

后疫情时代内蒙古地区学生复课焦虑调查及干预现状研究

陈文婷 李恋 文嘉培 赵珍

(内蒙古医科大学, 内蒙古 呼和浩特 010010)

【摘要】【背景】伴随新冠疫情爆发,各地高校由于疫情防控需要,均延期开学。有研究表明疫情中焦虑人群明显增加。【目的】调查疫情期间内蒙古地区学生复课焦虑情况并探讨焦虑情绪能否通过团体辅导干预有效缓解。【方法】本研究通过 SAS 量表结合半结构化访谈对内蒙古疫情期复课某学生焦虑情况展开调查。以具有高焦虑情绪者为研究对象,随机抽取 20 人,采用干预组和对照组前测后测研究团体辅导干预方案效果。【结果】疫情期间,该校学生 SAS 量表总均分 39.98 ± 8.89 ,焦虑学生检出率 18.06%;在性别、年级间存在显著性差异、民族间无显著性差异。干预组前后测 SAS 得分有显著性差异 ($t=9.503, P<0.001$)。对照组前后测差异不显著 ($t=-1.971, P>0.05$)。【结论】疫情期间复课内蒙古地区学生焦虑状况较全国常模有所提高,通过团体干预,学生焦虑状态得到缓解,有助于当地学生保持心理健康。

【关键词】后疫情时代;学生;焦虑;干预

【DOI】10.12294/j.issn.1673-0992.2022.06.029

新冠疫情下,国家及时出台相应的方针政策,医疗卫生系统积极响应,尽全力投入疫情抗击的战斗中。在这个非常时期,各地高校均延期开学。教育部发布《疫情防控期间做好高校在校组织与管理工作的指导意见》,高校均通过远程教育实现“停课不停学”。随着大规模疫情得到基本控制,学校开始在常态化疫情防控中恢复教育秩序的,因此可以认为我们进入了后疫情时代。所谓后疫情时代,并不是我们原来想象的疫情完全消失,一切恢复如前的状况,而是疫情时起时伏,随时都可能小规模爆发,从外国外地回流以及季节性的发作,而且迁延较长时间,对各方面产生深远影响的时代。相关专家表示新冠疫情不会在短期内被消除,我们要适应与其长期共存,即我国会长期处于后疫情时代。为了保证社会的正常秩序,大批学生开始返校复课,对他们来说疫情不仅对他们的学业有很大影响,还是重大应激事件对他们的心理也有一定影响。Abdulkarim 等人在中东新冠疫情期间调研了 174 名学生,存在轻度焦虑的学生占 77%,中重度焦虑的学生比例为 4.6%。陈功等人新冠肺炎疫情期间,返校学生中 20.0% 有轻度焦虑情绪,6.5% 为中度或重度焦虑。学生肩负救死扶伤的任务因此他们的心理健康十分重要。团体辅导是心理健康辅导的有效途径,它更重视学生的主观体验,可以有针对性地设计和组织特定主题的团体活动,对于学生共性的问题可以起到事半功倍的作用。本研究以内蒙古地区后疫情时代学生为对象,调查他们在返校复课这一特殊时期焦虑状态并对其中焦虑状态较为严重的学生有针对性的设计出一套团体辅导干预方案,对他们进行干预,以期能达到有效缓解焦虑状态的作用。

一、对象与方法

(一) 调查对象

随机抽取内蒙古某校学生 501 名,发放 501 份问卷,回收有效问卷 454 份,回收率 90.6%。临床医学 257 人 (56.60%), 法医学 31 人 (6.83%), 口腔医学 19 人 (4.19%), 预防医学 147 人 (32.38%), 其中男生 117 人 (25.77%), 女生 337 人 (74.23%)。

