

文章编号: 2095-1663(2022)01-0038-08

DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2022.01.06

研究生心理危机从产生到化解的历程研究

——基于有真实经历研究生的访谈

康琪琪, 刘裕, 余秀兰

(南京大学教育研究院, 南京 210093)

摘要: 心理危机日益成为研究生群体的重要问题,但其内部特征和规律仍是“黑箱”。本研究基于12个有心理危机经历研究生的深度访谈,探究了心理危机产生的原因以及应对心理危机的过程。研究发现,引发心理危机的表层源头集中在人际、学业、环境和身心四个方面,而深层原因在于研究生在客观环境与个人性格、本身状况和期望发生冲突时无法快速调节矛盾。从产生到走出心理危机,研究生可能经历不同状态和阶段,应对心理危机的状态具体有被迫沦陷、自我沦陷、萌生意愿、外赋支持和自主治愈;而经历心理危机的阶段大致包括被压迫期、自由迷茫期、悬浮期、温室期和新生期,通过分析应对心理危机的经验,研究总结出研究生在不同阶段走出危机的可行性办法。

关键词: 心理危机;研究生;经历;质性研究

中图分类号: G643;G40-052

文献标识码: A

一、问题的提出

随着1999年高等教育扩招,研究生数量迅速增长,2020年研究生在学人数突破300万。我国恢复研究生教育的40年间,研究生学位授予总量已超过800万^[1]。伴随着研究生招生规模扩张,研究生群体的心理健康问题逐渐暴露。就整体而言,研究生的心理健康状况低于全国成人水平^[2]。2014年加州大学伯克利分校的报告^[3]发现,43%至46%的生物科学研究生感到沮丧。中国研究生出现心理健康问题的比例也较高,强迫、人际关系敏感和抑郁是研究生三大心理健康问题^[4]。

研究生的心理健康问题日益显著,需要加以重视。近期多起研究生自杀的新闻引起广泛讨论,2020年9月12日南大女博士从宿舍18楼跳下自

杀^[5];2020年10月13日大连理工硕士生写下遗书后在实验室自缢身亡^[6]。这一系列事件在研究生群体内频发,对学生、家庭和社会都产生深远的负面影响。为什么研究生会频繁出现心理危机?研究生应对心理危机会呈现什么样的特征,经历怎样的发展阶段?本研究从亲历心理危机研究生的视角出发,探究研究生陷入心理危机的原因和危机经历的不同状态和阶段,希望通过把握不同阶段的特点,找到能帮助研究生摆脱心理危机的突破口。

二、文献综述

(一)心理危机及其特质

目前学界对于心理危机的界定基本一致,只是在具体表述上存在差异。心理危机(Psychological

收稿日期:2021-06-03

作者简介:康琪琪(1997—),女,河南许昌人,南京大学教育研究院高等教育学硕士专业硕士研究生。

刘裕(1997—),女,湖南长沙人,南京大学教育研究院高等教育学硕士专业硕士研究生。

余秀兰(1969—),女,安徽泾县人,南京大学教育研究院教授,博士生导师。

基金项目:全国教育科学“十三五”规划2019年度国家重点课题“教育领域风险点特征与防范机制研究”(AFA190009)

Crisis)是指受到应激事件影响时,个体采用的处理方法或机制无法应对外部或内部刺激而出现的一种高度不平衡状态^[7]。其本质上由应激性危机事件触发,个体在先前危机处理方式和惯常支持系统无法应对困境时产生痛苦体验,如果不能及时解决将情绪失控、行为紊乱,并伴随一些躯体症状,最终进入失稳的危机状态。遭遇危机时,如果个体通过消极自我防御手段(幻想、被动攻击等)进行应对或者心理系统处于崩溃、瘫痪状态,危机可能会延长加重^[8],表征为各类情绪、认知、生理和行为症状,包括焦虑抑郁情绪,严重时出现暴力或自杀行为^[9]。基于已有界定和研究需要,本研究将心理危机界定为个体受到一定事件的应激或累积性影响后出现的心理不平衡状态,包括一定程度和长时间的抑郁情绪、自杀意念等。

由于个体化差异,心理危机的产生有不同的阶段和过程。在心理危机的产生机制上,张鹏程等通过研究大学生网络心理危机,发现其形成过程主要由“初现端倪”“自我救助”“社会支持”和“危机形成”四个阶段构成^[10]。张青竹针对学业问题导致的心理危机进行研究,提出学业问题→心理危机(SP→MC)模型,将学生因学业问题引发的心理危机的过程分为学业问题阶段、心理问题阶段和心理危机阶段^[11]。

