

緊急事件晤談法（CISD）在 大學生心理危機干預中的效果研究

胡月* 樊富珉 戴艷軍

摘要

本文主要對緊急事件晤談法（Critical Incident Stress Debriefing，〔CISD〕）在大學生危機事件干預中的效果進行研究。在針對CISD的相關文獻進行了簡要梳理的基礎上，提出CISD是目前國際上比較流行的危機干預的手段之一。通過運用自編《大學生心理狀態評估問卷》對隨機抽取的干預組和對照組進行對比研究，探索分析了CISD在大學生危機干預中的影響效果。研究結果表明CISD可以有效幫助大學生改善和消除心理危機。

摘要

本文主要對緊急事件晤談法（Critical Incident Stress Debriefing，〔CISD〕）在大學生危機事件干預中的效果進行研究。在針對CISD的相關文獻進行了簡要梳理的基礎上，提出CISD是目前國際上比較流行的危機干預的手段之一。通過運用自編《大學生心理狀態評估問卷》對隨機抽取的干預組和對照組進行對比研究，探索分析了CISD在大學生危機干預中的影響效果。研究結果表明CISD可以有效幫助大學生改善和消除心理危機。

关键词：緊急事件晤談法、大學生、心理危機干預、效果

胡月* 大連理工大學心理健康教育與諮詢中心（huyue405@163.com）

樊富珉 清華大學心理學系

戴艷軍 大連理工大學人文與社會科學學部

壹、绪论

近年来大学生危机事件频发，大学生危机干预问题已引起学者和社会的高度关注。大学生心理危机事件是个体由于遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，而产生对自己或他人的具有破坏性的事件。大学生心理危机干预是指对面临心理危机的大学生采取迅速而有效的应对措施，给予支持与帮助，使之逐渐恢复心理平衡。

紧急事件晤谈法（**Critical Incident Stress Debriefing [CISD]**），又叫严重事件应激报告法，是目前国际上一种应用较为广泛的通过交谈的方式来减轻压力的系统性干预方法。**CISD** 最早起源于第一次世界大战期间，开始是用于军队鼓舞士气。**CISD** 最早是由米切尔（**Mitchell**）在军事应激干预经验的基础上提出的，米切尔是一位消防辅助医务人员，由于在工作中经常看到消防员在抢险过程中目击了创伤事件，导致消防员出现恐惧、抑郁等严重心理问题。所以他博士毕业后，专门创建了国际紧急事件应激基金会，提供心理危机服务工作，将该方法推广至急医疗服务，用于缓解如：消防队员、警察、急诊医疗工作人员和一些处于危机事件（即创伤事件）中的相关人员所出现的应激反应。**CISD** 是一种可以有效地缓解个体在遭遇灾难后可能潜藏的心理阴影的会谈式心理危机干预方法（姜荣环、马弘、吕秋云，2007），能够防止由于急性应激障碍（**ASD**）或创伤后应激障碍（**post-traumatic stress disorder [PTSD]**）造成的伤害（陶晓琴，2011）。因此，探索对大学生进行 **CISD** 干预，对减弱大学生的应激急性症状和减轻创伤事件所造成的不良事件后果，保持大学生内环境稳定，防止出现 **PTSD**，减少出现继发性精神症状的风险极其重要。

贰、文献探讨

在中国汉语中，危机通常被解释为两种意思：一是代表危险；二是代表机遇，即严重的困难或生死成败的紧要关头。在西方，危机（**crisis**）最初是一个医学术语，来自于希腊语的 **krinein**（分离）一词，指人游离于生死之间，濒临死亡，需要立刻做出相应决断的状态。**Lindeman**（1944）最先提出危机理论，他很反对当时把处于危机时的人的反应当作异常或病态进行治疗，认为在强烈的悲痛面前，人不能沉湎于内心的痛苦中，而要让自己感受和经历痛苦、发泄情感，否则容易产生不良后果。**Caplan**（1964）把 **Lindeman** 的理论加以补充和发展。他认为心理危机是个人在面临突然或重大生活事件（如亲人亡故、突发威胁生命的疾病、灾难等）时，个体既不能回避，又无法用通常解决的方法来解决问题时所出现的心理失衡状态。

