大学生心理障碍干预模式研究述评*

雕密太**[1,2,3] 张建新[1]

([1]中国科学院心理研究所 ,北京 ,100101) ([2] 中国科学院研究生院 ,北京 ,100039) ([3]内蒙古科技大学 ,包头 ,014010)

摘 要 本文阐述了大学生心理障碍及其产生原因和大学生心理障碍干预及其模式 ,对国内外大学生心理障碍干预的历史进行了回顾 ,并对现状进行了总结;提出了:我国大学生心理障碍干预模式存在着干预途径和方法片面单一 、干预机制缺乏 ,干预模式没有系统性和不具规范性等弊端;干预途径的多维系统化、干预方法的多样渗透化、干预机制的完善化和人性化将是未来心理干预的发展方向。

关键词:大学生心理障碍 干预模式 研究现状 存在问题 发展方向

1 引言

随着我国改革开放的不断深入 ,高等教育的办学理念、招生规模和教学手段都发生了前所未有的变化 ,然而大学生的竞争压力日益显著 ,心理障碍问题日渐突出 ,因心理障碍而触犯法律的事件不断增多。调查发现 ,大学生心理健康总体水平低于同龄人常模 ,心理障碍已成为近年来大学生厌学、修学、退学和犯罪的首要原因[1]。贫困生问题、性问题、生涯发展问题、网络依赖问题和自杀问题有逐年上升的趋势。从心理发展角度看 ,大学生是走向成熟但尚未完全成熟的特殊社会群体。从社会责任角度看 ,大学生承载着家庭、社会的高期望值。因此心理冲突较多 , 心理疾患易发 , 心理障碍严重影响了大学生自身的发展和高校教育工作的绩效。国家教育部先后于 2001 年 3 月 16 日下发了《教育部关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》,2002 年 4 月下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,初步明确了高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、内容、途径和方法以及领导、管理、师资队伍建设等问题。这对高校开展心理干预工作具有指导性意义。2003 年 12 月 30 日 ,又下发了《教育部办公厅关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》。2004 年作出了教育部直属高校对新生进行心理测量、建立心理档案的决定。足见我国政府近几年来对高校大学生心理干预工作的重视。只有运用现代心理学 、教育学 、精神医学、生理学、社会学等多学科理论构建大学生心理障碍干预模式 ,人性化、科学化和系统化地开展心理干预工作 ,才能够实现干预的目标。构建大学生心理障碍干预模式 ,对于全面系统地改变教育理念和运用高质有效的干预策略 ,对于改善教学工作、思想道德教育工作、管理与服务工作 ,培养二十一世纪合格人才具有重要的意义。

2 大学生心理障碍与干预模式

心理障碍 (mental disorder) 亦称“精神障碍 ”、“心理异常 ”、“心理变态 ”。指心理、行为显著偏离正常 ,以精神病性症状、社会功能下降和本人感到精神痛苦为特征的一组疾病。1990 年《国际疾病分类》(ICD - 10) 在 ICD - 9 的基础上 ,将心理与行为障碍扩展为 10 大类 300 余种 ,反映了对人的心理与行为障碍的认识不断在深化[2]。大学生心理障碍是指大学生在智能、情感和意志力等方面发展受到阻碍 ,使其认识、分析和解决问题的潜能不能正常发挥 ,表现为学业失败、人际关系不良、心理感受痛苦、躯体症状、行为异常和社会功能丧失。包括认知及其发展障碍、情绪情感障碍、意志缺失障碍、人格障碍、性心理障碍、神经症及精神分裂症等。大学生心理障碍产生的原因现仍还处在理论假设研究阶段 ,生理生化、人格特质、心理发展矛盾特点、不良环境、应试教育、各种压力和负性生活事件等多因素的交互作用 ,是目前研究者的共识。

