

疫情之下大学生心理健康现状分析与建议

樊伟杰

黑龙江科技大学, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2022年9月22日; 录用日期: 2022年10月19日; 发布日期: 2022年10月26日

摘要

在当今的常态化疫情防控下,人们的日常生活与活动均受到了一定的限制,然而受制于日常管控的影响,人们的身体与心理上受到了不同程度的影响,在校大学生也亦是如此。在疫情仍不断反复的今天,很多大学校园都实行了静默封闭式管理,大学生无法出校而且在校的日常活动也受到了一定的限制,而这对于正处于朝气蓬勃、活泼好动时期的大学生来说,对他们的心理健康造成了较大的负面影响。因此文章主要是通过一系列的调查研究与走访调查,了解不同学校封校管控期间在校大学生心理健康现状,通过对比研究,得出当代大学生封校期间的心理健康状况与原因,指出其特点以及促进与改善中存在的问题以及研究意义与期望,最后并针对在校大学生的实际情况提出相应的建议。对此切实改善与修复大学生的心理健康问题,促进学生心理健康的良好发展。

关键词

疫情防控, 大学生, 心理健康, 建议

Analysis and Suggestions on the Current Situation of College Students' Mental Health under the Epidemic

Weijie Fan

Heilongjiang University of Science and Technology, Harbin Heilongjiang

Received: Sep. 22nd 2022; accepted: Oct. 19th, 2022; published: Oct. 26th, 2022

Abstract

Under today's normalized epidemic prevention and control, people's daily life and activities are subject to certain restrictions. However, due to the influence of daily management and control,

people's body and psychology have been affected to varying degrees. For college students the same is true. Today, the epidemic is still repeated, many college campuses have implemented silent and closed management, college students cannot leave the school and their daily activities are also restricted to a certain extent. And this is in the vigorous, lively period of college students, their mental health caused a greater negative impact. Therefore, the article mainly uses a series of investigations and visits to understand the current situation of college students' mental health during the school closure control period in different schools. Through the comparative study, the author obtains the mental health status and reasons of contemporary college students during the lockdown period, points out its characteristics and the problems existing in the promotion and improvement, as well as the research significance and expectation, and finally puts forward corresponding suggestions according to the actual situation of college students. To improve and repair the mental health of college students, promote the good development of their mental health.

Keywords

Epidemic Prevention and Control, College Students, Mental Health, Advice

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

健康是一切的根本，是一个民族兴旺发达、国家长治久安的重要保证。如果一个人、甚至是一个国家失去了基本的健康，那么这个人、这个国家最终也会走向衰亡。健康分为身体健康、心理健康等等。其中心理健康是指是指心里各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态，它的理想状态是保持性格完美、智力正常、认知正常、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。可见，如果想要保持心理健康的良好发展，需要从各个方面入手维持。

在当代社会处于多变革、快节奏、高信息、强竞争的情况下，我们的竞争面临着极大压力，尤其是当代高校大学生，他们作为新时代的新青年，身上担负着中华民族伟大复兴的重任，同时自身又面临着升学与就业的双重压力，心理健康对他们来说尤为重要。另外，心理健康是如今社会每个人全面发展必须具备的条件和基础，作为社会主义接班人的大学生，心理健康首先也是必须具备的心理素质。最后，在疫情不断反复以及常态化疫情防控的背景下，在校大学生心理难免会出现扭曲与不平衡，心理素质与健康快速下降，最终不仅影响到了自身的学习成绩、甚至会对社会发展造成不利影响。对此，提出切实有力的整治措施是迫在眉睫与十分必要的。

2. 调查数据与研究方法

2.1. 调查数据

本次调查主要以黑龙江省哈尔滨市松北区的高校为调查对象，主要是通过进行问卷调查，向该地区两所主要高校的部分学生发放了 200 份结构式问卷，调查工作采取线上与线下相结合的方式，回收效率较高，为 98.5%。具体的调查方法是：受制于常态化疫情防控的影响，采取了线上与线下相结合的调查方式。线下的话，主要是进行走访，通过一定的宣传以及请求老师的帮助等方式向部分学生集体发放问

卷, 在进行当场回收, 效率较高; 如果是线上, 则是通过使用问卷星等 APP 制定相应问卷, 在通过固定群聊等方式向部分学生发放线上问卷, 经过调查, 两种调查方式效率均较高, 整体效果较为良好。调查数据较为可靠。