(二)研究生心理危机及其原因

研究生阶段所特有的高压力性和不确定性特点使其抑郁水平比同龄的其他人群要高^[12]。相关研究表明,研究生的抑郁率最高达33%,是一个经历高度抑郁、焦虑和痛苦的人群^[13]。研究生经历的心理危机通常表现为经常性的沮丧抑郁情绪,感到处于持续的压力下,无法克服困难,不能享受日常活动,由于焦虑害怕而产生睡眠问题等等^[14]。众多证据都表明研究生心理危机的严重性,而对心理健康状况污名化的恐惧是他们不愿意寻求帮助的重要原因^[15]。

目前有关心理危机的研究集中关注心理危机的原因和危机干预对策。对于研究生这一特定群体来说,心理危机的产生包括外部和内部的原因。外部原因包括客观重大事件如疾病^[16]、就业压力、学业压力、经济压力、婚姻压力、人际关系压力^[17-19]等。张月娟等发现研究生抑郁情绪与负性生活事件(长期离家、考试失败、恋爱不顺等)密切相关^[20]。周莉等发现研究生对导师的排斥感知程度越高,生活满

意度越低、抑郁程度更高、攻击性也更强^[21]。内部原因表现为个体自身的主观特质和态度^[16]、个人认知水平、情绪控制能力、人格状况^[19]等。苏云琼等认为研究生的心理危机事件往往在多种诱因共同作用下发生,并且个性因素是关键^[22]。此外,有研究指出医学研究生作为研究生中的特殊群体,其拖延行为、消极认知情绪调节方式(如沉思、责难自己和灾难化)是其抑郁和焦虑情绪的预测指标^[23-24]。

(三)研究生心理危机的干预

预警和干预机制是帮助预防和摆脱心理危机的重要内容。建立信息监测、评估、预警预报和危机处理的系统,有助于及早筛查,从而有效进行危机的防范和干预^[25]。危机的预防要把握“隐性心理危机”演变成“心理危机”之前的潜伏期,通过自我修复和支持系统的帮助能够转“危”为“机”^[26]。心理危机的干预强调危机发生之后使个体心理在“平衡—不平衡—新的平衡”的反复运动中呈现出不断平衡的发展态势。崔诣晨等构建了以“个性特质、自我认知、情绪反应”为三维坐标轴的“PSE 三菱模型”,在伦理—社会、生理—心理和社会—心理三个层面^[27]上对研究生心理危机进行干预。此外,构建积极的韧性资本既能缓冲生活应激,又能干预心理危机^[28]。

整体而言,国内外已有的关于心理危机的研究较为丰富,研究内容从现状、特点、原因聚焦到干预对策,但针对研究生这一特定群体的研究较少,并且提出的干预对策较为宏观、个体实操性不强;研究方法从思辨转变为实证思辨结合,思辨性论述无法窥探研究生陷入或走出心理危机的真实案例,实证研究的分析尚停留在静态化层面,难以挖掘研究生心理危机产生及发展的规律性特征和化解心理危机的突破点。心理危机的产生具有一定的主观性和特殊性,危机产生后个体的应对方式和动力机制至关重要。了解个体陷入危机后会经历什么样的阶段有助于个体采取针对性的行动更快脱离负向精神状态。杰森·西格尔(Jason T. Siegel)在探讨研究生的抑郁、求助和学术斗争时指出调查有过抑郁经历但茁壮成长的研究生,并记录下导致这种成功的步骤可能会特别有用^[29]。因此,本研究基于真实个案的生命故事,关注心理危机的产生原因、应对危机的不同状态阶段,以帮助正处于心理危机中的研究生找到尽快脱离危机的方法。

三、研究方法

为深挖研究生经历心理危机的不同阶段和应对心理危机的过程机制,本研究采取质性研究的方法。由于研究对象的难得性,研究采用网上征集的方式,在微博超话和豆瓣小组发布征集参与者的帖子,共寻得 12 位陷入不同程度心理危机的研究对象(见表 1)。之所以采取公开征集研究对象的方式,一方面因为网络群体较为丰富,能够最大程度保证访谈对象的异质性;另一方面有利于找到有主动倾诉意愿的访谈对象,保证访谈内容的真实性和丰富性。

本研究采用深度访谈的方式收集信息,运用生命故事访谈法,通过开放式问题让访谈对象主动展示其经历和看法,并辅以封闭式问题进行细节的澄清和确认。访谈内容包括背景信息、状态描述、心理状态产生和应对的心路历程、心理危机的影响以及