二十世纪五、六十年代以来 ,在世界许多国家特别是一些发达国家和地区 ,高等学校心理干预的理论与实践都有了长足的发展。心理干预在某种意义上已成为现代高等学校的一个重要标志。就我国高校而言 ,开展大学生心理健康教育 ,排除大学生的各种心理障碍 ,进行全方位心理干预是摆在高校教育工作者面前的重要任务之一。大学生心理障碍干预是一个育人助人的过程 ,主要通过教育和引导大学生改善认知、作出决策和改变行为来实现这种帮助。心理障碍干预者的工作对象不仅仅是个别大学生 ,而是全体学生、学校教职员工、有关家庭和团体成员。学校心理干预工作的目标是促成学校教育达到最大成功 ,包括取得最理想的学业成就、合理的社会性、正常的情绪及职业发展[3]。开展心理障碍干预工作 ,就是要使其学会自我剖析、自我评价、自我激励、自我设计、自我调控、自我教育、自我医治 ,最终能掌握自身命运 ,作主宰自己健康的主人[4]。大学生心理障碍干预模式是根据学生不同的心理健康水平所采用系统的育人助人的工作方式 ,既包括心理障碍干预的途径和方法系统 ,又包括心理障碍干预的机制系统。

3 大学生心理障碍干预模式研究的历史回顾与现状

3.1 国外的研究

* 内蒙古自治区自然科学基金资助项目(批准号:200208020611) 部分工作。

** 通讯作者:雕密太 ,男。E - mail :jumitai @tom. com

© 1995-2005 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.

现代意义上的心理干预在上世纪初产生于美国,早期的心理干预以职业辅导为重心。美国的比尔斯(C. W, Beers)于1908年出版了《自觉之心》(A Mind That Found Itself)一书,引发了一场心理卫生运动,导致了心理干预工作在学校的深入开展。1911年,布隆费德(M Bloomfield)在哈佛学院第一个开设有关心理干预的课程,培养未来从事心理干预工作的人员,此后,美国许多州的一些城市也陆续推行各项干预计划。当时的心理干预模式主要有职业辅导、心理咨询和团体辅导。有的学校每周给学生上一次辅导课,以帮助塑造学生的个性和防止问题的发生。上世纪二、三十年代,美国受全球性经济大萧条的影响,心理干预运动相对近入了低潮。五十年代末以后,美国的心理干预进入了快速发展时期,后来心理测验成为搜集个体资料的工具,并使心理干预实现了社区化。六七十年代以来,身体锻炼与心理健康的关系问题引起了西方心理学界的极大关注,如 Petruzzello 研究发现,身体锻炼坚持十周以上,能有效地降低焦虑症[5]。Martinsen 等研究发现,经九周的有氧身体锻炼后,BDI 抑郁指数显著降低[6]。西方学者们提出了身体锻炼对情绪调节的多种基本假说。生物观认为通过体育锻炼促使肾上腺素、去甲肾上腺素、5 - 羟色胺、多巴胺、内啡呔等物质变化而导致情绪状态的改变;认知观认为身体锻炼可诱发积极的思维和情感,对抑郁、焦虑和困惑等消极心境具有抵抗作用;社会文化观认为体育锻炼过程中与同伴进行的社会交往能够产生愉快感,从而使情绪得到调节。日本大学生心理障碍干预比我国起步要早30年,以筑波大学为例,干预模式主要有面向全校学生进行心理测量,开设心理健康学课程,开展心理保健教育讲座、个别咨询和团体咨询,举办以自我开发为目的的研讨会等活动。

