

Influence of Novel Coronavirus Pneumonia on Mental Status and Its Factors

Zhuoyan Wang

College of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong
Email: 906798024@qq.com

Received: Apr. 20th, 2020; accepted: May 27th, 2020; published: Jun. 3rd, 2020

Abstract

Under the influence of novel coronavirus pneumonia, the epidemic prevention must be prevented by means of home epidemic prevention. Great changes have taken place in people's way of life, and they are facing physical and psychological tests. Based on the investigation of the influence of novel coronavirus pneumonia on people's mental state, this paper summarizes the influence of the epidemic on people's mental state and its factors. It was found that the cognition of epidemic information, the decrease of social activities, the overuse of Internet and the limitation of physical activities were the main factors affecting people's psychological state.

Keywords

Novel Coronavirus Pneumonia, Mental State, Anxious

新冠肺炎疫情对心理状态的影响及因素

王卓彦

广州大学教育学院, 广东 广州
Email: 906798024@qq.com

收稿日期: 2020年4月20日; 录用日期: 2020年5月27日; 发布日期: 2020年6月3日

摘要

在受到新冠肺炎疫情的影响下, 群众必须通过居家隔离的方式防止疫情的蔓延。人们的生活方式发生了巨大的改变, 面临着身体与心理两方面的考验。本文以新冠疫情对心理状态影响的调查研究为基础, 总结了疫情对人们心理状态的影响及其因素。发现对疫情信息的认知、社交活动的减少、网络的过度使用以及身体活动受到限制是影响人们心理状态的主要因素。

关键词

新冠肺炎疫情, 心理状态, 焦虑

Copyright © 2020 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

2020年初,新型冠状病毒(COVID-19)在中国武汉爆发疫情,由于人口流动性强,疫情迅速蔓延至全国,全国人民都被笼罩在新冠肺炎疫情的阴影中。无论是从世界、国家还是个人的层面来说,新型冠状病毒带给人们的冲击无疑是巨大的,而且这种冲击并不是完成时,而是正在进行时。那么对于已发生的改变,进行经验总结就显得尤为必要。疫情期间的生活习惯、出行方式、社交方式都发生了巨大的改变。由于新型冠状病毒的感染力强、传播速度快,所以我们不得不采取居家隔离的方式,来应对新型冠状病毒的传播。疫情的肆虐最显而易见就是病毒对人类所造成的伤害、对经济方面巨大的冲击、人们生活受到影响等方面。但疫情之下人们的心理状态、情绪等心理问题是不能被忽视的,所以需要重视人们在疫情影响下的心理问题。疫情期间人们的生活发生了改变,活动空间的减少、直接交流对象的减少、获得信息的混乱、闲暇时间的增加、消遣方式的单一化等等,进而引起交流障碍、对公共信息的不信任、兴趣丧失、恐惧、紧张、焦虑、烦躁、绝望等负面的心理问题(Reynolds et al., 2008),这些问题都是值得去关注的。接下来将结合前人对疫情下心理状态的研究,分析讨论新冠肺炎疫情对心理状态方面产生的影响及因素。

