

重大突发事件下大学生心理危机状况及干预研究^{*}

薛 艳¹, 朱达清¹, 冯 程¹, 贵 驰², 肖 丹¹, 夏明星¹

(1. 南京师范大学心理学院, 南京 210024; 2. 东南大学土木工程学院, 南京 211189)

摘 要:新冠疫情、地震、飞机坠落、甲型流感等一系列重大突发事件的发生, 极易引发民众的心理危机。研究聚焦大学生人群, 通过访谈法, 编制了《重大突发事件下大学生心理危机调查问卷》, 并进行预测验, 发现其具有较高的信效度水平。以 11434 名大学生为研究对象, 正式施测收集数据并进行分析。结果发现大学生心理危机中的情绪表现最重, 行为表现最轻; 女生的心理危机程度要高于男生; 研究生的心理危机程度要高于本科生; 独生子女的心理危机程度要显著高于非独生子女; 性别、学历、是否为独生子女均可以显著预测大学生心理危机。由此提出了重大突发事件下大学生心理危机的干预对策, 旨在引导大学生度过心理危机, 健康成长。

关键词:重大突发事件; 大学生; 心理危机; 干预对策

中图分类号: B848

文献标识码: A

文章编号: 1003–5184(2023)02–0184–09

1 引言

近些年, 社会上发生了各类重大突发事件, 如 2019 年底新冠肺炎疫情的爆发、2022 年“3·21”东航坠机事故、2023 年甲型流感、地震、洪涝灾害等, 这些事件不仅对人民群众的生命和财产安全造成了极大的伤害, 也对大学生群体的心理健康状况带来了挑战(席居哲, 王云汐, 鞠康, 2022)。就持续三年的新冠肺炎疫情而言, 群众对心理援助的需求大幅增加, 尤其是高校心理热线的接线数量明显增长。新冠疫情对个体心理健康水平有巨大危害, 即重大突发事件中的群众更容易陷入心理危机(Yang et al., 2021), 这些现象表明疫情这一重大突发事件对青少年心理健康造成了破坏性影响(Zhou et al., 2020)。一项针对德国青少年心理健康的研究结果表明, 在新冠第一次封城期间, 被调查的青少年中出现抑郁症状的比例为 25.2%, 而在疫情之前这一比例仅为 10.2%, 增长了大约 1.5 倍(疫情组包括 1586 人, 疫情前组 1556 人)(Ravens–Sieberer et al., 2022)。我国学者也对疫情期间的青少年心理健康水平进行了研究, 在被调查的 8079 名学生中, 有高达 43.7% 出现了抑郁症状, 37.4% 出现了焦虑症状, 同时出现了抑郁症状和焦虑症状的比例为 31.3%(于孟可等, 2022), 主要因为这个群体缺乏危机相关的处理知识和风险意识, 难以及时保护和调整自己的心理状态, 进而形成学生群体电话使用

量增加、线下咨询减少、焦虑和抑郁情况加重(曾红, 严瑞婷, 王爽, 叶浩生, 2020; Huckins et al., 2020)。

心理危机指个体难以通过先前处理问题的方式或其现有的支持系统来应对眼前的困境, 因此产生暂时的心理困扰, 继而引发一系列的问题, 是一种暂时性的心理失衡状态(Padrón et al., 2021), 它既可引起焦虑、悲伤、愤怒等不良情绪, 也可使人更加成熟(彭帆, 韩立敏, 2023)。相较于青春前期和青春中期的个体来说, 处于青春后期的大学生社会阅历和知识水平更高, 能够在一定程度上控制和调节自己的情绪, 但由于他们兴趣广泛, 对外界事物的感受性日益增强, 情绪极易被激发, 带有强烈的冲动性(薛艳, 2020), 思想认知上的不成熟和个性上的不稳定, 使大学生某些心理特点易向消极方向转化, 导致其身心发展不平衡(刘建平, 巢传宣, 曾晓青, 2012)。除此之外, 大学生面临的人际关系问题和就业前景不确定性也是心理危机产生的重要原因(柳静, 王铭, 孙启武, 唐光蓉, 2022)。

心理危机的发展过程可概括为(图 1 大学生心理危机发展过程): 在外界刺激的作用下, 受个人因素的影响, 大学生会产生不同程度的心理应激反应, 具体表现在认知、情感、行为、生理四个方面(Liu et al., 2021; Myer, James, & Moulton, 2010), 若心理应激状态持久不消退则进一步引发不同类型的心理危

^{*} 基金项目: 江苏省社科基金项目“重大突发事件中大学生心理危机预警及教育引导体系的研究”(20JYB015)。

通讯作者: 薛艳, E-mail: 02189@njnu.edu.cn。

机(Yuen et al., 2020),主要包括发展性危机、境遇性危机以及存在性危机,然后根据心理危机干预与应对是否有效,可能产生顺利度过危机、留下心理创伤、产生精神疾病甚至自杀自伤等结局(Ramot & Donitsa, 2021; Spurk & Straub, 2020; Yang et al., 2021)。根据此发展过程,干预可以划分为三种模式:认知模式、平衡模式以及心理社会转变模式,分