2.2. 研究方法

本文主要是通过对哈尔滨市松北区在校大学生进行的问卷调查, 故主要是采用的是问卷调查法、访谈法以及文献研究法。

问卷调查法。主要就是对黑龙江省哈尔滨市松北区的高校部分学生发放问卷, 调查的主要问题有心理健康现状、产生的原因、存在的问题以及学生的看法等等。问卷采取线上与线下相结合的方式, 整体回收效率较为良好。

访谈法。面对面交流是了解一个人内心的极为重要的方式方法。对此, 笔者在遵守常态化疫情防控下, 会对这些大学的部分大学生进行走访与面对面交流, 通过一定的交流访谈, 不断深入了解大学生当下的内心世界, 进而更好的撰写调查数据与调查结果。

文献研究法。前人的在相关领域的研究数据与研究结果是十分弥足珍贵的, 对此要合理地使用前人的调查数据。对此, 笔者在相关平台以及图书馆翻阅了很多的相关文献, 通过整理再与本文的相关调查相结合, 进而得出相关结论与结果。

3. 疫情之下大学生心理健康问题现状与原因分析

3.1. 学生活动空间狭小, 业余活动贫乏

受常态化疫情防控的影响, 全国绝大多数高校都实行了不同程度的封校管理措施。受到封校的影响, 大部分学生的活动空间缩小, 日常活动受限。据我们的走访调查与研究显示, 在常态化疫情防控与校园静默管理下, 基本上所有的大学生都是在宿舍、食堂以及教室, 三点一线进行相应的活动。其活动范围十分的有限。在长时间处于这样的封闭式管理下, 在校大学生普遍出现心理烦躁与郁闷的现象。很多大学生会偷偷地违反校内规定, 前往不必要的场所、甚至是翻墙出校园去释放自身的压抑与苦闷, 在常态化疫情防控之下, 这无疑对个人还是对学校甚至是对社会都产生了较大的不利影响。因此, 学生活动空间狭小、业余活动贫乏是造成疫情之下大学生产生心理健康问题的重要原因, 是目前大学生心理健康一个重要现状。

3.2. 学生适应能力不足, 内心焦虑不安

新冠疫情的突然到来给我们全人类都带来一次措不及防的打击。在疫情当初, 很多人都会对当时的疫情防控举措表示出极大的不适应, 他们那时候也会对政府以及相关部门的防控管理举措表示不满, 而在校大学生也亦是如此。受新冠疫情的影响, 很多大学生在一开始就表现出了极大地不适应。疫情期间, 高校学生出校园次数骤减, 与校外环境基本处于隔离状态, 日常的逛街购物, 外出旅游等社会活动减少。导致了大部分学生在校“呆久了”“呆腻了”的情况发生。疫情防控下, 高校学生对环境适应能力问题主要体现在校园内环境不适应和校园外环境不适应的两方面。随着高校复学和学生返校就学后, 校园疫情防控管理实施封闭化和半封闭化管理模式, 采取低风险地区的高校“非必要不外出”和中高风险地区的高校“非必要不离校”等措施。严格执行学生进出校门需提前报备、校园门口体温检测及扫码登记、班级同学的体温晨午晚检、学生身体健康日汇报制度、师生行动轨迹追踪制度等。因目前高校管理及要求跟以往不同, 造成部分学生对曾经熟悉的校园内环境感觉有陌生感、压迫感和被监控感, 存在心理适应能力下降和心理调节能力障碍等症状, 影响其在学校正常的学习和生活。受到不同程度地疫情防控影

响，大学生的心理健康也相应地发生着变化。有很大一部分学生内心已经出现了焦虑不安等症状，内心烦躁不安，容易造成冲动与冒失。学生对当前常态化疫情防控背景下的不适应性已经成为了他们产生心理健康问题的重要因素。这也成为了当代大学生产生心理健康问题的一个重要原因。

