

红旗模型及其对高校学生心理健康素养的作用和启示

姚尊一萍, 汪比楠, 石浪, 蒋治琴, 施霞*

天津职业技术师范大学, 天津

收稿日期: 2022年9月25日; 录用日期: 2022年10月24日; 发布日期: 2022年10月31日

摘要

据中国科学院心理研究所《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》显示, 2020年我国青少年的抑郁检出率为24.6%, 其中轻度抑郁为17.2%, 重度抑郁为7.4%, 且检出率随着年级的升高而升高。2022年5月20日, 国务院办公厅发布《十四五国民健康通知》完善心理健康和精神卫生服务, 完善心理危机干预机制。目前国外研究者针对大学生的心理健康障碍和校园暴力悲剧的日益流行, 提出了红旗模型(REDFLAGS model)。本文对目前针对红旗模型的研究进展和效用进行总结, 以期对我国目前高校的心理健康教育提供新思路、新方向。

关键词

红旗模型, 心理健康, 心理健康素养, 大学生, 高等教育, 咨询

REDFLAGS Model and Its Effect and Enlightenment on College Students' Mental Health Literacy

Zunyiping Yao, Bi'nan Wang, Lang Shi, Zhiqin Jiang, Xia Shi*

Tianjin University of Technology and Education, Tianjin

Received: Sep. 25th, 2022; accepted: Oct. 24th, 2022; published: Oct. 31st, 2022

Abstract

According to the Report on the Development of China's National Mental Health (2019~2020) issued

*通讯作者。

文章引用: 姚尊一萍, 汪比楠, 石浪, 蒋治琴, 施霞. 红旗模型及其对高校学生心理健康素养的作用和启示[J]. 教育进展, 2022, 12(10): 4223-4230. DOI: 10.12677/ae.2022.1210645

by the Institute of Psychology of the Chinese Academy of Sciences, the detection rate of depression among Chinese adolescents was 24.6% in 2020, including 17.2% for mild depression and 7.4% for severe depression, and the detection rate increased with grade. On May 20, 2022, The General Office of the State Council issued the 14th Five-Year National Health Notice to improve mental health and mental health services and improve the psychological crisis intervention mechanism. At present, foreign researchers put forward the REDFLAGS model as the increasing prevalence of Mental Health Disorders (MHDs) and campus violence tragedies. This thesis summarizes the current research progress and utility of REDFLAGS model, and provides new ideas and new directions for mental health education in colleges and universities in China.

Keywords

REDFLAGS Model, Mental Health, Mental Health Literacy, College Students, Higher Education, Counseling

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 概要

1.1. REDFLAGS 模型的兴起

随着大学生心理健康障碍(Mental Health Disorders, 以下简称 MHDs)患病率和严重性的增加, 对心理健康支持服务的需求也在增加。尽管许多学院和大学会为学生提供缓解一些心理健康问题的服务, 但只有少部分大学生在接受针对其心理问题的治疗。心理健康障碍是大学生群体中一个普遍存在的问题, 可能会产生无数的负面后果。例如, 抑郁、焦虑、压力、学业障碍、酒精成瘾、恐惧症、强迫症。

早期识别干预患有 MHD 的学生, 对阻止校园自杀行为和校园暴力的再次发生有着至关重要的意义。而 REDFLAGS 模型作为一种成本有效的工具, 能增加大学成员(如教师、同龄人)对学生精神痛苦的警告信号的认识, 进而识别出身边人的精神痛苦的问题并进行合适地转介, 达到早期干预的目的。

REDFLAGS 模型作为一种增加校园心理健康素养(Mental Health Literacy, 以下简称 MHL)的工具, 在极具成本效益的特点下, 引起了大批学者的关注。

1.2. REDFLAGS 模型项目内容

REDFLAGS 模型的警告信号来自与大学生心理健康相关的文献综述, 以及 DSM-5 (美国精神病学协会[APA], 2013 年) [1]。REDFLAGS 模型上的八个项目是 MHDs 的常见症状, 更具体地说, 该模型是由 Kalkbrenner 汇编 Barr 和 Gecker 确定大学生的 MHDs 的常见症状, 然后将确定的症状将它们与 DSM-5 上的症状进行交叉引用而创建的[2]。

