

# A Study on Psychological Stress State and Adjustment of College Students' Parenthood under the COVID-19 Epidemic

Shen Ziwei Li Jingxian<sup>\*</sup>

Lingnan Normal University, Zhanjiang

**Abstract:** To explore the characteristics of psychological stress caused by parent-child relationship of college students during the epidemic period, and put forward psychological adjustment countermeasures. The psychological counseling case analysis method was used to describe the complaints of five visitors. All the visitors were college students from the author's university and all the case reports had obtained the informed consent of the visitors. Results: emotional reactions are given to anxiety, depression, anger, fear, and body reaction caused by psychological factors, cognitive evaluation are unreasonable about self-evaluation and cannot adjust itself, coping strategies are presented with retreat and escape, the internal defense mechanism are presented with depression, somatization, identity, etc. Conclusion: During the epidemic period, attention should be paid to the psychological dynamic changes in college students' home life, and self-adjustment in emotion, cognition, behavior, coping style and other aspects should be strengthened to smooth out the psychological stress period.

**Key words:** Epidemic period; Family relationship; Psychological stress; Psychological

counseling; Case study

Received: 2020-08-25; Accepted: 2020-09-03; Published: 2020-09-09

# 疫情期大学生亲子关系心理应激特点及调适对策的个案研究

申紫薇 李静娴\*

岭南师范学院, 湛江

邮箱: 412434322@qq.com

**摘 要:** 目的: 探讨疫情期大学生居家生活中由亲子关系引发的心理应激特点, 并提出相应的心理调适对策。方法: 采用心理咨询个案分析法依次描述五例来访者主诉, 来访者均为来自笔者本校的大学生, 案例报告均已获得来访者知情同意。结果: 情绪反应以焦虑、抑郁、愤怒、恐惧为主并出现由心理因素引发的躯体反应; 认知评价中均出现了关于自我认知的不合理评价且无法自行调整; 应对策略以退缩、逃避等消极应对方式为主; 内在防御机制则表现出压抑、躯体化、认同等。结论: 疫情防控期应始终关注大学生居家生活中的心理动态变化, 加强自身情绪、认知、行为、应对方式等方面的自我调试, 平稳度过心理应激期及开学适应期。

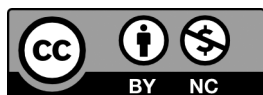
**关键词:** 疫情防控期; 家庭关系; 心理应激; 心理咨询; 个案研究

收稿日期: 2020-08-25; 录用日期: 2020-09-03; 发表日期: 2020-09-09

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



自 2020 年春节至上半年,新型冠状病毒流行,全国持续处于疫情防控期。以广东省为例,大学生自寒假开始的居家生活已持续半年之久,且部分高校的低年级学生在 9 月前不得返校。本校于 3 月初线上开学后,笔者接到大量不适应亲子关系的大学生心理咨询个案。曾有一项大学生自杀心理解剖项目的研究结论指出,89% 的自杀个案遭遇过应激事件,其中严重家庭冲突排在第三位,这意味着家庭冲突是影响力重大的应激源 [1],大学生由家庭关系而引发的心理问题及调适在防疫特殊时期及开学后都应受到格外关注。

家庭环境对个体的心理发展起着重大的作用。家庭环境中的物质环境、父母的职业状况与文化程度、父母的情感状态、教养方式、家庭成员间的互动模式等方面都是影响子女心理健康水平的重要因素 [2] [3]。精神动力学的客体关系理论指出,个体的人格结构是在关系中形成的,尤其是个体与幼年主要照顾者的关系需要是心理发展的基本驱动力;家庭成员作为重要的外在客体,个体在与其互动中的体验都将内化形成内在客体,并通过内射性认同与投射性认同作用于个体的整个人际关系中 [4]。而大学生处于成年早期,此时的内在客体世界也因除家庭关系以外的其他人际关系体验所修改,再次重新体验旧有亲子关系,极易诱发幼时创伤体验,产生心理冲突。

本文聚焦大学生居家生活中由亲子矛盾引发的心理冲突,通过深入剖析心理咨询个案来探寻此压力源下心理应激的特点,并提出针对性的心理调适对策,避免由应激反应发展为心理危机事件。

## 1 对象与方法

本文的研究对象为疫情防控期间通过网络求助的大学生来访者 5 位,均来

自笔者本校。

本文的研究目的在于通过这五位来访个案的主诉来探究由亲子关系问题引发的心理应激反应,并提出针对性调适的对策,因此选择了个案研究的方法。五例个案在疫情防控期间均通过网络心理咨询的方式展开工作,每位来访者分别接受过1~2次网络心理咨询,本文案例报告均已获得来访者知情同意。