别从个体认知、稳定情绪以及社会支持系统角度进行干预(Eronen & Bringmann, 2021; Tetlock & Belkin, 1996)。目前比较流行的干预方法是紧急事件应激会谈(Critical Incident Stress Debriefing, CISM)和紧急事件应急管理(Critical Incident Stress Management, CISM)(Breindahl et al., 2023; Clark et al., 2019)。

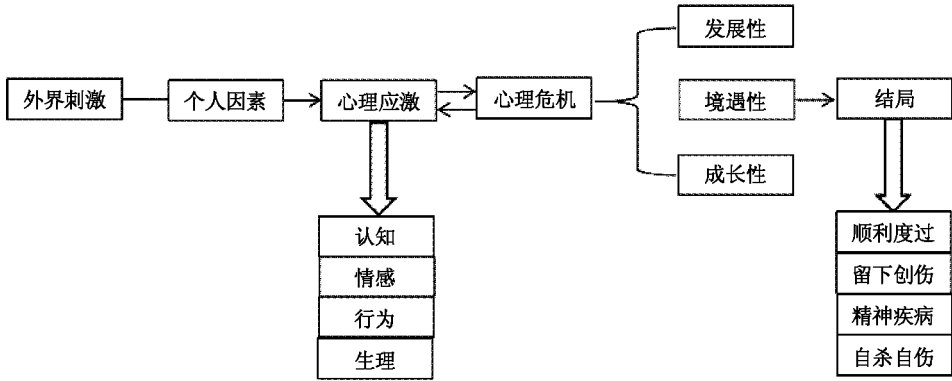


图 1 大学生心理危机发展过程

心理危机干预在国外许多高校得到广泛应用,形成了相对成熟和科学的干预模式,而国内高校对此的开展和实施相对较晚,目前仍存在问题。一方面,高校管理体系仍需建立长效的心理危机干预系统以应对重大突发事件的到来(王钧等, 2022)。工作重点是对出现危机状况的学生进行临时干预,一旦学生度过了危机,关注就会减少,缺少后续的跟踪和教育,也缺少辅导教育,这可能导致学生再次遇到类似情况时,无法依靠自身力量度过危机;另一方面,心理危机预防体系、预警体系、应急体系以及善后跟踪系统尚不完善。因此有必要对大学生的心理变化进行实时监测,增强高校对学生心理危机干预的积极主动性(李永慧, 2019; 林凡, 2017)。

随着青少年心理健康问题日益凸显,教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》的通知,强调建立健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,培养担当民族复兴大任的时代新人。近年来,各高校也针对大学生的心理危机问题采取了一系列举措,比如建立系统的心理预警指标体系,设立各指标的权重,确立不同的预警级别,以便于对学生的心理危机状况做出准确、科学的评估,促进心理危机救助和自救知识在

大学生群体中的普及和推广(孟祥辉,盛晓春,欧贤才, 2022);促进高校辅导员职业能力提升,纠正学生的认知偏差,及时为危机事件的当事人和所涉及的学生提供心理危机援助,必要时进行转诊,做好心理危机当事人的跟踪援助工作(文忠菊,阳海青,肖晓, 2021)。总体来看,大学生在重大突发事件中的心理危机状况值得重点关注,目前的研究从不同侧重点对疫情中大学生心理危机状况进行调查,但缺少综合性的调查,本研究从受疫情影响的大学生本身出发,通过访谈以及质性研究编码编制问卷来探讨疫情中大学生心理危机严重程度,并根据结果对建设长期有效的高校心理危机干预加以完善。

2 《重大突发事件下大学生心理危机调查问卷》编制

2.1 初始访谈

2.1.1 访谈对象

为了深入了解重大突发事件下大学生心理危机的基本情况,研究选取江苏省数所高校 20 名大学生进行访谈。在访谈开始前,与访谈对象签订访谈保密协议以征得受访者的同意,同时采用录音和文字录入两种方法对访谈过程进行记录,以便后续汇总分析访谈信息。

2.1.2 访谈步骤

第一步,介绍和解释。通过访谈员的自我介绍、说明项目目标、介绍访谈流程等内容创造融洽和谐

的谈话氛围,并强调对录音等方面保密,帮助消除被访者的疑虑,缓解紧张情绪,为被访者提供安全的心理环境。

第二步,了解具体感受。通过被访者的叙述,收集被访者经历过的重大突发事件以及在这种情况下的心态和感受,例如询问被访者“在那样的情境下,您当时心中的想法、感觉和想要采取的行为是什么?”“最后的结果是什么?过程中又发生了什么?”,了解被访者在面临重大突发事件时的具体情绪、感受、表现。

第三步,总结归纳。研究者通过总结归纳被访者在重大突发事件中的表现,对前一步骤的事件描述进行检验和确认,如有遗漏的部分或者理解错误的部分,请被访者做进一步补充说明和修正,使被访者感到被尊重。

第四步,结束整理。访谈结束,向被访者致谢。整理访谈记录,撰写访谈纪要和备忘录,及时补充访谈过程中的非言语信息,比如被访者的特点、状态、访问的气氛和对访谈的启发等,帮助更好地理解被访者的感受和心态。对访谈笔记中的思考也可以帮助改进下一次的访谈,包括提问方式等方面,给继续完善和修改访谈提纲提供依据。

