

社区心理学视域下的高校大学生心理健康教育路径研究

吴双双

郑州工业应用技术学院

摘要: 社区心理学是一种最具大众化的心理建设路径。在高校生活中, 宿舍区、教学区、休闲娱乐区都可以划分为社区, 高校大学生便是这些社区内的成员, 大学生在校内的日常生活、学习工作、人际关系与日常社区模式是一样的。传统的一对一面对面咨询模式, 使咨询师和来访学生之间出现巨大的供需不平衡, 这种现象会给校园带来极大的风险隐患。因此大学生社区心理建设为高校管理体系搭建新的视角和方向, 高校开始探索新形势下学生社区管理模式, 社区化心理危机预防的理念开始在高校发挥作用。

关键词: 社区心理学; 心理健康教育; 路径建设; 危机预防

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.06.071

引言

詹姆士·H·道尔顿等在《社区心理学——联结个体和社区》一书中阐述了社区心理学从生态层面关心个人和社区之间的关系, 并在之中起联结作用。社区心理学核心价值主要包括公民参与、赋权、重视社区感的培养、强调预防的重要性、促进社会公正的实现、重视合作和团体的力量。对于大学生来讲, 大学生对所在学校环境的关注、认同、满意度、熟悉、信任、依赖、归属感、适应性以及参与程度对学生的心理和行为产生了深远影响。因此大学生社区心理建设为高校管理体系搭建新的视角和方向。

一、大学生心理健康教育路径

心理健康路径研究, 顾名思义是为完成心理健康教育的任务所要采取的方式和手段。心理健康教育的核心任务是针对学生具体的心理问题来区别化地开展相关活动, 学校开展心理健康的路径也因自己实际需求的不同而不同。高校大学生心理健康路径可以总结为以下2个方面:

(一) 专业化心理健康教育

专业化心理健康教育主要指高校心理健康教育。大学生心理健康教育工作的开展主要包括以下几个方面: 一是成立大学生心理健康教育中心, 建立心理咨询室, 为学生提供专业的心理指导; 二是开设大学生心理健康教育课程, 增加大学生对心理健康的基础认识; 三是组织校园心理活动, 增强同学们对心理活动的兴趣与参与度; 四是进行学科渗透, 将大学生心理健康知识和各个学科进行有效结合, 提高心理知识的涉及面。

(二) 综合化心理健康教育

大学生心理健康教育是一个由高校-家庭-社会组成的多层次多领域的综合化教育体系。在这个综合化教育体系中, 尽管学校心理健康教育是促进大学生心理素质优化完善的主导因素, 但家庭与社会在大学生心理健康

发展过程中有着不可低估的重要作用。因此我们因重视学校、家庭、社会的跨领域协同合作, 促进三者的有效沟通链接。

二、社区心理学

社区心理学的核心价值内容包含三个关注, 即关注个体、关注社区乃至关注社会, 与此同时个体、社区和社会之间紧密相关, 不同的核心价值则蕴含着不同的意义, 这些核心价值之间彼此互相关联, 从而构建社区心理学丰富的内涵与理论体系。社区心理学的研究和发展也是围绕这些核心价值来开展, 探索社区心理学的核心价值指引着社区心理学的研究方向, 同时展现了社区心理学存在的意义。社区心理学核心价值包括:

(一) 公民参与

公民参与是指社区成员之间平等、相互尊重及互相合作。社区心理学重视公民参与, 要求社区成员共同参与并积极解决问题, 一同探讨决定问题, 商量如何正确解决, 长此以往就能具备决定社区未来的能力。个体从属于一个相互依存的多层关系, 每个人都在一个多层次的生态水平系统中, 如家庭、朋友、学校、工作场所和邻居等。社区心理学关注个体与环境的相互合作协调, 并形成人际关系, 承担社会角色, 与其他人共享社会活动等。面临这个问题的时候, 个体必须做出一些调整去适应环境, 与此同时, 环境也需要进行适度的调整来适应它们的成员。由此看来, 环境的改善具有极其重要的意义。

(二) 赋权

社区心理学认为赋权是一个过程, 在这个过程中处于中心地位的是努力发挥控制, 要求个人更积极地控制自己生活的可能性的一种方法。社区心理学赋权给个体, 要求个体不但能掌控自己的生活, 还能够积极主动地参与到社区活动中。赋权的主要目的在于提高个体掌控自己生活的可能性, 从而有效降低无助感的发生。通

