

疫情防控常态化视角下大学生的心理问题及对策建议

付涛¹, 苗馨方¹, 王雨涵¹, 王震¹, 李谨浩¹, 付泓博²

¹湖北经济学院法商学院, 湖北 武汉

²白俄罗斯国立大学, 白俄罗斯 明斯克

收稿日期: 2022年12月28日; 录用日期: 2023年2月9日; 发布日期: 2023年2月16日

摘要

疫情常态化的情况下, 为了阻止疫情在校园里的继续传播, 部分高校提前放假。因此, 大学生们的假期延长, 在家时间延长, 外出活动减少, 从而导致大学生们的情绪波动较大, 易产生焦虑、压抑和烦躁等不良情绪。这种情况下需要通过心理老师的疏导、参加心理素质训练和适量的文体活动疏解心理问题, 使大学生们在防疫期间, 既能好好学习、保重身体, 又能保持心理健康。

关键词

疫情常态化, 大学生, 心理健康, 高校

Psychological Problems of College Students from the Perspective of Normalization of Epidemic Prevention and Control and Countermeasures

Tao Fu¹, Xinfang Miao¹, Yuhan Wang¹, Zhen Wang¹, Jinhao Li¹, Hongbo Fu²

¹Law & Business College of Hubei University of Economics, Wuhan Hubei

²Belarusian State University, Minsk Belarus

Received: Dec. 28th, 2022; accepted: Feb. 9th, 2023; published: Feb. 16th, 2023

Abstract

In the case of the normalization of the epidemic, in order to prevent the continued spread of the

文章引用: 付涛, 苗馨方, 王雨涵, 王震, 李谨浩, 付泓博(2023). 疫情防控常态化视角下大学生的心理问题及对策建议. *心理学进展*, 13(2), 535-539. DOI: 10.12677/ap.2023.132066

epidemic on campus, some colleges and universities have holidays in advance. Therefore, the holidays of college students are extended, the time at home is prolonged, and the activities outside are reduced, which leads to greater mood swings of college students, and they are prone to negative emotions such as anxiety, depression, and irritability. In this case, it is necessary to relieve psychological problems through the guidance of psychological teachers, participation in psychological quality training, and appropriate cultural and sports activities, so that college students can study hard, take care of their bodies, and maintain their mental health during the epidemic prevention period.

Keywords

Normalization of the Epidemic, College Students, Mental Health, Colleges and Universities

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

2019年12月,新型冠状病毒肺炎(COVID-19)首次在湖北省武汉市出现并迅速蔓延至全国及全球24个国家(冯晶晶,冯利民,2022)。2020年1月30日,世界卫生组织宣布COVID-19疫情为国际关注的突发公共卫生事件(马金燕,2022)。COVID-19感染突然,具有广泛的弥散性、缺乏特效药物,治疗不及时有生命危险。此外,疫情信息过载,对公众心理造成巨大的冲击和影响,使其感到恐慌、焦虑、担忧、抑郁。

在疫情进入消退期后,疫情对高校大学生心理的影响不可能在短时间内消除,大学生不同程度的心理问题还会继续存在(吴雅娟等,2021)。如何帮助大学生理性面对创伤事件,减轻心理压力和负担,传递正能量,给予情感支持和帮助迫在眉睫。通过开展阅读治疗服务,培养大学生理性平和的健康心理,加强人文关怀和心理疏导尤为必要。

2. 疫情下大学生的心理状态

疫情持续蔓延,不仅对社会和民生造成巨大的影响,对于大学生和校园也带来了一定的影响。大学生们在长时间不出门,居家学习和生活,导致大学生们极易产生负面情绪,比如:焦虑、恐慌、急躁等。杜鹃(2022)的调查显示,面对新冠肺炎,44.7%、52.7%的大学生对疫情非常或者比较关注;在疫情防控期,大学生在恐惧和积极应对上得分最高;大学生的心理状态对应对方式具有显著预测作用。冯利民和冯晶晶(2021)经过调查后,认为大学生在疫情背景下,出门普遍需要戴口罩,不能聚集,同学之间不能正常往来,普遍存在着不同程度的心理压力,如果不能正确引导和对待,将对学生的发展和学校的工作带来负面的影响。