2.1.3 访谈分析

对访谈资料进行整理,20 份访谈资料时长基本都在 55 分钟~1 小时 15 分钟,共 20 小时左右,通过讯飞听见软件将录音资料转化为文本格式,结合现场文本录入及访谈者笔记,对转录文本进行核对、整理。平均每份文本约 20000 字,共计 40 万字左右。

基于扎根理论对数据进行处理,该理论编码包括三级编码的过程,即开放编码、轴心编码和选择编码。编码采用 NVIVO 软件完成。首先,选用原始访谈材料中的三篇,由四名心理学研究人员,分别进行初步的编码,具体过程包括:开始分析文本,给重要文本段做标记,写备忘录;创建主要的主题类目;初步编码使用主类目编码初选的三篇文本。然后,四名心理学博士一起分析编码的异同,进行讨论,对最恰当的编码达成一致的意見,确定编码的标准和思路。接下来,四位编码人员分别对 20 份访谈资料进行编码,进行汇总与分析,最终形成了编码结果,确定心理危机的具体维度与对应内容。

2.1.4 访谈结果

对质化资料进行编码之后,形成了大学生心理

危机的维度与具体内容。其中,一级编码包括 4 个,分别是情绪表现、认知表现、行为表现和生理表现;二级编码 8 个,分别是情绪敏感度、消极情绪、认知内容、认知强度、行为频率、行为倾向、健康程度、不良表现;三级编码 34 个。核心编码结果详见表 1。基于访谈抽取的编码,编制了《重大突发事件下大学生心理危机调查问卷》初始问卷,共 46 个项目,包括 4 个维度,分别是情绪表现、认知表现、行为表现、生理表现。

表 1 核心编码结果

一级编码	二级编码	三级编码
情绪表现	情绪敏感度	更加容易发火
		有时候过分敏感
		经常感到无助
		容易紧张冒汗
认知表现	消极情绪	觉得将要发疯
		闷闷不乐
		容易哭泣流泪
		痛恨自己
行为表现	认知内容	感到恐惧害怕
		重大突发事件情况
		他人的言语和行为
		个人反思
生理表现	认知强度	无法集中注意力
		做事效率降低
		感到无助
		无法解决问题
不良表现	行为频率	频繁洗手
		沉迷网络、手机等
		抽烟酗酒
		与他人发生冲突
行为表现	行为倾向	寡言少语
		盲目购买药物
		关注他人行为
		对事情丧失兴趣
不良表现	健康程度	抵触学习、不写作业
		有破坏性行为
		容易疲劳犯困
		无精打采
不良表现	不良表现	心跳加速
		呼吸困难
		暴饮暴食或食欲不振
		失眠或者早醒
不良表现	不良表现	肠胃不适
		头晕头痛

2.2 正式量表的形成

2.2.1 施测

为了进一步对问卷进行修订与完善,对质性研

究分析之后形成的初始问卷进行预测验,研究选取 435 名大学生开展调查,回收的数据用于相关分析、探索性因子分析、验证性因子分析等,根据结果进行项目筛选,完善初始问卷。

2.2.2 数据分析

采用 SPSS 22.0 进行项目分析、探索性因子分析和信效度检验;采用 AMOS 22.0 进行验证性因子分析。

2.3 结果

2.3.1 项目分析

对数据进行题-总相关及区分度分析,结果如

表 2 所示。区分度采用临界比率法进行分析,按照由高到低将所有被试总得分重新排序,然后取前 27% 为高分组、取后 27% 为低分组,针对各个项目,采用独立样本 t 检验的方法,所有项目均通过了高低分组 t 检验。并对所有项目进行题-总相关分析,结果表明所有项目的相关系数均显著,且相关系数基本都大于 0.4,考虑到问卷的多维结构,题-总相关系数较低的题目仍可能存在其维度有良好的因子载荷的可能,因此在这一步不用删除任何项目(刘径纶等,2022)。

表 2 项目分析结果

	r	t		r	t		r	t		r	t
S1	0.431**	5.154**	S12	0.304**	4.511**	S23	0.464**	11.649**	S34	0.609**	7.201**
S2	0.473**	6.662**	S13	0.328**	2.581*	S24	0.649**	7.655**	S35	0.675**	8.511**
S3	0.318**	2.481*	S14	0.584**	5.541**	S25	0.587**	7.655**	S36	0.453**	4.492**
S4	0.583**	9.412**	S15	0.392**	4.353**	S26	0.938**	9.659**	S37	0.534**	6.815**
S5	0.615**	9.412**	S16	0.470**	4.726**	S27	0.581**	7.133**	S38	0.715**	7.820**
S6	0.597**	8.221**	S17	0.696**	8.617**	S28	0.629**	7.133**	S39	0.744**	9.675**
S7	0.431**	6.050**	S18	0.511**	6.438**	S29	0.511**	11.649**	S40	0.518**	7.238**
S8	0.547**	9.987**	S19	0.446**	6.917	S30	0.609**	7.655**	S41	0.626**	7.439**
S9	0.422**	5.427**	S20	0.562**	6.662**	S31	0.675**	7.655**	S42	0.661**	7.522**
S10	0.392**	4.353**	S21	0.473**	6.662**	S32	0.453**	9.659**	S43	0.703**	7.992**
S11	0.470**	4.726**	S22	0.431**	5.154**	S33	0.534**	7.133**	S44	0.638**	6.634**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

