

学习压力视角下的 青少年学生抑郁防控体系建设

◎ 李 朗 (1. 四川卫生康复职业学院教育体育学院, 自贡 643000; 2. 四川省自贡市第一人民医院·自贡市医学科学院, 自贡 643000)

摘要: 因学习压力引发的青少年抑郁已成为影响青少年身心健康成长的一个重要问题。因此, 建构青少年学生的抑郁防控体系, 帮助学生化解学习压力、减少致郁风险尤其必要。从防控体系框架搭建、专业人才队伍建设、反馈评价机制构建、家庭社会支持系统等层面, 提出建构学习压力视角下青少年学生的抑郁防控体系建设策略, 对于青少年学生抑郁防控体系的组建与工作开展, 具有一定的启示意义与参考价值。

关键词: 学习压力; 抑郁防控; 评价机制; 社会支持系统

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2022) 16-0009-05

因学习压力引发的青少年学生抑郁问题, 已经成为困扰学生身心发展的一个重要因素。构建针对此问题的青少年学生抑郁防控体系, 并通过防控体系及早预防、及时发现有抑郁风险的青少年学生, 可从防控体系框架搭建、专业人才队伍建设、反馈评价机制构建、家庭社会支持系统等层面进行全局规划设计并切实开展工作。

一、全面做好顶层设计, 搭建防控体系框架

借鉴《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》^[1]中我国社会心理服务体系建设要点, 在顶层设计上形成“党政领导、卫计牵头、部门联合、社会参与、机

构支撑”的组织机制与统筹体系, 根据对学习压力下青少年学生抑郁防控的实际需求, 形成由预防教育与疏导体系、心理测评与预警体系、心理辅导与服务体系、心理治疗与康复体系所搭建的四大工作体系, 构建具备综合性、多元性并实现高效联动、深度协同的体系框架, 以学习压力下青少年抑郁防控体系的创建作为青少年抑郁防控的重点工作和青少年社会心理服务体系建设的重要抓手。

预防教育与疏导体系由学校主导、学生参与, 由以下四个部分组成:

第一, 学习压力预防教育体系。根据学生身心、思维与认知发展特点, 对在校

注: 本文系四川省成都社会心理服务研究中心(成都市哲学社会科学研究基地)基金资助项目“学习压力视角下高抑郁风险青少年的识别与干预研究”(项目类别: 开放项目, 项目批准号: SHXL2021-007)研究成果。

学生开展理性学习认知、学习压力排解、自我情绪管理等教育,让学生形成对学习、与成绩的正确认知与理性态度,掌握排解学习压力、放松身心的常用策略和简易方法;

第二,生命价值普及教育体系。通过文学、美术、音乐、游戏等多元的教育形式,让学生学会认识生命、尊重生命、关爱生命;通过参观婴儿房与安宁疗护病房,让学生感受生命诞生的美好与生命可贵的价值;

第三,学习压力来源控制体系。由班主任和科任教师积极梳理并科学分析学生学习压力来源,缓解学生考试焦虑、寻找学生学习问题来源、分析原因并提供解决方案,引导学生克服学习阻力并提升学习成绩,坚强学习意志、树立学习信心;

第四,学习压力心理疏导体系。心理辅导教师针对学生实际问题,采用个别咨询、团体辅导等方式,引导学生宣泄学习压力、释放不良情绪,构建应对学习压力的心理屏障,避免负性情绪对其身心的损害。

心理测评与预警体系由学校与医院分别主导,共同建构。

常规心理测评与预警体系,由学校专(兼)职心理教师依托学习压力与心理测评系统中的预警指标体系,以及通过构建校级心理辅导教师、院级心理辅导员与班级班主任、心理辅导委员构成三级观察机制,针对有心理异常的学生向学校与上级主管部门发出初步预警。

心理健康普查与预警体系,则由精神专科医院或综合医院精神科、身心医学科的专业心理医师组成普查小组,结合压力量表和临床焦虑抑郁量表对学生实施心理普查,迅速筛查出因学习压力存在抑郁风险或产生抑郁问题的学生,通过临床量表筛查、危险评估发出科学预警。

心理干预与服务体系由学校主导,心理学会辅助构成。

学校心理辅导室,通过本校与外校心理辅导教师,为了缓解学生因学习压力而产生的心理问题,对高抑郁风险的学生进行重点指导,对存在问题、主要原因、辅导要点、辅导效果等进行重点记录。

心理学会则搭建起由高校心理学专业教师、心理治疗师、心理服务机构心理咨询师等组成的线上线下心理服务平台,对学习压力下高抑郁风险的青少年提供公益心理服务,让学生正视学习压力,以积极心态面对压力,缓解心理问题。