## 2 个案描述与解析

个案均以亲子关系事件作为应激源,呈现出心理应激反应。本文整合了相关的应激理论模型[5],选择了应激过程中的情绪反应、躯体反应、认知评价、应对策略和心理防御机制五大方面作为分析个案应激特点的要素,接下来将一一列举。

案例一:小A,女生,大三学生。在母亲眼里,小A不做家务、不孝顺。母亲总是指责小A,她要求的事情小A必须听话,包括要求跟现在的男友分手。每次母亲指责小A,小A都感觉很委屈,面对母亲的时候无法控制地流泪,于是大多数时候小A会自己待在房间,等母亲去上班的时候小A才会出去打扫卫生,母亲下班后又会说小A没有打扫或打扫得不干净。小A已经很努力了,可始终无法改变母亲对她的看法,现在每天基本上不会跟她母亲多说话,只有吃饭的时候才在一起,但小A做什么提不起精神,上网课也跟不上进度。

情绪反应:抑郁。

躯体反应:无法控制地哭泣、动力缺乏。

认知评价:无论我有多努力都得不到妈妈的认可。

应对策略:退缩、逃避。

防御机制:躯体化、与攻击者认同。

案例二:小B,女生,大四学生。小B现在家里时常跟父亲吵架,一吵架就很紧张、委屈,忍不住流泪。小B跟父亲有不同意见的时候,他就会对小B用很凶的表情和语言,要求小B无条件地服从他。从小时候起,小B的父亲一直在外工作,每月只回家一次,跟父亲相处的记忆不多,但记忆里都是小B不听话却被他强制性管教、打骂。妈妈和弟弟都不喜欢小B的父亲,但小B尽量

让自己理解他、爱他，因小B在乎他的想法，所以每次都不得不妥协。在学校面对同学的时候，小B也不够强硬有主见，同学们也都不听她的意见。

情绪反应：焦虑、愤怒。

躯体反应：哭泣。

认知评价：只有服从和妥协才能化解冲突。

应对策略：顺从、妥协。

防御机制：合理化、投射性认同。

案例三：小C，女生，大一学生。小学时小C的父母离异，开始了寄人篱下的生活，在寄养家庭和学校都没有亲近的人，甚至被同学们排挤孤立。对于家的概念只有在上小学前的几个零星记忆碎片，但那份完整和温暖始终藏在小C的心里。高三的时候小C才重新和母亲生活在一起，才发现母亲和想象中不一样，小C和母亲的关系也很糟糕。现在放假期间小C和母亲住在一起，遇到事情母亲也拒绝跟她沟通。现在小C每天出去都是跟她的朋友一起经营短视频自媒体，只有晚上才回家，但工作的时候小C总是很低落，根本没有动力去做事，而且她不能接受视频里的自己：长得不好看、唱得不好，虽然朋友们都是认可她的，但有两次她都当场大哭；每天总有那么两三个小时感觉心跳快、头痛、反胃。小C常觉得自己给别人带来了麻烦，应该受到惩罚，于是这两个月扇自己耳光、拿玻璃片割伤自己才会心里舒服一点。小C想变得积极一点。

情绪反应：抑郁（严重）、内疚。

躯体反应：心跳加快、头痛、反胃。

认知评价：我是家庭的累赘，如果没有我的存在，所有人都可以很幸福。

应对策略：自责、自伤、惩罚。

防御机制：躯体化。

案例四：小D，女生，大一学生。小学时小D的父母离异，跟母亲一起生活，高中时母亲再婚。母亲对小D很少表露出温柔，她很要强也很冷漠。有时候会莫名其妙冲小D发脾气，甚至对小D说出“这辈子都不会再煮饭给你吃，你怎么不去死”这样的话，小D知道是气话，但还是很难过。小时候小D很害怕母亲，每天睡前都要强迫性重复查看阳台的窗户有没有关上，如果被母亲发现没有关，

小D会遭到责骂。记忆中父亲对小D很好,但母亲总说爸爸不好。小D有时候会跟继父诉说她的委屈,继父也会劝小D要顺着她母亲。小D也尽量顺着她,以至于到现在很多小事也会不由自主去问她,没有自己的主见和规划。现在小D白天表现正常,但一到晚上就会很压抑,一个人哭,找不到一个可以倾诉的人。小D一直都在怀疑自己是不是值得被尊重,是不是一切都是自己的错,在学校的朋友面前,小D也感觉经常被她们忽视。最近频繁跟母亲吵架,然后控制不住地生气、抽搐、哭。小D想知道怎样才能不那么压抑。

