

# 疫情防控常态化背景下大学生心理发展和和谐生态系统的建设研究

王义利, 周娟, 房津如, 李晓萍

烟台大学大学生心理健康教育指导中心, 山东 烟台

收稿日期: 2021年11月13日; 录用日期: 2021年12月13日; 发布日期: 2021年12月23日

## 摘要

疫情防控常态化背景下, 在返校复学初期、半年和一年后, 采用UPI、SCL-90、PQEEPH、BDI和CIS对在校大学生的心理健康状况进行3次测查, 了解大学生心理健康状况和心理健康服务需求。结果发现, 学生的心理健康状况受到不同程度的影响, 呈现出心理健康服务需求增多、阶段性心理健康问题多发的特点。基于调查结果和心理健康教育工作经验, 以个体心理发展的生态系统理论为逻辑内核, 探索构建以学校和学生为中心, 学生内生驱动, 学校协调各系统有效协同的心理健康教育工作体系, 为学生心理发展与成长建设和谐的生态系统。

## 关键词

常态化防控, 心理健康教育, 和谐生态系统

# Research on the Construction of Harmonious Ecosystem of College Students' Psychological Development under the Background of Normalization of COVID-19 Prevention and Control

Yili Wang, Juan Zhou, Jinru Fang, Xiaoping Li

Students' Mental Health Education Center of Yantai University, Yantai Shandong

Received: Nov. 13<sup>th</sup>, 2021; accepted: Dec. 13<sup>th</sup>, 2021; published: Dec. 23<sup>rd</sup>, 2021

文章引用: 王义利, 周娟, 房津如, 李晓萍(2021). 疫情防控常态化背景下大学生心理发展和和谐生态系统的建设研究. *心理学进展*, 11(12), 2801-2807. DOI: 10.12677/ap.2021.1112318

## Abstract

Under the background of normalization of COVID-19 prevention and control, in the early stage, half a year and one year after returning to school, UPI, SCL-90, PQEPPH, BDI and CIS were used to measure the mental health status of college students for three times to understand the mental health status and mental health service needs of College Students. The results show that students' mental health is affected, showing the characteristics of increasing demand for mental health services and frequent periodic mental health problems. Based on the survey results and practical experience of mental health education, taking the ecosystem theory of individual psychological development as the logical core, explore and build a mental health education system centered on schools and students, driven by students' endogenesis, and coordinated by schools, so as to build a harmonious ecosystem for students' psychological development and growth.

## Keywords

Normalized Prevention, Mental Health Education, Harmonious Ecosystem

Copyright © 2021 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

2019年12月,新型冠状病毒肺炎(COVID-19)突发并迅速蔓延。经过长期不懈的努力,我国的疫情防控进入常态化阶段,但目前全球范围内疫情起伏反复,病毒频繁变异,疫情防控形势依然严峻。在整个疫情防控过程中,大学生经历了延迟开学、居家隔离在线学习,返校复学、严格管控,回归正常的学习生活等不同的生活状态。突如其来的危险性环境变化对大学生的心理发展产生了一定的影响。面对新冠疫情,大学生表现出不同程度的焦虑及抑郁问题(昌敬惠等, 2020)。甚至有研究发现,疫情防控常态化期间局部地区大学生的抑郁症状比疫情初期更加严重(汪媛等, 2021)。如何做好当前及未来很长一段时间内特殊环境背景下大学生心理健康教育工作将是高校思想政治教育工作的重要内容之一。

## 2. 疫情防控常态化成为大学生心理发展的新背景

我国大学生的年龄一般在18~22岁之间,处于个体发展的青春期末期和成年期的初期。从内在心理发展来看,这一阶段的个体处于“心理准成熟”的特殊状态,基本完成了整体的心理发展任务,但在部分心理发展方面存在不足。变化的剧烈性是大学生所处外在环境的最大特点。从中学到大学生生活的变化,较之前各学龄阶段生活的变化存在质的差异,例如,多元评价体系逐渐取代成绩至上的衡量标准,学习任务的重要性和对时间与空间的绝对占据优势逐渐下降,同辈群体呈现出更多元化的发展态势,离开父母和十几年的生活环境等等。大学生的自我发展正在经历从矛盾、分化到整合成熟的过程,自我探索与整合是自我发展的主基调。此阶段,“准成熟的心理”、“剧变的环境”和“发展中的自我”三者不稳定状态都成为大学生心理发展与成长所面临的挑战。

