

新冠疫情低风险地区返校准毕业生的心理健康状况调查研究

黄绍旭, 毛小玲*

广西民族大学心理健康教育中心, 广西 南宁

收稿日期: 2022年4月6日; 录用日期: 2022年5月16日; 发布日期: 2022年5月23日

摘要

新冠疫情对大众的心理健​​康产生了一系列不良影响。本研究使用抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS)调查了低风险地区返校的某高校准毕业生的抑郁和焦虑水平。调查结果显示, 准毕业生的抑郁水平和焦虑水平较高。其中, 准毕业女学生的抑郁状况显著高于男学生; 有留守经历的准毕业生抑郁和焦虑状况显著高于无留守经历的准毕业生。

关键词

新冠疫情, 低风险地区, 高校准毕业生, 心理健康

A Survey on Mental Health Status of Returning College Pre-Graduated in Low-Risk Areas of COVID-19

Shaoxu Huang, Xiaoling Mao*

Mental Health Education Center, Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

Received: Apr. 6th, 2022; accepted: May 16th, 2022; published: May 23rd, 2022

Abstract

COVID-19 pandemic has exerted a series of adverse effects on the public's mental health. In this study, we used Self-rating Depression Scale (SDS) and Self-rating Anxiety Scale (SAS) to measure the levels of depression and anxiety among undergraduates in low-risk areas. The results showed

*通讯作者。

that the levels of depression and anxiety among undergraduates were relatively high. Moreover, female undergraduates reported significantly higher levels of depression than male ones. The levels of depression and anxiety were significantly higher in undergraduates with left-behind experience than those with non-left-behind experience.

Keywords

COVID-19 Pandemic, Low-Risk Areas, Undergraduates, Mental Health

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

2020 年春节至今, 一场始料未及的新型冠状病毒感染肺炎席卷全国, 在疫情得到基本控制之后, 全国各大高校陆续分批次安排学生返校学习。在返校之前, 同学们经历了居家隔离或线上学习的漫长过程, 特别是毕业班的同学, 在这期间既有学业压力又有就业压力, 所以同学们的心理健康状况令人担忧。根据国务院联防联控机制发(2020)34号文件指示精神, 要积极开展广大群众心理疏导的要求, 关注疫情期间返校大学生心理健康状况, 同时寻求有效应对策略是各大高校的重大任务。本研究对高校准毕业生进行抑郁和焦虑状况的心理普测, 通过心理测试结果分析准毕业生的心理健康状况, 进而为高校准毕业生的心理健康教育工作提出有效的建议和对策, 帮助准毕业生顺利完成学业和就业两大核心工作, 促进准毕业生的身心健康。

2. 方法

2.1. 被试

广西某高校春季学期返校准毕业生共 3425 人。其中, 男生 1202 人, 女生 2223 人; 贫困生 1158 人; 有留守经历的准毕业生 773 人。

2.2. 测量工具

此次调查采用 Zung 编制的抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS)为测量工具。两份量表各有 20 个测量项目, 总分为 20 个题目的得分总和。抑郁自评量表的总分 53~62 分为轻度, 63~72 分为中度, >72 分为重度, 得分越高, 抑郁程度越严重; 焦虑量表总分 50~59 分为轻度, 60~69 分为中度, >70 分为重度, 得分越高, 焦虑症状越严重。本研究中抑郁自评量表(SDS)的信度(Cronbach α 系数)为 0.95, 焦虑自评量表(SAS)的信度(Cronbach α 系数)为 0.90。

3. 结果

3.1. 准毕业生抑郁和焦虑的性别差异比较

通过运用 spss22.0 软件, 采用独立样本 t 检验对不同性别的抑郁总分和焦虑总分进行差异性检验, 结果显示, 男生和女生在抑郁总分上存在显著差异, 从均值可以看出, 女生的抑郁状况显著高于男生。而焦虑总分上不存在显著差异, 详见表 1。男生和女生的预警人数和预警检出率详见表 2。

Table 1. Gender differences in the levels of depression and anxious ($M \pm SD$)**表 1.** 抑郁和焦虑水平的性别差异($M \pm SD$)

因子	男生	女生	<i>t</i>
抑郁总分	44.75 ± 11.10	45.59 ± 10.35	-2.22*
焦虑总分	39.40 ± 9.87	39.56 ± 9.45	-0.55

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ (下同)。

Table 2. Gender differences in the rates of mental health problems**表 2.** 准毕业生心理预警检出率性别比较

性别	总人数	预警人数		预警检出率	
		抑郁	焦虑	抑郁	焦虑
男生	1202	330	190	28.50%	16.41%
女生	2223	606	349	28.37%	16.34%

3.2. 准毕业生抑郁和焦虑在是否贫困上的差异比较

通过运用 spss22.0 软件, 采用独立样本 T 检验对是否贫困的准毕业生抑郁总分和焦虑总分进行差异性检验, 结果显示, 准毕业贫困生与非贫困生的抑郁总分和焦虑总分不存在显著性差异, 详见表 3。准毕业贫困生和非贫困生的预警人数和预警检出率详见表 4。

