

doi: 10.3969/j.issn.1673-1409.2011.04.092

青少年心理问题与行为偏差及其干预策略

刘桂秀, 冯银甫, 杜艳芳
周宗斌, 辜转荣, 简峰 (仙桃市第一人民医院, 湖北 仙桃 433000)

[摘要] 青少年心理问题及与行为偏差主要表现在情绪问题、人际问题、性心理问题、自我成长问题、沉迷于网络问题和自我伤害行为等, 留守青少年更表现为焦虑不安、敏感、寡言少语、自卑、胆怯。针对青少年常见的心理问题与行为偏差, 提出了应该从社会、家庭、学校和自身四个方面采取干预措施。

[关键词] 青少年; 心理问题; 干预策略

[中图分类号] R395.1

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-1409(2011)04-0201-03

临床实践证明, 心理压力可导致人体一系列的体征改变和临床症状, 当青少年在承受某种心理压力后, 常表现出诸如偏头痛、复发性口腔溃疡、支气管哮喘等临床症状, 且治愈后易频繁复发, 复发的主要原因是心理因素所致^[1]。其心理问题如得不到及时地和有效地干预, 临床症状亦不能达到彻底地治愈的目的。就此, 我们主要针对青少年常见的心理问题进行分类分析, 并提出了心理干预措施。

1 青少年心理问题及行为偏差分析

心理问题与行为偏差是指人在生活中遭遇到的情绪、思维或行为上的困难, 多半是源于心理的应激或困难^[2]。WHO把青春期定义为10~19岁^[3]。有研究显示, 青少年的问题行为发生率在15%~30%之间, 另一项研究发现其发生率为21.6%~32%, 且有上升趋势^[4]。常见的心理问题与行为偏差主要有以下几种。

1.1 情绪问题

1.1.1 抑郁 青少年抑郁主要表现为心情抑郁、表情苦闷、对事情没兴趣、没有食欲、失眠或者睡眠过多、疲乏; 感觉自身无价值或有罪; 注意力不集中, 或思考能力下降; 言语减少、语速缓慢、语音低沉或整日沉默不语^[5], 严重到会想到结束生命; 抑郁症是引起自杀的首要原因。

1.1.2 焦虑 青少年中最常见的焦虑是考试焦虑^[6,7]。主要表现为每逢考试即心慌、失眠、苦恼、不能静坐、注意力不集中、学习效率低下, 一场重要考试失利, 在往后所有考试时都会有严重的焦虑情绪。

1.1.3 厌学、上学恐惧 学生由于成绩差而受到歧视、嘲笑、被忽视, 从而产生厌学情绪。校园欺侮现象的存在会使学生产生上学恐怖。与老师发生冲突, 也可使学生产生厌学、恐怖情绪。主要表现为逆反心理、厌学情绪、恐惧情绪^[5]。

1.2 人际问题

学生由于不适应新环境而表现出内向、胆怯, 回避、嫉妒、害怕孤单、不满, 不知道如何修复矛盾, 交往受阻。人际问题会影响到学生心理健康, 产生孤独、寂寞、空虚、封闭、敏感、多疑、踌躇等心理, 影响自信心的形成。

1.3 性心理问题

中学生正值青春发育期, 这一时期最突出的矛盾之一是生理发育迅速成熟与性心理相对滞后的矛盾。孔美荣等^[2]认为性心理问题占青少年心理咨询的首位, 为26.88%。常见的性心理问题主要表现为性体像意识的困扰、性意识的困扰和性行为的困扰, 青少年的性行为主要是自慰性行为、边缘性行为和婚前性行为, 其中以自慰行为最为常见。

[收稿日期] 2011-01-22

[作者简介] 刘桂秀, 女, 主管护师, 主要从事临床护理工作; 通讯作者: 冯银甫, E-mail: 809600164@qq.com。

1.4 自我成长问题

1.4.1 自信心不足 青少年期是形成自我同一性的时期,有些学生对自己评价比较低,因长相,出身与能力等原因而产生自信心不足与自卑的心理。

1.4.2 不能接受现实 有些青少年不能容忍别人比自己优秀,或抓住自己身上的缺点不放,在理想和现实发生冲突的时候,不能接受事物的本来面目,对现实失望,对未来失去信心^[8]。

