

青少年经历突发洪涝灾害的心理体验质性研究

常红娟¹, 闫纪霞¹, 刘瑞¹, 李雪¹, 杨世昌²

(1. 新乡医学院 护理学院, 河南 新乡, 453000;

2. 新乡医学院第二附属医院 精神科, 河南 新乡, 453005)

摘要: **目的** 了解青少年经历突发性洪涝灾害的心理体验。**方法** 采用质性研究的半结构式访谈法对河南省新乡市12名经历洪涝灾害的青少年进行质性访谈,采用Colaizzi七步分析法进行资料分析。**结果** 青少年经历洪涝灾害的真实心理体验共提炼出4个主题和12个亚主题。经历洪涝灾害的青少年有明显的创伤后应激障碍(PTSD)表现,且有一定创伤后应激障碍。**结论** 大部分经历过洪涝灾害的青少年创伤后成长良好,生活节奏被突然打断后应对良好,但手机和网络成瘾严重。社会及学校等相关机构需要加强对经历过洪涝灾害的青少年的心理健康教育,采取针对性措施降低其心理应激水平,预防心理障碍的发生。

关键词: 青少年; 心理体验; 质性研究; 洪涝灾害; 健康教育

中图分类号: R 179; R 395.6 文献标志码: A 文章编号: 1672-2353(2022)20-048-05 DOI: 10.7619/jcmp.20221734

A qualitative study on psychological experience of adolescents experiencing flood disaster

CHANG Hongjuan¹, YAN Jixia¹, LIU Rui¹, LI Xue¹, YANG Shichang²

(1. School of Nursing of Xinxiang Medical University, Xinxiang, Henan, 453000;

2. the Second Affiliated Hospital of Xinxiang Medical University, Xinxiang, Henan, 453005)

Abstract: **Objective** To understand the psychological experience of adolescents experiencing flood disaster. **Methods** The semi-structured interview method of qualitative research was used to interview 12 teenagers who had experienced flood disaster, and the data were analyzed by Colaizzi seven-step method. **Results** A total of 4 themes and 12 subthemes were extracted from the real psychological experience of the teenagers experiencing the flood disaster. Post-traumatic stress disorder (PTSD) was obvious in the adolescents who experience flood disaster, and they presented a certain degree of PTSD. **Conclusion** Most of the teenagers who experienced the flood grow up well after the trauma, cope well with the sudden interruption of the pace of life, but suffer from severe addiction to mobile phones and the internet. The society, schools and other relevant institutions need to strengthen the mental health education of adolescents who have experienced flood disasters, take targeted measures to reduce the level of psychological stress and prevent the occurrence of psychological disorders.

Key words: adolescents; psychological experience; qualitative research; flood disaster; health education

自然灾害是一种极端事件,一般由突然气候变化和其他环境因素造成^[1]。根据国际紧急灾难数据库(EMDAT)数据,从1900年到2017年,世界遭受重大自然灾害的死亡人数为22 989 400人^[2]。这些自然灾害中洪涝灾害发生最频繁,导致的死亡人数最高^[3]。洪涝灾害会给受灾群众带来严重精神心理伤害^[4-5],尤其是经历自然灾害的青少年,特殊的经历对其心理健康的影响至关

重要^[6],易出现一定的创伤后应激障碍(PTSD)^[7-8]。2021年7—8月中国河南郑州和新乡等地发生重大洪涝灾情,是有记录以来最严重的一次洪涝灾害^[9]。本研究采用定性研究方法对经历此次洪涝灾情的青少年进行访谈,获得青少年真实心理体验,以期探讨和建立重大洪涝自然灾害对青少年心理行为影响的预测和干预研究提供依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

采用目的抽样法选取河南省新乡市卫辉市 2021 年 7—8 月经历洪涝灾害的 12~18 岁在校读书青少年为研究对象。纳入标准：① 河南新

乡卫辉籍者；② 在校初中或高中学生，年龄 12~18 岁者；③ 经历 2021 年 7—8 月洪涝灾害者。纳入研究的青少年均知情同意，自愿参与本研究。排除不在校的青少年或有沟通障碍的在校学生。样本量以达到资料饱和为标准^[10]。本研究最终共纳入 12 名青少年，一般资料见表 1。