3.2 国内的研究

我国高校在文革以前,主要以思想教育与自我调节为主,大学生的心理障碍出现的比较少。在文革期间,主要是以迷信崇拜和思想控制的方式来进行干预,一些大学生出现了严重的人性扭曲、躁狂妄违的境地。从二十世纪九十年代开始,对大学生心理障碍干预工作逐步重视,对干预模式做了大量研究。台湾高校普遍开展了"团体咨商"活动,实践证明其效果是显著的。香港大学陈丽云(1996)提出了"身心灵综合辅导模式"即通过调节身体、心理和精神观念三方面来综合调整人们出现的身心失衡状况[7]。大陆杨眉(1997)进行了大学生社交焦虑的集体心理治疗研究[8]。田万生(1999)进行了大学生集体心理咨询的实验研究[9]。孙时进等(2000)进行了团体心理咨询对提高大学生自信心效果的研究[10]。李敏、胡华(2000)研究了学习医学心理学对医学生心理健康的影响,认为把心理健康教育融入医学心理学课堂教学,能够明显改善学生心理健康状况,强迫、人际关系敏感、抑郁、敌对和偏执因子分、SDS 评分均下降显著[11]。付建中(2000)研究认为,心理学课程对促进学生心理健康具有很大的作用,建议高校将心理学课程纳入课程体系[12]。黄薛冰等(2001)研究认为:中国道家认知疗法对大学生心理健康问题具有预防的作用[13]。许若兰(2001)进行了贫困大学生心理健康教育模式的实证研究,认为开展心理测试、开设心理讲座、团体辅导、个体辅导和心理训练的综合性教育模式对于降低焦虑、抑郁等症状有显著效果[14]。睢密太(2001)研究认为,开设大学生心理卫生课是对大学生进行心理健康教育的有效途径[15],强调在讲授有关知识的同时,进行个别辅导和治疗。俞少华等(2002,2004)研究认为,心理卫生教育、团体辅导、个别辅导能够提高大学生心理健康水平[16-17]。张兰君等(2002,2004)实验研究证实,大学生强迫症状、人际敏感通过体育运动和团体心理训练干预,改善效果明显[18-19]。徐波等(2003)研究认为,体育锻炼能够降低应激反应、调节情绪、增强心理健康、预防和治疗心理疾病[20]。陈作松等(2003)研究认为,国外体育锻炼与心理健康的相关研究可能均存在着一定的片面性,即忽视了身体自尊和自我效能感的认知变量[21]。曾红梅(2003)认为,高校应开设两类公共心理学必修课程,即所有大学生开设大学生心理健康教育(大学一、二年级开设)和大学生心理学(包括普通心理学、发展心理学、社会心理学等内容),师范类专业大学生除开设儿童发展心理学和教育心理学外,还应开设社会心理学、管理心理学和心理咨询等选修课[22]。高文凤等(2004)研究证实,阅读疗法对解决大学生心理问题及提高大学生心理健康水平是有效的[23]。不难看出这一时期的研究特点,一是以大学具有的教学条件为平台,通过授课来使大学生掌握心理学知识,提高认知水平,从而发展和优化心理素质;二是通过加强体育锻炼,改善大学生情绪,提高意志力和耐力,降低应激反应;三是开展团体心理辅导和个别辅导,变革认知,加强自信,改善心境;四是通过提供阅读书籍、报刊进行阅读治疗,起到心理共鸣、净化、平衡、暗示、领悟的作用,从而提高大学生的心理健康水平。

4 大学生心理障碍干预模式研究存在的问题与发展方向

4.1 存在的问题

4.1.1 干预途径和方法片面单一——干预模式没有系统性。大学生心理障碍的产生是由主客观、内外因决定的,是时代变迁、负性生活事件、家庭经济、社会文化和教育体制作用的产物。我国高校大学生心理障碍干预工作主要模式是传统的思想道德教育,专业化的心理咨询和心理治疗至今还很薄弱,干预途径和方法的研究不够深入。只有用生态系统理论才能够全面、系统、客观地解释其产生原因和寻求到有效的干预措施。生态系统理论是系统发展观和生态发展观相融合的一种新的理论,认为心理发展是系统发展变化的结果,心理与行为是人与环境的函数[24-28]。目前我国研究成果多为单一的变量之间的相关研究,缺乏进一步分析其因果联系的研究,研究范围比较狭窄,发展优化、预防保健、社会支持和临床诊断与治疗等干预途径与多种干预方法的采用均不平衡。

4.1.2 干预机制及其研究缺乏——干预模式不具规范性。我国对大学生心理障碍干预机制及其研究缺乏,干预机制尚未健全,远远落后于西方国家乃至日本,和港台地区相比也有一定差距;完整的心理干预模式还没有真正构建起来,对大学生的心理干预工作如何开展还处在摸索阶段,大学生出现心理问题不能及时得到缓解。高校心理干预工作远远不能够满

© 1995-2005 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.

