

疫情期间大学生心理弹性状况及其影响因素研究

潘潇

(西安培华学院 陕西 西安 710000)

摘要: 心理弹性是个人面对生活逆境或威胁时的良好适应心理,大学生处于拔节孕穗期,会面临很多的压力与挫折,尤其是新冠病毒疫情对人们的生产生活产生了极大的影响。本研究以大学生为研究对象,采用心理弹性量表 CD-RISC, SAS, SDS 等测评工具,了解疫情期间大学生的心理弹性的状况,考察抑郁、焦虑等心理特质对大学生心理弹性水平的影响,对加强心理弹性建设,明确心理弹性的可干预因素有着重要意义。最终结论,西安培华学院学生整体心理弹性水平良好,大学生的心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性得分存在性别差异($p<0.01$)表现为男性得分高于女性,抑郁总分存在性别差异($p<0.05$),表现为女性得分高于男性,心理弹性总分及各维度与焦虑、抑郁均成负相关($p<0.01$)。

关键词: 大学生; 焦虑; 抑郁; 心理弹性

A study on the Resilience of college students and influence factors during the epidemic of COVID-19

Abstract

Resilience is a good ability to adapt to the environment when individuals face threaten

,college students have pressure and frustration, especially the influence of epidemic of COVID-19.This study as college students as object,research tools included CD-RISC、SAS、SDS; Analyze anxious、depression influence for college students resilience,it is import to enhance college students resilience. Results:xi'an peihua university students have a good resilience, The scores of resilience、Strength、optimistic、tenacity have differences in gender ($p<0.01$),man are more than women; The scores of depression have differences in gender ($p<0.01$), women are more than man; There were negative relationship between depression、anxious and resilience ($p<0.01$).

Keyword: College students; Anxious; Depression; Resilience

疫情严重危害着大家的安全,2020年1月以来,突发的变故所带来的公共卫生问题波及到了全国各地,在合理控制疫情之后,面对高度感染性的病毒情况,大家的心理难免会受到影响。心理弹性作为一种个体特质,它是外部环境与个体自我在相互作用下产生的对自身行为具有重要影响的能力^[1]。相关的分析表明,适当的压力能够提到个体处理事情的能力,当事情出现时,部分人群有良好的应对能力,能够很好的进行自我调整,而另外一部分人群则应对能力不足,容易出现焦虑,抑郁等不良情绪,这些都与人们的心理弹性有关系,心理弹性与我们的身体健康有很大的联系。由此可见,提高心理弹性,保持较高的心理弹性水平是提高大学生心理健康水平,减轻焦虑抑郁等负面情绪的重要途径。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

西安培华学院的420名学生,使用问卷星,收集414个有效问卷,6个无效问卷,有效率达98%。

本研究调查的学生414名。具体见表1。

表1 一般人口学资料

	人口学变量	N	百分比
性别	男	112	27.1
	女	302	72.9
年级	大一	282	68.1
	大二	111	26.8
	大三	21	5.1
户口	城镇	164	39.6
	农村	250	60.4

2. 研究工具

心理弹性问卷(CD-RISC)^[2]: 该量表由美国心理学家 Connor 和 Davidson 编制,共25条项目,目前在海外临床调研中已经有了广泛的应用,经过修订后完全适用于中国人群,该量表分为3个维度:坚韧性、力量性、乐观性。采用5级评分,从0分(从不这样)到4分(总是这样)的方法,每道题目有“从不”“很少”“有时”“经常”“几乎总是”这5级选项,得分越高,说明心理弹性越好。Cronbach's 系数为0.89,重测信度为0.87。

焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)和抑郁自评量表

(Self-rating Depression Scale, SDS)。焦虑自评量表和抑郁自评量表主要反映患者的主观感受。焦虑/抑郁自评量表常模为50分,SDS于1965发表后,已被前人多次使用,具有良好的信效度。在本研究中,该量表的 α 系数为0.85^[3]。

3. 研究方法

利用T检验、方差分析、因素分析、等统计方法处理问卷调查获得的有效数据。

2. 结果

一、大学生心理弹性的总体状况

1.1 心理弹性总体状况

得出414名学生的心理弹性总体状况,使用Cohen's d效应量与2021年李晶^[4]对本科护生心理弹性的学生所做的相关研究作比较。本次研究,西安培华学院学生整体心理弹性水平良好。结果见表2。

