

梁丰, 李盼盼, 彭虎军. 公众在重大灾害发生时心理危机干预分析[J]. 灾害学, 2020, 35(1): 179–183. [LIANG Feng, LI Panpan and PENG Hujun. Psychological crisis intervention analysis of the public in the event of major disasters[J]. Journal of Catastrophology, 2020, 35(1): 179–183. doi: 10.3969/j.issn.1000–811X.2020.01.033.]

公众在重大灾害发生时心理危机干预分析*

梁 丰, 李盼盼, 彭虎军

(商洛学院 健康管理学院, 陕西 商洛 726000)

摘 要: 为帮助受灾群众减轻重大灾害发生时的心理危机, 对公众在重大灾害发生时心理危机干预进行分析。设计了公众心理干预支撑服务体系, 通过认知模式、心理转变模式、支持资源整合模式以及平衡模式识别公众心理危机。采用宣传教育、提出心理危机干预议题、现场心理危机干预和构建心理危机干预组织的方法完成公众心理危机干预。针对我国人口与重大灾害发生特点建议制定心理危机干预法律法规、科学构建重大灾害发生后相关制度、重视发生次生灾难对公众心理产生的叠加冲击, 以减轻受灾对象心理危机, 为心理危机干预提供科学支撑, 帮助受灾群众减轻重大灾害发生时的心理危机。

关键词: 公众; 重大灾害; 心理危机干预; 服务体系

中图分类号: R395.6; X43; X915.5 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000–811X(2020)01–0179–05

doi: 10.3969/j.issn.1000–811X.2020.01.033

灾害是自然原因或人为原因对人类生存环境和社会有序发展造成损害的现象, 灾害包括自然灾害和人为事故, 即天灾人祸^[1–3]。灾害具有突发性、破坏性和不可控性。由自然界的异常变化造成人员伤亡、财物损失以及社会稳定性失衡等现象称为自然灾害^[4–5], 如地震、海啸、台风等。由人为过失行为或违反法律行为导致的人员伤亡、财务损毁等严重影响社会治安的现象称为人为事故^[6], 如恐怖袭击、大型交通事故等。心理问题的产生是人和环境共同作用导致的^[7], 重大灾害的发生会给人们带来巨大心理危机, 这种心理危机会长久、持续的存在潜意识中, 甚至影响今后的正常工作和生活。重大灾害发生时心理危机干预在国外已有数十年的历史发展, 在理论研究和实际操作中已有一套完善的体系。通过心理危机干预, 可以引导经历重大灾害人们正确看待灾害的发生, 帮助受灾人群减轻心理压力、回归正常生活^[8]。心理危机干预的对象分为个体和公众两种^[9]。本文将对公众在重大灾害发生时心理危机干预进行分析, 重大灾害的波及范围广、涉及人口数量庞大, 公众心理危机干预可以快速解决大部分人群的心理问题^[10], 受灾公众心理重建工作迫在眉睫。

1 公众心理干预支撑服务体系建设

重大灾害频繁发生会给人们带来毁灭性伤害。这种伤害不仅造成受灾人们身体上的损伤, 而且会对心理以及精神层面造成更加严重的创伤, 干

扰受灾对象思维方式、情感表达以及生命价值观等方面的人格变化。因此对公众在重大灾害发生时提供有效的心理危机干预十分重要。

重大灾害给公众带来的心理创伤很难在短期内痊愈, 为展开基于公众的心理免疫性工作以及心理危机应对, 及时有效构建区域性公众心理干预支撑服务体系必不可少^[11]。该体系从促进国家安全与社会稳定的角度出发, 为公众健康供应积极的认知和防范层面。不但满足公众心理健康需求, 同时符合政府政策需求, 顺应国家安全与社会稳定需求。区域性公众心理干预支撑服务体系如图1所示。从图1可知, 区域性公众心理干预支撑服务体系首先选取合理的卫生网点, 在各市、各县建立卫生局网点机构, 配备专业人员提供心理咨询辅导, 其次聘请专家教授对咨询人员进行专业、系统的培训, 每个网点要培育出优秀的心理咨询师, 同时各市县的卫生部门、心理卫生协会及其红十字会等机构要做好辅助工作, 最后展开公众心理干预。区域性公众心理干预支撑服务体系可以快速实现公众心理健康干预、解决公众普遍存在的心理危机问题^[12]。该体系包含心理健康层次和社会心理层次。心理健康层次的主体是公众的心理健康, 通过心理危机干预解决公众的具体心理问题^[13]; 社会心理层次的主体是由重大灾害引起的社会恐慌问题, 如社会不公或政府决策而引发的公众共性心理感受等。社会心理层次的问题通常造成社会局部动荡, 破坏国家和谐稳定发展^[14]。所以, 区域性公众心理干预支撑服务

