·教育研究·

“E(疫)”时代背景下大学生心理危机干预体系构建的思考

曲辉[1]　孙昊博[2]　刘振洪[3]　朴杰[4]　邱晓慧[5]　康凯[2]
[1]哈尔滨医科大学附属二院儿内科,哈尔滨　150086;[2]哈尔滨医科大学附属一院心外科,哈尔滨　150001;[3]哈尔滨医科大学继续教育学院,哈尔滨　150086;[4]哈尔滨医科大学教务处,哈尔滨　150086;[5]哈尔滨医科大学心理学教研室,哈尔滨　150086
通信作者:康凯,Email:kangkai1975@163.com

【摘要】 本文探讨信息时代背景下,在校大学生高发心理危机的原因,并倡导高校教学管理人员充分利用当下信息技术成果对在校大学生进行心理评估和常态化心理教育,并依托当前高校信息化建设平台收集相关信息,构建易感大学生的心理危机预警及干预机制,以期将端口前移,更好地保障在校大学生的心理健康。

【关键词】 突发公共卫生事件;　心理危机干预;　电子信息技术;　大学生心理健康
【中图分类号】 R1
基金项目:黑龙江省高教学会规划课题(16G087);哈尔滨医科大学2019年度医学教育科学研究课题(XY201922)
DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20201103-01162

Reflection on the construction of psychological crisis intervention system for college students under the background of "E (epidemic)" era

Qu Hui[1], Sun Haobo[2], Liu Zhenhong[3], Piao Jie[4], Qiu Xiaohui[5], Kang Kai[2]
[1]Department of Pediatrics, The Second Affiliated Hospital of Harbin Medical University, Harbin 150086, China; [2]Department of Cardiovascular Surgery, The First Affiliated Hospital of Harbin Medical University, Harbin 150001, China; [3]School of Continuing Education, Harbin Medical University, Harbin 150086, China; [4]Academic Affairs Office, Harbin Medical University, Harbin 150086, China; [5]Teaching and Research Section of Psychology, Harbin Medical University, Harbin 150086, China
Corresponding author: Kang Kai, Email: kangkai1975@163.com

【**Abstract**】 This study deeply explores the cause of high incidence of PHE-associated psychological crisis in college students, and advocates the teaching management staffs to take full advantage of the present information technology on college students' psychological assessment, daily psychological education, and related information collection, with the current college information construction platforms. The aim is to build an early warning and intervention mechanism that is susceptible to college students' psychological crisis, and to better protect the mental health of college students.

【**Key words**】 Public health emergency;　Psychological crisis intervention;　Electronic information technology;　Mental health of college student
Fund program: Heilongjiang Higher Education Association Planning Project (16G087); 2019 Harbin Medical University Medical Education Scientific Research Project (XY201922)
DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20201103-01162

自2020年以来,全球突发公共卫生事件(public health emergency,PHE)并持续至今。与既往相似,PHE带来的除了事件本身的威胁外,更有人们对其的心理恐慌。而与以往不同的是,在这个讯息传播便捷、人人可以“发声”的自媒体时代,来自个体的心理恐慌极易在网络蔓延,演变成危害整个社会的“群体性恐慌”。熟悉并倚重新媒体沟通而又普遍阅历不足的在校大学生群体有可能成为这些心理危机的“受害者”甚至“制造者”。因此,如何根据当下的时代特点,利用信息技术及网络平台对在校大学生进行心理危机的预警干预是高校教师面临的现实课题。

1　在校大学生与“突发公共卫生事件”心理危机

1.1　突发公共卫生事件

所谓“突发公共卫生事件”是指突然发生、会造成或者可能会严重损害社会公众身心健康的重大传染病、群体性不明原因疾病、重大食物中毒等事件[1]。突发公共卫生事件的突然性、暴发性、复杂性和不可预测性，常使身处其中的公众发生群体性恐慌和焦虑。如果缺乏有效干预，这些负性情绪就会被无限放大并迅速传播。当这种事件造成的心理重压超过个体的应对能力或应对机制时，就会对人的心理产生严重的伤害，甚至诱发一些不理智行为的发生，即酿成严重的社会心理危机。这不但严重影响个人的身心健康，甚至会干扰整个社会秩序的稳定[2-3]。