在团体心理危机干预技术方面，**Mitchell** 认为 **CISD** 心理危机干预包含：介绍期、事实期、感受期、症状期、教育辅导期、恢复期、再入期七个阶段（**Mitchell**, 1983）。黄龙杰（2008）在实践基础上，针对青少年的心理危机特点，提出「6+1 阶段减压团体」的 **CISD** 干预模式。他们认为通过减压团体，校园危机中的青少年可以在情绪、认知层面抒发自己的感受和想法，并进而带动其未来的行动。「6+1 阶段减压团体」包括七个结构化阶段：介绍团体、陈述事件、澄清想法、表达感受、接纳症状、教导应对、计划未来。

虽然在国内外 **CISD** 已经成为广泛的心理危机干预技术，但是学者们对它的效果

存在一定的争议，有的学者认为效果不明显，有的认为明显。Everly 和 Boyle（1999）运用荟萃分析（Meta-analysis）方法，发现没有接受 CISM 干预的 PTSD 症状减少，接受干预的却没有变化，CISM 的干预效果不明显。Yule（1992）通过对一次沉船事故中，被成功救出的儿童，进行 CISM 干预，发现儿童回避与害怕症状显著降低。Wee、Mills 和 Koehler（1999）通过对洛杉矶动乱中，抢救受伤者医疗急救人员，运用进行 CISM 心理危机干预结果发现对 PTSD 症状的改善明显。对地震救援官兵进行 CISM 干预，结果显示未干预者症状持续更久，CISM 心理危机干预效果明显（陈文军、浦金辉、徐志鹏、邓胜平、华沙，2009）。本文认为导致 CISM 效果不一的原因一方面可能由于干预对象不同，另一方面可能由于技术规范等原因所致，但目前将该技术运用在大学生中的应用的研究尚少，本文运用 CISM 干预大学生危机，并对干预效果进行了对比分析。

参、研究方法

一、研究工具

运用自编「大学生心理状态评估问卷」，首先通过查阅相关文献，从大学生心理危机的表现出发，编制了大学生心理危机状态开放式问卷。内容包括：（1）事件发生后，你在生理上有哪些反应；（2）事件发生后，你在情绪上有哪些反应；（3）事件发生后，你在认知上有哪些反应；（4）事件发生后，你在行为上有哪些反应；（5）你是如何看待自杀的；（6）在事件中你受到哪些影响。采用访谈法对 18 名处于心理危机中的大学生进行一对一访谈，结合开放式问卷所收集到的关于大学生心理危机状态评估的相关因素，编制了具有 23 个题目的「大学生心理状态评估问卷」，问卷的内部一致性系数都在 0.662-0.720 之间，在题目的筛选中尊重学生的表述特点，尽量采用学生在访谈和问卷中的原话。问卷采用 1 到 5 五级记分，1 分为不符合，2 分为较不符合，3 分为不确定，4 分为较符合，5 分为符合。

二、研究对象

某高校发生了跳楼自杀事件，事件发生后该校教师进行了排查，共有 157 名学生受到了影响，其中男生 98 人，女生 59 人，本研究以受到影响的 157 名学生为研究对象。

三、研究设计

面向 157 名受到了影响的学生，通过提前发布通知告知学生学校将邀请专家为受到此事件影响的学生进行心态调适，如果想参加调适活动自愿进行报名，其中 111 名学生报名希望参加干预，我们将自愿参加干预的学生定义为干预组，其中男生 73 人，女生 38 人；干预组的学生共分成四个小组，在在危机事件发生后 24 小时内，这四组由同一位团体领导者和两位不同性别的助手，由运用了 CISM 技术进行了心理危机干

预。没有报名的学生共有 46 名，我们将没有参加干预的学生定义为对照组，其中男生 25 人，女生 21 人；分别对 157 名受影响的学生在干预前运用自编「大学生心理状态评估问卷」进行前测，干预后再次对 157 名受影响的学生进行了后测。

四、统计分析

运用 SPSS 17.0 对问卷进行描述统计，T 检验和方差分析。

肆、研究结果

一、心理危机中的大学生存在的主要问题分析

在危机发生后向 157 名受到影响的学生发放问卷，问卷全部得到回复，通过分析发现心理危机大学生存在的主要问题类型，根据学生们在自编的「大学生心理状态评估问卷」中的选项得到的统计结果如下：