2.3.2 探索性因子分析

探索性因子分析(exploratory factor analysis),是一种浓缩数据的手段,需要考虑三个标准:首先是 KMO 系数,表明变量间的偏相关性;其次是 Bartlett's 球形检验,用来测量各变量之间的独立性;最后考虑因子负荷的情况,注意项目是否存在负荷在无意因子、因子负荷系数较低以及存在多重负荷或没有任何负荷的情况,若存在,应当删去。

分析表明, $KMO = 0.753$, 是可接受的水平, Bartlett's 球形检验结果显著($p < 0.01$),说明适合进行探索性因子分析。通过主轴因子法,抽取特征根大于 1 的因子,采用 promax 法进行因子矩阵的旋转,抽取旋转后因子载荷大于 0.4 的题项。最终抽

取了 6 个因子,所解释的总方差为 55.982%。其中,有 2 个项目各构成 1 个因子,故删除这两个项目;有 2 个项目双重负荷,故删除这两个项目。最终剩下 40 个项目,每个因子各 10 个项目。

2.3.3 验证性因子分析

通过验证性因子分析(confirmatory factor analysis)检测问卷的结构效度,根据上一轮探索性因子分析出来的四因子进行验证性因子分析,发现 $\chi^2/df = 2.856$, $RMSEA = 0.051$, $CFI = 0.965$, $IFI = 0.965$, $TLI = 0.956$, $NFI = 0.974$, 各拟合指数均达到要求,表明四因子模型良好,具有较好的结构效度。详见表 3。

表 3 验证性因子分析拟合度指数

模型	χ^2/df	GFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	RMR
四因子	2.856	0.958	0.974	0.965	0.956	0.965	0.051	0.035

2.3.4 信度分析

采用内部一致性系数来分析所使用问卷的信度,通常用 α 系数来表示,分析结果显示,《重大突

发事件下大学生心理危机调查问卷》各分问卷的内部一致性系数分别是:情绪表现 0.735、认知表现 0.835、行为表现 0.716、生理表现 0.877,总问卷的

内部一致性系数为 0.868,表明该问卷具有良好的信度。

3 大学生心理危机状况研究

检验《重大突发事件下大学生心理危机调查问卷》的信效度之后,研究将采用该问卷进行施测,调查大学生心理危机现状。

3.1 研究对象

研究在江苏省 11 所高校中开展,采用分层抽样法,抽取不同地区、不同年级、不同专业处在重大突发事件中的大学生作为被试,共收回 12476 份问卷,其中有效问卷 11434 份,有效回收率位 91.64%。其中,女生 6549 人,男生 4885 人;本科生 8328 人,研究生 3106 人;独生子女 5837 人,非独生子女 5597 人。所有问卷均为匿名填写,并遵循自愿原则。

3.2 研究工具

研究采用自编的《重大突发事件下大学生心理危机调查问卷》进行调查。该问卷包含四个维度:情绪表现、认知表现、行为表现、生理表现,共 40 题。其中,情绪表现指当下的情绪感受,包括“与平时相比,我感到情绪低落、闷闷不乐”“与平时相比,我感到恐惧,觉得有不好的事情要发生”等;认知表现指当下的认知状态,包括“我无法将注意力从这些事件中转移出来”“与平时相比,我觉得自己无法有效解决问题,对自己不满意”等;行为表现指当下的行为表现情况,包括“与平时相比,言行变得偏激”“与平时相比,玩手机、沉迷网络的时间更长”等;生理表现指当下的生理反应状态,包括“与平时相比,容易疲劳”“与平时相比,容易头昏或头痛”等。问卷采用 Likert-5 点计分方式,1~5 分代表“完全不符合”到“完全符合”,得分越高表明个体的心理危机程度越高。问卷的内部一致性系数为 0.924,结构效度良好 ($\chi^2/df = 3.815$, CFI = 0.901, SRMR = 0.022)。

3.3 数据处理

选用 Excel、SPSS19.0 对数据进行整理、描述统计、t 检验、方差分析、多元回归分析等。

4 研究结果

4.1 共同方法偏差

根据 Harman 的理论,采用探索性因子分析法对数据进行共同方法偏差检验。结果发现第一个因子解释的变异为 21.63%,远低于 40% 的临界值,表明所收集的数据不存在共同方法偏差,可以进一步用于数据的管理、分析。

4.2 大学生心理危机现状

从疫情中大学生的心理危机现状结果来看,表现最为严重的是情绪方面,平均分达到了 3.770 分,表明在重大突发事件下,大学生更容易呈现出负面、消极等情绪。大学生在生理表现方面得分为 3.693 分,在认知表现方面的得分为 3.625 分。相对来说,大学生的行为表现较为平缓,得分为 3.122 分,表明大学生在疫情期间,仍然在一定程度上控制自己的行为。

