

“重点”新生心理帮扶策略研究——以华南某高职院校为例

郭楠

(广州华南商贸职业学院, 广东 广州 510650)

[摘要] 通过对华南某高职院校2019级大一新生心理普查的基础上, 选取普查结果预警学生进行心理访谈, 了解“重点”学生心理问题的分类, 分析影响“重点”学生心理健康的主要影响因素, 并提出相应的解决策略, 整合多方面的力量, 对学生提供帮扶工作, 促进学生健康成长。

[关键词] 重点; 新生; 心理; 帮扶

[中图分类号] R395.6 **[文献标识码]** A doi:10.19738/j.cnki.psy.2020.14.027

本文所指的“重点”新生指心理普查结果显示预警的学生。程书静, 盛魁^[1]的研究结果显示, 某高职院校连续三年采用SCL-90进行的新生心理健康普查, 心理异常的学生分别占总人数的9.87%、8.93%、12.60%; 耿丽、王萍、孙彩丽^[2]的研究结果显示, 采用UPI对某高职院校新生进行心理普查, 一类重点关注人员占总人数的12.04%; 吴丽玫^[3]的研究结果显示, 四所高职院校大一新生通过UPI进行心理普查, 第一类学生的检出比率为10.4%。多所学校的调查数据显示, “重点”学生群体人数不容小觑。

能否针对这部分群体开展有针对性的心理健康教育活动, 实施有效的心理帮扶, 使他们更好地适应大学生活, 是许多高校非常关心的话题, 不仅关系到学生的健康成长, 也关系到学校的安全稳定, 关系到社会的和谐发展。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

本研究选取华南某高职院校19级心理普查结果预警同学为调查对象。该校心理普查中, 采用UPI量表结果显示, 调查群体的第一类筛选人数为276人, 占总人数的16.29%; 采

用SCL-90量表结果显示, 问题较严重(异常)的133人, 占总人数的7.85%。对两个量表测试结果进行比对, 并剔除无效问卷, 分两批安排预警新生进行访谈, 最终共有233位同学如约参加了访谈, 成为我们此次研究的对象。

1.2 研究方法

采用心理访谈方法, 对需要进行回访的学生邀约到心理咨询中心进行一对一的访谈。访谈法是心理咨询中重要的方法之一, 通过专业咨询人员和来访者的交流, 澄清来访者的问题和困惑, 更全面的了解来访者。访谈名单不公开, 由相对应学生的辅导员单独通知到学生个人。访谈人员为心理咨询中心专职教师, 访谈之前由几位教师共同制定访谈提纲。访谈问题包括家庭情况、学习情况、人际交往状况、情绪等方面。通过访谈, 对“重点”学生问题进行归类。访谈时间一般为30分钟左右。

2 研究结果

通过对233名心理预警学生进行访谈, 存在一般或者严重心理问题的学生共有106人, 对问题进行归类, 统计结果如下。

表1 “重点”新生心理问题类型[n(%)]

项目	家庭问题	心理失调	情绪问题	人际交往问题	身心问题	情感问题	自我意识问题	学习问题	环境适应问题
人数	34	25	13	10	6	5	5	5	3
占比	14.59	10.73	5.58	4.29	2.58	2.15	2.15	2.15	1.29

3 分析与讨论

通过对“重点”新生即心理普查结果预警学生进行访谈, 并对访谈结果进行分析, 发现影响该类学生心理健康状况的因素主要有以下几个方面: ①家庭因素。家庭环境对大学生心理健康具有深远的影响, 这一因素在参加访谈的学生中占到14.59%。在访谈的过程中, 当问及“与父母的关系”“家庭成员之间的关系”“父母关系状况”等问题, 许多学生表示自己与家人之间情感淡漠, 与父母很少沟通, 不得不联系的情况下才主动联系, 沟通效果也不好。家庭情况复杂多样, 包括单亲家庭、重组家庭、父母关系紧张、家庭氛围差、父母专制等。在缺少与父母的感情沟通的家庭环境中成长或家庭环境中充斥着争吵矛盾, 易使子女在成长过程中出现安全感缺失的现象, 导致在人际交往中出现多疑、敏感、紧张等人格障碍; ②心理失调。访谈发现, 10.73%的学生存在一定程度的心理失调, 有的学生直接表示自己有去医院就诊或者前往心理咨询机构咨询的经历。还有的学生能感觉到状态不好, 怀疑自己得了心理疾病, 但是由于经济原因或者存在病耻感, 没去医院进行检查。有个别学生的心理问题和身体问题密不可分, 因为身体的某种疾病, 对心理健康产生影响。这些学生存在不同程度的抑郁、焦虑、强迫等表现; ③情绪情感问题。访谈中发现, 5.58%的学生存在情绪困扰问题; 2.15%的学生存在情感方面的问题。常见的不良情绪如焦虑、自卑、易怒、冲动、空虚、脆弱等。不良情