(一) 心理危机大学生的生理反应

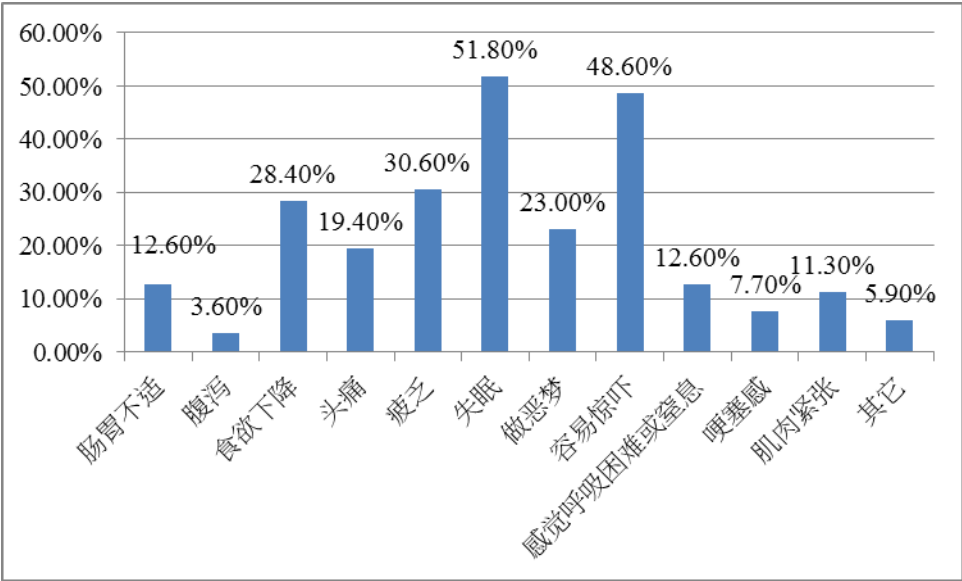


图1 心理危机中的大学生生理反应情况

如图1所示，在经历心理危机后，大学生出现的生理反应情况从多到少依次为失眠、容易惊吓、疲乏、食欲下降、做恶梦、头痛等。

（二）心理危机大学生的情绪反应

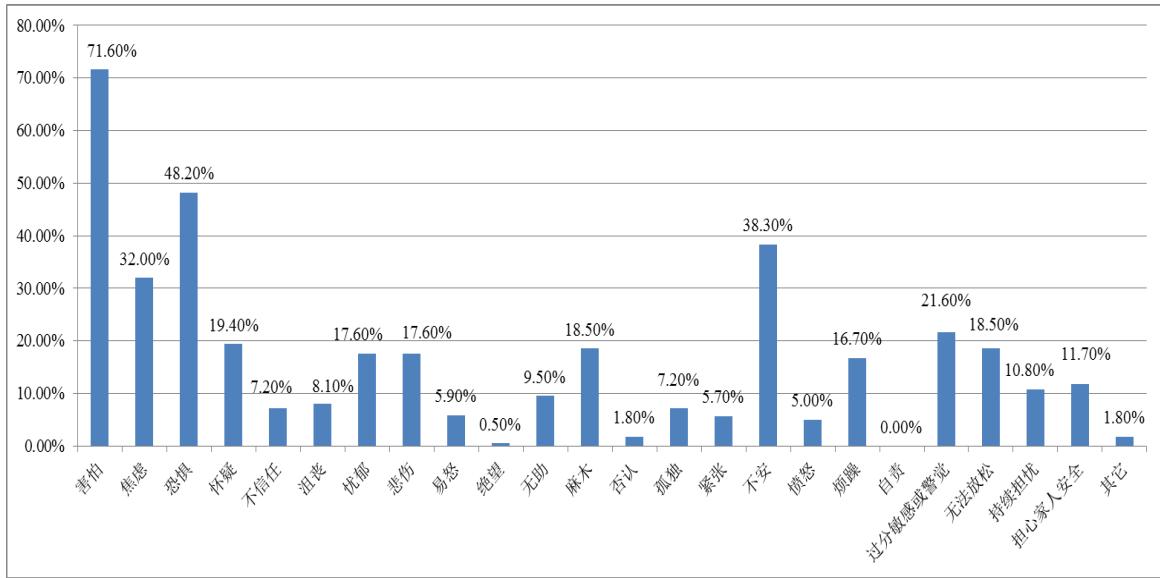


图2 心理危机中的大学生情绪反应情况

如图2所示，在经历心理危机后，大学生出现的情绪反应情况从多到少依次为害怕、恐惧、不安、焦虑、过分敏感或警觉、怀疑、麻木、无法放松、忧郁等。

（三）心理危机大学生的认知反应

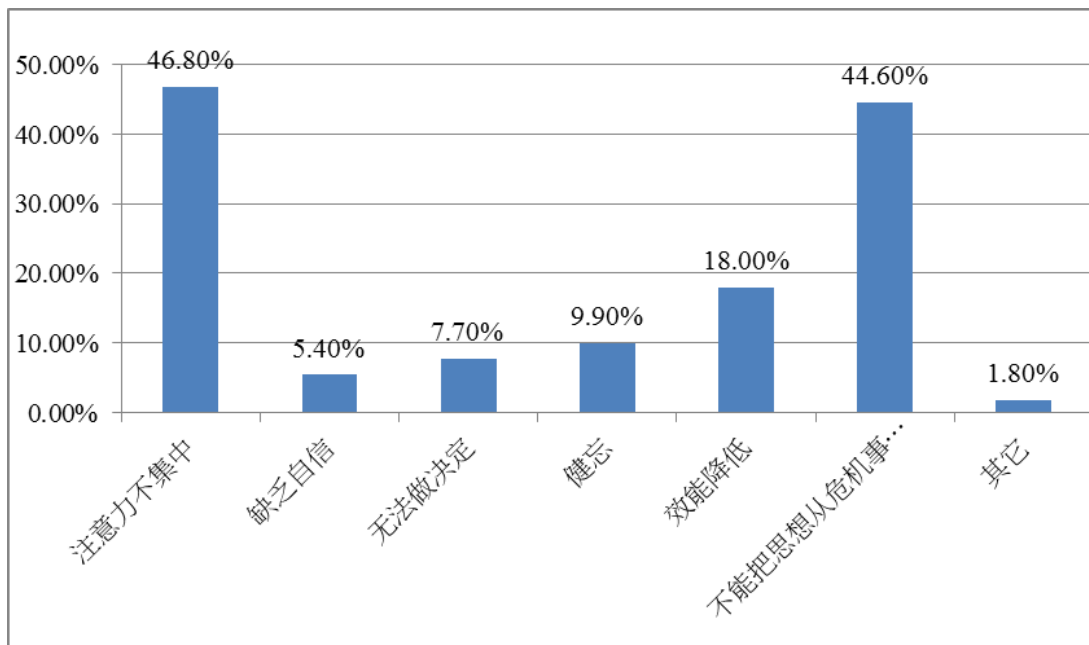


图3 心理危机中的大学生认知反应情况

如图3所示，在经历心理危机后，大学生出现的认知反应情况从多到少依次为注意力不集中、不能把思想从危机事件上转移、效能降低、健忘、无法做决定、缺乏自信、其它等。

(四) 心理危机大学生的行为反应

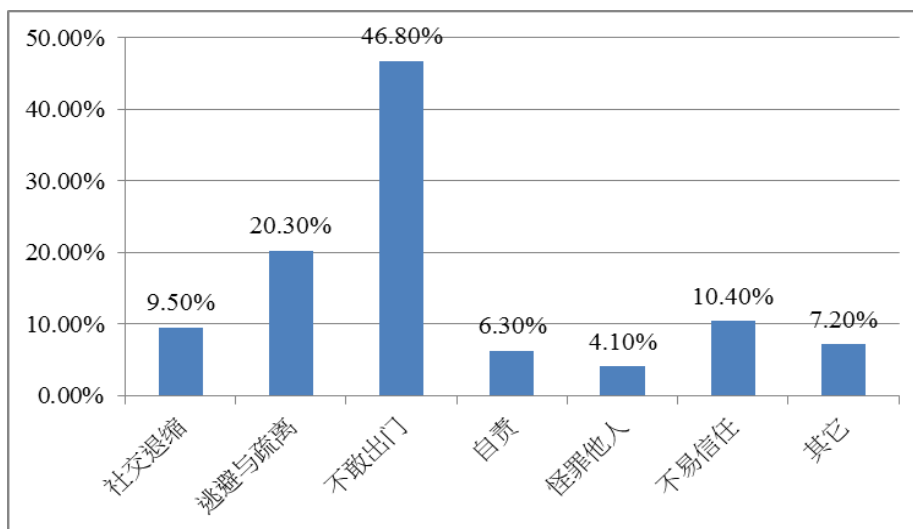


图4 心理危机中的大学生行为反应情况

如图4所示，在经历心理危机后，大学生出现的行为反应情况从多到少依次为不敢出门、逃避与疏离、不易信任、社交退缩、其它、自责、怪罪他人。

二、心理危机干预的效果情况分析

(一) 心理危机干预对生理影响的效果分析

表 1

心理危机干预对生理影响的效果情况

	干预组			对照组		
	前测	后测	t	前测	后测	t
肠胃不适	0.13±0.342	0.11±0.319	0.452	0.14±0.241	0.12±0.216	0.351
腹泻	0.04±0.208	0.02±0.150	0.860	0.06±0.198	0.05±0.132	0.663
食欲下降	0.34±0.474	0.20±0.406	2.204*	0.24±0.373	0.21±0.306	1.104
头痛	0.23±0.423	0.14±0.345	1.831	0.21±0.321	0.16±0.441	1.131
疲乏	0.34±0.474	0.26±0.442	1.193	0.36±0.324	0.33±0.452	1.143
