

# 浅析疫情后的大学生心理健康状况

胡琳

上海工程技术大学管理学院, 上海

收稿日期: 2023年4月3日; 录用日期: 2023年5月2日; 发布日期: 2023年5月9日

## 摘要

受新冠疫情的影响, 大学生普遍存在一定的心理转变。为了解疫情后的大学生心理健康状况, 帮助其更好适应社会发展与成长过程中可能出现的问题, 研究采用自编网络问卷以及相关的访谈提纲, 统计得到2679份网络有效问卷和访谈结果, 回收率为71.25%, 包括个人信息、疫情期间的经历和感受以及疫情结束后的适应情况和心理健康。最后探究出大学生可能存在的心理负担并作出相应的对策, 从学校、学生自身等方面探索有效措施进行心理的健康管理。

## 关键词

大学生, 心理压力, 健康管理

# Brief Analysis of the Mental Health Status of College Students after the Epidemic

Lin Hu

School of Management, Shanghai University of Engineering Science, Shanghai

Received: Apr. 3<sup>rd</sup>, 2023; accepted: May 2<sup>nd</sup>, 2023; published: May 9<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

After the influence of COVID-19, there is a certain psychological change among college students. To understand college students' mental health, help them better adapt to the possible problems in the process of social development and growth, research using the network questionnaire and related interview outline, statistics get 2679 network questionnaire and interview results, the recovery rate of 71.25%, including personal information, experience and feelings during the outbreak after the outbreak and mental health. Finally, the paper explores the possible psychological burden of college students and makes corresponding countermeasures, and explores effective measures to manage the psychological health from the aspects of the school and the students themselves.

## Keywords

College Students, Mental Pressure, Health Control

Copyright © 2023 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

基于疫情对大学生心理健康产生的影响，特别是在疫情期间的远程学习和社交限制，大学生们经常感到焦虑、孤独和无助这样的研究背景，加之大学生作为弱势群体之一，心理状况容易受到外界环境变化的影响，这对大学生的自身发展以及学校工作的开展不利。因此，通过对疫情后的大学生心理健康状况调查，可以使我们清晰的看到部分大学生在历经疫情后可能存在的一些不适应性表现，从而分析问题产生的原因，加大对大学生心理健康状况的重视程度，帮助大学生正确认识自我，正视自己的心理问题，积极调整心态，尽快适应生活与环境。

## 2. 疫情后的大学生心理健康状况

### 2.1. 心理健康测评的维度确定

为探究出大学生的心理健康状况，本研究根据国内外专家认定的几条共同要素并结合研究者以往的调查和心理门诊积累的资料[1][2][3][4][5][6]，根据科学性、可行性、操作性设计出了具体的维度，详见图1。而本文将主要从情绪体验、人际交往、适应能力这三个维度来论述大学生心理健康状况。

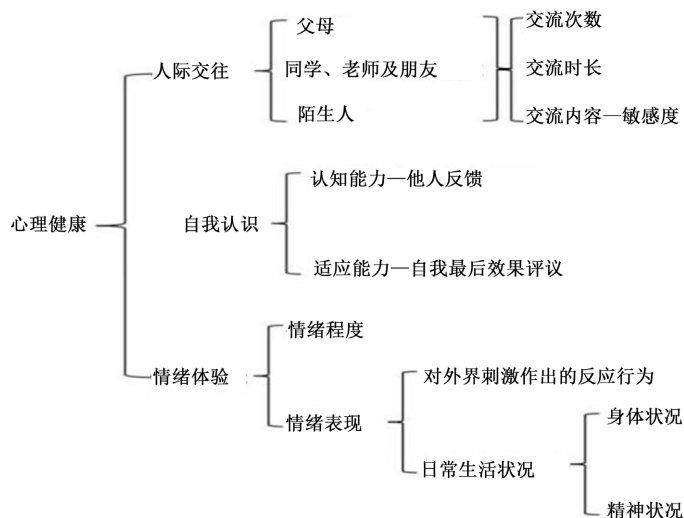


Figure 1. Measurement indicators established by dimensions

图1. 维度建立的测量指标

### 2.2. 受测者取样

样本主要来自上海工程技术大学、重庆医科大学和辽宁石油化工大学(文、理科)的本科在校生，总样

本量为 3760 人, 男生 1477 人(占 39.3%), 女生 2283 人(占 60.7%)。

### 2.3. 测验的信度和效度资料收集

为检验量表的信度, 采用了测试 - 重测法进行检验。即一个月间隔, 对同一组大学生进行两次测试, 然后计算两次测试的总分和相关系数。得到两次测试的总分和相关系数的得分都高, 重测信度较理想(0.77~0.84), 说明本量表具有良好的信度。

