

高校心理困扰学生家长面临的境况与问题——一项质性研究

刘凤娥¹ 仇梦真² 周莉^{3*} 阎博¹

1 清华大学学生心理发展指导中心

2 清华大学教育学院

3 中国人民大学心理健康支持中心

DOI:10.32629/mef.v9i8.21698

[摘要] 目的: 本研究主要采用质性方法深入了解学生出现心理困扰后家长所面临的境况与问题。方法: 对招募报名的来自6个家庭的6位学生家长进行一对一质性访谈,运用MAXQDA 2022定性数据分析软件对访谈的原始资料进行编码分析。通过自下而上的归纳式建构,形成由最底层到最顶层的三级编码结果: 心理困扰学生家长面临的问题主要集中在: 身心健康受损、亲子关系疏离、干预措施失效、生活质量下降等四个方面; 结论: 家长有强烈的动机想要帮助孩子,有必要加强对他们的专业支持,研究成果将为后续的工作方案提供重要依据。

[关键词] 大学生; 心理健康; 家长支持

中图分类号: G444 文献标识码: A

Situations and Problems Faced by Parents of College Students with Psychological Distress: A Qualitative Study"

Feng'e Liu¹ Mengzhen Qiu² Li Zhou^{3*} Bo Yan¹

1 Center for Counselling and Psychological Development, Tsinghua University

2 School of Education, Tsinghua University

3 Mental Health Support Center, RenMin University of China

[Abstract] objective: This study primarily employs qualitative methods to gain an in-depth understanding of the situations and problems faced by parents after their children experience psychological distress. Methods: One-on-one qualitative interviews were conducted with six parents from six families who voluntarily enrolled. The original interview data were coded and analyzed using MAXQDA 2022 qualitative data analysis software. Through a bottom-up inductive construction, a three-level coding framework was formed from the lowest to the highest level. Results: The problems faced by parents of students with psychological distress are mainly concentrated in four areas: impaired physical and mental health, estranged parent-child relationships, ineffective intervention measures, and declined quality of life. Conclusion: Parents are highly motivated to help their children, so professional support for these parents should be strengthened. The results will provide an important basis for subsequent work plans.

[Key words] College students; Mental health; Parental support

引言

近年来,大学生心理健康问题日益凸显。抑郁、焦虑、自杀等心理问题在大学生群体中发生率居高不下。例如,中国科学院《2022年大学生心理健康状况调查报告》指出,约21.48%的大学生可能存在抑郁风险,45.28%的大学生可能存在焦虑风险。一项针对中国大学生自杀风险的大样本问卷调查显示,大学生自杀意念(13.2%)和自杀尝试(3.4%)的发生率很高^[1]。种种数据表明,大学生群体面临着严峻的心理健康挑

战,传统的心理干预手段难以有效应对,迫切需要探索新的干预模式。

家庭环境对大学生心理健康的影响不容忽视。家庭不仅是孩子成长的第一课堂,更是重要的社会支持系统。家庭氛围、亲子关系、父母的教养方式等因素都会对大学生的心理健康产生深远的影响。积极的家庭支持能够帮助大学生更好地应对压力,提升心理韧性;而消极的家庭环境则可能导致大学生出现心理问题,甚至引发严重的心理危机。传统的心理干预手段往往聚焦

于学生个体,而忽略了家庭环境的影响^{[2][3][4]}。为了更有效的支持学生康复,本研究聚焦心理困扰学生父母,采用质性访谈法深入了解学生出现心理困扰后家庭所面临的境况与问题,为后期制定家庭专业支持方案提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象

本研究的对象来自某高校开展的心理困扰学生家长支持团体的参与者。该研究重点考察“心理困扰学生家长支持团体干预方案及效果研究”。被试入组标准为:①家长自述孩子存在心理困扰,已有精神科诊断,或正在休学状态;②家长自愿参与团体干预。排除标准:①目前正在接受精神科药物治疗;②当前有强烈的自杀风险;③有精神病性症状和物质滥用史。

依据“方便抽样”原则,研究者从第一期参加团体干预的参与者中抽取对象。研究者共邀请了7名团体成员参与访谈,有6人同意。

1.2 方法

研究采用访谈法收集资料。在访谈前,研究者自编访谈提纲。访谈提纲主要聚焦于两个方面:①父母如何理解孩子的心理困扰?②孩子出现心理问题后给家人带来的变化和困难。

在本研究中,访谈者为教育学领域的博士生,具有丰富的质性访谈和编码经验。在第一期线上团体干预结束后的1~2周内,访谈者分别与6名研究对象在学校心理咨询室或线上进行一对一的访谈。在访谈开始前,基于质性研究伦理,研究者事先就研究目的、内容、保密原则等与受访者进行沟通,在征得受访者同意的情况下进行录音,每个受访者的线上访谈时间约为90~120分钟,后期主要通过整理录音材料和现场文字记录形成原始材料。本研究最终形成原始访谈材料6份,就原始材料展开编码分析。

