

# 后疫情时代大学生的心理应激反应及其干预机制研究

王莹, 徐静

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年5月6日; 录用日期: 2023年7月6日; 发布日期: 2023年7月13日

## 摘要

突发的公共卫生事件会对大学生的心理健康产生较大影响, 此时如何快速有效地处理此类问题成为高校的棘手问题。本文旨在研究后疫情时代大学生的心理应激源头及其应对机制, 以期所高校在突发情况下能更加快速有效应对大学生出现的心理问题提供借鉴。本文运用问卷星平台, 对南京邮电大学的500名学生进行了相关的问卷调查。首先, 根据问卷调查的统计结果, 我们发现后疫情时代大学生的心理应激源头主要包括五个方面: 学业压力、家庭背景、个人发展情况(工作或升学)、社交能力(感情交流及其他社交)及适应社会的能力。其次, 通过心理应激源来分析大学生心理应激可能引发的问题。最后, 根据心理应激源可能引发的问题, 有针对性地提出相应的干预机制。

## 关键词

后疫情时代, 大学生, 心理应激, 反应, 干预机制

# Psychological Stress Response of College Students in Post-Epidemic Era and Its Intervention Mechanism

Ying Wang, Jing Xu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: May 6<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 6<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 13<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Sudden public health events will have a great impact on the mental health of college students, at

this time how to quickly and effectively deal with such problems becomes a thorny issue for colleges and universities. The purpose of this paper is to study the source of psychological stress of college students in the post-epidemic era and its coping mechanism, in order to provide reference for colleges and universities to deal with the psychological problems of college students more quickly and effectively under the emergency situation. In this paper, 500 students of Nanjing University of Posts and Telecommunications were surveyed by using the questionnaire Star platform. Firstly, according to the statistical results of the questionnaire survey, we found that the psychological stress of college students in the post-epidemic era mainly includes five aspects: academic pressure, family background, personal development (work or study), social ability (emotional communication and other social interaction) and the ability to adapt to society. Secondly, it analyzes the possible problems caused by the psychological stress of college students through the psychological stressors. Finally, according to the possible problems caused by psychological stressors, the corresponding intervention mechanism is proposed.

## Keywords

Post-Epidemic Era, College Students, Psychological Stress, A Reaction, Intervention Mechanism

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. 心理应激反应的含义及其研究意义

### 1.1. 心理应激反应的含义

心理应激反应,也被称为心理压力反应或应激反应,是个体面对压力或挑战(被称为应激源或压力源)时所产生的系列生理和心理的反应(曹颖,王博,2012)。这些反应是个体试图适应或应对压力源的过程。心理应激反应的过程一般可以分为三个阶段:警报阶段、抵抗阶段和耗竭阶段,这被称为“应激反应综合症”或“Selye's General Adaptation Syndrome”。在警报阶段,个体首次遭遇压力源时,身体会迅速启动一系列生理反应,如心率加快、血压升高、肾上腺素和皮质醇等应激激素的分泌增多,以准备应对压力。在抵抗阶段,如果压力源持续存在,个体会尽力适应和抵抗压力源以恢复身心平衡。在耗竭阶段,如果压力源持续存在且个体无法有效应对,那么个体的身心资源可能会被过度消耗,导致健康问题。

心理应激反应的影响因人而异,取决于个体的认知评估、应对策略和资源等因素。有些人可能在面对压力源时表现出较强的抵抗力和适应能力,能够通过积极的应对策略来管理压力,例如积极思考、问题解决和社会支持等。这些人可能经历了所谓的“挫折增强”(stress inoculation)或“后创伤成长”(post-traumatic growth),即压力经历使他们在某些方面得到了成长和提升。

然而,也有一些人在面对压力源时可能表现出较弱的抵抗力和适应能力,他们可能会采用了一些消极的应对策略,如逃避、压抑和自我责备等。这些人可能会出现各种心理和生理的应激反应,如焦虑、抑郁、疲劳、失眠、食欲改变、免疫功能下降等(唐翠宁,庞小佳,谢晓欣,2020)。