个人性格等问题。由于研究具有敏感性,为了保护研究对象的隐私,创造安全的访谈环境,访谈借助腾讯会议平台或微信电话功能进行线上语音,并且向访谈对象郑重说明本研究将谨遵学术道德,访谈录音及文字转稿仅用于学术研究。在征得被访者同意的情况下,每次访谈由两名研究者共同完成,一名负责主访谈,另一位负责录音、文字记录及补充提问,以避免访谈提问的主观引导性和保障访谈内容的全面性。后续将访谈录音逐字逐句转录成文本内容,并用 NVivo12 对文本进行编码,随后依据编码,归纳形成研究生经历心理危机的产生原因和阶段性特征。

在保证访谈客观性的同时,为做好倾听者的角色、给予受访者一定的心灵慰藉,整个访谈结束后,两位研究者会向受访者表示“你有什么问题想问我们?”或提议“要不咱们随便聊一聊,聊什么都可以”,希望通过聊天的方式带给受访者一些情感支持和精神回馈。

表 1 样本信息

编号	性别	年级	专业	学校层次	心理危机状态
1	男	硕士第四年	声学	科研院所	确诊抑郁焦虑
2	女	硕三	动画	普本	确诊抑郁、情绪障碍
3	男	硕三	社科	985	偶尔沮丧
4	女	硕三	计算机	211	确诊抑郁、有自杀意念
5	女	硕二	马克思主义	普本	焦虑、恐惧
6	女	硕二	会计	985	焦虑
7	男	硕一	人工智能	普本	焦虑、暴躁
8	女	硕二	中外政治制度	985	常态性沮丧、焦虑
9	女	硕一	化学	211	高频率的沮丧、失落、自闭、紧张
10	男	硕一	文化产业管理	普本	紧张、担心、焦虑、心慌、憋闷
11	女	硕三	法律	普本	低落、焦虑、曾确诊抑郁
12	女	大五(提前进入硕一)	中医	211	抑郁、低落、情绪波动、确诊抑郁

四、研究发现

(一)心理危机产生的原因

1. 心理危机产生的表层原因

研究生心理危机的产生受到外部诱发因素的影响,学业、人际交往等原因是研究生心理危机的催化剂。为探究诱发研究生心理危机的事源,依照扎根

理论的基本原理,借助 NVivo12 对访谈资料进行开放编码、主轴编码和核心编码,最终得到“人际源”“学业源”“环境源”和“身心源”四个核心维度(见表 2)。

编码结果表明,引发研究生产生心理危机的事源具有一定的共性,所有受访者都提到了人际上的压力,其中导生关系最为困扰;学业上的压力也是引发大部分研究生心理危机的原因,如科研压力、毕业压力等会对心理危机产生较大影响。宋晓东等人的研究也证明研究生对学习现状的满意程度极大地影

响其情绪状态^[30]。也有一部分研究生同时面临着环境影响和个人身心健康问题等方面的压力。这些

原因并非孤立存在,不同原因的复合叠加可能对研究生产生更大的负向影响。

表2 研究生心理危机产生表层原因编码结果

开放编码	主轴编码	核心编码	材料来源数 (N=12)
导师施压、否定学生、无 & 缺少学业指导、导师差别对待、指导能力有限等	导生关系(32)	人际源(42)	12
没有朋友、无法融入身边群体、与同学沟通有问题、不认同同学等	同辈关系(10)		
毕业压力、工作强度、科研压力、课业压力、个人学业期望压力等	学业压力(33)	学业源(44)	9
不认同教学安排、不认同学业规划、抵触研究生生活、不认同所学专业等	学业认同(11)		
家庭期望大、亲人强制性压力、原生家庭造成性格问题等	家庭环境(6)	环境源(13)	5
环境压力大、同辈群体的压力、学院官僚化氛围等	学习环境(6)		
疫情封闭的生活等	生活环境(1)		
爆痘个人状态不好、身体承受能力差、睡眠饮食质量差等	身体健康(4)	身心源(5)	3
抑郁症病史等	心理健康(1)		

2. 心理危机产生的深层原因

研究生心理危机产生的深层原因也正是在相同环境下一部分人产生了心理危机而其他人未产生的原因。当客观环境与个人性格、本身状况以及期望发生冲突时,个人难以尽快处理或者消化冲突感和落差感,就可能产生心理危机。研究生群体文化认知水平较高,具有独特的心理需要和较高的自我期待,当社会的各种客观条件妨碍“理想自我”的实现时,如果缺乏有效的自我调节和适应能力,就有可能产生消极、自卑、焦虑的情绪^[31]。