表 1 12 例受访者一般资料情况

编号	年级	出生日期	性别	民族	是否是独生子女	学习成绩班级排名	家庭月收入/元人民币	是否去过安置点	母亲文化程度	父亲文化程度
S1	八年级	2008.03.20	女	回族	是	中等偏下	3 000~5 000	否	中专	高中
S2	七年级	2007.10.17	男	汉族	否	中等偏下	8 000 以上	是	高中	中专
S3	高一	2005.08.10	女	汉族	否	一般	3 000~4 000	是	高中	初中
S4	高二	2004.10.09	女	汉族	否	前 10 名	5 000~6 000	是	初中	高中
S5	高三	2003.08.20	男	汉族	否	前 10 名	8 000 以上	否	大学及以上	大学及以上
S6	九年级	2006.03.28	女	汉族	否	一般	5 000~6 000	否	初中	小学
S7	高二	2005.04.26	女	汉族	否	中等偏上	2 000~3 000	否	高中	初中
S8	高三	2004.03.22	女	汉族	否	中等偏上	8 000 以上	否	大学及以上	大学及以上
S9	高一	2005.08.24	男	汉族	否	一般	3 000~4 000	否	小学	高中
S10	八年级	2008.05.28	男	汉族	否	中等偏下	2 000~3 000	是	初中	初中
S11	七年级	2008.04.01	男	汉族	否	中等偏下	2 000~3 000	是	初中	初中
S12	九年级	2006.09.19	男	汉族	否	中等偏上	6 000~7 000	是	初中	初中

1.2 研究方法

采用质性研究的现象学方法进行研究。基于研究目的，在查阅文献的基础上，经课题组成员讨论并咨询儿童青少年卫生领域专家后形成访谈提纲，以半结构式访谈法进行问题的设计。设计包括 2 个部分：以封闭式问卷设计了解受访者基本情况特征，如年龄、性别、家庭月收入、是否去过安置点、财产损失、父母学历等；半开放性问题以青少年对洪涝灾害的认知和心理行为体验为主，包括 5 个方面问题：① 你经历洪水当时，你主要的心情是什么？② 你现在想起洪水的心情是什么？③ 你现在是否经常想起当时洪水的情形？④ 经历这次洪水后，你主要的感想是什么？⑤ 洪水期间你在干什么？访谈过程中鼓励青少年表达自己的观点、体验和感受，根据访谈情况和受访者的情绪适当调整谈话内容及方式。

1.3 伦理学问题

接受调查前先告知受访者调查目的，并征得其同意，由访谈者首先登记其一般人口学资料。访谈过程中，受访者有权因任何原因拒绝谈论某个问题或中途退出，但在整个研究过程中未出现这种情况。如果个别受访者参加讨论之后出现情绪问题，访谈者会为其提供针对性心理支持服务。

1.4 资料收集及分析

访谈前，首先向受访者介绍采访目的，并征得其同意。受疫情的影响，以网络腾讯会议的方式进行访谈，并全程录屏。录屏时向受访者解释清

楚，尽量避免因录屏造成受访者紧张。了解受访者基本情况后，以半开放性问题与受访者进行交流。访谈中不设特定的封闭式问题，并适当施加引导，以获取更多受访者的真实感受和体验，同时观察受访者细微表情变化并做好记录。每例访谈约 20 min。访谈结束后，收集所有受访者的资料并仔细阅读，将资料输入计算机，根据提纲设计的问题对资料进行总结和分析。资料的分析采取 Colaizzi 现象学资料分析步骤进行阅读记录，回放并分析其含义，选取有重要意义的陈述，阐述观点^[11]。访谈结束 24 h 内，由 2 名研究者将音频文件逐字转为文字，分析所有资料，保证资料分析的准确性。最后应用 Nvivo11.0 软件进行分类编码，提取主题。

2 结果

2.1 主题 1：经历洪涝灾害的青少年的主要负性心理体验

河南新乡地处华北平原，远离沿海，经历洪涝灾害千年不遇，12~18 岁的青少年生活在中国城镇化高速发展时期，生活物质及自然环境条件比较优越，经历这次突发事件以负性心理体验为主。