(二) 问卷筛查及质量控制

首先,对调查人员进行问卷实施过程的统一培训,考试前两周使用问卷对志愿者进行筛查。问卷由基本信息和 SAS 量表两部分组成。本次调查问卷由两部分组成。基本自制问卷:包括性别、专业等基本信息。SAS 问卷是一种简便分析主观焦虑感觉的临床工具,能较准确地反映有焦虑倾向个体的主观感受,可操作性强,易于实施。志愿者入选标准:1、无器质性疾病、糖尿病、肥胖 ($BMI \geq 28 \text{ kg/m}^2$) 等病史;2、3 个月内未使用过抗焦虑药 3、自愿参加并签署知情同意书。将回收的 SAS 有效问卷得分降序排列,分数在前 27% 划分为高分组,随机从高分组抽取 20 人,其中男生 7 人,女生 13 人。将他们划分为同质的干预组和对照组,每组各 10 人;其中干预组女生 7 人,男生 3 人,对照组女生 6 人,男生 4 人。进一步,与他们一对一半结构化访谈确认其焦虑状态,干预结束后一周,用 SAS 量表对 20 人进行一对一测试并对干预组 10 人进行追踪访谈详细了解被试干预后生理、心理、生活情况。每次问卷作答一次,且作答时长 $\geq 2\text{min}$ 为有效问卷。

(三) 研究工具

1. 焦虑自评量表 (SAS)

能较准确地反映有焦虑倾向个体的主观感受,采用 4 级评分,总分越高提示焦虑程度越重。总分乘以

1.25 等于标准分, 无焦虑: 标准分 <50 分, 轻度焦虑 50 ~ <60 分, 中度焦虑 60 ~ <70 分, 重度焦虑 ≥ 70 分。该量表有较好的信、效度, 内部一致性系数为 0.77, 分半信度系数为 0.72。可以有效考察我国大学生焦虑水平。

2. 缓解后疫情时代医学生复课焦虑情绪团体辅导干预方案

干预方案的设计是根据复课学生心理测量表现, 结合半结构访谈得出的影响因素为框架, 有针对性的对应团体辅导干预活动中。其具体设计结构如表 1 所示。每次团体辅导老师依据目标与主题, 开展一系列团体辅导活动。在活动结束后, 成员分享活动感受。同时, 在下一周的学习生活中成员会被要求尝试使用在团体干预中学到的方法应对自己所遇到的生活事件, 形成成长日记, 并在下一次活动与其他成员分享。

表 1 缓解后疫情时代医学生复课焦虑情绪团体辅导干预目的及活动

Table 1 objectives and activities of group counseling and intervention on anxiety of medical students returning to class in post-epidemic era

活动主题	目的	具体活动
1、初次相识	了解本次干预目标, 小组成员互相熟悉, 并建立良性关系	1、介绍团体 2、签订知情同意书 3、破冰活动 4、认识朋友
2、“澄清”现实	帮助小组成员用积极的态度看待当前, 澄清现实, 降低焦虑敏感水平	1、生活中“不快”大吐槽 2、听听成员的看法 3、分享感受
3、改变不合理认知	让成员清楚自己的不合理的认知。进行角色扮演, 引导成员自我辨析与质问。	1、成长日志分享 2、情景再现——重演“我”的焦虑 3、分享本次活动感受
4、学会放松	学会放松, 把注意力集中在自己身上	1、成长日志分享 2、关注自我, 降低外界对我的影响 3、分享感受
5、练习有效的放松方法	指导成员学习放松方法, 如深呼吸、倾听舒缓音乐、想象放松练习等。	1、成长日志分享 2、练习适合自己的放松方法 3、分享感受
6、珍重再见	回忆每次干预中难忘的过程, 分享自己变化, 结束小组	1、成长日志分享 2、难忘的回忆 3、赠送纪念品

3. 实验设计

干预组学生需参与团体心理辅导活动, 共 6 次, 每周 1 次, 每次 1-2 小时, 对照组不进行专门处理。干预结束一周后对干预组和对照组进行后测。

(四) 统计学方法

采用 SPSS20.0 进行统计分析。组间比较用独立

样本 t 检验、配对样本 t 检验和单因素方差分析。以 $P < 0.05$ 为有统计学差异。

二、结果

(一) 焦虑情绪调查结果

经对 SAS 量表及半结构化访谈确定后, 无焦虑占 81.94%、轻度 13.88%, 中度 3.74%, 重度 0.44%。焦虑情绪检出率 18.06%, 均分 (39.98 ± 8.89) 。

