

不同危机干预方式对大学生心理应激水平影响研究

/ 张洪嘉 刘明耀

【基金项目】本项目来源于2018年度沈阳市委教工委立项思政课题《高职院校学生危机事件处理能力提升机制研究》立项编号:SDSZ-2018-095。

【摘要】探讨研究不同危机干预方式对大学生心理应激水平影响。选取两所高职院校的学生1500名作为实验调查对象,使用准实验设计及多元方差分析,测量实验对象4个时段不同干预方式下大学生心理应激水平变化及所受影响。

【关键词】危机干预方式;大学生;心理应激水平;影响

【作者简介】张洪嘉,男,1997年7月出生,汉族,辽宁沈阳人,辽宁林业职业技术学院;刘明耀,男,1979年8月出生,蒙古族,辽宁沈阳人,辽宁林业职业技术学院。

随着工作及生活方式的快节奏与高效率,大学生身心健康受到影响,但是因其社会阅历等因素使其不能较好地应对一些应激影响,心理上容易产生困惑迷茫,出现较明显的心理波动^[1]。大学生在面对各种各样的紧张生活事件时,非常容易出现多种不良应激反应,影响其身心健康,对此应采用内外部干预方式来降低应激水平及消极影响,通过干预其心理或行为达到相应的效果。

1. 对象与方法

1.1 研究对象

采用简单随机抽样法选取我市两所高职院校的1500名学生作为实验调查对象,选取学校均为高职院,规模基本一致,实验对象均为大二学生。其中男800名,女700名,大学生年龄在17-25岁之间,文科650人,理科850人。再选取500名大学生作为对照组,这些实验对象都是自愿参加实验学生。依照学生体质健康标准,评定身高、体重、握力体重指数等,均差异不大。各组实验对象基本资料无明显差异,无统计学意义,具有较大的可比性。

采用浙江大学制定心理社会应激调查表(PSS)测定学生心理和应激水平。量表包括生活事件问卷、领悟社会支持量表、特质应对方式和心理应激反应问卷等。

1.2 干预方式

干预实验一共持续16周,首先对1500名学生进行实验前的心理应激水平第一次测量,实验8周后测量第2次心理应激水平,在16周实验结束后实施第三次心理应激水平测试,第4次心理应激水平测量在实验结束后3个月实施。然后根据大学生兴趣与身体条件,制定设置不同干预方式及方案:第一种是心理干预、第二种是运动干预,第三种是综合干预(结合了心理干预与运动干预),采用集中授课方式进行心理干预,心理干预一周进行一次,一次1小时,心理干预在周五下午课外活动时间开展,心理干预内容主要是:向学生讲解体育锻炼好处及心理应激存在的危害等等。运动干预内容主要是:指导学生第1-16周;练习跳绳、趣味田径及篮球类游戏等,还应练习抛实心球等各种身体素质练习,其中男生可以进行篮球比赛,女生可以进行健美操练习等等。运动干预时间为每周进行3次,每次45分钟,运动干预前应进行10分钟的准备活动,然后进行30分钟的基本活动,运动结束时再进行5分钟放松活动;运动干预中的强度应控制好:确保运动心率保持在120-150次/min借助POLAR心率测试仪。对照组采取传统体育锻炼,依照学校制定体育课程开展常规教学,不做其他干预,其他干预措施不实施,综合干预组(结合了心理干预与运动干预)于每周下午开展一次比较

集中的心理干预活动,一周三次,一次45分钟,一共干预训练16周,并实施运动干预,运动干预与运动干预组等同。

1.3 测量工具

使用教育部编制的“中国大学生心理应激量表”[2],信度0.90,心理应激时间与坤找总分相关系数为0.60,量表内容分成7个维度,共45个条目,主要是学习压力、家庭环境、教师、同学朋友等等,量表信度及效度都比较好,总分10分,分数越高,应激水平越明显。

1.4 统计学分析

此次实验研究使用软件SPSS18.0统计处理数据资料,使用多元方差分析法对大学生在不同干预时段、方式的心理应激水平影响进行分析;分析处于不同干预时段及方式下学生心理应激水平的交互影响。对不同干预时段与方式下心理应激水平事后配对情况,采用t检验, $P<0.05$ 由统计学意义。

2. 结果

2.1 不同干预时段及不同干预方式对大学生心理应激水平比较

在4个测试阶段中,对照组在不同阶段的心理应激水平差异较小,无统计学意义。使用心理、运动及综合干预的大学生4个阶段心理应激水平存在显著差异, $P<0.05$,详情如表1所示。

表1 不同干预时段及不同干预方式对大学生心理应激水平比较

| 调查时间 | 对照组 (500) | 心理干预组 (500) | 运动干预组 (500) | 综合干预组 (500) | F 值 | P 值 |
|--------|--------------|----------------|----------------|----------------|------|-------|
| 基线调查 | 4.09±1.56 | 4.06±1.56 | 4.07±1.62 | 4.09±1.58 | 0.95 | <0.05 |
| 8周 | 4.08±1.58 | 4.02±1.53 | 3.94±1.57 | 3.86±1.55 | 2.05 | <0.05 |
| 16周 | 4.05±1.45 | 3.87±1.31 | 3.62±1.56 | 3.45±1.48 | 5.19 | <0.05 |
| 实验后3个月 | 4.08±1.49 | 3.95±1.47 | 3.80±1.52 | 3.68±1.41 | 3.68 | <0.05 |
| F 值 | 0.94 | 2.63 | 2.89 | 4.79 | | |
| P 值 | >0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 | | |