情绪反应:愤怒、抑郁、内疚、恐惧。

躯体反应:抽搐、哭泣、强迫行为。

认知评价:我只有顺从妈妈的要求,才能得到重视。

应对策略:顺从、妥协、求助。

防御机制:压抑、投射性认同。

案例五:小E,女生,大一学生。小E的父母有重男轻女的思想。小E有两个哥哥一个弟弟,她是家里唯一的女儿,但并没有像大家所认为的那样受全家人的宠爱,而且小E的父母认为她应该主动承担家务,帮家庭减轻负担。每次做家务时,父母对小E的要求也会更高,经常批评她做得不如哥哥好。最近小E要忙着上网课、比赛、兼职,没有时间做家务了,但父母不理解她,对她的态度很冷漠。同时,小E害怕在兼职的工作中犯错,也特别在意领导的评价。最近两个星期早晨醒来感觉浑身乏力,没有动力做事情,害怕面对新的一天。这种痛苦的感觉前年休学在家一年(生病)时也出现过,但一回到学校就会自动好转。小E感觉自己总是不断地犯错,不停地自责,但有时候过后回想觉得不是她的错,也会陷入自责的情绪里出不来。

情绪反应:抑郁、焦虑、内疚。

躯体反应:浑身乏力。

认知评价:一切都是我的错。

应对策略:退缩、自责。

防御机制:与攻击者认同。

### 3 结果

本文的五例个案从情绪反应、躯体反应、认知评价、应对策略、防御机制五个方面均表现出各不相同但又具有一致性的应激反应特征：情绪反应以焦虑、抑郁、愤怒、恐惧为主并出现由心理因素引发的躯体反应；在认知评价中均出现了关于自我认知的不合理评价且无法自行调整，这种“习得性无助感”也增强了抑郁的情绪反应；应对策略以退缩、逃避等消极应对方式为主，相应的内在防御机制则表现出压抑、躯体化、认同等。

表 1 五例个案的心理应激特征

Table 1 Psychological stress characteristics of five cases

案例	情绪反应	躯体反应	认知评价	应对策略	防御机制
一	抑郁	哭泣、动力缺乏	无论我有多努力都得不到妈妈的认可	退缩、逃避	躯体化、与攻击者认同
二	焦虑、愤怒	哭泣	只有服从和妥协才能化解冲突	忍耐	合理化、投射性认同
三	抑郁(严重)、内疚	心跳加快、头痛、反胃	我是家庭的累赘，如果没有我的存在，所有人都可以很幸福	自责、自伤、惩罚	躯体化
四	愤怒、抑郁、内疚、恐惧	抽搐、哭泣、强迫行为	我只有满足了妈妈的要求，才能得到重视	求助、忍耐、	压抑、投射性认同
五	抑郁、焦虑、内疚	浑身乏力	一切都是我的错	退缩、自责	与攻击者认同

### 4 家庭关系应激反应的调适对策

#### 4.1 从学生居家时期的应激反应来看，接纳自身的情绪反应与躯体反应是心理适应的第一步

从以往对青少年家庭环境的研究中来看，个案多表现出抑郁、焦虑、愤怒、内疚和恐惧等情绪反应，往往和家庭较低的亲密度、较少的情感表达、较高的控制性与成功性相关 [6]。此类情绪并非短期内形成，而是在与家庭成员的长期互动中与特定行为反应相联结而逐渐形成并得到强化，且因疫情原因久居家



中, 家庭环境成为了个案的慢性应激源。此时应让大学生明白此类情绪与躯体化是正常的应激反应, 调节情绪的第一步应是接纳情绪, 学会与情绪和平共处 [7]。“正念”强调个体以一种非批判或接受的态度应对当下的身心状态, 即使是短期的正念练习, 也会有效增强个体对情绪的监控与接纳能力, 有效避免出现个体对负性事件的回避 [8]。大学生在应对家庭事件的过程中, 可以应用正念的理念和诸如静坐冥想、身体扫描、三分钟呼吸空间等方法顺其自然地度过情绪波动期, 首先学会面对和接纳不良的情绪, 从而获得情绪的自然疏解, 让身心在环境中逐渐适应。