表 2 不同人群 SAS 总分比较

Table 2 SAS total score comparison among different population groups

项目	$x \pm SD$	t/F	P
性别			
男	38.40 ± 8.79		
女	40.52 ± 8.87	-2.227	0.015*
年级			
大一	39.40 ± 8.64		
大二	39.33 ± 8.74		
大三	40.27 ± 7.58		
大四	43.24 ± 10.79	3.076	0.026*
民族			
汉	39.74 ± 8.57		
蒙	40.98 ± 9.60		
其它	39.74 ± 10.57	0.693	0.501

注: * 表示 $P < 0.05$, ** 表示 $P < 0.001$

(二) 干预组和对照组 SAS 前测分数 t 检验结果

从高焦虑人群中随机抽取的干预组与对照组 SAS 前测得分没有显著性差异 ($P > 0.05$)。

表 3 干预组和对照组 SAS 前测分数差异检验

Table 3 test of the significance of difference of SAS pretest score t between intervention group and control group

组别	人数	前测	t	P
干预组	10	52.88 ± 5.78		
对照组	10	51.53 ± 7.45	1.067	0.314

注: * 表示 $P < 0.05$, ** 表示 $P < 0.001$

(三) 干预组和对照组 SAS 前后测分数 t 检验结果

干预组成员经过团体辅导后, SAS 前后测得分差异显著 ($t=9.503$, $P < 0.001$), 对照组 SAS 后测得分低于前测得分, 但没有显著性差异 ($t=-1.971$, $P > 0.05$)。

表 4 干预组和对照组 SAS 前后测分数差异检验

Table 4 test of the significance of difference of SAS between intervention group and Control Group

组别	人数	前测	后测	t	P
干预组	10	52.88 ± 5.78	47.25 ± 4.62	9.503	0.000**
对照组	10	51.53 ± 7.45	52.68 ± 6.34	-1.971	0.080

注: * 表示 $P < 0.05$, ** 表示 $P < 0.001$

三、讨论

COVID-19 疫情是一次重大突发性公共卫生事件, 对人们心理、行为产生了影响。经过长达数个月的努力, 我国终于阻挡住了新冠疫情的蔓延, 感染、确诊、疑似新冠病例均有了大幅度的下降, 疫情防控效果显著, 带动人们的生活进入了后疫情时代。病毒并没有被完全消灭, 反而由于其他国家疫情防控不利导致了病毒多种变异, 变异病毒再次传入我国, 导致多地疫情小范围爆发, 多地被重新被纳入中高风险区。而青年群体接触疫情防控的信息渠道更多也更多元。在面对众多信息时, 只是无差别地吸收各种资讯且无法辨别真假, 困惑、疑虑、焦虑、不安、担心等负面情绪就会产生, 并且互相叠加、放大。其次学生在疫情尚未结束就进入常规学习生活, 会有焦虑情绪; 最后学生返校后学校为了疫情防控均采取严格的全封闭管理, 这对学生日常生活造成不便, 学生群体也会有不良情绪滋生。经过“最长寒假”返校复课后面临授课方式改变和即将开始的考试, 焦虑情绪再度加重。研究显示, 被试均分 (39.98 ± 8.89) 高于全国常模 (29.78 ± 10.07), 与其他研究结果基本一致。不同性别、年级间焦虑得分差异显著 ($P < 0.05$), 不同民族学生得分无显著差异, 此结果与邓 等人研究结果一致。女生更易产生焦虑, 焦虑水平 (40.52 ± 8.87) 高于男生 (38.40 ± 8.79); 已有研究表明, 女性学生心理健康状况呈下降趋势。在新冠肺炎疫情防控期间, 女性学生也表现出比男性学生更为明显的焦虑症状。因其他民族样本量较小 (24 人), 虽焦虑水平得分最高 (40.98 ± 9.60), 但不具备统计学意义。除去其他民族样本, 蒙古族学生焦虑总水平得分 (39.73 ± 10.57) 与汉族学生 (39.74 ± 8.64) 无差异。这与杨的研究结果不一致, 这与样本中蒙古族样本较少不具有群体代表性有关。不同年级的学生群体中, 新入学学生焦虑水平高, 反映出这一群体普遍存在的生活过程中的心理适应问题。由于高年级学生普遍在进行实习, 影响他们焦虑水平因素很复杂, 本次调研没有采集毕业年级学生数据只涉及了大一至大四年级, 大四学生焦虑水平显著高于其他三个年级不同年级。研究发现, 不同年级在焦虑上差异显著 ($F=3.076, p < 0.05$), 导致差异的原因是大四与低年级的差别。可能与专业学习特点关系密切。随着学习的深入, 尤其在大四开始接触专业课, 学习难度不断加大, 学习压力进一步凸显。而且专业课程的学习主要以“课堂面授加实践操作训练”的方式进行, 由于疫情很多操作或实习课不能如期开展。部分课程只能线上学习^[14, 15] 相比于传统教学模式, 在线学习无疑存在一些不可避免的缺陷, 如: 互动不佳, 教师无法实时获得反馈, 实践操作缺乏等。

