

高校学生心理危机动态预警体系构建

牛宏伟 于晋

中国民航大学心理健康指导中心, 天津

摘要 | 近年来, 国家在高校心理健康服务体系上持续发力。同时, 新冠肺炎疫情的持久性及不确定性导致个体出现不同程度的焦虑、抑郁等心理反应, 导致大学生心理危机发生的可能性增大。因此, 做好心理危机预警工作变得更为重要。传统的心理危机预警更多采用心理测评和筛查的方式, 存在时效性差、指标单一的问题。本研究关注与心理危机相关的外在应激因素、个体反应因素及精神障碍和家庭因素, 在原有心理指标的基础上, 引入教务、保卫、后勤、资助、就业、网络和学院系统的指标, 构建8个子系统的心理危机动态预警体系, 以更有效识别潜在心理危机学生, 形成心理危机预警人员库, 进行心理危机分级, 为后续精准心理教育、咨询和干预提供依据。

关键词 | 大学生; 心理危机; 动态预警

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 心理危机预警的重要性

心理健康是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题, 国家在加强心理健康服务、健全社会心理服务体系上持续发力。2016年, 教育部等22部委联合发文出台的《关于加强心理健康服务的指导意见》指出, 高等院校要重视提升大学生的心理调适能力, 保持良好的适应能力, 重视自杀预防, 开展心理危机干预。2017年, 教育部党组发布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》指出, 要建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系, 完善心理危机干预工作预案。2018年, 教育部党组发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出, 高校要重视心理问题的及时疏导, 加强心理危机预防干预, 最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生。由以上系列文件可以看出, 国家对高校心理危机工作的重视。

2006年, 中国疾控中心表明, 全国大学生中近25.4%有心理障碍, 大学生自杀现象也呈上升趋势^[1]。《2020中国大学生健康调查报告》指出, 有38%的大学生有被情绪问题困扰长达一年之久, 有近九成

基金项目: 本文获得中国民航大学校级调研课题项目的支持。

通讯作者: 牛宏伟, 中国民航大学心理健康指导中心主任, 研究方向: 心理健康教育, E-mail: hwniu@cauc.edu.cn。

文章引用: 牛宏伟, 于晋. 高校学生心理危机动态预警体系构建 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (11): 1374-1379.

<https://doi.org/10.35534/pc.0411161>

大学生在近一年内都有过心理困扰,这些困扰也使大学生面临着诸多压力与冲突,心理危机发生的概率也在增加。世界卫生组织最新数据表明,自杀是青少年身亡的第二大死因。大学生正处于青年中期或成年初期,是其形成固定心理结构之前最不稳定的时期,面对社会的多元化变革与生活形式的转变,大学生会受到心理上的冲击^[2]。除此之外,新冠肺炎疫情也为心理健康带来了不良影响^[3]。2022年,世界卫生组织发布的报告显示在新冠肺炎疫情的第一年,全球抑郁和焦虑患者暴增25%,接近1亿人,抑郁症患者增加了6000万人。而大学生群体的学习生活也发生了巨大的变化,面临着延迟开学、假期延长、线上教学、封闭管理等疫情防控措施^[4]。新冠肺炎疫情的突发性、广泛性、持久性及不确定性导致大学生出现不同程度的焦虑、抑郁、恐惧等不良心理反应^[5]。

综上所述,加强心理危机预防,保障生命是国家对高校心理工作的重要要求。新冠肺炎疫情影响了学生的心理安全感和稳定感,使得心理问题突显出来。因此,做好心理危机预警工作变得更为重要。

2 现有的心理危机预警体系及不足

心理危机预警是根据预警指标及时识别和发现潜在心理危机的学生并建立心理危机预警人员库,以减少心理危机的发生^[6]。包括预防、预测、干预三个主要功能^[7]。对于大学生群体来说,其心理危机存在隐蔽性、低耐挫性、危险性三个特点。大学的管理相对自由,辅导员、专业课老师等对学生接触有限,部分学生不愿如实告知自己的真实心理状况。当出现心理问题无法疏导时,心理问题容易积小成大,转化为心理危机。当大学生在遇到心理危机时,往往很难通过自我完成心理修复,在没有社会支持系统的帮助下,可能容易陷入自我否定的极度抑郁、焦虑等情境中,甚至出现伤害自己、伤害他人的极端行为^[8,9]。