研究生心理危机产生的客观环境与个人特质的冲突包括以下四种:个人追求与家人期望相冲突、个人能力与环境要求的差距、个人能力与自身期望的落差以及个人追求与环境氛围不匹配。如S11由于不认同学院官僚化、功利化氛围,不喜欢导师安排自己写一些质量粗糙的报告而感觉内心缺乏意义感,这是在个人追求与所处环境氛围不匹配时因消极情绪长期无法释怀而陷入心理危机的情况。

(二) 应对心理危机的五种状态

心理危机的产生与应对具有极强的个体性,12位遭遇心理危机的被访者处在应对心理危机的不同阶段上,呈现出不同状态,部分人深陷危机难以自拔,部分人通过外部支持和自主行动开始好转,还有部分人几近痊愈。综合先决条件(指研究生在遭遇心理危机的诱发事件之前所持有的个人特质,可以理解为研究生在进入研究生阶段之前所背负的“包袱”)、归因方式、获得外部支持的程度、自主行动的程度四方面因素,针对每个案例进行分析归纳,最终

发现研究生应对心理危机的五种状态。

1. 被迫沦陷

处于被迫沦陷状态的研究生,受负向先决条件的影响——主要表现为原生家庭的严要求、强压力,难以客观看待自身处境、无法做到理性归因,以致深陷于负向情绪中。原生家庭的影响往往从孩童时代开始累积,研究生长期受父母管控从而封闭自我、压抑自身的性格,因此选择被动承受,并采取逃避、“破罐子破摔”等治标不治本的策略。

S4是处于被迫沦陷状态的典型。父母缺少必要的理解和关爱使她不自信、缺乏安全感,强控制和高要求让她不得不选择读研,因此从入学之初便抵触读研、希望退学。加上入学后研究进展缓慢、不认同导师的指导方式,S4的焦虑抑郁愈发严重,甚至产生自杀意念。在原生家庭的阴影之下,S4的成长型思维和主观能动性完全被限制,在无助与无奈之下选择逃避。相较于S4,同样处于被迫沦陷状态的S1在母亲不知情的情况下申请硕转博,开始反抗母亲的强烈意愿,有情绪好转的迹象,但是仍对母亲的意愿感到恐惧、尚未完全实现自主独立。

2. 自我沦陷

处于自我沦陷状态的研究生是由于在遇到客观环境与个人性格、期望发生冲突时,无法恰当归因而陷入心理危机的漩涡。相比于被迫沦陷,处在自我沦陷状态的研究生没有受到外部强压源的影响,拥有自主决策权,但不恰当归因阻碍其采取有效行动应对心理危机。

处于这一状态的研究生中,一部分人过分归因

环境,沉浸于自身认为的不幸境遇中,期待环境改变而不愿改变自身适应环境。当意识到环境无法自动改变时,这部分人最终选择消极逃避,陷入责怪外界的死循环。如S9认定读研是个错误选择,将难融入课题组归结为没有人与自己性情相近,将研究进展慢归结为导师指导错误。不断放大外界环境的缺点,却未反观自身是否不足,且不愿降低内心的高期待,因而焦虑和抑郁情绪不断加重。另一部分人则模糊归因,无法对个人经历做出有效判断和行动,干脆状态停滞,任由事态发展。如S8在面对毕业压力时,尽管看到导师指导无效、用延毕威胁学生,也看到自身学习能力欠佳,但未能综合两方面因素来考虑如何着手改变现状,从而处在“还能怎么样,只能哭,没有其他应对方式”的无措之中。

3. 萌生意愿

处于萌生意愿状态的研究生,面对心理危机时有被动承受的无力感,但已认识到需要提升自身能力来应对眼前困难。相比于自我沦陷,萌生意愿的研究生受强烈改变现状意愿的驱动,开始尝试采取行动,如走出现有的学习圈和生活圈寻求外部支持。

S10因为学业和人际交往困难的问题,焦虑情绪日益增强。但在明确了自我提升的意愿后,S10树立起要改变现状的目标,开始通过参加课外活动来消化学习压力、改善人际关系,总体而言状态开始好转。但由于自卑等原因,向外寻求帮助的行动尚未达到质变的程度,暂时只能获得较弱的外部支持。

4. 外赋支持

处于外赋支持状态的研究生,依靠外部自发给予的支持和自身主动寻求到的帮助,搭建起强外部支撑系统。相比于萌生意愿,处在外赋支持状态的研究生,在亲人好友的理解和疏导中,能更加理性地看待当下处境,在不断收获鼓励和正向反馈后,树立起坚定的信心,开始通过专业治疗、主动脱离危机源等途径走出负向状态。