疫情下复杂的升学和就业形势为即将面临毕业的学生进一步增强了焦虑感受。

从团体辅导分组来看, 干预组和对照组前测得分没有显著性差异 (如表 3 所示), 说明两组被试初始焦虑水平同质 ($P > 0.05$)。干预的效果来看 (如表 4 所示), 干预组 SAS 前测和后测得分差异显著 ($t=9.503, P < 0.001$) 说明干预方案有效的降低了干预组成员焦虑程度; 对照组的前后测分数也有一些变化, 但并没有形成显著性差异 ($t=-1.971, P > 0.05$), 可能由于本次调查为 6-7 月份, 线上学习已大部分接近尾声, 学生同时面临期末考试的压力, 更容易产生焦虑等情绪。也从另一个侧面证实此次针对疫情复课学生焦虑的团体辅导干预方案有效, 可以有效缓解干预对象焦虑症状与李红梅研究结果基本一致。

四、结论

结合被试干预前访谈来看, 可将我区后疫情时代返校医学生的困扰主要归纳为以下几个方面, 分别为学习压力大、学业倦怠、对学习效果和考试的担忧、宿舍人际关系紧张、社会支持不足、对未来感到迷茫这六个方面。在干预结束后一周追踪访谈内容对干预组成员进行结构式访谈的结果表明, 本次干预活动的开展有效地改善了我区学生的焦虑水平。

(1) 焦虑的情绪困扰有所减轻;

(2) 开始更多关注事件之外自身情绪感受的变化, 不被身心困扰过度纠缠;

(3) 人际关系方面主动性和对外开放度增加;

(4) 对自我认识更加理性和客观, 自我认识模糊走向整合

(5) 拥有了良好的社会支持系统, 对未来人生规划和事业发展没有之前的迷茫和无助;

(6) 开始在立足现实的基础上规划自己的未来;

通过此次干预, 让内蒙古地区学生更加客观的了解自我、能够从积极正向方面识别和控制焦虑, 客观认识此次疫情, 充分理解疫情中返校复课学习生活中的一些不便。在日常生活中有效的降低焦虑情绪的负面影响, 说明以团体辅导的形式进行焦虑状态的缓解能达到特有的效果。

参考文献:

- [1] 陈功, 徐济达, 卢佳. 新冠肺炎疫情期间医学生返校后焦虑情绪及影响因素 [J]. 中国学校卫生, 2020(12).
- [2] 张黎, 李亮, 袁小钧, 王梦静, 孙鹏. 大学新生宿舍人际关系团体辅导效果分析 [J]. 中国学校卫生, 2018(07).

[3] 张子君. 团体辅导在大学生教育管理中的应用探究[J]. 学周刊, 2021(21).

[4] 张明圆. 精神科评定量表手册(第2版)[M]. 长沙: 湖南科学技术出版, 1998.

[5] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2011.

[6] 周永安. 焦虑自评量表在我国高校大学生中应用的评价研究[D]. 广州: 南方医科大学, 2012.

[7] 张丽丽, 刘霄, 郭思思, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期间医学生与非医学生心理健康状况[J]. 中国健康心理学杂志, 1-7.