研究运用MAXQDA2022定性数据分析软件对原始资料进行编码分析。通过自下而上的归纳式建构,形成三级编码。文本分析过程为:首先进行开放式编码,采用“逐行分析”方法对访谈中与家长心理困境相关内容进行自由编码提取,形成初始符码。其次进行一轮关联式编码,对初始符码进行梳理,将相同或相近编码聚合在一起,形成子类目。最后进行二轮关联式编码,将多个子类目进行归类整合,形成核心类目(详参表1)。

表1 家长面临的境况与问题编码表

三级编码(核心主题)	二级编码(关联式主题编码)	一级编码(初始符码)
身心健康受损	负性情绪体验	无助、慌张、焦虑、抑郁、烦躁、羞耻等
	自我怀疑	怀疑教育方式,认为自己做父母很失败
	作息混乱	失眠,正常生活被打乱
亲子关系疏离	与孩子沟通受阻	孩子拒绝沟通,无法了解孩子的真实想法和需求
	共情缺失	长期严格教养方式阻碍情感交流,关系敌对
干预措施失效	拒绝家长帮助	对家长的建议敷衍,拒绝沟通,拒绝就医、陪读
生活质量下降	经济压力	花钱、花时间陪读面临经济压力
	影响正常工作	有时候不得不放弃工作
	社交回避	与亲朋好友断联,回避社交

2 研究结果

2.1 身心健康受损

受访者普遍认为在他们得知孩子出状况后经历了消极的情绪体验。这些情绪不仅影响了他们的心理健康,也对日常生活造成了深远的影响。一方面,家长面对孩子抑郁的行为表现感到很“着急”,但却并不能找到解决办法,进一步引发无助抑郁的情绪。另一方面,消极情绪也影响到了自身身心健康,比如访谈中提到的作息混乱等,可见日常生活受到了严重的影响。无助与焦虑是许多家长在访谈中普遍提及的情绪体验。“当初的话就有一点不知所措,心里面有点慌……最开始其实是无助的(T0106)。”(“心态转变”)也是会有的,一个是反思自己,另外也是有一点不理解,再一个可能也是有一些不知所措。在这种过程中也是紧张或者是焦虑(N0106)。”这些描述表明,家长在面对孩子的状况时,不仅感到不知所措、慌张与无助,还会对自己的教育方式以及父母角色产生怀疑与反思,这些思考进一步加剧了他们的心理负担。

2.2 亲子关系疏离

亲子关系的疏离是在孩子出现状况后家长面临的又一境况。与孩子沟通受阻、接触抗拒以及共情缺失是亲子关系疏离的具体表现。首先,孩子拒绝沟通成为家长面临的首要难题。这种拒绝不仅体现在孩子对家长直接帮助的排斥,还更深层地反映出孩子对自我价值的担忧和对外界评价的恐惧。孩子的抗拒心理导致了家长与孩子之间的沟通受阻。家长无法体会孩子的真实想法,更无法了解孩子的当下需求,因此无法作出准确的判断以及给予孩子及时的帮助。其次,父母与孩子之间的共情缺失也是亲子关系疏离的重要表现。有家长就反映,长期严格教养方式阻碍了亲子之间的情绪共享体验,从而导致了父母与孩子之间互相不理解,不信任,导致孩子在面对心理压力和情绪困境时,不愿或无法向父母敞开心扉。

2.3 干预措施失效

面对孩子抑郁情况,家长们也积极采取了多种干预措施,比如陪孩子心理咨询、学习沟通技巧和孩子主动交流沟通、与学校老师交流等。然而,这些干预措施往往面临失效的境况,具体表现为孩子不配合心理咨询、与父母拒绝有效沟通。首先,心理咨询作为常见的干预手段,在实际应用中遭遇了孩子的抵触。一位家长表达了他的疑惑,他积极地寻求了各种心理帮助,也通过课程学习到了与孩子沟通的技巧,但是却因为孩子的不配合而无法应用。这种不配合不仅体现在孩子对交流、咨询的抗拒,还反映在他们未能按照约定参与咨询活动中。面对家长提供的帮助,孩子往往以“应付”“敷衍”的方式来对待,这种状况让家长感到困惑与无奈。其次,家长与孩子之间的沟通也面临重重障碍。孩子往往拒绝与父母进行有效沟通,甚至对父母的关心和询问表现出极端的抵触情绪。父母与孩子之间的相互不理解与敌对令孩子的情绪进一步被激化,这种情绪的爆发让孩子愈发封闭自己,导致孩子对于父母的关心与询问进行冷漠式处理。这种沟通的缺失与障碍使得家长无法了解孩子的真实想法和需求,

