

情感宣泄法对后疫情时期南充市青少年心理健康状况、应对方式及干预满意度的影响

王素芬, 丁阳阳, 李 薇

(四川省南充精神卫生中心, 四川 南充 637000)

【摘要】目的 探究情感宣泄法对后疫情时期南充市青少年心理健康状况、应对方式及干预满意度的影响。**方法** 采用完全随机抽样法, 于 2021 年 1 月-2022 年 4 月选取南充市 2 所普通中学、2 所县级中学及 2 所大学共 390 名青少年为研究对象, 以随机数字表法将其分为研究组($n=195$)和对照组($n=195$)。研究组接受情感宣泄法干预, 对照组进行自我调节放松, 不接受其他干预, 两组均干预 3 个月。于干预前后, 采用症状自评量表(SCL-90)评定青少年心理健康状况, 采用简易应对方式问卷(SCSQ)评定青少年应对方式, 并于干预后采用自编满意度问卷评定青少年对本次干预的满意度。**结果** 干预后, 研究组 SCL-90 总评分低于对照组($t=68.312, P<0.01$), SCSQ 积极应对因子评分高于对照组($t=30.488, P<0.01$), 消极应对因子评分低于对照组($t=46.562, P<0.01$); 研究组干预满意者 190 人(98.96%), 对照组 175 人(89.74%), 两组干预满意率差异有统计学意义($\chi^2=15.321, P<0.01$)。**结论** 情感宣泄法可能有助于改善后疫情时期南充市青少年的心理健康状况和应对方式, 青少年对情感宣泄法的干预满意度较高。

【关键词】 后疫情时期; 心理健康状况; 应对方式; 满意度; 青少年; 情感宣泄法

开放科学(资源服务)标识码(OSID):  微信扫码二维码
听独家语音释文
与作者在线交流

中图分类号: R749

文献标识码: A

doi: 10.11886/scjsws20220819001

Effect of emotional catharsis on mental health status, coping style and satisfaction with the intervention among adolescents in Nanchong in the post-pandemic period

Wang Sufen, Ding Yangyang, Li Wei

(Nanchong Mental Health Center of Sichuan Province, Nanchong 637000, China)

【Abstract】Objective To explore the effect of emotional catharsis on the mental health status, coping style and satisfaction with the intervention among adolescents in Nanchong in the post-pandemic period. **Methods** Completely random sampling method was used to recruit 390 adolescents from 2 general secondary schools, 2 county secondary schools and 2 universities in Nanchong from January 2021 to April 2022. The subjects were divided into study group ($n=195$) and control group ($n=195$) by random number table method. The study group received emotional catharsis intervention. The control group received self-regulation and relaxation without any other intervention. Interventions for both groups lasted for 3 months. Before and after the intervention, the mental health status and coping style of the adolescents were assessed using the Symptom Checklist 90 (SCL-90) and the Simplified Coping Style Questionnaire (SCSQ). Also, the participants rated the satisfaction with the intervention via self-made satisfaction questionnaire after the intervention. **Results** After intervention, the total SCL-90 score of study group was lower than that of control group ($t=68.312, P<0.01$). In terms of SCSQ, study group scored higher on the positive coping dimension ($t=30.488, P<0.01$), and lower on negative coping dimension ($t=46.562, P<0.01$) than those of control group. There were 190 (98.96%) cases satisfied with the intervention in the study group and 175 (89.74%) cases in the control group, the difference of intervention satisfaction rate between the two groups was statistically significant ($\chi^2=15.321, P<0.01$). **Conclusion** In the post-pandemic period, emotional catharsis may be conducive to improve the mental health status and coping style among adolescents in Nanchong, and adolescents have high levels of satisfaction with the intervention.

