

Exploring Intervention Mechanism of Psychological Crisis for College Students

Xianhua Yang

School of Humanities & Social Sciences of Shangluo University, Shangluo Shaanxi
Email: Emery10818@sina.com

Received: Jan. 31st, 2017; accepted: Feb. 17th, 2017; published: Feb. 20th, 2017

Abstract

Intervention mechanism is one of most urgent and important items in domain of psychological crisis. This study classifies intervention mechanism into five grades: prevent-maintenance mechanism, test-warning mechanism, treatment-monitor mechanism, referral-following mechanism and coping-dealing mechanism. The effective implementation of these mechanisms includes three key steps: assessing crisis states and understanding its degree; choosing specific mechanism and determining the goals; determining intervenor and choosing related measures. The scientific construction of intervention mechanism is the basis to develop mental health education, and the effective implementation of these mechanisms is the key to doing college students' mental health education well.

Keywords

Psychological Crisis, Intervention Mechanism, College Students

大学生心理危机五级干预机制探索

杨宪华

商洛学院人文社会科学学院, 陕西 商洛
Email: Emery10818@sina.com

收稿日期: 2017年1月31日; 录用日期: 2017年2月17日; 发布日期: 2017年2月20日

摘要

干预机制是大学生心理危机领域一项迫切而又十分重要的课题。本研究在纵向四级干预网络基础上, 从横向上将心理危机干预机制分为五级: 一级预防 - 维护机制、二级筛查 - 预警机制、三级治疗 - 监控机

制、四级转介 - 跟踪机制、五级应对 - 处置机制。干预机制的有效实施包括三个关键步骤：评估对象状态，弄清严重程度；选择干预机制，确定干预目标；确定干预人员，选择方法措施。干预机制的科学构建是开展心理健康教育的基础，干预机制的有效实施是做好心理健康教育的关键。

关键词

心理危机，干预机制，大学生

Copyright © 2017 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理健康是健康的重要组成部分，关系广大学生幸福、影响校园和谐发展，积极开展心理健康服务、加强危机干预和心理援助非常必要。“每个大学生是自己心理健康第一责任人”，大学生在日常学习生活中有意识地预防不良心态、学会调适困扰和压力，进而进行积极自助非常重要。近年来，随着我国社会的急剧转型、经济的快速发展和竞争的日益加剧，由于在学习、生活、交往、情感、择业就业等方面面临巨大的压力和挑战，大学生已经成为心理危机的易感人群。构建有效的干预机制越来越成为大学生心理健康教育领域中一项迫切而又十分重要的课题。一方面，虽然研究者从多个角度提出并积极探索了多种干预的模型或系统[1]，但目前还存在后干预被忽视等局限[2]；另一方面，虽然教育实践者在纵向上建立了学校、院系、班级、宿舍四级干预网络，但目前在横向干预机制上还没有更好地研究。正是在这样的背景下，本文拟对大学生心理危机的干预机制进行深入探讨。

2. 大学生心理危机五级干预机制的科学构建

结合已有研究成果及工作实际，依据干预对象的范围和问题发生比率大小，我们认为大学生心理危机的干预机制在横向上可以分为五级，包括：预防 - 维护(prevent-maintenance)机制、筛查 - 预警(test-warning)机制、治疗 - 监控(treatment-monitor)机制、转介 - 跟踪(referral-following)机制和应对 - 处置(coping-dealing)机制。这些干预机制相辅相成、同等重要。该机制遵循预防为主、防治结合、重点干预、及时转介、有效应对的基本原则，努力做到及早发现、及时预防、有效干预。该机制明确了干预谁(对象及状态)、谁干预(干预者)、为何干预(干预目标)、严重性如何(紧急度)、如何干预(方式方法)、干预成效(干预效果)等。该机制以干预对象的状态为出发点，以心理评估为手段，注重合力作用，将过程和效果相结合。该机制一般按一至五级顺序实施，但根据对象的心理状态及问题严重程度可弹性调整，即干预一般从预防开始，但不限预防，必要时可从预警或控制甚至应对开始灵活实施，以达到及时干预、有效干预的效果。由此以来，心理危机干预形成了比较完善的纵横交错的干预机制，见图1。