过赋权,个体不断获取关于自身及所处环境的信息,积极把握控制自己的生活,从而自主地参与到社区活动中来,对自己的生活方式进行合理选择并付诸实际行动。

(三) 社区感

社区感通俗意义上可以理解为地域归属和群体认同的有机结合,社区感的提升一是有助于提高社区内各个成员的归属感,二是归属感的强化则在一定程度上提高社区成员的心理健康教育水平。社区感要求社区内成员互相依赖和照顾,形成一个可靠稳定的社区。社区感主要包含成员资格、影响、整合需求满足以及共享的情感联结四个要素。

(四) 预防

预防不只是在防止问题或疾病的发生,更是要增强身心健康及社会的幸福感。预防包括三重预防:初级预防是指在潜在的危险和问题出现之前进行干预,通过影响社区生活的质量,提高心理健康水平,减少问题出现的机会,预防生活中出现新的特殊问题;中级预防主要针对那些处于风险条件之中或有心理问题迹象的群体,也可将之称为早期干预;三级预防针对的是已经具有心理问题或罹患精神疾病的群体,其目的是为了尽量降低问题或障碍的强度,减少发病次数和持续时间,避免额外的并发症的出现等方面。

(五) 社会公正

社会公正就是将社会中的各种资源、机遇等能够公平地让社会公众平等所拥有。社区心理学中关于社会公正主要集中在建立适当的或公正的社区责任水平上和照顾社区成员上,强调社区成员在决策过程中参与表达的重要性,社会公正的价值是倡导意见和建议、分析公共政策、组织社区和政治活动等行动的基础。社会公正关注个体的幸福以及心理健康,用包容的观点看待社区并承认个体差异性,同时也关心个体态度的转变及社会政策的倡导。

三 高校大学生心理健康教育路径研究现状

(一) 大学生心理健康教育路径—学校教育描述性结果分析

		频率	百分比
学校是否开设心理健康教育课程?	是	637	100.0
学校是否有专业的心理健康教育老师进行授课	是	637	100.0
学校是否有心理咨询室	是	623	97.8
	否	1	.2
	不清楚	13	2.0
心理状态不佳时,是否去心理咨询室咨询	是	279	43.8
	否	40	6.3
	依情况而定	318	49.9

如表调查显示,高校均开设有心理健康教育相关课程,同时有专业的心理健康教育教师进行授课,有97.8%的同学知道学校有专门的心理咨询室,只有少数同学不清楚。此表显示,当大学生心理状态不佳时,只有43.8%同学表示会去咨询,6.3%的同学表示不会去心理咨询室,49.9%的同学视具体情况而定。

(二) 大学生心理健康教育路径—家庭教育描述性结果分析

		频率	百分比
你平常和家长的沟通多吗?	较少,一个月一次及其以下	132	20.7
	一般,一个月2次以上,5次以下	254	39.9
	较多,一个月5次以上包含5次	251	39.4
家长是否对你进行过心理方面的疏导	是	482	75.7
	否	155	24.3
家长和学校的老师联系多吗?	几乎不联系	256	40.2
	较少,一年联系1次以上,4次以下	283	44.4
	较多,一年联系4次以上包含4次	98	15.4
家长与学校沟通对学生的心理健康作用	促进作用	559	87.8
	无促进作用	78	12.2

如上表调查结果显示,大学生与父母的沟通,20.7%的同学与家长沟通联系较少,一个月一次及其以下,39.9%的同学与家长沟通联系一个月2次以上,5次以下,39.4%的同学与家长沟通联系较多,一个月5次及其以上。家长对学生的心理疏导方面,75.7%的同学表示会对自己进行心理方面的疏导,24.3%的同学表示不会。家长和学校的老师联系方面,40.2%的同学认为家长与学校的老师几乎不联系,44.4%的同学认为家长与学校的老师联系较少,一年联系1次以上,4次以下,只有15.4%的同学家长与学校的老师联系较多,一年联系4次及以上。87.8%的同学认为家长与学校沟通对学生的心理健康有促进作用,12.2%的同学认为家长与学校沟通对学生的心理健康无促进作用。

四、大学生心理健康教育路径的问题:社区心理学角度

高校大学生对其学校环境的认同满意度、关注程度、熟悉、信任、依赖、归属感、适应性、参与程度均对学生的心理和行为产生深刻和深远影响,我们将这种学生个体对学校社区环境的心理体验感受和二者之间的关系界定为学校社区感。从社区心理学角度出发,目前

大学生心理健康教育路径主要存在以下问题:

(一) 缺乏综合化多领域的协调合作

社区心理学强调多层次多领域多元化的参与,认为学生的成长是由学校、家庭和社会三方面的全面教育。调查发现目前在大学生心理健康教育路径中,以互联网、学校教育为主要路径,家庭引导、朋辈在大学生心理健康路径中缺乏,社会参与层面不完全,缺少却荷花多领域的协调合作,学校、家庭和社会三者之间要进行有效链接。因此,为了更好地构建大学生心理健康教育路径,需要实现学校-家庭-社会三大领域内心理健康教育资源与自我适应资源的整合。

(二) 学生主体意识较弱

大学生心理健康教育主要以学校大学生心理健康教育课程为主,通过老师讲授心理健康相关知识,提高大学生心理健康教育水平,并学会运用相关心理健康方面的知识指导日常生活。但是有研究表明,由于学校对心理健康教育课程的关注程度不足,导致学生对该课程内容了解不够充分,参与程度不高,未能真正发挥学生的自我能动性和主体意识,不能很好地运用课堂所学知识进行自我调节和疏导。在形式上,心理健康课程以课堂教师传授知识为主,缺乏系统性和针对性,这种教学形式未关注培养学生地主体意识和主动精神,未做到真正赋权给学生。

(三) 重治疗轻预防

现有地大学生心理健康教育路径,如心理治疗、心理咨询、朋辈指导等,虽然对大学生心理健康问题起到了一定地缓解作用,但是这种策略属于事后补救性的,而预防性的方式却较少。根据社区心理学的核心价值—预防大于治疗,强调预防的重要性,提前预防各种心理问题的可能发生,可能相对于事后补救,对于心理健康问题更加有效。另一方面,高校心理健康教育专业人员严重缺乏,不能有效满足学校心理健康教育干预治疗需求的现状,与以预防而非干预为重点的社区心理学理念更适合目前高校现状。

五、社区心理学视角下大学生心理健康教育路径研究

社区心理学的核心价值内容涵盖关注社区、关注个体和关注社会。对于大学生来讲,大学生对所在学校环境的关注、认同、满意度、熟悉、信任、依赖、归属感、适应性以及参与程度都会对学生的心理和行为产生深刻的影响。面对个体心理健康关注的问题,由于干预转向预防,强化个体是社区、社会中的个体,从社区之中个体能获得越来越多的能量。

(一) 全员参与,打造新兴校园社区心理咨询模式
以社区为单位,构建社区式团体心理咨询、团体心理辅导,积极调动全员参与,帮助大学生正确处理自己与他人、社团、学校等的关系,建立自身多重生态系统,主动承担社区责任,通过社区式团体咨询与辅导,帮助社区成员更好的处理与其他关系,同时能够更好地适应社区环境,同时提高自身抗逆力。如全校开展“525”心理健康宣传月活动、宿舍文化建设活动等,通过让学生竹主动体验各种社区活动,更能提高大学生的心理健康教育水平。

(二) 重视预防,建立三重预防体系

目前在高校心理健康教育工作中,以个体一对一咨询为主要方式,但这种个体咨询往往受新冠疫情影响,不能很好的实现对全员的干预、支援等,因此社区心理学的出现给大家提供了新方向。初级预防,对所有人进行实施,范围而且广,如部分高校在新生入校之后,全面为新生入学进行心理健康情况筛查,为每一个人建立心理档案;中期预防也可成为早期干预,针对处于风险之中或有心理问题迹象的群体,针对这部分,高校心理委员、辅导员、心理健康教育中心教师形成预防面,及时了解学生情况,进行一对一心理咨询;三级预防针对已有心理问题的团体,减少发病次数和持续时间,如结合社会资源、医院等进行干预治疗。

(三) 充分利用网络资源,建立全方位网络支持系统

丰富的网络资源可以让我们调动各类资源,为大学生心理健康教育服务,如学校利用网络建立信息化形式的心理健康教育平台,为大学生提供网络心理咨询。利用网络隐匿性特点,创建如“树洞”、“解忧屋”都活动,以匿名的方式帮助学生解决心理问题,同时更好的保护学生的个人隐私。最后,学校、家庭、社区等多方面要积极沟通并团结协作,充分调动多方面的参与和协调发展,建立学生多重网络保护系统。

参考文献

- [1] 李须, 陈红, 李冰冰, 等. 社区感: 概念、意义、理论与新热点[J]. 心理科学进展, 2015, 23(07).
- [2] 聂菁. 大学生心理健康教育与心理社团相结合的建设与实践[J]. 黑龙江教育, 2006(3).
- [3] 葛敏, 欧居湖. 高校社区学生心理健康影响因素研究现状[J]. 校园心理.