

大学生心理评估及危机干预

◆李培恒

(中国民航大学 天津 300300)

众所周知人的健康分为生理健康和心理健康,随着人们生活水平逐步提高,物质方面的需求基本得到满足,就会自然而然地开始关注心理健康。根据许多调查研究结果显示,当今社会大部分人的心理健康水平都处于亚健康状态,尤其是当代大学生此问题更加突出。造成大学生心理亚健康状态的原因有多方面,首先一点,如今的大学生大都是95后,绝大部分都为独生子女,都是温室里呵护长大的花朵,应对疾风骤雨能力略显不足,面对危机无力应对。其次,我们这一代人的生长环境大多是逐渐由亲戚大院转向小区,打小时起面对问题都是独自应对,很少想到合作,所以加剧了如今我们遇到心理危机的无力感。最后由于大学生们关注重心位于生理健康,导致往往忽视自己的心理健康,对自己是否处于心理亚健康状态毫不知情,对如何应对心理亚健康状态也茫然不知所措。

针对大学生此现状我们从焦虑,抑郁,以及对新环境适应性三个方面设计了对应的心理评估量表,人们可以通过完成此量表来测试自己是否处于心理亚健康状态,并及时做出危机干预。对问卷的设计使用了正向计分和反向计分方式,不同计分方式题型完全打乱随机排序,以保证测试结果不会偏向于某一结果。而对于每一份测试结果得分都对应了不同的危机等级。这里以焦虑为例,焦虑测试量表共有20道题,每一道题后有四个选项:A没有或很少时间;B小部分时间;C相当多时间;D绝大部分或全部时间,其中正向计分题A、B、C、D按1、2、3、4计分,反

向计分题按4、3、2、1计分,反向计分题号:5、9、13、17、19,剩余题号为正向计分题号。该量表的主要统计指标为总分。将20个项目的各个得分相加,即得到粗分;用粗分乘以1.25以后取整数部份,为标准分。按照中国常模结果,该量表标准分的分界值为50分,其中:轻度焦虑:50—59分,中度焦虑:60—69分,重度焦虑:70分以上。对于50分以下的同学目前心理健康,继续保持当前积极乐观向上的心态即可,而大于50分的同学视焦虑程度轻重应该采取心理辅导,心理医生治疗,药物治疗等方式进行危机干预。

我们就焦虑,抑郁,以及对新环境适应性三个方面心理评估创建了一个微信公众号,大学生们只需进入该公众号,就可以选择自己希望测试的方向,根据自己的真实情况进行答题,提交以后系统会自动计算出得分以及心理危机等级,从而能对近期自己的心理健康状态有较为全面和准确的了解,如若有问题也能尽快治疗解决。针对心理危机较为严重的同学我们会私下进行人工关注,尽力帮助其克服心理危机。我们对收集到的数据也会妥善保管,只用于继续完善我们的量表以及丰富其他方面的心理评估。同学也可以选择后台留言联系我们寻求帮助,我们接受到消息后也会尽快给予帮助。当然光靠我们的努力是不够的,我们只是提供了一个大学生寻求帮助的平台,并借此引发更多大学生关注自己的心理健康,要想解决大学生心理健康问题,还需要大学生自己以及其家人、老师的共同努力。

