

后疫情时代封校对某高校在校学生的影响调查研究

董凤芝, 杨启帆, 罗超予

云南财经大学, 云南 昆明

收稿日期: 2022年5月29日; 录用日期: 2022年6月20日; 发布日期: 2022年6月29日

摘要

在后疫情时代, 受新冠肺炎疫情影响, 我国各高校实行封校举措, 开展线上教学逐渐走向常态化, 其对大学生线上自主学习、生活能力提出了高要求。本文研究采用线上问卷调查法, 对云南省某高校在校学生进行了问卷调查, 考察该校疫情封校后学生线上自主学习现状、生活方式、心理状态及影响因素。研究表明: 封校后, 影响该校学生线上自主学习效率的因素主要有学习环境、学习主体两个因素, 封校后普遍学习计划实行效果不佳; 封校后学生的消费普遍降低, 日常花费主要在饮食和生活用品上; 封校前后锻炼身体变化不明显, 尽管有少量学生的运动次数略有提高; 封校后学生心理状态产生变化, 不少学生表示有无聊的心理状态, 也有一大部分学生表示内心平静, 可见在后疫情时代, 很多学生面对疫情防控所带来的系列防控措施已经日常化, 并筑牢了心里防线。建议学生善用积极心理暗示和激励, 增强学习毅力和专注力; 辅导员应倾情倾力帮扶学生, 开展好网络思想教育, 在有限的条件里, 尽可能地注意到每一位学生的心理健康状况; 高校应积极地引导大学生在疫情期间保持良好的生活规律与作息习惯, 注重培养健康素养, 提高大学生应对突发事件时的防御能力以及心理应对能力。

关键词

疫情封校, 后疫情时代, 自主学习, 生活变化

Investigation and Research on the Influence of Proofreading on Students in a University in the Post-Epidemic Era

Fengzhi Dong, Qifan Yang, Chaoyu Luo

Yunnan University of Finance and Economics, Kunming Yunnan

Received: May 29th, 2022; accepted: Jun. 20th, 2022; published: Jun. 29th, 2022

Abstract

In the post-epidemic era, affected by the COVID-19 epidemic, universities in China have taken measures to close schools and carrying out online teaching gradually becomes normal, which puts forward high requirements for college students' online independent learning and living ability. In this study, online questionnaire survey was conducted among students in a university in Yunnan Province to investigate the current situation of online autonomous learning, lifestyle, psychological state and influencing factors of students after the closure of the school due to the epidemic. The results show that the main factors affecting the efficiency of online autonomous learning are learning environment and learning subject, and the implementation effect of learning plan is not good after school closure. After the closure of the school, students' consumption is generally reduced, and their daily spending is mainly on food and daily necessities. There was no significant change in physical exercise before and after school closure, although a small number of students had slightly increased the number of exercise; After the closure of the school, the psychological state of students has changed. Many students express boredom, while a large number of students express inner peace. It can be seen that in the post-epidemic era, many students have become routine in the face of a series of prevention and control measures brought by the epidemic prevention and control, and have built a solid psychological defense. Students are advised to make good use of positive psychological cues and incentives to enhance learning perseverance and concentration; Counselors should help students, carry out good network ideological education, in limited conditions, as far as possible to pay attention to the mental health of each student; Colleges and universities should actively guide college students to maintain good living rules and habits during the epidemic period, pay attention to the cultivation of health literacy, and improve the defense ability and psychological coping ability of college students to deal with emergencies.

Keywords

Epidemic School Closure, Post-Epidemic Era, Autonomous Learning, Life Changes

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. 研究选题

1.1. 研究背景

2020年初,一场始料未及的新冠肺炎(COVID-19)疫情改变了全国大学生的学习及生活方式。我国采取一切行之有效的防控处理办法应对疫情。经过全国上下的共同努力,我国疫情防控取得了阶段性胜利,当前我国新冠肺炎疫情的发展已然进入了后疫情时代,在后疫情时代生活的学生,心理上和行为上都发生了显著的变化。所谓后疫情时代,并不是疫情完全消失,一切恢复如前的状况,而是疫情时起时伏,随时都可能小规模爆发,从外国外地回流以及季节性的发作,而且迁延较长时间,对各方面产生深远影响的时代。在这个时代里,人们决不能掉以轻心,要加倍警觉,要时刻做好防控防护工作。

面对此种突发性的状况,为阻断疫情向校园蔓延,确保师生生命安全,我国出台了一系列的政策。教育部出台《教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》,号召各地各学校开展“停课不停学”工作。自2022年

1月26日至今,全国共连续召开了4次全国教育系统疫情防控工作视频调度会议。近日,3月22日,教育部召开2022年第4次全国教育系统疫情防控工作视频调度会议,部署从严从实做好教育系统疫情防控工作。严格落实国家卫生健康委、教育部印发的高等学校、中小学校和托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案要求,高效执行预案,以速度赢先机。健全家校协同防控机制、做好线上教学、做好后勤保障工作、加强人文关怀和科普宣传。积极融入并服从属地疫情防控政策,按照属地党委和政府疫情防控的各项要求,真正把学校疫情防控各项工作落到实处。

学校是人员聚集十分密集的地方,中国各地方学校根据疫情形式采取线上线下混合教学的方式保证学生正常学习,实行“停课不停学”。我校紧抓疫情防控管理,绷紧疫情防控这根弦,进一步提高思想认识,绷紧疫情防控这根弦,保持高度警醒警觉,持续抓紧抓实学校疫情防控各项措施落实,坚决防止校园发生聚集性疫情。坚持每日健康打卡,全校师生员工每日要及时在“今日校园”APP上进行健康打卡;及时掌握师生动态,加强校园出入管控,非紧急必要事项不离校;管控师生聚集活动,出现症状应当及时就医;继续推进疫苗接种,各部门继续仔细排查符合接种条件而尚未完成疫苗接种人员;紧急事件及时报告等一系列措施。这一系列措施的实施,事实上就目前学校疫情防控情况看来,效果是好的。

大学生正处于人生成长和发展的关键时刻,如何确保高校在校大学生的教育成效和学习质量,以及其身心健康等问题,早已成为国家、社会和学界关注的焦点。显然,在这次疫情期间,在校大学生的这一系列问题,更是成为国家、社会和学界关注的重中之重。因此,给予必要的生活、心理干预,以客观和主观的视角分析后疫情时代封校对高校在校学生的影响因素是十分有必要的,在此基础上提出必要的干预举措,为封校期间高校开展大学生教育提供参考。

1.2. 研究目标

本次调查的目的是分析研究某高校在后疫情时代封校对在校生的影响状况,分析学生在学习情况、生活状态,心理健康等方面是否有变化,并通过线上问卷调查,根据量化数据分析其原因以及促进和阻碍其健康发展的因素。

1.3. 研究意义

研究学生学疫情封校后学生的生活情况及学生对学校疫情防控所采取的措施的满意度对学生学习和学校管理制度具有重要意义。

1) 理论意义

通过研究疫情之下学校所采取的防控措施对学生生活状态的影响,拓展了学校在面对重大事件发生时的应急处理能力对学生的影响分析,采用简单随机抽样、访谈、统计和逻辑分析等方法,并采用SPSS.20进行数据处理,制作图表,灵活运用了统计中对比分析的应用范围。