1.2　在校大学生是“突发公共卫生事件”心理危机的易感人群

在校大学生一直是PHE心理危机的易感人群。这与当代大学生的成长环境、当代信息技术革新及公共卫生事件的心理副损伤及后遗效应等密切相关。首先，当代大学生的“易感性”是由其生长环境和性格特点决定的。当代大学生大多数为出生于世纪之交的独生子女，备受宠溺，心理承受能力较差，经历了“高考”的文化课洗礼但社会阅历不足。第二，由于互联网技术革新和信息网络时代的来临，年轻人追求新鲜感的特性使当代大学生成为了信息时代的先行者。他们擅长于从网络获取信息，习惯“微信”沟通，愿意用“新浪微博”“快手”等新媒体发声，也更容易受网络信息的左右[4]。第三，公共卫生事件的发生往往伴随着一定的心理副损伤和后遗效应。在公共卫生事件发生时，会进行防疫策略的制定，包括限制出行，居家隔离，线上教学等，这些策略会让在校大学生产生孤独感、焦虑感和不安感，随着时间的推移，其心理副损伤逐步加重。面对公共卫生事件始末的不确定性导致的防控时间的不确定性，大学生的假期计划、毕业计划、求职计划可能会被全盘打乱，公共事件导致的心理危机便可能由此在大学生中产生并蔓延开来。

1.3　在校大学生易成为PHE后心理危机的传播者甚至制造者

作为PHE后心理危机的易感人群，如若这些负性心理应激不能得到有效的疏导，就可能通过以“三微一端”为代表的各种自媒体进行无序的宣泄。那么在人人都高度紧张的情况下，这些真假难辨的信息可能就会变成网络空间的“病原体”，衍变成危害公众心理健康，甚至影响社会稳定的源头。以往突发公共卫生事件表明：大学生由于情感充沛且社会阅历有限，常常无意中成为这些有害信息的“传播者”甚至“制造者”。

就本次PHE而言，也很有几点特殊情况易于触发大学生的心理危机。第一，本次PHT持续时间长，波及范围广，严重影响了大学生的正常学习、生活。为了有效切断传播途径，许多学生只能借助互联网居家或封闭于校园学习，甚至毕业答辩、毕业典礼、求职应聘等重要活动也只能在“云端”进行。互联网固然大致保证了大学生学习活动的进行，但由于在一定程度切断了同学与同学、学生与社会之间的正常交流。这对习惯于从集体中汲取力量的大学生而言，无疑会造成一种孤独感、无助感，对憧憬多彩大学校园生活的学生带来失落感。第二，此次PHE发生于国际社会“百年未有之大变局”之际，国外政治形势风云变幻，经济形势复苏乏力，兼之疫情起起伏伏。这些错综复杂的问题交织在一起，极易导致涉世不深、拘泥于电脑前获取讯息的大学生的思维混乱、焦虑抑郁。例如，由张小璐等[5]对在校医学生进行的一项调查问卷就显示：医学生的抑郁症状检出率为35.53%，焦虑症状的检出率为15.41%。可以推想，对于那些医学背景知识不足的其他专业的大学生而言，其心理问题恐怕更会远高于此。

2　信息化时代该如何对在校大学生进行心理危机干预

2.1　利用移动通信小程序进行大学新生的心理状态调查

由大学学生管理部门组织相关心理学专家，参考艾森克人格问卷（Eysenck personality questionnaire，EPQ）测试、焦虑评估量表[6]及抑郁自评量表[7]等设计调查问卷。利用问卷星等电子平台投放和回收调查问卷。调查问卷应涵盖新生的家庭背景、学习成绩、兴趣爱好、人际交往等基础信息，并结合学生的档案信息进行评分，对每名学生建立对应的电子心理档案，并确定重点人群。对筛选出的重点人员要确立个性化的观察、关怀和引导机制，建立学校、家长、医院全方位的干预支持系统，以期能做到防患于未然、干预于全程。

2.2　以大学生青睐的社交媒体作媒介进行常态化干预

依据当代大学生对移动通信设备的依赖，通过微信、微博、QQ等新媒体互动来实现。具体而言，包括4个部分内容的建设：①危机发生前的健康教育，即通过定期推送心理健康培训以提高学生应对心理危机的“免疫力”和“应激阈值”。②危机临发生前的预警机制，即通过对现代大学生的生活、学习、互联网使用的数据信息实施充分挖掘和分析，对大学生的心理、行为特征等进行提取，建设学生心理

特征方面的预测模型，从而提高对心理危机发现的敏感度和准确性。③危机发生时的应急机制。这部分需根据“危机”发生的具体情境、学生的具体表现，由教师、家长、专业心理治疗师共同制定个体化的干预方案。④危机后心理健康保障及后遗效应消除。

2.3 利用大数据及人工智能技术构建心理危机的预警系统

依托各高校的数字化平台建设，利用校园“一卡通”系统、图书馆借阅系统、教室签到系统、宿舍门禁系统及网络访问信息系统等采集与大学生心理健康相关的数据与信息。通过评估模型（认知评估、情感评估、行为评估）对大学生心理状况、情感思想、行为意识等方面进行动态掌握，结合其可能遭遇的应激情境（如失恋、考试失败、生病或家庭变故等）进行综合分析，对重点人群（如贫困生、新生、性格孤僻或有交际障碍的学生）应降低预警阈值。