## 4.2 合理调整对自我和家庭的认知、激活大学生的良好自我管理行为

认知评价是应激源和应激反应的中介变量 [9], 这意味着子女采用何种应对方式, 很大程度上取决于其对自己解决问题能力和家庭事件的主观评价 [10]。通过五位个案的主诉, 我们发现当学生面临家庭事件时, 认知评价均折射出一些共性: 易归因于自身问题, 产生自责、羞愧的心理; 自我意识方面呈现较低的自尊和自我价值感, 普遍认为自己是“不好的”“不应该存在的”“不值得被尊重的”, 采用逃避、退缩的方式应对家庭问题; 在除家庭以外的其他人际环境中, 极易复刻与父母的相处模式, 将不合理的认知与行为迁移到与同学、朋友、恋人的相处中。一方面, 直接对不合理思维进行理性思辨可逐渐调整认知; 另一方面, 行为激活取向的临床实践提供了另一种对调整认知更具操作性的思路: 以行为改变带动认知改变。行为激活理论强调增加生活中的回报、建构结构化的日常活动、进行良好的自我管理可以有效促进问题解决和矫正回避行为 [11]。个体在行为激活的过程中能够提升自尊水平、增加生活掌控感, 从而逐渐能够采用积极的态度和成熟的应对方式面对家庭应激事件 [12]。对于久居家庭的大学生来说, 一套健康科学的自我管理体系应包括生活、学习、人际交往、亲子互动等方方面面: 拥有健康的生活作息, 保证有效的时间利用率; 针对学习任务制定合理的短期目标与长期目标, 激活行动力并保持良好行为习惯; 加入线上学习小组或兴趣小组, 加强疫情期间的人际交流并利用团体氛围



促进自我管理。

### 4.3 寻求高质量的社会支持也是缓解家庭关系应激状态的有效方式

以往的研究表明,个体资源有助于缓冲应激性事件带来的负性影响,而社会支持是个体资源中的重要一环,高质量的社会支持有助于缓解来自家庭关系的压力[13][14]。简单来说,大学生从亲人、朋友、恋人及其他途径获取的社会支持越多,则调节自身情绪和认知的能力就越强,在疫情下的居家生活中处理亲子关系问题的潜力就越大。但也同样存在一个具有挑战性的成长性问题:上述五个案例当事人的防御机制中均表现出明显的合理化、投射性认同,并迁移至家庭以外的人际关系中,极有可能获得较低的社会支持。按照客体关系学派的治疗理论,这就需要大学生在和他人相处的过程中重新体验并习得新的关系发展模式,逐渐通过良好的、适应的沟通方法纳入新的客体关系,达到心理成长和发展。例如,通过向好朋友倾诉应激事件,体验陪伴和接纳,并迁移至家庭关系中,从情绪感受入手对家庭成员主动表达,同时反馈接收到的情绪感受,情感交流便可以更加顺畅和深入;必要时还可借助疫情期间公益的线上心理援助热线进行心理求助获得社会支持。

## 基金项目

湛江市哲学社会科学规划项目:贫困大学生歧视知觉对利他行为的影响机制研究(ZJ20YB15);岭南师范学院教育教学改革项目:积极心理学视角下大学生心理健康教育课程体验式教学实践与量化评估(LSJG1857)。

## 参考文献

- [1] 吴才智,于丽霞,孙启武,等.自杀大学生中的应激事件[J].中国临床心理学杂志,2018,26(3):472-476.
- [2] 苏现彪,贾继超,陈洁,等.高中生家庭亲密度、适应性与心理亚健康的关系[J/OL]. [2020-08-10]. 中国健康心理学杂志,2020:1-9.

<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20200810.1015.002.html>.

- [3] 谢其利. 离异家庭初中生师生关系亲子关系与心理健康的相关性[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(7): 1019-1021.
- [4] 大卫·萨夫, 吉儿·萨夫. 客体关系家庭治疗[M]. 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.
- [5] 刘平, 吴燕. 大学生心理危机应激指标模型基础研究[J]. 职教论坛, 2017(8): 19-22.
- [6] 孟牒. 家庭环境对大学生心理健康的影响研究[J]. 当代教育理论与实践, 2018, 10(3): 109-112.
- [7] 熊珂伟. 如何看待和应对在疫情中的正常心理变化[N]. 中煤地质报, 2020-02-13(2).
- [8] 徐慰, 刘晓妍, 安媛媛. 正念干预创伤后应激障碍的研究进展[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(2): 418-423.
- [9] 曾祥岚, 茹学萍, 王惠惠. 认知评价对青少年地震应激反应的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(4): 408-410.
- [10] 彭运石, 冯永辉, 莫文. 青少年心理应激模型的初步研究[J]. 心理学探新, 2011, 31(3): 249-253.
- [11] 申紫薇, 薛颖. 行为激活疗法在大学生心理咨询中的适用性——基于一例社交焦虑障碍的个案概念化研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2019, 1(8): 373-386.
- [12] 吴伟, 姚海波, 张容, 等. 医学生自我效能感、自尊与焦虑的关系: 时间管理倾向的中介效应[J]. 中国卫生统计, 2014, 31(5): 749-751.
- [13] 张虹, 陈树林, 郑全全. 高中学生心理应激及其中介变量的研究[J]. 心理科学, 1999(6): 508-511.
- [14] 崔光辉, 田原. 大学生社会支持在手机成瘾与抑郁间的作用[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(2): 221-223+227.