失眠	0.57±0.496	0.43±0.498	2.094*	0.46±0.456	0.44±0.396	1.094
做恶梦	0.30±0.459	0.13±0.333	3.261**	0.28±0.431	0.19±0.312	2.261
容易惊吓	0.51±0.502	0.44±0.500	1.044	0.41±0.312	0.36±0.202	0.844
呼吸困难	0.16±0.365	0.08±0.272	1.801	0.24±0.285	0.15±0.223	1.101
哽塞感	0.07±0.264	0.08±0.272	-0.134	0.13±0.231	0.18±0.234	-0.214
肌肉紧张	0.12±0.325	0.10±0.305	0.393	0.16±0.335	0.14±0.235	0.293
其它	0.08±0.265	0.03±0.185	1.327	0.12±0.223	0.09±0.185	1.027

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

如表 1 所示，通过 CISD 进行危机干预的干预组，前测学生在食欲下降、失眠、做恶梦三方面显著高于后测组，而对照组前测与后测学生生理变化不显著。

(二) 心理危机干预对情绪影响的效果分析

表 2

心理危机干预对情绪影响的效果情况

	干预组			对照组		
	前测	后测	t	前测	后测	t
害怕	0.74±0.441	0.68±0.468	0.919	0.84±0.432	0.78±0.368	0.87
焦虑	0.38±0.487	0.23±0.421	2.490**	0.29±0.467	0.26±0.321	1.190
恐惧	0.53±0.501	0.41±0.494	1.766	0.46±0.335	0.38±0.343	1.066
怀疑	0.24±0.428	0.13±0.333	2.222**	0.35±0.221	0.26±0.123	0.822
不信任	0.07±0.264	0.07±0.254	0.181	0.12±0.369	0.08±0.164	0.172
沮丧	0.10±0.307	0.05±0.209	1.702	0.14±0.267	0.08±0.235	1.102
忧郁	0.20±0.403	0.14±0.345	1.286	0.24±0.335	0.19±0.345	1.074
