

重大突发公共卫生事件中大学生朋辈心理服务路径探究

孔丽 李雅 尚宇红

河南工业大学

摘要:重大突发公共卫生事件的发生不仅破坏了正常的社会生活秩序,也给在校大学生心理健康提出多种挑战。本文基于危机周期理论,探讨在朋辈心理骨干突发事件前的心理健康教育、突发事件中的挫折应对和干预以及突发事件后的心理复原等心理服务机制,进而提出“3个培训体系+2个实践平台+1个评比平台”的朋辈心理骨干培养模式。

关键词:朋辈心理服务;突发公共卫生事件;大学生心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.246

一、重大突发公共卫生事件

突发公共卫生事件是突然发生的且对公共健康造成严重损害的重大传染病、群体性不明原因疾病及其他影响公共健康的事件,会导致社会公众遭受短期或长期影响,需要政府组织积极响应、开展应急管理和资源调配,并且具有突发性、危害性、不确定性、多变性等特征,事件本身及一系列连锁反应和信息舆情往往会引发公众恐惧、焦虑、无助、抑郁等负面情绪,即对公众心理造成负面影响。

大学生群体具有思维活跃,接受力强,易受情绪感染等特点,更易在严重危机事件影响下发生群体性心理危机和严重个人危机。重大公共突发事件对大学生心理健康的影响,主要有以下4个方面:

(一)心理问题集中暴发,心理服务需求增多

突发公共卫生事件发生后,公众的心理关注度和心理服务需求显著提升。重大突发公共卫生事件带来大量的负性情绪或心理问题,如疑病、恐慌、焦虑、抑郁和强迫等。《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》,大学生中有18.5%有抑郁倾向,4.2%有抑郁高风险倾向;8.4%有焦虑倾向;2020年以来,大学生心理问题频发,同时人们对心理问题关注度也逐年攀升,大学生心理服务需求量不断增加。B站发布《2022青年心理健康报告》,近一年,心理健康相关视频播放量同比增长83%;心理健康相关话题搜索量同比增长94%;约9776万人在B站学习心理健康知识,其中24岁以下人群占比76%。

(二)心理各层面破坏严重,心理服务难度加大

突发公共卫生事件的复杂性、持久性,使大学生在认知、情绪、行为、意志等诸多方面存在影响。重大突发公共卫生事件的发生,通常会造成社会的群体应激,

在生理、情绪和行为上产生过度的反应,容易导致理性判断力的下降,盲从和轻信,易出现冲动行为。高度互联网化的大学生面对病情病况、防控措施等方面的信息,管控期校园封闭式管理、自由活动的限制,正常社交活动、集体活动无法开展,社会支持网络受损,正常的情感诉求无法发泄,普遍出现敌对、易怒等负面情绪;网课教学方式不适、课程进度调整等,使得部分学生出现学业困难,诱发网络沉迷、作息不规律等问题;

(三)心理问题类型多样,心理服务复杂加深

重大突发公共卫生事件,不仅带来生命健康威胁,同时伴随着经济形势放缓、政治文化失调、社会活动减少、正常生活受阻等全方位影响。大学生群体多表现出对未来迷茫、个体成就感、生活意义感缺乏、意志退化等个体特征,同时亲子矛盾、学业焦虑、就业危机、情感危机、生活习惯冲突等多种应激源交织,从而导致大学生社会功能的持续退化。相关研究表明,重大突发公共卫生事件中,87.38%的学生表现出对学业和未来的担忧,40.09%的学生感觉到苦闷和孤独,39.19%的学生感觉烦恼和激动,20.72%的学生感觉到前途没有希望。

(四)心理危机潜伏性强,心理问题识别困难

重大突发事件后,抑郁和应激障碍(PTSD)是灾后最常见的症状。表现为抑郁、焦虑、无助,日常活动兴趣降低,反应迟缓、睡眠紊乱等,但个体外在行为表现与正常学生差异较小,容易被认作暂时情绪处理,难以引起周围重视。同时,根据重大突发事件相关防控要求,集体活动的受限,“面对面”这种直接高效的沟通方式随时可能被阻断,人际交往的减少使得心理危机学生难以被及时发现。最后,目前高校学生以90后、00后为主,学生信息接触面大,消极、掩饰等不成熟的自我防御机制极大地损害者大学生心理健康,也加大了心理