* 收稿日期: 2019–06–20 修回日期: 2019–08–30

基金项目: 陕西省教育厅专项科研项目(18JK0242)

第一作者简介: 梁丰(1986–), 男, 汉族, 河南商丘人, 硕士, 讲师, 研究方向为心理健康教育。E-mail: liangfeng8606@163.com

体系的构建不可或缺，为恢复受灾群众正常心理、积极开展心理危机干预行为提供总体规划。

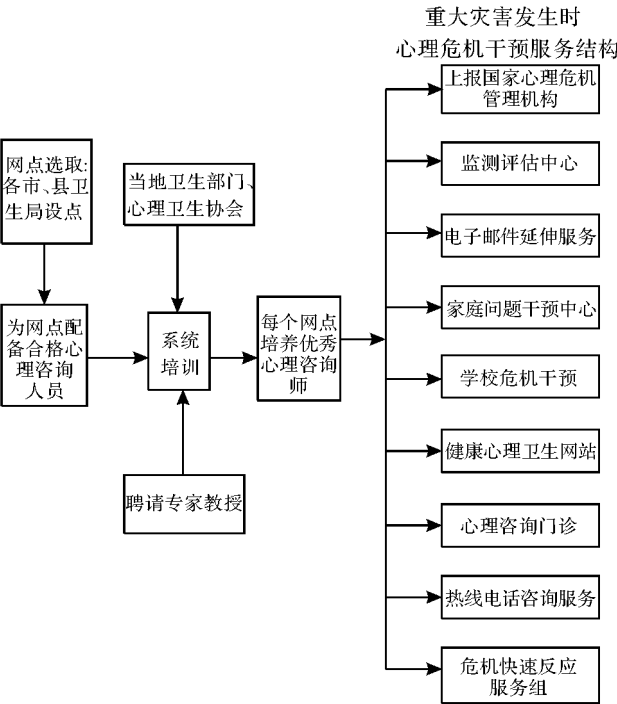


图1 区域性公众心理干预支撑服务体系

2 公众心理危机识别

为有效实现公众在重大灾害发生时的心理危

机干预，公众心理危机识别必不可少，公众心理危机识别的关键是评估和测量公众心理危机^[15]。心理危机是由于机体受到多种因素共同影响产生的一种不良后果，现代危机理论研究重点在于如何认知和理解危机问题，并提出压力理论结构。机体反应结果是心理危机的测量标准，危机源是产生心理危机的原因，影响变量是心理危机管理和社会支持等。

基于以上想法，可以通过两种方便、快捷的心理危机评价工具进行公众心理危机情况识别。

第一种方式为采用知觉压力量表(CPSS)简化形式评估受灾公众心理状况(表1)。表中包含项目经过适当语言修改，更加适用于公众重大灾害发生时心理危机测量。

表1中每个问题均按照0, 1, 2, 3, 4设置分数，其中问题4需反向计分，通过 $\frac{\text{总分数}}{\text{问题数目}} \times 14$ 计算受灾对象的总分数，所得数值可作为依据评判公众在重大灾害发生时的压力大小，该数值大于25，表明心理危机呈阳性，数值越大心理危机问题越严重。并且其中一项问题答案分数大于等于2，则直接判定心理危机为阳性。

第二种方式采用重大灾难心理危机问卷评估受灾公众心理状况，包括表2所示成人问卷和表3所示的儿童问卷。表中成人问卷经过20名医学生测量和分析，已被证实具备较好评判效果。该心理危机评估问卷的分数设置、分数计算方法、心理危机评判标准同CPSS简化形式一致。

