

调查研究 ·

SARS 期间 138 名高校隔离学生心理焦虑的干预分析

北京军医学院 (100071) 金宁宁 左月燃 张 昕 唐泓源
中国科学院心理研究所 (100101) 马 焯

本文对与 SARS 疑似患者接触而被隔离的学生共 138 名进行了心理干预, 年龄在 18~23 岁, 无明显偏差。隔离时间 14 天, 隔离学生被限制在宿舍楼六层及楼顶平台范围内活动, 互相之间不得串宿舍。宿舍每天空气消毒 2 次, 有医护人员定期巡诊, 饮食单独供应, 生活垃圾消毒后处理。干预前后两次调查中有 3 份问卷填写不完整, 数据未进入统计, 问卷有效率为 97.8%。

采用 Zung(1971) 编制的焦虑自评量表(SAS)^[1]及自行设计的开放式问卷调查。开放式问卷包括四个问题: 考虑最多的问题、最担心的问题、最希望解决的问题及最困惑的问题, 每道题被学生根据要求可填写 0~4 个答案。在干预前(隔离后第 2 天)和干预后(隔离第 12 天)分别进行调查。

进行同步连续系统的干预: 隔离期间每天由干预工作组老师针对学生反映的问题实施干预 1~2 次。具体实施方法如下: (1) 进行小组或个别晤谈, 讲解内容包括: 有关 SARS 的相关知识和信息, 增加学生对 SARS 的认识, 减少恐惧心理; 隔离的目的和意义, 帮助学生积极地接受“隔离”这一现实; 人在应激状态下有可能出现焦虑、抑郁、恐惧、易激惹等情绪反应, 使他们对自己可能出现的情绪状态有正确的认识, 以便在有准备的前提下进行适当控制, 尽量避免出现情绪的大起大落; 良好群体所给予社会支持的重要性, 鼓励隔离同学间主动沟通, 互相帮助, 理解和包容他人, 建立合作、信任的人际关系, 形成有效的支持网络。教给学生正确的情绪宣泄途径。告之压抑不良情绪会损害人的健康, 所以提倡采用正确的途径和方式宣泄情绪, 避免有害发泄。一是注意通过同学之间的有效沟通获取心理支持。二是学会寻求帮助。学校的干预工作组老师为隔离学生开通了热线电话, 提供可获得帮助的途径。三是书写隔离日记。

(2) 行为暗示: 干预者以身作则对 SARS

采取科学的应对态度和措施, 在干预过程在露天平台上进行的前提下不过分包裹自己, 并和学生保持正常的谈话距离, 不过分疏远学生。(3) 角色扮演: 让学生模拟卫生部官员举行新闻发布会或学校领导讲话。(4) 游戏: 如摔倒试验等。(5) 向学校管理者反映学生的意见, 帮助改善生活条件。采用 STATA 7.0 统计软件。对 SAS 结果进行 t 检验; 对发生率, 干预前后的差异进行 χ^2 检验。

结果: 1. 干预前后 SAS 结果比较: 隔离学生干预前 SAS 平均总粗分高于常模 ($32.08 \pm 9.66/29.78 \pm 10.07$, $P < 0.05$)^[1], 差异有显著性; 干预后隔离学生 SAS 平均总粗分从 32.08 降至 29.47, 与常模没有显著差异, 但低于干预前, 差异有显著性 ($P < 0.05$)。