REDFLAGS 是八个行为指标的首字母缩写, 如图 1, 这些指标是用来检测学生和教师的情绪或认知困扰的情况。每个精神痛苦警告标志的首字母缩写组成 REDFLAGS。具体来说, R 代表学生经常突然或反常的缺课, 例如, 如果一个全勤的学生突然开始缺课; E 代表极端和不寻常的情绪反应, 例如, 一个学生在课堂上突然开始哭喊或大叫; D 代表难以集中注意力, 例如, 一个学生在课堂讲课、讨论、小组活动或观看视频时经常难以集中注意力; F 代表对作业经常表现出焦虑或担心, 例如, 一个学生在面对作业经常焦虑作业太难; L 代表迟交或未完成的作业突然的频率突然增加; A 代表对个人外表和卫生漠

不关心,例如,一个学生频繁在学校场合出现衣冠不整,不做好个人清洁卫生的情况;G 是直觉感觉有些事情似乎不太对劲;S 代表工作质量突然下降或工作内容的突然变得灰暗或消极;例如,如果在一次写作作业中,一名学生描述了自己感到绝望或有自杀倾向。

应该注意的是,构成 REDFLAGS 模型的项目并不是大学生精神痛苦预警信号的完整清单,而是应该作为识别处于心理痛苦的学生的起点。该模型不用于诊断患有 MHD 症状的学生,它被用做一种工具,以识别可能患有 MHD 症状的学生[3]。

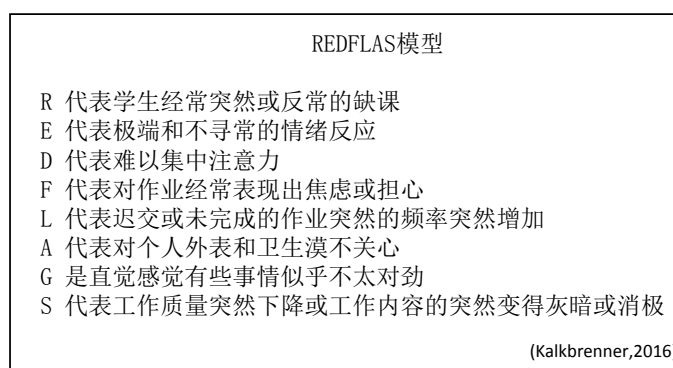


Figure 1. REDFLAGS model diagram

图 1. REDFLAGS 模型图

1.3. REDFLAGS 模型的优点

REDFLSGS 模型是一个简短且易于使用、具有成本效益的工具。REDLFAGS,是由八个警告标志的首字母缩写而成,这个简短的特点使 REDFLSGS 模型成为一个极简单易操作的工具。并且 REDFLSGS 模型能够很好地解决学校经费不足的情况,只需要很低的成本或者零成本,就能在加强学生和教职员工对精神痛苦信号的认识的基础上,进而做到早期识别、早期干预。

2. REDFLADS 模型的人口统计学差异

2.1. 性别

研究者发现,与没有参加咨询的男性大学教师相比,没有参加咨询的女性大学教师对 REDFLADS 模型的意识明显更强[4];与女性社区大学生相比,男性社区大学生更有可能以有害的方式对处于精神困境的同龄人做出反应,例如,带他们去喝酒[5]。女性面对心理健康问题往往更加重视或者说更加敏感,同时也更愿意向正在与心理健康斗争的人推荐 MHDs 资源。

2.2. 种族

有研究发现,与其他种族(非裔,拉丁裔)的学生相比,认为自己是白人的学生更清楚精神压力的警告信号,也更有可能寻求咨询[6]。特别是,认同非白人种族背景的学生往往对寻求帮助的行为有更高程度的耻辱感,接受的治疗也更少[7]。具体来说,相较于认为自己是白人的学生,其他种族的学生的心理健康需要更多的关注。就研究结果来看,需要把心理健康课程的培训重点放在那些认为自己是非白人的学生身上。