当前,高校进行心理危机预警普遍采用的是心理普查方式。该方式具有经济便捷的优点,但存在一些不足。一是,所有高校在新生入学时都会进行心理普查,部分学校会对高年级进行普查,但基本是一年进行一次的频率。心理普查通常使用SCL-90、UPI等心理健康量表,这些量表有相对较高的信效度,但因为量表仅会反映近期的心理状态,不适宜经常测量使用,从而导致部分有心理危机的特殊易感群体在筛查中未被及时发现和识别^[10]。二是,筛查主要基于学生的自主报告数据,量表的有效性取决于被测学生对题目理解的准确性和真实作答情况,实际使用中发现,部分学生对量表理解有误,部分学生出于各种原因虚假作答。因此,需要更多客观的行为指标来反映学生的真实心理状况。三是,常用的心理普查量表多关注精神症状方面,部分量表关注压力方面,指标相对单一。有学者采用依据以事件和情境为线索的实践经验总结归纳的经验性指标,涉及学生家庭情况、校园生活、学习等面临困境或者重大生活事件等,显得有些宽泛和笼统。有些高校通过辅导员、班级心理委员等定期提交相关数据统计来反映学生情况,多为经验性的判断,缺乏科学有效的排查手段,且不易观察及获取相关信息,往往是在学生有异常行为后才得知相关信息,有滞后性^[11]。

因此,本研究尝试构建一种具有可操作性、科学性、时效性、多指标的大学生心理危机预警方法来应对以上问题,在原来心理测评数据基础上,通过学生外在反映出的各方面特征对学生的心理状况做出预测,建立心理危机预警人员库,根据预警指标的危机严重程度分级,以为后续精准心理教育、咨询、干预提供依据。

3 心理危机预警指标体系的构建

高等学校学生人数众多,各类反馈的信息千头万绪。对于高校来说,只有选取合适的信息进行分析

和评估,才能及时发现和识别潜在的或现实的心理危机因素,这就需要依据预警对象的情况建立一套有监测功能的指标体系,即预警指标体系。

3.1 大学生心理危机的影响和表现因素

学界公认的是,心理危机的发生是有征兆、可识别和可预测的。要想做好预警,首先要确定心理危机的影响和表现因素,相关影响和表现因素可以概况为以下三个方面。

3.1.1 外在应激方面

应激是自杀的风险因素之一。应激事件可分为急性应激事件和慢性应激事件。两者都会增加自杀行为及自杀发生率^[12, 13]。大学生遭遇的应激事件也与自杀意念呈显著正相关^[14]。有研究采用心理解剖学方法,以100例自杀死亡大学生为研究对象,结果发现89%的个案自杀前一年内遭遇过重大应激事件,应激事件前七位的是学业受挫、爱情受挫、严重家庭冲突、身体疾病、人际关系冲突或恶化、参加重大赛事考试和求职受挫^[15]。此外,家庭经济压力与同伴接纳存在显著负相关,与孤独感存在显著正相关^[16]。这提示我们,在外在方面,需要关注学生的学习、爱情、家庭关系、身体、人际情况、重大赛事考试、求职和经济方面的压力情况。

3.1.2 个体反应方面

(1) 情绪反应。情绪是内心心理状态的反应。当学生的情绪发生明显改变,包括剧烈的情绪反应,波动特别大,常失控及持续的焦虑、抑郁、烦躁、易激惹等消极情绪时,预示着可能存在较大心理困扰。

(2) 认知反应。心理健康状况不佳会体现在个体的认知功能上,常表现为记忆困难、注意力不集中、自我否定或评价低、自杀意念等方面。对于学生来说,认知受损会体现在学习方面,造成学业困难。

(3) 行为反应。行为是心理的反应,心理异常必然反应在外显行为上。学生行为异常通常包括:社交退缩(如不出宿舍)、行为习惯改变、暴饮暴食、食欲下降、缺课、成绩显著下降、自我封闭、无放松、失眠多梦、自杀意图表露(如当面开自杀玩笑或在网上发布自杀相关言语信息)、自伤、以往的自杀未遂等。

(4) 生理反应。部分个体的心理问题会以各种躯体症状形式表现出来。常见的躯体反应包括肠胃不适、腹泻、头痛头晕、疲劳感、悲痛、手麻等。

3.1.3 其他方面

(1) 精神障碍方面。国内外研究一致表明,精神障碍是导致自杀相关行为的重要因素^[17, 18]。我国以18岁以上个体为被试的研究发现,自杀未遂者中精神障碍的患病率高达68.7%^[19],而且有精神障碍的自杀未遂者更易再次发生自杀行为^[20]。

(2) 家庭方面。研究发现,有家族自杀史、单亲家庭和与父母关系疏远是大学生自杀的风险因素^[21]。

3.2 大学生心理危机预警指标的获取

以上综述了和自伤自杀等心理危机相关的因素,需要将这些因素转换为可以计量和易获取、易统计的指标。根据高校工作的实际情况,可以通过以下途径获取。来自教务系统的关于学业状况的数据,体现了学生心理功能的状况,也能反映学生的学业压力;来自保卫系统的关于治安事件的数据,体现了学

