

灾后大学生焦虑来源及影响因素

龚月, 蒋雯怡

重庆师范大学应用心理学重点实验室, 重庆

收稿日期: 2023年2月1日; 录用日期: 2023年3月16日; 发布日期: 2023年3月27日

摘要

近些年来, 随着灾害的频率逐渐增加, 灾后人们的心理健康成为关注热点。在梳理以往研究时发现, 针对灾后大学生的焦虑相关研究还相对较少, 大学生是一个特殊群体, 其敏感度高、信念感相对较弱、还没有成熟的应激反应能力, 洪灾作为一种不良应激, 大学生在遭受洪灾后, 面对周围环境的变化, 心理上难免会发生一些波动, 思想和行为都需要进行适应性调整, 极易产生焦虑情绪。本文通过综述过往研究, 探讨灾后大学生的焦虑来源及相关影响因素, 为灾后的心理干预工作提供理论指导以及有助于制定有效的心理干预措施。

关键词

焦虑, 灾后, 大学生

Anxiety Sources and Influencing Factors of College Students after the Disaster

Yue Gong, Wenyi Jiang

Key Laboratory of Applied Psychology, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Feb. 1st, 2023; accepted: Mar. 16th, 2023; published: Mar. 27th, 2023

Abstract

In recent years, with the gradual increase of disaster frequency, people's mental health after disasters has become a focus of attention. In combing previous research found that the study of college students anxiety is relatively less, college students is a special group, its high sensitivity, faith is relatively weak, is not mature stress response ability, flood as a kind of bad stress, college students in the floods, facing the change of the surrounding environment, psychological will inevitably occur some fluctuations, thought and behavior need to be adaptive adjustment, easy to produce anxiety. This paper reviews past studies to explore the sources of anxiety and related influencing factors of college students after the disaster, and provides theoretical guidance for the

post-disaster psychological intervention work and helps to develop effective psychological intervention measures.

Keywords

Anxiety, Post-Disaster, College Students

Copyright © 2023 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. 引言

据研究显示,世界上平均每一天都有地方发生灾害,根据主要来源不同可以分为人为灾害和自然灾害(吴英璋,许文耀,2004)。其中人为灾害包括了交通事故、人为造成的环境污染、核灾害、人口过剩灾害以及意外火灾等,自然灾害包括了洪水、台风、地震、火山爆发、泥石流以及沙尘暴等。灾难的性质不同给人们造成的心理阴影也是不一样的,因此了解灾后人群身心反应的影响因素及其作用机制就显得至关重要。

近些年来,随着洪水灾害的频率逐渐增加,人们不再只是简单的关注灾难本身,大多研究者把焦点放在灾难后对人们心理的持久影响方面。有学者在研究当中提到重大的突发灾害事件是引发焦虑的首要因素(章志红等,2013)。洪灾的破坏性极大,发生的频率又很高,遭遇洪灾的人们会因此失去大量的物质资源、生活家园、甚至至亲所爱,其中包括但不限于房子、财产以及亲人朋友。灾难带来的伤害不仅仅是在物质上的,对人们的心理也会造成极大的影响,遭受灾难的人们在失去物质的同时,心理也承受着极大压力。

在梳理以往研究时发现,针对经历过洪水灾害的人群的焦虑相关研究还相对较少,针对灾后大学生的焦虑来源以及影响因素的研究更少,大学生的应激反应能力相对较弱,在遭受洪灾后,心理上难免会发生一些波动,面对突发的灾难和灾后境况极易产生焦虑情绪,思想和行为都需要进行适应性调整。本研究针对灾后大学生的焦虑来源及相关影响因素进行分析,为洪灾后的心理干预工作以及制定有效的心理干预措施提供理论依据。

2. 洪灾带来的焦虑来源

2.1. 学业焦虑

徐寰宇等(2018)认为,心理健康水平和学习成绩之间呈正相关关系,个体越高的心理健康水平预示着越好的学习成绩。有研究证实过,心理健康受损的个体,其外语学习能力也发生了下降的情况(Söndergaard & Theorell, 2004)。突发的洪水灾害,属于一类突发应激事件,会在短时间内造成身体的伤害,更会造成成长时间的心理冲击,会给人带来恐惧感、疲惫感、压迫感和不安,造成持久的心理阴影,应激状态下的大学生情绪变化不稳定,缺乏安全感,导致无法静下心来专注学习,进而耽搁学习进度,受灾情况严重的地区,大学生可能没办法到校正常进行学习和参与学校活动,会提高大学生的学业压力,不健康的心理状态会影响大学生学习能力,继而引发学业方面的焦虑情绪。