① 恐惧和悲伤。访谈中，经历洪涝灾害的青少年主要心理体验为“恐惧”和“悲伤”。受灾青少年 S12：“昨天我们街道水不多，突然水多了起来，深度齐腰，若不是救援人员，我们都会被淹死，太可怕了。”S8：“我家地势比较低，是最先被淹的

地方,水都到了屋顶,我不在家,我妈妈去了安置点,她一直情绪不好,家里的猪也都淹死了,我很害怕妈妈会一直难过。”受灾青少年 S9:“家里新买的院子,刚装修完,凝结了父母一辈子的心血,一天都没有住,所有的家具、家电全部坏了,太难过了。”受灾青少年 S4:“我家的地都被淹了,今年庄稼肯定没有收成了,还搭进去了种子和人力,我很难过,也不知道怎么安慰爸爸妈妈。”

② 无奈。访谈中出现频率较高的是“无奈”和“复杂”。受灾青少年 S1:“看到受灾后街上充斥大量的损坏的家具、家电和恶臭的垃圾,心情非常复杂和无奈,很难用一个词来形容自己的感受。”受灾青少年 S5:“以前只是了解过历史上灾难后的逃难,如今,经历了现实版逃难,我们借住到亲戚家,心里五味杂陈,一言难尽。”

2.2 主题 2: 灾后 1 个月, 经历这次洪涝灾害的青少年的 PTSD

在灾后 1 个多月的访谈中,“恍如昨日”和“偶尔想起”仍是受灾青少年常见的心理影响,有明显的 PTSD 表现。

① 恍如昨日。受灾青少年 S6 访谈提起洪水时,脸上表现出悲伤表情,哭泣不止。S6:“感觉往日受灾情景历历在目,仿佛就在昨天。”S8:“漆黑的夜里,我和妈妈紧急撤离,撤离时间太紧急一件衣服也没带,淌着很深的水,我怕掉到水沟,太可怕了!现在我总是梦到我掉水里了。”

② 偶尔想起。受灾青少年 S3 访谈提起洪水时回忆到:“我现在偶尔还是会想起当时的情况,没水、没电的日子真是没法过呀。家里也没有菜,我们只能吃发的方便面和家里过去囤积的土豆,还好家里还有天然气。接些雨水当冲厕水,也不能洗澡,没水、没电真不好受!”S10:“现在我一下雨就害怕再次被淹,害怕再次来到安置点,学习被中断。”

2.3 主题 3: 经历这次洪涝灾害的青少年的创伤后成长方面

① 感恩国家强大。青少年 S10:“看着一排排救援车辆到达灾区,不禁泪流满面,真是一方有难八方支援。非常感恩我们生活在一个祖国强大的时代。”S7:“救援车送来的水、方便面和奶堆积在安置点,在这么短的时间内,五湖四海的人送来这么多吃的,真是非常感动,感谢我们的国家。”S10:“我们在安置点居住,有很多志愿者为大家服务,有的免费给大家看病,有的组织大家的生活

日常,还有一些教我们唱歌,非常感谢国家的救助。”

② 帮助他人。经历这次洪涝灾害对青少年的人生规划有些变化。S7:“想去当兵,报答国家,报答那些帮助过我们的人。”S1:“想当一名现场记者,为家乡做贡献,为家乡出力。”S12:“想做市长,帮助更多的人,做一个有理想、有抱负的人,向帮助我们的人学习,确保大家的健康平安。”S4:“为被洪水造成破坏的家园感到惋惜,被救援人员的行为所感动,长大了也要多帮助他人。”

③ 生命无常。S9:“过去我想当科学家,经历这次灾害变化,现在我想当医生,去帮助那些受灾群众,同时也觉得健康地和一家人在一起最重要,真是不知道未来会发生什么。”S5:“这次洪水真是太突然了,真是不知道我们会经历这样的事情,想想真是生命无常,也许雨水再大一些,我们都成为了鬼魂了,所以我以后要珍惜生命,好好活着。”

