

# Analysis on the Effect of Using Different Methods to Alleviate the Psychological Stress of Young Students

Kunyu Zhu, Fuyuan Liang, Peng Huang

Air force Military Medical University, Xi'an 710032, China

E-mail: 329088348@qq.com

## Abstract

Objective: To understand and analyze different ways to alleviate the psychological stress of young students through questionnaire survey, and provide some reference for psychological counseling for young students in the future. Methods: Eighty-eight young students with psychological stress were randomly divided into A, B and C groups by random grouping method, which were performed by listening decompression method, music relaxation therapy and hitting venting method. After the psychological stress was alleviated, all the students were surveyed by self-designed questionnaires, and the effects of different methods on psychological stress relief were summarized. Results: Of all the 80 young students, the music relaxation therapy had the best effect ( $49\pm2.7$ ) and was the most popular. The listening decompression method was the second ( $32\pm4.1$ ), and the catharsis method was the last ( $18\pm1.8$ ). The t value is 7.66 and the P value is 0.022. Conclusion: For young students who have certain psychological pressure, they can use the music relaxation therapy to relieve their psychological pressure and hit the catharsis method to minimize the use.

**Keywords:** Young Students; Questionnaires; Psychological Stress

## 关于使用不同方式缓解青年学员心理压力的效果分析

朱赬宇, 梁富源, 黄鹏

空军军医大学, 西安 710032

**摘要:** 目的: 通过问卷调查了解和分析不同方式缓解青年学员心理压力情况, 为今后针对于青年学员心理疏导提供一定参考。方法: 通过随机分组的方法对 80 名心理状况不佳, 存在一定心理压力的青年学员随机分为 A、B 和 C 三组, 分别采用倾听减压法、音乐放松治疗法和击打宣泄法进行心理压力缓解后采用自行设计问卷的方式对全部学员进行调查, 总结不同方式对于心理压力缓解的效果。结果: 全部 80 名青年学员中, 音乐放松治疗法效果最优 ( $49\pm2.7$ ) 且最受欢迎, 倾听减压法次之 ( $32\pm4.1$ ), 击打宣泄法最末 ( $18\pm1.8$ ), t 值 7.66, P 值 0.022。结论: 对于存在一定心理压力的青年学员可以多采用音乐放松治疗法对其缓解心理压力而击打宣泄法尽量减少使用。

**关键词:** 青年学员; 问卷调查; 心理压力

青年学员在校期间由于学业压力较大且处于青春叛逆期, 自身对于独立生活的愿望和时时被管理的现状产生了鲜明的对比<sup>[1]</sup>。此外, 由于青年学员本身思想较为不成熟且对于自身心理状况的调节能力偏低, 因此对于自身存在一定程度上的心理压力时无法快速被缓解<sup>[2]</sup>, 往往愈积愈深, 容易对于学习和生活产生较大影响<sup>[3]</sup>。由于目前通常使用的用于缓解心理压力的方式有倾听减压法、音乐放松治疗法和击打宣泄法三种<sup>[4]</sup>,

这三种方式对于缓解青年学员这一特定人群心理压力的效果对比鲜有研究。本文旨在通过对三种不同方式缓解学员心理压力进行调查研究，以期对今后心理工作者对青年学员缓解心理压力工作提供一定的参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用随机分组的方法对 90 名心理状况不佳，存在一定心理压力的青年学员随机分为 A、B 和 C 三组，分别采用倾听减压法、音乐放松治疗法和击打宣泄法进行心理压力缓解，后采用自行设计问卷的方式对全部学员进行调查，发放调查问卷 90 份，有效回收问卷为 90 份，有效率为 100%。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 治疗方式

对三组学员分别进行倾听减压法、音乐放松治疗法和击打宣泄法，时间均控制在 30-35min，为避免人为因素干扰，以上三种方法均为同一心理医师进行操作和实施。

#### 1.2.2 调查方式

采用自行设计问卷调查，在治疗前和治疗后约 20 分钟各进行一次问卷调查，被调查者在 25 min 内独立完成问卷，不允许参考他人意见，问卷内容包括 3 部分。① 一般资料：包括性别、年龄、专业和所属年级。②主观心理压力缓解程度。③心理压力测试量表(PSTR 专业版)，该量表共包括 50 题，每道题目均有 5 个选项，满分 250 分，分数越高代表心理压力越大。

### 1.3 统计学处理

所得数据采用 SPSS 22.0 软件进行统计学分析，计数变量采用均数和百分比，计量资料采用 ( $\bar{X} \pm S$ ) 进行统计描述描述，表间数据使用  $t$  检验， $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 参与调查者的基本情况。

