

高校公共突发事件背景下大学生心理干预 应对策略研究

金悦洋 张文鹏

上海立信会计金融学院, 中国·上海 201209

【摘要】突发的公共突发事件打乱了高校正常的教学、科研秩序,给高校学生的学习、科研、就业带来诸多困难,进而引发的心理健康问题引起高校高度关注。在公共突发事件下,如何构建高校心理危机干预长效机制是当下亟待解决的问题。本文对心理危机干预的认知进行了解读,分析了我国高校心理危机干预的现状,就我国高校心理危机干预长效机制构建存在的问题进行了针对性研究,从制度体系建设、人才培养储备、健全信息网络、协同效应机制、危机干预技术等方面,给出了解决策略,为我国高校心理危机干预长效机制构建提供借鉴参考。

【关键词】公共突发事件;大学生心理干预;应对策略

【基金项目】该文章受到上海立信会计金融学院大学生创业创新训练计划项目资助,项目编号:202111047030。

公共突发事件的持续蔓延,给人们的生产、生活、学习、就业等造成严重困扰,给人们的心理健康带来极大冲击,给人们造成心理危机。2020年1月28日,教育部发布了《关于针对公共突发事件开通心理支持热线和网络辅导服务的通知》,要求进一步发挥教育系统学科和人才优势,面向广大高校师生和人民群众开展疫情相关心理危机干预工作^[1]。疫情的发生打乱了高校学生学习、科研、就业等秩序,给高校学生造成的心理健康问题是我们必须持续关注重点领域。公共突发事件的发生常常伴随重大心理危机的产生,这次公共突发事件的发生,使高校心理危机干预面临严峻挑战,需要高校重新审视心理危机干预的能力,审视心理危机干预的必要性、重要性和长期性,构建学生心理危机干预长效机制。

1 高校构建心理危机干预机制的作用和意义

心理学研究表明,当人们由于自身或外界的变化致使心理失去平衡,又无力依靠自己在短期内恢复常态时,便会出现心理危机。如果心理疾病得不到及时疏导,轻者将导致神经衰弱,重者将可能导致抑郁症或精神分裂等精神疾病^[2]。

突发公共事件社会心理干预机制是指在突发公共事件过程中以及之后利用心理治疗干预手段,帮助当事人解决迫在眉睫的问题,恢复心理平衡,安全度过重大打击后的危险期,以缓和当事人内心的恐惧、紧张感,使之思想和情绪恢复到理性或较为理性状态的一种社会应对机制^[3]。突发公共事件的第一特征就是突然性。在外界没有预料和思想准备的情况下爆发,给社会和个人造成很多难以解决的困难,致使心理失衡产生危机,需要心理危机干预机制及时高效的介入,使人们能够在突发事件期间保持心理健康。

2 高校心理危机干预过程的四个阶段

高校心理危机干预过程一般分为四个阶段:危机干预预防;危机干预前期;危机干预中期;危机干预后期。每个阶段有不同的干预重点和要求。

危机干预预防。这一阶段主要是对可能造成的心理危机进行预防。公共突发事件发生后,高校要及时启动心理危机预警预案,对学生潜在心理威胁进行评估,并通过宣传栏、展板、网站、微信等媒介进行宣传,普及大学生心理健康常识,使学生树立心理健康意识,增强自我调节能力,使心理问题消解在萌芽状态中

^[4]。高校心理危机干预机构要针对突发事件,制定心理预防手册,举办心理健康专题讲座,做好心理健康引导,并做好心理干预介入准备工作。

危机干预前期。这一阶段主要是利用心理评估技术,对学生心理健康状况进行评估筛查。在公共突发事件期间,不同学生获得信息渠道、认知水平、心理调节能力存在很大差别。因此面对突变,学生心理处于不同的境况,有的学生通过自我调节能够泰然面对,但有的学生在预防措施介入的情况下,仍处于无助心理失衡状况,这就要求学校及时开展心理评估筛查,理清这部分学生的心理状况,纳入心理干预范畴,形成干预档案,及时开展心理危机干预。