2. 新冠肺炎疫情对心理状态的影响

在新冠肺炎疫情期间,由于新冠病毒的感染力强,所以全国实施居家隔离的防疫措施。居家隔离虽然降低了人们感染新冠肺炎的机会,有效阻止了疫情的蔓延,但新冠肺炎疫情仍然有可能对人们造成心理方面的影响。在一项全面的调查中,焦松明等人(2020)对27个省的群众发放了2144份问卷,对受访群众的风险信息认知、心理进展程度和应对行为进行了调查,发现普遍存在心理紧张的情况。在这项研究中覆盖面较大,全面的覆盖了疫情波及的主要省市,代表着整体的水平。而在另一项覆盖面同样较为广阔的调查中,3111份的问卷中有1210人(38.89%)存在焦虑情绪,焦虑的程度属于轻度焦虑,信息负面程度与个体焦虑程度正相关。上述调查研究中都发现疫情对群众的心理存在负面影响,会引起焦虑、抑郁等负面情绪(孙漫沁等, 2020)。对于不同的城市疫情严重程度有所不同,所以还需要进行更为精确的调查。在李靖等(2020)以480名居家隔离群众为调查对象的研究中发现,受访人员的焦虑情绪得分达到(38.74 ± 8.46)分,显著高于正常状态下的焦虑水平,受访者的焦虑得分与肺炎的了解程度和居家隔离的执行程度成负相关。在另一项研究调查了陕西的普通民众的焦虑程度,发现在977份回收的问卷中,有76.6%的受访者表示存在害怕的消极情绪,进而导致了焦虑、抑郁等心理问题,对风险信息了解和正面信息与心理紧张程度呈负相关(李焱芳,王薛瑶,张晶,杜少锋, &曾令霞, 2020)。在湖北地区的调查中有16.51%的居民有焦虑症状(郑晨,吴淑琴,王岑,韩尧政,何启强, &王培刚, 2020),与最新的全国调查数据相比,中国人群焦虑患病率为7.6% (Huang, Wang, Wang et al., 2019)。提示疫情期间居民焦虑症状较为严重。而相比于其他地区的民众心理状态,发现湖北地区民众的焦虑情绪水平并没有像预期那么高,与其他地

区民众的焦虑水平并没有显著差异;对于死亡的焦虑水平也并未显著高于其他地区的人群(付丽莎, 2020)。说明无论在疫情较为严重的地区还是其他地区, 疫情给群众所带来的心理影响是没有显著差异的, 无论实际疫情的严重与否, 疫情对群众的情绪等心理状态等问题都有着一定的影响。

而对于青少儿以及大学生是另一大受疫情影响的群体。由于青少年和大学生的心里还未完全发育成熟, 心理方面有着不稳定、容易受到外界影响的特征, 所以新冠肺炎疫情期间居家隔离对于中小學生以及大学生的心理状态可能存在影响。对居家隔离的 396 名 1~18 岁的儿童青少年进行问卷调查, 发现儿童以及青少年的焦虑水平显著高于正常水平, 大部分受访者的焦虑来源于担心自己或者家人处于被感染的危险当中(李少闻, 王悦, 杨媛媛, 雷晓梅, & 杨玉凤, 2020)。对于面临着学业与疫情双重压力下的大学生也存在着焦虑抑郁等负面情绪的问题, 针对武汉高校大学生的调查研究发现, 838 名受访的大学生中有 62.65% 的大学生表示心理健康、积极乐观, 但也有 32.58% 的大学生表示感到紧张, 作为疫情高发地区, 与其他地区学生的焦虑程度并无显著差异(朱玉洁 & 李梦洁, 2020)。而朱小林等人(2020)在对学校中学生和工作人员的研究中发现, 该学校的学生与员工都存在应激、焦虑、抑郁等心理问题, 而学生的情况要比员工更为严重, 学生的焦虑、抑郁和应激反应的得分均显著高于员工。在另一项调查中, 受访的 405 名大学生中, 有 178 人(44.0%)存在抑郁情况, 171 人(42.2%)感到焦虑, 119 人(29.4%)感到压力, 可能与居家隔离期间长时间手机娱乐有关(韩拓等, 2020)。在另外一项对大学生的调查中也类似的发现, 3178 名参与调查的大学生中有 56.04% 的学生表现出焦虑, 更有 28.48% 的大学生可能存在严重焦虑, 参与调查中的一半以上大学生表现出焦虑的负面情绪(王亚, 2020)。由最近的调查研究可以得知, 新冠肺炎疫情对学生群体的心理造成了影响, 导致了学生群体负面情绪的产生。