表 4 大学生心理危机现状

	偏度	峰度	平均数	标准差
情绪表现	-0.55	0.42	3.77	0.66
认知表现	-0.47	0.72	3.62	0.83
行为表现	-0.15	0.79	3.12	0.65
生理表现	-0.03	0.40	3.69	0.52
总分	-0.25	0.45	3.56	0.66

4.3 心理危机在人口学变量上的差异

使用 t 检验对心理危机的人口学变量进行差异检验,结果发现,性别方面,疫情中女大学生的心理危机水平要显著高于男大学生 ($t = 1.25, p < 0.001$),效应量为 2.04。学历方面,发现在重大突发事件下,研究生的心理危机水平显著高于本科生的心理危机水平 ($t = -0.42, p < 0.001$),效应量为 -1.65。在是否为独生子女方面,结果表明独生子女的心理危机水平显著高于非独生子女的心理危机水平 ($t = 2.99, p < 0.001$),效应量为 2.57。

表 5 不同性别大学生的心理危机差异

	$M \pm SD$		t	Cohen's d
	女 ($n = 6549$)	男 ($n = 4885$)		
心理危机	3.86 \pm 0.38	3.02 \pm 0.44	1.25***	2.04

注:*** $p < 0.001$,下同。

表 6 不同学历大学生的心理危机差异

	$M \pm SD$		t	Cohen's d
	本科生 ($n = 8328$)	研究生 ($n = 3106$)		
心理危机	3.10 \pm 0.28	3.68 \pm 0.41	-0.42***	-1.65

表 7 独生子女/非独生子女大学生的心理危机差异

	$M \pm SD$		t	Cohen's d
	独生子女 ($n = 8328$)	非独生子女 ($n = 3106$)		
心理危机	3.82 \pm 0.25	3.26 \pm 0.18	2.99***	2.57

此外,进一步采用回归分析,将性别、学历、是否为独生子女分别代入回归方程,探究这三个心理学变量对大学生心理危机的具体影响。研究结果发现,将性别、学历、是否为独生子女分别代入回归方

程,TOL和VIF系数均在合理范围以内,表明不存在共线性问题。同时,研究结果表明,这三个人口学均可以显著预测心理危机($p < 0.01$)。性别解释了心

理危机38.4%的变异,学历解释了心理危机25.7%的变异,独生子解释了心理危机22.6%的变异。具体结果详见表8。

表8 人口学变量对心理危机的回归分析

变量	非标准化系数		β	t	R^2	共线性检验	
	B	SE				TOL	VIF
性别	1.938	0.197	0.324	9.846**	0.384	0.785	1.274
学历	1.621	0.257	0.235	6.306**	0.257	0.613	1.632
独生子	1.434	0.209	0.255	6.876**	0.226	0.616	1.625

5 讨论

5.1 大学生心理危机严重程度

研究结果发现,重大突发事件中大学生的心理危机程度在认知、行为、情绪等方面具有不同程度的加深,其中情绪表现最重,行为表现最轻,这与既往研究结果相似(邓蓓,艾亚婷,胡慧,2021)。出现这种结果可能是以下几点原因:首先,大学生群体当前正处于个体成长的特殊阶段,情绪感受性较为强烈,易受环境和他人的影响,尤其是新冠疫情开放以来,随着感染群体的逐渐扩大,网络及身边关于感染新冠后的感受、体验等内容较多,许多学生都表现出焦虑、烦躁、低落等情绪状态(薛笑然,2020)。其次,大学生的自我判断及调节能力不强,面对重大突发事件的冲击,其认知行为受到了巨大的威胁,极易产生非理性思维,从而出现不同程度的焦虑、抑郁、失眠、愤怒等心理行为问题(罗红,鲍九玉,吴思雨,李世森,2021)。最后,大学生对于突发事件的知识掌握不足,在安全意识、应急预案、事件与自己的关系、社会影响等方面不了解,并且觉得与自己无关,事情不会发生在自己身上,这种无关的态度和知识的缺乏让大学生应对重大突发事件时无法及时有效应对,从而对身心状态产生冲击和威胁,出现心理危机(王沁,杜朝东,徐琼,欧浪琴,2013)。

5.2 性别对大学生心理危机的影响

研究结果发现性别对心理危机会产生影响,女生的心理危机水平高于男生,这与既往研究结果相似(唐辉一,陈倩,吴俊华,2021)。可能是因为女生的情绪、情感更加细腻,共情能力更加突出,也可能与男生的社会性发展更好有关,较高社会性发展的个体往往也具有更高的心理健康水平(孙俊华,汪霞,2021)。此外,在面对心理危机时,女生更倾向于采用自责的方式,而男生更常使用解决问题的方式应对,所以在应对重大突发事件时,男生通常能比较沉稳冷静地解决问题,心理危机严重程度比女生更低(彭丹,王凡,王国会,周祥兰,2019)。