3.3. 学生缺乏对未来的规划，方向缺失

在常态化疫情防控之下，大部分高校都开始了陆陆续续的网络教学模式，而大幅度减小线下授课的时间。在全国大部分高校，大部分学生都是在寝室进行网上课程的学习，学习的自主性与学习效率都比较低下。在这一情况下，大部分的同学开始表现出对上课学习的无所事事的态度：上课时睡觉；上课时打游戏；上课时闲聊；挂在课堂而去做其他事等等。发生的这些现象表明，大学生们普遍表现出消极地学习态度与生活态度，这无疑对大学生的心理健康产生一定的消极影响。据文章的调查显示，在常态化疫情防控的背景下，有 40% 的学生普遍出现消极的生活与学习态度，有 50% 的学生对自己以后的职业生涯规划与目标缺乏认知与规划。对此，在疫情防控背景下，大学生缺乏对未来的规划，缺乏一定的方向感与方向意识，在一定程度上会对其心理健康产生一定的压力，进而造成一系列的心理问题。

3.4. 缺乏人际沟通，内心闭塞不开

拥有良好的人际沟通是维持心理健康的一个重要基础，人与人之间的正常合理交流是维系社会正常运转的一个关键枢纽。然而，在常态化疫情防控的今天，人们都积极响应国家号召，减少不必要的外出与聚会，人与人之间的沟通交流也变得越来越少。在大学校园内，受常态化疫情防控的影响，大部分学生都长时间呆在寝室或者自习室而足不出户，因此造成了人与人之间的沟通与交流匮乏。根据文章的调查显示，有 45% 的同学日常的交流仅有寝室同学以及其他关系较好的同学，而只有 15% 的同学会尽可能地去扩大自己的朋友圈进行广泛交友。缺乏良好的人际沟通，使校园有一部分的学生出现内心抑郁和堵塞等症状，进而引发一系列的校园问题。在常态化疫情防控的背景下，由于受到一定的管控限制，缺乏人际沟通是社会的一种较为普遍的现象。对于在校大学生来说，缺乏人际沟通是其产生心理健康问题的一个重要原因。

4. 疫情之下大学生心理健康问题的特点

4.1. 人数规模大

在常态化疫情防控的以及校园静默式管理背景下，很多大学生都直接或者间接有过心理压抑以及心理抑郁等问题。据文章的研究调查显示，在走访的五所高校中，这些高校内均有超过 50% 的学生有过上述的心理健康症状，人数规模相对较大。

4.2. 发生率高

受制于疫情防控的影响，很多大学生都受制于学校日常疫情管控，缺乏一定的自主性与自我调节能力，因此他们的心理自我调控能力较为薄弱，容易产生一系列的心理问题。故疫情之下在校大学生的心理健康出现问题的概率较大。

4.3. 产生的原因多样

在疫情背景之下，在校大学生会产生形形色色、各式各样的心理健康问题。而产生的这些问题，都有着各种不同的原因。原因的不同，对应的产生的心理健康问题也是不同的。因此，产生原因的多样性也是疫情之下大学生心理健康问题的特点。

4.4. 结果的一致性

在疫情常态化防控的背景下，在校大学生都产生了一系列的心理健康问题，而这些问题的产生不仅会对其自身发展造成一定的不利影响，而且也会对学校与社会的发展产生一定的不利影响。因此其产生的结果具有广泛的一致性。

5. 常态化疫情防控下改善大学生心理健康所遇的问题与挑战

5.1. 形式主义、官僚主义风气严峻

形式主义、官僚主义一直是伴随着我国社会发展中一个不可避免又难以解决的现实性问题。在常态化疫情防控的当下仍有一些高校不顾学校的具体实际，为了满足上级所要求的指标，大搞形式主义与官僚主义，因此未能满足得了学生的合理关切与实际需求。在校园疫情防控中，不顾校园实际大搞“一刀切”政策，严格限制学生的日常行动与课外活动，对学生的身理与心理需求回应较少，这样会对大学生的心理健康产生较大的影响。对此，如何应对常态化疫情防控之下大学校园内官僚主义与形式主义是改善大学生心理健康的一项重要挑战。

5.2. 校园基础设施建设不足，无法满足在校学生的需求

校园基础设施的建设是反映学校综合实力的一个具体表现，也是学生的一种内在的刚性需求。在常态化疫情防控的当下，很多高校相继实施了常态化的封闭式管理，关闭了校园内许多的公共设施，造成了疫情之下校园内公共基础设施无法满足在校大学生的日常生活与活动需求。而由于基础设施的减少，在校大学生也很难做到进行一些基础的户外活动，只能在室内活动，长时间下来不仅会对大学生的身体健康造成一定的影响，同时也会极大地危害大学生的心理健康。对此，如何加强校园内部基础设施建设以满足学生的日常生活需求，成为了疫情防控当下改善大学生心理健康的一项重要挑战。