【Keywords】 Post-pandemic period; Mental health status; Coping style; Satisfaction; Adolescents; Emotional catharsis

2020 年新型冠状病毒肺炎(COVID-19)在全世界范围内流行,造成严重影响^[1-2]。在后疫情时期,

COVID-19 疫情带来的冲击与创伤,使得部分青少年可能出现抑郁、焦虑等负性情绪,故而需引起重视^[3-4]。目前,关于疫情下儿童青少年心理健康状况的报道较多,采取何种方法对后疫情时期青少年进行干预,促进其心理健康发展,成为当下研究的热

基金项目:南充市社会科学研究“十四五”规划 2022 年度项目
(项目名称:后疫情时代南充地区青少年压力应对方式及心理行为
问题分析,项目编号:NC22B309)

点^[5-6]。既往研究^[7-10]从个人、家庭、学校、社区、国家等层面分析了 COVID-19 疫情下儿童青少年的应激源,总结其心理问题类型,并进行心理干预,经干预的儿童青少年均恢复较好,心理健康发展受疫情影响较小。此外,疫情对青少年的应对方式具有一定负面影响,青少年缺乏危机意识,不能及时采取积极的应对方式去面对重大危机事件,不利于其心理健康以及学习和生活^[11]。故而,在后疫情时期给予青少年有效的心理干预成为临床研究的重点。临床经验表明,给予青少年情感宣泄法干预有助于改善其负性情绪。情感宣泄法通过倾诉或其他方式,将个体情绪释放出来,以缓解内心压力,改善负性情绪^[12]。情感宣泄的方法较多,包括深呼吸、大哭一场、运动以及玩游戏等。已有研究表明,情感宣泄法可有效改善双相情感障碍患者的心理状况^[13-14]。关于疫情下青少年心理健康状况的报道较多,但暂未查见情感宣泄法对青少年心理状况影响的相关报道,故本研究以后疫情时期南充市青少年为研究对象,探讨情感宣泄法对青少年心理健康状况、应对方式及干预满意度的影响,以期为青少年的心理干预提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象

采用完全随机抽样法,于 2021 年 1 月-2022 年 4 月选取南充市 2 所普通中学、2 所县级中学与 2 所大学(共计 6 所学校)的青少年为研究对象,每所学校抽取 80 名。入组标准:①年龄 13~25 岁,均为在校学生;②青少年及其家属知情同意,并签署知情同意书;③可配合接受干预及量表评定。排除标准:①患有焦虑症、抑郁症或存在自杀倾向者;②患有其他严重躯体疾病(如传染病、呼吸系统疾病、肝肾功能异常等)。符合入组标准且不符合排除标准共 390 例,按照随机数字表法分为研究组($n=195$)和对照组($n=195$),其中研究组脱落 3 例。本研究经四川省南充精神卫生中心伦理委员会审批通过(审批号:202105001-1)。

1.2 干预方法

对照组在工作人员的指导下进行自我调节放松;研究组接受情感宣泄法干预,干预由多名经专业培训的心理咨询师及协助人员实施。情感宣泄法具体干预措施如下:①情感宣泄解释与方法制

定,向青少年解释情感宣泄的相关内容,使其了解实施本干预的过程及目的等,与青少年进行沟通交流,了解其基本情况,包括年龄、性别、年级、学习成绩、家庭成员、家庭关系等,详细记录以上信息,根据其基本情况制定具体干预方法;②针对性心理辅导,由专业心理咨询师与青少年进行沟通交流,给予其关心与理解,取得认可,鼓励青少年抒发自身感受,从交流中了解青少年内心所想,针对不同的心理状态进行针对性的心理疏导;③建立情感宣泄场所,如情感宣泄室,一个让青少年感觉安全及受保护的环境,宣泄室内配备呐喊宣泄仪、物理宣泄仪、音乐室、体育运动宣泄设备等;④情感宣泄实施,由心理咨询师引导青少年按照自己喜欢的方式进行宣泄,情感宣泄后与青少年进行一次沟通交流,了解其情感宣泄后内心所想与心理状态,再次对其进行心理疏导。每周干预 1 次,每次 60~90 min,干预 3 个月。

1.3 评定工具

采取症状自评量表(Symptom Checklist 90, SCL-90)^[15]评定青少年心理健康状况。SCL-90 共 90 个条目,包括抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、躯体化、强迫症状、人际关系敏感、精神病性和其他共 10 个因子,各条目采用 1~5 分 5 级评分法,总评分范围为 90~450 分,评分越高表示青少年心理健康状况越差。本研究中,该量表 Cronbach's α 系数为 0.902。