生可能遭遇的急性应激事件；来自后勤系统的门禁记录，可反映学生的异常行为，如长期不出宿舍可能提示学生的行为退缩；消费记录可以反映学生的饮食情况；来自资助系统关于贫困生的数据，体现了学生可能遭遇的慢性应激事件；来自就业系统的关于就业困难学生的数据，体现了学生可能遭遇的慢性应激事件；来自网络系统的关于学生情绪巨变或自杀意图的言语，体现了学生的异常情绪行为；来自心理系统的关于学生心理数据反映了学生对自己心理状况的主观评价；而来自学院系统的数据，包括近期重大生活事件、家庭状况、既往状况、生理状况、休学后复学、情绪反应、各类处分和人际状况等方面的数据，反映了学生多方面的心理状况。具体如表1所示。

表1 心理危机预警指标体系

Table 1 Psychological crisis early warning indicator system

子系统	心理危机预警内容	数据指标
教务系统	学业状况	学期绩点显著下降；学生学业警告的次数；挂科次数；学业延长的学生
保卫系统	治安事件	涉及治安事件（如被诈骗）的学生
后勤系统	电子门禁记录	学生每周通过闸门出入宿舍、学校、图书馆的次数
	校园卡消费记录	学生每周在学校的消费金额
资助系统	家庭经济困难	申请生源地、校园地国家助学贷款的学生；其他家庭经济困难学生
就业系统	就业困难	有就业困难学生
网络系统	情绪变化、自杀意图	在网络媒体中流露情绪巨变或自杀意图的学生
心理系统	心理状况	新生心理普查；高年级心理普查；自助心理测评结果等
	近期重大生活事件	近期发生的失恋、亲人亡故等重大生活事件的学生
	家庭状况	单亲家庭学生；与家庭关系不良学生；家族精神疾病史；家族自杀史
	既往状况	有既往精神疾病史；有既往自伤自杀史的学生
	生理状况	出现不明原因的头晕头痛、心慌胸闷等躯体疼痛的学生；躯体残疾、患有难以治疗的慢性疾病、重大恶性疾病等的学生
	休学后复学	休学后复学的学生名单（含休学原因）
	情绪反应	老师同学观察到的情绪异常学生
学院系统	各类处分	被给予校级、院级处分的学生
	人际状况	宿舍关系不良的学生；提出换宿舍的学生；家不在本地但办理走读的学生

心理危机动态预警系统涉及教务系统、保卫系统、后勤系统、资助系统、就业系统、网络情况、心理系统、学院系统这8个子系统，17个指标。17个指标的行为或状态数据反映了学生的心理状况，部分指标为“有或无”的变量，而一些指标则为动态变化数据，可实时更新。数据的动态更新将会形成一个具有动态监测功能的心理危机预警指标群。通过对所有指标的综合情况及动态变化，预测学生当前的心理状态，从数据多元化角度预测筛查可能正处于心理危机的学生或可能出现心理危机的学生，建立心理危机预警人员库，并根据预警指标的危机严重程度分层为“红、橙、黄”三级，及时发现和识别三级危机学生，对不同心理危机严重程度的学生进行早期识别并采取相应的危机干预手段，为实施防范和干预提供可靠的数据支撑。

4 大学生心理危机预警体系构建的启示

(1) 建立多级联动反馈的预警机制。大学生心理危机的预警体系，不仅需要学校心理健康中心和学院的努力，更需要加入教务、保卫、后勤、就业、资助等其他学校工作部门的支持，及时获取大学生

日常生活中信息,从动态数据角度识别和发现学生心理危机并进行“红、橙、黄”三级分层,给予相应的应对措施。

(2) 发挥信息数据的辅助作用。学校各部门系统的动态数据既是学生心理状况信息最原始的来源,同时也为评估心理危机严重程度等级提供了依据,数据的定期更新甚至可以追踪学生在校期间的心理危机轨迹,对于危机干预后的效果评估也有较大的作用。搭建多数据源的、动态监测性的大学生心理危机预警指标体系,从社会、家庭、生活、学习、就业、人际、生理、精神、心理等主客观数据入手,用量化的动态数据实时筛选并预警不同严重程度心理危机水平的学生,打破了以往以自评量表等主观自评式的、仅能反映近期阶段的心理健康状态的局限,实现动态监测学生的心理危机水平,并给予针对性的干预手段与防范措施。

(3) 保证数据信息的安全性。大学阶段是人成长的重要时刻,处于青年中期或成年早期的大学生,内心极为敏感与不稳定。基于大数据的心理危机动态预警系统具有庞大的数据量,从信息安全角度,需要结合相应学校的现实情况做到数据的专人专管,确保信息的安全性。

