

“三全育人”理念下大学生心理危机评估

刘威

华北理工大学

DOI:10.12238/mef.v7i6.8298

[摘要] 随着经济的发展,大学生所面临的压力与挑战也日益增加,导致大学生心理危机事件频发,影响校园的和谐稳定。“三全育人”是新时期提高高校思想政治教育工作成效、培养社会主义优秀建设者和接班人的重要指导思想。基于此,文章对“三全育人”理念下进行大学生心理危机评估进行了探讨,探究分析了心理危机评估中的问题,并提出具体解决策略,从而为大学生综合性心理危机评估体系的构建提供参考。

[关键词] “三全育人”; 大学生; 心理危机评估

中图分类号: G635.5 **文献标识码:** A

Evaluation of college students' psychological crisis under the concept of "three full education"

Wei Liu

North China University of Science and Technology

[Abstract] With the development of economy, the pressure and challenge faced by college students are increasing day by day, which leads to the occurrence of psychological crisis of college students and affects the harmony and stability of campus. "Three full education" is an important guiding ideology to improve the effectiveness of ideological and political education in colleges and universities in the new era, and to train excellent socialist builders and successors. Under the concept of "three kinds of education", the paper conducts psychological crisis assessment of college students, explores the problems in psychological crisis assessment, and puts forward specific solutions, so as to provide reference for the construction of comprehensive psychological crisis assessment system of college students.

[Key words] "Three full education"; College students; Psychological crisis assessment

引言

2022年国家卫生健康委员会发布《“十四五”卫生健康标准化工作规划》中提出,应完善心理健康和精神卫生服务标准体系。我国一贯密切关注国民心理健康,大学生作为国家重要人才储备,其心理健康受到各方关注。根据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,大学生心理问题检出率在35%~50%之间^[1]。有结果显示,有16.39%的大学生在过去一年中有过自杀意念,其中15.82%的学生偶尔出现,0.57%的学生经常考虑自杀。有研究表明对存在心理危机风险个体及早采取干预措施,可有效降低心理危机发生率,提高其心理健康水平。因此,提高大学生心理危机评估工作的有效性是当前高校亟待解决的问题。

1 心理危机相关研究

1964年Caplan首次提出了心理危机,他将心理危机定义为当个体面临困难挫折情景,而先前应对方式和惯用手段不足以应对当下处境,即面对的困难处境超过自身能力时,出现的一种

暂时性心理失衡状态^[1]。美国心理学家Kanel进一步对心理危机进行了概括与描述,他认为心理危机实质上包含危机事件的发生、危机事件导致个体主观痛苦以及惯用应对方式失败这三个部分,从而导致个体心理、认知、情感及行为等方面的功能水平降低。20世纪90年代后期,我国学者开始关注心理危机,胡泽卿等人将危机定义为个体遭受突发重大生活事件时的暂时性心理失衡状态^[2]。史占彪等学者则认为心理危机是个体或群体利用现有资源和惯常应对机制无法解决的处境或遭遇。虽然目前对于心理危机界定尚无定论,但从“心理失衡”角度对其进行解释已经为大多数人所接受。

心理危机评估工具丰富,多维评估模型不断发展。常用心理危机评估工具有症状自评量表(SCL-90)、抑郁自评量表(SDS)等。随着研究深入,学者们发现心理危机症状并不是单一的,而是认知、情绪、行为症状的综合。Myer和Williams等人提出了认知、情感、行为三维反应评估模型。Brende又提出了即刻应对期、适应早期、适应中期、适应晚期、消退或症状发展期的五

阶段论评估模型。该模型有助于在不同危机时段对个体心理应激反应模式进行识别。该模型对内在、外在因素纳入考量之中,更加全面。

国外常用危机干预模式为Belkin和Leitner提出的平衡模式、认知模式和心理社会转变模式。平衡模式主要是帮助个体恢复之前的平衡状态,适用于干预早期;认知模式则是以纠正个体错误认知和思维方式为目的,适用于危机稳定后的干预;心理社会转变模式旨在帮助个体积极利用资源,提高个体心理素质^[3]。国内已有研究将大学生心理危机干预体系概括为预防、预警和危机处理三个部分。有学者概括心理危机预防工作应做好“三个加强”,加强宣传和普及心理健康知识,加强心理辅导和咨询工作,以及加强校园文化建设,丰富校园文化活动。闫颖指出心理危机预警工作应做好心理健康普查和心理建档工作,心理测量工具应科学规范,并根据普查结果建立新生心理危机预警库,明确预警对象及范围,并健全心理危机报告制度。面对心理危机事件应采取的措施,及时处理,并避免危机事件再次发生。