5.3 学历对大学生心理危机的影响

研究生的心理危机要高于本科生,这与以往的研究结果存在差异(高琪,王天骄,2023)。这可能是因为与本科生相比,研究生面临撰写毕业论文、择业就业等多方面的问题,疫情的多变导致原定的多项计划被打乱,只能宅在家中,无法合理安排后续计划,远离真正的社会生活,难以适应复杂的社会环境,导致就业困难,继而引发了更加严重的心理危机(Bujard et al., 2021)。其次,研究生会感受到更加明显的竞争关系,相较于本科生,其班级概念更淡漠,很少有开展班级集体活动的情况,人与人之间由于各种原因难以建立深厚情谊,因此当他们出现问题时,很难有人发现(杨斯文,2023)。

5.4 是否为独生子女对大学生心理危机的影响

研究结果发现独生子女的心理危机要高于非独生子女,这与以往研究结果保持一致(姚春芬,屠嘉俊,童林泉,岳雨桐,2023)。这可能与独生子女的人际关系等因素有关,家庭是个体社会支持系统的重要组成部分,个体的社会支持系统可以为其提供心理能量,增强心理韧性。对比来说,非独生子女之间可以相互交流、相互帮助、相互鼓励,懂得如何与集体和他人沟通交流,从而降低重大突发事件对心理危机产生和发展的影响(黄爱国,2006)。

6 大学生心理危机干预对策与建议

6.1 开展就业干预,提高学生应对能力

根据研究生的心理危机状态可能产生的原因,学校可以从毕业、就业和经济方面进行缓解调节。首先,辅导员需要及时了解重点关爱学生的学业状况,主动与专业心理工作人员进行沟通,为学生制定个性化的学业干预措施,如提供学习场地,做好重点知识的学业提醒,邀请任课教师提供学业辅导等。任课教师在平时的教育教学中,多鼓励重点关爱学生,了解学生出勤率低、学业困难等行为表现背后的原因,不断激发学生的学业自我效能,使学生获得一定的成就感,提升学生的自信心,强化学生的学习动

机。论文指导老师及时了解学生在论文写作过程中存在的困难,为其提供文献检索、数据处理、论文撰写以及答辩等方面的支持与帮助。其次,学校、学院可以邀请校内外生涯规划专家为学生开展生涯规划讲座,提供针对性的生涯规划指导,提高学生生涯决策与规划能力,做好学生的生涯规划。此外,学院也可以为学生提供实习机会、发布就业信息;实施“一生一策”,为每位学生提供一定数量的就业岗位选择机会;建立未就业毕业生实名台账,摸清其就业失业状态、学历专业、求职意向、服务需求等信息。最后,对于家庭经济困难的重点关爱学生,学院可以酌情予以一定的经济支持,尽可能帮助家庭困难学生减轻经济压力和心理压力;提供勤工俭学岗位,基于学生的劳动表现发放一定的劳动报酬;提供校外实习机会,帮助经济困难的重点关爱学生改善经济状况,并在一定程度上锻炼学生的社交技能与职业技能,增强就业竞争力。

6.2 做好心理干预,增强学生心理能量

研究结果发现非独生子女在遇到重大突发事件时,心理危机严重程度更低,因此学校为了有效帮助大学生身心和谐成长,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,高校应做好心理干预,增强学生的心理能量。首先,以积极心理学的视角加强干预,建设积极向上的校园文化氛围,帮助学生以积极的心态看待问题并对其做出新的解读,激发个体自身的内在积极潜力和优秀品质,培养坚韧不拔的意志品质,增强学生的积极品质和积极力量,提高承受和应对挫折的能力,摆脱危机所带来的阴影。其次,开设心理健康相关课程,促进心理危机救助和自救知识在大学生群体中的普及和推广;开展心理危机专题教育或推广积极的心理健康书籍,帮助大学生对心理危机的含义、特征和症状有一个基本的了解,掌握一定的心理危机救助技巧,将知识渗透到生活中,形成积极的救助与助人意识。最后,整合有效资源,提供“咨询-诊疗-康复”全链条心理服务。高校有关部门(如学工、心理健康中心等)应建立学生档案,形成“一人一档”,积极开展学生心理健康监测工作,及时掌握学生心理健康动态;为学生提供个性化的心理服务与支持;加强心理师队伍建设,加大对心理专业人才的引进和培养力度,提高心理服务的专业性和质量;创设积极的心育环境,为学生提供沉浸式的积极心理体验;综合利用音乐、运动等方式,促进学生康复。

6.3 压实主体责任,促进学生健康成长

由于不同性别产生心理危机严重程度不同,学校可以结合重点关爱学生的实际情况,落实干预主体责任,针对性的提供帮助。首先,学院落实主体责任,建立“领导-辅导员-班级”三级干预网络。学院的学生管理工作要主动靠近学生群体,积极联合心理健康中心,密切关注重点关爱学生;辅导员配合心理健康中心做好普测回访工作,在日常管理中做好对重点关爱学生的谈心谈话工作,定期走访学生宿舍,主动寻求心理咨询师的专业支持,及时与家长沟通学生的在校情况;对班级心理委员、宿舍长等学生干部进行培训,及时发现学生异常心理情况,并成为重点关爱学生的朋辈支持力量。其次,为干预主体提供“增能”培训,提升辅导员、任课教师等相关人员的干预意识与能力。为相关老师提供体系化的重点关爱学生干预课程,引导老师了解心理健康基础知识、学习心理健康教育基本技能;实施模块化的能力提升,进一步增强老师心理咨询、危机干预等方面的能力。最后,不断完善学校的心理干预机制,打通干预实施路径,在心理、学业、就业、经济、休学返校申请复核等方面提供强有力的支持和保障。

