

当代大学生心理健康支持系统建设研究

王冷然 李嘉雯

(成都信息工程大学 成都 610000)

[摘要] 进入大学,标志着以家庭为主要影响个体心理健康程度的因素,转变为多因素影响时期。大学阶段,也是初期社会关系迅速形成或者破裂的转型阶段,是否能够形成广泛社会联系及获得坚固的支持系统,成为评判大学生心理健康的一大指针。

[关键词] 支持系统;心理健康;大学生

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1561

社会支持是指被支持者所觉察到来自他人或者其他群体的肯定、尊重、关爱和帮助。大学生多数群体处于18-25岁寻求自我同一性及亲密关系的阶段,从外界获得的支持感会直接决定大学生在未来社会关系的融入程度及对自我的接纳程度。在校大学生在学业、人际、恋爱、人生规划等方面受到无力面对的压力时,也是心理问题高发期,社会支持作为个体处理应激事件的资源能起到引导、疏通、传达等积极作用,对于提升大学生心理健康水平有着举足轻重的作用。

一、大学生心理健康支持系统的构成

以在校大学生所接触的群体来看,能够提供直接社会支持的主体是学校、家庭和朋辈群体。其中学校是在校大学生最为主体的支持系统;家庭及朋辈群体为非正式社会支持系统。

1、学校为主体的支持系统

在校大学生能从学校获得的多样化支持包括:学生管理部门、思想政治工作部门、任课教师群体、心理健康教育机构、学生会团体、学生兴趣社团及各项寒暑期社会实践活动。

2、家庭支持系统

是指大学生进校之前,以血缘为链接的社会支持。通常是指来自直系亲属及旁系亲属的支持。特别针对我国留守儿童群体庞大的现状,祖辈作为隔代抚养人的情况尤为突出。家庭支持系统也是最为持久的支持系统,也符合我国文化心理对群体的需求。在校大学生心理健康状况出现问题,多数与家庭支持系统相关。

3、朋辈群体及其他可获取资源的渠道

主要包括同寝、同班、恋人、社团认识的朋友、老乡及能提供归属感的网络群体。相较于学校及家庭,在校大学生更易觉得同龄的同学理解其想法及感受。通常在人际方面没有受损的学生,在遭遇应激事件或者情绪状态波动时,会首先考虑向同学寻求帮助。

二、大学生心理健康支持系统的现状

大学生支持系统作为个体在遭受应激事件后,能否正常度过大学阶段的基石。但三大主体支持系统并不是均衡的发展,而是呈现一种动态平衡的状态缺少了协作、联系。

1、家庭支持系统对自身定位的不准确

一部分家长认为将孩子送入大学即完成了自身监管的责任,大学生活完全交由学生自己处理,甚至全全委托给学校。但是对于学生个体,改变并不是一蹴而就;

对于部分留守学生,从小成长环境缺少了父母的陪伴,形成了不将自身状况分享给父母的习惯,与父母没有形成有效的情感链接。这样导致以家庭为主的支持系统存在感很弱,而父母转而将全部希望寄托于学校管理人员的身上。也导致了学生进一步认同自身不被需要的现状,感受到不被接纳、不被支持,产生低落、愤怒的情绪。

2、学校支持系统自身的缺陷

学校支持系统主体在于各学院管理人员及院系辅导员。但透过大学生社会支持系统调查数据得知,相比较恋人、朋友及同学超过86%的支持数据来说,来自辅导员的支持只有46.8%,其他老师34.6%,学生管理部门支持17%。超过一半的学生不能从学校支持系统中获得关心及支持,这也是高校作为主体支持系统自身存在的弊端;

另外,处于安全管理的角度,对于出现强心理压力和心理危机的学生处理过程倾向于自我保护,希望依靠法律和制度减轻自身的责任。而在家庭与学校的互相推诿中,可能会造成对学生支持力度不够,甚至加重了学生的心理压力。

3、朋辈团体支持及其他途径的不可控

朋辈团体作为在校大学生最主体的支持系统,能最快感受到个体情绪、认知的变化,当出现危机事件时,也是最快能收获消息的群体。但是因为朋辈团体没有系统接触过心理健康知识培训,不能识别“病”与“非病”,出于同学、朋友义气帮助其保密,但是反而拖延了个体对自身心理健康状况的准确认知。也是因为朋辈群体也有自身的发展性问题需要处理,不能给对方提供长程支持,经常出现后继乏力的情况。

三、互助式大学生心理健康支持系统的建设

相互联系的互助式支持系统,对于大学生是好的社会协作的范本,当各个支持系统多元互动、全员参与的情况下,被支持者能感受被“看到”、被“需要”,在这样的互助状态下,已经开始帮助被支持者重构其生活状态。

1、学校系统与家庭支持体系之间相互协作

在家校互相能够形成协作关系的前提下,双方都能认同被支持者心理健康状态,明晰自身需要产生的作用。做好定期联系、互动讨论。积极关注被支持者状态的变化,并做好安全危机备案。

2、对朋辈团体提供有效心理健康知识指导

对于朋辈团体的发展,除去负责的职能部门之外,能引入校外心理专家、心理素质拓展团队,帮助团体建立起有效的支持系统,构建接触心理宣传活动渠道,丰富朋辈群体自身心理感受。

3、加强心理健康工作人员的专业学习

高校专职心理健康人员及学院辅导员作为高校直接接触被支持者的群体,首先构建自身的心理健康环境,才能有饱满的精神状态投入到工作中,也能给在校学生形成积极的影响。在相关性研究中,心理健康工作者自身心理健康水平越高,心理健康知识越丰富,情绪越稳定,对大学生的正面影响力就越大。当与大学生形成互相信任的稳定关系之后,支持作用也就自然而然的产生。

参考文献:

- [1] 李慧民. 社会支持与大学生心理健康及人格特征的关系[J] 中国学校卫生. 2004 6(3): 263-264.
- [2] “互构”视阈下的大学生心理健康社会支持系统构建[J] 西北民族大学学报. 2015(3): 80-83.
- [3] 数刘晓. 黄希庭. 社会支持及其对心理健康的作用机制[J]. 心理研究. 2013. (3) 1: 3.
- [4] 黄希庭. 郑涌等. 中国大学生心理服务需要调查与评估[J] 西南大学学报(社会科学版). 2011. (5): 3.
- [5] 李强. 社会支持与个体健康[J]. 天津社会科学. 1998. (1): 67.
- [6] 邱勇强. 构建大学生心理健康教育正向支持系统研究概述[J]. 广西职业技术学院学报. 2010. (8) 46-50.