3　构建信息化大学生心理危机干预平台的意义

3.1 是建设我国“PHE心理危机干预体系”的重要组成部分

既往国内外的历史经验表明：在重大PHE后，开展及时有效的心理危机干预是维持社会稳定、保证各项抗灾措施有序进行的重要保证，是国家救援体系的重要组成部分[2]。在许多发达国家，危机干预咨询已是包括高校在内的社区心理卫生保健的重要部分，在处理社会应激心理和预防疾病方面发挥着积极作用[7]。在我国，心理危机干预起步较国外晚了半个多世纪，无论是在机构建设、法规建设，还是理论研究、实践应用等方面都存在着一定的差距。当下，结合国内各高校的实际情况，构建信息化大学生心理危机干预平台，即是在我国高校领域内补足公共卫生应急管理体系方面的短板。

3.2 是人工智能和大数据技术在高校学生管理工作中的延伸和拓展

本研究基于当前人工智能和大数据技术的融合，依据高校数字化建设的实际，以学校的信息平台和学生的交流媒介为载体，通过采集与大学生心理健康相关的数据与信息，对大学生心理状况进行动态掌握，构建心理危机的预警系统；以大学生青睐的电子化社交媒体做媒介，并结合传统的线下心理辅导和社团辅助，构建一套具有时代特色和本土色彩的、校-院-家-生四级联动的心理危机干预机制。其优势在于：①充分利用了当前移动通信和新媒体技术的发展，对在校大学生进行心理健康知识的普及和培训，可以提高大学生的参与度（因为便捷、隐秘），并可缓解传统方式师资不足的弊病。②依靠大数据分析和人工智能技术的发展，立足当前高校数字化建设的平台，利用构建的“风险模型”对在校大学生的“心理危机”进行预警和干预，将心理危机的干预端口前移。这是全新的“互联网+”模式与普通高校学生管理工作的有机结合，具有强烈的时代特点和创新色彩。

当前，信息化社会的发展要求“防疫”既要预防现实中的病毒，也要构筑一道思想上的“防火墙”，以抵御“信息疫情”，可谓是压力倍增。不过，回避问题永远不能解决问题，“危机”出现的本身也意味着“危”中有“机”。如果广大教育工作者能开动脑筋，与时俱进，以此次PHE为契机，以现有的校院网络平台为载体，以校、院相关人员为组织节点，开发出一套专门针对在校大学生心理危机干预的应急机制，这将是此次PHE带来的最大“回报”。在理论上，它彰显了“以人为本”的人性光辉；从实践上，它则是对我国“PHE心理危机干预体系构建”的一次实践和发展，更是将高校学生管理工作与现代化信息技术结合的一次有益的尝试。

利益冲突　所有作者声明无利益冲突

作者贡献声明　曲辉、康凯：提出论文构思、撰写论文；孙昊博、刘振洪、朴杰、邱晓慧、康凯：总体把关、审订论文

参考文献

[1] 孙宏伟，陈晓丽，王艳郁，等. 我国突发公共卫生事件心理危机干预体系的构建[J]. 中华卫生应急电子杂志，2018，4(3)：141-144. DOI: 10.3877/cma.j.issn.2095-9133.2018.03.004.

[2] 焦建英，胡志，何成森，等. 突发公共卫生事件心理危机干预研究进展[J]. 医学与社会，2014，27(3)：78 -81. DOI: 10.3870/YXYSH.2014.03.025.

[3] James RK, Burl E. Crisis intervention strategies [M]. Be1mont: Cengage Learning PUb, 2013.

[4] 庞娟. 新媒体时代大学生思想政治教育创新研究[D]. 太原：山西大学，2019.

[5] 张小璐，贾伟，段黎明. 1486名医学生在新型冠状病毒肺炎时期心理状况的调查分析[J]. 内蒙古医科大学学报，2020，42(2)：128-130. DOI: 10.16343/j.cnki.issn.2095-512x.20200305.001.

[6] Zung WWK. A rating instrument for anxiety disorders [J]. Psychosomatics, 1971, 12(6): 371-379. DOI: 10.1016/S0033-3182(71)71479-0.

[7] Zung WW, Richards CB, Short MJ. Self-rating depression scale in an outpatient clinic. Further validation of the SDS [J]. Arch Gen Psychiatry, 1965, 13(6): 508-515. DOI: 10.1001/archpsyc.1965.01730060026004.

（收稿日期：2020-11-03）
（本文编辑：唐宗顺）