3. 新冠肺炎疫情对心理状态影响的因素

通过上述研究可以知道新冠肺炎疫情对群众的情绪存在负面影响。总结目前现有研究中提到的影响因素, 主要总结出以下三点因素: 第一, 由于信息发达的时代特点, 与疫情相关的真实或者虚假信息会大量进入人们的视野; 第二, 由于新型冠状病毒的特性, 人们必须进行居家隔离, 期间人们的直接社交对象会减少, 使用网络的时间的增加, 娱乐模式的单一化; 第三, 居家隔离还导致了个体活动空间变小, 身体活动减少。简而言之, 疫情的相关信息的认知、社交活动的减少、网络使用的增加, 以及身体活动的减少是疫情影响个体心理状态的主要因素。

3.1. 疫情相关信息的因素

不同平台的媒体每天都在报道与疫情相关的资讯信息, 疫情相关信息群众关注的重点, 留意与新型冠状病毒的相关信息, 和全国的疫情信息成为每个人日常接触的信息。新冠肺炎的病患信息、治愈出院信息、与自身关系密切的信息、政府的防范措施都是群众所关心的问题, 对这些问题的了解程度与群众的负面情绪呈负相关(焦松明等, 2020)。对疫情情况掌握的偏差有可能导致恐慌的情绪, 从而引起焦虑、抑郁等一系列负面情绪。对疫情情况等相关问题的了解, 能减轻个体的负面情绪。低学历人群的卫生教育水平总体较为低下, 在面临疫情时, 整体医学基本知识较差, 无法进行积极有效应对, 这种不安全感更容易造成较严重的焦虑情绪(岳春艳, 王丹, & 李林英, 2006)。对于学生群体来说也存在同样问题, 对疫情了解的不全面也是造成大学生负面情绪的原因之一。提示与疫情相关的知识宣传也能有效降低个体的焦虑情绪(李靖等, 2020), 而掌握更多医学方面知识的医科大学生也比普通大学生拥有更为积极的情绪(王朝晖等, 2020)。可以通过服从社区管理以及新冠肺炎相关知识的学习来缓解焦虑情绪。而且信息时代的今天, 信息来源庞杂, 难免会有虚假的负面消息混淆视听, 从而造成焦虑甚至恐慌的情绪。所以在了解疫情相关信息的同时, 应该注意辨别信息的来源和正确性, 正确的信息对于焦虑情绪起着积极作用。

有研究表明,焦虑个体的注意力会优先偏向于具有威胁性的材料(Goodwin, Yiend, & Hirsch, 2017)。所以人们有可能陷入过度关注疫情信息的情况,尤其是负面信息。对疫情关注度越高,花费时间越多的人,其产生心理问题的风险会越高,尤其对于信息分辨能力不强的人群,过多的关注疫情相关信息可能会造成负面情绪等心理方面的问题(钟梦婷&熊真真, 2020)。而过度的刺激会钝化感知,使我们对信息的麻木,进而造成“暴风眼”效应(孙漫沁, 李珊珊, 岳虹好等, 2020)。除了焦虑、抑郁等负面情绪之外,在突发危机时,群众心理还存在对死亡信息的敏感和焦虑情绪的表达、对风险认知的极端化等现象(付丽莎, 2020)。人们最为害怕未知、不确定的事物,社会长时间处于焦虑或恐慌的情绪下很容易会失控(Aguirre, 2005)。所以群众对疫情有关信息的识别和对信息注意力的控制,是管理自身负面情绪和保持良好心理状态的关键环节之一。