足学生的客观要求。干预机制如何建立,干预人才如何培养,到目前为止还是一个比较模糊不清的问题,所开展的工作仍还停留在表面化、暂时性和随意性的层面上;国家教育主管部门至今还没有对高校有明确和具体的要求及制度化的约束;大多数高校还没有充分认识到心理干预的重要性,虽然也成立了心理咨询机构,但对经费的投入和人才的配置、培养、利用均有明显的随意性。由于干预机制缺乏,导致了干预模式单一,从而使干预对象有限,尽管有的高校开设了一些心理学课程,但大多数属选修课,而且受益人数还不到 5 %;由于受传统的大学生思政工作模式的影响,对心理干预工作认识发生偏差,从而使一些教师不愿从事此项工作;由于缺乏督导制度和从事心理干预工作的人员不能够得到重视,繁重的工作使其心理不断枯竭,一些心理干预工作者自身也染上了不同程度的心理疾患,严重影响了他们的工作积极性和心身健康,致使其业务水平不能得以提高,一部分心理工作者不断流失,严重影响着心理干预事业的发展。

4.2 发展的方向

4.2.1 干预途径的多维系统化和干预方法的多样渗透化

大学生心理障碍产生的原因是多方面的,既有家庭教育和环境的原因,又有学校教育的原因;既有学生自身认知的偏差和人格的不健全原因,又有学校忽视心理卫生教育和人格教育的原因;大学生心理障碍的种类,既有适应问题,又有习惯问题,既有认知问题,又有情感问题;既有压力问题,又有兴趣和动机问题;大学生心理疾病既有心理、社会性变化,又有生物性变化。因此,客观上要求其干预途径和方法不能单一而应丰富多样,工作态度不能急功近利而应潜移默化、逐渐渗透;大学生心理障碍干预需要根据高校现有的资源,挖掘存在的潜力,创造应有的条件,针对不同的人群和不同障碍类别开展工作。干预途径的多维系统化,就是调动全方位人力资源通过多途径、多渠道开展干预工作。干预方法的多样渗透化,就是使大学生心理干预工作体现在日常高校教学和管理工作之中。

4.2.2 干预机制的完善化和人性化

尽管大学生心理障碍引起了我国教育界的高度重视,大学生心理干预工作不断有新的进展,但大学生心理干预机制还远远没有建立起来,制度的建设、人员的培养与配置、经费的投入和硬件设施的改善等问题亟待解决。干预机制的完善化就是用科学的观点和手段使大学生心理干预工作制度化和规范化。心理干预机制的人性化,就是制订有关制度和开展相关工作应建立在以人为本的理念基础之上,关注和重视人的尊严与价值,关心每个人潜在本性的发展,开发每个学生的潜能,帮助学生解决那些阻碍其潜能开发的心理障碍,实现其内在价值。这就需要心理工作者、任课教师、班主任和辅导员等学生管理者以及后勤各部门工作人员等全体教职员工的高度重视;需要深入学生心理世界,给予学生尊重、理解、引导。只有重视人性、以人为本、务实求真和科学、规范的开展工作,我国大学生心理障碍干预工作才能够适应大学生心理发展和实现高等教育目标的需要。

5 参考文献

1 袁玉华等. 大学生因病休学原因分析. 中国学校卫生, 1998, 19(6): 461 - 462

2 车文博. 心理咨询大百科全书, 杭州:浙江科学技术出版社, 2001: 69

3 Campbell, C. A. & Dahir, C. A. The National Standards for School Counseling Programs. American School counselor Association. Alexandria, VA. 1997, 9

4 李心天. 你的服务对象是一个什么样的人. 中国心理卫生杂志, 2003,17(1): 63 - 64

5 Petruzzello S J, Landers DM, Hatfield BD, et al. A meta - analysis of the anxiety - reducing effects of acute andchronic exercise. Sports Med, 1991,11(3): 143 - 82

6 Martinsen EW, Medhaus A, Sandvik L. Effects of exercise on depression: a controlled study Br Med J, 1995, 291:109 - 115

7 官锐园等. 综合心理辅导模式对大学生心理应对能力的影响. 中国心理卫生杂志,2004,18(4):219 - 221

8 杨眉. 大学生社交焦虑的集体心理治疗. 中国心理卫生杂志, 1997, 11(4): 247 - 248

9 田万生等. 大学生集体心理咨询的实验研究. 中国心理卫生杂志, 1999, 13(1): 55 - 57

10 孙时进等. 团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究. 心理科学, 2000, 23(1):77 - 79

11 李敏等. 学习医学心理学对医学生心理健康的影响. 健康心理学杂志, 2001, 9(1): 11 - 12

12 付建中. 心理学课程在促进学生心理健康中的作用研究. 健康心理学杂志, 2001, 9(5):348 - 349

13 黄薛冰等. 中国道家认知疗法对大学生心理健康的预防干预. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(4): 243 - 246

