

大学生焦虑现状的研究进展*

毛莹莹¹ 郭玉成² 张思宇²

(1. 衢州职业技术学院医学院 浙江衢州 324000;

2. 哈尔滨医科大学护理学院 黑龙江大庆 163319)

摘要: 大学生的心理健康是一个亟须关注的问题, 本文通过文献回顾对国内外大学生焦虑水平现状进行梳理, 对相关影响因素及干预措施进行总结, 以期提升大学生心理健康水平提供相关理论依据。

关键词: 大学生 焦虑 研究进展

中图分类号: G444 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.06.193

心理健康被认为是幸福的重要组成部分, 而心理健康状况不佳会导致个体生活质量下降, 以焦虑形式出现的心理痛苦与健康状况密切相关。焦虑是对真实的或感知到即将面临的威胁所产生的一种情绪反应, 适度的焦虑水平能够刺激个体避开潜在的威胁, 以利于个体适应生存, 但高水平的焦虑作为一种情绪障碍, 会严重危害个体的身心健康。焦虑是大学生面临的常见的问题之一, 既往研究表明, 我国大学生焦虑水平的检出率呈显著上升趋势, 可高达25.7%, 而美国大学生焦虑的发生率更是高达74.6%。根据“成年初现理论”表明, 大学生正处于社会转型和经济文化等方面发生重大变化的环境中, 知识能力成熟、情绪情感丰富强烈但不稳定、人格逐渐成熟、意志发展迅速的青年期, 从青少年晚期到25岁期间, 生活中仍然充满多种不确定性。从高中过渡到大学, 大学生面对诸多压力源, 包括来自父母的有限支持、接触新文化、结交新朋友, 以及调整不同的思维方式和生活方式这些都会加重大学生的焦虑症状, 致使大学生心理问题明显增多, 故大学生这一群体的心理健康被认为是一个全球性的亟须解决的公共健康问题。本研究将对国内外大学生焦虑水平现状及目前主要的影响因素及干预措施进行总结, 以期提升大学生心理健康水平提供理论依据。

一、研究现状

1. 国内研究现状

张玲在西南交通大学招募258例大学生进行焦虑现状调查, 检出率为28.68%, 高于全国常模。华婉晴于2017年抽取吉林省三所公立大学, 19个学院, 共计1912例大学生, 焦虑检出率为60.2%。班梦姣于2017年采用分层整群抽样方法对山东大学2017级1562例大学生进行调查, 结果表明, 焦虑

检出率为33.7%。李红霞于2018年对华南地区某“双一流”理工高校学生的焦虑状况进行调查, 研究表明焦虑现患率达14.95%, 高于一般人群。刘祖鸿于2019年对2110例在校大学生进行调查, 焦虑问题检出率为22.2%^[1]。姚森采用整群抽样法于2019年11月在云南省昆明市对929例大学生进行问卷调查, 结果表明, 焦虑症状发生率为18.8%。诸多调查研究表明大学生焦虑状况具有普遍性和广泛性。大学生作为焦虑的多发群体之一, 其焦虑状况问题应引起足够的重视。

2. 国外研究现状

根据美国2014年全国高校健康评估调查显示, 有14.3%的学生存在焦虑状况, 或正在接受焦虑治疗, Iqbal对印度大学本科生的焦虑现状进行横断面调查, 研究表明, 有66.9%的学生受到焦虑的影响, 并且女学生的得分显著高于男学生, Blanco研究结果发现心理健康问题的治疗率很低, 仅有低于20%有焦虑问题的学生接受治疗^[2]。Ramón对1074例大学生进行评估, 研究表明, 焦虑问题检出率为23.6%^[3]。Montero通过横断面研究对马来西亚巴生谷四所公立大学的506例18~24岁的学生进行调查, 结果表明, 34%学生为中度焦虑, 29%为重度或极重度焦虑。Bayram和Bilgelyjbm研究表明, 土耳其大学生焦虑的患病率高达47.1%。在过去的十年中, 大学生的心理健康负担显著增加, 尤其是焦虑问题, 亟须解决。

二、影响因素

1. 自尊

自尊是建立在人格与心理平衡基础之上, 负责适应过程的一种内在态度。自尊作为重要的保护因素, 对心理健康具

*基金项目: 衢州职业技术学院校级一般科研项目-大学生童年创伤与焦虑的关系: 基于被调节的中介作用模型(QZYY2107)。

有重要意义。高自尊的个体对自身能力与性格更自信,故可利用自身资源更好地缓解压力,从而面对的焦虑问题较少,低自尊会导致诸多消极情绪和行为问题的产生。既往研究表明大学生自尊与焦虑之间呈显著负相关,故自尊是焦虑的重要影响因素之一。