3. 大学生心理危机干预机制的有效实施

1) 评估对象状态，弄清严重程度

实施心理危机干预机制的第一步就是评估者评估干预对象所处的心理状态，弄清其严重程度。评估者通常是富有经验的心理健康教育者，如心理健康教育专兼职教师、一线专职辅导员等，也可以是干预对象本人。从心理测量视角来看，心理状态一般可以分为五种，即心理健康、心理困扰、轻度心理障碍、

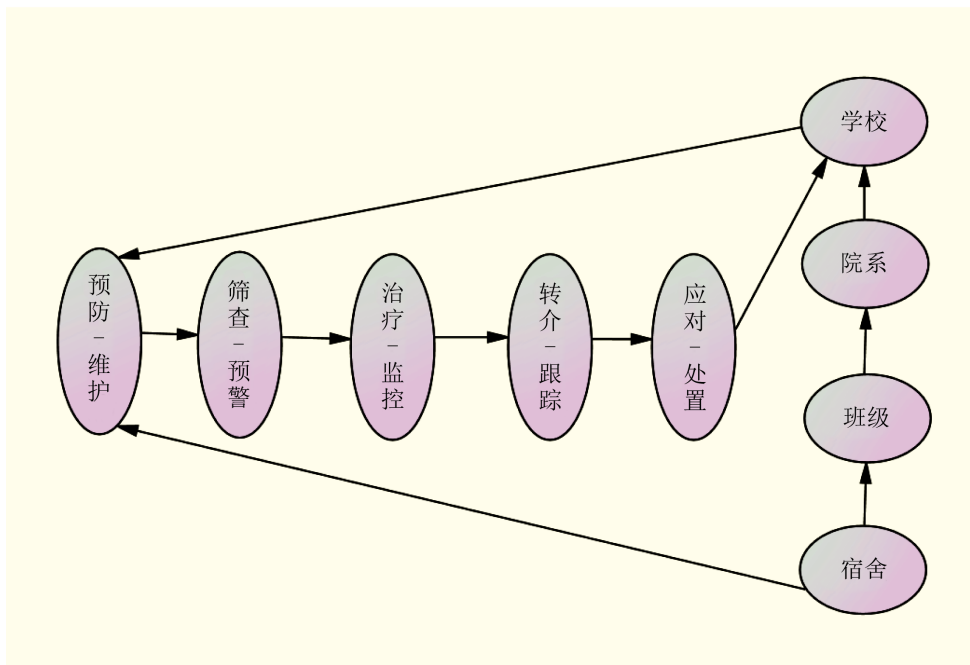


Figure 1. Horizontal five level intervention mechanism—vertical four level intervention network structure model graph

图 1. 横向五级干预机制——纵向四级干预网络结构模型图

严重心理问题或精神疾病和生命危机状态，相应的严重性也分为五个。对状态及严重性的评估有三种方式：一是以症状表现及其特征为依据的评估；二是以影响心理健康的三个关键要素为依据的评估；三是以心理测评为依据的评估。其中，四类特征是指持续时间、本人愉悦或痛苦程度、他人觉察结果、功能受损程度，三个要素是指危机源、个体的承受力和社会支持程度[3]，心理测评是对学生心理症状、心理品质等进行的心理评估。在危机干预中，特征和要素干预属于经验评估方式，心理测评属于更为科学的评估方式，三种评估方式相辅相成、互为补充。我们认为，心理危机的发生是多个要素同时发生作用的结果，而任何一者的良性存在都可能避免危机的发生。干预对象状态、严重性及其评估方式见表 1。

值得特别注意到是，把握心理危机高危人群，有利于科学评估对象状态，降低预防危机的发生比率。一般来讲，大学生中的高危人群包括新生(通常存在环境不适应等问题)、贫困生(表现为过度自卑或孤僻等特征)、独生子女(表现为过度依赖等)、毕业生(表现为过度焦虑等问题)、学业困难学生(表现为过多的自我否定等) [4]。