危机学生的识别难度。

二、朋辈心理帮扶的作用机制

美国危机管理学家斯蒂文·芬克提出了危机生命周期理论，他认为公共危机从其生成到消亡，形成了一个生命周期。重大公共卫生事件发生后，个体和社会心理应激反应分为应激阶段、冲击阶段、复原阶段三个阶段。心理帮扶相应地要根据公共卫生事件发展进程分阶段开展，各阶段的工作重点也不同，具体包括突发事件前的心理健康教育阶段、突发事件中的挫折应对和干预阶段以及突发事件后的心理复原阶段。在各阶段充分发挥朋辈心理骨干重要力量并建立长效干预机制具有重要意义。

（一）突发前的心理健康教育

朋辈心理辅导是指年龄相当并对周围需要心理援助的学生或伙伴给予帮助和支持的心理辅导形式。在实际工作中，高校主要通过选拔并培训骨干力量作为朋辈辅导成员，在日常学习生活中做好学校和学生之间的联络工作。朋辈辅导成员以班级心理委员、宿舍心理信息员、心理健康社团成员为主，构成了学校心理健康防护的基层网络，能够以正能量影响到其他同学或求助者。朋辈群体通常具有相似或者共同的价值观念、经验、生活方式，具有年龄相近、性别相同以及所关注的问题相同等特点，通过集中的“心理援助”培训后，在教育大学生了解面对重大公共卫生事件时可能出现的情绪和行为反应、理解个体心理状态、获取突发事件应对技巧和情绪调节技巧，避免群体恐慌情绪，正确应对和度过危机等方面发挥着重要的作用。

（二）突发中的挫折应对和干预机制

相关研究表明：社会支持与在校大学生的焦虑水平呈负相关，即个体获得的社会支持水平越高，在社交网络中获得的心理和物质资源越多，焦虑水平越低。朋辈心理骨干由于具备年龄、时间、空间、经历和情感等方面的天然优势，能够最早觉察学生的心理状态，及时掌握同学们的情绪起伏和思想状况，开展“支持性倾听、心理陪伴、心理辅导、危机转介”等朋辈心理支持。根据公共卫生事件发展阶段，编制并发放《特殊时期心理健康调查问卷》，及时反馈同学们的阶段性问题；同时针对共性问题与督导老师商讨相应的情绪缓解和行为应对策略；通过朋辈心理陪伴、朋辈心理咨询、朋辈素质拓展、朋辈团体辅导等多种形式，充分运用朋辈自身的

信息资源和共情优势，通过同学之间的经验分享与交流，解决学生的现实困惑，缓解学生在重大突发事件中的心理压力。依托高校“学校-学院-班级-宿舍”四级心理危机防御体系，充分发挥寝室长、班级心理委员、学院心理联络员的工作职能，及时上报并转介心理危机学生，避免校园危机事件发生。

（三）突发后的心理复原

世界卫生组织的调查数据显示：灾难后一年内，可能出现严重心理疾病的人达20%，需要对他们开展长期的心理干预。朋辈心理骨干既是学生心理健康的护卫者，也是心理健康教育的宣传者，心理健康活动的组织者，心理健康的示范者。

朋辈团体可针对特定问题建立“心理问题互助小组”，通过专业引导，帮助同学增强心理弹性，了解心理问题求助途径，更好应对外在环境和心理压力。通过线上线下相结合的方式，积极宣传心理健康知识。依托校心理协会和学院心理部，开展特色心理活动，内容涉及情绪管理、学习压力、人际交往、情感恋爱等问题，全方位帮助师生唤醒“心能量”，提升心理免疫力，同心守护心灵绿码，如，“心理卫士”、云端战“疫”“疫”起追风，天终会晴、情感漫画、心理绘画、音乐分享、心情日记等。

三、朋辈心理帮扶的优化路径

在高校心理健康教育工作中，加强朋辈团体的监管，并从中挖掘朋辈心理骨干，搭建大学生朋辈心理骨干队伍的长效培养机制具有至关重要的作用。为更好发挥大学生朋辈心理帮扶作用，应以“助人信念”为核心，构建“3种专业培训体系+2个实践平台+1个评比手段”的培养模式，最终形成全方位、多层次、立体化，专业化程度高、心理素质硬、业务能力强的朋辈心理骨干梯队。

（一）“助人信念”培养为核心，强化助人理念

“助人自助信念”是心理骨干成长的直接动力来源。不仅帮助朋辈心理骨干在心理工作中保持积极、乐观、放松、幸福的状态，从而发挥心理健康“示范者”的良好角色。同时，在助人信念驱使下，朋辈心理骨干更乐于学习专业知识，提升助人技能，引导周围同学学会关爱自己、接纳他人，从而不断提高自我效能感，获得自我实现的价值体验，真正形成“助人——自助——助人”的良性循环；朋辈心理骨干自身人际沟通、心理