2. 希望

施耐德认为希望是一种力量,它能够引导个体激发动机思维以获得实现目标的途径,并于1991年提出认知动力理论模型,他提出希望可作为一种认知特征,是目标、路径思维以及动力思维的融合体。Griggs对大学生希望与心理健康的关系进行Meta分析,发现希望是重要保护因素,可对消极情绪、自杀发挥缓冲作用。另有研究表明,高希望水平能够缓解大学生的焦虑症状。

3. 童年创伤

童年创伤是指早期的不良生活经历,包括躯体、情感、性虐待和一般创伤经历,可干扰大脑和其他器官系统的发育,使下丘脑—垂体—肾上腺轴失调,副交感神经、儿茶酚胺发生改变,导致不良情绪和心理健康问题,增加罹患躯体与精神疾病风险。实证研究表明经历过童年创伤的个体,患焦虑症的风险可增加62%。在美国,每8名儿童中就有1名有童年创伤经历,Kuo研究表明经历童年创伤的大学生更容易产生焦虑情绪,出现更多情绪问题。

4. 家庭关系

根据Olson提出的家庭系统的环形模型,家庭功能包括适应性和凝聚力两部分。家庭适应性是指领导、角色关系和关系规则的变化能力,而家庭凝聚力是指家庭成员之间的情感纽带。良好的家庭关系可降低大学生的焦虑水平。实证研究表明,具有较强适应性家庭关系的大学生,在应对外界环境改变时,能够体现出更强的抵抗能力,从而为其他家庭成员带来更加强烈的安全感,以缓冲不良情绪,如焦虑、抑郁等,故可通过改善大学生的家庭功能以减轻焦虑症状。

5. 睡眠

睡眠是对心理健康至关重要的关键因素。睡眠紊乱包括:睡眠时间短和失眠。此外,睡眠问题会影响心理健康状况。从流行病学的角度看,这两个变量的关系可能是单向的,也可能是双向的。既往研究发现睡眠障碍可能是抑郁、焦虑情绪的诱因或症状。故治疗睡眠紊乱可以导致消极心理症状的减轻。目前关于睡眠与焦虑二者之间仅停留在横断面研究层面,只能证实二者存在显著相关性,但睡眠与焦虑之间的因果关系仍不清楚,故仍需要大量研究来进一步证实。

三、干预方法

1. 音乐治疗

音乐疗法是一种通过影响患者的心理来间接影响患者的技术,可利用节奏和旋律诱发个体不同的意识状态。2021年,通过基因组扫描发现了与人类音乐性有关的特定基因。在旧石器时代发展阶段的部落中,音乐和舞蹈能够发挥催眠作用。艺术音乐和娱乐音乐可唤起人们不同的意识状态,艺术音乐能够诱导个体放松,有时可达到恍惚状态。故音乐疗法可应用于治疗大学生焦虑中,张珏等^[4]通过综述发现接受式音乐治疗干预和歌曲写作式音乐治疗干预均适用于适应力不佳、人际交往紧张的学生改善症状,可有效改善大学生焦虑水平。

2. 正念干预

正念是指将关注引导在当下,并且这个关注的过程是可调节的,目的是在展现技能时具有非阐述性关注的优势。它可以被认为是一种心理特征、实践(如通过冥想培养正念)、意识状态,或心理过程,正念起源于佛教禅修,被应用在诸多领域。在过去的二十年里,人们对正念进行了广泛研究,并将其作为诸多心理治疗干预的主要方法,正念干预包括:正念减压、正念认知疗法、接纳与承诺疗法、辩证行为疗法、正念复发预防等。袁昕赞^[5]将华北理工大学103例大学生分为线上、线下两组进行正念干预,研究结果表明两组焦虑水平均较干预前有所提升。

3. 园艺治疗

在专业治疗师的协助下,让被试参与园艺活动,通过与植物的互动,以主动园艺形式通过有目标的园艺活动和对自然的欣赏以实现具体的治疗目标,称为园艺治疗。参与园艺被广泛认为是一种具有成本效益的健康治疗方法,园艺治疗可改善情绪,减轻压力,稳定情绪,增加宁静和享受的感觉,帮助个体减轻疲劳感,恢复注意力,提升认知功能。张蕾利用校园的景观和种植基地对96名抑郁合并焦虑症状大学生通过16周园艺治疗进行干预,研究结果显示,园艺疗法能够有效缓解大学生的焦虑症状,并且能够提升生命意义感。