2.2. 生活焦虑

王鸣,袁俊等人(2008)在对中国汶川地震后安置点灾民的焦虑情况进行调查时发现,文化、家庭收入、

生活不便、缺少私人空间、性行为受影响、慢性病史以及政府提供物资不够都是造成焦虑的影响因素。包括原有资源的损失、家园与生活作息的变动(Vernberg et al., 1996)。刚刚经历洪灾后的大学生首先感受到的就是生命受到了威胁, 所经历的灾难事件会让他们体验到生命危机感, 例如自身受到伤害或者亲眼目睹他人受到伤害甚至死亡, 以及灾难后的心理适应问题。洪水灾难造成的原有居住地的影响、生活环境的艰难、缺乏生命安全感、物质资源和经济紧缺、没有私人空间、家庭成员的受伤情况和洪灾对父母工作产生的影响、以及同住人员的带来的负面影响等, 这些创伤事件都会给大学生带来生活上的压力, 从而引发焦虑性情绪。

2.3. 就业焦虑

洪灾的发生是地域性的, 发生洪灾的地区各个方面发展都会受到或多或少的影响, 例如就业, 有研究指出(张冰等, 2017), 社会需求更倾向应用型人才, 然而学校的教育模式与社会需求之间存在断接现象, 大学生的实际操作能力与理论知识存在参差不齐, 随着时代发展和高等教育事业的不断发展, 全国各地大学生毕业人数逐渐增多, 导致供给与需求之间需求量失调。

大学生的就业压力和就业情绪是高度相关的, 因洪灾导致学业搁浅、就业岗位稀缺、社会重心大部分放在灾后重建上, 岗位的供应较少, 在挫折面前抗挫能力不够, 就业形势与其他地区相比也更加的严峻, 大学生的压力就更大, 极易产生就业负情绪, 灾后大学生就业焦虑水平也更加高。

3. 灾后大学生焦虑的影响因素

3.1. 个人因素

在经历重大灾难后, 人们的内心会不断紧张, 紧张感与压力呈正比上升, 当这种紧张感不断积蓄超过个体平时的承受极限, 就容易产生恐慌失措进入失衡状态, 当压力无法应对和缓解时, 极易产生焦虑、恐惧、悲伤等不良情绪(付芳等, 2009)。

个体的心理弹性是个体在面对压力、挫折与创伤事件和逆境下的反弹能力, 也是个体对这些不利事件的良好适应, 心理弹性又被称为“心理压弹”和“抗逆力”等。有实证研究表明, 压力会对心理弹性产生负面影响, 心理弹性在压力和焦虑症状之间起着中介作用(宋澍深等, 2019; 王佳丽等, 2019)。个体拥有不同的心理弹性, 在面对洪水灾害的突发事件, 大学生的心理承受能力是不同的, 抗压能力也不一样, 因此灾后的焦虑水平也不相同。

3.2. 家庭因素

灾难所造成的一系列生活或环境的变动会让人们感到压力, 也就是次级压力源, 包括灾难导致父母失去工作、灾后家境困难、家庭成员的冲突、生活环境艰难和变动, 都会造成极大的心理困扰, 环境变动越大, 创伤后压力反应越大(臧伟伟等, 2009)。

大学生还处于在青少年时期, 经历灾难后因为家庭等原因青少年继续经受着一系列的负性生活事件, 相当于持续暴露在不利环境中, 对激起青少年的焦虑性情绪起着显著的影响作用, 在某种程度上灾后的一系列负性生活事件可以算是创伤事件的“二次暴露”, 极易引发更多的心理健康问题(张岚等, 2011)。另外, 家庭的现实经济状况以及父母的职业是保证大学生的生活质量的必要条件, 因为洪水灾害而造成的影响, 会给家庭带来很多的生活压力, 进而引发焦虑。

3.3. 社会支持

随着灾害的频率增加, 大多数国家都已经在灾后政府援助的选项中把心理救援列入其中, 澳大利亚

学者(Carr et al., 1997)在一项研究结果中发现, 主要应激源发生后的一系列逆境和生活事件的继发性会让创伤后应激障碍的危险增加。而在这种情况下, 社会支持可以起到一定的缓冲和保护作用, 受到的社会支持越多, 心理疾病的发病率就越低(赵玉芳, 毕重增, 2008)。

合适且及时的灾后心理救援和帮助对于缓解因灾难带来的焦虑情绪是非常有效的, 可促进灾后的个体适应能力提升和心理健康的发展, 以及帮助个体获得心理安全感。也有研究者指出, 学习焦虑和社会支持与是相关的, 特别是来自于同学跟老师的支持, 灾后学生在感受到更多的社会支持的同时, 反而导致个体越高的学习焦虑水平(杜军等, 2019)。同时物质资源方面的紧缺也会导致受灾人群的焦虑情绪。