S12是一位抑郁症二次复发的研究生,面对极大的科研压力、与同门的人际交往问题,其心理状况比其他人更加脆弱。因为有过第一次患抑郁症的经验,在察觉到身心再次出现熟悉的不适感后,她客观梳理了自己二次遭遇心理危机的原因,并立即采取有效的行动——向老师、同学和家长诉说实情并将获得的支持转化为正能量源泉,积极接受心理咨询、就医吃药,请求更换学习环境等等,使自己尽快脱离这种负向状态。

5. 自主治愈

处于自主治愈状态的研究生,在强固的外部支持和大量的自主行动的支撑下,认知体系得以重塑,逐渐回归健康稳定的生命状态。相比于外赋支持,进入到自主治愈状态的研究生已具备独立面对现实的勇气、信心和能力。从案例情况来看,性格坚韧、抗压能力强等正向先决条件对于化解心理危机具有积极作用,往往带有这些属性的研究生能够更顺利地达到自主治愈的状态。

S2由于消极师生关系产生心理危机,但在反复的自我审视以及与身边人的沟通确认中明白师生关系破裂不是自己的问题后,积极采取行动摆脱负向事件的影响。S2主动寻找外部支持,在得到身边同学、心理咨询师、艺术家和太太(指绘画界很厉害的人)的正反馈后内心力量增强,加上敢想敢作敢当的性格,最终坚定了换导师的决心并成功更换导师,她说“目前已进入疗愈期,达到几近痊愈的状态”。

(三)心理危机从产生到化解的过程机制

在梳理不同个案产生心理危机的原因和应对心理危机经历的不同状态之后,可以大致归纳出研究生心理危机从产生到化解可能经历的过程机制(见图1):当研究生的个人特质(性格、身体状况、期望等)与客观环境产生冲突,且短时间内无法化解矛盾时,心理危机产生,具体表现为抑郁、焦虑、低落等负面情绪。从心理危机产生直至痊愈,研究生可能经历五个阶段:①被压迫期:受制于外部控制源,丧失自主选择权且不敢反抗控制源,表现出习得性无助。②自由迷茫期:开始违背控制源的意愿、按照能改善现状的方向做出行为选择,尽管已拾回自主决定权,但由于对现状的不恰当归因而陷入不愿改变自身又无法改变环境的两难境地。③悬浮期:产生强烈的改变现状的意愿,但尚未行动、不知如何行动或行动有限。④温室期:获得强大的外部支持,在亲密关系所构建的安全环境下积极主动行动,以摆脱负向状态。⑤新生期:行动量变引起生命状态质变,个人认知和自信系统得以重建,可以脱离保护独自面对危机,在几近痊愈状态下进入人生新阶段。

研究生心理危机经历阶段状态的起点不一定相同,大部分从自由迷茫期开始,少部分自主改变意愿强或获得亲密关系强支持的研究生从悬浮期或温室期开始。此外,研究生不一定完整地经历心理危机的所有阶段和状态,有强烈改变意愿的研究生在没有外界支持的情况下,也可能通过大量自主行动从悬浮期直接过渡到新生期。

