

大数据背景下大学生心理危机的干预与应对*

马灵秀

(湖南电气职业技术学院 湖南湘潭 411101)

摘要: 随着社会的发展和经济的进步,现代人的物质生活水平不断提高,而精神文明建设却远远跟不上时代发展的步伐,至此,心理问题逐渐成为最为显著的社会问题。经济的飞速发展对大学生的人生态度与价值观念造成了极大的冲击,社会上有关大学生的恶性事件频发,这就要求我们必须关注日益严重的大学生心理危机。对于高校而言,大学生心理危机的干预与有效应对至关重要。而大数据的出现,对于建构大学生心理危机干预机制有着极其重要的作用。因此,本文从大数据出发,对于大学生心理危机的干预与有效应对进行了全方位的思考和探索。

关键词: 大数据 高校 心理危机 干预 大学生

中图分类号: G710 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.12.157

大学生心理危机干预机制的构建是现阶段高校思政教育工作的重要环节之一,在维护社会安定和谐、促进大学生身心健康发展方面发挥着关键性的作用。近些年来,在全球化进程日益加快和多方面竞争不断加剧的背景下,大学生面对学习、就业、交往、疾病等多方面的压力,休学、退学,甚至是自杀等极端性的心理危机事件频发,对于大学生的正常学习、生活,学校教学工作的开展造成了特别严重的负面影响。所以说,完善大学生心理危机预警机制,及时发现、干预和应对大学生心理危机至关重要。虽然,现阶段越来越多的高校和教师开始重视心理危机干预工作的开展,但是,大多数高校存在着干预机制不完善、应对手段缺乏有效性和针对性等问题。随着大数据技术在社会生活各个领域的广泛应用,其为高校实现动态化、精准化的心理危机干预提供了可行性。在大数据的背景下,大学生使用信息技术过程中,所产生的数据,能够清晰反映大学生学习、生活的心理状态。在大学生心理危机干预与应对过程中应用大数据技术也成为今后研究的趋势。因此,利用大数据分析大学生的心理状态,并掌握其变化,及时发现大学生的心理问题并干预和正确应对,是现阶段高校亟待攻克的难题。

一、高校大学生心理危机的具体表现

20世纪,心理学家卡普兰就开始研究与心理危机相关的内容,并提出了心理危机干预的理论。所谓的心理危机实际上就是个体遭遇到某些重大的事件或者问题的时候,心理上出现的严重失衡的状态。如果个体在出现心理危机时很长时间内无法得到有效的缓解,就很容易诱发心理方面的疾病,

产生相对恶劣的后果。当代高校大学生产生心理危机,通常会有这样的表现:出现紧张、焦虑的情绪;在认知方面,出现记忆力下降、注意力涣散、思维混乱、抗拒社交、容易情绪失控、行为习惯出现较大变化、没有食欲或者暴饮暴食、逃离人群、很容易责怪自己或者对他人失去信任等。这些问题均会对大学生的生活与学习产生消极的影响,甚至对大学生身心健康产生严重的危害。现阶段,大学生的心理危机已经成为了高校中最大的安全隐患。

二、高校大学生心理危机成因

(一) 社会

我国正处于社会转型时期,社会结构出现变动,思想观念发生变化,社会意识也呈现出了多样化的趋势,这对大学生的生活方式、思想观念、行为模式造成了较深层次的影响,学生的心理压力骤增。而且,在网络化社会中,很多媒体为了迎合大众,实现利益最大化,过度关注甚至是夸大各种各样的负面事件,这对大学生心理危机的出现也产生了主要的诱发作用。

(二) 家庭

家庭是个人人格塑造的重要环境。现阶段,大多数大学生都是独生子女,从小生活在家人的呵护之中,在大学期间,只要自己的需求无法得到满足或者遭遇挫折就很容易产生极其强烈的挫败感,导致心理危机的产生。并且,很多农村的大学生青少年时期或多或少有过一些留守的经历,缺少父母的关爱,负面情绪的体验较为深刻,很容易造成心理问题的累积并形成危机。

*基金项目:湖南省高校思想政治工作精品项目(19JP103)。

（三）学校

虽然从整体情况来看，我国高等教育状况良好，但是，其中也存在着无法忽视的问题。第一是思政工作薄弱，第二是学校管理相对滞后。高校招生规模在逐渐扩大，但对于学生的管理并没有加强。而且，我国高校的心理教育、法制教育均存在一定的缺陷。法律意识的淡薄也是导致大学生心理危机事件频发的关键因素。

（四）个人

在心理危机中，大学生自身的因素占比最高。学业压力、情绪、自卑感、无意义感、情感问题均会影响大学生心理危机事件发生的概率。而且，很多大学生存在心理方面的缺陷，在极端的状态下，由于学业的逆境、生活中的不如意、情感的挫折、就业的压力等多种因素，会导致大学生产生相对严重的心理危机，甚至导致恶性事件的发生。