1.4.3 依赖性强 有些青少年独立性差,离开父母就恐慌、闹情绪,对于未来没有自己的规划^[3];或是依赖同学,做任何决定都要问同学的想法。

1.4.4 抗挫折能力差 有些青少年抗挫折能力差,一旦生活中发生了挫折、不顺,或者是想要的得不到、已经拥有的失去了,就一蹶不振、唉声叹气,自信心受到严重打击,全盘否定自己。

1.5 沉迷于网络问题

研究发现,我国18岁以下的网络用户所占比例为16.6%,超过1.842亿人^[10]。然而各种关于青少年因沉溺于互联网导致学业下降、行为出轨、心理问题的报道也屡见不鲜^[9,11]。过度沉迷网络对青少年的心理健康造成了巨大的危害。以情感为纽带的人际关系被人机关系所取代,青少年与社会、他人的交流减少,对现实环境的感受力减弱,情感日趋冷漠,情绪低落、思维迟缓,加剧了个体的抑郁和社会恐怖。造成精神不振、成绩下滑,是引发心理压力的主要根源。

1.6 自我伤害行为

自我伤害行为是指在没有自杀动机的情况下,个体反复地改变或伤害自己的身体组织,但不具致命性^[12]。自伤方式主要有撞头、掐自己、吞食异物、用刀片或锋利的物品割手腕,用利器划破皮肤,斩手指、脚趾等^[13]。有研究显示中学生总体自伤率为22.3%^[14]。

1.7 留守青少年心理问题

留守青少年大多是农村的学生,他们缺乏安全感和归属感,孤独无助。主要表现为焦虑不安、敏感、寡言少语、自卑、胆怯。

2 青少年心理问题及行为偏差干预策略

针对以上青少年常见的心理问题与行为偏差,我们认为应该从社会、家庭、学校和自身四个方面采取干预措施。

2.1 社会干预

青少年心理健康问题应受到全社会的高度重视,社会有责任为青少年营造健康的社会环境。建议措施:一是要降低对学历的重视;二是要加强对网吧的管治;三是要提供社会实践机会;四是要普及心理健康知识。

2.2 家庭干预

在青少年的成长过程中,家庭教育对于孩子心理健康成长发挥着重要作用。Baumrind提出了3种教养方式,即专制型、权威型、放纵型。父母可以根据孩子的特点采取合适的教养方式,多与孩子沟通,尊重孩子的意见,多站在孩子的立场上考虑问题,给予孩子信任和安全感。家长要关注孩子的成长,对孩子的心理问题保持敏感性,及时发现孩子可能存在的问题。要稳妥地应对青少年的心理问题。发现了问题要保持冷静、乐观和积极的心态,对孩子的问题进行全面的了解,及时带领孩子求治和安抚孩子的情绪,陪同孩子共度难关。

2.3 学校干预

学校对青少年心理问题与行为偏差进行干预是整个干预措施中最重要的一环。要结合实际加强心理健康教育,开设心理健康教育的课程,讲座及活动,重点针对青少年进行性心理与性医学教育、挫折教育和珍爱生命教育。学校要成立心理咨询室,配备专业的心理咨询师,安排固定的时间为学生提供多种形式的咨询服务。对全校学生进行心理问题筛查,建立心理档案。对教师进行定期的心理培训、自杀预防和危机干预的培训,提高教师对学生心理问题的敏感性及应对危机事件的能力。减轻对考试成绩和名次的重视,引导学生注重自我综合素质的培养与评价。组织多种形式的性教育:包括课堂讲授、读书指导、主题班会、专题讲座、心理咨询与同伴教育。

2.4 自身干预

青少年的心理问题及行为偏差与青少年自身的特点密不可分, 预防青少年的心理问题及行为偏差要从青少年自身做起。一是要加强对自身的认识, 提高自信心、增强自尊心; 二是要学会倾诉; 三是要学会与同学友好相处; 四是要培养自己抗压能力和受挫耐力; 五是要合理利用网络资源; 六是要多阅读经典著作拓展知识面, 加强自身的修养; 七是要锻炼身体。