伴随着新冠疫情的发生和防控进入常态化阶段,大学生的心理发展背景又加入了新因素,这一因素甚至有可能成为引发学生心理危机的外部刺激。新冠疫情初发阶段,所有人都处于对疾病的未知与恐惧

和生活方式变化的不适当中,大多数人都表现出不同程度的焦虑、恐惧等心理与行为反应。随着疫情防控的有效推进和时间线的推移,部分人适应了这一变化,带着对疫情的有效应对方式进入了新的生活状态。同时,有一部分个体,则无法及时做好自我调整与应对,对生命威胁、日常生活方式的变化都处于长期不适的状态。对于大学生而言,学习与生活方式的变化也是非常明显的,长期居家,远程学习,社交方式,经济压力以及就业、升学、出国留学等都发生重大变化。根据新华每日电讯报道,因为新冠肺炎疫情以及其带来的旅行限制、签证限制和面授课程暂停,不少学生因此改变了留学目的地、延期入学甚至取消了留学计划。北京留学服务行业协会的一项调查显示,约73%的机构表示2020年的留学咨询人数减少(王迪, 2021)。这些变化都有可能成为诱发学生心理健康问题,甚至是心理危机的因素。

应激理论认为,个体在面对各种内外环境因素及心理社会因素刺激时会出现全身非特异性反应。在适应的过程中,个体体会以各种方式调节自己以适应环境,维持内外环境平衡,应对应激源和保持健康生存,对应激源适应与否的结局表现为个体的健康或疾病。对以往发生的突发公共卫生事件的追踪研究发现,其对公众心理健康的影响会持续较长时间(胡俊峰, 侯培森, 2005),新冠肺炎疫情期间人群焦虑及抑郁水平较高,呈现出群体性心理问题(王英雯等, 2020)。也有研究发现,应激除了给个体带来危机的风险之外,也能增强个体的意识水平、提高精神警觉、甚至能提升行为和认知表现(Crum et al., 2017)。因此在疫情防控进入常态化阶段的背景下,如何开展有效的心理健康教育工作,帮助大学生提升应对不良环境因素的能力,转“危”为“机”,是高校心理健康教育工作要探讨的重要工作方向。

### 3. 疫情防控常态化背景下大学生心理健康状况调查

为了解大学生在疫情发生后的心理健康状况、变化趋向和发展需求,我们选择在返校复学初期,2020年秋冬学期开学和2021年5月份三个时间节点,采用大学生人格问卷(UPI)、90项症状自评量表(SCL-90)、突发性公共卫生事件心理问卷(PQEEPH)、贝克抑郁自评量表(BDI)和心理危机干预量表(CIS)开展大学生心理健康状况调查。具体结果见表1。

**Table 1.** Mental health status of college students at three time points

**表 1.** 三个时间节点大学生心理健康状况调查

| 调查时间     | 调查工具   | 参与人数  | 阳性检出人数 | 阳性检出率  |
|----------|--------|-------|--------|--------|
| 2020年5月  | UPI    | 13157 | 2303   | 17.50% |
|          | PQEEPH |       | 1839   | 13.98% |
| 2020年10月 | SCL-90 | 7302  | 1216   | 16.65% |
|          | CIS    |       | 1746   | 23.91% |
| 2021年5月  | SCL-90 | 12293 | 1130   | 9.19%  |
|          | BDI    | 12305 | 1345   | 10.93% |

因为年级变化的原因,三次测试的群体不能做到完全重合,但也能在数据的变化中看到整体人群的心理健康状况的变化趋势。大学生的心理健康状况一定程度上受到新冠疫情的影响,随着时间的推移,在自我调整和外界因素的帮助下,大学生表现出较强的适应性。

聚焦于2020年5月份的调查情况,其中突发性公共卫生事件心理问卷分为抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫-焦虑和疑病5个维度,基本包括了突发性公共卫生事件下人群可能出现的各种情绪反应,对疫情发生背景下人群情绪反应调查具有较强的针对性。具体数据见表2。