2) 现实意义

尽管每个学校都会采取相应措施应对疫情防控,但是每个学校必然会根据自身情况进行相应的调试,本文将研究对象定点在某高校的在校学生,这样研究分析的结果更具有针对性。为此,我们对云南某高校疫情封校后学生学习生活情况进行调查研究,通过线上分发调查问卷,收集问卷,并对相关数据进行分析,研究学生在校封校后学习、生活的状态,结合数据分析结果能有效的掌握学生面对学校采取的一系列隔离防护措施表现出的行为和态度,本研究希望能结合数据分析结果,通过探究该校后疫情时代学生的行为转变,对比分析学生疫情封校前后的生活状态,得出该校疫情防控举措对学生的影响。最后,我们希望能够根据问卷调查结果分析,试着像学校疫情防护措施提供相应的建议,为更好的维护校园健康安全运行献言计策,也为学生在疫情封校后更好的合理规划时间安排给出相应建议,以帮助学生更好的开展学习生活。

2. 文献研究与研究方法

2.1. 文献研究

章力(2020) [1]采用调查研究的方法对贵州省贵阳市的两所学校部分学生进行实验,研究了“停课不停学”实施过程中学生学习数据分析对学生学业成绩的影响。研究表明重大事件背景下,利用学生学习数据分析学生学习情况的应用有利于提升学生学业成绩;利用学生学习数据分析学生学习情况的应用在不同学科之间影响不同。刘阿娜(2020) [2]研究了我国新冠肺炎疫情的发展进入了后疫情时代,在后疫情时代生活的人们心理上和行为上发生了显著的变化情况下,新冠肺炎对于大学生心理的影响。深入分析后疫情时代高校学生心理问题的客观原因和主观原因。为了更好促进大学生心理的健康发展,从学生、家庭、高校及社会等不同主体提出心理干预的建议,为各高校开展大学生心理干预提供参考和方案。鲍威(2021) [3]研究了后疫情时代线上线下学习范式和教学成效,研究发现:1) 线上线下教学情境中学生的自主时间配置结构呈现显著变化,其不同学业参与范式对教学成效形成异质性影响;2) 教师的不同教学方法亦对线上线下教学成效产生差异化影响,规制型教学方法在线上教学中失效;3) 线上教学成效影响因素错综复杂,除学生学业参与和教师教学方法之外,网络课程适配和网络学习环境同样至关重要。沈思雨(2021) [4]研究了混合教学模式下大学生自主学习能力的现状分析以及提升策略。研究发现,大学生在学习中存在眼高手低的现象,大部分学生能够了解自身学习状态,但是无法为之付出全部努力;不同年级对于学习的态度不同,自主学习能力也大相径庭。主要问题是大学生没有适应混合教学的学习模式;对于学习,大学生愿意制定相应的目标和计划,但在实施过程中却存在不同的问题。这说明大学生的意识与行为是不同频的,且容易被各种外界因素所影响。并针对以上问题提出了解决方法:学生对于自己的学习情况要有一个明确完善的评价与了解,教师要引导学生进行优质学习。武永新(2021) [5]以四川大学锦城学院的锦城在线教学平台(基于超星平台)为研究对象,对疫情前后学生任务点完成数等 10 余项数据进行比对,并进行画像以做深入分析,显示各学院疫情前后各项数据的对比情况,为学校进行数据研究以及锦城在线平台的改进提供参考。胡雅静(2020) [6]采用健康促进生活方式量表和一般资料调查表对 567 名居民进行问卷调查,分析其健康促进生活方式改变现状及影响因素。得出结论新冠肺炎疫情发生前后,居民的健康促进生活方式均处于良好水平,但运动锻炼均相对减少。刘小文(2020) [7]以浙江省 4 所高职院校大学生为例研究了新冠疫情背景下高职学生学习状况分析及应对策略,得知当前新冠肺炎疫情下高职学生学习自主性得以强化,对学校居家学习安排认可度较高,普遍认同居家学习能确保学习效率,但依然存在学生学习指导、投入和专注性弱化,学习环境和自主学习力不佳等问题,部分学生担忧网络学习效果,多数学生不期望调整周末或压缩假期。对此,建议教育主管部门要做好统筹规划,高校要强化技术支持和学科协同,辅导员要深化网络思想政治教育,学生要细化学习目标、启发自我导向性学习、培养学习毅力与专注力。

由上述文献可以知道,有些学者研究结果表明,封校有利于提升学生学业成绩,但是也有学者认为大学生在学习中存在眼高手低的现象,主要问题是大学生没有适应线上线下混合教学的学习模式。对于运动锻炼方面,有学者认为居家居民运动锻炼相对减少,但仍普遍对居家合理和封校认可度较高。那么,相应的对于后疫情时代的某高校的在校大学生,封校举措是如何影响其学习、生活、心理状况的,是具有研究的必要性的。但总的来讲每个学者研究的范围都只是在他们想要研究的方面进行的,要想研究本地方疫情对学生的影响,我们得进行一次这样的研究报告。

2.2. 研究方法

在文献回顾及专家咨询基础上,拟定某高校在校学生学习生活状况调查问卷,采用简单随机抽样、

访谈、统计和逻辑分析等方法。通过电话、QQ、微信和在线会议交流等方式，与队员进行沟通协商，并采用 SPSS.20 进行数据处理，制作图表。

3. 调查方案设计

3.1. 调查目的和任务

本文采用简单随机抽样的调查方法，由于疫情原因，某高校进行了紧急封校政策，故本文通过发放线上问卷的形式，收集某高校在校学生在学习生活心理等方面关于封校前后的变化的一手数据，结合查阅到的相关二手数据，分析研究该高校在后疫情时代封校对在校生的影响状况，分析学生各方面是否有变化，其原因以及促进和阻碍其健康发展的因素。根据我们的分析和调查研究结果，针对后疫情时代封校高校政策存在的问题和不足之处等方面提出相关建议，以促进在校大学生们身心健康发展。

3.2. 调查内容

1) 调查内容

本次调查的内容主要是后疫情时代某高校在校学生在学习生活心理等方面关于封校前后的变化情况，分析研究该高校在后疫情时代封校对在校生的影响状况，分析学生各方面是否有变化，其原因以及促进和阻碍其健康发展的因素。

2) 问卷内容

在对某高校在校学生在学习生活心理等方面关于封校前后的变化情况进行调查的问卷中，我们设计的问卷分为基本信息和调查内容两大部分。其中，基本信息部分主要包括该高校在校大学生的性别、年级和学院；调查内容主要包括该高校在校大学生在封校前后日常生活、学习状态、消费情况、以及心理健康等四个方面的内容。

3.3. 调查的方法和形式

1) 容量确定

本高校共有 16 个学院，现有全日制在校生 31,677 人，其中分为两个校区，本次调查由于疫情原因对两个校区进行了线上问卷调查，未能实现线下问卷调查，在线上随机抽取了一定的学生进行了调查。本次调查的样本量是根据以下公式计算：

$$N = Z^2 * [P(1-P)/E^2]$$

经过计算样本容量为 384，最终收回 468 份线上问卷，我们确定网络有效问卷数为 412 份。

2) 抽样方法

简单随机抽样：采用简单随机抽样的方式在各学院各年级展开调查。

3) 数据分析方法

数据分析采用信度分析与效度检验、描述统计分析、P 检验和卡方检验。

4) 调查时间

本次调查从 2022 年 3 月 12 日~3 月 19 日共历时 7 天。

5) 调查四阶段

我们的调查主要分为四个阶段：

前期准备：团队建设。我们队员是同学院不同专业的学生组队，团队所有成员共同商议确定本次调查主题，然后上网查阅网络课程发展史及其现在的发展状况。最后针对此次调查目的进行问卷的设计、问卷的发放以及问卷的整理和数据统计。