疏导、活动组织管理等诸多能力的不断提升,将更有利于构建积极健康的成长环境,利于同学们理性和谐心态的培养。

(二) 完善3种专业培训渠道,强化专业理论

心理帮扶是一项专业性要求较高的工作,系统掌握助人的理论和方法是有效开展工作的前提条件,本文提出打通3种类型专业培训渠道,形成相互独立、各有分工,又能有机融合、相互补充的培训体系。首先,全国心理委员MOOC培训为主体。通过参加全国心理委员MOOC认证,从理论到技能对朋辈志愿者进行系统认证培训,促进朋辈心理骨干专业化、职业化发展。其次,全国高校心理委员协作组培训为补充。全国高校心理委员研究协作组编制的《心理委员工作手册》《心理委员工作蓝皮书》等具体实用性极强的理论知识,心理委员专题培训、情景剧培训等,极大地帮助了朋辈心理骨干更有针对性的开展工作。最后,校内专家专题培训为补充。校内专家专题讲座与培训,如“心理知识讲座”“朋辈助人技巧”“心理咨询技能”“网络心理咨询”等相关主题培训,以及“沙盘游戏”“素质拓展”“团体心理活动”等实践技能的专题培训,帮助朋辈心理骨干切实掌握有效的助人技能。

(三) 构建2个实践活动平台,强化专业技能

在宿舍区,建立朋辈心理辅导站实践平台。朋辈心理辅导基于温馨的宿舍环境,平等的朋辈身份,深度的理解和共鸣,专业的助人技能,能够快速建立双方的信任关系,满足同学心理上的安全感和归属感;宿舍朋辈辅导依托宿舍这一活动空间,可以开展宿舍心理沙龙、宿舍文化节、宿舍团体辅导等多种形式的心理健康教育,使得活动效果更加润物无声;在各学院,设立的二级心理辅导站实践平台。学院心理专干老师的专业指导,借助辅导站心理沙盘、心理类书籍、情绪放松设备等软硬件设施设备,开展学院心理剧DV大赛、素质拓展活动、心理健康手抄报、宣传画设计大赛等特色心理活动,为朋辈志愿者提供了最温润的实践土壤;

(四) 搭建1个评比平台,强化发展通道

根据各个层面朋辈角色定位,制定有针对性的成长渠道,以“年底考核、技能评比”的方式促进朋辈心理骨干助人技能提升,形成全方位、多层次、立体化朋辈心理骨干队伍。校内每年举办的“心理委员技能大

赛”“优秀心理指导员”“优秀朋辈志愿者”“优秀社团成员”等评比活动,号召朋辈心理志愿者积极参与,通过理论知识、访谈技巧和情景展示等全方面考察,表彰并选拔业务能力突出的朋辈心理志愿者担任朋辈心理骨干。朋辈心理骨干接受学院心理专干教师的直接指导,在学校心理健康教育中心专职心理教师的督导下,协助大学生心理健康社团,负责全校心理健康教育活动的宣传、开展。在朋辈心理骨干梯队化建设中,不仅发挥优秀的示范引领作用,还应注重传帮带,让有经验的朋辈心理骨干带动后起朋辈成员成长,促进朋辈心理骨干队伍有序发展。

参考文献

[1]Saxena S, Mental Health and Psychosocial Support in Crisis Situation [R].Geneva: WHO, 2005.

[2]胡冰霜,梁友信.创伤后应激障碍[J].国外医学卫生分册,1997,24(5):260~269.

[3]Thoits PA.Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health.Journal of Health and Social Behavior,2011,52(2):145-161.

[4]舒雅聪;杨佳;杨少云;王雨欣;黄鹏飞;林闻正;李毕琴.COVID-19控制期间社会支持对大学生焦虑的影响:自尊和心理弹性的链式中介作用.[Z].中国临床心理学杂志.2021(06).

[5]张会平,郭昕昊,郭宁.突发事件中网络谣言识别行为意向的影响因素研究[J].现代情报,2017,37(7):60-65.

[6]王治莹;梁敬;刘小弟.突发事件情境中公众的风险感知研究综述.[J].情报杂志.2018(10)

[7]付钊,王迎,张诗怡.生态系统视角下大学生危机心理与偏差行为研究.[J].青少年研究与实践,2020,4,5.

作者简介:孔丽(1991-11),女,河南开封人,河南工业大学新闻与传播学院,尚宇红心理健康教育名师工作室成员,助教,研究方向:大学生思想政治教育。

基金项目:本文系尚宇红心理健康教育名师工作室的研究成果。