**Table 2.** Detection rate of all dimensions of PQEEPH**表 2.** 突发性公共卫生事件问卷各维度检出率

| 维度      | 总人数   | 阳性检出人数 | 阳性检出率  |
|---------|-------|--------|--------|
| 抑郁      |       | 1684   | 12.80% |
| 神经衰弱    |       | 1225   | 9.31%  |
| 恐惧      | 13157 | 1041   | 7.91%  |
| 强迫 - 焦虑 |       | 1070   | 8.13%  |
| 疑病      |       | 1802   | 13.70% |

从表 2 中可以看出, 5 个维度阳性检出率从高到低分别是疑病(13.70%)、抑郁(12.80%)、神经衰弱(9.31%)、强迫 - 焦虑(8.13%)、恐惧(7.91%)。从结果可以看出, 新冠疫情对大学生的心理和行为反应造成了一定程度的不良影响。疑病这一维度的阳性检出率最高, 客观上也反映了大学生在面对新冠病毒的生命威胁对身体健康的关注程度。

除了问卷调查结果, 学生的心理咨询数量也可以作为观测学生心理健康需求的重要指标。以某校 2019 年 9 月~2021 年 6 月 4 个学期的心理咨询数量为例, 4 个学期的心理咨询数量分别为 146、75 (疫情学生在家, 网络咨询)、262、463。数据见表 3。

**Table 3.** Number of counseling in four semesters from September 2019 to June 2021**表 3.** 2019 年 9 月~2021 年 6 月 4 个学期心理咨询数量

| 学期  | 2019 秋冬 | 2020 春夏 | 2020 秋冬 | 2021 春夏 |
|-----|---------|---------|---------|---------|
| 咨询量 | 146     | 75      | 262     | 463     |

从咨询量的变化可以看出, 疫情防控常态化阶段, 学生返校复学后, 学生的心理咨询服务需求成明显上升的趋势。

综合以上数据分析, 可以得出以下结论, 新冠疫情的发生给大学生的心理健康状况带来了不良的影响; 随着时间的推移和疫情防控的有效推进, 整体而言, 大学生对新的生活环境具备了较强的适应能力, 但依然有部分学生存在不良的心理和行为反应。鉴于以上情况, 需要学校、政府、家庭和社会采取有效的举措, 帮助大学生提升应对能力, 提高适应水平。

#### 4. 大学生心理发展与成长的生态系统

个体的心理发展与成长是内在心理与外在环境交互作用的结果, 自我在二者的交互中起主导作用。自我是指个体对自己及其周围人和环境关系的认识以及与之相呼应的情绪情感和实践活动。个体不是被动的体验与接受二者的变化和交互作用所带来的结果, 而是会通过自我积极主动地建构二者的和谐关系。自我的发展受个体内在与环境交互作用的影响, 但又独立于二者而存在。自我发展是持续进行的过程, 其发展水平将直接决定个体面对内在心理和外在环境各自的变化及其失衡的关系时是否能做出合理的应对, 进而促进心理发展与成长。

生态系统理论将影响个体心理的各种社会影响因素归纳为一个由微系统、中系统、外系统、宏系统和时间系统构成的生态系统(见图 1), 这一系统的核心是个体, 包括个体的生理、心理特征(Bronfenbrenner, 1977)。这一理论提出以来, 成为研究或教育工作者开展心理健康教育工作的重要理论框架, 其理论发展迄今已超过四十年, 仍广受喜爱和应用。有研究从多视角论述了学生心理健康教育一体化的理论基础、

心理健康教育存在的问题，并基于生态系统理论的早期理论模型提出了社会转型期青少年心理健康教育的对策与建议(俞国良等, 2018)。近期学者讨论了生态系统理论发展的3个阶段，介绍了最新的“近侧历程-个人特征-环境脉络-时间”模式(Process-Person-Context-Time model, 简称PPCT模式)的内涵和应用前景，提出在教育过程中一定要重视个体与近侧历程对个体心理发展的重要作用，并制定相应的教育举措(李佩珊, 2019)。