[8] 邓蓓, 艾亚婷, 胡慧. 新冠肺炎疫情期间武汉市大学生焦虑状况及其影响因素[J]. 武汉大学学报(医学版), 1-4.

[9] 陈新叶, 姬彦红, 张建玲. 女校大学生个性特征、应对方式与心理健康状况的对比研究[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2009(03):102-106.

[10] 杨伊生. 蒙汉大学生焦虑特征的调查研究[J]. 中国特殊教育, 2008(04):52-56+64.

[11] 鲁娟, 时扬, 周琳. 基于医学教育改革的岗位胜任力模型综述[J]. 基础医学教育, 2019(12):1005-1012.

[12] 金岳龙, 常微微, 常鑫, 朱丽君, 方正美, 陈燕, 姚应水. 大学生新冠肺炎疫情在线学习期间心理健康及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2021(04):574-578.

[13] 赵玉霞, 郝艳红, 静香芝. 运动结合团体心理

辅导对大学生手机成瘾的干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2021(04):556-559+564.

[14] 李红梅. 新冠肺炎疫情下网络团体辅导对高职院校大学生焦虑的干预研究[J]. 山西青年, 2021(01):18-20.Li

[15] 李永慧. 大学生希望特质团体心理辅导干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2019(01):134-137.

[16] 黄海量, 吕征, 刘志梅, 苏娜娜, 姜曼, 陈欣. 国内团体辅导对大学生社交焦虑干预效果 Meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2017(10):1486-1488+1492.

基金项目: 2020 年内蒙古自治区高等学校科学技术研究项目(NYSY21622); 2020 年内蒙古医科大学学生工作科研项目(YKD2020XSGZ005); 内蒙古医科大学教育工会重点调研课题(NYGHDKJ202031); 内蒙古医科大学“科技百万工程”项目(YKD2020KJBW019); 内蒙古医科大学科技创新“英才培育”项目(YCPY20200049, YCPY2021143, YCPY2021146)。

作者简介: 陈文婷(1984—), 女, 山西忻州人, 研究生, 助理研究员, 研究方向为心理健康教育与学生思想政治教育。

通讯作者: 赵珍(1979—), 女, 内蒙古鄂尔多斯人, 硕士研究生, 副研究员, 研究方向: 思想政治教育, 心理健康教育。

(上接第 052 页)

格的形成、发展至关重要, 也给步出当前小学德育困境带来新的曙光, 对于现代小学德育的发展有着重要的战略意义。其实, 美育与德育的融合, 并不是在德育中融入美育内容, 那样并不是真正意义上的融合, 长期下去, 只会适得其反。美育与德育融合的不同层次, 以一种循序渐进的姿态推进美育与德育的融合, 这种融合不是仅将美育作为一种手段, 更多的是合理借鉴美育内涵的精神。在美育与德育的融合中继承发扬中国的诗性文化传统, 这样, 才可真正形成美的德育, 让德育有美, 让人生有美。但是, 实现两者融合, 并不是否定理性德育或者去代替它推翻它。每一种教育都有自身的优势与不足。只是希望, 理性与诗性可以结合起来, 共同促进德育的发展, 使德育更加丰富。

参考文献:

[1] 张勇. 寓德于美浸美润德——德育与美育融合

的实践探索[J]. 四川教育, 2021(09):29-30.

[2] 余黎蓉. 美育德育相互融合, 促进学生全面发展——由小学音乐课堂中渗透德育所想到的[J]. 新课程, 2021(01):236-237.

[3] 张广银. 美育和德育有机融合的途径与方法在小学思政课中的实践研究[J]. 新课程(小学), 2019(11):228.

[4] 杨春子. 阳春布德泽, 万物生光辉——小学美育与德育的融合实践[J]. 美术教育研究, 2018(18):105.

[5] 檀传宝. 美学是未来的教育学[J]. 人民教育, 2015(15):1.

[6] 叶朗. 精神境界与审美人生[N]. 解放日报, 2010-07-04.

作者简介: 刘磊萌(1998—), 女, 洛阳师范学院, 研究生在读, 研究方向: 小学教育。