悲伤	0.19±0.391	0.16±0.368	0.524	0.24±0.281	0.21±0.268	0.654
易怒	0.07±0.251	0.05±0.209	0.672	0.09±0.201	0.08±0.129	0.572
绝望	0.01±0.086	0.00±0.000	0.810	0.04±0.009	0.02±0.012	0.465
无助	0.10±0.305	0.09±0.287	0.315	0.13±0.235	0.10±0.167	0.225
麻木	0.04±0.190	0.03±0.183	0.125	0.08±0.170	0.83±0.083	0.225
否认	0.02±0.148	0.01±0.107	0.602	0.12±0.108	0.11±0.117	0.332
孤独	0.07±0.264	0.07±0.254	0.181	0.12±0.222	0.08±0.212	0.150
紧张	0.30±0.459	0.19±0.397	1.815	0.31±0.359	0.22±0.497	1.215
不安	0.05±0.223	0.05±0.209	0.227	0.07±0.103	0.06±0.109	0.107
愤怒	0.47±0.501	0.25±0.435	3.469**	0.44±0.351	0.26±0.225	2.325
烦躁	0.22±0.418	0.08±0.272	3.114**	0.26±0.218	0.19±0.247	1.678
自责	0.00±0.0000	0.00±0.00	0.00	0.08±0.016	0.07±0.026	0.103
过分敏感或警觉	0.26±0.441	0.15±0.357	2.018*	0.36±0.401	0.12±0.333	1.018
无法放松	0.24±0.428	0.10±0.305	2.774**	0.21±0.228	0.11±0.305	1.774
持续担忧	0.15±0.358	0.05±0.211	2.698**	0.18±0.218	0.08±0.111	1.698
担心家人安全	0.13±0.342	0.09±0.289	1.017	0.12±0.122	0.10±0.276	1.12
其它	0.02±0.148	0.01±0.107	0.591	0.06±0.115	0.03±0.187	0.501