2.3. 求助史

与没有参加咨询的教师相比,参加咨询的教师更清楚 REDFLAGS 模型上的项目是精神痛苦的警告信

号[3]。例如,与没有参加咨询的相比,参加咨询的教师可能天生具有更高的内省或人际意识。Kalkbrenner 等人发现,与没有求助史的学生相比,有求助史的社区大学学生的 MHL 分数(对 REDFLSGS 模型的意识)更高[8]。参加咨询可能对识别他人精神痛苦的警告信号的能力产生积极影响。或许,从之前的心理斗争中,会让人更敏感地认识到其他正在与心理健康问题作斗争的人。但是性别和种族的差异,在学生以前参加咨询的情况下并不显著[1]。

参加个人心理咨询可能有双重好处:改善个人健康,提高他们对识别人精神痛苦警告信号的能力。有求助史的大学成员可能成为可行的心理咨询中心转介代理人。

3. REDFLAGS 模型的利用

REDFLAGS 模型在提高大学成员对精神痛苦警告信号的认识的基础上,还可被心理咨询机构代理人在大学校园内进行点对点推荐。通过促进点对点推荐,不断提高同龄人识别 MHDs 症状、推荐 MHDs 资源的能力,更好地支持大学生心理健康工作。REDFLAGS 模型在心理健康支持方面极有可能成为一个有价值的工具,例如,通过促进点对点推荐到心理咨询中心来解决大学生机能失调或暴力行为等情况。

3.1. 低成本分发

建议考虑在校园内分发 REDFLAGS 模型。该模型可以通过零成本或很低的成本提供给学生。例如,通过电子邮件向学生发送模型的电子版本[1],学生可以通过电脑、平板、手机进行查看;该模型也可以张贴在学生经常去的地方,例如,张贴在教室、食堂、洗手间。通过做到让 REDFLSGS 模型出现在校园的各个角落,让学生了解到 REDFLSGS 模型的八个行为指标,比对自己的行为,增强学生的对自我心理健康的意识。在发现同学的异常行为后,也能够及时干预,转诊。

3.2. 定点定向宣传

研究发现表明,与其他学生相比,被认为是男性和非裔美国人的学生可能更少意识到 REDFLAGS 模型中列出的警告信号[1]。具体来说,大学辅导员考虑将精神健康教育活动的重点放在那些可能不知道精神痛苦警告信号的大学生上。例如,重点关注那些认为自己是男性和非裔学生的心理健康状况。同样,REDFLAGS 模型可以张贴在校园中男生经常去的地方,包括男厕所、校园娱乐中心、男更衣室和男生宿舍,同时还建议将模型的传播重点放在接触男性和非裔的学生上。

3.3. 新生入学策略

学校可以考虑在新生入学时向新生展示 REDFLAGS 模型,积极采取预防措施,加强新生对精神痛苦信号的认识。该模型可以印在传单上,或以电子方式分发给学生。这是由于新生刚进入一个新的校园环境,在过渡期内可能会存在学业障碍、生活不适,导致初期患 MHDs 的风险增加。同时,在新生入学时,大学辅导员将可以使用的心理健康资源的列表提供给学生,比如,列表里可能包括学校心理咨询室的开放时间或值班电话,线上可使用的免费资源等。此外,大学教师也可在课堂上向学生传授相关的知识,来提高对精神痛苦信号的意识。

3.4. 针对教职员工的具體方法

大学可以使用 Kalkbrenner 提供的指南,向教师提供 REDFLSGS 模型的简要概述和副本。REDFLAGS 模型也可以通过电子方式发送给教职员工。此外,Kalkbrenner 建议在校园内教员经常聚集的地方张贴模型。这些位置包括教学楼的公告板、课程大纲、洗手间的墙壁和学生会[9]。这是由于学院和大学的教职员工与大学生有着频繁的接触,并有机会观察到一些最常见的精神痛苦的警告信号[10]。但是,如果教职

员工对这些精神痛苦信号的认识不够清晰,就极有可能忽视那些正在经历精神痛苦的学生,无法正常转介。

3.5. Greek life 方式

有研究发现表明,与加入 Greek life 的学生相比,没有进入 Greek life 的学生可能有较低的 MHL,参与 Greek life 可能会给社区大学学生提供一种社会支持感和人际意识,这可能会使他们注意到同伴表现出精神痛苦的迹象[11]。大学的管理者可以与 Greek life 组织共同合作举办活动,使学生广泛参与。在这些活动中,REDFLAGS 模型可用作宣传 MHL 的工具。