2 “三全育人”内涵及重要性

中共中央、国务院印发的《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中首次提出了“三全育人”的要求。“三全育人”指的是全员育人、全程育人、全方位育人,这一理念的提出,反映出了我国对于思想政治工作的高度重视,同时也为培养社会主义优秀的建设者的接班人奠定了基础。

2.1“三全育人”为促进大学生心理危机评估实施提供新理念

“三全育人”为大学生心理危机评估工作中的评估主体、评估过程及评估方法与途径提供了新思路。全员育人要求在大学生心理危机评估工作过程中所有教职工都应参与其中,这有利于大学生心理健康教育队伍的建设及力量整合。全过程育人则对心理危机评估的连续性提出要求,指出了心理危机评估工作应贯穿始终,注重心理危机评估工作的动态性与连续性。全方位育人则提出了心理危机评估应是多维综合的,评估应更加全面,评估途径应更加多样,提高心理危机评估结果的准确性与前瞻性。

2.2“三全育人”为改进大学生心理危机评估工作提供新方法

“三全育人”理念一方面体现了国家对于加快推进现代化教育的要求,建设教育强国的决心,以及办好人民满意的教育承诺;另一方面,该理念也符合当代大学生心理发展规律,能够满足学生的心理需求。因此,各高校应自觉在“三全育人”理念下,从全员育人、全过程育人以及全方位育人角度出发,对大学生心理危机评估工作的各个环节与步骤进行细致全面管理,进而实现对大学生心理危机评估工作的优化与整合。由此可见,“三全育人”理念为大学生心理危机评估工作的改进提供了新方法。

3 “三全育人”理念下大学生心理危机评估存在的问题

3.1全员育人观念不够深入

一方面,目前大学生心理危机评估工作呈现出主体单一的情况,主要由心理教师承担,忽视了辅导员、专业课教师以及公共课教师的重要作用。就辅导员来说,他们对学生情况更为了解,与心理教师相比,辅导员与其相处时间更多,更能够及时察觉学生的异常情况;另一方面,评估方式单一,“有测无评”问题突出。“测”是客观测量,“评”是主观评价,是评估者根据对观察结果与分析得出的评价与判断^[4]。要想得出准确的心理危机评估结果,“测”和“评”缺一不可。但是在现实评估过程中,由于学生数量较多,主要为量表施测,导致“测多评少”甚至“有测无评”问题较严重。这也导致测评结果不够准确,给后续心理健康教育工作带来隐患。

3.2全过程育人理念不够普及

心理问题的产生具有累积性与延时性,这就决定了心理危机评估并不是一次性的数据结果,是一个动态过程。而由于对心理危机评估工作认识不够准确,全过程育人理念不够普及,导致出现了以下问题:一方面,目前心理危机评估工作主要针对新生,对于其他年级学生的心理健康状况和危机情况的掌握度不够;另一方面,仅凭一次的测评结果就得出危机评估结论的现象也较为普遍。缺乏后续阶段的心理评估工作以及动态评估的过程,缺少对于学生心理状态变化的因素的探索。使得危机预警准确性和心理健康测评时效性得不到保障,同时也不符合心理危机工作应贯穿大学生成长发展始终的工作要求。

3.3全方位育人视角不够明晰

一方面,国内学者多采用健康量表对学生进行心理危机评估。量表类型主要包括症状类、适应类以及心理素质类,其中症状类量表为最常用量表,例如《症状自评量表(SCL-90)》、《大学生人格问卷(UPI)》、《中国大学生心理健康量表(CCSMHS)》以及《中国大学生心理健康筛查量表》等。该类量表一般根据诊断性指标对学生的心理健康状况进行测量。但是这些以问题和症状为侧重的测评工具存在一些问题。第一,国内学者对国外测评工具引进修订,但面临文化差异问题,可能对我国大学生并不适配;同时,国外修订量表的常模老旧,随着社会发展,个体心理也随之变化,陈旧的常模也使评估有效性难以保证。第二,近年来,我国学者也从心理与身体状况、学习与生活状态、行为与情绪体验,以及人格特征、认知与应对方式、环境因素等方面进行多维度的心理危机评估^[5]。但现有研究中对积极心理品质、环境等影响因素关注度还不够,心理危机评估维度还不够全面科学;另一方面,目前对于大学生心理危机的评估主要通过考察其心理健康水平进行判定,而心理问题又极具隐蔽性,受主观因素影响较大,因缺乏与其他途径与方法的有机结合,导致心理危机评估结果不够准确。