表1 知觉压力量表简化形式

项目	在过去一周内，选择出现以下情况的频率(单选)				
	从不	几乎不	偶尔	经常	频繁
1. 对发生的事情感到不安和惶恐	0	1	2	3	4
2. 感觉到恐慌、压力和紧张	0	1	2	3	4
3. 感到生活中的一些重要事情不受控制	0	1	2	3	4
4. 有信心能解决目前所面临的问题	0	1	2	3	4
5. 感到问题不断积累解决不了	0	1	2	3	4

表2 成人重大灾难发生时心理危机问卷

项目	在过去一周内，选择出现以下情况的频率(单选)				
	无	有一些	中等	较多	很多
1. 想起所发生的事情感到不安	0	1	2	3	4
2. 脑海中总是萦绕的那件事	0	1	2	3	4
3. 注意力不集中	0	1	2	3	4
4. 易怒或容易发脾气	0	1	2	3	4
5. 入睡困难	0	1	2	3	4

表3 儿童重大灾难发生时心理危机问卷

项目	在过去一周内，选择出现以下情况的频率(单选)				
	无	有一些	中等	较多	很多
1. 不愿提起所发生的事情	0	1	2	3	4
2. 注意力不集中	0	1	2	3	4
3. 入睡困难	0	1	2	3	4
4. 易怒或容易发脾气	0	1	2	3	4
5. 做噩梦	0	1	2	3	4
6. 担心自己或亲人受到伤害	0	1	2	3	4

3 公众心理危机干预模式与干预方法

3.1 公众心理危机干预模式

心理危机干预旨在快速帮助公众从重大灾害事件中恢复正常,降低心理危机和重大灾害产生的创伤风险,避免发生严重后果^[16]。基于上述两种心理危机评价工具识别出公众遭遇重大灾害时心理危机情况,采用几种国外常见的心理危机干预模式,为分析公众在重大灾害发生时的心理危机干预方法打下基础^[17],主要包括认知模式、心理转变模式、支持资源整合模式以及平衡模式。

3.1.1 认知模式

认知模式适用于心理危机产生的初始阶段,公众要认清重大自然灾害对心理带来创伤的意识,宗旨是调整公众自我否定的错误思维方式,促使公众重新获取被心理危机掌控的主动权^[18]。

3.1.2 心理转变模式

心理转变模式认为心理、社会以及环境因素共同造成受灾对象的心理危机^[19],所以,为帮助患者重新掌控生活主动权,需要通过充分利用周围环境资源获取社会支持,并进行自我完善有效实现心理干预。

3.1.3 支持资源整合模式

支持资源整合模式是将认知模式和心理转变模式进行整合,产生的一种综合心理干预模式,可使心理危机干预有效开展。

(1) 社会资源工程模式

宗旨是即便心理危机干预人员不足,也要充分、有效利用团体内的心理健康资源。如对领导团体、警务工作团体进行培训,为患者提供初期心理危机干预,解决心理痛苦,增强信念感。

(2) 综合干预系统

重大灾难发生时,在第一时间构建集多种心理危机干预服务于一身的综合干预系统,如上报国家心理危机机构、热线电话咨询服务、健康心理卫生网站等等。

(3) 构建心理健康反应联合体

核心是创造一个信息交流机会,确保不同机构之间服务不交叉,有效避免无心理干预工作^[20]。

3.1.4 平衡模式

平衡模式是在构建完成支持资源整合模式后,公众为平衡身心所需构建的模式。平衡模式适用于心理危机后期阶段,宗旨是协助公众重回重大灾害发生前的平衡状态。陷于心理危机中的公众不能通过自身调节机制解决自身心理失衡问题,必须加以人为干预。

3.2 公众心理危机干预方法

基于公众心理危机干预模式提出心理危机干

预方法。公众心理危机干预的宗旨是采取有效方法,正确引导公众在重大灾害时的心理重建,减小事件影响,恢复正常生活^[21]。具体方法如下:

3.2.1 宣传教育

为使公众尽快走出心理危机困局,向受灾公众传递心理危机相关知识和应对技能^[22]。通过宣传教育的方式帮助公众尽快恢复正常生活。心理危机的宣传教育过程包括:

(1) 心理危机干预信息设计

心理危机干预信息由核心信息和辅助信息组成,核心信息是指能够引起人们关注的心理危机干预的最重要信息;辅助信息是对于受灾公众的关注与关心。有效总结核心心理危机干预信息、完善心理危机干预辅助信息,有助于宣传教育的顺利开展。

(2) 心理危机干预信息发展

将心理危机干预信息简单、具体化,使其通俗易懂。并且心理危机干预信息要具备较强说服力,能够触动人,使公众产生心理慰藉。心理危机干预信息中避免出现消极情绪,要从积极乐观角度出发,围绕心理效应设计心理危机干预信息表达方式。这样才能对公众重大灾害发生时的心理危机干预产生积极作用。

(3) 心理危机干预信息传播

通过互联网、电视、广播等传播速度快、覆盖范围广的传播方式将心理危机干预宣传资料传播给受众。

3.2.2 提出心理危机干预议题

基于心理危机干预总体规划救灾主题,依照主题总结救灾行动口号,口号需能充分表明行动的意义,如“抗震救灾,你我同在”;通过媒体和互联网对行动进行发布,让受灾的公众知道自己并不孤单,产生心理慰藉。

3.2.3 现场心理危机干预

现场心理危机干预可以解决大部分公众灾害发生时心理危机(较重心理危机者除外)。由于重大灾害发生时心理危机专业人员严重匮乏,可通过培训志愿者的形式挖掘心理危机干预人才,在专业人员指导下加入现场心理危机干预行动中。现场心理危机干预分为公众心理危机干预和公众社会活动。

(1) 公众心理危机干预

心理健康教育、心理咨询、心理治疗等都属于公众心理危机干预方法。选择优秀的心理健康教育人员针对心理危机对象开展心理健康知识讲座;对困扰公众的同一心理危机问题进行心理咨询和讲解;运用心理辅导知识,促使灾害发生时公众彼此倾述,排解心理压力解决困扰受灾对象的共同问题,帮助公众平稳渡过重大灾害发生时心理危机期。

(2) 公众社会活动

公众在重大灾害发生时性情发生巨大变化,如封闭自我、拒绝参与集体活动、将自己与社会隔绝、产生焦虑抑郁等心理危机症状。为此,开展一系列的公众社会活动,转移受灾对象对重大灾害的注意力,将他们从自我封闭状态中解救出来。

3.2.4 构建心理危机干预组织

通过构建心理危机干预组织解决公众心理问题。心理危机干预组织主要包括心理机构、政府部门、社会志愿者等。心理危机干预组织秉承政府主导、专业辅助、全民参与的理念,构建健全组织结构,制定长期心理危机干预计划,明确责任体制,促进心理干预组织各部门、机构间的协调发展。

3.3 不同场所的心理危机干预

基于场所的自身条件,有效开展心理危机干预,主要从学校、工作两个场所展开。

(1) 学校干预

越早进行心理危机干预,取得的干预效果越明显^[23],因此,作为青少年聚集地的学校是采取心理危机干预的最佳地点。学校具备得天独厚的心理危机干预条件,即可以通过课堂开展针对心理危机的心理健康教育,利于重大灾害心理危机干预的顺利开展和实施^[24]。

(2) 工作场所干预

工作场所的干预主要是针对成年人,利用闲暇时间对员工进行心理咨询和心理健康教育,或在周末组织一些大型活动,鼓励员工积极参与,转移注意力。

4 公众在重大灾害发生时心理危机干预建议

重大灾害给人们带来的伤亡和心理冲击异常严重,重大灾害发生时,为更好地解决公众心理健康问题,进行有效心理危机干预,提出如下几点建议。

(1) 制定心理危机干预法律法规

近年来,随全球气候变暖,极端气象事件的增多,我国自然灾害也处于一个高发时期,政府和社会在第一时间开展抢险救援,并且对公众在重大灾害发生时的心理危机干预给予高度重视。心理危机干预具备很强的专业性,需要相关人员掌握一定的心理危机干预知识和经验。目前行业内专业心理危机干预人员资质认证、培训均明显不足,因此需要政府部门资源与资金投入、制定配套的重大灾害心理危机干预法律法规,保障快速、有效的实施重大灾害发生时公众心理危机干预。