数据的整理、处理：回收的问卷数为 468 份，其中有效网络问卷 412 份，最终确定 412 份调查问卷为样本。

数据的分析：我们使用 SPSS 软件进行数据的录入，进行单变量、交叉变量分析，然后将数据用 excel 三维饼图和直方图的制作。

调查报告的完成：团队成员根据数据分析结果及调查资料开始编写报告。

3.4. 调查问卷说明

问卷分为基本信息和调查内容两大部分。其中，基本信息部分主要包括该高校在校大学生的性别、年级和学院；调查内容主要包括该高校在校大学生在封校前后日常生活、学习状态、消费情况、以及心理健康等四个方面的内容。

此次调查的调查问卷包括 22 个问题，由单选题和多选题组成，包含某高校在校学生封校期间学习状态、生活方式、运动锻炼、所持态度等问题。(问卷见附件 1)我们设计问卷并在 XX 大学进行调查，目的在于以 XX 大学为例了解当前在校学生对于疫情封校的看法以及生活状态，最后通过数据分析得出结果，对学校的管理以及学生自身提出合理化建议。

3.5. 信度分析与效度检验

1) 信度分析

信度是指根据测验工具(量表)所得到的结果的一致性 or 稳定性，反映被测特征真实程度的指标。两次或两个测验的结果愈是一致，则误差愈小，所得的信度愈高，信度分析具有以下特性：

a) 信度是指测验所得结果的一致性 or 稳定性，而非测验或量表本身。

b) 信度值是指在某一特定类型下的一致性，信度系数会因不同时间、不同受试者或不同评分者而出现不同的结果。

信度是效度的必要条件，非充分条件。信度低效度一定低，但信度高未必表示效度也高；信度检验完全依赖于统计方法，信度可分为两种：

内在信度：对一组问题是否测量同一个概念，同时组成量表题项的内在一致性程度如何；常用的检测方法是 Cronbach's alpha 系数。

外在信度：对相同的测试者在不同时间测得的结果是否一致，再测信度是外在信度最常用的检验法。

信度分析采用的方法主要有：重测信度法、复本信度法、折半信度法、评分者信度、以及最常用的 α 信度系数法。克隆巴赫 α 信度系数是目前最常用的信度系数。其公式为：
$$a = \frac{k}{k-1} * (1 - \sum Si^2) / ST^2$$

其中， K 为量表中题项的总数， Si^2 为第 i 题得分的题内方差， ST^2 为全部题项总得分的方差。从公式中可以看出， α 系数评价的是量表中各题项得分间的一致性，属于内在一致性系数。这种方法适用于态度、意见式问卷(量表)的信度分析。在李克特量表法中常用的信度检验方法为“Cronbach's α ”系数及“折半信度”。

Table 1. Summary of case-by-case processing

表 1. 个案处理摘要

数量		个案数	(%)	件数
1	有效	412	100	8
2	排除 ^a	0	0	9
3	总计	412	100	8

Table 2. Reliability statistics**表 2.** 可靠性统计

克隆巴赫 Alpha	项数
0.206	14

如表 1 是项目整个问卷的汇总,展示了样本总量以及可能被排除的样本量个数。表 2 是信度检验的重点,可以看到,为了实证数据的准确,采用检测 Cronbach's α 值的方法检测其信度,一共 412 份样本量数据,信度检验结果也就是整体量表信度值为 $0.206 < 0.8$,说明本次问卷中量表对于分析目的来说信度较差。

2) 效度分析

效度是指测量的有效性程度,是测量工具能测出所要测量特质的程度,即准确性、有用性。本文所做的效度分析主要是结构效度分析。

结构效度指测量结果体现出来的某种结构与测值之间的对应程度。效度分析最理想的方法是利用因子分析测量量表或整个问卷的结构效度。因子分析的主要功能是从量表全部变量(题项)中提取一些公因子,各公因子分别与某一特定变量高度关联,这些公因子即代表了量表的基本结构。通过因子分析可以考察问卷是否能够测量出研究者设计问卷时假设的某种结构。在因子分析的结果中,用于评价结构效度的主要指标有累积贡献率、共同度和因子负荷。累积贡献率反映公因子对量表或问卷的累积有效程度,共同度反映由公因子解释原变量的有效程度,因子负荷反映原变量与某个公因子的相关程度。

Table 3. KMO and Bartlett test**表 3.** KMO 和巴特利特检验

数量	KMO 取样适切性量数	0.861	件数
1	巴特利特球形度检验	近似卡方	8540.519
2		自由度	2080
3		显著性	0.000

首先是 KMO 和巴特利特检验表,表 3 最主要的两个值分别是 KMO 指和显著性。

KMO: KMO 统计量越接近于 1,说明因子间的偏相关性越强,因子分析效果就越好。在实际分析中,当 KMO 检验统计量大于 0.7 时,因子分析效果一般会更好;而当 KMO 检验统计量小于 0.5 时,不适合用因子分析法,应当考虑重新设计变量结构或者采用其他统计方法。本例中, $KMO = 0.861$,大于 0.7,说明适合进行因子分析。

显著性: $P = 0.000$,说明在 $\alpha < 0.001$ 的水平下显著。即,各变量(题项)独立的假设被拒绝,变量(题项)间具有较强的相关性。

图 1 中,碎石图显示各因子的重要程度,其横轴代表因子序号,纵轴代表特征值的大小。前面的陡坡对应较大的特征值,作用明显;后面的平台对应较小的特征值,作用较弱。本例中,前三个因子的三点位于陡坡上,而后其余的因子散点则形成缓坡和平台,且特征值较小,因此考虑前三个因子即可。

在总方差解释表 4 (部分)中,先看特征值,因为我们选择提取特征值大于 1 的公因子,通过特征值判断提取了几个因子。再看总方差表的累积%,即几个公因子累积解释的方差比例,理想状态是达到 80%~85%,市场研究中能超过 50%就可以接受了,70%就很好了。本例中,特征值大于 1 的有个 19 个公因子,且累计方差贡献率为 $60.590\% > 0.5$ 。

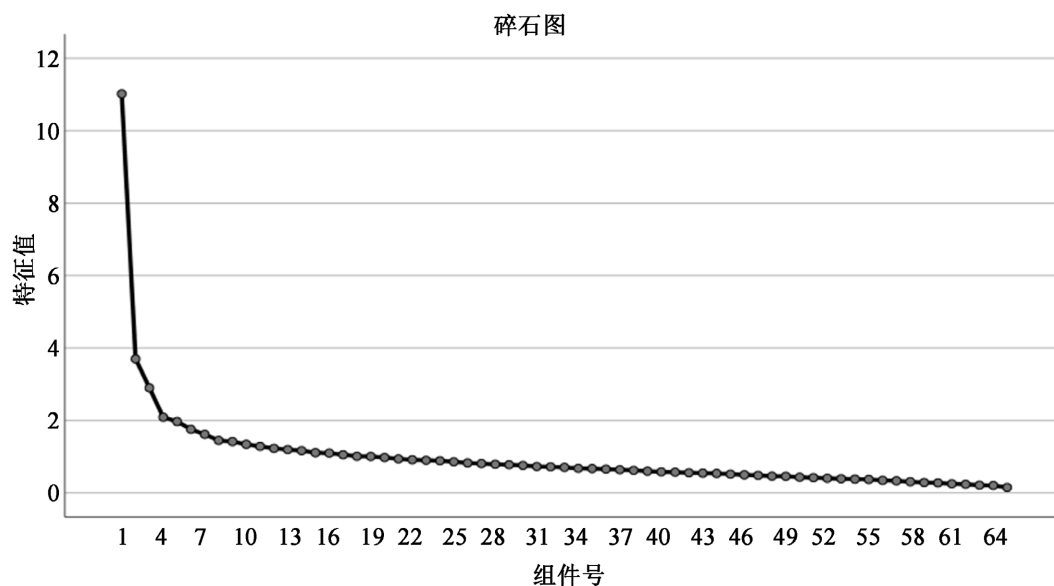


Figure 1. Gravel diagram
图 1. 碎石图

Table 4. Explanation of the total variance
表 4. 总方差解释表

成分	总计	初始特征值方差百分比	累积%	提取载荷平方和方差百分比	累积%
...
13	1.195	1.839	50.688	1.839	50.688
14	1.164	1.791	52.479	1.791	52.479
15	1.108	1.705	54.184	1.705	54.184
16	1.096	1.687	55.871	1.687	55.871
17	1.052	1.619	57.490	1.619	57.490
18	1.010	1.554	59.044	1.554	59.044
19	1.004	1.545	60.590	1.545	60.590
20	0.976	1.502	62.091		
...		