采取简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)^[16]评定青少年的应对方式。该量表共 20 个条目,包括积极应对与消极应对两个因子,各条目采用 0~3 分 4 级评分,积极应对因子反映个体在遭遇应激时采取积极应对方式的特点,评分范围为 0~36 分,评分越高表明心理问题和症状水平越低;消极应对因子反映个体在遭遇应激时采取消极应对方式的特点,评分范围为 0~24 分,评分越高表明心理问题和症状水平越高。本研究中,积极应对因子和消极应对因子 Cronbach's α 系数分别为 0.890 和为 0.780。

采用自编满意度问卷评定青少年对本次干预的满意程度,包括干预内容、干预过程、干预时间、干预人员态度、干预人员专业能力及干预结果 6 个条目,各条目评分范围为 0~10 分,总评分范围为 0~60 分,总评分 30 分以上表示满意。满意率=满意例数/总例数 $\times 100\%$ 。

1.4 评定方法

由经统一培训的研究人员担任调查员,干预前及干预实施3个月后,组织青少年在安静的室内进行SCL-90和SCSQ评定,于干预实施3个月后,组织青少年进行自编满意度问卷评定,各量表评定耗时约20 min。

1.5 统计方法

采用SPSS 24.0进行统计分析,计数资料以 $[n(\%)]$ 表示,组间比较采用 χ^2 检验;符合正态分布的计量资料以 $(\bar{x}\pm s)$ 表示,组间比较采用独立样本 t 检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结 果

2.1 两组一般资料比较

最终共387名青少年完成本研究,其中研究组192人,对照组195人。研究组男生98人(51.04%),女生94人(48.96%),年龄13~24岁 $[(17.98\pm 1.05)$ 岁];对照组男生95人(48.72%),女生100人(51.28%),年龄13~25岁 $[(17.23\pm 1.12)$ 岁]。两组性别和年龄差异均无统计学意义(P 均 >0.05)。

2.2 两组SCL-90评分比较

干预后,研究组SCL-90总评分低于干预前($t=68.065$),低于对照组($t=68.312$),差异均有统计学意义(P 均 <0.01)。见表1。

表1 两组SCL-90评分比较 $(\bar{x}\pm s, \text{分})$

Table 1 Comparison of SCL-90 scores between the two groups

组 别	SCL-90总评分	
	干预前	干预后
对照组($n=195$)	139.23 \pm 10.25	138.16 \pm 9.56
研究组($n=192$)	140.05 \pm 9.98	90.97 \pm 0.48 ^a
t	0.797	68.312
P	0.426	<0.010

注:SCL-90,症状自评量表;与同组干预前比较,^a $P<0.01$

2.3 两组SCSQ评分比较

干预后,研究组和对照组SCSQ积极应对因子评分均高于干预前($t=33.139, 6.524$),消极应对因子评分均低于干预前($t=44.755, 4.137$);研究组积极应对因子评分高于对照组($t=30.488$),消极应对因子评分低于对照组($t=46.562$),差异均有统计学意义(P 均 <0.01)。见表2。

2.4 两组满意率比较

干预后,研究组干预满意者190人,满意率为98.96%,对照组干预满意者175人,满意率为89.74%。研究组满意率高于对照组,差异有统计学意义($\chi^2=15.321, P<0.01$)。

表2 两组SCSQ评分比较 $(\bar{x}\pm s, \text{分})$

Table 2 Comparison of SCSQ scores between the two groups

组 别	时 间	SCSQ评分	
		积极应对	消极应对
对照组($n=195$)	干预前	18.25 \pm 2.12	14.24 \pm 2.55
	干预后	19.45 \pm 1.45 ^a	13.25 \pm 2.16 ^a
研究组($n=192$)	干预前	18.10 \pm 2.09	13.95 \pm 2.51
	干预后	27.23 \pm 3.23 ^a	5.23 \pm 1.05 ^a
	t_1	0.701	0.074
	P_1	0.484	0.941
	t_2	30.488	46.562
	P_2	<0.010	<0.010