危机干预中期。这一阶段主要是对前期筛选出的学生,利用心理干预技术进行干预介入,从根本上帮助学生建构更成熟、更科学的认知^[5],在心理上给以支持,行动上给以帮助,促使其能在短时间内提高自我应对危机的抗压能力,重新建立心理平衡。通过干预,最终目的是帮助学生建立完善的应对措施,恢复自我认知,控制失衡的心理状态,提高应对心理危机的免疫能力。

3 高校心理危机干预机制发展现状及存在的问题

3.1 高校心理危机干预机制的发展现状

心理危机干预在我国起步比较晚,在思想认识、技术手段、实践经验上存在很多不足。多年来,高校对心理危机干预不断进行着探索与实践。2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合下发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,2011年教育部专门发布了《普通高等学校心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,文件强调“要加强大学生心理危机预防与干预体系建设”^[6]。在教育部等有关部委的推动下,各高校积极开展学生心理干预工作,成立了心理健康教育和咨询机构,举办心理专场报告会,开展心理健康服务。北京大学、复旦大学等高校成立了心理学研究机构,开展相关心理学方面的研究,培养心理干预专业人才。高校学生心理干预工作从无到有取得了一定成效。

我国高校心理危机干预工作起点低,各高校在危机干预工作方面存在不平衡现象^[7]。从重视程度上看,我国高校心理危机干预仅停留在有的状态,由于缺乏对学生心理健康量化考核的要求,所以无法引起高校的重视,处于弱化境地,在工作规划、人才储备、财务支撑等方面捉襟见肘。从干预质量上看,由

于这些瓶颈限制了高校心理危机干预长效机制建设,导致预防关口缺失,缺乏足够的心理干预力量去筛查学生心理健康隐患,对于已经出现的心理问题,干预的技术手段和实践经验存在明显的专业短板。尤其在面对公共突发事件时,高校由于缺乏长效机制,心理干预无法及时介入,学生心理健康状况只能处于被动任其发展的局面。

3.2 高校构建心理干预长效机制存在的问题

相关制度缺失。高校在应对公共突发事件过程中,由于心理危机干预没有纳入危机管理环节,心理危机干预往往被忽视,甚至被忽略,没有引起高校的足够重视。在自然环境、社会环境、国际环境变化多样的现实情况下,高校亟须把心理危机干预制度化、规范化,使高校心理危机干预在组织机构、队伍建设、人才培养、资金支持等方面得到保障,宣传、培训、研究、教育等措施持续跟进开展。专业队伍建设薄弱。心理专业队伍队伍建设是心理危机干预的重要保障。目前高校普遍面临心理专业人才数量不足、专业素养水平低下的问题,主要原因在于人才培养存在很大的缺失,需要以心理学研究机构为依托,建设人才培养体系,加强心理学研究和人才培养,建立专业人才储备库,储备具有心理干预知识和技能的专业人才,以协会组织为载体,开展心理学研讨,扩大心理知识传播辐射面。缺乏全周期干预能力。我国高校目前仅重视对已经出现心理问题的学生进行心理咨询和应急救援干预,缺乏全周期干预的规划和能力。在干预预防阶段,高校普遍存在学生不能及时得到心理危机预防知识及预警信息的情况;在干预评估阶段,缺乏专业干预队伍参与到评估中,评估筛查工作形同虚设,甚至处于空白;在干预的后期,不能对前期的心理干预情况进行跟踪评价,不能保证心理危机干预的最终效果。协同效应不足。目前高校的心理干预协同仅局限在校内各部门之间,没有和社会心理干预资源、学生家庭建立三位一体的心理干预协同机制,和学生密切相关的三方,在学生心理危机干预的过程中,基本处于相互独立封闭的状态,三者之间缺乏相互的沟通交流和支