4. 统计样本分布

4.1. 数据调查样本性别分布

调查问卷中,如图2,女生总计255人,占总体比重的61.89%,男生总计157人,占总体比重的38.11%,低于女生。

4.2. 数据调查样本年级分布

在表5中,有效问卷中,大一年级占总比重的10.68%,大二年级占总比重的12.38%,大三年级占总比重的16.99%;在图3中,大四年级占总比重的25.97%,研究生占总比重的29.85%,博士占总比重的

4.13%。

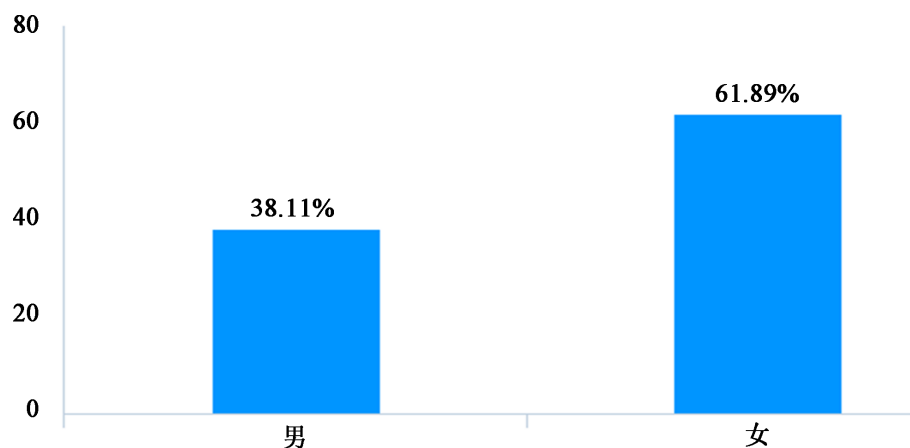


Figure 2. Distribution of the ratio of men to women
图 2. 男女比例分布图

Table 5. Sample grade distribution
表 5. 样本年级分布

年级	大一	大二	大三	大四	研究生	博士
人数/人	44	51	70	107	123	17
比例	10.68%	12.38%	16.99%	25.97%	29.85%	4.13%

4.3. 数据调查样本学院分布情况

本次调查中，如图 3，样本主要来源于统计与数学学院，占比 26.7%。

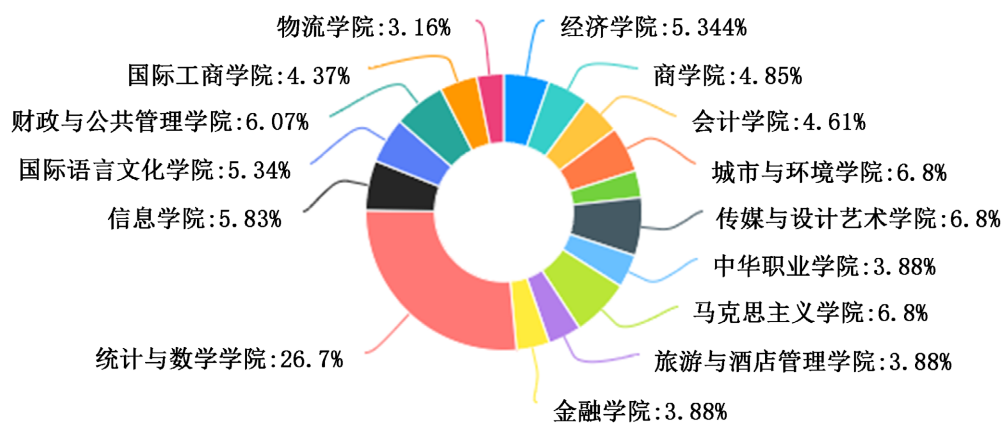


Figure 3. Distribution of the number of sample colleges
图 3. 样本学院人数分布情况

5. 统计分析

5.1. 封校对同学们生活方面的影响

1) 封校对日常生活的影响

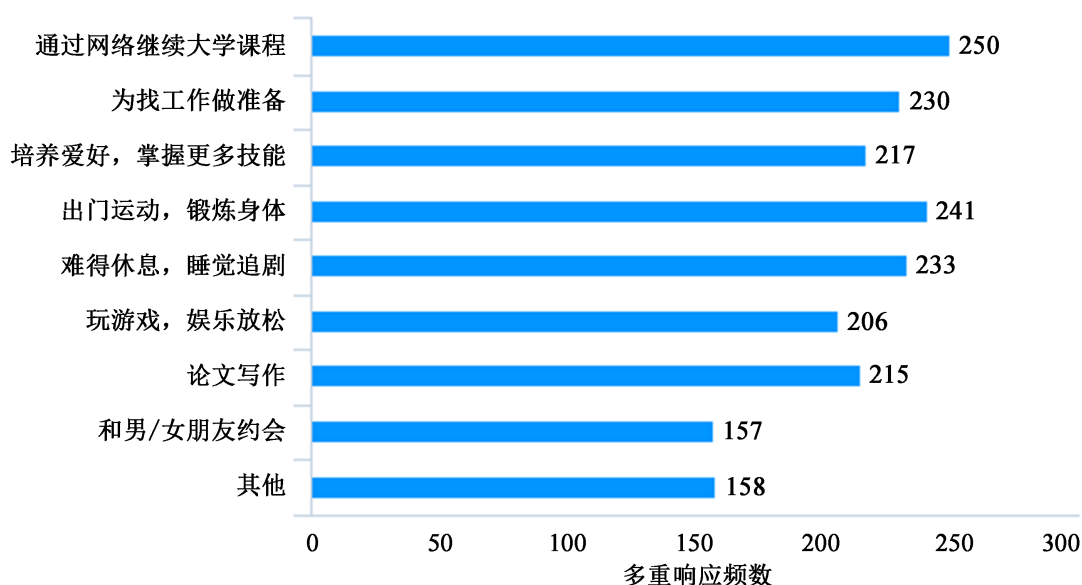
Table 6. Impact of school closure on daily life**表 6.** 封校对日常生活的影响

	没有影响, 和平常一样	比较小, 一般能做的现在也能	一般, 有影响但不大	比较大, 很多事情做不了
人数	41	72	174	125
比例	9.95%	17.48%	42.23%	30.34%

我们调查了同学们对封校后日常生活影响的感受。表 6 中, 其中有 30.34% 的同学认为封校给自己的日常生活带来了比较大的影响, 有 42.23% 的同学认为封校有影响但不大。说明封校还是给同学们的日常生活带来了不便, 带来了或多或少的影响。