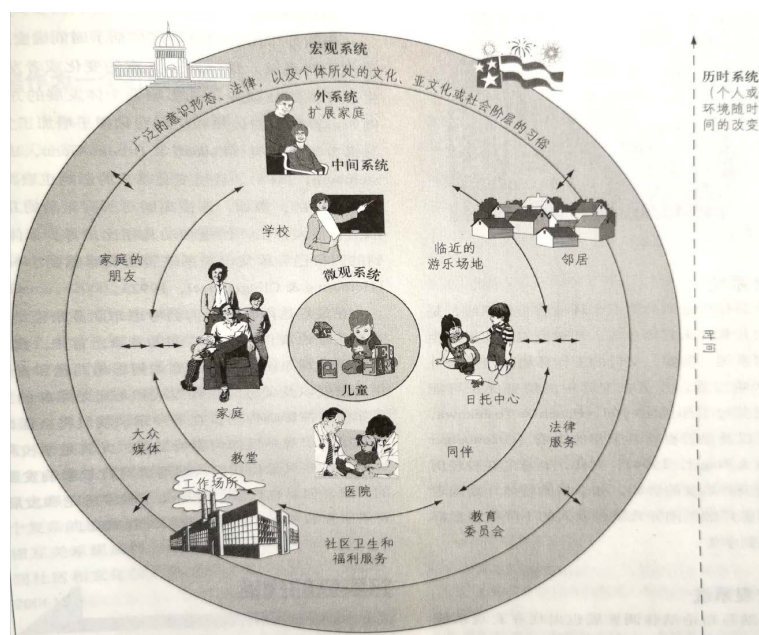


Figure 1. Ecosystem model (Zou et al., 2016)

图1. 生态系统模型(邹泓等, 2016)

大学生处于人生的一个特殊阶段，其心理发展与成长的生态系统具有一定的特殊性。该生态系统中包含主体众多，除了学校和学生两个最外显的主体之外，家庭、政府、社会心理咨询机构、精神卫生专业机构，甚至社会文化均包含其中，与其他社会公共事务也有诸相通之处。从大学生个人发展来看，大学生从青春期走向成年期，开始追求独立，努力获取自主性，但与自主性对应的责任感和承担责任的能力并未获得相对等的发展。从微观系统来看，大学生与家庭的客观距离进一步扩大，家庭的影响能力进一步被削弱。从宏观系统来看，社会环境和政策的影响力需要通过学校才能对大学生产生更强的影响力。疫情的发生和疫情防控常态化对整个生态系统都产生了较大的影响，综合分析大学生心理发展与成长的生态系统，需充分发挥学生和学校的核心作用，重新整合各系统的资源和力量，建立以学生和学校为中心协同其他系统共同发挥教育作用的和谐生态系统。

## 5. 构建大学生心理发展与成长的和谐生态系统

2018年教育部颁布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教育部, 2018),除了提出构建“教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预”四位一体心理健康教育工作格局之外,还在其中提及家校合作,校医合作的内容。这是大学生心理发展和谐生态系统构建的重要尝试。《全国社会心理服务体系试点工作方案》(国家卫生健康委员会, 2018)中也将高校纳入了整体社会心理服务体系之中,并提出相应建设要求。从高校角度如何在工作中制定更具操作性的心理健康教育举措,为学生心理发展与成长构建和谐生态系统,本文尝试分析“以学校和学生为中心,推动学生内生驱动,学校协调各系统有效协同

的心理发展和谐生态系统”的构成与运转情况。

1) 和谐生态系统的组织体系。坚持推动学生内生驱动,学校协调多元协同原则,明确系统中各主体职责定位,组织结构及作用发挥。① 主体职责。明确政府、学校、家庭、社会及学生个体在学生心理健康发展的职责定位及能力要求。政府需在学生心理发展与成长方面给予充分的政策支持与保障;家庭需建设家庭单元的和谐心理氛围,为学生发展与成长提供坚强的后盾和温暖的港湾;学校需充分发挥育人的功能,同时承担协调各方的任务;社会需营造学生成长的良好风气;学生个人要树立“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,充分汲取心理健康与发展的力量,不断提升个人应对心理发展危机的能力。② 主体结构。构建各参与主体在权力、权利以及权益关系中的决策、协调及共享等方面的关系和模式。尤其是努力改善学校、个体和其他主体协同共建的现状。目前,绝大多数高校的心理健康教育工作仍处于“孤岛”的状态,承担大多数的责任与风险,却较少获得促进学生心理发展与成长的支持性资源。当学生发生心理危机时,稍有不慎便被推到责任风险第一责任人的位置。在这其中,需要从科学的角度,明晰各主体的权责关系,合作模式。③ 主体作用发挥。各主体作用发挥具备一定的阶段性特征和差异,同时需创造让各主体充分发挥作用的条件,保证各主体作用的有效发挥。2021年,山东省教育厅联合省卫生健康委印发了《关于加快推进全省大中小学心理健康教育体系建设的意见》(山东省教育厅,2021)对各级各类学校、教育主管部门提出了明确的要求,并设定了五大体系、十五项重点任务的分解台账,明确了工作要求、责任单位和时间进度。与此同时,教育厅派出督导检查组实地督查工作推进情况,这为各主体作用的发挥创造了重要条件。