参考文献

- [1] 潘欣. 大学生危机管理及预警系统 [J]. 中国临床康复, 2006 (22): 137-139.
- [2] 许志红. 大学生心理危机预警机制研究 [J]. 教育探索, 2007 (12): 117-119.
- [3] Penninx B W J H, Benros M E, Klein R S, et al. How COVID-19 shaped mental health: from infection to pandemic effects [J]. *Nature Medicine*, 2022, 28 (10): 2027-2037.
- [4] 吕敬惠, 袁愈新, 王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析 [J]. 南方医科大学学报, 2022 (2): 171-176.
- [5] 黄大庆, 王燕, 洪霞, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情对大学生心理健康的影响 [J]. 海军军医大学学报, 2022 (6): 709-714.
- [6] 潘欣. 大学生危机管理及预警系统 [J]. 中国临床康复, 2006 (22): 137-139.
- [7] 王学英. 大学生心理危机预警指标体系与运行机制的构建 [J]. 黑龙江省政法管理干部学院学报, 2011 (6): 154-156.
- [8] 郭兰, 傅安洲, 霍绍周. 大学生心理危机及预警系统研究 [J]. 中国地质大学学报 (社会科学版), 2001 (3): 63-67.
- [9] 全春光, 谭晓翠, 刘飞跃, 等. 基于大数据的大学生心理危机预警系统构建与应对 [J]. 科技与创新, 2021 (21): 42-44, 48-49.
- [10] 刘立新. 高校心理危机预警监测工作探讨与实践 [J]. 北京教育 (德育), 2015 (2): 63-65.
- [11] 胡远超. 对大学生心理预警机制构成要素及流程的分析 [J]. 中共郑州市委党校学报, 2008 (2): 88-89.
- [12] Feng J, Li S, Chen H. Impacts of stress, self-efficacy, and optimism on suicide ideation among rehabilitation patients with acute pesticide poisoning [J]. *PLoS One*, 2015, 10 (2): e0118011-e0118021.
- [13] Gradus J L, Qin P, Lincoln A K, et al. Posttraumatic stress disorder and completed suicide [J]. *American Journal of Epidemiology*, 2010, 171 (6): 721-727.
- [14] 胡月, 樊富珉, 戴艳军, 等. 大学生生活事件与自杀意念: 生命价值观的中介与调节作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24 (1): 149-151.

- [15] 吴才智, 于丽霞, 孙启武, 等. 自杀大学生中的应激事件 [J]. 中国临床心理学杂志, 2018 (3): 472-476.
- [16] 邓小平, 刘思瑶, 张向葵. 家庭收入与青少年社会适应: 家庭社会资本的中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2018 (6): 793-800.
- [17] Pfeiffer P N, Brandfon S, Garcia E, et al. Predictors of suicidal ideation among depressed veterans and the interpersonal theory of suicide [J]. Journal of Affective Disorders, 2014 (152): 277-281.
- [18] 吴才智, 江光荣, 段文婷. 我国大学生自杀现状与对策研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2018 (5): 95-99.
- [19] 张燕, 尹慧芳, 徐广明, 等. 天津市18岁及以上人群自杀未遂流行病学调查 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018 (11): 889-894.
- [20] 徐东, 张学立, 李献云, 等. 自杀未遂者出院后再次出现自杀行为的6年随访 [J]. 中国神经精神疾病杂志, 2011 (7): 410-412.
- [21] 王香梅, 赛宁宁, 贺寨平. 在校大学生自杀倾向发生情况及影响因素分析 [J]. 中国公共卫生, 2017 (9): 1396-1399.

Construction of a Dynamic Early-warning System for College Students' Psychological Crisis

Niu Hongwei Yu Jin

Mental Health Guidance Center of Civil Aviation University of China, Tianjin

Abstract: In recent years, our government has made continuous efforts in the mental health service system of colleges and universities. At the same time, the persistence and uncertainty of the COVID-19 has led to individual anxiety, depression and other psychological reactions to varying degrees, which has increased the possibility of college students' psychological crisis. Therefore, it is more important to do a good job of psychological crisis early warning. Traditional early warning of psychological crisis adopts more methods of psychological evaluation and screening, which has the problems of poor timeliness and single indicators. This research focuses on the external stress factors, individual reaction factors, mental disorders and family factors related to psychological crisis. On the basis of the original psychological indicators, it introduces the indicators of educational administration, security, logistics, funding, employment, network and college systems to build a dynamic early warning system for psychological crisis of eight subsystems, so as to more effectively identify students with potential psychological crisis and form a library of early warning personnel for psychological crisis, crisis classification was conducted to provide basis for follow-up precision psychological education, consultation and intervention.

Key words: College students; Psychological crisis; Dynamic early warning