4. 灾后心理疏导及教育启示

4.1. 把握心理状态, 实施心理援助

从发展心理学分析来看, 新时代下的大学生有着充沛的精力、体力和丰富的想象力, 敢于挑战新事物、提出新问题、迎接新挑战, 在人生态度、价值取向、思想理念上呈现多样化, 尤其是刚刚经历过洪灾的学生又具有思想敏感, 自我保护意识强烈, 个性鲜明等特点, 这决定了心理疏导对象的复杂性。心理学工作者应该结合学生的心理规律和发展需求, 牢牢把握其勇于尝试新鲜事物这一心理特点, 并将其运用至灾后心理援助之中。心理援助主要围绕从其现实需要出发, 给予关心和实际的帮助, 帮助建立基本的安全和信任关系, 运用心理学的方法, 对学生因受到灾害带来的心理困扰进行疏解, 同时起到心理援助的作用(贾晓明, 2009)。

大学生重返校园, 将会面临来自学习方式及管理模式转变、学业压力、考试压力、环境适应等诸多成长问题, 还有部分学生在初回校园后容易出现不安感、抗挫折能力差、专注力不够、集中意识薄弱和不适应等一系列问题。这就致使学生容易产生压力、焦虑和迷茫等不良情绪。因此, 如何帮助学生走出洪灾阴影重塑心理健康成长, 作为心理学教师, 可在课前准备一些心理问题方面的话题和事例, 激发学生思考并鼓励学生勇敢表达出来自己的所思所想, 同时要真正做到认真倾听, 在倾听学生的过程中实时把握学生的心理状态。深入了解学生的这些心理创伤感受的差异, 然后采取不同的手段和措施有针对性地进行心理疏导和干预, 才能有效地恢复他们的心理创伤, 安抚心理伤口, 使他们在挫折的磨砺中更加坚强地成长起来。

4.2. 提供社会支持, 应对心理困扰

社会支持是个体所经历的一切社会关系提供的有助于减轻个体心理应激反应、缓解个体精神紧张和焦虑状态、提高个体社会适应能力的各方面帮助的总和, 也就是说人们感受到来自他人的关心和支持(肖水源, 杨德森, 1987)。有效的社会支持有助于个体减轻焦虑和负面情绪, 对处于压力状态下的个体起着保护作用, 可以帮助其维持健康的心理状态。

大量研究表明, 社会支持和心理健康状况呈显著相关, 在家庭方面, 刘洋, 张伟波等人(2016)在研究中表示, 通过对家庭进行干预治疗, 改善家庭成员之间的关系, 重视家庭教养方式以家庭成员的心理健康状况, 对于改善青少年的焦虑情绪都是非常有效的。在对云南省昌宁县地震灾后的在校中学生进行焦虑情况调查及影响因素分析中也指出(焦锋等, 2019), 灾后心理救援工作对青少年焦虑情绪的心理援助, 更多的应该考虑到青少年所处环境, 如社会环境、家庭关系、家庭成员之间的矛盾等负性生活刺激源方面, 且有针对性的开展灾后心理重建工作。

还有研究者在探究应激事件影响大学生心理健康的调查中发现, 在足够安全、安静的环境下进行冥想和正念, 可以有效的帮助大学生更好地应对焦虑情绪和心理压力, 并鼓励学生主动寻求心理帮助和专业支持, 倘若发现自己存在很严重的心理困扰同时无法进行自我排解时, 可以及时寻求专业机构的诊治

帮助(潘苗等, 2021)。

4.3. 重视灾后教育, 促进心理自愈

在课堂方面, 刚复课的学生极易出现各类心理问题, 面对初入课堂的不适应、对于未来规划的困惑迷茫、自我意识与他人关系的矛盾冲突等都会导致学生产生复杂的情绪和心事, 灾后教育是帮助学生从灾难的阴影中走出来衔接继续教育的关键。

在开展教育时, 应注重从根本上激发学生的兴趣心理, 可将本专业知识与实际生活、新闻热点、时事政治等紧密联系在一起, 在激发学生学习兴趣的基础上, 引导学生树立正确的生命观念, 培养其社会责任感, 并激发学生对于所学专业的认同感、自豪感及热爱感。如与洪灾的爆发知识相联系, 通过对洪灾应对知识的讲解, 使学生在知识学习的同时, 增加对生命的敬畏感, 大学生对于洪灾的认知越全面, 对于其心理健康发展越有利, 越不易出现焦虑的状况。