注:SCSQ,简易应对方式问卷; t_1, P_1 ,干预前两组比较; t_2, P_2 ,干预后两组比较;与同组干预前比较,^a $P<0.01$

3 讨 论

本研究选取南充市青少年为研究对象并采用情感宣泄法进行干预,结果显示,干预后,研究组SCL-90总评分低于对照组,差异有统计学意义($P<0.01$),提示情感宣泄法可能有助于改善后疫情时期南充市青少年的不良心理状态,维护其心理健康。究其原因,情感宣泄属于一种良性刺激,可激活青少年主观能动性,促进其人际交往,改善不良情绪,提升其心理适应能力及对外界环境刺激的应对能力,通过合理的情绪释放,缓解内心压力,调节自身情绪^[13-14,17]。既往研究也表明,后疫情时期,对青少年进行一定干预可对其心理健康状况产生积极影响^[18-20]。姚本先^[21]研究显示,给予青少年心理健康教育有助于改善其心理状态,使其以平和的心态学习及成长。

有研究显示,COVID-19疫情对青少年的应对方式与行为存在一定影响,长期疫情导致青少年应对方式较为消极,无法积极学习和生活,不利于青少年健康发展^[11,22-23]。本研究结果显示,干预后,研究组SCSQ积极应对因子评分高于对照组,而消极应对因子评分低于对照组,差异均有统计学意义($P<0.01$),提示情感宣泄法可能有助于改善后疫情时期南充市青少年的应对方式,提高积极应对能力。究其原因,情感宣泄疗法有助于改善青少年心理状态,心理更为健康,个体可更为积极地面对疫

情,从而使应对能力得到提升。马海燕等^[24]研究显示,在疫情的影响下,可通过情绪调节、增强心理复原力及加强社会支持等,帮助青少年树立正确的危机态度并提升应对能力,促进其健康成长。也有研究表明,COVID-19 疫情下对青少年及时进行心理危机评估及干预是保证青少年心理健康的关键^[25]。

干预满意度方面,研究组对本次干预的满意率高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.01$),提示南充市的青少年较为认可情感宣泄法,此方法在该人群中的适用性良好。本研究所实施的情感宣泄法首先向青少年解释干预内容与目的,并根据青少年实际情况制定干预方法,与其进行沟通,疏导负面情绪,为其提供情感宣泄场所,教导其如何进行情感宣泄,并让青少年选择自己喜欢的方式进行情感宣泄,该方法对不同青少年的不同心理状态具有针对性且对其心理健康状况与应对方式均有一定的积极影响,故而青少年较认可该干预方法。

综上所述,情感宣泄法可能有助于改善后疫情时期南充市青少年的心理健康状况及应对方式,且青少年较认可该方法。本研究局限性在于:样本量较小,随访时间较短。未来可进行大样本研究,并对青少年进行长期(1年以上)随访,以探讨情感宣泄法对青少年的长期影响。