在量表的效度检验上, 采用内容效度和结构效度两种方法。在内容效度上, 选择请辅导员教师对量表的项目和问题进行评估和审查, 以确定是否有足够的覆盖面、准确性和适当的项目, 最后经分析修订, 确定为 50 条项目, 归类为 F1-人际交往、F2-学习动机、F3-自我认知、F4-自我控制、F5-情绪表现等 5 个因子, 每因子有 10 项。在结构效度上, 通过对量表进行因子分析, 以研究量表的构造并确定量表是否包含有意义的因子或维度, 结果见表 1, 发现各因子间有一定的相关, 且因子间相关高的低于因子和总分的相关, 这说明各因子具有一定的独立性, 对总分能作出贡献, 反映了量表具有一定的结构效度。

**Table 1.** Structural validity analysis of the mental health status scale of college students ( $r, P < 0.01$ )

**表 1.** 大学生心理健康状况量表的结构效度分析( $r, P < 0.01$ )

因子	F1	F2	F3	F4	F5
F1					
F2	0.31				
F3	0.38	0.52			
F4	0.42	0.47	0.43		
F5	0.44	0.50	0.51	0.44	
总分	0.67	0.59	0.65	0.62	0.57

在收集数据之后, 还进行了 T 检验和方差分析来比较不同群体之间的得分差异, 以检验量表的敏感性和区分度。发现男女大学生在人际交往因子上差异有显著意义( $P < 0.05$ ), 女生差于男生。对各年级和各专业之间大学生的心理健康进行方差分析的结果表明其差异未达到显著意义( $P > 0.05$ )。

### 2.4. 维度结果分析

#### 2.4.1. 情绪体验分析

许多大学生的生活节奏因疫情受到影响, 前期经历了较长时间的封管, 其不适应性增强, 情绪上的反映也表现得更为敏感。据调查结果显示, 在疫情结束后的短时间内, 有占比较高的大学生表现出高涨或消沉的极端情绪。此外, 部分大学生在疫情期间的线上教学中因缺乏必要的自我约束力而导致学习兴趣不高或者本身学习基础较差又不能及时被教师讲解等, 也都在不同程度上造成了大学生对学习的迷茫, 从而对学习的专注力越来越弱, 因此产生了倦怠、空虚以及焦虑的情绪。

#### 2.4.2. 人际交往分析

在表 2 中可以看到受疫情影响, 同学们的人际交往能力出现了一定的阻碍。疫情封管期间, 因交往范围受限而缺乏人际交往互动, 大学生此时表现出社交渴望。疫情结束以后, 大学生沟通能力普遍下降, 表现出恐惧、自卑等交际困难的心理。根据学者胡凯指出, 这种前后的孤独感与强烈交往需要的心理矛盾, 其主观原因是当代大学生的心理正处在迅速走向成熟而未真正成熟的阶段[7]。

**Table 2.** Identification of college students in interpersonal communication: 5 points indicates great recognition, and 1 points indicates great disapproval

**表 2.** 大学生人际交往表现认同情况，5 分表示非常认同，1 分表示非常不认同

选项	1	2	3	4	5
1) 我不需要和他人交流也可以学得很轻松	14.29%	19.64%	40.18%	16.96%	8.93%
2) 我会因为周围坐满人而感到不自在	20.54%	20.54%	27.68%	22.32%	8.93%
3) 戴口罩与他人交流感到沟通效率不高	14.29%	27.68%	31.25%	17.86%	8.93%
4) 对班内的一些同学和老师的记忆模糊	13.39%	22.32%	29.46%	25.89%	8.93%
5) 会因为陌生同学的问候而感到紧张	20.54%	19.64%	27.68%	25.00%	7.14%
6) 课上不敢回应和眼神躲避老师	10.71%	15.18%	44.64%	23.21%	6.25%
7) 面对面的沟通交流是不必要的	25.00%	17.86%	33.04%	18.75%	5.36%

此外，在结构式与非结构式相结合的访问中问到疫情后与亲密关系者的联系如何时，受访者给出的答案比较统一。由于人际信任度的赋予和个体认知能力的不同等，多数大学生与父母交流次数和时长上升，而与恋人的关系变得紧张。