全部被调查 90 名学生中，男性为 59 名 (65.6%)，23~25 岁，平均 ( $25 \pm 1.7$ ) 岁；女性为 31 名 (34.4%)，23~25 岁，平均 ( $26 \pm 2.6$ ) 岁。治疗前三组青年学员心理压力测试量表平均分分别是 ( $165 \pm 27.6$ )、( $157 \pm 18.4$ ) 和 ( $171 \pm 22.3$ ) 分。具体见表 1。

表 1 青年学员测试前心理压力状态 (n=90)

组别	方式	心理压力测试量表平均分	P
A	倾听减压法	$165 \pm 27.6$	>0.5
B	音乐放松治疗法	$157 \pm 18.4$	
C	击打宣泄法	$171 \pm 22.3$	

### 2.2 经过治疗后的心理压力情况

三组学员，主观认为心理压力得到缓解的占比分别是 65%、72%和 51%，心理压力测试量表平均分分别是 ( $133 \pm 18.6$ )、( $107 \pm 20.9$ ) 和 ( $154 \pm 24.8$ )。具体见表 2。

表 2 经过治疗后的心理压力情况 (n=90)

组别	主观缓解情况	心理压力测试量表平均分	P
A	65%	133±18.6	>0.5
B	72%	107±20.9	
C	51%	154±24.8	

### 2.3 三组治疗效果对比

对三组青年学员治疗前和治疗后心理压力测试量表调查结果进行比较, 比较方式为治疗前分数减去治疗后分数后计算平均值。三组平均值分别为 (32±4.1)、(49±2.7) 和 (18±1.8), 其中  $t$  为 7.66,  $P$  为 0.022, 差异具有统计学意义。具体见表 3。

表 3 三组治疗效果对比 (n=90)

组别	相减平均值	$t$	$P$
A	32±4.1	7.66	0.022
B	49±2.7		
C	18±1.8		

## 3 讨论

从表 2 来看, 全部 90 名青年学员中, B 组 (音乐放松治疗组) 学员主观评价较高, 对其他两组对比说明学员对于音乐放松治疗的方式比较认可。

从表 3 来看, B 组 (音乐放松治疗组) 的相减平均值 (49.27±2.7) 明显高于 A 和 C 两组, 说明音乐放松治疗法效果优于其他两种方法

综合表 2 和表 3 来看, 音乐放松治疗法既受青年学员欢迎 (主观认为缓解压力较好) 且实际缓解心理压力的效果亦明显优于倾听减压和击打宣泄法, 这可能是由于处于青春叛逆期的青年学员对于自身的内心想法不愿意同师长诉说, 甚至有排斥和戒备的心理<sup>[5]</sup>, 因此倾听减压法无法达到预期的效果。对于青年学员来说, 心理压力来源往往无明确的人或事, 受环境影响较为明显<sup>[6]</sup>, 而击打宣泄法更适用于心理压力来源于某件事或某个人, 这可能是击打宣泄法效果最不理想的原因所在。

## 4 结论

青年学员处于人生中学习能力最强和精力体力最为旺盛的时期, 也是今后人格和性格塑造的关键养成期<sup>[7-8]</sup>, 心理状况的健康程度可以直接影响到其学习效果和今后的人格性格。因此对于处在心理健康状况不佳和心理压力较大的青年学员, 可以采用例如音乐放松治疗法这种既受青年学员欢迎而且效果较好的方法来帮助青年学员更快的缓解心理压力, 更好地投身学习和生活中。

## REFERENCES

- [1] Hu Yunqing, Yang Changjun, Chen Gengli, Liu Ming, Li Zhuoran. Analysis of the Psychological Crisis of Contemporary Military School Students[J]. Journal of Military Transportation College, 2014, 16(11): 76-80.
- [2] Yu Xiaotong. Research on the Status Quo of Youth Psychological Crisis and Its Countermeasures[J]. Journal of Harbin Vocational and Technical College, 2019(04): 81-83.
- [3] Zhang Qi, Su Guohui. Some Thoughts on Contemporary College Students' Psychological Stress[J]. Journal of Shanxi Datong

University(Natural Science Edition), 2019(04):88-91.

- [4] Xu Wen. Discussion on the treatment of college students' psychological stress [J/OL]. The Voice of the Yellow River, 2019 (14): 143-144.
- [5] Qi Mengdi. Analysis of psychological stress and stress response test of college students[J]. Guide to knowledge,2015(15):48-49.  
Yiqun Gan,Brian J. Hall. Stress-related psychological outcomes: Psychological and biological mechanisms, developmental aspects, and management[J]. PsyCh Journal,2019,8(3): 277-279.
- [6] Zhou Wei. Value Education of Young Students in Military Schools under the Perspective of Positive Psychology[J]. Theoretical Research on Military Political Work, 2014, 15(03): 107-108.
- [7] Zheng Siyan, Han Lejiang. The Perfection of College Students' Moral Personality and the All-round Development of Human Beings [J]. Teaching and Education (Higher Education Forum), 2019 (18): 68-69.