4 高校心理危机干预长效机制构建策略

4.1 加强心理危机干预长效机制制度建设

制度建设是高校心理危机干预长效开展的重要保障,完善的制度体系使心理危机干预有了相应的工作原则和规范,使心理危机干预工作顺利开展。把心理危机干预工作纳入高校顶层设计范畴,建立完善制度体系,明确领导责任,各单位分工负责形成联动机制,推动心理干预工作不断深入发展。在实际工作中,应建立预警预防制度、应急协同响应制度、信息联动制度、人才培养储备制度、资金保障制度等。

4.2 加强心理干预队伍建设,组建心理干预团队

心理干预队伍建设是开展好心理干预工作的重要因素。辅导员负责学生日常管理、思想工作,应将其纳入心理干预队伍,开展专业培训。通过培训使其掌握心理学相关的专业知识,以及心理干预的基本技能,为高校储备心理危机干预人才。公共突发事件发生后,在学校领导小组统一指挥下,各学院组织精干专业人员组建心理干预服务团队。团队以学校心理健康机构为依托,在学生管理部门的指导下开展心理干预服务。团队要全周期参与心理危机干预,开展对学生心理援助服务,帮助学生

恢复心理平衡。

4.3 构建双向交流机制,畅通信息沟通渠道

有证据表明,来自求助者的主动联系能够有效提高心理援助的有效率。公共突发事件发生后,高校在应对危机的过程中建立双向交流机制,畅通与学生信息沟通的渠道,使自上而下和自下而上的信息交流通畅。首先以学校层面的突发事件应对专班为信息中枢,作为承上启下的中心节点,向上链接教育主管部门,接收文件通知,汇报学校情况;向下传达上级精神,接收学院、部门信息。通过微信、网络等媒介构建信息交流体系,能够让学生第一时间掌握自己关心的信息,并且信息无阻点、不失真、不延迟,化解学生心理的矛盾点,保持思想情绪稳定,减少不安定因素。

4.4 构建协同化心理危机干预体系

构建网络平台和面对面干预协同机制。针对突发事件的多样性、破坏性以及难以预测性,需要开展多样的心理干预方式,这就要求高校加强网络平台和面对面结合的心理干预机制,线上线下相互补充、相互促进形成服务合力,做好非常时期学生的思想引导、心理疏导工作,构筑群防群治的严密防线,以应对可能出现的各种情况。

构建校内外干预协同机制。相关研究发现,社会支持与大学生危机脆弱性呈强负相关关系,即社会支持越多,个体的危机承受能力越强。因此,建构社会支持网络是对大学生心理危机进行外部援助的重要方面。社会心理机构有先进的心理干预理念、技术和丰富的实践经验,家庭是学生长期生活的地方,能够给予学生最直接和有效的感情抚慰和心理支援,这两者是学生心理危机干预成败的重要因素。应以学校为中心,加强学校、社会心理干预资源、家庭三者之间的协同互动,采用请进来、走出去的方式加强协同干预,把社会心理干预资源请进学校,加强两者间的交流研讨,学习他们的技术手段和实践经验;高校要主动走进学生家庭,了解情况,掌握信息,寻求家庭情感支持。

参考文献:

- [1] 符国帅,王牧.新型冠状病毒肺炎疫情下高校心理危机干预机制的构建[J].心理月刊,2020(04).
- [2] 包晓.论政府应急管理中的社会心理干预机制[J].河南广播电视大学学报,2008(02).
- [3] 张维平.建立和完善突发公共事件社会心理干预机制[J].中国公共安全(学术版),2006(04).
- [4] 徐英.大学生心理问题及其预警干预机制研究[J].常熟理工学院学报(哲学社会科学版),2008(07).
- [5] 孙宏伟等著.心理危机干预-2版[M].北京:人民卫生出版社(微信读书电子版),2018:730,623.
- [6] 吴远征.大数据视角下高校学生心理危机干预机制的构建[J].求知导刊,2018(021).
- [7] 朱美燕.高校心理危机干预机制:问题、对策及路径[J].学理论,2013(19).

作者简介: 第一作者:金悦洋,女,汉族,上海立信会计金融学院在校大学生。

第二作者:张文鹏,男,汉族,上海交通大学硕士,讲师,研究方向:创新创业教育。