6.4 推进多方协同,完善干预预警体系

从大学生可能产生心理危机的原因来看,各高校需要进一步完善心理危机预警体系,建立科学的心理危机体系,为学生提供保障。首先,从两方面综合考虑,一方面贴合大学生心理危机大多数与“发展中的烦恼”相联系的特点,另一方面也应考虑体系与高校的教学管理、学生管理、大学生素质教育以及校园文化建设、家校医的结合(李彤彤等,2021)。并以此为基础,建立完善的预警指标体系、信息评估体系和危机管理体系,逐步完善“学校-院系-班级-宿舍/个人”四级预警网络,发挥心理援助热线作用,对学生心理问题的早期预警和干预提供有力的支持,及时发现和应对可能存在的心理危机事件,减少其对学生心理健康的不良影响。其次,加强心理干预的组织和协调。学校心理健康管理中心负责统筹协调心理干预工作,明确各部门的职责和协作关系,必要时借助班级、学院、心理教师以及学生家长的资源和力量,帮助重点关爱学生建立良好的支持系统,确保心理干预工作的高效性和有效性。平时辅导员可以与家长保持联系,鼓励家长在家长学校或网上家庭教育指导平台学习,引导家长转变负面观念,帮助重点关爱学生营造良好的家庭氛围、获

得有效的家庭支持。学校邀请医院心理专家,提供专业化医疗服务,形成医校合作干预系统,对重点关爱学生提供用药指导和身心健康教育,不断强化重点关爱学生的心理适应和成长能力。

7 研究不足

研究发现在重大突发事件下,大学生的心理危机情况不容乐观,结合现状提出多条帮扶对策,但仍旧存在一定的不足之处。首先,由于研究只调查了疫情期间大学生的心理危机状况,并未调查其他重大突发事件中大学生的心理危机状况,因此研究结论的推广性方面需要进一步论证。其次,研究仅调查了大学生的心理危机现状,而未对影响大学生心理危机发展、形成的机制进行探索、分析,这也是在未来的研究中需要进一步加强的方向,可以结合元分析法、实验法、访谈法等进行探索。

参考文献

- 邓蓓,艾亚婷,胡慧.(2021).新型冠状病毒肺炎疫情期间武汉市大学生焦虑状况及其影响因素.武汉大学学报(医学版),42(3),369-372.
- 高琪,王天骄.(2023).重大突发事件背景下大学生心理危机预警和干预的基层经验——以南开经院五级预警五方联动模式为例.心理学进展,13(2),476-483.
- 黄爱国.(2006).当代大学生心理危机的家庭根源.西北民族大学学报(哲学社会科学版),6,141-144.
- 李彤彤,李坦,郭栩宁.(2021).基于社交媒体大数据的大学生心理危机预警.现代远程教育研究,33(4),92-103.
- 李永慧.(2019).大学生心理危机干预困境与应对策略.中国学校卫生,40(4),486-489.
- 林凡.(2017).校院两级管理下高校心理危机动态干预模式探析.学校党建与思想教育,(2),85-86.
- 刘建平,巢传宣,曾晓青.(2012).大学生自杀预警指标体系的构建——基于对23例自杀未遂大学生的质的研究.心理学探新,32(6),541-547.
- 刘径纶,董圣鸿,叶宝娟,余志文.(2022).青少年多维自我控制量表的编制及信效度检验.心理学探新,42(3),279-288.
- 柳静,王铭,孙启武,唐光蓉.(2022).我国大学生心理咨询与危机干预的管理现状调查.中国临床心理学杂志,30(2),477-482.
- 罗红,鲍九玉,吴思雨,李世森.(2021).新型冠状病毒肺炎疫情下大学生疫情信息感知压力与心理创伤的关系:智谋与风险知觉的中介作用.中国健康心理学杂志,29(2),271-276.
- 孟祥辉,盛晓春,欧贤才.(2022).基于大数据技术的大学生心理危机监测预警体系研究.高教学刊,8(32),74-78.
- 彭丹,王凡,王国会,周祥兰.(2019).大学生心理危机源、应对方式的调查分析及系统干预策略研究.心理月刊,14(12),50.
- 彭帆,韩立敏.(2023).心理危机的保护性因素研究进展(综述).中国健康心理学杂志,31(3),326-330.
- 孙俊华,汪霞.(2021).博士研究生心理压力状况、压力源及影响因素研究——基于江苏五所高校的调查数据.学位与研究生教育,(7),50-58.
- 唐辉一,陈倩,吴俊华.(2021).大学生社会性发展与心理健康的关系:述情障碍的中介作用及其性别差异.心理发展与教育,37(5),735-742.
- 王钧,杨光,魏莱,杨超.(2022).高校突发公共卫生事件心理危机干预长效机制构建研究.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体育社会科学分会).
- 王沁,杜朝东,徐琼,欧浪琴.(2013).大学生突发公共卫生事件知识与应对现状分析.中国学校卫生,34(11),1371-1373.
- 文忠菊,阳海青,肖晓.(2021).大数据视域下辅导员应对大学生心理危机的路径研究.心理月刊,227.
- 席居哲,王云汐,鞠康.(2022).积极心理学视角的重大突发公共卫生事件的心理干预.首都师范大学学报(社会科学版),(1),181-187.
- 薛笑然.(2020).突发公共卫生事件背景下的大学生心理危机及对策探讨——以新冠肺炎疫情期间的大学生心理干预为例.中国成人教育,(10),37-39.
- 薛艳.(2020).青春期不同阶段宽恕心理发展水平的质性研究.南京师大学报(社会科学版),(6),75-87.
- 杨斯文.(2023).研究生心理危机预警和干预体系的构建与分析.西部学刊,(6),137-140.
- 姚春芬,屠嘉俊,童林泉,岳雨桐.(2023).大学生心理危机发生的影响因素分析——基于社会支持的视角.嘉兴学院学报,35(3),1-8.
- 于孟可,焦丽颖,郭震,史慧玥,赵锦哲,许燕,任爱玲.(2022).重大突发事件下价值观与幸福感的变化:基于潜变量增长和交叉滞后模型.心理学探新,42(2),136-143.
- 曾红,严瑞婷,王爽,叶浩生.(2018).青少年个体心理危机的生成机制及影响因素.心理学探新,38(6),539.
- Bujard, M., von den Driesch, E., Ruckdeschel, K., Laß, I., Thönnissen, C., Schumann, A., & Schneider, N. F. (2021). Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.
- Breindahl, N., Strange, K. F., Østergaard, D., & Christensen, H. C. (2023). Evaluation of a critical incident management system on mental health in lifeguard organisations: A retrospective study. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 9(1), e001499.
- Clark, P. R., Polivka, B., Zwart, M., & Sanders, R. (2019). Pe-