3.2. 社交活动的相关因素

由于新型冠状病毒的感染力强、传播速度快等特性,每个人都是新冠肺炎的易感人群,所以群众被迫留着自己居住的地方,这就导致了社交活动的减少。Blenden 等人(2004)的基于普通人群的电话调查发现,在被隔离或报告知道被隔离的家庭成员或朋友的人的调查中,尽管 97%的受访者都表示愿意接受居家隔离,但受访者报告面临着情感困难和收入损失的问题。从这一调查中可以知道,居家隔离虽然有着显著的疫情控制效果,但对人们情感和收入方面的负面影响是显而易见的。对于独居人群,他们的焦虑程度明显高于非独居人群,说明独居会导致自身由于无人沟通、情绪无法排解等心理问题,从而引起更高层次的焦虑感(Jacob, Haro, & Koyanagi, 2019)。虽然居家隔离并不等于独居,但是直接社交的对象减少是两者的共同特点,单一的社交对象会使得个体一定程度上无法表达自己的积极或消极情绪,从而产生厌烦或焦虑的情绪。而对于大学生而已,由于国外疫情的迅速发展,各高校延期开学,大学生必须减少外出,导致其无法正常到校学习和参与社交活动,可能影响其学习进度、加剧其焦虑和抑郁感(昌敬惠, 袁愈新, & 王冬, 2020)。提示社交活动的减少可能会导致消极的负面情绪应对方式,所以应注意学生的社交活动情况,给予学生适当的社交支持。

3.3. 网络使用过度的相关因素

随着社交活动的减少,人们的闲暇时间会增多,在韩拓等人(2020)的调查中,405 名大学生的每天手机使用时间都在 2 小时以上,其中有 190 人的手机使用时间超过 5 小时,存在手机成瘾的倾向,大学生的负面情绪可能与长时间手机娱乐有关。智能手机成瘾的人群每日的躯体活动更少,从而间接引发如抑郁、社交情感功能受损和身体不适等心理和生理问题(Kim, Kim, & Jee, 2015)。与手机使用时间过长相类似,网络使用时间过长也会导致个体焦虑等负面情绪,大学生每日上网时间与其焦虑水平呈显著正相关(王亚, 2020)。网络的过度使用可能会导致信息焦虑,信息焦虑既降低生活质量,又容易引起焦虑、困惑等负面情绪(Heylighen, 2004)。同时,还可能引起不必要的心理负担,诱发或加重焦虑情绪。所以在居家隔离期间,应该控制对网络的使用,规划管理好每天使用网络的时间,这有利于良好的心理状态和情绪的稳定。

3.4. 身体运动的相关因素

由于疫情期间无法外出,除了社交活动和社交对象会减少之外,个体的活动和运动空间都会受到限制。运动与活动环境的受限是引起居家隔离者心理与生理变化的重要原因(王彩凤&黄辰, 2020)。已有研究表明,身体活动可以有效促进心理健康(Leith & Taylor, 1990)。有研究对大学生进行了调查,调查对象为 225 名在校大学生,通过问卷的形式对大学生的身体活动情况与生活满意度进行调查,发现身体锻炼

的水平越高,其生活幸福感也越高,但锻炼水平得分与生活满意度得分之间的关系在统计学上没有发现显著性(Guven, Ozcan, Tasgin, & Arslan, 2013)。与之相类似的研究结果还有很多,大多都证明了身体活动对积极情绪的促进作用。身体活动除了可以提高人们的积极情绪外,还有助于降低消极情绪。在一项调查中探讨大学生身体活动类型与绝望、抑郁、自杀行为的关系,研究结果显示,大学生的体力活动,特别是有氧运动与减少绝望、抑郁和自杀行为之间的联系,身体锻炼能有效防止消极情绪或行为的发生(Taliaferro et al., 2009)。

在一项有关运动与抑郁等消极情绪的研究中,发现锻炼引发的多巴胺释放,能够缓解或降低抑郁等消极情绪(O'neal, Dunn, & Martinsen, 2000)。这一研究认为身体运动主要是改变了大脑里面递质的含量,从而使得个体抵御消极情绪。在 Spirduso (2009)的后续研究中,提出了身体活动、锻炼-认知中介模型,该模型认为身体锻炼提高了身体的运动能力与大脑的认知水平,通过改善身体资源,来提高大脑的活性,从而提高个体的认知水平。也就是说身体活动有益于大脑神经的活动,从而改善个体的心理资源,降低个体的抑郁等负面情绪,同时提高自我效能水平。这一理论模型认为是身体活动对情绪的改善是大脑起着中介的作用。在类似研究都支持了这一说法,在高强度的运动的条件下,大脑的左侧前额叶激活水平更高,能预测个体积极情绪的产生(Ekkekakakis & Acevedo, 2006)。所以适当身体活动或运动能帮助我们对抗消极情绪,令我们的情绪更为积极。