2) 和谐生态系统的运行与实现策略。设计具有前瞻性、针对性和操作性的运行与实现策略。① 坚持预防为主、主体负责与促进发展的心理健康教育工作理念。在心理健康教育工作中需坚持“治未病”的健康工作理念,将预防与知识普及放在第一位。学生是自身心理健康的第一责任人,必须充分发挥学生自身的主动性。对于大学生而言,处于人生发展的重要时期,要注重学生成长教育和潜能开发。② 探索校外协同校,校内工作网络化的工作模式。在学生发挥主体作用的前提下,学校如何更好地发挥协同枢纽的作用,校外协同的项目化与校内工作的网络化是可发展的方向。校外协同中,探索建立家校合作、校医合作、校校合作、校地合作的心理健康教育项目,以项目建设为平台推进和谐生态系统的建设;在校内工作中,构建完善的心理健康教育工作网络,以学校心理健康中心、学院二级心理辅导站、班级、宿舍为重要工作网络结点,推动校内工作网络的有效运转。③ 工作格局的全面化、系统化。遵循学生心理健康发展规律和教育教学规律,尊重大学生的心理发展需求,完善课程教学、实践活动、咨询服务、危机干预“四位一体”心理健康教育格局。

疫情防控常态化背景下,学生的心理发展与成长需求呈现出需求增多、阶段性特征明显的特点。学校需遵循心理健康教育规律和学生心理发展需求,以学校和学生为中心,构建学生内生驱动,学校协调各系统有效协同的心理健康教育工作体系,为学生心理发展与成长建设和谐的生态系统。

## 基金项目

烟台市哲学社会科学规划研究课题:2020YTSK-169;山东省高校心理健康教育工作精品项目:YB202003;烟台大学思想政治工作精品培育项目。

## 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.
- 国家卫生健康委员会(2018). *全国社会心理服务体系试点工作方案*. 国卫疾控发[2018]44号.

- 胡俊峰, 侯培森(2005). *当代健康教育与健康促进*(p. 410). 北京: 人民卫生出版社.
- 教育部(2018). *高等学校学生心理健康教育指导纲要*. 教党[2018]41号.
- 李佩珊(2019). Bronfenbrenner 生态系统理论的近期发展与应用. *辅导季刊*, 55(3), 14-24.
- 山东省教育厅(2021). *关于加快推进全省大中小学心理健康教育体系建设的意见*. 鲁教思字[2021]1号.
- 汪媛, 陈秋红, 赵会鹏, 刘俊(2021). 新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化期间武汉地区大学生心理状况. *中国健康心理学杂志*, 29(5), 680-684.
- 王迪(2021). 后疫情时代, 就近留学、回国“留学”或成新趋势. *新华每日电讯*, 1, 12.
- 王英雯, 王楚东, 廖振欣, 张雪妍, 赵明一(2020). 新冠肺炎疫情期间人群心理焦虑抑郁水平与差异分析及与 SARS 等疫情特点对比. *生命科学研究*, 24(3), 180-186.
- 俞国良, 李建良, 王勃(2018). 生态系统理论与青少年心理健康教育. *教育研究*, 39(3), 110-117.
- 邹泓, 等, 译(2016). *发展心理学*(p. 537). 北京: 中国轻工业出版社.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an Experimental Ecology of Human Development. *American Psychologist*, 32, 513-531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The Role of Stress Mindset in Shaping Cognitive, Emotional, and Physiological Responses to Challenging and Threatening Stress. *Anxiety, Stress and Coping*, 30, 379-395.