- diatric emergency department staff preferences for a critical incident stress debriefing. *Journal of Emergency Nursing*, 45 (4), 403 – 410.
- Eronen, M. I., & Bringmann, L. F. (2021). The theory crisis in psychology: How to move forward. *Perspectives on Psychological Science*, 16(4), 779 – 788.
- Huckins, J. F., DaSilva, A. W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. K., ... Campbell, A. T. (2020). Mental health and behavior of college students during the early phases of the COVID – 19 pandemic: Longitudinal smartphone and ecological momentary assessment study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), 1 – 13.
- Liu, J., Shi, G., Zhou, J., & Yao, Q. (2021). Prediction of college students' psychological crisis based on data mining. *Mobile Information Systems*, 127, 1 – 7.
- Myer, R. A., James, R. K., & Moulton, P. (2010). *This is not a fire drill: Crisis intervention and prevention on college campuses*. John Wiley & Sons.
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., & Romero, E. (2021). A study on the psychological wound of COVID – 19 in university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 589927.
- Ramot, R., & Donitsa – Schmidt, S. (2021). COVID – 19; Education policy, autonomy and alternative teacher education in Israel. *Perspectives in Education*, 39(1), 372 – 389.
- Ravens – Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2022). Impact of the COVID – 19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 879 – 889.
- Spurk, D., & Straub, C. (2020). Flexible employment relationships and careers in times of the COVID – 19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103435.
- Tetlock, P. E., & Belkin, A. (Eds.). (1996). *Counterfactual thought experiments in world politics: Logical, methodological, and psychological perspectives*. Princeton University Press.
- Yang, Y., Sun, S., Hu, S., Tang, C., Zhang, Y., & Lin, H. (2021). Comparative effectiveness of multiple psychological interventions for psychological crisis in people affected by coronavirus disease 2019: A Bayesian network meta – analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 577187.
- Yuen, K. F., Wang, X., Ma, F., & Li, K. X. (2020). The psychological causes of panic buying following a health crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3513.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., ... Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio – demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID – 19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749 – 758.

Study on the College Students' Psychological Crisis under Major Emergencies and Its Intervention

Xue Yan¹, Zhu Daqing¹, Feng Cheng¹, Ben Chi², Xiao Dan¹, Xia Mingxing¹

(1. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing 210024;

2. School of Civil Engineering, Southeast University, Nanjing 211189)

Abstract: The occurrence of major emergencies such as the COVID – 19 pandemic, earthquakes, airplane crashes, and swine flu can easily trigger psychological crises among the public. Focusing on college students, the research team developed the “Questionnaire on Psychological Crisis among College Students under Major Emergencies” through interview. And it was found that the questionnaire had a high level of reliability and validity. The research collected relevant data from 11434 college students. Results show that emotional performance is the most severe manifestation of college students' psychological crisis, while behavioral performance is the lightest. Female students experience higher levels of psychological crisis than male students, and graduate students have higher levels of psychological crisis than undergraduate students. Only – child has significantly higher levels of psychological crisis than non – only – child. Gender, educational level, and being an only – child or not are all significant predictors of college students' psychological crisis. Based on these results, the study proposes intervention strategies for college students' psychological crisis in major emergencies, aiming to guide them to overcome psychological crises and achieve healthy development.

Key words: major emergencies; college students; psychological crisis; intervention