

民族地区高职辅导员在早期心理危机转化中的干预措施及评价体系探索

袁东升, 刘俊平

(乌兰察布医学高等专科学校, 内蒙古 乌兰察布 012000)

摘 要:探究针对民族地区高职院校早期心理危机个案的有效干预措施及其评价指标。将 2020 级某专业入学时测出的 23 名一级心理危机学生, 经与学校心理咨询师咨询、谈话、甄别, 最终筛出 12 名同学作为研究对象, 及时实施干预, 并通过 SOISS、SAS、SDS、SCL-90 评分。日常表现为课堂表现、职教云测试成绩、参与各项活动积极性、微信朋友圈动态、与同学相处关系、与父母沟通评估干预效果。干预后, SOISS、SAS、SDS、SCL-90 评分均低于干预前 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义。日常表现为课堂表现、职教云成绩、参与各项活动积极性、与父母沟通优于干预前 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义。相关因素分析, 结果显示, 造成 12 位同学目前这种状态与就业规划、负向情绪、家庭不和睦、经济压力、性格等关系密切。高校辅导员作为一线学生工作者, 集教育、管理和服务这三职责于一身, 是从学生入学到毕业的全程关注者、陪伴者和引导者, 在学生早期心理危机转化中起着举足轻重、不可替代的作用, 辅导员及时、早期地干预, 可不同程度地预防、改善学生心理健康状况、转化危机, 或可一定程度降低危机事件的发生。

关键词:民族地区; 高职辅导员; 心理危机; 转化; 评价体系试建

中图分类号: G640

文献标志码: A

文章编号: 2096-000X(2022)19-0158-04

Abstract: To explore effective intervention measures and evaluation indicators for early psychological crisis cases of higher vocational colleges in ethnic areas. The 23 first-level psychological crisis students measured at the entrance of a major in the 2020 level were consulted, talked, and screened with the school's psychological counselor, and finally 12 students were selected as the research objects, and the intervention was implemented in time, and passed the SOISS, SAS, SDS, SCL-90 score. Daily performance is classroom performance, vocational education cloud test scores, enthusiasm for participating in various activities, WeChat Moments dynamics, getting along with classmates, communicating with parents to evaluate the effect of intervention. After the intervention, the scores of SOISS, SAS, SDS, and SCL-90 were all lower than before the intervention ($P < 0.05$), and the difference was statistically significant. Daily performance is classroom performance, vocational education cloud performance, enthusiasm for participating in various activities, communication with parents is better than before the intervention ($P < 0.05$), the difference is statistically significant. Analysis of related factors, the results show that the current state of the 12 students is closely related to employment planning, negative emotions, family disharmony, economic pressure, and personality. As a front-line student worker, college counselors integrate the three responsibilities of education, management and service. They are the followers, companions and guides throughout the process from enrollment to graduation. They play a pivotal role in the transformation of students' early psychological crisis. An irreplaceable role. The timely and early intervention of counselors can prevent and improve students' mental health, transform crises to a certain extent, or reduce the occurrence of crises to a certain extent.

Keywords: ethnic areas; higher vocational counselors; psychological crisis; transformation; evaluation system trial construction

高校作为知识分子聚集的象牙塔, 牵引着社会的方方面面, 是社会关注的热点。而大学生作为承载未来的群体, 因多元文化、情感、家庭、职业规划等其他各方面的影响产生了不同程度的心理危机, 尤以大学生自杀问

题更为突出, 成为全社会共同关注的焦点。究其原因, 主要是价值观取向扭曲或模糊所致。通过在心理健康教育过程中融入社会主义核心价值观, 可有效提高学生心理健康水平^[1]。加之大学生群体应对危机的经验与能力不

基金项目: 2019 年度国家社科基金思政课专项“民族地区高校思政课培育践行社会主义核心价值观研究”(19VSZ130); 内蒙古自治区高等学校科学研究项目“民族地区高职高专坚持把立德树人作为中心环节的途径和方法研究”(NJSZ1930)
作者简介: 袁东升(1969-), 男, 汉族, 内蒙古察右中旗人, 学士, 副教授, 研究方向为思想政治教育。

足,这也就指出了构建长期、有效的教育与干预体系的必要性。高职辅导员作为大学生生命与心理安全的护航者,高校心理健康教育网络的重要环节^[2],能够及早预防、发现自杀危机并予以干预对于转化大学生心理危机有着极其重要的现实意义。正所谓大医治未病,处理心理危机最好的策略就是预防。