社会、学校、家庭要积极合作, 协调一致, 共同致力于预防和治疗青少年的心理问题, 青少年自身也要充分利用社会、学校、家庭提供的资源, 认识自身的特点, 主动沟通, 积极求助, 不断完善自己。

影响青少年体质健康的部分原因在于心理问题。我们对青少年常见的心理问题与行为偏差进行了分类分析, 提出了有效的干预策略, 一则增加了对青少年的心理问题的了解; 二则呼吁全社会、学校、家庭加强对青少年心理问题及行为偏差的重视, 并进行有效地预防和干预, 使社会、学校、家庭和青少年自己更加关注青少年的心理问题, 做到早发现、早医治。

[参考文献]

- [1] 田红. 青少年心身疾病现状与思考 [J]. 实用预防医学, 2009, 16 (6): 1977
- [2] 曾文星. 青少年心理问题 [J]. 心理与健康, 2002 (4): 36-38
- [3] 孔美荣, 许俐, 侯洪春. 413例青少年常见心理问题分析 [J]. 中国妇幼保健, 2006, 21 (14): 1912-1914
- [4] 陈坚, 王玲. 青少年心理问题的影响因素及干预措施研究进展 [J]. 现代医药卫生, 2008, 24 (15): 56-58
- [5] 申维东, 东忠方, 贺小娟. 青少年心理健康存在的问题与对策 [J]. 辽宁教育研究, 2006 (8): 110-112
- [6] 何蓓, 庞春红. 青少年心理问题诱因分析及其教育对策 [J]. 中国健康教育, 2005, 21 (8): 599-602
- [7] 李正全. 青少年常见心理问题分析与研究 [J]. 考试周刊, 2009, 41 (2): 202-203
- [8] 刘贵萍. 对当前青少年心理健康问题的分析 [J]. 贵阳金筑大学学报, 2003, 54 (3): 21-23
- [9] 秦秀清. 从525例次咨询个案看青少年心理问题现状 [J]. 上海教育科研, 2009 (3): 33-35
- [10] 雷雳, 杨洋. 青少年病理性互联网使用量表的编制与验证 [J]. 心理学报, 2007, 39 (4): 688-696
- [11] 陶然, 黄秀琴, 姚淑敏, 等. 596例住院网络成瘾青少年心理健康状况的影响因素 [J]. 中国行为医学科学, 2007, 16 (9): 829-831
- [12] 冯玉. 国外有关自我伤害功能模型的研究述评 [J]. 医学与哲学: 人文社会医学版, 2007, 28 (8): 338-340
- [13] 孙莹, 陶芳标, 许韶君, 等. 安徽省农村中学生自伤行为及其心理社会因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2008, 29 (5): 424-427
- [14] 张安慧, 陶芳标. 青少年中的自我伤害行为 [J]. 现代预防医学, 2008, 35 (11): 2032-2036

[编辑] 一 凡

(上接第200页)

3.3 加强实习护生手卫生教育

树立手卫生观念, 定期进行洗手教育, 充分了解医院感染的危害和手卫生的重要, 提高对手部卫生观念的认识, 对实习护生必须进行岗前教育和培训。

加强人员管理, 强化有效培训, 强化实习护生对手卫生知识的理解和执行, 对培训的内容进行考试, 起到督促作用。

选择理论实践基础扎实、责任感强的临床老师带教, 而临床带教老师一方面要自觉学习、不断更新知识提高对手卫生重要性的认识, 把先进理论知识与临床工作相结合, 并带头在实际工作中执行。另一方面要严格要求、规范操作、严格监督, 通过带教老师的“言传身教”使手卫生执行成为每一个实习护生的一种自觉行为, 成为一种良好的习惯。

[参考文献]

- [1] 尚少梅. 医院感染控制 [J]. 护士进修杂志, 2004, 19 (5): 389-390
- [2] 尚少梅, 郑修霞, 王易芝, 等. 医院感染与洗手 [J]. 中华医院感染学杂志, 2001, 11 (1): 78-80

[编辑] 何 勇