

高校辅导员在危机事件中的替代性创伤及自我保护

林孟晖

(新疆农业职业技术学院,新疆 昌吉 831100)

摘 要 在心理危机干预过程中,辅导员要准确把握自身的角色定位,协助专业人员有效处理学生心理危机事件。辅导员在处理危机事件或者后续帮扶工作中,或多或少地会感受到当事学生的创伤心理,辅导员也会受到影响,不利于他们正常的工作和生活。

关键词 高校辅导员;危机事件;替代性创伤

中图分类号 G64 **文献标识码** A

文章编号 1673-9132(2019)13-0177-01

DOI :10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.13.157

一、替代性创伤

替代性创伤可以发生在任何人身上,无论他们的性别、年龄、民族、籍贯,或是社会经济地位。替代性创伤(VT)这一概念最初是由 McCann 和 Pearlman 在 1990 年提出。该概念是指从事专业心理治疗的工作者,在和来访者的长期互动下,出现了和来访者相似的病症,由此推断心理治疗工作者也受到了心理创伤。替代性创伤的主要症状表现为:容易疲劳,做噩梦,情绪不稳定,注意力不集中,体力下降,对自己所经历的一切感到麻木、恐惧和绝望,并伴有人际冲突和创伤反应。

(一)替代性创伤的危害

McCann 和 Pearlman(1990)指出,替代性创伤最大的危害在于“它会影响个体对整个世界的认识”,这与 Maddy(2004)提出的“VT 将改变个体的认知图式(cognitive schemas)”内涵一致,这在许多学者的研究中均得以证实。当个人的负性事件和情绪日积月累以后,辅导员会感觉压力增大,产生许多杂乱的想法,消极的想法,他们对待事业、生活和世界的看法都会发生一些改变。

(二)替代性创伤的发生机制

为什么会出现替代性创伤,现在也是说法不一。Munroe(1990),Lerias 和 Byrne(2003),Pearman 和 Saakvitne(1995)均认为,替代性创伤的产生与救援者的同理反应层次有关。

综上所述,一方面 VT 的出现与个人的人格特点有关,如性格特点、能力水平、知识结构和自我效能感等。另一方面还与一定的环境有关,特别是与辅导员有关的重要他人及周围的人际关系有关,还与社会支持度有关,这些都会对辅导员产生影响。

二、辅导员替代性创伤的产生

大学校园里有时会发生一些极端的危机事件,这些事件的发生一般是突然的、无法预估的、不可控的,造成重大损害的,并且这些事件的发生是有巨大的危险性的。在危机干预的过程中,辅导员与当事人或其家属或多或少会有情感上的沟通与交流。辅导员肯定能够体会到当事人的愤怒、痛苦、悲伤等创伤性体验,会间接地获得创伤体验。尤其是如果辅导员以前有过类似的创伤经历,那么这个辅导员的易感性就会更强。

高校的很多辅导员是一毕业就从学校走向学校,从学生直接变成辅导员老师,工作经验不足,工作阅历尚浅,上岗前

未接受过系统的心理健康方面的培训,对心理健康知识了解较少。当出现一些问题或者突发事件时,有时会有束手无措的无力感,会感觉身心疲惫。一方面,辅导员没有时间和精力来关注自身的心理状态。另一方面,作为老师,辅导员不愿意说出自己的困惑,自尊心较强不愿让其他人了解自己的内心,常常采取消极应对的方式来处理,就是置之不理或者压抑自己的负面情绪。

此外,受到一些固有观念的影响,我们总是强调辅导员对学生思想政治教育方面的管理,很少会在意辅导员自己的人格特点。想当然地认为辅导员就要具备过硬的心理素质,从而忽视辅导员在心理方面的需求和帮助。在学校中主要对学生进行危机干预,而面对学生危机的第一人常常是辅导员。对学生做了干预但对辅导员基本是忽视的,也没有相关的机构或者途径来维护或者保障辅导员的心理健康,所以对于辅导员的心理健康体系的建设还有很长的路要走。

三、辅导员替代性创伤的应对策略

(一)提供心理辅导

关注辅导员的心理健康,对参与到危机干预中的人员要进行团体的心理辅导,如果有个别严重的,要进行单独的心理咨询或辅导。形成对心理创伤正确的认知,提升辅导员自身对心理健康水平的觉察,并且找到可调动的一切资源进行疏导,让受到创伤的辅导员心理得到疏导,这是有积极意义的。

(二)表达受到的创伤,加强社会支持

对很多人来说,创伤是不能轻易触碰的,是内隐的。“在内隐记忆的过程中没有语言来描述正在体验到的内容,而是通过感觉来记忆事情。”但我们鼓励大胆表达,来自亲人、朋友和社会力量的抚慰能够让辅导员更快走出负面情绪。

(三)增强自我调节能力

辅导员需掌握一定的自我调节的策略,如,保持幽默感和客观性,适当地休闲和锻炼,应用某些如“蝴蝶拥抱”“安全岛”“保险箱”等特定的自我保护技术。

辅导员的心理健康水平需要高校、教师及上级领导部门等彼此之间积极努力,共同配合,拓宽心理危机干预的途径和方法,让辅导员能减轻压力,提升心理健康水平,以一个健康、积极、乐观的心态去面对学生和生活。

参考文献:

- [1]许思安,杨晓峰.替代性创伤:危机干预中救援者的自我保护问题[J].心理科学进展,2009(3).
- [2]田伟力.高校年轻辅导员心理健康存在的问题及调适策略[J].教育探索,2012(7).

[责任编辑 李 媛]

作者简介:林孟晖(1981.9—),女,汉族,新疆昌吉人,讲师,研究方向:高职生的心理健康教育。