而在我国的教育教学和人才培养体系中,职业教育在整个教育体系中显示出越来越重要的作用。高职院校作为不可或缺的重要一环,为社会培养、输送应用型职业技术人才,为了培养出既有过硬的职业技能素质又有良好职业道德情操的高素质、能够被社会认可接纳、顺利实现就业的应用技术型人才,就必须高度重视高职院校学生的心理健康教育,正确、恰当地引导学生,以社会主义核心价值观为引领,培养学生正确的人生观、价值观。而高职院校的学生与其他院校学生的心理健康状况存在着较大差异,有其特殊性,主要表现:其生源是录取国家普通高考最后一批高中生、对口生(包括技校、中专、职高),甚至部分职业院校自主命题单独招收的分数更低的学生,这就导致高职院校的学生在学习态度、能力、自主性、文化基础及自身综合素质方面相对比较薄弱,存在着先天不足。也想要追求上进、优秀,想要就业、想要考取相关资格证书,但又难以坐下来去付诸实际行动的心理矛盾,从而让他们产生焦虑、迷茫、困惑、抑郁等不良的心理现象。想要追求与普通高校一样的大学生生活、学习状态、他们心目中的自由大学生状态,但又缺乏相对的自律、自觉与约束,从而产生抵触、偏执敌对的心理冲突^[3]。长此以往,形成了不健全的心理健康状况。因此,探索出具有高职院校特色的心理健康教育路径,对于增强高职院校心理健康教育的针对性,推动高职院校心理健康教育改革具有重要的理论和现实意义。

而乌兰察布医学高等专科学校地处少数民族聚居区,这也就不可避免会导致民族地区高职院校存在着不同于其他普通高校的特殊性,主要体现在心理健康教育的对象有很大一部分为少数民族大学生,而少数民族从小受原生家庭宗教信仰、民族文化、生活方式、风俗习惯、民族地区社会环境等特有的民族特点影响。加之,少数民族大学生文化意识相对薄弱,这也成为不法分子、敌对势力试图侵蚀、利用、煽动少数民族大学生参与破坏民族团结、国家统一活动钻空的间隙。这也就指出了民族地区高职院校心理健康教育的严峻性、挑战性。因此,针对上述特殊性、严峻性、挑战性,探索、创新民族地区高职院校心理健康教育的有效途径和方法,对于改善大学生心理健康状况,提高大学生审视、研判、客观认识现实、接受现实的能力,力求为中国特色社会主义事

业培养合格建设者和可靠接班人成为高校辅导员关注的热点,也是亟待解决的问题。

目前,有关高校心理危机报道虽多,但多以理论探讨、笼统的干预体系构建阐述为主,或补救性的被动干预,对实际工作指导不足,尚缺乏对个案实施具体、明确的干预措施及效果评价的研究。尤其有关民族地区高职院校学生心理危机及其干预的报道甚少。本小组旨在对筛选出的 12 名一级心理危机学生实施具体的干预措施,并评估其效果,以期为民族地区高职预防、转化、应对大学生心理危机提供一定的符合实际情况的参考。

一、研究对象与方法

(一)研究对象

2020 级乌兰察布医学高等专科学校某专业入学新生,经学校组织的统一心理测试,最终筛选出 12 名一级心理危机学生作为研究对象。其中,男 3 人,女 9 人;理科、文科、职高各 4 人;年龄 18~20 岁。

(二)研究方法

1. 班舍策略

建立班委、班级心理委员、宿舍长、宿舍心理委员帮扶制度,营造和谐、友善、积极向上的班舍文化环境。培训和指导班级、宿舍心理委员在班内从言和行等方面进行正向的榜样模范引导。

2. 个人策略

(1)问题解决策略:针对每个人不同的应激事件,与学生一起进行理性分析,找出关键的问题,选出最值得一试的办法尝试解决问题。

(2)认知调整策略:尝试转换角度看待应激源及其所带来的问题;转变不合理生活信念;调整个人期望及价值追求。

(3)做好时间管理:早晨早起,避免急促行事;将要做的事情列表;每天至少 1 次与同学一起吃午饭/晚饭;每天花时间散步;做事不拖延;花时间与同学/朋友交谈,每周至少 2 次与父母进行深入沟通、交流自己的情况;规律安排学习时间;周末安排放松活动;记下想做而没有来得及做的事,留待明天做;睡前倾听缓和音乐。

(4)寻求并利用社会支持:倾诉、求助。

(5)身体应对策略:有氧体育锻炼;松弛练习,如瑜伽、太极、书法,每天至少坚持 15 min。

(6)培育健全人格:积极的情绪,镇定性、愉悦性、情绪表达性;抗压人格,投入性、控制性、坚持性;人际健康,合群性、友善性、亲仁性。

3. 专题思政课

(1)医学高职高专学生职业生涯规划教育。

- (2)生命高于一切。
(3)心理健康及正确的恋爱观。
(4)大学生意识形态、思想政治教育。
(5)新时期用人单位选拔大学生标准的思考。
(6)在医学生中诠释时间=生命的教育。