2) 封校期间同学们的主要活动

如图 5 所示, 在封校期间, 同学们要继续参加网络课程的学习, 同时一部分即将毕业的同学要为找工作或者考公做准备。同学们的主要休闲活动也相对单一, 在校园中很多同学选择了在寝室追剧, 打游戏放松。

**Figure 4.** Daily activities of students during school closures**图 4.** 封校期间同学们的日常活动

3) 封校期间的主要需求

如图 5 所示, 在封校期间, 同学们的需求比较均衡, 吃饭, 购物, 学习, 出游等依然是同学们日常生活中的主要需求。同学们的主要需求, 不仅因为它们生活中的一部分, 而且也是在封校这个大环境中的必然结果。

4) 封校期间同学们的运动情况

如图 6, 图 7 所示, 封校前后, 同学们的运动情况基本变化比较小。在每天锻炼的人中, 封校后有少量的增加。每周锻炼三次及以上的人中, 基本没有变化。每周锻炼 1~2 次的人中, 在封校后略有减少。而偶尔锻炼和从不锻炼的同学稍有增加。

简言之, 生活方面, 在封校的政策下, 只要保证了同学们的饮食, 网购快递, 校园运动等主要方面的需求, 对大部分同学来说, 封校的影响并不会很大。

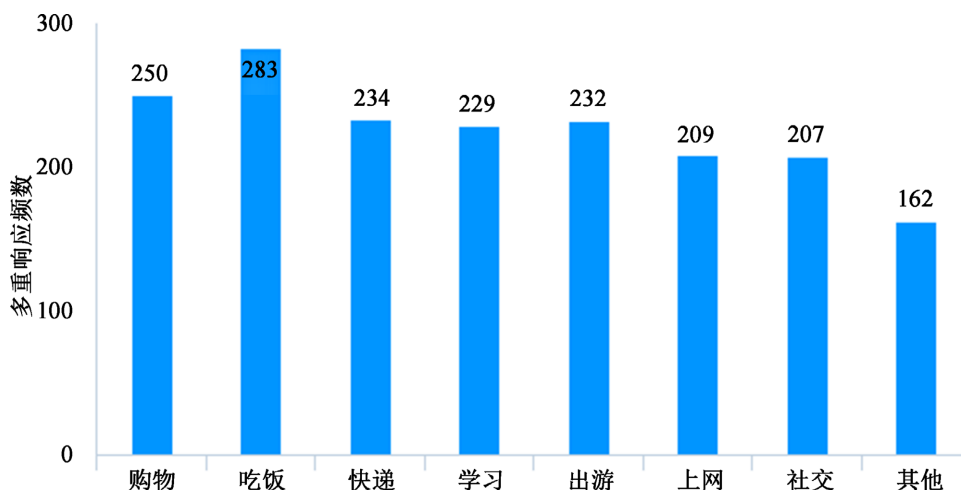


Figure 5. Main needs during school closures

图 5. 封校期间的主要需求

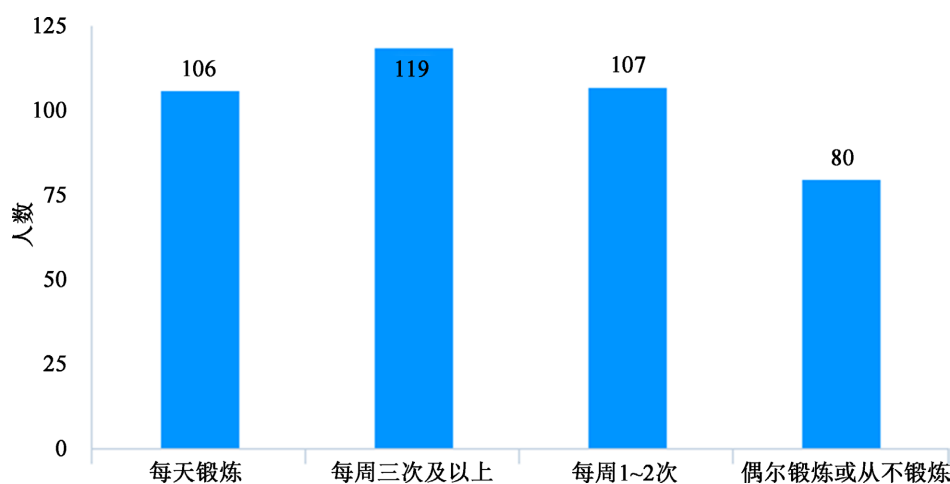


Figure 6. Students' exercise before the closure of the school

图 6. 封校前同学们的运动情况

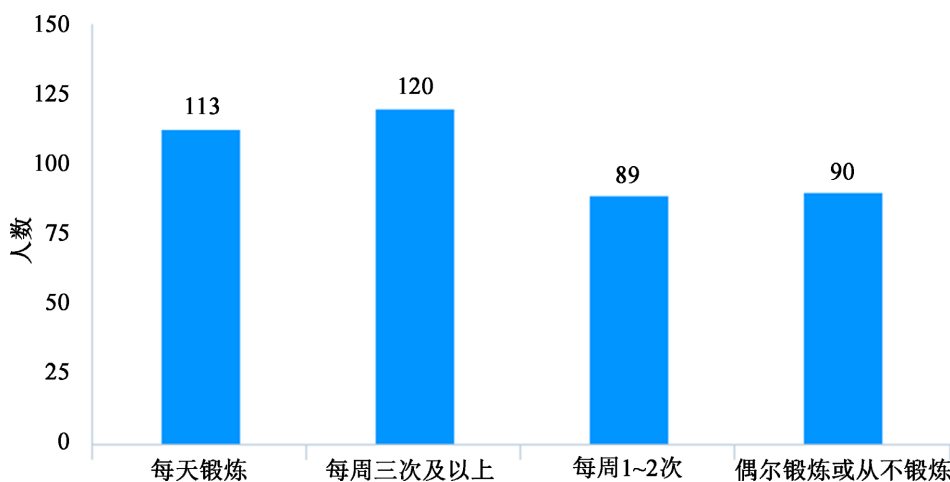


Figure 7. Students' exercise after the closure of the school

图 7. 封校后同学们的运动情况

5.2. 封校对同学们学习方面的影响

1) 封校期间的学习状态

如图 8 所示, 在封校期间, 同学们评估了自身的学习状态。由 48.3% 的同学可以保持有计划有目的的学习, 有 36.89% 的同学有学习计划但是实行欠佳, 有 14.81% 的同学无明确计划。

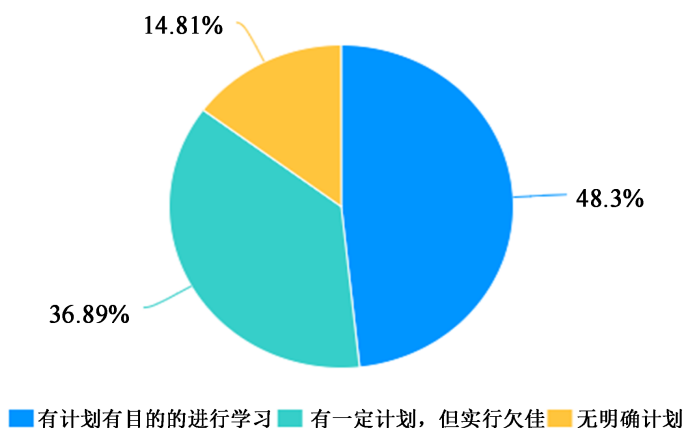


Figure 8. Students' learning status

图 8. 同学们的学习状态

2) 封校对学习的影响

封校期间, 有 21.36% 的同学认为这有利于专心学习, 有 33.5% 的同学认为影响不大, 有 20.87% 的同学认为没有影响。可见, 大部分同学在封校期间, 认为在学习方面对自身的影响没有那么消极。但是依然有 24.27% 的同学认为自己无心学习。