同时也导致亲子关系的进一步恶化,加重了家长对孩子进行干预的挫败感。

2.4 生活质量下降

家长们的生活质量也在孩子出现状况之后遭受了不同程度的下降。其中就包括要花钱、花时间、花精力去陪读,有时候还不得不放弃工作,与亲朋好友断联,社交逃避等等。生活质量的下降不仅体现在经济和时间的投入上,还涉及到社交、工作等多个方面。首先,家长为了陪伴孩子,不得不投入大量时间和精力。部分家长选择放下工作,在学校旁边租房陪读。其次,由于陪读出现的经济压力也成为了家长面临的又一难题。家长需要考虑自身家庭状况,在工作与陪读之间作出取舍。父母不得不牺牲一方的工作精力,全身心地投入到对孩子陪伴上去,有时候也不得不放弃自己的工作,从而可能面临更大的经济压力。孩子出状况后也对家长的日常社交生活产生了严重影响。家长失去了正常的社交能量,逃避与同事的交流,失去与亲朋好友的联系,使得他们陷入了孤立无援的境地。

3 讨论与建议

3.1 讨论

本研究通过对参与家长支持团体项目的家长进行访谈,让我们有机会深入了解心理困扰学生家庭所面临的困境。家长有非常强烈的动机想要帮助孩子,苦于没有专业知识。学生休学回到家里,如果父母仍然按照既往惯性的方式与孩子相处,必然会在亲子沟通、就医陪伴、安全看护等方面面临很多冲突与问题。这部分学生在高校有一定的比例,家长们的心理状态以及应对能力直接影响学生的康复进程,很多学生反复休学不见效果也源于家庭给不到实质性支持,那些导致心理困扰的因素一直长期存在。该项研究的成果将为后续的心理困扰学生父母的支持工作方案提供重要依据。

3.2 工作建议

3.2.1 从系统的视角建设学生家长心理健康支持体系。考虑到心理困扰学生家长的需求,建议在工作实践中加强心理困扰学生家长专业支持体系建设,创建方便可得的支持资源,加强心理健康资源的应用推广。

3.2.2 开发不同主题的团体支持方案。未来的研究和实践工作可以进一步扩大样本量,并根据不同家庭的问题类型和需求设计针对性干预方案。团体方案需加强教育性和指导性,加强家长对学生心理困扰的理解,对家长情绪管理、亲子沟通的指导,并对团体干预工作效果进行更客观的测量。

3.2.3 注重持续反馈。定期收集家长的反馈与建议,深入了解他们的需求和期望。此外,还可建立“快速响应机制”,对家

长的紧急需求和问题进行及时响应和处理,确保项目的灵活性和适应性。

3.2.4 学校相关政策的制定需要平衡学生独立与依赖的矛盾。学生出现心理困扰,一般情况下会退回家庭,由家庭承担看护和治疗康复的责任。但学生在这个阶段又是走向独立的关键时期,在工作实践中如何平衡学生独立与依赖的矛盾,帮助学生既得到必要的支持,又不会过度依赖家庭,需要进行必要的干预设计。

本研究为国家心理健康和精神卫生防治中心、中国教育发展基金会、教育部学生服务与素质发展中心“向阳花学生心理健康促进行动”支持项目的阶段性研究成果,项目编号(GX25A008)。

[参考文献]

[1]Wu,R.,Zhu,H.,Wang,Z.-J.,& Jiang,C.-L.(2021).A Large Sample Survey of Suicide Risk among University Students in China.BMC Psychiatry,21(1).<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03480-z>.

[2]Liang,Q.,Zhong,W.,Ye,J.,Hong Zhong Qiu,Dong,J.,& Huang,S.(2023).Protocol for an ABT study: the role of emotional processing in Art Brut therapy for college students during the COVID-19 pandemic. Research Square (Research Square e).<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3098479/v1>.

[3]Pang,N.T.P.,Tio,V.C.S.,Bhupendar Singh,A.S.,Tseu,M.W.L.,Shoesmith,W.D.,Abd Rahim,M.A.,& Mohd Kassim,M.A.(2020).Efficacy of a single-session online ACT-Based Mindfulness Intervention among undergraduates in lockdown amid COVID-19 pandemic.Trends in Psychiatry and Psychotherapy.<https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0172>.

[4]Viskovich,S.,& Pakenham,K.I.(2019).Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy(ACT)program to promote mental health in university students.Journal of Clinical Psychology,76(6).<https://doi.org/10.1002/jclp.22848>.

作者简介:

刘凤娥,女,清华大学学生心理发展指导中心副教授,心理学博士,研究方向为:心理健康教育、心理求助行为、自杀预防与危机干预等。

*通讯作者:

周莉,女,中国人民大学心理健康支持中心教授,心理学博士,专长是大学生心理健康教育,家长教育。