2.4 主题 4: 正常生活节奏被打乱后, 青少年的应对方式

① 学习。访谈中 S6:“大雨后,我还是按照老师和父母的要求按时预习新课,在家学习。”S10:“大雨后,哪里都是水,小区外边的积水到腰了,家里也没电,就到手机上看看学习的相关内容,然后看新闻,好在有发电车,可以给手机充电。”

② 玩手机和电脑。S11 和 S2:“我们在安置点没有带课本,只能玩父母的手机和电脑,打打游戏,瞎逛逛,要不在安置点的日子太难熬了。”S8:“没有电,爸爸妈妈去单位加班了,也没有上辅导班,也不知道做些什么,只能打游戏,看看新闻,没有心情学习。”

③ 帮助大人做事。S5:“父母去抗洪了,我就负责照顾 2 岁的弟弟,照顾小朋友非常心累,感觉到父母养育我们真不容易。”S6:“家里没有电了,电梯停了,爷爷、奶奶上下楼梯不方便,我就负责帮爷爷、奶奶买菜、买水、手机充电,偶尔也做做作业。”

④ 做志愿者。S9:“看到来自四面八方的救援车我非常感动,我就到各个安置点去当志愿者,搬运物资。”S7:“看大家都在抗洪,我也做些力所能及的小事情,帮助一下老人和小朋友。”

3 讨论

经历洪涝灾害后青少年以负性心理体验为

主,需要专业心理支持,但创伤后成长良好。本研究中大部分青少年均承受不同程度的恐惧和悲伤,可见灾后对青少年进行心理帮助十分必要。政府方面:在加强物资救援的同时,可以积极调配本地心理健康服务资源,提供情绪疏导与心理支持,提供必要的危机干预筛查并做出必要转接,如转接热线或其他社会心理健康服务资源。社会层面:要增加对自然灾害相关知识的科普宣传,同时也要重视心理咨询对促进心理健康的重大意义,确保青少年经历突发事件后的身心健康。在提供专业服务的同时,还应当严格保护受助者的个人隐私,重视避免助人者和受助者可能存在再次创伤。学校层面:为了减少负性体验,可在重大灾害来临前,开展灾害教育课程和心理技能辅导,让该地区青少年人群了解重大灾害的详细信息,并具有与之相对应的心理技能或重大突发事件的心理危机干预能力,从而减少对重大灾害的负性心理体验。学校应注重提高对青少年情绪状态的识别能力,注意相关处理方法^[12]。家庭方面:需要关注青少年心理健康状况,及时发现青少年心理变化,给予相应的心理支持与帮助。

浦娟等^[13]研究指出,经历一定负性事件后的青少年会有一定创伤后成长。本研究证实,大部分青少年经历洪水灾害后会更加珍惜生命,好好学习,报答帮助他们的人。本研究认为,学校及家庭应密切关注经历灾害后青少年的创伤后成长,引导其正确看待逆境的人生境遇,真正做到“把灾难当教材,与祖国共成长”;政府应当加强青少年思想政治引领,通过发生的案例和社会上的鲜活素材,积极开展灾后思想政治引领和人生困境的逆商教育;社会应给予青少年一个良好的成长环境,营造积极和谐的社会氛围,从而引领青少年健康成长。同时,社会、学校、家庭及政府应齐心协力,对创伤后成长不良的青少年进行适度的感恩或生命意义教育,最终引导青少年具有积极向上的人生价值观和生命意义感。

青少年自我控制能力需要加强,尤其是手机和网络成瘾急需关注。正常生活节奏被打乱后,大部分青少年应对良好,但本研究访谈到,有部分同学在父母抗洪期间,因父母没有时间管教,而且正值暑假,一直沉迷手机或网络游戏。研究^[14]表明,网络成瘾已成为青少年不可忽视的行为问题并已受到研究者的普遍关注。青少年网络成瘾的影响因素错综复杂,在父母无精力监管的情况下,

