

新时期研究生心理危机干预机制的构建

——以南京农业大学园艺学院为例

奚 靓

(南京农业大学 园艺学院, 江苏 南京 210095)

摘 要:随着招生规模的不断扩大和教育改革的不断深化,研究生已成为高等教育不可忽视的重要群体。研究生承受着来自科研、就业、婚姻等诸多方面压力的困扰,巨大的心理压力下,研究生心理问题也日益凸显,这为新时期高校学生思想政治教育工作带来了新挑战,也对从事研究生思想政治教育工作的教育工作者提出了新的要求。本研究以探索新时期研究生心理危机干预机制为主线,剖析当前研究生心理健康现实状况,分析研究生心理健康教育中产生的问题及其影响因素。通过与校学工处大学生心理健康教育中心合作,将危机干预机制分为心理档案建设、朋辈咨询、谈心谈话、心理辅导等环节,同时对学院研究生加强心理健康教育,旨在提升研究生心理健康教育的智囊化、德育化与专业化水平。

关键词:研究生;心理危机干预;心理健康教育

中图分类号:B84,G643 文献标识码:A 文章编号:1673-260X(2017)10-0082-03

DOI:10.13398/j.cnki.issn1673-260x.2017.20.033

一所世界一流大学,是学术菁英的精神家园,更需要一流的高素质人才充分发挥作用。但是,随着研究生招生规模不断扩大,作为建设世界一流大学的重要力量,研究生群体正遭遇着来自科研、就业、婚姻等诸多方面的压力困扰,研究生心理健康问题日益凸显。因此,在当前阶段,剖析当前研究生心理健康教育的现状,分析研究生心理健康教育中产生的问题及产生问题的影响因素,通过心理档案建设、朋辈咨询、谈心谈话、心理辅导等形式,构建研究生心理危机干预三级防控体系,对于把握他们心理健康状况和提升心理素质,有着重要意义。

1 新时期研究生心理危机干预机制构建的研究背景

培育全面发展的高素质人才是研究生教育管理的最终目标,但是近年来,随着研究生的大幅扩招,研究生心理健康问题日益凸显,并越来越受到社会的广泛关注。高校需要提升育人能力,培育学生的社会责任感,增强学生适应能力、自我管理教育能力,促进全体学生人格全面发展,个体成长成才。研究生教育工作者则需要处理各种可能的突发性事件同时,在德育工作中重视心理危机干预。

在前期的文献搜集过程中研究发现,目前虽然

国内关于高校大学生心理健康教育与心理危机干预的研究内容较为丰富,但由于缺少院、系、班等中间环节,加上研究生心理健康教育目前较为薄弱,研究生心理危机事件的预警与干预工作成效有限,大多预防浮于表面,不深入普及,干预也多是事后干预而缺乏实效性。因此,研究着力于剖析研究生心理压力所在,并对其影响因素与影响因素开展实证研究,以求得可验证结论,并构建一套新的研究生心理危机干预机制,预防、发现并处理研究生群体中可能出现的心理问题和心理障碍。

2 研究生心理危机干预机制构建的实证调查

本研究将危机干预机制分为两大块内容,一是心理档案建设(主要是研究生新生问卷调查),二是朋辈咨询、谈心谈话、心理辅导(召开主题班会、延期毕业生谈心谈话等方式),分类指导构建研究生心理危机干预三级防控体系。

2.1 心理档案建设 研究生新生问卷调查

(1)数据收集与样本状况

研究采取随机抽样的方法,以南京农业大学园艺学院2016级硕士研究生新生作为调查对象,在新生9月入学时分发至各班级,本次调查共发放问卷226份,回收有效问卷185份,有效问卷回收率

(2)统计软件与分析工具

调查研究使用 SPSS18.0 统计软件对数据进行处理,数据用于探索性因子分析与验证性因子分析,以检验量表结构的稳定性,统计大学生干部群体之间的伦理取向结构状况以及个体差异。

(3)调查结果与数据分析

对所选取样本的性别、年龄、婚姻状态、专业、独生子女与否、家庭经济状况、是否学生干部等方面进行观察,据调查结果显示,在被调查对象中男生 36.2%,女生占 63.8%,年龄集中在 22-24 岁,调查覆盖学院所有硕士研究生新生班级,从生长环境来看,生长在大中城市、小城镇与农村的同学分别占据了 20.3%、28%和 51.7%。总体而言,群体在相对集中的年龄段保持趋同的特点,但由于压力程度的不同,硕士研究生新生之间呈现出不同的情绪与行为特点。