3) 封校期间的学习时长和地点

如图 9, 图 10 所示, 在封校期间, 同学们受制于自习地点的选择。大部分教室都不开放, 图书馆闭馆, 给学习地点的选择带来了限制。传统学习和在线学习在学习环境、教学和管理上会有明显差异, 这也是影响同学们学习的一个重要因素。

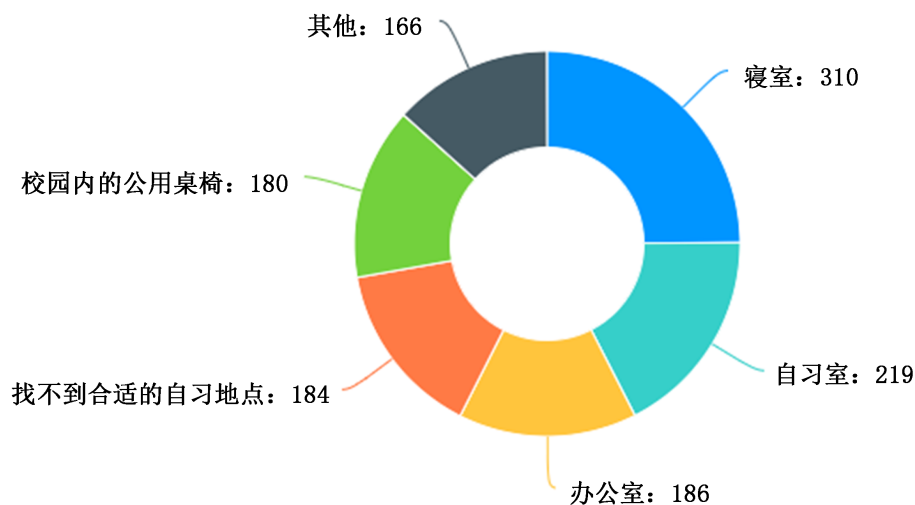


Figure 9. Selection of study locations

图 9. 学习地点的选择

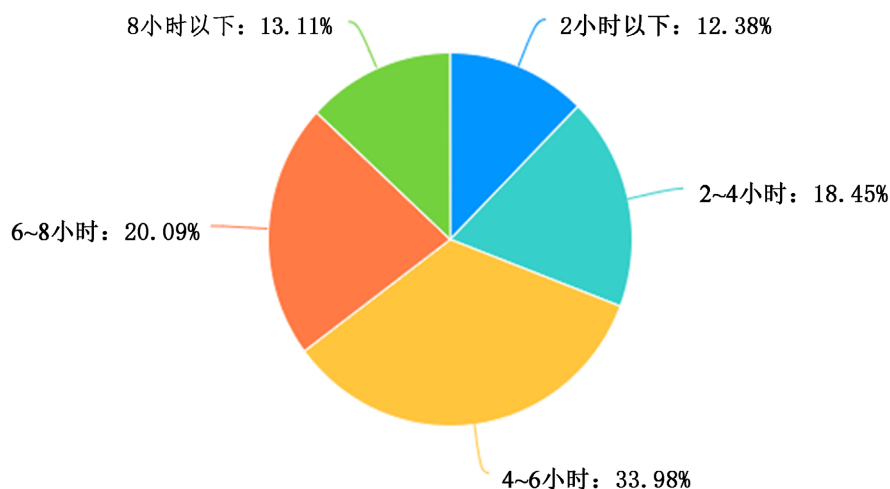


Figure 10. Learning duration
图 10. 学习时长

从学习的角度来看封校政策，一方面大多数同学不在教室进行学习，成为了一个分散的环境，它弱化了学校教学管理中的约束力，存在多样性干扰因素。另一方面在线学习主要依靠自主性，但自主学习较难自然实现，需学校老师通过学习目标定向、习惯养成和方法策略牵引形成。

5.3. 封校期间同学们的情绪变化

1) 封校期间的状态

如图 11 所示，同学们在封校期间，情绪状态问题也比较突出。有 45.63% 的同学都选择过无聊，有 48.06% 的同学选择过平静。选择乐观的同学并没有预期的数量，学校可以给同学们创造一些线上活动，有利于同学们走出无聊时光。