Greek life: 兄弟会/姐妹会,由希腊字母组成的本科生团体,旨在为其成员提供社会、学术支持,他们开派对,做慈善(自 2011 年以来,每年为慈善机构筹集了七百多万美元),关注教育(加入兄弟会和姐妹会的学生比不加入的学生毕业率高 20%)。

4. REDFLAGS 模型与国内高校学生的联系

4.1. REDFLAGS 模型对国内大学生的心理健康素养的关系

截止 10 月 9 日,在维普、龙源、万方、知网上进行关键词“红旗模型”“REDFLAGS 模型”搜索,均没有相关参考文献。由此,REDFLAGS 模型在我国的相关文献、应用研究暂时处于空白地位。

国外的 REDFLAGS 模型的相关研究或使用已经走在我国前列,其中的新理论、新方法,我们中国学者可以学习、借鉴引用,其中可能存在的问题我们可以有意识的进行规避,进而做到将 REDFLAGS 模型本土化,实实在在地用于国内高校学生。这样,既能在一定程度上做好对我国高校学生的心理健康危机干预工作,REDFLAGS 模型的经济实用性也能使高校紧张的经费有一定缓冲地带。

4.2. 如何使用 REDFLAGS 模型对国内大学生进行心理健康评测

由于 REDFLAGS 模型在国内没有具体的实证研究,要想使用 REDFLAGS 模型对国内的大学生的精神痛苦信号认识进行测评或相关研究,现目前可以考虑选择国外研究者已经开发出的 REDFLAGS 模型问卷。

国外学者 Michael T. Kalkbrenner 基于 DeVellis 提供的步骤开发了 REDFLAGS 问卷(见图 1),以测量受访者将 REDFLAGS 模型中的每个项目识别为精神痛苦警示信号的程度。

参与者根据 5 分制的李克特量表对以下提示做出反应:以下是一些行为的例子(为 REDFLAGS 模型的八个项目,参照图 1),这些行为可能是或不是学生正在与心理健康问题作斗争的信号。请仔细阅读每条陈述,并选择最能准确反映您观点的答案。没有正确答案。如果您想改变您的答案,在原本选项上打一个叉,然后圈出您的新选项。回答选项为:1 = 我非常不同意这种行为是心理健康问题的迹象,2 = 我不同意这种行为是心理健康问题的迹象,3 = 我不确定这种行为是否是心理健康问题的迹象,4 = 我同意这种行为是心理健康问题的迹象,5 = 我非常同意这种行为是心理健康问题的迹象。

REDFLAGS 问卷的评分说明:1) 取八个项目的总和:1. + 2. + 3. + 4. + 5. + 6. + 7. + 8. = ; 2) 得分 = 项目总和除以 8。分数越高的大学生越倾向于将 REDFLAGS 模型上的项目视为精神痛苦的征兆。

5. 同伴健康教育

5.1. 同伴健康教育与 REDFLAGS 模型的联系

同伴健康教育是同伴教育志愿者(非心理健康专业人员)在经过培训后,向其他学生提供倾听心事、解决问题的服务。同伴健康教育是支持大学生心理健康的有效方法,是在接触大量学生基础上的一种具有

成本效益和有效的战略[12]。由于同龄人相互之间频繁交流、资源共享、互帮互助,同龄人可以极大地影响彼此的态度和行为,将 REDFLAGS 模型在同龄人之间传播,用生命影响生命的方式筑起一道心理干预防线。REDFLAGS 模型作为一个具有成本效益的工具不断推进同伴健康教育进程,两者相互配合,或能产生 $1+1>2$ 的化学效果。

5.2. 具体实施策略

首先,在学生充分了解如何识别心理健康问题的警告信号的基础上,鼓励同龄人向咨询中心转诊。同时,学校应该将 REDFLSGS 模式加入心理健康教育课程中,具体而言,课程可以包括以下内容:1) 认识 REDFLSGS 模式的八个项目,分发 REDFLSGS 模式的副本;2) 讨论同伴健康教育对心理健康的效用;3) 教导学生,如果怀疑同龄人正在与心理健康问题作斗争,他们可以采取的行动方案,例如,告诉同伴可以利用的资源或转介;4) 通过角色扮演、小组讨论,让学生积极参与学习过程。例如,学生可以轮流扮演处于精神健康困境中的同伴,练习如何与同伴交谈或采取其他行动。该课程内容现目前只是作为范例,课程的有效性需要进一步验证说明[13]。

