

单亲大学生心理问题干预策略的探讨

李振华 曹建琴

(哈尔滨医科大学大庆校区 163319)

摘要: 高校的单亲大学生由于受其生活经历的影响,在心理健康方面,有其问题发生率高、问题成因复杂的特点,是心理障碍的高发人群。本文试对单亲大学生的心理健康状况及心理问题的干预策略进行探讨,以期探索有效的干预策略,促进单亲大学生心理素质的提高和全面发展。

关键词: 单亲大学生; 干预策略

Study on Interference Strategies of Psychological Problems of Single-parent Students

LI Zhen-hua, CAO Jian-qin

The Affiliated Daqing School, Harbin Medical University, Daqing 163319, Heilongjiang, China

ABSTRACT: Single-parent students, who have high incidence and complex causes of the formation of problems, are the masses who suffer from psychological obstruction. In this paper, the psychology and interference strategies of psychological problems of single-parent students were discussed so as to explore a new effective path and improve and develop in an all-round way the psychological quality of single-parent students.

Key words: Single-parent students; Interference strategies

随着教育研究的深入,单亲大学生的心理健康问题已引起了人们的关注。学校教育的主要任务是促进学生在生理、心理、知识能力、品格等方面的和谐发展和素质的全面提高,但单亲大学生在思想、学习、情感、人格甚至健康等方面都有别于双亲家庭的学生,有心理问题发生率高、问题成因复杂的特点,是心理障碍的高发人群。因此,探讨单亲大学生心理问题的干预策略,有助于防止单亲大学生心理、行为不良倾向的发生,促进单亲大学生的心理健康发展和整体素质的提高。

1 单亲大学生存在的心理问题

单亲大学生因未曾享受到充分、完整的家庭温暖,或因社会的某种偏见,或因家庭的经济原因及其它因素的影响,步入高校后会表现出一些不健康的心理现象及行为。

1.1 学习心理障碍

所谓学习心理障碍,是指学生在学习过程中,或在学习过程之外的家庭生活,社会生活中产生的障碍干扰学习正常进行的心理上的包袱和问题^[1]。因为学习过程中,需人的心理活动的积极参与,若出现心理障碍,必然导致学习障碍,产生学习不良的现象。如情绪失常、紧张、恐惧、焦虑等,若这些问题得不到及时解决,势必会影响这类学生今后的身心发展。据调查,单亲家庭学生中,后进生的比例远远超过正常家庭的学生。

1.2 社会适应性方面

有人对单亲家庭学生结伴难易、好朋友数量、交往关系的亲密程度及单亲家庭中亲子关系,社会适应性等方面进行过研究。研究表明:单亲家庭学生受其家庭的心理创伤,会表现出封闭、自卑、抑郁、猜疑、嫉妒、孤独、冷漠、逃避与他人接触等心理现象,这种失衡的心理必然会对单亲家庭子女的社会适应性,尤其是亲子关系、同伴关系等人际关系造成不良影响^[2]。

1.3 性格发展方面

心理学研究证明,学生性格的发展是一个逐渐形成的过程,必须经历几个顺序不变的阶段。每一阶段都有一个由生物学的成熟与社会文化的环境、社会期望之间的冲突和矛盾所决定的发展危机,成功而合理地解决每个阶段的危机或冲突,将导致个体形成积极的人格特征,有助于发展健全的人格,否则,危机没有解决或解决得不合理,个体就会形成消极人格特征,导致人格向不健康的方向发展。相对完整家庭子女而言,单亲子女易形成自卑、孤僻、怯懦、粗暴等性格特点,这种性格倾向主要由以下因素导致的。

1.3.1 不良情绪的影响 情绪与性格密切相关,长期生活压抑的环境中,易形成孤僻、怯懦的性格;长期生活在紧张、不安的情绪中,易形成焦虑、神经质等人格倾向。因此,成长过程中,情绪始终是影响性格形成的重要因素。

作者简介:李振华, (1973) 女,心理学讲师

曹建琴,女, (1977-), 心理学讲师 电话: 13059006402 E-mail: cj338@sohu.com, cj338@163.com

(收稿日期: 2006- 01- 16 接受日期: 2006- 02- 11)

1.3.2 不良家庭环境的影响 家庭环境与性格的形成密切相关,如过分严厉,孩子会形成自卑、孤独、抑郁、怯懦、冷酷的性格特点。溺爱有加或爱的贫乏都会破坏孩子的情绪情感生活,以至出现身心的不健康发展,导致种种性格缺陷。

1.3.4 学校环境的影响 单亲家庭的学生对老师的态度比双亲学生更敏感,若教师给单亲学生更多的肯定、关怀和帮助,会使其更加积极乐观;反之则会使其产生冷漠、敌对、自卑等情绪。

1.4 自我同一性发展受阻

单亲家庭学生由于家庭问题而形成的自卑感、不信任感及自我意识薄弱等原因,致使他们无法顺利完成自我同一性发展;或由于外部环境影响,使其对原已形成的自我同一性发生怀疑。具体表现在他们没有明确的人生取向,对自我价值、职业选择等问题往往采取逃避的态度,不愿思考,从而导致他们学习无目标,缺乏勤奋、刻苦、坚毅、顽强等个性品质,学习成绩和各方面素质难以得到自我激励、自我发展和自我塑造。

2 单亲大学生心理问题的干预策略

2.1 建立单亲大学生心理健康档案

针对个体具体情况,建立单亲大学生心理健康档案,便于及时发现问题、及时诊断和干预,防止心理和行为不良倾向的发生。

2.2 提出和倡导有利于单亲大学生心理成长与发展的积极理念

单亲大学生所面临的种种心理困扰,大部分属于认知层面的,由认知偏差所导致,所以,我们应该积极倡导并提出一系列有利于单亲大学生心理成长的理念,作为我们的干预措施和指导思想。