二、评价效果

(一)SIOSS、SAS、SDS、SCL-90 评分

SIOSS:26 个项目,4 个因子为绝望、乐观、睡眠、掩饰。自杀意念总分=绝望+乐观+睡眠 ≥ 12 ,且掩饰因子 < 4 分则判定为有自杀意念。表现为绝望程度越高、越不乐观、睡眠有障碍的心理特点。

SAS 评价标准:标准分=粗分(各项目得分总和)*1.25。按照中国常模结果,SAS 标准分的分界值为 50 分。

SDS 评价标准:标准分=粗分(各项目得分总和)*1.25。按照中国常模结果,SDS 总粗分正常上界 41 分,我国以 SDS 标准分 ≥ 50 为有抑郁症状。

SCL-90 评价标准:按全国常模结果,总分超过 160 分,或阳性数目超过 43 项,或任一因子分超过 2 分,需考虑筛选阳性。

(二)日常表现

课堂表现:活跃、一般、不活跃;平时职教云成绩:优、良、差;参与各项活动积极性:积极、一般、差;微信朋友圈动态:积极、一般、消极;与同学相处关系:融洽、一般、差;与父母沟通:频繁、一般、较少,上述指标均通过与任课教师、同学、家长调查获得。

(三)相关因素分析

学业压力、人际关系、负向情绪、家庭不和睦、经济压力、性格问题、就业规划。

(四)统计学方法

采用 SPSS25.0 软件分析数据,应用配对 t 检验、秩和检验、多重线性回归分析, $P<0.05$ 差异具有统计学意义。

三、结果

(一)SIOSS、SAS、SDS、SCL-90 评分

干预后低于干预前 ($P<0.05$),差异具有统计学意义。见表 1。

表 1 SIOSS、SAS、SDS、SCL-90 评分情况($\bar{x}\pm s$)

分组	SIOSS	SAS	SDS	SCL-90
干预前	11.92 $\pm$ 2.39	55.67 $\pm$ 7.77	60.00 $\pm$ 3.95	208.33 $\pm$ 23.25
干预后*	10.75 $\pm$ 2.14	52.42 $\pm$ 5.62	57.58 $\pm$ 3.37	204.25 $\pm$ 20.01

注:*与干预前相比, $P<0.05$ 。

(二)日常表现情况

干预后,课堂表现、职教云成绩、参与活动积极性、与父母沟通优于干预前 ($P<0.05$),差异具有统计学意义。见表 2。

表 2 日常表现情况

因素	Z 值	P 值
课堂表现	-2.121	0.034
职教云成绩	-2.530	0.011
参与活动积极性	-2.271	0.023
微信朋友圈动态	-1.342	0.180
与同学相处关系	-1.732	0.083
与父母沟通	-2.000	0.046

(三)相关因素分析情况

经多重线性回归分析,造成 12 名同学目前这种状态的因素,剔除学业压力、人际关系,与负向情绪、家庭不和睦、经济压力、性格问题、就业规划关系密切 ($P<0.05$),具有统计学意义。见表 3。

四、讨论

高职院校生源的特殊性、培养目标的特殊性、教学内容方式的特殊性,民族地区少数民族大学生心理健康状况的特殊性,这些都对我们民族地区高职院校的辅导员提出了不容忽视的严峻性、挑战性。做好少数民族大学生的心理健康教育、思想政治教育,培育社会主义核心价值观对于全面提升少数民族大学生综合素质、增强民族团结、维护国家统一、促进民族经济发展具有重要的现实意义^[4]。高职辅导员作为学生政治上的引路人、生活中的贴心人、心理上的疏导者、学习上的指导者^[5],与学生朝夕相处、接触最多,是心理危机的主要发现者,是心理危机干预的主要参与者、处理者^[6],在大学生心理健康教育中起着举足轻重的作用。

本研究结果显示:经干预后的学生,SIOSS、SAS、SDS、SCL-90 得分均不同程度地降低 ($P<0.05$),差异具有统计学意义。说明辅导员在早期及时发现大学生心理危机并将宿舍策略、个人策略、专题思政同步进行,可不同程度改善大学生心理健康状况,引导大学生摆脱危机、走出困境、直面现实、正视压力,以积极的态度应对自己的难事,懂得求助、善于求助、积极求助。

本小组也通过与同学、任课教师、家长实时跟访 12 名同学的实际变化情况显示:干预后,微信朋友圈动态、与同学相处关系总体向好 ($P>0.05$)。课堂表现、职教云成绩、参与各项活动积极性、与父母沟通优于干预前 ($P<0.05$),差异具有统计学意义。表明:营造和谐、友善的宿舍文化,对学生予以正确的认知引导、时间管理指导、鼓励学生寻求帮助、适度放松运动、培育积极情绪抗压人格是可以不同程度地改善学生的心理问题的。