三、目前大学生心理危机干预存在问题

（一）监管缺乏时效性

虽然很多高校构建了心理危机预警监管系统，比如三级网络系统，以便掌握大学生的心理动态并处理相关的心理问题。但是，这种方式常常需要得到专业的心理人员的支持才能够明确学生存在的心理问题，并进行干预和应对。在某种程度上来讲，这样的方式，会对心理干预的时效性产生影响。也就是说，大部分高校所构建的预警监管系统都不具备时效性，无法进行互动，更无法及时找出学生的心理问题。而且，我国对于监管与干预系统的研究相对滞后，所以，高校的监管系统多多少少存在着一些不足。

（二）干预机制不合理

随着时代的发展，心理危机干预机制在很多高校中得到了应用。即便是大多数高校构建了心理咨询与心理问题调查部门，但是这种方式太过依赖学生在接受咨询之后反馈出来的各项数据，主动性较弱。而且，心理问题大多为比较私人的问题，很多学生并不会主动进行心理咨询。再加上面对面咨询的方式会为学生带来一定的心理压力，很多学生也无法察觉到自身存在心理问题，这就导致心理危机干预机制根本无法发挥实效。

（三）数据难以监控

个体随着年龄与经历的增长，心理问题也会发生变化，呈现出一定的烦琐性。而且，随着时间的流逝，心理问题一定会发生转变。但是，受到原始数据管理模式的影响，不管是数据保存还是处理，都会结合以往的心理咨询结果或者调查数据来分析，并没有实时追踪学生心理改变的情况，过于静态的数据根本无法解决现阶段大学生心理发展存在的问题。学校所打造的心理档案数据缺少实时性，自然会影响心

理危机干预与应对的时效性。

四、大数据干预和应对大学生心理危机的目标

（一）确保处理危机的及时性

个体的心理状态具有动态变化的特点，会伴随着个体周边环境、接触事物与面临问题的变化而变化。现阶段，高校干预大学生心理问题的方式，通常为定期交谈或关注。这样的模式对于学生的帮助与心理危机的干预缺乏时效性。而且，很难发现存在潜在心理问题的学生。而将大数据应用到大学生心理危机的干预与应对中，可以及时收集与学生相关的个性化的动态数据，及时监测并分析学生的心理状态。同时，根据动态数据所分析出来的结果，高校教师可以及时发现学生存在的问题，第一时间采取有效的措施，并在干预过程中，根据数据分析的结果动态调整应对重点，分类管理并干预出现心理危机的学生，以此提升心理危机干预和应对的及时性。

（二）提升心理预测的精准性

现阶段，大多数高校在面对大学生心理健康教育的时候，会特别重视学生档案，将心理问题构建的重点放在学生档案上，观察学生的日常表现与生活状况，并及时与家长进行沟通。并且，学校的教务部会根据学生日常的表现、成绩等，及时掌握学生在学校的情况，明确其个性与表现。随着互联网时代的到来，微博、微信等新媒体在大学生群体中得到普及，为高校和教师了解和分析学生的心理活动与日常情绪，提供了数据的有效引导。在大数据的背景下，可以将大数据技术应用到大学生心理危机干预中，更好地预防心理危机事件的发生。同时，高校可以借助聚类分析等大数据分析处理技术，寻求数据与学生心理危机之间的联系，以此实现心理危机预测模型的构建，包括：学业危机模型、人际关系危机模型、恋爱危机模型等。这样一来，就能够建立起模型与预警之间的正相关联系，更好地帮助教师早发现、早干预大学生心理危机，并直接掌握学生出现心理问题的根本原因，采取更加科学且有效的应对方式，使心理危机的干预更具精准性。

五、大数据背景下大学生心理危机干预与应对的创新途径

（一）以大数据为基础，完善学生心理档案

以往，在面对大学生心理危机的时候，常常会采取问卷调查、抽样调查等调研的方式。可是，这些方式一定会受到各种主客观因素的影响，数据缺乏有效性，调查结果所反映的只是被调查者的整体情况，并不具备针对性。而利用大数据干预和应对大学生心理危机，可以在一定程度上解决问卷调查、抽样调查等传统研究方式的不足。

在大学生心理危机干预体系的构建当中，应该包括危机前的引导、危机临发的预警、危机发生的应急与危机之后的

保障等四种机制。因此,高校在学生管理工作中,应该在大一新生入学时期就进行心理方面的测评,以此实现第一手心理资料的收集。并且,在学生之后的学习与生活中,利用大数据,为每一位学生构建一份动态性质的心理健康档案,从而为心理危机干预机制的构建打下基础。