表2 心理弹性总体状况

组别	心理弹性总分得分	坚韧性	力量性	乐观性
心理弹性 (n=414)	97.19 ± 16.89	49.66 ± 9.08	32.20 ± 2.94	15.33 ± 5.57
相关研究 (n=297)	62.94 ± 8.07	31.66 ± 4.67	20.85 ± 2.68	10.13 ± 6.77
Cohen's d	2.58	2.49	4.03	0.83
r	0.794	0.780	0.895	0.386

$r<0.20$ 小的效应, $r=0.50$ 中等效应, $r>0.80$ 高的效应

1.2 心理弹性差异分析

使用方差分析对不同性别、年级、户口学生的心理弹性水平分析。大学生的心理弹性得分、坚韧性、力量性、乐观性存在性别差异($p<0.01$)表现为男性得分高于女性。不同年级、不同户口得分差异无统计学意义。结果显示见表3。

表3 心理弹性差异分析

		心理弹性总分	坚韧性	力量性	乐观性
性别	男 (n=112)	102 ± 16.81	52.90 ± 9.07	34.03 ± 5.40	15.95 ± 3.03
	女 (n=302)	95.05 ± 16.46	48.46 ± 8.79	31.52 ± 5.49	15.10 ± 2.88

年 级	F	1.234*	0.961*	0.865*	1.268*
	p	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01
	大一 (282)	97.23 ± 17.62	49.66 ± 9.48	32.23 ± 5.77	15.33 ± 3.08
	大二 (111)	97.20 ± 15.26	49.77 ± 8.19	32.13 ± 5.10	15.31 ± 2.63
	大三 (21)	96.57 ± 15.82	49.05 ± 8.30	32.19 ± 5.51	15.33 ± 2.74
	F	0.015	0.055	0.014	0.003
户 口	p	0.985	0.946	0.986	0.997
	城镇 (250)	96.02 ± 16.68	49.00 ± 8.90	31.90 ± 5.53	15.12 ± 2.96
	农村 (164)	98.96 ± 17.11	50.67 ± 9.28	32.66 ± 5.63	15.63 ± 2.90
	F	1.58	1.03	2.45	0.54
	p	0.209	0.310	0.118	0.460

二、焦虑、抑郁与心理弹性的关系

2.1 焦虑、抑郁的总体状况

得出 414 名学生的焦虑、抑郁总体状况，与 SAS、SDS 常模进行比较。本次研究，西安培华学院学生存在不同程度的焦虑、抑郁。结果见表 4。

表 4 焦虑、抑郁的总体状况

	均值	标准差
抑郁总分	44.89	
常模	50	9.8
t	16.65	
p	p<0.01	
焦虑总分	39.35	8.1
常模	50	
t	26.51	
p	p<0.01	

2.2 焦虑、抑郁差异分析

使用方差分析对不同性别、年级、户口学生的心理弹性水平作分析。大学生的抑郁得分存在性别差异 (p<0.05) 表现为女性得分高于男性。不同年级、不同户口得分差异无统计学意义。结果显示见表 5。

表 5 焦虑、抑郁差异分析

		焦虑总分	抑郁总分
性 别	男 (n=112)	31.21 ± 6.77	35.80 ± 8.44
	女 (n=302)	31.59 ± 6.44	35.96 ± 7.72
	F	0.379	3.579
	p	0.538	p<0.05
年 级	大一 (282)	31.34 ± 6.24	36.00 ± 7.98
	大二 (111)	31.64 ± 7.03	35.66 ± 7.41
	大三 (21)	32.71 ± 7.68	36.10 ± 9.75
	F	0.475	0.081
	p	0.622	0.922
	户 口	城镇 (250)	31.49 ± 6.43
农村 (164)		31.48 ± 6.69	36.05 ± 7.85
F		0.129	0.014
p		0.719	0.907

2.3 心理弹性与焦虑、抑郁的相关性

使用为进一步理清心理弹性、焦虑抑郁的深层关系，本研究应用皮尔逊相关分析方法探索大学生心理弹性、焦虑抑郁的关系，结果显示，心理弹性总分及各维度与焦虑、抑郁均成负相关 (p<0.01)。见表 6。