2) 选择干预机制，确定干预目标

实施心理危机干预机制的第二步是选择合适的干预机制，并确定干预的任务及目标。干预机制的涵义、级别及干预任务和目标统计情况见表 2。

3) 确定干预成员，选择方法措施

实施心理危机干预机制的第三步是确定干预者，并选择合适的方法措施等。针对不同的对象，干预成员、成员职责及干预的形式、场地、方式方法、措施等统计情况见表 3。借鉴一般心理危机干预的策略[5]，结合新生心理发展特点，心理危机干预人员一般需要娴熟多种技能和策略。技能主要包括关注、倾听、评估等几个环节；干预策略包括认识对象的个体差异、干预者自我评价与分析、保证对象的安全、给予对象支持和帮助、明确问题、考虑可以替代的应对策略、制定行动的流程、关注对象的迫切需求、转诊及使用工作关系网等。

Table 1. The status, severity and evaluation of intervention**表 1.** 干预对象状态、严重性及其评估方式

| 级别 | 状态 | 严重性及危机信号 | 特征评估 | | | | 要素评估 | | | 测评 |
|----|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 持续时间 | 本人感觉 | 他人觉察 | 社会功能 | 压力源 | 承受力 | 社会支持 | |
| 一级 | 心理健康 | 无, 蓝色 | 一周左右 | 感到愉快 | 相互愉快 | 功能良好 | 很少 | 很强 | 很多 | 很高 |
| 二级 | 心理困扰 | 轻度, 黄色 | 问题 ≤ 1 个月 | 有不愉快体验 | 行为有点异常 | 受损轻微 | 较少 | 较强 | 较多 | 较高 |
| 三级 | 轻度心理障碍 | 较重, 橙色 | 问题 ≥ 1 个月 | 感到痛苦 | 行为明显异常 | 受损较重 | 一般 | 一般 | 较少 | 一般 |
| 四级 | 严重心理障碍或精神疾病 | 非常严重, 红色 | 问题 ≥ 3 个月 | 痛苦明显或无自知力 | 行为非常或十分异常 | 受损严重或失去正常功能 | 较多或很多 | 较弱或很弱 | 较少或很少 | 较低或很低 |
| 五级 | 生命处于危机 | 极其严重, 红色+ | 问题 ≥ 半年 | 极其痛苦 | 极其异常 | 几乎丧失 | 极大 | 微弱 | 极少 | 极差 |

Table 2. The meaning, level and intervention task and goal of intervention mechanism**表 2.** 干预机制的涵义、级别及干预任务和目标

| 机制 | 基本涵义 | 基本任务 | 干预目标 | 方式方法 |
|---------|----------------------------|---------------------|------------------|---------|
| 预防 - 维护 | 预先做好防备, 以言语或行动保护 | 将危机消灭在萌芽状态 | 提高心理素质, 保持心理健康 | 教育心理学方法 |
| 筛查 - 预警 | 逐人进行筛查, 事先发出警报 | 排除潜在或即将发生的危机 | 觉察心理困扰, 评估潜在危机 | 心理测量方法 |
| 治疗 - 监控 | 心理医治疗养, 监测并进行控制 | 控制潜在或即将发生的危机 | 识别心理障碍, 做好危机监控 | 心理治疗方法 |
| 转介 - 跟踪 | 转移当事人, 后续监控和服务 | 处理潜在或即将发生的严重危机 | 转介专科医院, 遏制严重事件 | 病理性治疗方法 |
| 应对 - 处置 | 自杀等重大恶性事件或突发事件发生时及发生后提供的干预 | 最大限度减少不良影响, 做好当事人疏导 | 及时应对即时危机, 做好善后处置 | 问题处置方法 |