自我控制能力是非常重要的。自我控制是指个体为了实现长远目标,有意识地克服冲动、习惯或自动反应,调整自身行为的过程^[15]。自我控制的能力是通往成功和幸福的关键,自我控制水平较高的个体有更高的自尊水平,更稳定的情绪状况和更好的学业成绩、健康状况和社会适应能力^[16]。研究^[17]表明,行为训练、体育锻炼、正念和情绪觉察均可提高青少年的自我控制水平。此外,在信息时代背景下,青少年自主学习的动机也需要加强,学习动机较强的学生通过学习不仅能收获知识,而且能满足求知欲、体验到较强的学习成就感和愉悦感^[18]。本研究认为,家庭应加强对青少年的约束,进行适当家庭教育,言传身教,提高家长自我控制能力,从而影响孩子,预防手机成瘾;政府应出台相关条例,对青少年手机成瘾进行界定,维护良好社会环境,预防手机成瘾;社会应与政府共同维护良好网络环境,减少青少年网络成瘾的诱发因素;学校层面应重视培养青少年的自我控制理念,倡导学生自律,帮助学生制订学习计划,逐渐提高自我控制能力。

中国关于自然灾害心理行为的研究处于初级阶段,对经历重大自然灾害受灾群众的心理影响研究尚少,尤其对于青少年人群。本研究通过质性研究分析了经历河南省新乡市2021年7—8月特大洪水的青少年的心理体验,建议社会及学校等相关机构对青少年人群给予支持和帮助,预防PTSD,以期探讨和建立重大洪涝自然灾害对青少年心理行为影响的预测指标提供依据,为健全中国心理服务机制提供证据。

参考文献

- [1] HIDALGO J, BAEZ A A. Natural disasters [J]. *Crit Care Clin*, 2019, 35(4): 591-607.
- [2] 周洪建,王曦. 特别重大自然灾害损失统计内容的国际对比:基于《特别重大自然灾害损失统计制度》和PDNA系统的分析[J]. *地球科学进展*, 2017, 32(10): 1030-1038.
- [3] SHI Y, ZHAI G, ZHOU S, *et al.* How can cities respond to flood disaster risks under multi-scenario simulation A case study of Xiamen, China [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2019, 16(4): E618.
- [4] CAO W, YANG Y, HUANG J, *et al.* Influential factors affecting protective coping behaviors of flood disaster: a case study in Shenzhen, China [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2020, 17(16): E5945.
- [5] 姜丽萍,姚岚,王玉玲,等. 桑美台风灾害对幸存者心理

- 影响的定性研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(12): 929-933.
- [6] MYHR A, ANTHON K S, LILLEFJELL M, *et al.* Trends in socioeconomic inequalities in Norwegian adolescents' mental health from 2014 to 2018: a repeated cross-sectional study[J]. *Front Psychol*, 2020, 11: 1472.
- [7] MORGANSTEIN J C, URSANO R J. Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions[J]. *Front Psychiatry*, 2020, 11: 1.
- [8] ESTERWOOD E, SAEED S A. Past epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: learning from history as we deal with the present and prepare for the future[J]. *Psychiatr Q*, 2020, 91(4): 1121-1133.
- [9] 吴泽斌, 万海斌. 2021 年河南郑州山区 4 市“7·20”特大暴雨灾害简析[J]. 中国防汛抗旱, 2022, 32(3): 27-31.
- [10] SOHN B K. Phenomenology as qualitative research; a critical analysis of meaning attribution[J]. *Issues Ment Heal Nurs*, 2017, 38(6): 528-529.
- [11] SOUSA D. Validation in qualitative research: general aspects and specificities of the descriptive phenomenological method[J]. *Qual Res Psychol*, 2014, 11(2): 211-227.
- [12] LIU S, LU L, BAI Z Z, *et al.* Post-traumatic stress and school adaptation in adolescent survivors five years after the 2010 Yushu earthquake in China[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2019, 16(21): E4167.
- [13] 浦娟, 杨勇智, 韩芳, 等. 自然灾害对在校青少年抑郁症状和心理弹性的影响分析: 以云南昌宁县 1174 名在校青少年为例[J]. 卫生软科学, 2020, 34(2): 78-82.
- [14] 凌宇, 陈阳, 游燊吉, 等. 社会支持对青少年网络成瘾的影响: 坚毅和特定领域冲动的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(3): 567-571.
- [15] 罗涛, 程李梅, 秦立霞, 等. 简式自我控制量表中文版的信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 83-86.
- [16] 丁业, 王美芳. 父母严厉管教和儿童主客观学业成绩的关系: 儿童自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(1): 119-125.
- [17] 何玲, 史占彪. 基于自我控制资源模型的干预研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(5): 366-371.
- [18] 王田, 刘启蒙, 罗海风, 等. 高中生学习动机、学习压力与主观幸福感的阈值研究: 以我国东部 S 省的测评结果为例[J]. 华东师范大学学报: 教育科学版, 2021, 39(3): 59-70.