(2) 科学构建重大灾害发生时的相关制度

重大灾害发生时,要实时、准确发布救灾抗灾信息,在确保发布信息真实、透明的前提下努力增加受灾群众的安全感以及对我国政府的信任度,促进后期心理危机干预的顺利进行^[25]。通过引入群众代表参与到灾后重大事项决策当中,增加群众决策参与权,使决策能够从群众的利益角度出发,实现以民为本。例如在制定重大灾害后探讨房屋鉴定方法、维修方案以及赔偿方案时,征求群众意见逐步发布信息,可适当减少政策出台后的群众波动。给予群众合理、合法的方式进行需求表达以及问题反馈。

(3) 重视发生次生灾难对公众心理产生的叠加冲击

重大灾害发生后,在抢险救灾的同时展开安全普查和心理教育工作,避免灾害再次发生^[26]。若安置阶段产生次生灾害,严重影响善后工作顺利开展,给公众心理带来叠加冲击,增加心理危机干预难度。所以应采取有效方法,尽量减小次生灾难带来的影响。同时对危险类工业设施进行有效规划和安置,将危险控制最小范围内。

(4) 心理危机干预科学支撑

汇集各个领域的科研力量,重点研究重大灾害后的应激反应发生机制,解决各种应急事件产生的心理问题。大力培养心理危机干预专业人才,避免在重大灾害发生时出现心理危机干预专业人才供不应求的情况。

5 结论

本文对公众在重大灾害发生时的心理危机干预进行分析,首先识别出受灾对象的心理危机,在此基础上探讨了不同的心理干预模式与干预方法,最后建议为重大灾害心理危机干预制定有效法律法规、构建科学的救灾制度、重视次生灾害对受灾对象的叠加伤害。重大灾害如同人类文明参与人类历史发展进程,具有不可预测、不可控制以及极强的毁灭性,给受灾对象身体和心理带来极大伤害。重大灾害发生时,通过对幸存者进行有效的心理危机干预,有助于修复受灾对象心理健康、走出阴影,回归正常生活。

参考文献:

- [1] 李宁,张正涛,陈曦,等.论自然灾害经济损失评估研究的重要性[J].地理科学进展,2017,36(2):256-263.
- [2] 程良.灾害救援护士的“自我心理调适”与心理危机干预对策[J].中国护理管理,2018,18(7):888-894.
- [3] 范旭,黄业展,郭嘉韬.电力系统自然灾害中的公众心理反应与行为选择——基于SPSS对应分析[J].灾害学,2017,32(2):77-84.