心理治疗与康复体系由精神专科和综合医院精神科、心身医学科专业医师主导,学校、家庭与社会共同参与。

心理治疗体系,由专业精神医师根据患者性格特质与症状特点,进行心理、仪器、药物等系统的抗抑郁治疗,通过连续治疗缓解或消除青少年患者因学习压力激发的躯体与心理障碍。

心理康复体系,则在医师的指导下,通过青少年学生的自我努力,以及家庭支持系统、学校与社会关怀,让学生逐渐回归健康心理,加强心理弹性,强化其正视与处理学习压力的心理能力。

二、多元吸纳防控人才,构建复合培养模式

(一)学习压力视角下的青少年抑郁防控,需要大力充实各类防控体系的人才力量

在预防教育与疏导体系中,除学校专(兼)职心理教师外,可引入班主任、专职辅导员、思政教师等作为学习压力与青少年学生抑郁防控人才,通过专业培训让他们具备四个维度的辅导能力:

1. 青少年心理学、人际传播学的理论辅导;
2. 情绪管理、压力管理的知识辅导;
3. 叙事交流与人际沟通的技能辅导;
4. 生命价值与理想信念的人生辅导。

通过他们将培训所学融入课程教学、参观体验,能够预防青少年负性情绪的累积,减少、避免其心理的亚健康状态。

在心理测评与预警体系中,对于常规心理测评的测评系统提供方,可派专业技术人员指导学校心理预警系统各层级人员,掌握预警指标体系与危险评估模型的内涵,让其具备挖掘信息、科学分析的能力;心理健康普查与预警体系除原有精神医学专家外,可引入心理学专业与医学统计学的硕、博士研究生,对其进行心理健康普查的流程、方法与技巧等应用培训,让他们结合自身心理学、统计学知识对获取数据进行深度分析,敏锐发现与识别有异常

心理、抑郁风险的青少年学生。

心理干预与服务体系，可引入并培育大量心理健康、心理咨询专业的社会工作者和志愿服务者，将心理咨询与社会工作、志愿服务等工作结合，帮助学校、社区、家庭关注青少年学生压力、普及心理健康知识，对心理异常的青少年重点群体进行个别心理疏导，舒缓、解决青少年学生的心理压力。

心理治疗与康复体系，可鼓励更多精神专科医院与综合医院医学专科或心理学专业背景的医护人员，通过系统学习并通过心理治疗师资格考试，对青少年抑郁的心理障碍、心理问题进行专业咨询与专门治疗。

（二）学习压力视角下的青少年抑郁防控，人才培养需要根据自身特点形成独特模式

第一，构建由各分体系组成的倒T形宝塔结构。其中，T形结构的底部（横向部分），由青少年心理学、青少年教育学、医学心理学、人际传播学等理论基础，以及基本心理测评与数据分析方法、心理咨询与辅导方法、心理治疗与康复方法等基本技能构成，掌握这些学科的基本知识、基本原理，可构建心理专业人才广博的知识根基与开阔的理论视野；T形结构的纵向（竖向部分），则注重该体系所需专业知识的深度与精度，分别建构各个体系的知识模块与技术要点，在通识知识的基础上发展、探索专业知识。而宝塔的塔尖部分，由青少年心理教育与抑郁治疗的前沿知识构成，以引领青少年抑郁防控人才紧跟学科知识与专业发展，并将前沿知识消化性吸收，反哺于实际的学习压力与青少年抑郁防控工作。

第二，形成理论知识与实践技能并重的复合型培养模式。集合线下集训、直播研讨、专业督导、实践演练等多维方式，全面提升青少年抑郁防控人才的专业素养与实际能力。其中，线下集训的课程模式，根据各防控体系所需的知识结构进行科学设计，教授识别青少年抑郁、疏导青少年心理、治疗抑郁青少年的工作理论、工作方法和工作技术，课程设计凸显问题意识，注重应用性与可行性；直播研讨的课程模式，则集中各青少年抑郁防控体系遇到的典型案例、代表问题进行线上讨论，分享彼此

针对学习压力下高抑郁风险青少年心理咨询与心理治疗的技巧策略、存在问题与经验教训，在交流共享中发展心理抑郁防控技能；实践演练，则在专业导师的督导示范下参与面对青少年学生的实际心理咨询服务，逐步掌握青少年心理沟通、辅导、治疗的路径与方法，助力心理抑郁防控技能的快速培养。

第三，加强心理学会（专业委员会）的专业指导，构建防控人才培养的联动机制。挖掘省市已成立的有利于青少年抑郁防控的相关学会与专业委员会资源，如社会心理指导师专家委员会、社会心理志愿工作委员会、青少年心理专业委员会、心理测评专业委员会、心理科普专业委员会等专家资源，贡献专家智慧，定期或不定期对学习压力下的青少年各抑郁防控体系相关人才进行培训、分享、演练与督导；同时，各体系的高级专业人才可到其他体系开展培训与督导，发扬自身的专业优势，相互取长补短，在培养资源极为有限的情况下扩展培养规模，夯实培养力量。