4. 虚拟现实心理放松

虚拟仿真技术是兴起于20世纪80年代的综合集成技术,可利用计算机及传感器构成虚拟的三维环境,张志松通过校园招聘的方式选取50例大学生作为被试,分为实验组和对照组,每组各25例,其中实验组的25例被试应用虚拟现实心理放松训练系统进行每周2次,为期4周的干预。研究结果表明,实验组的焦虑水平显著改善,该虚拟现实心理放松系统

应用脑电生理数据反馈来控制虚拟现实场景,从而达到心理放松训练的目的。该方法虽有效,亦值得推广,但虚拟现实设备成本较高,目前并未得到广泛推广和应用。

5. 中医运动治疗

中医运动疗法是一种以人的整体生命观为基础,将中医养生保健相结合的治疗方法,并随着时代的发展而不断传承和变革。中医运动疗法在强身健体、预防疾病方面的疗效已被证实,并在临床实践中得到广泛应用。中医运动疗法包括:太极拳、八段锦、易筋经、六字诀、五禽戏等。沈鹤军等将中国药科大学、南京体

育学院、南京中医药大学招募的132例大学生分为五组,分别为:易筋经组、八段锦组、五禽戏组、太极拳组和慢跑步组,进行为期2个月,每周5~6次运动处方锻炼,每次45分钟,并且每2周集中指导,根据受试者对运动锻炼的掌握及身体情况及时对运动处方进行调整。研究结果提示,易筋经、八段锦、慢跑步均可显著改善大学生焦虑水平。

6. 体育锻炼

疾病预防控制中心及美国运动医学院等医疗机构均提出体育活动锻炼是改善公众健康的重要途径,有利于促进健康,有助于预防和治疗不同类型疾病,如心脏病、高血压、非胰岛素依赖型糖尿病、骨质疏松症等,并且能够治疗一些精神疾病,如抑郁症、焦虑症等。一方面,有氧运动本身对情绪障碍的作用显著,另一方面,体育活动锻炼可以抑制自由基的释放,具有抗炎功能,并通过调节神经营养因子的表达作用于神经可塑性。因此,通过体育活动锻炼可以改善大学生的焦虑症状,但要注意适度,既往研究证实过度的体育活动锻炼与焦虑、抑郁情绪存在显著正相关。

7. 绘画艺术治疗

绘画艺术治疗是指被试采用绘画的形式,在绘画过程中消除消极情绪,理清目前的状态,从而对自身进行重新调整,使被试得到舒缓与放松,从而达到治疗的效果。绘画艺术治疗兴起于20世纪20年代早期,与精神分析和表现主义的出现有关。这两个流派均不会把艺术作品看作是作者对外部世界的描述,而是将其看作是引起治疗师或观察者情感反应

的内在心理状态的外在化,其艺术作品表现了作者的心理和身体健康状态的关系。王斐然等通过研究证实绘画治疗能够缓解大学生就业焦虑问题,黎哲等招募83例大学生,实验组57例,在1个月内参加3次绘画,对照组28例,不参与绘画。研究表明,曼陀罗绘画治疗能有效治疗大学生的焦虑症状。

结语

本研究通过文献回顾对国内外大学生焦虑现状进行总结,对焦虑的影响因素及干预措施进行系统综述,焦虑情绪并不是某种单一因素所导致,而是由主客观多种因素间相互作用的结果,故未来在探讨大学生焦虑机制研究时有必要从生理-心理-社会多方面考虑。虽然目前大学生焦虑的干预措施诸多,但仍不清楚何种干预措施对治疗大学生焦虑的疗效较好,故未来有必要通大量多中心、大样本研究对各种干预措施进行比较,探究治疗大学生焦虑最有效的干预措施,以期降低大学生焦虑水平,提升大学生心理健康水平提供理论依据。

参考文献

- [1]刘祖鸿.体育锻炼对大学生睡眠质量、焦虑及抑郁的影响研究[D].上海:上海体育学院,2020.
- [2]Blanco C, Okuda M, Wright C, et al. Mental health of college students and their non college attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions[J].Arch Gen Psychiatry. 2008;65(12):1429-1437.
- [3]Ramón-Arбуés, E; Gea-Caballero, V; Granada-López, JM; et al.The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students.[J].Int J Environ Res Public Health.2020,17(19).
- [4]张珏,庾锐光.音乐治疗对大学生焦虑情绪的干预研究[J].现代商贸工业,2021,42(35):86-87.
- [5]袁昕贇,贾淑怡,符诗瑞,郭巍,彭焱.正念训练对大学生睡眠和焦虑抑郁情绪的干预效果[J].中国学校卫生,2021,42(11):1655-1659.