心理应激反应并不完全是负面的,适度的应激反应可以提高个体的警觉性,促使个体采取行动来应对压力源,有助于个体的生存和发展。然而,如果应激反应过度或持续过长,可能会对个体的身心健康造成损害,导致各种应激相关疾病,如心血管疾病、消化系统疾病、心理障碍等。

## 1.2. 研究心理应激反应的现实意义

心理应激反应的研究在多个领域中具有显著的社会重要性, 以下是主要的原因: 一是公共卫生和健康照护: 心理应激反应被广泛认为是许多身心健康问题的重要因素, 包括但不限于心血管疾病、消化系统疾病、免疫功能减退、精神疾病(如焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等)等(左春荣, 邓丽芳, Nor Shafrin Ahmad, 2022)。通过理解和研究心理应激反应, 我们可以更好地预防和治疗这些疾病, 提高公众的健康水平和生活质量。二是教育和学习: 学生(尤其是高等教育的学生)常常面临各种压力源, 如学术压力、社交压力、职业发展压力等。心理应激反应会影响他们的学习效果和身心健康。通过研究心理应激反应, 可以帮助教育者和学校开发有效的压力管理和心理干预策略, 促进学生的学术成功和幸福感。三是社会政策和公平性(续): 某些社会群体(如低收入群体、少数族裔群体、移民群体等)可能面临更多的压力和不利因素, 从而导致更高的心理应激反应。研究这些群体的心理应激反应有助于揭示不平等和歧视的影响, 为制定针对性的社会政策提供理论依据, 以促进社会公平和包容性。四是心理干预和治疗策略: 了解心理应激反应的机制和影响, 有助于心理学家和临床医生设计更有效的干预和治疗策略, 如认知行为疗法、情绪调节技巧、放松训练等。这些策略可以帮助个体降低应激反应, 提高心理适应能力, 预防和治疗与应激相关的心理障碍。

## 2. 大学生心理应激的源头分析

### 2.1. 如何识别大学生心理应激源

为了能够更加准确的判断大学生心理应激源的类型, 在后疫情时代, 笔者根据现有条件, 选取了 500 名大学生进行了相关的问卷调查, 且均为有效问卷, 问卷有效率为 100%; 其中男生 215 人, 女生 285 人; 生源地为农村、中小城市及大城市的比例为 25.66%、48.85%和 25.49%。

**Table 1.** Data distribution of types of psychological stressors in college students

**表 1.** 大学生心理应激源类型数据分布

	完全没有心理应激(%)	较小的心理应激(%)	一般心理应激(%)	较大心理应激(%)	巨大的心理应激(%)
学业压力	4.25	10.75	30.50	38.00	16.50
家庭背景	20.00	30.00	25.00	15.00	10.00
个人发展	5.75	12.25	28.5	35.00	18.50
社交能力	21.15	45.38	28.65	4.82	0.00
适应能力	25.66	33.96	33.69	6.31	0.38

如表 1 所示: 根据问卷调查结果现实, 大学生心理应激源主要包括五个部分, 即学业压力、家庭背景、个人发展情况(工作或升学)、社交能力(感情交流及其他社交)及适应社会的能力。从表 1 中我们不难看出, 大学生来自学业压力、家庭背景、个人发展情况(工作或升学)和社交能力(感情交流及其他社交)的心理应激产生的影响要大于适应社会的能力的心理应激产生的影响。

### 2.2. 大学生心理应激源可能引发的问题

心理应激源可能会引发各种问题, 尤其是在大学生中。以下是笔者对于可能发生问题的分类及其阐述:

学业方面, 一是学习成绩下降, 由于心理压力, 大学生可能无法集中注意力进行学习, 导致学习成绩下降。二是学习动力减弱: 心理压力可能导致大学生对学习失去兴趣和动力, 影响他们的学术发展。三是考试焦虑, 由于心理应激, 大学生可能在考试期间表现出过度紧张和焦虑, 进而影响考试成绩。