首次进行同伴心理健康教育课程时,重点关注那些认为自己是男性和非裔、拉丁裔的学生以及经常与这些群体接触的学生。或是招募女生作为同伴健康教育志愿者,因为研究显示女生可能比男生对精神痛苦信号更敏感。在校园里实施同伴健康教育的过程具体而简单,专业人员培训同伴健康教育志愿者。然后,志愿者将把关于精神警告信号的知识传递给其他同学。在一群同伴影响另一群同伴时,逐步完善校园心理健康的干预工作,建立起咨询转介网络。

6. REDFLAGS 模型的有效性

6.1. 结构效度

REDFLAGS 模型问卷的有效性和得到了社区大学学生样本、四年制大学生样本、教师样本的证实,在假设的 REDFLAGS 模型和数据之间出现适当的模型拟合。CFA 中的许多 GOF 指数(CFI、NFI、IFI 和 SRMR)的结果是有前景的,并证明了假设的 REDFLAGS 模型和数据之间的适当模型拟合,用社区大学学生样本、四年制大学生样本、教师样本证实了 REDFLAGS 模型的单维性。综合之前研究者的数据来看,REDFLAGS 模型代表了大学生精神困扰预警信号的一个一维潜在变量。

更重要的是,在目前的研究中,Kalkbrenner 和 Carlisle 为 REDFLAGS 问卷的内部一致性可靠性($\alpha \geq 0.89$)提供了证据。通过 Kalkbrenner 等人对 4 年制大学生、教师和社区学院学生,进行一系列因素分析,建立了 REDFLAGS 模型问卷的因素效度[13]。

6.2. 预测效度

先前研究者检查了学生在模型上的综合分数(REDFLAGS 问卷和 CMHPCS 测验)与他们是否将另一个学生推荐到咨询中心之间的联系。具体来说,学生的综合得分增加一分,与至少向咨询中心进行推荐一个同伴的几率显著增加[8]。比如,较高的分数可以潜在地揭示,具有较高 MHL 水平的学生群体,他们能够识别并向处于精神痛苦中的同伴推荐资源。并且,性别成为学生推荐到心理咨询中心的重要预测因素[5],参与者对 REDFLAGS 模型中项目的意识,也显著提高模型的可预测性[1]。

7. 总结

7.1. 回顾

REDFLAGS 模型在学生样本和教师样本中的信度和结构效度已经得到验证,研究者们也发现了转介

工作预测的有效性。大学成员将模型上的项目识别为精神痛苦的警告标志,与向咨询中心推荐的几率成正相关。REDFLAGS 模型可能有助于提升大学成员对精神痛苦信号的认识,提高点对点推荐的几率。学生将 REDFLAGS 模型上的项目识别为精神痛苦的警告信号时,性别和种族之间存在人口统计学差异,而在有求助史的情况下,性别和种族之间的差异并不明显。该模型可能是一个有前途的资源,进一步促进大学生之间的同伴心理健康支持。

7.2. 局限性和未来研究

研究设计和方法,横断面调查研究,不足以进行因果归因或确定变量之间的方向性[4]。未来的研究人员可以使用纵向实验设计,随着时间的推移,被试对 REDFLAGS 模型的认识增加到何种程度会导致他们转介到咨询中心的频率增加。

在二分法(白人或非白人)的基础上测量种族性变量[8],这可能会导致差异。未来的研究人员应该用更多种族的样本重复这项研究。与此相关的是,还有许多其他人口统计学因素可能与学生心理健康素养的差异相关,例如,学生选修课程的平均数量和社会经济地位。未来的研究人员还可以将 REDFLAGS 模型的研究范围扩展到其他似乎容易受到精神压力的大学生群体,例如,单亲家庭学生。