表 1 干预前后学生关注事件发生频率比较

	干预前 (N, %)	干预后 (N, %)	χ^2
1. 考虑最多的问题			
自己、家人、朋友感染 SARS	95 (70.4)	18 (13.3)	90.23 **
影响学习 ⁺	65 (48.2)	88 (65.2)	7.98 *
隔离事件本身	57 (42.2)	13 (9.6)	37.33 **
正常放假回家 ⁺	46 (34.1)	76 (56.3)	13.46 **
物质生活条件	31 (23.0)	15 (11.1)	6.71 *
有效防治 SARS ⁺	23 (14.8)	39 (28.9)	8.47 **
精神生活空虚、情绪不良	6 (4.4)	0 (0.0)	6.14 *
2. 最担心的问题			
自己、家人、朋友感染 SARS	113 (83.7)	34 (25.2)	93.20 **
SARS 疫情蔓延	57 (42.2)	19 (14.1)	26.44 **
不能正常放假回家 ⁺	40 (29.6)	69 (51.1)	12.94 **
影响学习 ⁺	37 (27.4)	69 (51.1)	15.90 **
一直被隔离	2518.5	4 (3.0)	17.03 **
物质生活条件	23 (17.0)	10 (7.4)	5.83 *
情绪不良	12 (8.9)	4 (3.0)	4.25 *
3. 最希望解决的问题			
改善生活条件	122 (90.4)	34 (25.2)	117.57 **
学习、丰富生活 ⁺	44 (32.5)	61 (45.2)	4.50 *
结束隔离	43 (31.9)	34 (25.2)	1.47
SARS	41 (30.3)	26 (19.3)	4.46 *
正常放假回家 ⁺	30 (22.2)	41 (30.4)	2.31
4. 最困惑的问题			
隔离	56 (41.5)	20 (14.8)	23.73 **
SARS 是什么, 怎么控制	29 (21.5)	19 (14.1)	2.53
物质生活条件	26 (19.2)	4 (3.0)	18.15 **
精神生活空虚、情绪不良	20 (14.8)	7 (5.2)	6.95 **
自己是否感染 SARS	19 (14.1)	0 (0.0)	20.43 **
学习考试 ⁺	15 (11.1)	24 (17.8)	2.43
能否正常放假回家 ⁺	15 (11.1)	30 (22.2)	6.00 *

+ 表示该类事件干预后发生率增加, * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

2. 干预前后开放式问卷结果的比较: 干预后隔离学生对 SARS 恐惧、隔离事件本身、生活条件、不良情绪等方

面事件的关注及担忧比干预前明显减少, 而对学习、是否能正常放假回家及有效防治 SARS 的关注则明显增加 (见表 1)。

讨论: 在对隔离学生进行调查干预时发现, 隔离后学生焦虑水平较高。还发现大多数学生缺乏有关 SARS 的信息和知识, 因此对隔离学生进行相关知识的宣教是十分需要的。同时, 调查发现几乎所有隔离学生都愿意接受干预, 他们渴望得到关心和支持, 害怕自己“被当作传染源被人歧视”, 愿意了解有关 SARS 的知识, 提示对隔离学生干预是可行的。

本研究结果显示干预后隔离学生的焦虑水平明显下降, 表明有针对性地连续系统的干预对降低 SARS 时期隔离高校学生心理焦虑水平是有效的。研究还显示干预后, 隔离学生的首忧问题发生了转移, 对 SARS、隔离、生活条件等的考虑和担忧明显减少, 不良情绪的发生也减少了。相反对隔离后如何赶上耽误的功课以及如何尽快恢复正常的生活秩序 (正常放暑假、正常回家) 的思考增多。此外, 在干预中还发现最初晤谈干预时, 学生与干预人员保持很疏远的距离 (2 米以外), 担心干预者恐惧与他们接近, 在几次干预后, 学生开始以正常的交谈距离 (1 米左右) 与干预者交流, 担心别人嫌弃他们的想法消失了。表明干预有利于帮助隔离学生合理化地接受隔离并将更多的注意力升华到积极应对隔离后的学习生活中。

本文得到中国科学院心理所陈龙教授的悉心指导, 特此致谢!

参考文献

- 1 吴文源. Zung 焦虑自评量表 (Zung Self-Rating Anxiety scale, SAS). 见汪向东, 王希林, 马弘. 编著. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1993 增刊, 202-205.

责任编辑 胜利