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

如表 2 所示，通过 CISD 进行危机干预的干预组，前测学生在焦虑、怀疑、愤怒、烦躁、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧等方面显著高于后测组，而对照组前测与后测学生情绪变化不显著。

(三) 心理危机干预对认知影响的效果分析

表 3

心理危机干预对认知影响的效果情况

	干预组			对照组		
	前测	后测	t	前测	后测	t
注意力不集中	0.49±0.502	0.43±0.498	0.884	0.53±0.402	0.48±0.365	0.784
缺乏自信	0.07±0.252	0.03±0.183	1.147	0.15±0.213	0.13±0.183	1.007
无法做决定	0.08±0.276	0.07±0.254	0.380	0.09±0.176	0.08±0.124	0.250
健忘	0.12±0.325	0.07±0.254	1.313	0.14±0.311	0.12±0.211	1.013
效能降低	0.21±0.408	0.14±0.345	1.425	0.14±0.358	0.14±0.312	1.225
不能把思想从危机事件上转移	0.54±0.500	0.31±0.464	3.509**	0.24±0.430	0.22±0.475	1.109
其它	0.01±0.086	0.03±0.183	-1.278	0.08±0.086	0.09±0.083	-0.878

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

如表 3 所示，通过 CISD 进行危机干预的干预组，前测学生在不能把思想从危机事件上转移方面显著高于后测组，而对照组前测与后测学生认知变化不显著。

(四) 心理危机干预对行为影响的效果分析

表 4

心理危机干预对行为影响的效果情况

	干预组			对照组		
	前测	后测	t	前测	后测	t
社交退缩	0.10±0.297	0.09±0.289	0.151	0.12±0.216	0.11±0.203	0.081
逃避与疏离	0.23±0.423	0.16±0.368	1.348	0.22±0.421	0.19±0.308	1.002
不敢出门	0.48±0.502	0.46±0.500	0.212	0.58±0.402	0.52±0.333	0.189
自责	0.09±0.289	0.04±0.208	1.294	0.12±0.201	0.09±0.208	1.084
怪罪他人	0.05±0.208	0.03±0.183	0.404	0.09±0.108	0.08±0.183	0.304
不易信任	0.11±0.316	0.09±0.289	0.501	0.10±0.322	0.09±0.189	0.201
其它	0.07±0.264	0.07±0.254	0.181	0.08±0.164	0.08±0.084	0.081

如表4所示，无论是干预组，还是对照组，前测与后测学生行为变化不显著。本研究表明，CISD干预模式可以减轻危机事件引起的大学生心理困扰和心灵创伤，帮助他们尽快恢复心理平衡，保持内环境稳定，使他们能够顺利的渡过危机事件，并促进大学生在危机事件中成长，更好的适应生活。

伍、讨论与建议

对于CISD的效果研究，由于研究方法的不同以及涉及的灾害类型不同，存在一定的差异，但作为一项危机干预技术其对于创伤事件的受害者，特别是次级受害者，缓解心理痛苦，预防PTSD的发生具有重要作用（刘徽，2008）。实践证明，CISD危机干预技术在我国大学生心理危机干预中的效果显著，但是它必须与心理危机干预中的其他方法，还有后续的心理服务加以整合，才能更好地为大学生中的受害者提供帮助，所以很有必要在未来的心理危机干预中进行深入、系统的研究。