表 6 心理弹性与焦虑、抑郁的相关性

	心理弹性总分	坚韧性	力量性	乐观性
焦虑总分	-0.38**	-0.33**	-0.41**	-0.35**
抑郁得分	-0.49**	-0.44**	-0.52**	-0.485**

3. 讨论

1 关于大学生心理弹性状态的讨论

通过研究发现，西安培华学院学生整体心理弹性水平良好，心理弹性总分及其各维度得分均高于理论中值，这一结果说明独立学院的大学生心理弹性总体情况良好，这与谢丽萍^[5]的研究结果一致。调查对象大部分是大一、大二的学生，他们生活的时代造就了他们，生活条件较好，没有接受过太多的压力和挫折，同时他们是独立和自强的一代，有自己的想法，不受他人的影响。研究数据显示西安培华学院学生的心理弹性得分、坚韧性、力量性、乐观性存在性别差异 (p<0.01) 表现为男性得分高于女性。这与郑美娟^[6]的研究结果一致，这与生理结构，个性特色等有关，男性的体能，毅力，耐力要强于女性，女性往往处于弱势地位，不同的社会角色赋予了男生女生承担的社会责任不同，男性往往具有坚韧，果敢，独立性强的特质，女性则是温柔，感性，敏感的特质，因此本身的特质所带来的结果就是，女性比男性更容易接受到负面信息，更容易感同身受，进而影响其心理弹性水平，最后的结果就是男性的心理弹性水平高于女性。

2 关于大学生焦虑、抑郁状态的讨论

通过研究发现我校大学生焦虑、抑郁水平低于常模，这与刘晓雨^[6]的研究结果一致，我校学生潜能发展中心，在日常管理中发挥主体骨干作用，关注学生心理健康水平，确保学生心理稳定，有学校-学院-班级-宿舍四级机制，贯穿学生的整个生活中，从疫情开始到现在，我校每年举办各类活动，通过这些活动帮助学生缓解心理压力，保持良好的心理素质。

3 关于心理弹性与焦虑、抑郁的关系讨论

从本研究得出，大学生心理弹性水平越高，他的抑郁水平、焦虑水平就越低，在严峻的外部环境的影响之下，大学生们普遍具有较大的压力，作为一个独特的群体，大学生面临了很多难以适应的新情况，尤其是学业压力，繁重的作业和父母期望过高造成的压力给这一群体带来了很大的压力，还有生活压力，大学生活多姿多彩，人与人之间的融合性也逐步增强，人际关系、恋爱问题引发的生活压力也是接踵而来。在这种情况下，学生们自然而然会出现相应的焦虑与抑郁的负性情绪，这个时候心理弹性就起到了很重要的作用，所以我们应该对大学生群体进行有针对性的措施，帮助学生们提升心理弹性水平，减少焦虑与抑郁等负性情绪的出现。

参考文献:

- [1]陆娟, 宫火良. 大学生心理弹性与拖延行为的关系: 焦虑的中介作用[J]. 平顶山学院学报, 2020,35(01):113-116.
 - [2]龙玲, 李静, 彭倩等. 女性不孕症患者心理弹性、社会支持与生育应激的相关研究[J]. 重庆医学, 2015(3):426-427.
 - [3]段利侠, 李婷, 牛忠鹏. 认知行为疗法在矮小症儿童治疗中的应用及对儿童 SDS、SAS 评分的影响[J]. 临床与病理杂志, 2021,41(11):2638-3643.
 - [4]李晶, 刘明明, 李远珍. 本科护生心理弹性与学业自我效能感、学校适应的相关性研究[J]. 牡丹江医学院学报, 2021,42(5):163-166.
 - [5]谢丽萍. 独立学院大学生心理弹性现状及干预研究[D]. 重庆师范大学, 2019.
 - [6]刘晓雨. 积极情绪对军校大学生焦虑和抑郁状态的影响[J]. 卫生职业教育, 2021,39(18):151.
- 基金项目: 西安培华学院校级辅导员工作专项研究资助课题
名称: 疫情期间大学生心理弹性状况及其影响因素研究
编号: PHFKT202002