参考文献

- [1] 刘玉娟. 新冠疫情背景下儿童青少年心理健康研究综述[J]. 中国特殊教育, 2020(12): 89-96.
Liu YJ. A review of research on children and adolescents' mental health in the COVID-19 epidemic[J]. Chinese Journal of Special Education, 2020(12): 89-96.
- [2] Topchieva LV, Balan OV, Men'shenin AV, et al. Quantitative assay of SARS-CoV-2 RNA and level of proinflammatory protein gene transcripts in peripheral blood leukocytes after a novel coronavirus infection[J]. Bull Exp Biol Med, 2022, 173(6): 740-744.
- [3] 王东胜. 后疫情时代促进学生健康发展刻不容缓[J]. 人民教育, 2020(11): 43-45.
Wang DS. It is urgent to promote the healthy development of students in the post-epidemic era[J]. People's Education, 2020(11): 43-45.
- [4] 李月真, 余苹, 关博元, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情影响下青少年居家学习状况和心理健康状态调查[J]. 首都公共卫生, 2021, 15(1): 1-4.
Li YZ, Yu P, Guan BY, et al. Investigation on studying effect and mental health of adolescent during the coronavirus disease 2019 epidemic[J]. Capital Journal of Public Health, 2021, 15(1): 1-4.
- [5] 刘佳佳, 阙建宇, 张安易, 等. 新冠疫情对儿童青少年心理健康的影响及应对建议[J]. 科技导报, 2021, 39(18): 20-24.
Liu JJ, Que JY, Zhang AY, et al. The impact of COVID-19 on the mental health of children and adolescents and countermeasures[J]. Science & Technology Review, 2021, 39(18): 20-24.
- [6] 符争辉, 郑宏. 疫情常态化期间儿童青少年心理健康变化的风险及保护因素研究[J]. 医药论坛杂志, 2022, 43(3): 73-76.
Fu ZH, Zheng H. Risk and protective factors of mental health changes of children and adolescents during epidemic normalization[J]. Journal of Medical Forum, 2022, 43(3): 73-76.
- [7] 刘玉娟. 新冠肺炎疫情背景下儿童青少年积极发展的理论探析[J]. 中国特殊教育, 2021(2): 77-82.
Liu YJ. A theoretical analysis of children and adolescents' positive development in the context of COVID-19 epidemic[J]. Chinese Journal of Special Education, 2021(2): 77-82.
- [8] 赵少兰, 焦江丽. 后疫情时代下大学生自我同一性与心理健康的相关研究[J]. 山西青年, 2022(9): 193-195.
Zhao SL, Jiao JL. Correlation between self-identity and mental health of college students in the post-epidemic era[J]. Shanxi Youth, 2022(9): 193-195.
- [9] 王琳, 张南, 刘一蓉, 等. 新冠肺炎疫情下儿童青少年心理健康干预进展[J]. 科技导报, 2021, 39(18): 25-33.
Wang L, Zhang N, Liu YR, et al. Psychological health intervention for children and adolescents during outbreak of novel coronavirus[J]. Science & Technology Review, 2021, 39(18): 25-33.
- [10] 张瑞, 车旭升. 新冠肺炎疫情下体育锻炼对青少年心理健康影响的研究[J]. 青少年体育, 2021(9): 35-37.
Zhang R, Che XS. Effects of physical exercise on adolescent mental health under COVID-19 epidemic situation[J]. Youth Sport, 2021(9): 35-37.
- [11] 王宁霞, 徐鹏飞. 新冠肺炎疫情期间青少年心理压力及应对方式的调查研究[J]. 大理大学学报, 2020, 5(7): 123-128.
Wang NX, Xu PF. Investigation on psychological stresses and coping styles of adolescents during the outbreak of COVID-19[J]. Journal of Dali University, 2020, 5(7): 123-128.
- [12] 黄素媚, 何智滢, 黄惠仪. 情感宣泄结合音乐疗法对双相情感障碍患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2020, 26(5): 37-40.
Huang SM, He ZY, Huang HY. Effects of emotional catharsis combined with music therapy on patients with bipolar disorder[J]. Journal of Qilu Nursing, 2020, 26(5): 37-40.
- [13] 覃金荣, 罗隽, 陆沈艳, 等. 情感宣泄干预对双相情感障碍患者心理状态与社会功能的影响[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2019, 19(14): 235-236.
Qin JR, Luo J, Lu SY, et al. The effect of emotional catharsis intervention on mental status and social function in bipolar disorder patients[J]. World Latest Medicine Information, 2019, 19(14): 235-236.
- [14] 李香颖, 柴玉梅. 情感宣泄在改善双相情感障碍患者抑郁情