(本文编辑: 周冬梅)

(上接第 47 面)

- [2] DE WET C J, MCCONNELL K, JACOBSON E. Progress in postoperative ICU management[J]. *Thorac Surg Clin*, 2005, 15(1): 159-180.
- [3] PARK H Y, KIM M J, KIM J Y, *et al.* Could peer support programs be a good resource for managing the unmet needs of cancer patients[J]. *J Cancer Educ*, 2019, 34(5): 950-957.
- [4] 申文娟, 易兴科, 张凯, 等. 早期目标导向镇静用于慢性阻塞性肺疾病急性加重机械通气患者的临床观察[J]. 临床肺科杂志, 2020, 25(4): 520-524.
- [5] 杨贵荣, 郭晓东, 毛更生, 等. 早期目标导向镇静在急性脑损伤中的应用[J]. 中华危重病急救医学, 2020, 32(3): 345-349.
- [6] MIRABELLA L, CINNELLA G, COSTA R, *et al.* Patient-ventilator asynchronies: clinical implications and practical solutions[J]. *Respir Care*, 2020, 65(11): 1751-1766.
- [7] VOLPE M S, GUIMARÃES F S, MORAIS C C. Airway clearance techniques for mechanically ventilated patients: insights for optimization[J]. *Respir Care*, 2020, 65(8): 1174-1188.
- [8] DEXTER A M, CLARK K. Ventilator graphics: scalars, loops, & secondary measures[J]. *Respir Care*, 2020, 65(6): 739-759.
- [9] NAUE W D S, HERVE B B, VIEIRA F N, *et al.* Reply to: comparison of bronchial hygiene techniques in mechanically ventilated patients: a randomized clinical trial[J]. *Rev Bras Ter Intensiva*, 2019, 31(4): 596-597.
- [10] GROTEBERG J C, HYZY R C, DE CARDENAS J, *et al.* Bronchopleural fistula in the mechanically ventilated patient: a concise review[J]. *Crit Care Med*, 2021, 49(2): 292-301.
- [11] WELTGE B E, TREPTE C J, ZÖLLNER C, *et al.* Perioperative Volumenmanagement Perioperative fluid management [J]. *Chirurg*, 2020, 91(2): 121-127.
- [12] LOBDELL K W, CHATTERJEE S, SANDER M. Goal-directed therapy for cardiac surgery[J]. *Crit Care Clin*, 2020, 36(4): 653-662.
- [13] LU Y, ZHANG H, TENG F, *et al.* Early goal-directed therapy in severe Sepsis and septic shock: a meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials[J]. *J Intensive Care Med*, 2018, 33(5): 296-309.
- [14] 蔺珊. 持续浅镇静目标导向联合音乐疗法在 ICU 重症颅脑损伤机械通气患者中的应用效果[J]. 护理实践与研究, 2021, 18(9): 1351-1354.
- [15] 卞红, 俞萍. 早期目标导向活动方案对 ICU 机械通气病人获得性衰弱的影响[J]. 护理研究, 2021, 35(7): 1248-1251.
- [16] 杨贵荣, 杨长春, 毛更生, 等. 早期目标导向镇静对急性脑损伤患者脑氧代谢的影响[J]. 中华危重病急救医学, 2021, 33(1): 79-83.
- [17] 张帅, 陈娟红, 富燕萍, 等. 早期目标导向活动在心脏术后患者康复中的应用效果[J]. 中华现代护理杂志, 2020, 26(33): 4640-4644.
- [18] 吴佃生, 周洪彬, 黄煊森. 目标导向液体治疗对肾移植术后早期功能恢复及并发症的影响[J]. 临床麻醉学杂志, 2020, 36(10): 980-983.

(本文编辑: 梁琥)