绪的产生多是由于主观因素和客观因素两方面的影响引起的。许多学生表示, 自己感到无法调节情绪, 甚至出现情绪的跌宕起伏。部分学生因为失恋等原因导致情绪低落, 对学习、生活造成了不良影响; ④人际交往问题。4.29%的学生在访谈中表示, 存在人际交往方面的困扰。有的学生因为缺乏人际交往技巧, 或者存在自卑心理, 不敢和同学交往。还有的学生看不惯宿舍的某些同学, 觉得对方很吵、卫生习惯不好等, 碍于同学情面, 只能忍受对方; 有些不愿忍受, 直接和对方发生言语冲突; 有的还没融入宿舍, 和舍友关系疏远, 一个人独来独往; ⑤入学适应问题。新生入学是一个重要转折时期, 每位同学都在经历从高中到大学的转换过程, 期间会产生各种不良心理状态, 比如因孤独感产生的抑郁心理, 因新环境产生的焦虑心理, 因新的学习方式、学习内容等产生的挫折心理; ⑥学生个体因素。有的学生对自身认识不够全面, 过高或者过低估计自己, 甚至自负和自卑并存。特别是家庭经济贫困的学生, 往往存在较低自我评价, 不够积极主动, 对新环境的适应比较困难。还有的学生学习基础比较差, 特别是英语基础薄弱, 成为他们难以突破的学习障碍。

4 解决对策

①建立家校联络机制。许多学生的问题是因为家庭问题而产生的, 家庭不是他们获得快乐的源泉, 反而成为他们产生心理困扰的根源。单纯通过学校老师的努力, 想要获得学

作者简介: 郭楠(1980-), 女, 汉族, 硕士, 讲师, 主要从事大学生心理健康教育研究

生较大的转变,恐怕效果甚微,需要联合家长的力量,一起来帮助学生成长。系部可尝试建立家长微信群,辅导员定期与学生家长特别是“重点”学生家长进行沟通,反馈学生在校情况。学校也可以开设针对学生父母的讲座或活动。利用新生报到等机会,召开交流会,开展大学生心理健康教育的相关讲座,帮助家长掌握正确的教育方法;②科学处置心理失调问题。对于学生的一般心理问题,属于心理咨询范畴的,可引导其主动咨询,实现个人成长。对于超出心理咨询范畴的,存在严重心理问题的学生,需要及时转介。通知监护人,及时带学生去医院检查治疗,以免延误最佳治疗时机。系部应关心关爱心理问题学生,建立一对一帮扶机制,辅导员要定期找学生谈心谈话,了解学生心理动态,为“重点”学生建立心理档案,并对档案进行动态更新管理;③加强大学生心理健康课程的教育作用。大学生心理健康教育课对大学生的应对方式具有明显的积极作用,有助于提升大学生心理健康水平。对大一新生来讲,在全新的生活环境、学习要求、人际环境中,产生积极的情绪体验和不良的情绪反应都是正常的。我们可以通过心理健康课程对学生进行引导,学习情绪调节方法,学习人际交往技巧,学会客观认识自我,培养健康人格;④开展新生入学教育。新生入学期间,面对陌生的人和环境会出现许多的不适应,这时候学校非常有必要开展入学教育。引导新生尽快转变角色,融入大学生活;帮助学生尽快了解大学学习特点,并好好规划大学生活;开展理想信念教育,帮助学生树立正确的三观。高校

新生入学教育要引导新生全方位、多角度认知大学,启发新生对“如何度过大学生活”这一问题进行全方位思考;⑤经济与心理帮扶并重。访谈中发现,许多同学因为家庭贫困而产生一系列心理问题,自我评价过低、人际交往困难等等。对于这部分同学,经济与心理的帮扶都非常重要。心理咨询中心、学生资助中心及学生辅导员应加强沟通,对有心理问题的贫困生优先安排勤工助学岗位,同时加强学生心理疏导工作;⑥开展团体心理咨询活动。学生的心理问题更容易在团体互动过程中表现出来,学生咨询中获得的新技能也只有在团体中才能得到真正的应用。团体心理咨询给学生提供了成长的空间,同时缓解了人手不足的问题,是非常经济有效的心理健康教育方式。大量的实践证明,团体心理咨询在新生入学适应、人际交往、认识自我、情绪调节、心理健康水平等方面都起到了积极作用;⑦开展丰富多彩的校园文化活动。很多学生表示,进入大学之后,时间相对自由,不知道该干什么,容易空虚、无聊、情绪低落。学校团委等部门应开展丰富多彩的活动,给各种类型的学生参加活动的机会,让学生的业余生活忙碌起来,有利于充实学生的心灵。参加活动的过程,也利于学生学习人际交往技巧,建立良好的人际关系。