5.3. 校园心理健康教育缺乏，存在一定缺口

随着现在教育的全方面发展，各种类型的教育都摆在了举足轻重的位置，其中心理健康教育也逐渐成为了目前大中小学所重视与发展的教育。根据文章的调查显示，在部分高校中，仍有一些高校未能大力发展校内的心理健康教育，较为片面的追求应试类教育，这样不仅会加重学生的学习负担，更会对他们的心理健康产生一定的不利影响。对此，不断加强学校的学科建设，完善学科体系，发展心理健康教育是改善与促进大学生心理健康的一项挑战。

5.4. 家庭环境以及社会环境变化产生一定影响

家庭对一个人的道德品格、性格行为的形成与发展具有重要而深远的影响，是一个人最早接触的环境。在常态化疫情防控的当下，很多家庭难免会因为很多琐事而产生一系列的家庭纠纷，最后甚至会导致家庭破裂。而大学生也会相应受制于家庭变化的影响，进而自身会产生一系列的生理与心理问题。其次，由于疫情的反复影响，当代社会也发生着巨大而深刻的变化，体现在大学生就业与工作压力增大、学习领域“内卷”严重。大学生的学习压力、生活压力、就业压力不断提升。而这些也会相应给大学生的心理健康带来一定的负担，带来一定的挑战[1]。

5.5. 部分学生焦虑、心疑现象严重

焦虑与心疑是心理健康出现问题的一个重要表现。这些表现对任何情况与条件下的心理健康问题都是适用的。对于疫情之下的在校大学生来说，他们受制于校园与政府的双重管控，身体与心理上都受到

了较为严重的伤害,开始会对自身的学习压力、就业压力等现实压力产生较大的焦虑的情绪,久而久之就会对自身的心理健康产生较大的不利影响。其次,现在随着社会信息化的快速发展,各种有关疫情防控的相关消息铺天盖地,充斥在各个信息网络交流平台。而这些信息由于来自不同的地方与个人进行传播,故其信息的真实性与权威性有待进一步考察。而在校大学生由于自身正处于一个认知相对薄弱时期,缺乏一定的社会经验与社会经历,对很多信息都很难去辨识其真实性。一旦他们看到或听到一些不利的信息,那么会产生一定的心疑情绪,这种情绪一旦长久地积累,那么也会对大学生的心理健康产生较大的不利影响[2]。故,疫情当下大学生焦虑与心疑的不断产生,是影响大学生心理健康的重要挑战。

6. 建议措施

6.1. 完善学校基础设施建设,满足学生多样化活动需求

在常态化疫情防控之下,大部分高校都实行了不同程度的封校管理措施,这严重限制了大学生的日常活动需求。对此,我们希望大学学校能够极大程度上注重学生的心理健康需求,而完善相应的体育基础设施就是一个非常好的方法。体育对心理健康的发展有着非常重要的影响。经常参加体育锻炼的学生在生理上总是乐观和积极的。脑耗氧量占人体总耗氧量的四分之一,通过运动,脑耗氧量占人体总耗氧量提高心肺功能和感觉功能的协调性。体育锻炼可以提高大学生的注意力提高学生的记忆力,使他们在学习和工作上更加灵活。在疫情期间组织学生的体育锻炼,不仅有助于缓解学生在家中的长期疲劳,而且有助于提高他们的生活质量。同时,我们也要在更健康的心理环境中,面对学习和生活过程中的各种各样的问题。它还可以更好地缓解学生的心理压力和负担,治疗因心理紧张引起的学生神经衰弱[3]。其次,学校也可以在常态化疫情防控的要求下,适当的开放电影院与游泳馆等能够满足学生多样化活动需求的基础设施,这样能够更好地满足学生的多样化活动需求,提高学生的心理健康水平。

6.2. 加强学校心理教师队伍培养,完善学校心理健康服务平台

完善学校的心理健康服务,首当其冲的应该是加强学校的心理健康师资队伍培养。据本文的调查显示,现在全国各类高校都普遍设立了学校心理健康咨询室,来给学生提供差异化心理健康辅导。但是也存在一个普遍性问题,那就是学校心理健康师资队伍不够强大,实力较低。因此,学校应该注重学校心理教师师资队伍培养,完善校内的心理健康服务平台,同时高校应该积极发挥学校心理课程教师、校园心理辅导室老师、辅导员与班主任老师等多下寝室走访和重点学生谈心谈话,利用专业的心理知识和技巧来进行心理健康防护知识宣传和学习,加强学生的心理免疫能力与心理应激能力[4]。