是否会因为困难堆积觉得无法克服而消沉对情绪状况的调查中课题组发现,较少有硕士新生会出现经常性的神经过敏和不安情况,也并不存在会因为较大的压力长期无法镇定,头疼失眠的情况。有 45.9%的硕士新生会觉得若困难堆积在一起,会出于无法克服而出现暂时的消沉情绪。由此可见,传统的家庭、学校教育对研究生是起到加以正确引导的作用的,这使得大多数硕士新生能够有相对稳定的情绪状况。当研究生存在轻微的情绪紧张感,需要教育管理工作者在日常心理教育工作中对个体情绪予以更多关注,定期做好谈心谈话,了解学生有哪些压力,以热情真诚的态度帮助学生及时排解。

是否会因为某些事情关乎自身利益而陷入紧张情绪

不同研究生对是否会因为某些事情关乎自身利益而陷入紧张情绪问题上有一定差异,暴露出一些研究生在伦理道德价值观方面存在一些认知的问题,有 10.8%和 2.2%的学生会因为事情关于自己利益就陷入中度以上紧张情绪,还有 45.9%的学生会有轻微的紧张情绪。由此可以看出,学生存在很强烈的功利主义心理,存在价值感知模糊这一负面表现。如不加以正确引导,学生会存在心理认知偏差,价值感知模糊的问题也会越来越严重。在今后高校教育中,应当继续加强对研究生高尚道德情操的培养,让学生拥有平和心态去面对学习生活。

是否会担心自己能力不强影响就业

在是否会担心自己能力不强影响就业问题上,有 39.5%的研究生表示会有轻度担忧,有 18.4%和 4.3%的研究生表示有中度以上担忧,可以说就业压力是大多数研究生在读研期间的较为重要的压力源头。由此可以知道,未来高校教育中应当对研究

生加强就业指导与服务工作,并做好研究生的就业心理调适。

2.2 朋辈咨询:心理危机干预前期落实到心理委员

把心理危机干预机制落实到班级,是充分发挥研究生心理危机干预机制作用的关键。因此,要充分发挥班级心理委员在心理健康教育工作中重要的桥梁与纽带作用,以此提升研究生心理健康教育的智囊化水平。在队伍建设方面,心理委员的产生流程为“个人自愿、班级推荐、辅导员考察、咨询师面试”,并由学院认真审核层层把关,最终确定每班 1 名人选。心理委员配合辅导员,广泛而深入地开展朋辈心理互助和心理健康教育互助活动,并做好信息传递,一旦班级同学出现心理危机预兆,心理委员立即向辅导员报告。5-6 月,园艺学院在各班级配齐了班级心理委员,并在全体研究生中召开了主题班会。

以 2014 级硕士班为例,5 月 29 日,在班级心理委员组织下,班级召开了“构建和谐人际关系”主题班会,就近期发生的某校研究生跳楼事件展开讨论。经过热烈讨论,同学们一致认为,要想杜绝此类现象的发生,研究生应从自身做起,构建起和谐的人际关系,以形成良好的心态来对待学习、生活当中的不如意,遇事多沟通,不要走极端。同学们纷纷表示,在当前建立研究生心理咨询机制,构建危机干预的家庭、学校和社会系统,对学生加以正确引导,并提高个人面对危机的应对能力十分必要,充分肯定了本调查研究的实际意义。

2.3 谈心谈话:心理危机干预中期落实到研究生辅导员

把心理危机干预机制落实到研究生辅导员,可充分发挥辅导员在研究生心理健康教育的指导作用。研究生辅导员作为研究生日常思想政治教育和事务管理的组织者、实施者和指导者,既是开展研究生心理健康教育的中坚力量,也是高校开展研究生心理健康教育的桥梁和纽带,开展心理健康教育也是辅导员的主要工作职责之一。研究生辅导员需要不断提升自己的专业素养,通过加强理论学习来应对学生可能出现的心理危机预兆,同时,在对学生的心理危机的预警与危机干预工作中,要在心理咨询师的指导下,通过有效的谈心谈话密切关注了解更多研究生思想动态,并学会运用科学专业的方法应对由心理委员报告的病患个体或是群体突发性事件,进而将心理危机预警与干预融入到日常的德育工作体系之中。

为更好地开展工作,本研究紧紧围绕特殊类型学生,将谈话目标锁定在延期毕业研究生这一特殊群体。3 月-7 月,园艺学院研究生辅导员在工作间隙,定期与学院延期博士生进行谈心谈话。几个月

时间,共谈话 15 名延期博士生,切实做好对特殊类型研究生予以高度关注.而以其中一名博士生为例,通过对个案对象困境及心理特征分析,加上对个案对象进行较好的谈心谈话(个案沟通)与心理干预等工作,最终个案对象实现了转变,不仅他本人走出精神迷惘,有信心去继续追求理想,能够为实现人生理想不懈奋斗,他的典型事迹也激励并鼓舞了广大延期学子.目前该同学已顺利毕业并在老家一所高校任教,这一案例也写作形成典型访谈个案.