2.2.1 单亲家庭的出现是一种正常的社会现象 新的婚姻理念认为,当家庭功能出现障碍或功能受损时,人们有权去选择离婚,所以,婚姻的改变是一种自然的现象,是人们选择的结果^[3]。尽管单亲家庭的出现有自然(如配偶病故)和非自然的原因(离异),但单亲及单亲子女这个角色并无好坏之分,是一种正常的身份,这一理念有助于单亲大学生客观地看待自我,认同自我身份,有稳定的自我确立感。

2.2.2 单亲学生同样可健康成长、快乐生活 家庭(包括单亲家庭)是个人生活的基础。尽管单亲家庭客观上确实存在着一定的困难(如经济困难)^[4],但单亲家庭不是凄惨、悲伤的代名词,不等于有问题的家庭^[4]。关键是我们以怎样的心态,怎样的行动去生活。所以单亲大学生不应沉浸在认为自己倒霉、不幸的情绪中,而且应从更积极的角度看待生活中所发生的变化,为此,我们认为单亲大学生同样可以健康成长、快乐生活。

2.2.3 对家庭变化的正确理解 单亲家庭的形成不是家长所希望的,作为单亲家庭的子女,理应用正常的心态面对现实、面对家庭、理解、感受父母的痛楚。家庭是属于每一个成员的,因而每个成员对它都负有一定的责任,即便是在家庭出现了缺陷的时候,也应负责。干预过程中,运用内观疗法和家庭疗法的理念,使学生思考:“我为家庭做了什么?父亲或母亲为我操劳了哪些?让单亲学生获得对家庭的认同感和责任感^[5]。

2.3 情绪调节

仅靠了解、分析单亲大学生的身份理念,并不能有效地调节自身的消极情绪及情绪反应。通过咨询干预使单亲大学生学会适当、合理的情绪宣泄,防止压抑情绪所致的种种不良反应,改善消极的情绪。实践证明,坦率地表达内心的愤怒和抑

郁情绪,心情会变得舒畅,压力会减少,与情绪体验同步产生的生理改变也将较快恢复。因此综合采用合理情绪疗法、认知领悟疗法、音乐疗法等干预措施,可以为他们创造积极的情绪体验,帮助他们改善情绪表达和情绪调节的能力,使其情绪变得较为乐观。

2.4 行为训练

不具有社会适应性应对策略的单亲大学生,在遇到困难和挫折时,往往采取一些消极行为来寻求暂时的解脱。根据森田疗法“行动本位”的治疗原则,综合采用模仿学习、强化学习、放松、暗示等疗法为其提供积极的适应行为,让其体验、模仿并置换不适应的行为方式,使他们感受到这些积极行为在学习、生活、交际、应对困难和挫折方面的有效性,并保持、泛化到实际生活中^[6]。

2.5 多种咨询形式相结合的干预模式

2.5.1 个体咨询与团体咨询相结合 对于单亲大学生的共性问题,团体咨询往往是一种很好的干预形式。团体活动中,成员会获得归属感、学习新行为和反馈的机会;通过交流,成员会发现,许多单亲学生都拥有类似的经历和体验,产生某种释然感,不再认为自己是独一无二的,从而敢于真实的表现自我。

尽管单亲大学生有一些共性的问题,但其认知模式还是有差异的,故注重个体心理咨询是必要的。由于多数单亲大学生自卑、敏感、对人缺乏信任,故早期不适合合作干预,应立足于信任关系的建立。在此基础上,才能深入他们的内在问题,通过讨论、现实检验、拓展视野等措施改变他们因生活创伤所导致的消极认知及行为方式^[7]。个体咨询应以支持、倾听、解释、指导、澄清等一般性的干预技术,并渗透认知行为疗法、理性情绪疗法等干预措施。

2.5.2 健康咨询与发展咨询相结合 健康咨询是对存在心理障碍者的咨询,重点是排除障碍和不适;发展咨询是帮助来访者更好地认识自己和社会,增强社会适应能力,充分发挥潜能,提高生活质量,实现人的全面发展。高校的人才培养目标要求我们对单亲大学生进行健康咨询的同时,更要注重发展咨询的策略实施。

2.6 助困与育人相结合

很大一部分单亲大学生经济生活有困难,针对这部分学生,学校要贯彻以育人为宗旨,帮助他们解决困难的同时,应着重培养他们自信、自立、自强的精神,鼓励他们成才^[8]。

对于单亲大学生存在的心理问题,我们必须从认知、情绪、行为等方面,综合采用多种干预策略,通过多种形式进行积极干预,以期促进单亲大学生的心理健康和素质的全面提高。

参考文献

- [1] 肖萍.单亲家庭学生学习心理障碍成因及对策[J].成都教育学院学报,2001,15(7):29-34
- [2] 王诗堂.对单亲家庭子女教育问题的探讨.江西教育科研,2005,5:42-44
- [3] 贾晓明.单亲的心理社会干预研究.中华女子学院山东分院学报,2004.4
- [4] 徐安琪.单亲弱势群体的社会援助.社会学研究,2003.3:63-72
- [5] 李学宁.单亲家庭学生的心理分析和对策.育人之道,2004,16:16-17
- [6] 刘春燕.发展性团体心理咨询改善大学生应对方式及其相关因素的实验研究.心理发展与教育,2003,(4):75-81
- [7] 周敏娟.综合干预对离异家庭青少年个性和心理状况的影响.中国心理卫生,2003,24(4):343-344
- [8] 薛浩.高校单亲贫困学生心理健康问题探析.青年现象,2004,5:126-131