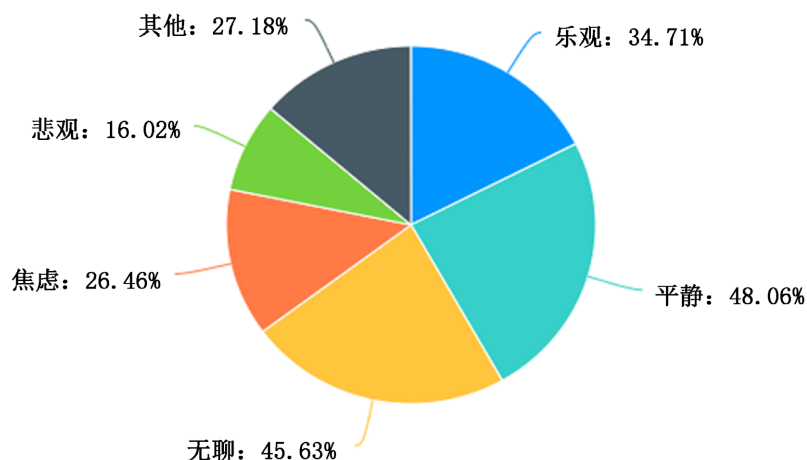


Figure 11. Status during school closures
图 11. 封校期间的状态

2) 封校产生的困扰

如图 12 所示，在封校期间，受制于学校内提供的服务设施有限，大部分同学认为娱乐活动和购物需求未能得到满足。

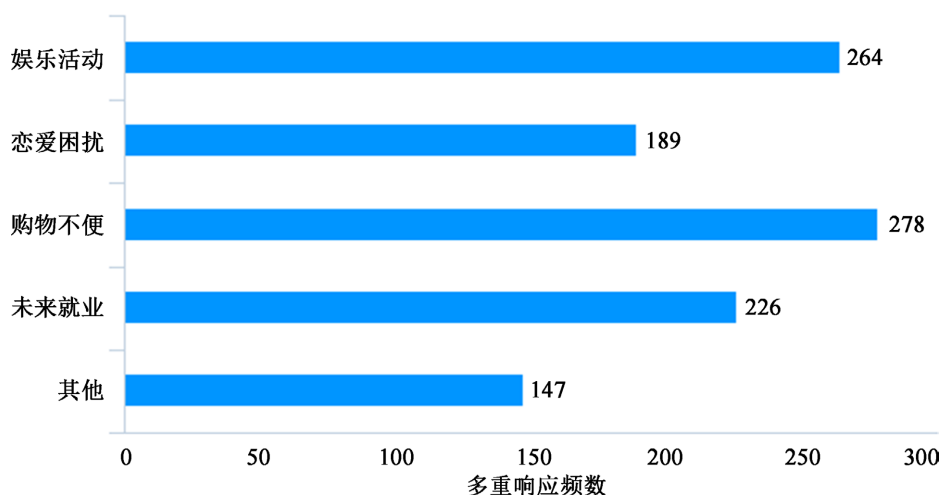


Figure 12. Trouble caused by school closures

图 12. 封校产生的困扰

3) 不良情绪产生的原因

如图 13 所示，在封校期间，同学们主要担心不能正常出行的问题，其次担心自己和家人被感染。

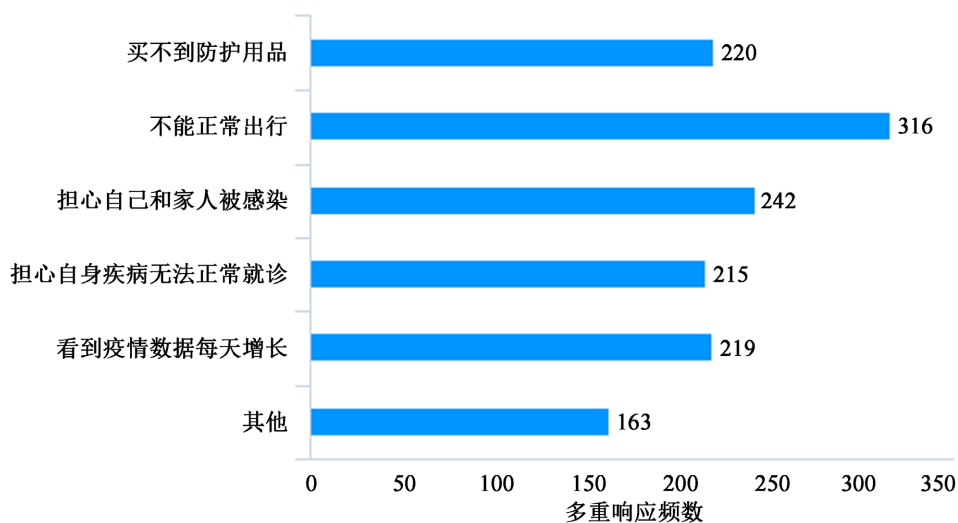


Figure 13. Causes of bad mood

图 13. 不良情绪产生原因

从同学们的情绪变化角度来看，封校的确是影响同学们心情的主要因素。封校政策所禁止的逛街购物，以及封校背景下疫情数据的变化都成为了同学们关注的话题。

5.4. 封校期间的主要消费

1) 消费倾向

如图 14 所示，在封校期间，饮食和生活用品依然是同学们最重要的需求。但是随着线上教学的普及，同学们也会选择购买考研或考公等网络课程进行学习。

2) 外卖每周购买情况

如图 15 所示，饮食方面除了可以选择在学校食堂就餐外，外卖也是同学们的一个主要选择。过半数

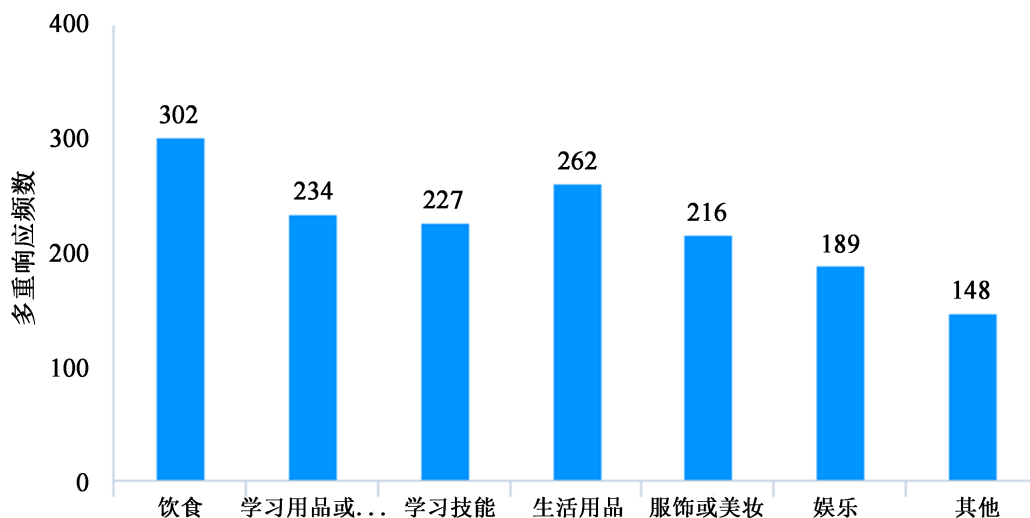


Figure 14. Propensity to consume
图 14. 消费倾向

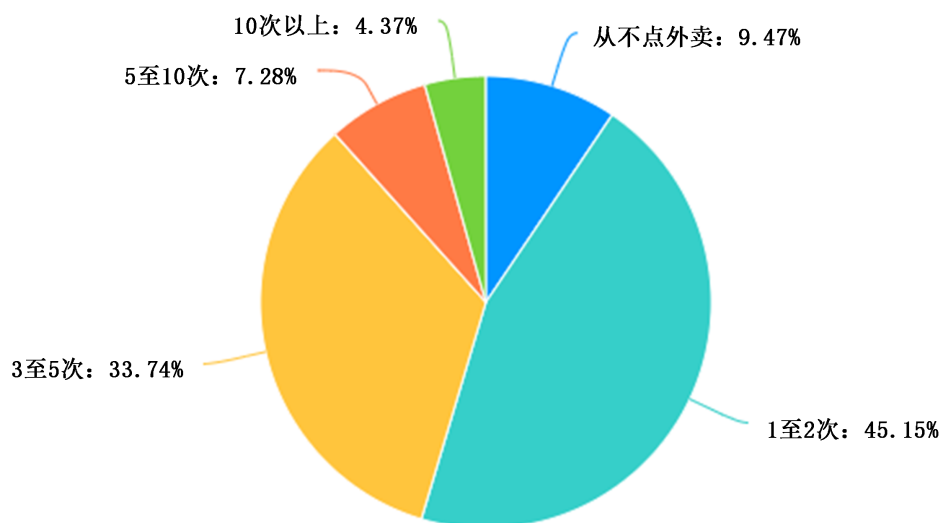


Figure 15. Takeaway weekly purchases
图 15. 外卖每周购买情况

的同学每周不点或点 1 至 2 次外卖，从这个角度来说，学校食堂能够保障同学们的饮食，减少了学校与外界交流的风险。

从同学们的消费倾向上来看，与主要需求的结果类似，饮食和购物成为拉动消费的主要因素。

5.5. 相关分析

相关分析用于研究定量数据之间的关系情况，包括是否有关系，以及关系紧密程度等。此分析方法通常用于回归分析之前；相关分析与回归分析的逻辑关系为：先有相关关系，才有可能有回归关系。

表 7 使用相关分析去研究学生性别与“封校期间，是否有逃出学校的想法”之间的相关关系情况，并且使用 Pearson 相关系数去表示相关关系情况。从上表可以看到：

学生性别与“封校期间，是否有逃出学校的想法”之间均呈现出显著性($p = 0.02 < 0.05$)，并且相关系数数值为 0.86 高于 0.7，说明二者之间存在显著关系。图 16 显示出了想出门的心理预期。

Table 7. Correlation
表 7. 相关关系

项目	平均值	标准差	您的性别是	封校期间是否产生过逃出学校的想法
您的性别是	1.62	0.49	1	
封校期间是否产生过逃出学校的想法	1.57	0.86	0.02	1
* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$	4	3	5	9