### 2.4.3. 适应能力分析

采用李克特量表等多项选题的调查发现有 73.21% 的大学生认为作息受疫情影响带来了较大改变。入学后呈现出作息不规律、精神状态欠佳、学习动力降低等特征。就空闲时间的安排上，网络娱乐时间占比较多，大学生走出自我舒适圈去融入社会集体的活动比较困难。因此，疫情后的大学生适应能力还有待提高。

## 3. 大学生心理健康的管理对策

### 3.1. 构建家校合作机制

建立家校合作机制来提高家长沟通能力和水平，从而在一定程度上为大学生营造健康积极的家庭环境，促进其身心健康发展。同时通过群联系并依托知识讲座、媒体宣传等方式普及心理预防知识和发送有关生命价值教育等视频，让家长和学生有所了解，便于心理工作教育。另外，家长应多关注学生的学习状况及心理变化等情况，协助教师对他们进行及时有效的健康指导，从而为今后教育改革提供参考依据。

### 3.2. 自我激励与调适

由于疫情造成的集体创伤容易引发个人心理危机，那么个体的差异性和群体的效应性应积极结合，对于消极的群体信息传播要坚持独立自我积极暗示，对于自我无法消化的消极想法，应主动从积极群体中寻求帮助达到改善。比如学会分享情绪以及诉说心理需求等等。另外减轻心理压力的方法有：一是要调整好日常作息，有规律地生活。要保持适当体重，注意劳逸结合。二是焦虑时可以完成一些简单易做或自身感兴趣的事来转移注意力让身心得到舒缓。三是复盘有哪些想要提升和学习的事情。四是要适度活动与情绪宣泄，尽可能的在有限生活空间里安排一些活动来获得对生活的掌控和愉悦感受，如有规律的、适度的体育锻炼不仅可以促进人体健康，而且可以调节人的情感，减轻压力，改善不良情绪[8]。五是学会清理心灵空间，可以学着整理现实空间，比如打扫卫生，整理房间等。总之，要学会注重正能量的传递和避免长时间接触负面信息。

### 3.3. 心理健康教育与咨询平台服务

樊富珉等研究得出：心理健康教育包括良好的心理素质的培养与心理疾病的防治[9]。因此对大学生

进行心理健康教育的措施有：一是对学生进行心理健康的知识普及和技能指导。二是对学生开展有关挫折或失败、人际沟通等方面的自我调节训练。三是帮助学生树立正确的人生观和价值观。另外，针对大学生在疫情结束后出现的心理不适应问题，可以通过搭建专业的亦或是学生服务性心理咨询平台，为部分受影响的大学生提供咨询以及推送各种应激处理的文章。

#### 4. 结语

大学生处于人生发展的重要阶段，心理素质的培养是成才之基础。对此，高校、家庭等需要积极关注大学生的心理健康。如今虽宣告了疫情结束，但可以通过珍视此前的疫情信息，理性客观地认识疫情并了解大学生心理压力现状，不断去加强宣传教育，构建起高校合理、规范的突发性公共事件预防机制，从而引导更多大学生科学认识疫情，积极面对压力。

#### 参考文献

- [1] 崔伊薇. 大学青年心理健康状况及其与人格特征相互关系的研究[J]. 中国学校卫生, 1996(3): 165-167+240.
- [2] 胡德辉. 当代的心理卫生运动——论心理卫生的性质、任务及实施等问题[J]. 湖北大学学报, 1996(2): 52.
- [3] 郑晓边. 师范大学生心理健康调查与教学干预[J]. 健康心理学杂志, 1997(2): 82-84.
- [4] Rinkehoff, D.B., et al. (1982) Concerns of New Student: A Pretest-Posttest of Orientation. *Journal of College Student Personnel*, 9, 84-90.
- [5] Ruth, M., et al. (1984) Teaching and Learning in Higher Education. Harper Row Ltd., New York, 124-125.
- [6] Tracey, T.J., et al. (1984) College Student Distress as a Function of Person Environment Fit. *Journal of College Student Personnel*, 9, 201-210.
- [7] 林晓桂, 徐建清. 新型冠状病毒肺炎疫情下体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(11): 1682-1687.
- [8] 樊富珉, 李卓宝. 重视和加强大学生心理健康教育[J]. 教育研究, 1996(7): 16-18.
- [9] 胡凯. 试论我国大学生心理健康现状及心理教育的内容和方式[J]. 医学与社会, 2003(1): 52-54.