- [4] 吴冉, 王宇景, 陈江媛. 高校心理危机干预中家校沟通的困境与应对[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(1): 106-108.
- [5] 姚林燕, 朱红芳, 冯锐. 1例乳腺癌化疗后截肢患者的危机干预[J]. 中华护理杂志, 2016, 51(1): 113-116.
- [6] GAO Wen, DONG Chengwen, DOU Guangbo, et al. Task model of crisis intervention [J]. Chinese Mental Health Journal, 2017, 31(1): 89-93.
- [7] 王雪, 卜秀梅, 崔仁善, 等. 团体心理辅导对大学生遭受性骚扰心理危机的干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(9): 1411-1414.
- [8] ZHANG Chunyan, YAN Yaojun. Research on the Formation Mechanism and Control Strategy of the "Post Crisis" through the Comparison of Typical Case [J]. The Journal of Shanghai Administration Institute, 2016, 17(6): 90-102.
- [9] 韩静, 刘均娥. 团体心理干预在乳腺癌患者心理调适中的应用进展[J]. 中华护理杂志, 2017, 52(5): 608-613.
- [10] 陶思玉, 金婧. 心理行为干预对溃疡性结肠炎焦虑抑郁患者的影响分析[J]. 重庆医学, 2016, 45(32): 4596-4599.
- [11] 崔丽君, 丁刚毅, 王磊, 等. 面向大型活动的观众群体行为编排与仿真[J]. 计算机仿真, 2016, 33(7): 265-268.
- [12] BAI Lianlian, DUAN Weiwei, FAN Qiaoyun. Construction of Analysis and intervention mechanism for mental health status from economic needy families in higher vocational colleges [J]. Vocational and Technical Education, 2016, 37(2): 68-71.
- [13] 卢锴锋, 董雅洁. 茶艺专业毕业生择业焦虑的心理教育干预探究[J]. 福建茶叶, 2017, 39(5): 171-172.
- [14] 江述荣, 李涛, 张海峰, 等. 痴呆心理社会干预质量指标的德尔菲法研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(5): 363-368.
- [15] 胡妹婧. 思想政治教育与心理咨询的融合[J]. 海军工程大学学报(综合版), 2015, 12(4): 86-91.
- [16] 金燕, 闻卫东, 喻迎九, 等. 狂犬病恐惧症的病因及门诊心理干预六例分析[J]. 中国全科医学, 2016, 19(23): 2858-2860.
- [17] 袭祝香, 张晨琛, 吕忠, 等. 吉林省重大暴雨过程灾害损失风险预评估[J]. 冰川冻土, 2016, 38(2): 395-401.
- [18] 姜森. 城乡重大突发自然灾害下的监管机制建设——以“5·12”汶川地震救灾为例[J]. 农村经济, 2017(7): 121-125.
- [19] TONG Yongsheng, PANG yu, YANG fude. Psychological first aids after September 11 terrorist attack [J]. Chinese Mental Health Journal, 2016, 30(10): 775-778.
- [20] 俞国良. 社会转型: 社会心理服务与社会心理建设[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(4): 47-48.
- [21] 宁维卫. 十年蝶变, 见证中国力量——西南交通大学灾后心理援助与心灵重建回顾与展望[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2018, 19(3): 3-8.
- [22] 杜慧敏. 少数民族地区双语教育的现状与对策——基于少数民族地区高校学生心理危机干预案例的分析[J]. 黑龙江高教研究, 2016(4): 109-111.
- [23] YAN Shunqin. Study on the Intervening effect of group psychotherapy on schizophrenic patients in the rehabilitation period [J]. Genomics and Applied Biology, 2018, 37(3): 983-988.
- [24] 毕凌云, 俞学燕, 杨洁. 社会影响方式对公众节能行为的干预效果——基于26项现场实验的元分析[J]. 北京理工大学学报(社会科学版), 2017, 19(4): 8-17.
- [25] 陈伟珂, 林宏莉. 基于前景理论的地铁施工灾后重建方案决策研究[J]. 中国安全生产科学技术, 2016, 12(1): 143-147.
- [26] Bromet E J, Hobbs M J, Clouston S A, et al. DSM-IV post-traumatic stress disorder among World Trade Center responders 11-13 years after the disaster of 11 September 2001 (9/11) [J]. Psychological Medicine, 2016, 46(4): 771-783.

Psychological Crisis Intervention Analysis of the Public in the Event of Major Disasters

LIANG Feng, LI Panpan and PENG Hujun

(Department of Health Management, Shangluo University, Shangluo 726000, China)

Abstract: In order to help the affected people alleviate the psychological crisis in the event of major disasters, the psychological crisis intervention of the public in the event of major disasters was analyzed. The design of the public psychological intervention support service system, through the cognitive mode, the psychological transformation pattern, the support of the resource integration mode and the balanced pattern recognition of the public psychological crisis. The public psychological crisis intervention was completed by the propaganda and education, the psychological crisis intervention issue, the on-site psychological crisis intervention and the construction of the psychological crisis intervention organization. In view of the characteristics of population and major disasters in China, it is suggested that the psychological crisis intervention laws and regulations should be formulated, the relevant system after the major disasters have been constructed scientifically, and the superimposed impact of the secondary disasters on the public's psychology should be paid attention to, so as to reduce the psychological crisis of the affected objects, to provide scientific support for psychological crisis intervention and to help The disaster masses mitigate the psychological crisis when major disasters occur.

Key words: public; major disasters; psychological crisis intervention; service system;