- 绪与社会功能中的应用价值[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(19): 180.
- Li XY, Chai YM. Application of catharsis in improving depression and social functioning in patients with bipolar disorder [J]. Cardiovascular Disease Electronic Journal of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, 2019, 7(19): 180.
- [15] 陈树林, 李凌江. SCL-90 信度效度检验和常模的再比较[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2003, 29(5): 323-327.
- Chen SL, Li LJ. Re-testing reliability, validity and norm applicability of SCL-90 [J]. Chinese Journal of Nervous and Mental Diseases, 2003, 29(5): 323-327.
- [16] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.
- Xie YN. Preliminary study on the reliability and validity of simplified coping style questionnaire [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 1998, 6(2): 114-115.
- [17] 穆双月, 张杰, 梁聚芹. 建立宫颈癌患者情感宣泄空间对其生活质量的影响[J]. 护理实践与研究, 2010, 7(3): 3-5.
- Mu SY, Zhang J, Liang JQ. Study on the effect of the quality of life on build emotional catharsis space for cervical cancer patients [J]. Nursing Practice and Research, 2010, 7(3): 3-5.
- [18] 王悦, 杨媛媛, 李少闻, 等. 新型冠状病毒肺炎流行期间居家儿童青少年抑郁情绪调查及影响因素分析[J]. 中国儿童保健杂志, 2020, 28(3): 277-280.
- Wang Y, Yang YY, Li SW, et al. Investigation on the status and influencing factors for depression symptom of children and adolescents with home quarantine during the prevalence of novel coronavirus pneumonia [J]. Chinese Journal of Child Health Care, 2020, 28(3): 277-280.
- [19] 靖春元, 秦惠玲, 肖沛, 等. 疫情常态化防控时期湖北省青少年心理健康现状及其影响因素研究[J]. 中国社会医学杂志, 2022, 39(4): 426-431.
- Jing CY, Qin HL, Xiao P, et al. The status and correlates of mental health among adolescents in Hubei province during the period of normalized epidemic prevention and control [J]. Chinese Journal of Social Medicine, 2002, 39(4): 426-431.
- [20] 赵阳. 新冠肺炎疫情下体育活动影响青少年心理健康的研究[J]. 青少年体育, 2022(7): 40-42.
- Zhao Y. Study on the influence of physical activity on adolescent mental health under the COVID-19 epidemic [J]. Youth Sports, 2022(7): 40-42.
- [21] 姚本先. 加强疫后青少年学生心理健康教育的政策探讨[C]. //第二十三届全国心理学学术会议论文集. 2021: 152.
- Yao BX. Policy discussion on strengthening mental health education of adolescent students after COVID-19 epidemic [C]. // Proceedings of the 23rd National Psychological Academic Conference. 2021: 152.
- [22] 古练, 李春波, 朱雅勤, 等. 上海 3 所中学新冠肺炎疫情高峰期青少年心理韧性及其影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(6): 926-932.
- Gu L, Li CB, Zhu YQ, et al. Psychological resilience and associated factors among adolescents during the peak of the COVID-19 epidemic [J]. China Journal of Health Psychology, 2021, 29(6): 926-932.
- [23] 钱荣, 陈心远. 新冠肺炎疫情防控期间大学生焦虑水平与防疫认知、应对方式的关系[J]. 青少年研究与实践, 2020, 35(4): 13-17.
- Qian R, Chen XY. The relationship between the anxiety level of college students and the awareness and coping style of epidemic prevention and control during the novel coronavirus outbreak [J]. Youth & Children Research and Practice, 2020, 35(4): 13-17.
- [24] 马海燕, 俞国良. 重大危机事件中青少年的认知特点与心理干预: 以新冠肺炎疫情为例[J]. 南京社会科学, 2021(11): 76-82.
- Ma HY, Yu GL. Cognitive characteristics and psychological intervention of adolescents in major crisis events: take the COVID-19 [J]. Nanjing Journal of Social Sciences, 2021(11): 76-82.
- [25] 刘学兰. 新冠肺炎疫情下青少年心理危机的成因及干预[J]. 现代教育论丛, 2020(5): 29-35, 96.
- Liu XL. The causes and intervention strategies of adolescent psychological crisis under COVID-19 pandemic [J]. Modern Education Review, 2020(5): 29-35, 96.

(收稿日期:2022-08-19)

(本文编辑:戴浩然)