心理健康方面, 一是抑郁, 心理应激可能导致大学生出现抑郁症状, 如情绪低落、失去兴趣和活力等。二是焦虑, 心理应激可能加剧大学生的焦虑水平, 导致他们在生活和学习中感到不安和担忧。三是睡眠障碍, 心理压力可能影响大学生的睡眠质量, 导致失眠、多梦、早醒等睡眠障碍。

社交方面, 一是人际关系紧张, 心理应激可能中中出现沟通障碍, 从而导致人际关系紧张。二是孤独感, 心理压力可能使大学生更容易感到孤独, 难以融入社交圈子。三是社交恐惧, 由于心理应激, 大学生可能对社交场合产生恐惧和回避, 影响他们的人际交往能力。

生活和个人发展方面, 一是生活质量下降, 心理应激可能导致大学生在生活中出现适应困难, 进而影响他们的生活质量。二是决策困难, 心理压力可能使大学生在面临重要选择时变得犹豫不决, 无法做出明智的决策。三是自我价值感低, 心理应激可能导致大学生对自己的能力和价值产生质疑, 降低自我价值感。

健康行为方面, 一是不良生活习惯, 心理应激可能导致大学生养成不良生活习惯, 如不规律作息、不合理膳食、过度依赖咖啡因或能量饮料等, 这些不良生活习惯可能进一步损害他们的身体健康。二是应对策略不当, 面对心理应激, 大学生可能采取不健康的应对策略, 如吸烟、酗酒或过度使用网络和电子设备, 这些行为可能加重他们的心理和生理问题。三是锻炼减少, 心理压力可能导致大学生减少体育锻炼, 从而影响他们的身体健康和心理状态。

### 3. 大学生心理应激的干预机制研究

#### 3.1. 在危机状态下要及时对大学生应激反应进行干预

在危机状态下, 大学生可能面临较大的心理应激, 为确保学生的心理健康, 及时进行干预是非常关键的。以下是一些建议, 可作为危机状态下对大学生应激反应进行干预的参考。一是快速评估, 危机状态下, 应迅速评估受影响学生的心理状况, 识别出存在心理应激反应的学生。可以通过观察、心理测评、与学生的沟通等方式来了解学生的心理状况。二是建立支持小组: 组织专业的心理救援队伍或心理支持小组, 由专业人士或经过培训的志愿者组成, 为受影响的学生提供及时的心理援助。三是心理疏导: 针对受影响的学生, 进行一对一或小组心理疏导, 帮助他们表达情感, 排解心理压力, 认识和调整自己的情绪反应。四是紧急心理干预: 对于心理应激反应严重的学生, 提供紧急心理干预, 例如心理危机干预、创伤后应激障碍(PTSD)的初级干预等, 以减轻心理创伤的影响(王月明, 熊延连, 孙毅, 等, 2022)。

在新冠疫情肆虐时期, 由于全国高校都采取了封闭式管理, 在这一过程中, 学生心理健康问题频发。由此, 许多高校都设立了 24 小时的心理危机热线。当学生因过度恐惧产生心理问题, 感到极度无助和害怕时, 可以拨通心理危机热线, 与专业人员进行电话咨询。专业人员可以为学生提供情绪支持、安全建议和指导, 以此来安抚学生, 以便于投入到加下来的学习生活当中。

#### 3.2. 健全大学生应激反应干预体系

健全大学生应激反应干预体系是促进学生心理健康的关键。我们可以从以下几方面着手: 一是建立心理健康教育体系, 通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座和心理健康主题活动等方式, 普及心理健康知识, 提高学生的心理素质和应对压力的能力。二是设立心理咨询中心, 建立专业的心理咨询中心, 配备经验丰富的心理咨询师, 为学生提供心理咨询、心理测评、心理辅导等服务, 帮助学生解决心理问题, 缓解心理压力。三是快速评估与干预机制, 建立心理危机预警系统, 及时发现存在心理应激反应的学生, 对心理问题较严重的学生, 提供及时的心理干预, 确保学生的心理健康得到及时有效的关照。四是个性化心理支持: 针对学生的个体差异, 提供个性化的心理辅导和心理治疗, 关注学生的特殊需求, 为他们提供针对性的心理干预。五是跨学科协作, 鼓励心理学、教育学、社会学等多学科之间的合作,