本研究也通过与 12 名同学分别多次深入谈话分析了他们产生目前心理状况的可能因素,发现孩子们之所以产生了目前的状态,主要是基于以下几个方面的因素:父母关系不和谐、经常吵架、重组家庭,也因此不愿

多与父母沟通;家庭条件一般,收入单薄,上大学相对学费较高,父母担子加重;喜独处,比较难以控制自己的情绪及脾气,不爱与人过多交往,别人也不怎么主动找他聊天、玩耍;选择医学专业很大程度是受到了新冠肺炎疫情医务人员的感动与鼓舞,很喜欢、很崇敬,但因学历不占优势,也很担心毕业可能就面临失业的问题等,这些是危机形成的原因,也是危机解决的阻碍,这也一定程度为我们高校教师、辅导员指明了今后做学生工作的方向与侧重点,从引起学生心理危机的根源上去剖析学

生、了解学生,切实引导大学生做好职业生涯规划,将挂在墙上的落到地上;针对不同应激源引起的心理状况采取与之相适应的措施;教会学生调控自己的情绪;条件允许的情况下予以一定的经济援助;面临不同学生个体所处的不确定情境,通过灵活的思维能力,尝试解决学生的现实心理问题和其他困惑^[7-8],进而预防心理危机的产生,转化、摆脱心理危机状态,阳光、健康成长^[8],力求探索出符合高职院校情况的心理健康之路。

表 3 相关因素分析情况

因变量	自变量	非标准化系数		标准化系数 β	t	P
		β	标准误差			
心理状况	常量	222.75	5.70		39.11	0.00
	就业规划	45.10	2.34	0.87	19.27	0.00
	负向情绪	-44.75	2.68	-0.86	-16.72	0.00
	经济压力	9.20	2.68	0.18	3.44	0.01
	家庭不和睦	-23.65	2.34	-0.45	-10.11	0.00
	性格问题	16.90	3.18	0.33	5.32	0.00

五、展望与不足

研究例数少,代表性不够强,今后应扩大干预范围,总结、推广有效的干预措施。

本研究评价干预措施是否有效的指标涵盖范围尚可,对接受干预的学生进行了实时跟访、评估,但主要通过与学生、任课教师、家长去了解这些指标的实际表现、变化情况,随机性大,不固定,不排除有很大的主观成分在里面。就目前来看,尚缺乏有效的评价指标、评价体系。SIOSS、SAS、SDS、SCL-90 这些量表也可用来评价干预效果,但这些量表用于没有经过干预的个案或群体测试其是否存在一定的心理健康问题具有良好的信度、效度,测试结果也能够比较真实的筛查、反应大学生的心理状况^[9-10],但如果对于已知存在一定心理问题并施以干预措施的个案或群体,单纯地再以此类量表去评价干预效果是否可靠,加之许多量表主要反映受试者测试当时或近一周、近一个月的实际情况,过了这段时间后,人的症状会随时间推移而发生变化,此时量表测试的结果能否反映受试者的真实情况,笔者认为有待商榷,需要今后作进一步探索,一则基于评估结果,完善与提升危机干预措施,一则确保干预的有效性与长期性。

参考文献:

- [1]林世龙.将社会主义核心价值观融入心理健康教育[J].中学政治教学参考,2018(14):22-23.
- [2]李永山.高校辅导员心理健康工作职业能力标准阐释[J].学校党建与思想教育,2016(7):76-78.
- [3]何春霞.对新时期高职院校学生思想特征及教育工作的思考[J].教育与职业,2014(17):58-59.
- [4]黄鹤,路日亮.新时代少数民族大学生思想政治教育实践育人路径探究[J].贵州民族究,2018,39(10):200-203.
- [5]黄小华.高职辅导员队伍专业化、职业化和专家化建设研究[J].学校党建与思想教育,2018(15):89-91.
- [6]郭薇.高职辅导员对大学生心理危机干预及应对策略——评《大学生心理危机干预辅导员手册》[J].中国高校科技,2020(10):98.
- [7]吴井泉,孟庆楠.从“思想”人到“思想人”——高职院校辅导员核心素养的生成路径[J].职业技术教育,2020,41(8):63-67.
- [8]阳光相伴 健康成长——西南大学打造“阳光”心理健康教育特色工作体系[J].学校党建与思想教育,2016(7):98.
- [9]夏朝云,王东波,何旭东,等.自杀意念量表信效度评价及其在大学生中的应用[J].中国学校卫生,2012,33(2):144-146.
- [10]张明园.精神科评定量表手册[M].长沙:湖南科学技术出版社,1993:16-38.