6.3. 学校大力开展各种活动,丰富学生的业余生活

受常态化疫情防控的影响,全国各大高校均对校园内外实施最为严格的防控措施,学生非必要不出校、不在校园聚集、不参加大型活动等等。受到这些措施的影响,在校大学生的校园生活质量得到降低,学生怨声怨气现象比较严重。对此,学校要定期对大学生现阶段心理健康状况进行摸查调研,切实了解学生的现实需求,满足学生的心理需要。学校要通过线上线下开展系列的帮助学生疏通心情的活动。通过开展一系列活动,引导学生进行合理参与,丰富大学生的内心世界,维护大学生的心理健康水平。

6.4. 构建家校一体模式,切实保障学生心理健康

俗话说“孩子的好教育离不开家庭的大力支持”。在常态化疫情防控下,有部分大学生由于所在地疫情防控的影响而无法返回校园。对此,这一批的学生被迫在家里开始网课的生涯。由于与他人的学习环境不同,势必会导致这一批学生出现一定的心理健康障碍。对此,学校与家长要做到家校联合,

共同努力,在心理健康教育层面做到信息共享与交流。辅导员要及时联系家长,了解学生的成长环境和所经历的成长事件,以此建立一人一档,同样的,辅导员也需要及时向家长反馈学生的最新的心理动态与学习生活状态[5]。通过构建家校一体模式,维护好学校与家庭之间的桥梁,切实保障学生的心理健康。

7. 研究意义与未来期望

心理健康问题是所有人在成长过程,都或多或少会经历的一个现实性的问题,而学生作为国家与民族未来发展的期望,无论在任何社会形势下研究学生的心理健康问题都是十分必要且具有现实意义的。在当下,由于受到了长时间循环往复新冠疫情的影响,大学生普遍都十分厌倦现阶段的常态化疫情防控举措,有一定的抵触心理,故他们的心理与身体都承受着一些来自社会各方面的压力,对此对大学生开展一定的心理疏导与心理教育是显得必要而紧迫的。在未来发展中,对于任何阶段的学生来说,不断重视学生的心理健康教育,是一项长期而漫长的浩大工程。无论是当下面临着什么样的社会环境与外部环境,心理健康教育总是在继承的基础之上不断进行创新与发展。对此,本文通过研究疫情之下大学生心理健康现状的分析与建议其实也是为以后可能出现的任何社会情况做一个铺垫,具有一定研究意义与研究价值。对此,希望在以后未来发展的过程之中,无论处于一个怎样的社会形势下,在对大学生的心理健康问题的应对上能够既做到继承原有的应对方法,同时也能够结合时代变化进行不断地创新与发展,这样大学生的心理健康问题才能够得到有效的改善与解决。

8. 总结

心理健康问题是我们永远不能忽视的一个重要问题,它是潜在我们身边的一个无形的杀手,每年因为心理问题而发生的悲剧事件数不胜数,而在校大学生则在这一受害群体中占据了较大的比例。因此,推动大学校园的心理健康教育势在必行。当前,高校大学生心理健康教育体系仍旧有待优化,在此背景下,高校需要重视推进大学生心理健康教育模式的改革与创新,并通过拓展大学生心理健康教育平台、推动大学生心理健康教育队伍得以专业化发展,为教育工作成效的提升以及与时俱进的发展构建保障[6]。

参考文献

- [1] 于斌. 当代大学生心理健康问题探析[J]. 教育教学论坛, 2021(35): 185-186.
- [2] 杨敬龙. 浅析疫情下的大学生心理健康[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(21): 29-30.
- [3] 雒淼淼, 孙洁, 党娜, 张青. 常态化疫情防控下大学生心理健康教育与管理探索[J]. 中国多媒体与网络教学学报, 2021(1): 219-220.
- [4] 吴志鹏, 张敏, 刘志彪, 许致远. 疫情防控背景下大学生心理健康问题及对策研究[J]. 劳动经济, 2021(22): 46-48.
- [5] 苏雅. 防疫常态化机制下大学生心理健康问题及对策研究[J]. 教育与培训, 2021(1): 44-45.
- [6] 郑霞. 高校大学生心理健康教育优化策略探索[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(22): 123-124.