共同研究和探讨大学生应激反应的干预措施, 形成综合性、系统性的心理干预策略。六是数据监测与评估, 通过定期的心理健康测评、调查问卷等手段, 收集学生心理状况的数据, 对干预效果进行评估和监测, 以便及时调整和完善干预策略。

高校大学生是一个特殊的群体, 由此, 对其进行定期心理健康测评尤为重要。因此, 全国各高校每学期末或每年都会进行一次全校范围的心理健康测评, 使用标准化的心理测量工具(如抑郁量表、焦虑量表等), 收集学生的心理健康数据。在近年来的测评中, 全国大部分高校均显示学生存在较高的焦虑水平。根据这些数据, 个高校均已制定相应的干预措施, 例如开设焦虑管理课程或提供心理辅导服务。

### 3.3. 社会各群体要形成联动机制, 助力大学生健康成长

社会各群体要形成联动机制, 助力大学生健康成长, 需要各方面共同参与和努力。一是家庭支持, 家长应承担起教育和关爱子女的责任, 关注大学生的心理健康和成长需求, 提供良好的家庭教育环境, 与学校保持密切沟通, 形成家校合作的良好格局。二是学校责任, 学校应创造一个有利于大学生健康成长的环境, 提供丰富的学术、文化和社交资源, 关注学生的心理健康, 建立完善的心理健康教育体系。三是教师角色, 教师要关注学生的个体差异和需求, 提供个性化的教育和指导, 营造积极的师生关系, 帮助学生建立自信和自尊, 激发学生的潜能。

四是同龄人支持, 同学之间要互相关心、互相支持, 共同面对学习和生活中的挑战, 形成一个健康的同伴关系, 促进大学生健康成长。五是社会资源, 充分利用社会资源, 与专业心理机构、社会组织、企业等建立合作关系, 为大学生提供实习、就业、志愿服务等机会, 丰富他们的社会经历, 培养社会责任感和实践能力。

六是政策引导, 政府要制定有利于大学生健康成长的政策, 保障教育公平, 为大学生提供更多发展机会, 创造良好的社会环境。

目前, 全国各高校已经建立了相对完善的联动机制, 助力于大学生的健康成长。如部分高校鼓励学生组建同伴学习小组, 通过小组讨论、合作学习和互助学习, 提供相互支持和学习资源共享的机会。制定学习计划后, 学生可以自愿加入小组, 共同面对学术挑战。小组成员可以相互讨论课程内容、解答疑惑, 并互相鼓励和支持, 帮助彼此取得更好的学习成绩。以此来缓解大学生中普遍存在的焦虑问题。

## 4. 结论

综上所述, 通过心理健康教育、心理咨询服务、紧急心理干预、数据监测与评估以及同龄人支持等多个方面的共同努力, 学校可以建立一个多元化、全方位的支持网络。这个支持网络为大学生的健康成长和全面发展提供了全面的支持和帮助, 培养他们成为具有优秀素质的人才。这样的支持网络可以帮助学生更好地应对挑战, 提升他们的心理健康和自我发展能力, 为他们的未来成功奠定坚实的基础。

## 参考文献

- 曹颖, 王博(2012). 大学生心理应激的识别与干预. *教育探索*, (9), 141-142.
- 唐翠宁, 庞小佳, 谢晓欣(2020). 疫情下大学生的心理应激反应及其干预机制的研究. *科技视界*, (32), 22-24.
- 王月明, 熊延连, 孙毅, 等(2022). 防疫封校期间医学生心理应激反应与影响因素研究. *中国高等医学教育*, (12), 32-33.
- 左春荣, 邓丽芳, Nor Shafirin Ahmad (2022). 大学生心理应激与适应、心理困扰: 人格的中介作用. *淮南师范学院学报*, 24(5), 116-120.