(二)以大数据为基础,构建心理健康平台

建立心理健康平台,可以为大学生提供咨询的渠道和沟通的方式,让大学生在出现心理问题的时候,可以通过多种方式寻求帮助,同时,及时将大学生所出现的心理危机反馈到平台上,有利于教师在最短的时间内结合该学生的心理档案,做出最为专业的分析。大数据心理健康平台的搭建主要包括以下几种:第一,构建心理大数据应用平台。现阶段,很多掌握大数据分析专业知识的人并不知道应该怎样将大数据与高校心理健康工作结合起来,而与高校心理健康教育相关的工作者又不了解如何利用大数据开展工作。所以,要想解决这一问题,高校必须培养出既掌握专业的大数据技术又对心理健康教育有深入了解和认知的专业性人才。而心理大数据应用平台的构建恰好能够实现这一目标。这样一来,就能够解决学校师资缺乏的困难。第二,为大学生搭建起互动和沟通的平台。现代化社会飞速发展,学生感受到了来自学业、就业、情感等多方面的压力,他们需要一个了解自己且能够进行经验交流并获得专业性指导的平台。学生可以在平台中进行自我分析,并获得专业教师一对一的指导,以便及时调整心态。而教育者可以通过这个平台对受测者日常行为的相关数据进行分析,对受测者心理与行为的关联模式进行相应的分析,从而及时发现大学生的心理危机,并尽早干预和正确应对。第三,构建起日常教学与网络互动合二为一的教学平台。在这一平台中,定制心理课程,一对一帮助有需求的大学生,从而转变传统的心理课程学生被动接受的局面,引导学生主动探索寻求解决自身心理问题的渠道。

(三)以大数据为基础,创新危机干预机制

世界各国对于心理危机的研究都很多,而且,特别重视心理危机干预机制的构建。在我国高校教育中,对于大学生进行心理危机的干预应该从学生成长历程、周围环境、社会机制三个层次进行深入的研究,并建立起心理危机模型。虽然说大学生心理危机的干预并没有统一、固定的模式,但是,基本的步骤是相同的,即确定心理问题、保障求助者安全、给予求助者支持、提出并验证应对方式、制订计划、得到承诺。大数据的有效应用不但能够在确定心理问题环节给予教师有效的帮助,还能够通过已经发生过的心理危机事件处理成功的经验与失败的教训,加持智能分析的系统,为教师提供多种心理危机干预的方案,从而让教师能够选择出最适合

学生的干预措施,提高心理危机干预的有效性。

高校对于在大学生心理健康教育中应用大数据还处于探索的初级阶段,要想充分借助大数据技术创新干预机制,必须构建健全的保障机制,这样才能够有效应对干预机制实施过程中所遇到的各种难题。首先,要成立熟悉心理危机干预知识与大数据技术的领导小组,由领导小组负责制定规划、统筹系统部门和监督工作落实。其次,要加强经费支持。要想应用大数据技术,就必须构建特定的系统。而系统的初期构建需要一定的人力物力。高校应该做好预算,按照规定和计划划拨专项经费。最后,要实现高校之间的信息共享。基本上每个学校都拥有自己的心理健康教育体系,而信息的共享能够使经验欠缺的学校快速获取更加成熟的心理危机处理方案,使高校之间更好地交流成功的经验,并使大学生心理危机干预机制构建汇聚成为一个大的平台。

结语

舍恩伯格曾提到,大数据势必会从整体上实现教育系统的重塑,并为教学方式与管理模式带来重大的变革。而大数据在多个领域的有效应用,为高校持续、动态且精准地干预、应用大学生的心理危机提供了可行性。所以,高校必须重视大数据对于大学生心理干预所发挥的作用。从学校层面,搭建心理健康平台,创新危机干预机制,并完善学生心理档案,协调多个部门,实现心理危机干预体系的构建,为大学生的健康成长提供保障。

参考文献

- [1] 王强. 基于大数据技术的高校大学生心理危机预警与干预系统研究[J]. 电脑知识与技术, 2021, 17(32): 169-170, 173.
- [2] 李雪. 大数据时代下高校大学生心理危机识别与干预机制的构建——基于贵州某医科院校学生自杀态度与心理现状的调查[J]. 法制博览, 2020(23): 29-31.
- [3] 杨咪. 基于大数据的高校学生心理平台构建研究[J]. 现代交际, 2020(13): 143-144.
- [4] 唐志红. 大数据背景下大学生心理危机的干预[J]. 西部素质教育, 2019, 5(24): 87-88.
- [5] 梁亚男, 姜大巍, 王国杰, 庾天琦, 李霞. 高校心理危机干预策略探究[J]. 中国高等医学教育, 2018(12): 40-41.
- [6] 孙娟, 袁海燕. 大数据背景下高校学生心理危机预防与干预体系建设[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(09): 230-231.
- [7] 吴远征. 大数据视角下高校学生心理危机干预机制的构建[J]. 科教导刊(中旬刊), 2018(23): 178-180.