7.3. 参考意义

2020 年我国青少年抑郁检出率为 24.6% [14],我国大学生心理健康问题在睡眠、抑郁、自我伤害的检出率均在 15%以上[15],整体的心理健康状况堪忧。REDFLAGS 模型是研究者基于国外大学生的心理健康障碍和校园暴力悲剧的日益流行提出的。REDFLAGS 模型旨在更好地监测大学生的心理健康水平,做到早期干预、及时治疗。虽然国内外高校情况不尽相同,但是 REDFLAGS 模型对于我国高校的心理健康工作应当具有一定的参考作用。

项目资助

国家级大学生创新创业训练计划项目资助(编号 202210066022)。

参考文献

- [1] Kalkbrenner, M.T., Lopez, A.L. and Gibbs, J.R. (2020) Establishing the Initial Validity of the REDFLAGS Model: Implications for College Counselors. *Journal of College Counseling*, **23**, 98-112. <https://doi.org/10.1002/joccc.12152>
- [2] Kalkbrenner, M.T. (2016) Recognizing and Supporting Students with Mental Health Disorders: The REDFLAGS Model. *Journal of Education and Training*, **3**, 1-13. <https://doi.org/10.5296/jet.v3i1.8141>
- [3] Dobmeier, R.A., Kalkbrenner, M.T., Hill, T.T. and Hernández, T.J. (2013) Residential Community College Student Awareness of Mental Health Problems and Resources. *New York Journal of Student Affairs*, **13**, 15-28.
- [4] Kalkbrenner, M.T. and Carlisle, K.L. (2021) Faculty Members and College Counseling: Utility of the REDFLAGS Model. *Journal of College Student Psychotherapy*, **35**, 70-86. <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1621230>
- [5] Kalkbrenner, M.T. and Hernández, T.J. (2017) Community College Students' Awareness of Risk Factors for Mental Health Problems and Referrals to Facilitative and Debilitative Resources. *Community College Journal of Research and Practice*, **41**, 56-64. <https://doi.org/10.1080/10668926.2016.1179603>
- [6] Brownson, C., Becker, M.S., Shadick, R., Jaggars, S.S. and Nitkin-Kaner, Y. (2014) Suicidal Behavior and Help Seeking among Diverse College Students. *Journal of College Counseling*, **17**, 116-130. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00052.x>
- [7] Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N. and Zivin, K. (2011) Mental Health Service Utilization among College Students in the United States. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **199**, 301-308. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182175123>
- [8] Kalkbrenner, M.T., Brown, E.M., Carlisle, K.L. and Carlisle, R.M. (2019) Utility of the REDFLAGS Model for Supporting Community College Student Mental Health: Implications for Counselors. *Journal of Counseling and Development*

- ment, **97**, 417-426. <https://doi.org/10.1002/jcad.12290>
- [9] Kalkbrenner, M.T. (2016) Recognizing and Supporting Students with Mental Disorders: The REDFLAGS Model. *Journal of Education and Training*, **3**, 1-13. <https://doi.org/10.5296/jet.v3i1.8141>
- [10] Kuhn, T., Gordon, V.N. and Webber, J. (2006) The Advising and Counseling Continuum: Triggers for Referral. *NACADA Journal*, **26**, 24-31. <https://doi.org/10.12930/0271-9517-26.1.24>
- [11] Kalkbrenner, M.T., Flinn, R.E., Sullivan, D.K. and Arteaga, L.E. (2021) A Mental Health Literacy Approach to Supporting First-Generation Community College Student Mental Health: The REDFLAGS Model. *Community College Review*, **49**, 243-261. <https://doi.org/10.1177/00915521211002893>
- [12] White, S., Park, Y.S., Israel, T. and Cordero, E.D. (2009) Longitudinal Evaluation of Peer Health Education on a College Campus: Impact on Health Behaviors. *Journal of American College Health*, **57**, 497-505. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.497-506>
- [13] Kalkbrenner, M.T., Sink, C.A. and Smith, J.L. (2020) Mental Health Literacy and Peer-to-Peer Counseling Referrals among Community College Students. *Journal of Counseling and Development*, **98**, 172-182. <https://doi.org/10.1002/jcad.12311>
- [14] 中国国民心理健康发展报告(2019-2020) [R].
- [15] 《心理科学进展》“中国学生心理健康问题检出率”专栏[Z].