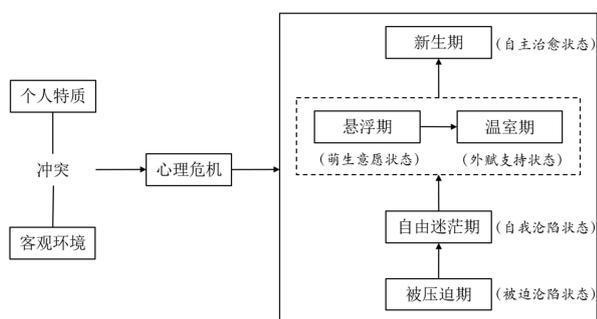


图1 研究生心理危机的过程机制

五、讨论

(一)最需要什么:从生存,到自我实现

从以上研究发现可知,研究生在应对心理危机时会经历不同状态阶段,了解不同阶段研究生的困境和需要可以更有针对性地帮助他们尽快脱离危机、回归正常生命状态。处于不同应对时期的研究生,在化解心理危机上最需要的东西有所不同,表现出从低阶需求向高阶需求变化的模式。在被压迫期和自由迷茫期,研究生的关注点往往集中在引发心理危机的事源上,希望远离焦虑源、脱离当下应激环境,最需要的是以最快速、最直接的方式生存下来,如因学业陷入抑郁的研究生希望能够取消毕业发文的政策。进入悬浮期、温室期、新生期后,研究生萌生摆脱负向状态的意愿并开始采取行动,生理状态得以稳定、心理状态趋向好转,注意力从外部事源转移到内在追求上,期待弥补自身不足,找到热爱所在、寻求内外平衡。最需要的变成了以最好的方式达到健康积极的生命状态,从而实现自我价值。从为了生存到自我实现的这一转变,意味着研究生逐渐脱离负向情绪,向重建认知体系和提升生命质量的方向迈进,也意味着其心理和生理状态不断回归向好,迎来新生。处于被迫沦陷状态的S4表示尽管进行过多次心理咨询但感觉作用不大,因为“这种谈话性质的帮助很小,只是说出当时自己的想法和感受,更希望能针对现实困境告诉我该怎么做”。由此可见,研究生在心理危机的不同阶段所需要的东西有一定的秩序和规律,把握个体所处阶段能够更清楚了解其当下的迫切需求,从而更有针对性地进行自我治疗和外部干预。

(二)偶然因素:化解心理危机的“机会点”

偶然因素是研究生在经历心理危机的过程中偶然出现的事件或人,具有独特性、非计划性、低概率性、非复制性,可能对研究生心理危机的产生和发展

有特别的影响。偶然因素在案例中具体表现为:研究生自杀新闻、同伴退学、比赛队友突发心脏病去世、研三毕业节点倒逼好状态、抑郁症二次复发、艺术家的心理咨询。偶然因素的正负作用因个人的认知和选择而有所不同,如何看待偶然因素与个人特质有关,不同个体面对同一性质偶然因素的反应会有所不同,例如同样面对研究生自杀新闻,能理性归因并积极应对心理危机的S2表示此事让她意识到自己的幸运,而将问题归结于环境并被动承受心理危机的S5却因此事而难过加剧。偶然因素是可以帮助研究生走出心理危机的“机会点”,最终能否发挥正向效果与个人能动性有关,如果个体能积极应对、把握契机,偶然因素将对走出心理危机产生重要影响,例如抑郁症二次复发的S12并未因为二次复发而加剧自我否定,而是将抑郁病史经验中的积极成分运用到化解本次心理危机中。

(三)如何治愈:外部干预还是自我救赎?

研究生心理危机的产生虽由学业、人际等外部因素诱发,但归根结底在于无法化解客观环境与个人特质的冲突和落差。因此心理危机的应对需要外部和自我的共同努力,外部的支持关怀和个人的自主行动对于尽快走出心理危机都不可或缺。遭遇心理危机的研究生之所以最终能够进入新生期,一方面,外部的干预和支持帮助他们更快地辨清自身处境,且源源不断的正向反馈构建了积极安全的环境,增强他们的自主行动意愿;另一方面,个人在这一过程中充分发挥主观能动性,善用外部支持,使得理性看待事实、恰当归因和自主行动等行为的效用最优化。外部干预和自主行动相辅相成,仅有外部干预,研究生的个人意识将无法完全独立;仅有自主行动,研究生重构的认知体系将得不到认可,二者缺一不可都无法保障研究生真正回归良好的生命状态。就像几近痊愈的S2如果缺少同门和绘画太太持续为她提供的心理抚慰和行动支持或是她性格逃避没有勇气面对眼前困境,都不可能一步步好转进入到疗愈期,由此可见外部干预和自我救赎同样重要。

六、结论与启示

本研究从正在或曾经经历心理危机的研究生的视角切入,通过他们切身体验到的因素和过程探究其陷入心理危机的表层和深层原因,并关注其经历心理危机的不同阶段状态和应对方式。研究表明,人际、学业、环境、身心是研究生出现心理危机最常

见的四大事源,而引发心理危机的深层原因是客观环境与个人特质发生冲突。研究生心理危机的应对可能会呈现不同的状态:被迫沦陷状态、自我沦陷状态、萌生意愿状态、外赋支持状态和自主治愈状态。根据对研究生所处不同状态的分析,模拟出研究生陷入心理危机后可能经历的五个时期,包括被压迫期、自由迷茫期、悬浮期、温室期以及新生期。研究生心理危机尽管具有明显的个体性和特殊性,但有规律可循,把握研究生心理危机产生、发展和应对的不同阶段特征,有助于在特定时期采取侧重性的自主行动和外部干预策略,尽快走出负向心理状态。