三、革新思路改变传统，实时反馈绩效评价

当前，社会心理服务现状的反馈，主要通过召开调研汇报会、反馈会等进行。会议形式为开展具体社会心理服务的机构或部门相关负责人、工作人员向政府部门、卫健委或其所在工作部门等进行自下而上的工作汇报，各机构（部门）开展工作交流座谈，由领导把脉问诊、总结点评并提出指导意见。

这类反馈形式，其优点在于对政府决策部门后续制定服务政策与规划战略有借鉴意义，对动态调整工作思路与具体措施有指导意义；其缺点在于基于各个机构（部门）所掌握的片断信息，相对局部化、碎片化，具有一定滞后性。同时，在开展工作的效果评价方面，也缺乏专业、科学的测评体系和指标作为支撑，仅仅基于工作经验或统计数据进行效果评估。

学习压力下青少年学生抑郁防控体系构建，需要革新思路改变传统，得到更为及时、科学、精准的实时反馈。

第一，搭建更为科学系统的实时反馈机制与效果测评机制，及时进行工作反馈、测评与评估；

第二,实时反馈与效果评价,为后续调整工作思路、改进工作方法与提升工作效率提供了科学依据;

第三,对学习压力下青少年抑郁防控的科学研究,提供了丰富的质性分析与量化分析资源,再通过研究成果指导工作实践,进一步提升工作实效。

因此,可建立实时反馈与效果测评机制,反映青少年学习压力状况与心理压力之间的关系,提升青少年学生抑郁防控的工作质量与实际效果。

实时反馈机制的建立,离不开信息的及时传递和各方之间的紧密联系。

首先,我们应加强反馈机制的信息化。搭建心理大数据测评与分析云系统,将学校常规心理测评与心理健康普查中学生心理数据反映出的异常情绪、心态走向及时反馈预警学校、教育主管部门及政府部门,定位心理异常学生,为后续心理疏导策略制定、转介分析研判甚至疾病深入治疗提供决策依据;

其次,我们还应注重反馈机制的联动化。加强学校、教育部门、社会心理机构、医院、卫健部门与政府之间,以及教师、学生、心理咨询师、精神科医师之间的沟通、联系与合作,对识别出的重点学生畅通疏导、转介与治疗通道,动态跟踪学生身心状况,以最科学的方案对其进行心理疏导和系统治疗。

效果评价机制的建立,需要补充绩效评价体系并完善评价指标。

首先,我们需要建立绩效评价体系。各类型的绩效评价体系基于防控工作的不同重点与特点,并由效能评价、质量评价与人才评价共同构成。效能评价,主要从工作开展中教育、干预与治疗的活动中记录以及对对象满意度、心理状况改善度进行综合评价;质量评价则对工作开展整个流程进行质量控制,对工作中所涉及各个方面进行专业评估;人才评价则从开展工作的人才数量、质量与素质、能力进行科学评估。通过绩效评价体系建立与评估,促进青少年抑郁防控体系的科学化建设、规范管理、创新化改革与持续化发展。

其次,建立科学的评价指标体系。对绩效评价

体系中的效能评价、质量评价与人才评价部分,根据工作实际设计具体衡量指标,通过专家论证、专业测评等修订完善指标体系,以保证其丰富性、科学性、系统性与实用性。

再次,由第三方评估机构对绩效评价体系、评价指标体系设计与实施进行评价。充分发挥第三方评估机构的专业性和客观性,评估结果返回主管部门,作为布局工作重点、调整工作决策的重要参考。

四、营造家庭关爱生态,全面提供社会支持

在生态系统理论中,家庭作为青少年社会生活中的最微小系统,对其身心发展有着至关重要的影响。良好的家庭关系与亲子关系,能够让孩子幸福感更为强烈,拥有更加积极的心态和情感,促进青少年心理健康成长;而负性的家庭关系与亲子关系,更容易让孩子有挫折感,产生消极心态与消极情感,严重影响青少年心理健康成长。主观幸福感的有无和程度,以及孩子积极或消极的心态与情感,让他们在遭遇学习压力时会对家庭系统形成不同反应:拥有积极心态与情感的孩子,往往会更加积极主动地寻求父母的支持、鼓励和帮助;而持有消极心态与情感的孩子,则往往由于父母的过于严厉或根本漠视,更倾向于回避父母,不愿向父母寻求帮助。