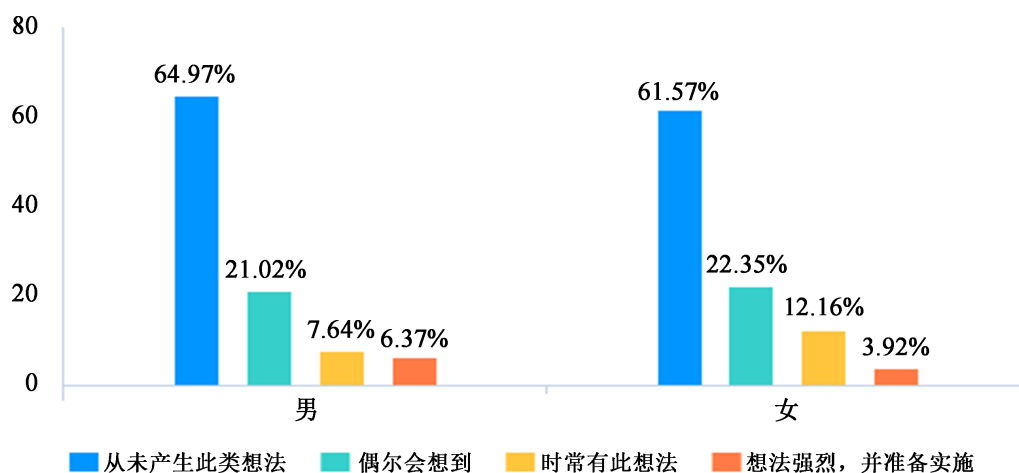


Figure 16. Psychological expectations of wanting to go out of school
图 16. 想出校门的心理预期

6. 调查结论及建议

6.1. 调查结论

1) 封校措施，给同学们的日常生活带来了不便。其中有 30.34% 的同学认为封校给自己的日常生活带来了比较大的影响，有 42.23% 的同学认为封校有影响但不大。

2) 封校前后，同学们的运动情况基本变化不大。在每天锻炼的人中，封校后有少量的增加。每周锻炼三次及以上的人中，基本没有变化。每周锻炼 1~2 次的人中，在封校后略有减少。而偶尔锻炼和从不锻炼的同学稍有增加。

3) 在封校期间，该高校在校生学习状态欠佳。由 48.3% 的同学可以保持有计划有目的的学习，有 36.89% 的同学有学习计划但是实行欠佳，有 14.81% 的同学无明确计划。

4) 封校期间，情绪状态问题较为突出。有 45.63% 的同学都选择无聊，有 48.06% 的同学选择过平静。选择乐观的同学并没有预期的数量，学校还是可以给同学们创造一些线上活动，有利于同学们走出无聊时光。

5) 封校期间，饮食和生活用品依然是同学们最重要的需求，饮食和购物成为拉动消费的主要因素。

6.2. 合理建议

1) 学生方面要调整心态自我激励，增强学习毅力和专注力。

后疫情期间，疫情对抗正逐步转为一场持久战，在封校可能成为一种常态化措施的情况下，学生需要调整好状态，端正学习态度，尽快适应新的学习和生活方式，以积极健康的心态投入到学习中。同时学生要正确调整心态，积极看待在封校期间的各项问题，以问题解决来提升学习能力和成就感。人的行

为受激励产生,自我激励将形成强大内驱动力。因此,在疫情时期,高校学生可运用积极心理激励,如利用调高学习目标、乐观理解、树立危机意识等方式激活学习动能,把课程学习接收端的损耗降到最低。同时,学生培养自身的学习意志品质和学习专注力。一是增强培养学习目的性和坚韧性,预设学习任务、时间、标准,克服困难,坚决完成学习预设任务;二是专注学习成长,自觉过滤手机、社交软件和游戏干扰,集中精力做好学习硬、软件准备,完成网络教学任务和作业,自学信息检索和处理方法,总结和归纳网络学习成果。

2) 辅导员勇担一线责任使命,筑牢网络思想教育高地。

在疫情时期,辅导员对于学生的帮扶愈发显得重要,不但学生日常生活问题增多,思想与心理问题更应引起重视。首先要做好健康管理员。在线上不定期普及防疫知识、宣传学校防疫措施和引导防疫舆论,形成常态化。做好学生健康打卡,心系学生身心状况,及时在线关心、温暖陪伴和帮扶困难学生。其次要做好学习监督员。辅导员要细致安排学生干部做好线上学习情况摸排、提醒和反馈,针对问题学生开展网络思想政治教育,从学生角度思虑,引导学生学会自我管理、自我教育和自我服务。最后是做好爱国宣传员。定期学习习近平总书记的疫情防控重要讲话和批示精神,将党中央最权威、最前沿和最凝心聚力的声音传递给学生,让其思想始终团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,同心战“疫”。

3) 学校应引导大学生保持良好的生活状态及做好防护工作。

积极的引导大学生在疫情期间保持良好的生活规律与作息习惯。在疫情期间建议学生健康饮食;建议学生每天如通过慢跑、跳舞,跳绳等方式来进行合理的锻炼,改善心肺功能,提高免疫力。同时也引导学生规律作息,按时入睡,做到起居有常,保证充足的睡眠。通过这些方式既能增强体质,又可以保持身心愉悦。引导学生做好自我防护。要求学生注重个人和宿舍的环境卫生,做到勤洗手,保持良好的呼吸道卫生习惯,定期开窗通风保持室内空气流通。减少不必要外出和人群聚集。

4) 注重提高健康素养,提高大学生心理应对能力。

高校要有意识地培养学生的心理健康素养和直面挫折的能力。在校时应该鼓励学生多读书、多参加课外活动、多参加体育活动,以此来丰富学生的精神世界,扩大学生的社交面,培养学生的自尊心。在返回校园后各大学生组织应该积极发挥作用,利用好同学们的业余时间组织类似于体育、书法、绘画、征文短视频剪辑等等比赛活动,不断地去丰富疫情后的大学业余精神文化生活,让更多的大学生来参与到其中,让他们找到自己的兴趣点和兴奋点,以此来释放疫情期间的压抑心理和焦虑情绪。通过这些方式来提升学生的心理承受能力,让学生在面对危机时不焦虑、不恐慌,能够积极地 and 理性地去应对所处环境,不断提高心理应对能力。

参考文献

- [1] 章力. “停课不停学”实施过程中学生学习数据分析对学生学业成绩的影响——来自贵州省贵阳市两所中学实验研究的证据[J]. 江苏第二师范学院学报, 2020, 36(5): 92-98.
- [2] 刘阿娜, 黄必顺, 黄泽欢. 后疫情时代高校学生心理状况及应对策略[J]. 时代人物, 2021(14): 247-248.
- [3] 鲍威, 陈得春, 王婧. 后疫情时代线上线下学习范式和教学成效的研究——基于线上线下高校学生调查数据的对比分析[J]. 中国电化教育, 2021(6): 7-14.
- [4] 沈思雨, 陈华一. 混合教学模式下大学生自主学习能力的现状分析以及提升策略[J]. 中外企业家, 2021(13): 229-230.
- [5] 武永新, 杨杉, 李静娴. 基于大数据的高校学生疫情前后学习情况分析研究[J]. 现代信息科技, 2021, 5(11): 95-98.
- [6] 胡雅静, 邓祺丹, 吴培, 等. 新冠肺炎疫情前后居民健康促进生活方式的变化和影响因素[J]. 健康研究, 2020, 40(6): 601-605.
- [7] 刘小文, 杨舟, 张娜, 等. 新冠疫情背景下高职学生学习状况分析及应对策略——以浙江省4所高职院校大学生为例[J]. 职业技术教育, 2020, 41(11): 41-44.