Table 3. Intervenor role, form and place of intervention and method measures**表 3.** 干预者职责、干预形式场所及方法措施

| 级别 | 干预者 | 职责 | 干预形式 | 干预场所 | 干预方式方法 | 干预具体措施 |
|----|--|--|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| 一级 | 全体教职员工 | 营造良好环境氛围, 通过教学、管理等多种途径宣传知识, 使学生掌握调适方法和能力 | 全员参与的一般性干预, 以非专业干预为主 | 课堂、教室、活动中心等校园内场所均可 | 教育心理学方法, 重教育、辅导、咨询与治疗多种方式结合 | 心理健康主题教育、课堂教学、心理体检、完善支持系统、学习心理保健知识 |
| 二级 | 主要包括学生本人、院系党总支、辅导员、班主任、心理健康教师、学生骨干、心理委员等 | 开展班级活动, 建立良好班级环境及主动与家长沟通, 开展团体训练或个体疏导, 帮助学生度过难关, 及时向有关人员提供信息 | 朋辈互助干预, 以非专业干预为主 | 教室、课堂、心理咨询室等场所 | 心理测量方法, 重心理测验、思想引导、心理辅导等方式 | 建立心理档案、进行心理测评、预警信息报告、识别压力源、自我调节、接受心理咨询 |

Continued

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---------------------|---------------------|-------------------------------------|---|
| 三级 | 主要包括学生本人、心理健康教师(心理咨询师)、专家督导组、专业工作组等 | 开展专业心理咨询、心理援助、心理疏导、团体训练或心理治疗,全面收集学生资料,做好动态提出干预方案或建议,保持与家长沟通 | 心理咨询干预,以专业干预为主 | 心理咨询室、团体训练室等保密性好的场所 | 心理治疗方法,重心理疏导、采取保护性因素、启动家庭支持、信息报告等方式 | 成立心理危机干预领导小组,建立高危人群心理档案、制定计划、跟进心理评估、增加保护性措施、获得社会及家庭支持、寻求心理治疗 |
| 四级 | 心理健康教育领导指挥组等 | 区分精神疾病学生与心理障碍学生,及时转介到合适医疗卫生部门或精神病专科医院 | 精神干预,以专业干预为主 | 精神病专科医院 | 病理性治疗方法,药物、心理治疗等方式 | 联系治疗机构、办理转介手续、实施药物治疗、进行心理治疗、做好转介详细记录 |
| 五级 | 学生工作相关部门领导指挥者、专业服务者等 | 安抚当事人情绪,并通过召开主题班会等形式对其他相关学生进行教育等;做好当事人或人群的专业疏导,及时处理其创伤。 | 以综合干预为主,涉及医学、保卫、家庭等 | 就近 | 处置方法 | 第一时间展开紧急处理,迅速逐级上报准确信息,通知家长,同时寻求帮助;学校立即成立紧急应对小组不惜一切代价保证当事人及相关人群的人身安全,安抚好受害人家属;从容面对外界尤其是媒体报道。 |

4. 结束语

总之,本研究从干预机制角度探讨了大学生心理危机领域的一项迫切而又十分重要的课题,有利于提高大学生心理健康教育的科学性、针对性和实效性。一方面,干预机制的科学构建是开展心理健康教育的基础;另一方面,干预机制的有效实施是做好心理健康教育的关键。可见,心理危机干预机制的科学构建与有效实施相辅相成、同等重要、缺一不可。在大学生心理健康教育实践中,只有科学构建心理危机干预机制,并同时有效实施诸多机制,才能把心理危机工作落到实处,进而提升心理健康教育的水平。

基金项目

陕西省高校辅导员工作研究课题(项目编号:2016FKT23)和商洛学院教育教学改革研究项目(15jyjx142)。

参考文献 (References)

- [1] 马喜亭,李卫华.大学生心理危机的研判与干预模型构建[J].思想教育研究,2011(1):103-105.
- [2] 曾庆娣.大学生心理危机干预研究综述[J].思想理论教育,2006(12):52-54.
- [3] 马建青,黄翠翠.大学生心理危机形成和干预的三要素分析[J].当代青年研究,2009(2):64-67.
- [4] 段鑫星,等.大学生心理危机干预[M].北京:科学出版社,2006:78-88.
- [5] 边玉芳,等.青少年心理危机干预[M].上海:华东师范大学出版社,2013:41-46.

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ass@hanspub.org