4. 总结与建议

通过对新冠肺炎疫情相关调查研究的梳理,发现疫情对于情绪有着明显的负面影响,疫情范围内的人民普遍都存在焦虑、抑郁、恐慌、担忧等负面情绪,新冠肺炎作为重大突发公共卫生事件,对人们的影响不单单是身体上的,还有着心理方面的影响。

针对疫情对群众情绪负面影响的几个因素,给出以下建议:1) 针对疫情信息的影响因素,我们应该做到分辨信息的真伪,在无法辨别信息真假的前提下,不要随意传播转发信息。对于庞杂的疫情信息,应该尽量转移注意力,安排时间去做其他事情,官方发布的信息更为可靠,坚决不听信小道消息。2) 虽然社交活动减少,但我们可以寻找其他的社交活动方式,在面对负面情绪的时候,应该选择积极的应对方式,主动向外界寻求帮助。3) 对于每天的时间要有良好的管理,每日计划的缺乏会很容易导致网络使用时间过长,从而增加负面情绪。4) 在家中也得尽量保持身体锻炼,在条件允许的情况下,进行身体活动或锻炼,尽量避免在家学习或者工作的长期久坐、久睡。养成良好的身体健康情况,有助于心理的健康和情绪的稳定。相信随着疫情的好转,疫情对于人们心理或情绪的影响也会随之消散。

参考文献

- 昌敬惠,袁愈新,王冬(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析. *南方医科大学学报*, 40(2), 171-176.
- 付丽莎(2020). 突发危机事件下的公众心理特征及干预疏导策略. *思想教育研究*, 3(309), 60-65.
- 韩拓,马维冬,巩红,胡艳超,张岩,张春艳,姚智会,范雅洁,郑阳,王聪霞(2020). 新冠肺炎疫情居家隔离期间大学生负性情绪及影响因素分析. *西安交通大学学报(医学版)*, 41, 1-11.
<http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1399.R.20200426.0824.002.html>
- 焦松明,时勤,周海明,郭慧丹,高文斌(2020). 面对新冠肺炎风险信息的民众心理状态及情绪引导策略. *医学与社会*, 4, 1-10.
- 李靖,王曙红,虞仁和,胡建中,江梦婷,黄伟红(2020). 新冠肺炎疫情期间群众居家隔离防护依从性及其对焦虑程度的影响. *中国感染控制杂志*, 19(5), 1-7. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/43.1390.R.20200413.1128.004.html>
- 李少闻,王悦,杨媛媛,雷晓梅,杨玉凤(2020). 新型冠状病毒肺炎流行期间居家隔离儿童青少年焦虑性情绪障碍的影响因素分析. *中国儿童保健杂志*, 28(4), 407-410.