本研究希望帮助处于心理危机中的研究生走出负向生命状态。已有许多研究针对研究生心理危机提出的对策建议着力于建立外部干预^[22,32]或支持体系^[33],然而目前外部体系在未健全或未被善用的情况下,对于帮助研究生化解心理危机作用有限。因此,本研究从亲历研究生的视角,关注这一群体的切身感受,深入探析其经历心理危机的过程和化解危机的成功经验,从个体主动自愈的角度为处于心理危机中的研究生提出可行性建议。不同于过往文献中宽泛笼统的应对策略,本研究发现化解心理危机是一个循序渐进的过程,研究生可以在判断自身处于危机应对的何种阶段的基础上采取针对性应对方法:在被压迫期,反抗控制源,重拾个人自主决定权;在自由迷茫期,对自身现状进行恰当归因,并设定目标改变可控制的因素;在悬浮期,向亲密关系寻求支持以创造安全的行动环境,借助他人力量重塑个人认知和自信体系;在温室期,走出舒适圈,自主且积极行动,包括及时就医、接受心理咨询等等。

值得特别强调的是,心理危机的产生是个人特质与客观环境发生冲突的结果。在个人积极主动解决问题的同时,外部环境仍需要提供支持,帮助处于心理危机中的个人尽快走出负向心理状态。尤其是在以下三方面:第一,解压迫,父母等不宜将个人意愿强加于子女;第二,学校完善外部支持系统,为学生提供心理咨询、导师关怀等帮助;第三,全社会建立生命赋能体系,引导学生发现生命热爱所在、树立积极的人生观和价值观。

作为对研究生心理危机产生与应对过程机制的探索性研究,本研究发现了研究生心理危机产生的表层与深层原因、应对心理危机的不同阶段状态和过程机制,并从个体自愈和外部干预的角度提出了不同阶段脱离负向状态的建议。但本研究还存在一定的不足:仅基于12个访谈对象的生命故事进行的

提炼可能尚未囊括其他潜在的状态和阶段。因此未来研究可在此基础上关注更多亲历心理危机的研究生,以进一步完善心理危机从产生到化解的过程机制。

参考文献:

- [1] 中国教育在线:2019年全国研究生招生调查报告[EB/OL]. [2021-05-27]. https://www.eol.cn/e_ky/zt/2019/report/section1.html#_sc_1.
- [2] 黄鸿,李雪平.国内关于研究生自杀问题的研究述评[J].民族高等教育研究,2013,1(3):38-41.
- [3] UC Berkeley Graduate Assembly. Graduate Student Happiness and Well-being Report [EB/OL]. <http://ga.berkeley.edu/wellbeingreport> (2014).
- [4] 叶子青,高岚,叶一舵.高校研究生 SCL-90 心理健康测评分析及教育对策[J].教育评论,2017(9):84-89,119.
- [5] 腾讯新闻.悲痛!南京大学一女博士跳楼,校园自发默哀,谁来关心研究生压力?[EB/OL]. [2021-02-25]. <https://new.qq.com/omn/20200921/20200921A0FZVA00.html>.
- [6] 腾讯新闻.大连理工研究生自杀,遗书曝光:我的痛苦,你从未感同身受……[EB/OL]. [2021-2-25]. <https://new.qq.com/rain/a/20201015A0IOL600>.
- [7] 强成文,钱婷婷.从存在危机到意义澄明:文化语境下大学生心理危机干预探究[J].广西社会科学,2013(5):165-168.
- [8] 张茗.从危机到“生机”——危机状态下心理系统的超循环生成机制[J].系统科学学报,2015,23(1):19-23.
- [9] 曾红,严瑞婷,王爽,等.青少年个体心理危机的生成机制及影响因素[J].心理学探新,2018,38(6):539-545.
- [10] 张鹏程,陈宁.大学生网络心理危机的类型、机制与干预[J].当代青年研究,2018(1):124-128.
- [11] 张青竹.高校学生学业问题导致心理危机的过程分析与应对策略[J].思想教育研究,2009(S1):147-150.
- [12] Dyrbye L N, Thomas M R, Shanafelt T D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U. S. and Canadian medical students[J]. Academic Medicine,2006, 81(4):354-373.
- [13] Amanda G. Garcia-Williams, Lauren Moffitt, Nadine J. Kaslow. Mental Health and Suicidal Behavior Among Graduate Students[J]. Academic Psychiatry, 2014, 38(5):554-560.
- [14] Levecque K, Anseel F, Beuckelaer A D, et al. Work organization and mental health problems in PhD students[J]. Research Policy,2017,46(4):868-879.
- [15] Hyun J K, Quinn B C, Madon T, et al. Graduate Student Mental Health: Needs Assessment and Utili-