总之,“重点”新生心理问题是学校心理健康教育工作的重点和难点,需要学校各部门加强合作,产生联动效应,科学处置学生心理问题。同时建立家校联络机制,共同帮助学生成长成才。

参考文献

- [1] 程书静,盛魁.高职新生入学教育存在的问题及对策研究[J].北京印刷学院学报,2017,25(5):175-177.
- [2] 耿丽,王萍,孙彩丽.高职院校心理健康教育实效性策略[J].陕西学前师范学院学报,2014,30(6):25-28.
- [3] 吴丽玫.新媒体时代高职院校新生心理现状及对策——以无锡市四所高职院校为例[J].阜阳职业技术学院学报,2017,28(3):21-24.

上接第(46)页

关的工作要求来使自身的护理任务得到正确地完成。另外,要对产科护理人员在安全问题方面的学习开展一些针对性的活动,将与产科护理新生儿过程中的各类安全隐患进行详细的总结,使护理人员发现安全隐患和漏洞的能力得到有效提高的同时使各类护理安全不良事件得到根本上的杜绝。可以通过应用一些有效的方法来对护理人员进行培训,使他们了解到在护理人员日常工作过程中其对新生儿进行的日常护理和对护理工作进行的记录都具有一定的法律效力。在产科病房之中的护士中较大一部分都比较年轻,这些护理人员的专业经验表现出一定的不足^[4]。

3.3 适当在科室内部开展针对性的健康教育活动

医院开展个性化健康教育的过程中可以组织产妇开展围产期的健康教育,除了她们的集体教育,还可以适当地增加一些面对面的宣教和指导环节。在对产妇进行健康教育的过程中要使她们能够尽快地适应作为母亲的这个角色,指导家属要提前做好准备迎接新生儿的工作。并且相关的护士还要对产妇进行一些有效的疏导,结合产妇和产妇家属在认知方面的差异性,护理人员在与他们进行沟通的过程中一定要有一个耐心的态度,可以适当地对产妇和产妇的家属提供一些一对一的个性化护理指导服务,以此来使产妇和产妇家属的需求得到满足,并且使他们对相关的安全隐患防范技能得到

有效地掌握。待新生儿出生之后可以由产科组织产妇集中学习关于喂奶的正确方法以及预防新生儿出现窒息的方法,帮助他们掌握调整新生儿体位的方法以及教他们学会如何来设置遮挡物以防止患儿出现坠床的问题出现,以此来使产科护理新生儿的过程中安全性得到有效的提高。

3.4 强化护理人员沟通能力,使护患之间关系得到改善

护理人员与新生儿家属之间的有效沟通对于构建医患之间的和谐关系有着极为重要的意义,并且以此也能使对新生儿进行护理过程中的一些不良事件发生概率得到有效的降低。产妇和护士之间通过有效的沟通能够避免发生新生儿出现呛咳或者窒息以及坠床等方面的问题。同时在产妇进入到医院之后相关的护理人员要及时告诉产妇从入院到出院的整个过程中需要注意的问题,并且将这段时间每一个环节可能出现的安全隐患进行详细的说明。并且要争取到产妇和产妇的家属能够及时地配合护理人员的工作,将一些安全方面的相关事项告知他们以使他们能够拥有较好的安全意识。另外,护理人员还要结合产妇和产妇家属的实际文化水平和孕产史以及年龄来选择一些有效的沟通方法。另外,护理人员还要通过交流来对产妇进行鼓励和安慰,告知她们新生儿由于没有表达能力,所以必须要对他们的生命体征勤加观察。

参考文献

- [1] 李兴亭,陈兰.产科护理中潜藏的安全隐患及防范措施[J].基层医学论坛,2018,22(6):827-829.
- [2] 宿红.产科病房常见护理安全隐患分析及防范措施研究[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(79):299.
- [3] 高明霞.产科病房护理安全隐患因素分析及防范措施[J].中国现代药物应用,2016,10(3):268-269.
- [4] 张佳楠,毛彦珂,禹改君,等.探讨产科病房常见护理安全隐患及防范措施[J].临床医药文献电子杂志,2015,2(20):4208.