- 李焱芳, 王薛瑶, 张晶, 杜少锋, 曾令霞(2020). 普通民众在新冠肺炎期间的心理调查. *国际感染病学(电子版)*, 9(2), 308-310.
- 孙漫沁, 李珊珊, 岳虹好, 李翔, 李蔚, 徐世芬(2020). 新冠肺炎疫情期间我国网民焦虑状况及其影响因素分析. *世界科学技术 - 中医药现代化*. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5699.R.20200420.0913.002.html>
- 王彩凤, 黄辰(2020). 居家隔离的心理调节. *心理与护理*, 5(S1), 53-55.
- 王朝晖, 陈丽丽, 李丽, 张晓梅, 王一萌, 徐晓红(2020). 新型冠状病毒肺炎对医学生心理健康的影响. *长春中医院大学学报*, 36(5), 1-4.
- 王亚(2020). 疫情防控期间大学生焦虑水平及其影响因素研究. *教师教育学报*, 7(3), 67-83.
- 岳春艳, 王丹, 李林英(2006). 老年人心理健康状况及与社会支持的相关性. *中国临床康复*, 10(18), 53-55.
- 郑晨, 吴淑琴, 王岑, 韩尧政, 何启强, 王培刚(2020). 新冠肺炎疫情期间湖北省居民心理健康状况调查. *中国公共卫生*, 36(5), 1-4. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1234.R.20200430.1110.002.html>
- 钟梦婷, 熊真真(2020). 新型冠状病毒肺炎期间在校大学生心理状况及影响因素研究. *成都医学院学报*. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1705.R.20200415.1611.024.html>
- 朱小林, 刘丹, 闫芳, 屈威, 范宏振, 赵艳丽, 王志仁, 谭云龙, 任艳萍, 谭淑平(2020). 新冠肺炎流行期间学生与员工的心理健康状态. *中国心理卫生杂志*, 34(6), 549-554. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.1873.R.20200506.1519.026.html>
- 朱玉洁, 李梦洁(2020). 新冠肺炎流行期间武汉高校大学生心理健康状况分析. *现代商贸工业*, (14), 52-53.
- Aguirre, B. E. (2005). Emergency Evacuations, Panic, and Social Psychology. *Psychiatry Interpersonal & Biological Processes*, 68, 121-129. <https://doi.org/10.1521/psyc.2005.68.2.121>
- Blendon, R. J., Benson, J. M., DesRoches, C. M., Raleigh, E., & Taylor-Clark, K. (2004). The Public's Response to Severe Acute Respiratory Syndrome in Toronto and the United States. *Clinical Infectious Diseases*, 38, 925-931. <https://doi.org/10.1086/382355>
- Ekkekakis, P., & Acevedo, E. O. (2006). Attentive Responses to Acute Exercise: Toward a Psychobiological Dose-Response Model. In E. O. Acevedo, & P. Ekkekakis (Eds.), *Psychobiology of Physical Activity* (pp. 91-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goodwin, H., Yiend, J., & Hirsch, C. R. (2017). Generalized Anxiety Disorder, Worry and Attention to Threat: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 54, 107-122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.006>
- Guyen, S. D., Ozcan, A., Tasgin, O., & Arslan, F. (2013). The Relationship between Health College Students' Physical Activity Status and Life Satisfaction. *International Journal of Academic Research*, 5, 327-331. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-4/B.48>
- Heylighen, F. (2004). Complexity and Information Overload in Society: Why Increasing Efficiency Leads to Decreasing Control. *Bulletin of the Medical Library Association*, 87, 2.
- Huang, Y., Wang, Y., Wang, H., Liu, Z., Yu, X., & Yan, J. (2019). Prevalence of Mental Disorders in China: A Cross-Sectional Epidemiological Study. *Lancet Psychiatry*, 6, 211-224. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30511-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30511-X)
- Jacob, L., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2019). Relationship between Living Alone and Common Mental Disorders in the 1993, 2000 and 2007 National Psychiatric Morbidity Surveys. *PLoS ONE*, 14, e0215182. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215182>
- Kim, S. E., Kim, J. W., & Jee, Y. S. (2015). Relationship between Smartphone Addiction and Physical Activity in Chinese International Students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 200-205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Leith, L. M., & Taylor, A. H. (1990). Psychological Aspects of Exercise: A Decade Literature Review. *Journal of Sport Behavior*, 13, 219-239.
- O'neal, H. A., Dunn, A. L., & Martinsen, E. W. (2000). Depression and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 110-135.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, Compliance and Psychological Impact of the Sars Quarantine Experience. *Epidemiology & Infection*, 136, 997-1107. <https://doi.org/10.1017/S0950268807009156>
- Spiriduso, W. W. (2009). The Influence of Exercise on Cognition in Older Adults. *Revista de Investigación en Educación*, (6), 195-198.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., & Dodd, V. J. (2009). Associations between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior among College Students. *Journal of American College Health*, 57, 427-436. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.4.427-436>