14 许若兰. 贫困大学生心理健康教育模式的实证研究. 中国心理卫生杂志,2001,15(4):284 - 285

15 雎密太. 心理卫生课对大学生心境变化影响的研究. 科学管理研究, 2002, 20(1):146 - 148

16 俞少华等. 我国大学生心理辅导现状. 中国心理卫生杂志, 2002,16(2): 131 - 132

17 俞少华等. 大学生心理辅导模式的研究,中国心理卫生杂志, 2003,17(4):219 - 222

18 张兰君等. 大学生强迫症状的体育运动干预实验. 中国心理卫生杂志,2002,16(7): 478 - 479

19 张兰君等. 大学生人际关系敏感的心理与运动训练干预. 中国心理卫生杂志,2004,18(5) 314 - 315

20 徐波等. 体育锻炼对我国城市居民心理健康状况影响的研究. 心理科学, 2003, 26(3): 517 - 518

21 陈作松等. 身体锻炼对情绪调节的影响机制述评. 心理科学, 2003,26(4): 740

22 曾红梅. 谈高校公共心理学课程的必要性和设置. 心理科学, 2003,26(6):1110 - 1111

23 高文凤等. 50 名大学生阅读治疗前后 SCL—90 评定初步分析. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(6): 418 - 420

24 Stokols D, Altman I. Handbook of environmental psychology. In: Child Psychology(5th ed.). Damon W, Lerner RM(eds.). John wiley &Sons, Inc, 1998, 1987, 1:708

25 Swartz J L, Martin W E Jr. Ecological Psychology theory: historical overview and application to educational ccosystems. In: J L Swartz, W E Jr Martin (Eds.). Applied Ecological Psychology for Schools within Communities: Assessment and Intervention. NJ: Lawrence Erlbaum, 1997: 1 - 27

© 1995-2005 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.

26 Martha J C , Blair P . Families as systems. Annual Review of Psychology , 1997 , 48 :243 - 267
27 Bronfenbrenner U , The ecology of developmental Processes. In: Handbook of Child Psychology , Damon W , Lerner R M (eds.). John wiley & Sons , Inc , 1998 ,(1) :993 - 1028
28 Thomas RM , Environment / Ecological Theories . In : Thomas R M (Eds.). Recent Theories of Human Development. Published by Sage Publications , 2001 : 83 - 10

A Summary of the Intervention Mode of Undergraduates Suffering from Mental Disorders

Ju Mitai[1,2,3], *Zhang Jianxin*[1]
([1] Institute of Psychology , Chinese Academy of Sciences , Beijing , 100101)
([2] College of Postgraduate , Chinese Academy of Sciences , Beijing , 100039)
([3] University of Science and Technology of Inner Mongolian , Baotou , 014010)

Abstract This paper deals with mental disorder , its causes , the intervention , and the intervention mode of undergraduates suffering from mental disorders. The paper recalls the past about the intervention mode of home and abroad. and sums up the present situation of the intervention mode. Besides the paper points out some deficiencies of the intervening approaches , a lack of completeness in the intervention mechanics , a lack of systematization and standardization in the intervention mode. Therefore , multi-dimensioned systematization and varied penetration in the intervening approaches , completeness and humanization in the intervention mechanism , tend to develop in the future .

Key words : mental disorder of undergraduates , intervention mode , present research situation , existing problems , prospects

(上接第 635 页)

Impression Management and the Effect of Implicit Attitude

Chen Qishan , Nian Chengtao , Wen Zhonglin
(Department of Psychology , South China Normal University , Guangzhou , 510631)

Abstract The purpose of this experimental study was to examine the relation of impression management and implicit attitude. 225 freshmen participated in a test of a self-monitoring scale and 70 were selected as subjects with 35 as a high self-monitoring group and 35 as a low self-monitoring group. Then the 2 groups both accepted implicit associate test. The results showed that the 2 groups exhibited same implicit attitude that verified the model of dual attitudes. This result also indicated that the attitude charging of high self-monitoring subjects after forced compliance was makeshift. This did support the result of Song Guangwen and Chen Qishan 's experiment in 2003. This result enriched the content of the theory of social cognition.

Key words : impression management , implicit association test , implicit attitude

© 1995-2005 Tsinghua Tongfang Optical Disc Co., Ltd. All rights reserved.