2.2 不同干预时段心理应激水平配对比较

实验实施前,不同干预方式间的心理应激水平并无明显差异, $P>0.05$;干预8周及16周后,不同干预方式的心理应激水平存在显著差异, $P<0.05$ 。

2.3 不同干预方式大学生心理应激水平配对比较

原始水平上,对照组、心理干预、运动干预及综合干预之间的心理应激水平存在较小差异,无统计学意义。进行8周干预后,对照组、心理干预及运动干预组之间并无明显差异,运动干预与综合干预间的差异较小, $P>0.05$;对照组、综合干预及

心理干预组间差异较大, $P < 0.05$ 。进行 16 周干预后, 四组之间两两相比差异较大, $P < 0.05$, 详情如表 2 所示。

表 2 不同干预方式大学生心理应激水平配对比较

| 时段 | 干预形式 | 对照组 | 心理干预组 | 运动干预组 |
|----------|-------|---------|---------|--------|
| 原始水平 | 心理干预组 | -0.02 | | |
| | 运动干预组 | -0.03 | -0.02 | |
| | 综合干预组 | 0.02 | 0.03 | 0.04 |
| 8 周 | 心理干预组 | -0.05 | | |
| | 运动干预组 | -0.14 | -0.07 | |
| | 综合干预组 | -0.23# | -0.15# | -0.07 |
| 16 周 | 心理干预组 | -0.18# | | |
| | 运动干预组 | -0.44## | -0.27# | |
| | 综合干预组 | -0.62## | -0.45## | -0.17# |
| 实验结束 3 月 | 心理干预组 | -0.15 | | |
| | 运动干预组 | -0.28# | -0.16 | |
| | 综合干预组 | -0.41## | -0.25# | -0.12 |

注: 各组人数为 500 人, # $P < 0.05$, ## $P < 0.05$

3. 讨论

不同干预方式对大学生心理应激水平会产生不同影响, 所具有的缓解作用及效果也存在不同, 实验前后对照组学生心理应激水平无变化, 心理、运动及综合干预组能较好地缓解心理应激水平, 这几种干预方式间也有很大差异, 有统计学意义^[2]。综合干预在改善缓解心理应激水平方面显著优于运动干预, 运动干预的改善作用则明显优于心理干预等等^[3]。相关科学研究显示: 适宜的体力活动能减少下丘脑-垂体及交感神经系统活性, 并降低糖皮质激素及儿茶酚胺释放数量, 某些细胞因子含量由此增加, 并能有效提高人体机体免疫功能, 心理应激水平由此得到有效缓解^[4]。因此应对大学生实施恰当的体育运动训练, 第 1-16 周指导学生练习跳绳、趣味田径及篮球类游戏, 还应练习抛实心球等各种身体素质练习, 其中男生可以进行篮球比赛, 女生可以进行健美操练习等等^[5]。运动干预时间为每周进行 3 次, 每次 45 分钟, 运动干预前应进行 10 分钟的准备活动, 5 分钟放松活动, 30 分钟的基本活动; 运动干预中的强度应控制好: 确保运动心率保持在 120-150 次/min 借助 POLAR 心率测试仪。较大强度的体力活动能显著减轻大学生的心理应激水平。不同

干预方式对大学生心理应激的缓解效果会随时间变化, 此次实验中, 在 4 个阶段过程中, 对照组的心理应激水平差异比较小, 没有统计学意义。引起大学生心理应激反应的应激主要是学习及个人发展两方面, 学生学习过程中可能会出现智力操作性紧张, 一些负面情绪如学习负担、考试失利等都会导致学生精神焦虑。学生个人发展方面问题也会导致其出现精神焦虑与紧张, 综合分析得出学习方面问题更能导致脑电变化, 这与其学生身份比较吻合。大学生心理应激影响因素具有多样性, 对此应给予其适当体力活动干预开展心理健康教育, 提升其在不同情景及氛围中的控制情绪能力, 为其提供表达及发泄不良心理情绪的良好途径与机会, 以此减轻其心理应激反应, 促进学生心理健康与健康发展, 给予大学生心理干预、运动干预及综合干预, 提高其机体免疫功能, 缓解其心理应激水平。也可以指导学生听音乐、阅读等, 以此达到放松休闲身心的目的, 提高其心理耐受度与环境适应力。使用心理干预、运动干预及综合干预大学生在 4 个阶段上的心理应激水平存在显著差异, $P < 0.05$; 实验实施前, 不同干预方式心理应激水平无明显差异, 无统计学意义; 干预 8 周及 16 周后, 不同干预方式的心理应激水平存在显著差异, $P < 0.05$; 对照组、心理干预、运动干预及综合干预组之间在原始水平上的心理应激水平差异非常小, $P > 0.05$ 。进行 8 周干预后, 对照组、心理干预及运动干预组之间并无明显差异, 运动干预与综合干预间的差异较小, $P > 0.05$; 对照组、综合干预及心理干预组间差异较大, $P < 0.05$ 。干预 16 周后, 四组之间两两相比差异较大, $P < 0.05$ 。

综上所述, 不同干预方式对大学生心理应激水平具有缓解作用, 随着干预时间增加其干预效果也更加明显。

参考文献:

- [1] 陈开梅, 杨威, 董磊等. 不同干预方式对中学生心理应激水平影响的追踪研究 [J]. 中国学校卫生, 2015, 36(12): 1882-1884.
- [2] 何梅. 大学生心理应激量表的信、效度检验 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(1): 7-8.
- [3] 范影影, 陈开梅, 满明辉. 运动对中学生心理应激干预效应的纵向研究 [J]. 青少年体育, 2016(1): 41-42.
- [4] 周燕, 江和新, 胡新桃. 大学生应对应激事件的方式对心理健康的影响 [J]. 广东广播电视大学学报, 2014, 23(6): 84-87.
- [5] 曹亚杰, 司继伟. 大学生生活事件应对方式与应激反应关系研究 [J]. 中国学校卫生, 2010, 31(1): 53-54.