Table 3. Poverty differences in the levels of depression and anxious ($M \pm SD$)**表 3.** 抑郁和焦虑水平在是否贫困上的差异($M \pm SD$)

因子	贫困	非贫困	<i>t</i>
抑郁总分	45.00 ± 10.34	45.45 ± 10.76	-1.16
焦虑总分	39.51 ± 9.64	39.53 ± 9.58	-0.81

Table 4. Poverty differences in the warning rates of mental health problems**表 4.** 准毕业贫困生与非贫困生预警检出率比较

类型	总人数	预警人数		预警检出率	
		抑郁	焦虑	抑郁	焦虑
贫困生	1158	285	188	24.61%	16.23%
非贫困生	2267	629	342	27.75%	15.10%

3.3. 准毕业生抑郁和焦虑在留守经历上的差异比较

通过运用 spss22.0 软件, 采用独立样本 T 检验对是否留守的准毕业生抑郁总分和焦虑总分进行差异性检验, 结果显示, 有留守经历的准毕业生与无留守经历的准毕业生在抑郁总分和焦虑总分上均存在显著差异, 从均值可以看出, 有留守经历的准毕业生的抑郁状况和焦虑状况均显著高于无留守经历的准毕业生, 详见表 5。有留守经历的准毕业生和无留守经历的准毕业生的预警人数和预警检出率详见表 6。

Table 5. Left-behind experience differences in the levels of depression and anxious (M ± SD)
表 5. 抑郁和焦虑水平在是否留守上的差异(M ± SD)

因子	留守	非留守	<i>t</i>
抑郁总分	46.25 ± 10.16	45.02 ± 10.74	2.85**
焦虑总分	40.45 ± 9.56	39.25 ± 9.59	3.06**

Table 6. Left-behind experience differences in the warning rates of mental health problems
表 6. 准毕业生在不同留守经历上的预警检出率比较

类型	总人数	预警人数		预警检出率	
		SDS	SAS	SDS	SAS
留守	773	211	133	27.30%	17.21%
非留守	2652	703	397	26.51%	14.97%

4. 心理健康状况调查发现的问题及原因分析

1. 返校准毕业生心理预警检出率较高

返校准毕业生的抑郁状况检出率达 26.69%，这与冯涛(2020)在疫情期间的关于大学生抑郁状况的网络问卷调查结果相似。焦虑状况心理预警检出率为 15.52%，焦虑状况与吴怡，韩相如和钱东福(2020)在疫情期间展开的线上大学生心理健康状况调查结果类似，存在心理困扰的大学生群体总数较大。究其原因主要是由于受到新冠肺炎疫情的影响，绝大多数毕业班的大学生面临毕业论文撰写、论文答辩、升学深造或寻求就业等多重压力，因此毕业班大学生心理困扰检出率相对较高。

2. 准毕业女学生的心理预警检出率显著高于准毕业男学生

根据心理调查差异性检验结果显示，毕业班学生的抑郁状况在性别上存在显著差异，女生的抑郁状况显著高于男生(张富花，张俐花，张雯，王蕊菊，祝凤玲，庄剑波，2016)。究其原因在于：一是女生较男生有更大的就业压力，社会上有部分行业在招聘上存在性别歧视，这容易造成毕业班女生的焦虑和敏感，导致女生在自信心和自主性方面相对弱一些，因此女生会更加容易产生抑郁、焦虑等不良情绪；二是女生在情绪上易出现波动，可能与两性在生物学上的差异有关，身体因素可以影响心理因素，女生特殊的生理结构往往会给她们带来独特的心理反应，加上现如今面临毕业的压力和史上最难就业年；同时女生相对于男生在主观思绪上会偏向于感性，对负性事件更加敏感(马振，贾长胜，尹婷婷，2020)。这些女生特有的生理和心理特点可能会导致女生比男生要面对更多的情绪及心理上的困扰。

3. 有留守经历的准毕业生心理健康水平低于无留守经历的准毕业生

根据心理普查差异性检验结果显示，具有留守经历的准毕业生心理困扰高于无留守经历的准毕业生，抑郁和焦虑水平也均高于无留守经历的准毕业生(郭冬梅，王义利，刘金虎，刘倩倩，2019)。多数有留守经历的准毕业生在童年时期就与父母长期生活分离，相关研究表明具有留守经历的人的安全依恋会显著低于非留守的人；留守大学生与非留守大学生相比自尊水平低，人际关系方面困扰多，社会支持少，依恋回避程度高，情绪易感性较高、生活满意度都比较低(王申振，2019)。所以有留守经历的准毕业生的心理健康状况一直是我们的关注焦点，有留守经历的准毕业生也是心理帮扶的重点群体。