- zation of Counseling Services[J]. Journal of College Student Development, 2006, 47(3): 247-266.
- [16] Sannikova O. Crisis Experience: Differential and Psychological[J]. Science and Education, 2015(10): 16-22.
- [17] 禹玉兰,郑希付. 扩招时期研究生心理压力现状及其相关影响因素[J]. 心理发展与教育, 2005(3): 99-103.
- [18] 周敏. 研究生心理危机的调研分析与应对策略[J]. 中国成人教育, 2017(13): 61-63.
- [19] 吴守宝,吴胜华. 研究生心理健康现状、问题分析及对策思考[J]. 中国高教研究, 2008(6): 75-76.
- [20] 张月娟,王增起,祝宏伟,等. 研究生抑郁情绪与负性生活事件的相关分析[J]. 中国学校卫生, 2006(7): 595-596.
- [21] 周莉,郭瑾瑾,王兴超,等. 导师排斥感知对研究生心理健康的影响[J]. 学位与研究生教育, 2020(4): 40-44.
- [22] 苏玉琼,肖云忠,刘萍. 研究生心理危机的多元分析与应对策略[J]. 思想教育研究, 2008(5): 64-66.
- [23] 彭芳,张静平,杨冰香,等. 医学研究生拖延行为与焦虑抑郁情绪的相关分析[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2010(2): 171-173.
- [24] 姚方敏,宋东峰,傅文青. 医学研究生认知情绪调节策略对抑郁和焦虑情绪的影响[J]. 山东大学学报(医学版), 2010, 48(5): 150-153.
- [25] 郭兰,龚育. 重视危机 预防危机 超越危机——大学生心理危机预警系统的构建和运行[J]. 湖北社会科学, 2008(1): 175-177.
- [26] 杨欣,陈方敏. 大学生心理危机预防“关键期”的研究[J]. 思想教育研究, 2013(10): 73-75.
- [27] 崔诣晨,张晓琴. 研究生心理问题解读与心理危机干预的同向性[J]. 高等农业教育, 2014(12): 107-109.
- [28] 郑林科,张海莉. 韧性资本效应:缓冲生活应激与干预心理危机[J]. 青海社会科学, 2012(2): 42-47.
- [29] Siegel J T, Keeler A. Storm, Stress, Silence: A Focus Group Examination of Mental Health Culture and Challenges Among Graduate Students Currently or Previously Experiencing Depression[J]. Journal of College Counseling, 2020, 23(3): 207-220.
- [30] 宋晓东,黄婷婷,景怡. 研究生心理压力调查报告——以北京某 985 高校研究生为例[J]. 中国青年社会科学, 2019, 38(3): 74-82.
- [31] 赵丽琴,吴群利. 研究生心理健康问题及预警机制的建立[J]. 教育理论与实践, 2019, 39(18): 43-45.
- [32] 朱政. 高校研究生心理危机预警和干预体系探析[J]. 学位与研究生教育, 2010(9): 51-55.
- [33] 赵丽琴,阮鹏. 研究生心理危机预防体系为何失效? ——基于对研究生心理危机个案的分析[J]. 学位与研究生教育, 2020(4): 45-51.

A Study on the Psychological Crisis of Postgraduates from Occurrence to Recovery: Based on Interviews with Postgraduates Having Real Experiences

KANG Qiqi, LIU Yu, YU Xiulan

(Institute of Education, Nanjing University, Nanjing 210093, China)

Abstract: Psychological crisis has increasingly become a critical problem for postgraduates, yet the internal characteristics and the law of it are still in the "black box" unknown to us. Based on the in-depth interviews with 12 postgraduates having experienced psychological crisis, this research explores the causes of the crisis and the process of how the students have coped with it. The study finds that the superficial reasons that cause psychological crisis can be classified in four aspects: interpersonal relationship, study intensiveness, environment, and physical and mental condition, while the deep reasons is that the postgraduates cannot quickly adjust themselves when the objective environment conflicts with their personality, physical condition and expectations. From the occurrence to the recovery from psychological crisis, the postgraduates may experience different states and stages. The states include forced "falling down", "self-falling down", will-initiating, externally-support, and self-healing. And the stages can be roughly clarified as the oppressed, confused, floating, green-house and new-life. Through the analysis of the experiences of the postgraduates in dealing with psychological crisis, the authors summarize workable methods, with which the postgraduates get out of crisis at different stages.

Keywords: psychological crisis; postgraduate; experiences; qualitative research