4 “三全育人”理念下大学生心理危机评估体系构建分析

4.1全员育人,凝聚心理危机评估合力

针对全员育人就要求高校改变心理危机评估中负责主体单

一的问题,凝聚力量,实现多位一体综合评估,提高心理危机评估工作的实效性。一方面,重视辅导员与专业课教师的作用。与心理教师相比,辅导员与专业课教师与学生的接触频率更高,更能够及时发现异常情况,对大学生心理危机预警能够起到关键作用。因此,应针对不同的教师安排不同层次与内容的心理危机干预培训,帮助其余教师掌握心理危机干预的相关知识,避免危机事件产生。同时,在心理危机评估过程中加入“评”的部分,让辅导员和其他任课教师参与其中,对于测评结果的准确性进行评估,弥补自评量表的不足;同时为了避免辅导员和其他任课教师可能在专业心理知识上的不足,对于处于严重的、紧急的心理危机水平的学生,心理教师应发挥积极作用,避免干预不及时,造成危机事件的产生。

4.2 全过程育人,加强心理危机评估连续性

全过程育人强调了心理危机评估应具有连续性,心理危机评估工作是一个动态过程,要想得出具有预测性、前瞻性的评估结论,心理危机评估应包含以下三个阶段:第一,测评阶段。在该阶段应针对全体学生进行普遍性的心理危机评估,在此阶段主要采用量表施测,在测评阶段应涉及各个年级大学生,而不应只针对新生进行,并且由于心理健康状况是一个不断变化的过程,心理危机评估工作至少每年进行一次,与此同时,日常也应进行心理问题学生的排查工作,弥补心理普查工作中的不足,及时掌握学生的心理状况;第二,筛查阶段。该阶段重点关注心理普查和排查过程中存在问题的学生,需要重点关注的学生包括以下几类:有心理疾病和严重躯体疾病的学生;情绪不稳定,波动较大的学生;学习困难的学生;经济困难的学生;近期有突发重大事件发生的学生;遭受过童年创伤的学生。同时也应关注学校其余学生的心理动态,对于出现的新问题也应重点关注。第三,评估阶段。通过测评和排查筛查出的危机学生还需进一步进行评估,对其紧急程度、危机类型作出判断,如自杀危机的紧急程度与严重程度,确定心理危机产生原因并制定干预方案。对于此类学生需要进行更加细致准确的评估,并根据评估结果制定有针对性的心理干预方案。

4.3 全方位育人,拓展心理危机评估途径

一方面,心理评估人员需要根据心理危机评估的目标对测评工具进行研究与设计,在心理危机评估工具的选择上应更加

谨慎,维度涉及更加全面。通过科学、精确的测评工具的选择使得大学生心理危机评估工作的前瞻性与有效性都得到有效提升。根据以往研究发现危机预警的筛查是高校心理危机评估工作中的重中之重,典型的身心症状主要包括:自杀意念、自伤行为、自我认知、消极情绪、人格特征、人际关系、压力、睡眠与进食问题、家庭联结等方面。另一方面,充分利用大数据与人工智能技术,克服传统心理危机评估的滞后性与主观性的不足。充分利用大数据技术,构建心理危机预警模型,对心理危机严重程度进行判定,提升大学生心理危机评估工作的实效性。

5 结语

综上所述,“三全育人”理念下大学生心理危机评估体系构建具有重要意义,首先从全员育人的角度应凝聚不同力量形成合力;从全过程育人角度应加强心理危机评估工作的连续性,实现动态评估;从全方位育人角度应拓展心理危机评估的渠道,丰富评估维度并充分利用大数据技术提高工作实效性。通过对大学生心理危机评估的各个方面与环节的管理,构建多维综合的心理危机评估体系,从而更有效应对高校心理危机评估工作中面临的挑战,提升高校心理健康教育效果。

2024年度华北理工大学党建与思想政治研究课题《大学生心理危机评估及干预研究》(SZYB202403)。

[参考文献]

- [1]Caplan G.An Approach to Community Mental Health[J].Journal of Nervous & Mental Disease,1962,135(4):374-375.
- [2]胡泽卿,邢学毅.危机干预[J].华西医学,2000,(01):115-116.
- [3]RICHARD K.JAMES, BURLE.GILLILAND著;肖水源,周亮等译校.危机干预策略第7版[M].北京:中国轻工业出版社,2019.
- [4]张宏宇.大学生心理危机评估的趋势与新思路[J].北京教育(德育),2019(12):80-83+92.
- [5]程婧.大学生心理危机预警指标体系的确立及应用[J].学校党建与思想教育,2011,(2):75-77.

作者简介:

刘威(1993—),女,汉族,河北唐山人,现就职于华北理工大学讲师,研究生,研究方向:健康心理学。