同时, 可通过对抗击灾难中涌现出的各位专家学者、医护人员的典型事例进行分享学习, 通过他们无私奉献的精神, 对学生潜移默化的进行思想教育, 为进一步培养学生的社会责任感与爱国主义情怀打下基础。还可以在学校或班级开展相关讲座或各种公益活动, 对他们进行抗灾知识的教育和接受生命意义的教育, 提高他们对生命和灾难的认知能力, 引导他们学会积极地自我调节, 促进恢复灾难带来的创伤。同时, 还可以组织他们帮助身边心理或行为表现更为严重的同学, 通过助人自助的方式, 帮助他人来积极康复心灵的伤痛, 在帮助他人的同时, 也学会帮助他们自己如何去面对这样的痛苦和困惑(林崇德, 黄四林, 2008)。

参考文献

- 杜军, 柯雄, 刘芳(2019). 汶川地震灾后 8 年高中学生外语课堂学习焦虑的影响因素. *四川精神卫生*, 32(4), 350-353.
- 付芳, 伍新春, 臧伟伟, 林崇德(2009). 自然灾害后不同阶段的心理干预. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (3), 115-120+140+160.
- 贾晓明(2009). 地震灾后心理援助的新视角. *中国健康心理学杂志*, 17(7), 882-885.
- 焦锋, 杨勇智, 颜芮, 董哲, 浦娟, 韩芳(2019). 云南省昌宁县在校青少年焦虑及其相关因素. *昆明医科大学学报*, 40(12), 54-60.
- 林崇德, 黄四林(2008). 教师如何对学生进行灾后心理疏导. *思想政治课教学*, (6), 4-7+18.
- 刘洋, 张伟波, 蔡军(2016). 青少年学生焦虑抑郁情绪特征与研究现状. *中国医药导报*, 13(12), 53-56.
- 潘苗, 张三强, 周升生, 从痛快, 陶梦阳, 韩乙丁, 甄琦(2021). 应激状态下大学生心理健康相关影响因素及应对方式. *中国健康心理学杂志*, 29(2), 309-313.
- 宋澍深, 吴加帅, 张帆(2019). 压力对军校医学生社交焦虑的影响: 心理弹性的中介作用. *第二军医大学学报*, 40(3), 346-349.
- 王佳丽, 赵世野, 吉宏伟(2019). 心理弹性在职业潜水员压力知觉与心理健康关系中的中介作用. *环境与职业医学*, 36(7), 633-637+651.
- 王鸣, 袁俊, 李铁钢, 王德东, 胡志刚, 刘建平, 吴大维(2008). 汶川地震灾后居民安置点焦虑状况及影响因素调查. *中华流行病学杂志*, 29(9), 887-890.
- 吴英璋, 许文耀(2004). 灾难心理反应及其影响因子之文献探讨. *临床心理学报*, (2), 85-96.
- 肖水源, 杨德森(1987). 社会支持对身心健康的影响. *中国心理卫生杂志*, (4), 183-187.
- 徐寰宇, 苏畅, 徐莹, 李雨辰, 吉园依, 马骁, 刘巧兰(2018). 心理弹性保护作用下地震灾区初中生心理健康状况与学习成绩的关系. *卫生研究*, 47(5), 749-755.
- 臧伟伟, 付芳, 伍新春, 林崇德(2009). 自然灾害后身心反应的影响因素: 研究与启示. *心理发展与教育*, 25(3), 107-112+128.
- 张冰, 段彩彬, 朱红阳(2017). 大学生就业焦虑影响因素及对策研究. *课程教育研究*, (9), 213-214.
- 张岚, 范方, 耿富磊(2011). 震后 12 个月都江堰地区青少年焦虑性情绪变化及影响因素的追踪研究. *中国临床心理学*

杂志, 19(3), 360-362+366.

章志红, 兰华, 朱小康, 熊艳, 苏海(2013). 洪灾后安置期受灾群体焦虑状况及影响因素. *中国健康心理学杂志*, 21(2), 248-249.

赵玉芳, 毕重增(2008). 突发公共事件的心理健康服务体系的建构. *心理科学*, 31(5), 1263-1264+1271.

Carr, V. J., Lewin, T. J., Webster, R. A., & Kenardy, J. A. (1997). A Synthesis of the Findings from the Quake Impact Study: A Two-Year Investigation of the Psychosocial Sequelae of the 1989 Newcastle Earthquake. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32, 123-136. <https://doi.org/10.1007/BF00794611>

Söndergaard, H. P., & Theorell, T. (2004). Language Acquisition in Relation to Cumulative Posttraumatic Stress Disorder Symptom Load over Time in a Sample of Re-Settled Refugees. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 320-323. <https://doi.org/10.1159/000078849>

Vernberg, E. M., La Greca, A. M., Silverman, W. K., & Prinstein, M. J. (1996). Prediction of Posttraumatic Stress Symptoms in Children after Hurricane Andrew. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 237. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.237>