5. 对策与建议

针对返校毕业大学生存在的心理困扰，家庭、高校及政府行政部门应从多角度、多渠道采取措施，

全面提高疫情期间大学生的心理健康水平。

(一) 学校方面

1. 加大心理疏导的重视力度

根据疫情期间返校的准毕业生的心理健康状况调查, 调查结果显示存在较高比例的心理困扰学生, 所以学校应高度重视学生心理疏导工作, 统筹协调学校各部门把学生心理疏导工作落实到位。特别是高校的心理健康教育中心及二级学院的心理工作站要全方位关注并掌握学生的心理动态, 及时发现并有效处理存在心理问题的学生。

2. 做好心理问题学生的排查与疏导工作

学校应组织各方面的力量, 组织老师们对疫情期间返校的学生, 特别是先前存在心理问题的学生开展“一对一”的谈心谈话工作, 了解学生目前是否存在心理困扰, 心理困扰的严重程度、是否需要专业心理咨询或医疗机构的介入等等。如果排查到存在心理危机的学生, 要第一时间开展心理危机干预工作, 确保学生的人身安全。同时学校要组织学生开展各种形式的线上和线下心理健康教育专题讲座, 让学生掌握一些心理调适的基本方法, 同时能够正确认识在疫情下的消极情绪反应并接纳和调适它们, 主动关注事物的积极面。

3. 提醒学生学习心理健康知识和掌握心理危机求助方法

老师们要提醒同学们积极主动去学习学校推送给同学们的心理健康知识, 例如心理健康短视频、心理调适的方法步骤等等, 同时要记住学校心理援助的热线电话, 遇到学习和生活上的困难和压力时, 既要学会自我调节也要懂得及时向家长和老师求助, 寻求专业的心理帮助, 学校的心理健康教育中心要及时对寻求心理援助的学生进行心理支持服务。

(二) 家庭方面

1. 及时了解孩子的身心变化, 倾听、尊重孩子的想法

父母可以通过多种途径了解孩子的身心发展特点及相关亲子互动的方式方法, 同时采用适当的方式加强与孩子有效沟通, 多倾听和尊重他们的想法; 外出务工家庭、单亲家庭的父母要加强跟孩子联系, 及时了解孩子的生活学习情况和内心活动, 把温暖送给孩子。

2. 增强与学校联系, 及时了解孩子在校心理动态

家长一旦发现孩子出现心理问题, 家长要切实辅助学校做好相关心理健康管理工作; 及时从学校辅导员和班主任处了解孩子的心理动态和心理状况, 加强与学校辅导员或班主任的沟通和联系, 尽可能避免与孩子发生言语冲突, 保证孩子的情绪稳定。

(三) 对政府行政部门的建议

1. 及时完善高校心理专职教师师资队伍

根据教育部党组关于《高等学校心理健康教育指导纲要》精神, 高校要按生师比 4000:1 配齐高校心理健康教育专职教师, 教育行政部门应督促各大高校配齐专职心理健康教育教师。同时发挥当地医院和其他团体心理咨询师队伍资源的作用, 鼓励他们参与到学校的心理卫生工作; 并为专兼职心理教师建立心理督导机制, 有效提升专业服务工作效能。

2. 提高全民的心理健康素质, 发挥社区为重点人群家庭提供心理支持的作用

政府行政部门可以通过挂横幅、橱窗张贴心理健康普及性知识、大范围公布心理援助电话等方式, 让全社会认识心理健康的重要性、认同心理求助的方法, 积极行动起来, 全面维护学生心理健康。其次, 社区制定好心理帮扶政策, 重点帮扶贫困家庭、单亲家庭、父母外出务工家庭等, 让家庭成员之间掌握健康的人际沟通方式, 有效困境应对模式, 在新冠疫情此类长期慢性应激状态下, 保持自我的身心健康, 构建幸福家庭。

基金项目

1) 2021 年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目: 广西民族地区贫困大学生积极心理品质与学校支持的关系(2021KY0138)。

2) 2020 年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究项目: 新冠肺炎疫情下少数民族地区大学生情绪状况追踪调查及其干预的研究(2020MSZ040)。

参考文献

- 冯涛(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况调查与分析——以清远职业技术学院为例. *清远职业技术学院学报*, 13(4), 58-65.
- 郭冬梅, 王义利, 刘金虎, 刘倩倩(2019). 采用应对方式问卷调查留守经历对入学大学生情绪适应的影响. *山东大学学报(医学版)*, 57(6), 106-111.
- 马振, 贾长胜, 尹婷婷(2020). 新型冠状病毒疫情期间大学生心理健康调查研究. *唐山师范学院学报*, 42(4), 127-133.
- 王申振(2019). *留守经历对大学生情绪易感性的影响*. 硕士学位论文, 芜湖: 安徽师范大学.
- 吴怡, 韩相如, 钱东福(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康状况研究. *中国健康教育*, 36(8), 697-700+709.
- 张富花, 张俐花, 张雯, 王蕊菊, 祝凤玲, 庄剑波(2016). 内地少数民族大学生抑郁、焦虑调查及分析. *中国健康心理学杂志*, 24(8), 1254-1257.