虽然CISD应用较为广泛，但仍面临着一系列的争议和问题。有研究认为CISD对那些社会经济地位与受教育程度低、有心理疾病或创伤经验的受害者疗效较差。如果干预成员是处于抑郁状态或者以消极方式看待CISD的人，可能会给其成员带来负面影响，而对于一些急性悲伤中的人，不适宜参加这种集体晤谈。有的认为在CISD干预过程中，问题较重的成员可能为同一会谈中的其它人带来更具灾难性的创伤，强制性地要求所有的成员都参与CISD可能会引起成员对CISD工作者的愤怒、沮丧等不良情绪，从而产生负面影响。虽然CISD存在许多问题，但是仍然是危机干预的主要有效手段，我们认为有效的危机干预不应限于反应性处理，尤其是在大学，要建立综合的危机干预系统，使危机干预工作向着系统的、合作的、积极的、预防的策略方向发展，能使具备多学科能力的、经验丰富的、有技能和能动性强的危机干预工作者参与。

总之，危机干预工作是艰辛的，要求是严格的，有时甚至是苛刻的，但它也是充满乐趣的、有意义的工作，如果能做好，它能使一个人达到所能达到的事业顶峰，同时能更好的提升大学生整体危机应对水平。（本文内容感谢下列计划补助：1.大学生自杀意念的成因及干预研究，辽宁省教育科学规划「十二五」规划课题，课题编号：JGZXS13026；2.大学生常见的异常心理及应对案例研究，2015年大连理工大学教育教学改革基金课题（学生工作研究）；3.研究生心理危机预防及对策研究，大连理工大学研究生教改基金资助项目（重点课题），课题编号：jg2015020）

参考文献

- 刘徽（2008）。CISD课程简介及其对我国灾后心理危机干预的启示。《比较教育研究》，**10**，81-85。
- 陈文军、浦金辉、徐志鹏、邓胜平、华沙（2009）。紧急事件应激晤谈对灾难救援人员的早期心理干预疗效。《神经损伤与功能重建》，**6**，417-419。
- 姜荣环、马弘、吕秋云（2007）。紧急事件应激晤谈在心理危机干预中的应用。《中国心理卫生杂志》，**7**，496-498。
- 陶晓琴（2011）。CISD在心理危机干预中的应用。《四川教育学院学报》，**12**，34-36。
- 黄龙杰（2008）。《抢救心理创伤》。台北：张老师文化。
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Everly, G. S., & Boyle, S. H. (1999). Critical incident stress debriefing (CISD): A meta-analysis. *International Journal of Emergency Mental Health*, *1*(3), 165-168.
- Lindeman, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, *101*(2), 141-148.
- Wee, D. F., Mills, D. M., & Koehler, G. (1999). The effects of critical incident stress debriefing (CISD) on emergency medical services personnel following the Los Angeles Civil Disturbance. *International Journal of Emergency Mental Health*, *1*(1), 33-37.
- Yule, W. (1992). Post-traumatic stress disorder in child survivors of shipping disasters: the sinking of the "Jupiter". *Psychotherapy & Psychosomatics*, *57*(4), 200-205.

Effect of Critical Incident Stress Debriefing in Psychological Crisis Intervention for College Students

Yue Hu* Fu-Min Fan Yan-Jun Dai

Abstract

This paper explored the effect of Critical Incident Stress Debriefing in psychological crisis intervention for college students. Literature review shows that CISD has become one of the most popular methods of crisis intervention internationally. Using the Psychological Crisis State Questionnaire of College Students designed by the researchers , randomly selected intervention and control groups were compared to analyze the effect of using CISD in psychological crisis intervention for college students. Results showed that CISD can effectively alleviate psychological crisis in college students.

Keywords : Critical Incident Stress Debriefing, college students, psychological crisis intervention, effects

Yue Hu*	Psychological Health Education and consultation Center, Dalian University of Technology (huyue405@163.com)
Fu-Min Fan	Department of Psychology, Tsinghua University
Yan-Jun Dai	Faculty of Humanities and Social Sciences, Dalian University of Technology