2.4 心理辅导:心理危机干预后期落实到专业机构

把心理危机干预机制落实到专业机构,能够充分发挥心理健康教育与咨询机构在心理危机干预工作中的抓手作用.当学生可能出现或是已经出现心理问题和心理障碍征兆时,而辅导员进行谈心谈话仍然起不到良好效果时,心理健康教育与咨询机构的咨询师可以通过有针对性地制定一套系统、专业、科学的心理危机预警与危机干预工作方案,通过介入治疗达到对心理问题与心理障碍的早预防、早发现、早干预,从而充分发挥心理辅导的预防、矫治与发展功能.由此,心理咨询不再局限于少数有心理障碍或是有疾患的学生,而是面向全体研究生,干预个别学生已形成的心理问题,发现并辅导部分可能产生心理问题的学生,对普通学生开展团体辅导来预防问题,培养研究生积极乐观的心理品质,促进研究生健康发展.但要指出,若经过专业机构介入进行心理治疗,学生的心理疾病仍无法处理,就需要转介到专业医疗机构对学生进行治疗.

在大学生心理健康中心“5·25”心理健康月系列活动开展之际,园艺学院联合心理健康教育中心,在 2015 年 5 月 -6 月举办了以“悦享生活·悦纳自己”为主题的研究生特色心理健康月活动,包括心理健康知识宣传、“乐享生活、给心灵吸氧”活动、“书香六月—读书月”等.

3 研究生心理危机干预机制构建的重要举措

3.1 以心理委员队伍为载体,拓宽心理健康教育覆盖面

大学生心理健康教育中心已策划组织多项活动,2013 年中心先后组织 11 次培训讲座.未来项目将加强班级心理委员队伍建设,充分发挥心理委员同心理信息员一样在朋辈咨询方面传递正能量、感染影响周围同学等积极作用,拓宽心理健康教育覆盖面,以实现预防这一危机干预目标.

3.2 以心理健康中心为平台,明晰心理危机干预的方案

大学生心理健康教育中心凭借培训讲座、团体辅导、个体咨询、心理协会等特色工作,在我校大学

生中已拥有较高的知名度和影响力.经过前期细致调研,该中心已初步拟定出一套关于本科生心理委员的选拔、培训、考核体系,中心也将学院作为研究生心理健康教育工作试点,双方密切沟通合作,共同保障研究生心理健康教育工作良性发展,实现预防、疏导、干预控制等危机干预目标,实现预防、疏导、干预和控制等危机干预目标,机制构建顺利,活动开展卓有成效.

4 研究生心理危机干预机制构建方面的思考

首先,学校要加强对研究生群体心理健康问题的关注,研究生管理者要投入更多精力在研究生思想政治与德育工作,加强对研究生心理健康教育与危机预防干预问题的关注,同时,充分发挥社团的作用,通过主题班会、心理健康月系列活动等载体形式,丰富广大研究生科研之余的生活,充分发挥网络平台、校园网络等的教育功能;其次,研究生应当主动参与户外锻炼和实践活动中,并多阅读经典书籍,开阔胸襟眼界,加强自我教育与心理调适;最后,社会、学校、家庭三方应当形成良好互动,树立良好风气,通过家庭教育培养广阔胸襟,加强教育管理,以多种途径约束学生负面和消极行为,引导学生树立正面心态.

通过问卷调查与分析以及延期博士访谈,结合主题班会、心理健康教育月等活动,对于新时期研究生心理健康教育与危机预防干预工作的现状已有一定的了解,但由于以园艺学院为例,还未实现对全校研究生覆盖,因而今后在相关已有研究基础上应将调查覆盖面扩大,充分发挥导师在研究生教育管理方面的重要作用,寻求导师的支持帮助,同时广泛依托专业机构力量,多开展培训和团体辅导活动,以期构建一个更完备的研究体系,提供更多理论支持.

参考文献:

- [1]江云清,宋明霞,何春梅.对建立研究生心理危机预警机制的思考——基于广西高校研究生心理状态的调查结果分析[J].学校党建与思想教育,2003(3).
- [2]楼仁功,潘娟华.大学生心理危机预防与干预机制探究[J].中国高教研究,2006(6).
- [3]胡远超,赵山.心理委员制度:朋辈咨询在我国高校的本土化形式[J].南京邮电大学学报(社会科学版),2008(3).
- [4]李霞,李浩.高校研究生心理压力与心理健康的研究现状与思考[J].学位与研究生教育,2008(S1).
- [5]曾庆娣.大学生心理危机干预研究综述[J].思想理论教育,2016(12).