因此,青少年学生的家长要为孩子成长营造一个有温暖、有陪伴、充满爱的家庭环境,多和孩子沟通并经常舒缓孩子因为学习而积聚的心理压力,让其树立积极的学习态度,提升学习效能感与成就感,避免青少年因心理压力得不到及时疏导而导致抑郁;对因学习压力而导致抑郁的孩子,家庭的正视、理解与支持,也是孩子由疾病到康复转变的重要力量,家庭共同努力与孩子一起战胜抑郁,能够减少抑郁对孩子身心造成的创伤。

父母自身也需要改变“成绩决定命运、学业影响一生”的传统观念,正确认识到孩子身心健康成长远远比学习成绩优秀更为重要。为了追求分数的提升,很多孩子从童年就失去了那个时期本该有的亲情陪伴与玩耍时间,本该活跃的身体、创造性的思想被封闭禁锢在培训培优的狭小空间;直到大

学之前,孩子的时间和思想被不断增加的学业压力与培训课程挤压,心灵在父母对学习成绩的期待与自身学习的压力中备受煎熬。这些心理压力若得不到恰当的宣泄和释放,容易让青少年们产生抑郁心理,形成抑郁病症,严重者甚至有多次自伤或自杀的意念与行为,抑郁症的影响甚至可能纠缠孩子的一生。

此外,家长要缓解攀比孩子成绩而产生的焦虑感、因孩子成绩暂时落后而产生的自卑感与羞耻感,更不能将这些负性情感转变为对孩子的苛责、训斥和惩罚,将焦虑转移到孩子身上,而要“合理期望、随时疏导、积极鼓励”,树立起“行行出状元、行行出专家”的积极信念,找到存在的问题与解决策略,全力支持孩子培养学习兴趣,充分发挥优势潜能,锻炼孩子的乐观、积极、主动与毅力等优秀品质,让他们勇敢面对学习的困难与挫折,化解学习中遇到的各种压力。

社会支持系统,也在青少年抑郁防控体系中发挥着重要而积极的作用。社会支持,在被支持者层面,是“个体感到在社会中被尊重、被支持、被理解的情绪体验和满意程度”^[2],而这种情绪体验和满意程度来自认“知层面、情感层面与行动层面”^[3]。在这三个层面,社会支持系统也可以发挥重要作用:

在认知支持系统层面,各社区需建立青少年心理健康公益服务中心,线上线下提供心理健康课堂、心理减压课程,促进民众消解对青少年抑郁的偏见与歧视,唤起社会对青少年心理健康的广泛重视,以及对青少年抑郁患者更深切的同情与理解,消除青少年抑郁患者的自卑感与病耻感。

在情感支持系统层面,除家庭、亲属、朋友等最亲密的关系之外,公益组织、民间抗郁组织应对因学习压力出现心理问题和抑郁症的青少年提供更多积极的支持和帮助,化解心理问题,帮助其康复并回归正常的校园与学习生活。

在行动支持系统层面,国家已出台各种学生减负措施,如减轻学生作业负担、控制考试竞赛次数等;2021年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和

校外培训负担的意见》,对“减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担”进行全面部署与科学指导;结合省市实际情况,各地制订了具体措施,切实加强监管、检查与督导,以最严措施纠正学校片面追求升学率、家长片面追求学生成绩的错误观念和过激行为,切实保障青少年学生的身心健康与快乐成长。

五、结语

在青少年社会心理服务体系建设过程中,学习压力下青少年抑郁防控体系的建设是重中之重。

从网络建构与顶层设计层面进行前瞻性的科学规划,深谋远虑、周密部署,为后续全面建构防控体系、深度实施防控策略提供了指引和行动方向。

加强预防教育与心理疏导人才、心理测评与预警人才、心理干预与服务人才及心理康复与治疗人才培养,构建人才培养的特色与模式,可为青少年抑郁防控工作开展积聚并培养人才力量。

构建实时的反馈与效果评价机制,加强反馈机制的信息化、联动化,构建由效能评价、质量评价与人才评价构成的绩效评价体系,有利于促进青少年抑郁防控工作扎实推进、高效提升。

构建家庭与社会强有力的认知、情感与行动支持系统,能够促进对青少年抑郁症患者的实际帮助,促进民众更加关注、理解抑郁青少年。

青少年抑郁防控体系建设意义重大,具体实施要谋实,任重而道远,需要政府、学校、家庭与社会共同努力、携手并进。

参考文献

[1] 国家卫生健康委、中央政法委、中宣部、教育部、公安部、民政部、司法部、财政部、国家信访局、中国残联:《关于印发全国社会心理服务体系建设试点工作方案的通知》(国卫疾控发【2018】44号),2018年11月16日。

[2] 全宏艳:社会支持研究综述[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2008(3):69.

[3] Caplan G. The Family as a Support System. In: Caplan G, Killilea M (Eds.). Support System and Mutual help: Multidisciplinary Explorations. New York: Grune&Stratton, 1974: 19