2.1. 大学生焦虑对其就业信心有一定的影响

据调查,74.03%的大学生对疫情感觉到焦虑,其中严重焦虑占30.21%,中度焦虑占25.62%,轻度焦虑占18.20%(陆宇正,吴芳妍,张聪俐,2020)。大学生的焦虑来自于疫情的持续,这对他们的学习、生活和就业等造成影响。认为疫情对就业造成严重影响的大学生占据百分之七十及以上,将近百分之五十的学生基本没有就业的信心,就业危机感非常强。与此同时,还有部分大学生在就业环境的打击下认

为自己没有能力找到工作，导致自己更加焦虑。疫情以来，大学生“内卷”的情况也越来越严重，大学生的就业态度更加悲观，跳槽情况也频频发生。

2.2. 疑似病例导致大学生增加忧虑情绪

受疫情影响的省份和国家的范围逐渐增大，也引发了大学生对疫情下被感染的担忧，形成忧虑情绪(姚婉雯, 2021)。由于疫情影响的扩大，口罩、酒精和药品等防护物资的严重短缺，大学生无法再线上线下随时购买，导致了大学生的焦虑。在疫情情况下，大学生不能返校，不能及时接受准确的消息，网上铺天盖地的夸大内容的新闻和错误的新闻，更是增加了大学生的忧虑情绪和恐慌心理。赵春珍(2020)指出大学生对本次疫情特点的认知情况良好，仍需加强网络信息安全教育引导，提升其网络信息筛选和甄别能力，部分学生出现了不良情绪，少数学生产生了相应的行为反应，亟需通过有效渠道及时给予专业科学的情绪认知引导和行为调控策略帮助大多同学能够合理评价本次疫情的影响，仍需引导他们客观辩证地认知社会危机、人生挫折等应激类事件。

2.3. 对于农村而言，生活在城市更有利于减轻大学生的焦虑

这或许与城乡之间的经济、文化和教育有很大的关系。城市相对繁华，可以提供更好的物质保障。城市的卫生条件和医疗物资也降低了居民的感染机率和康复机率(姜琪, 谢芳琳, 王江波, 2020)。城市学校的良好教育资源，让大学生们充分了解如何预防疫情，降低感染机率，从而减少大学生的焦虑情绪。

2.4. 居家时间增长，导致网瘾，造成家庭矛盾

由于疫情变化，大部分学校提前放假，假期延长，处于居家状态。大学生出了每天线上课程之外，还经常花费大量时间在看剧、刷视频、打游戏和网络社交等 APP 中。据统计表明，疫情期间 IOS 和 Android 单日免费下载游戏数量和手机游戏用户使用率相较之前有三倍增长，单日使用时间增长 18.2% (高冰倩、李育光, 2021)。在家闲暇的过程中，也极易容易与家长产生矛盾。白天，家长在外工作，学生在家上网课；家长下班后，学生也下课了，开始了娱乐时间，部分家长会认为学生没有学习，一直在娱乐。这种情况就导致双方的不理解，造成家庭矛盾，引发出不佳情绪。原本因居家压抑的心理情绪不断地增长，爆发，使得焦虑情绪越发严重。

3. 疫情下大学生产生心理问题的原因分析

疫情下大学生产生心理问题的原因有很多种。冯晶晶和冯利民(2022)认为疫情防控常态化下大学生心理压力的成因主要有学业压力、就业压力、经济压力、家庭压力等等，为减轻学生心理压力，需要做好心理疏导工作、加强学业引导、加强就业创业指导、引导学生处理好同学朋友间的关系等等。

3.1. 社会环境因素

如今人们的生活方式和信息接收方式由于社会水平的发展与大数据的普及出现了巨大的变化。新冠疫情刚开始爆发的时候，网络上铺天盖地的报道和视频的冲击下，人们对于病毒将会带来的身体损害产生了焦虑情绪，进而带来心理上的伤害。疫情非常关键的时刻，广大的医护人员、社区志愿者和其他工作人员冲在一线为我们保驾护航，时刻保持注意力；普通群众和学生们远离医院现场，不能直观地了解到疫情的情况，从而引发心理问题。

3.2. 校园封闭式管理因素

疫情下，大部分高校已经恢复正常的教学工作。但校园疫情防控管理跟之前的模式也不同了，部

分高校实施半封闭化的管理模式，限制了学生们的自由进出校园和活动范围。为了学生们的健康着想，除了教室、食堂、图书室正常开放外，大多数校园文体封闭环境的场所关闭，学生们在学校的活动空间缩小，部分学生对校园环境和疫情防控气氛感觉到压抑，产生了不良情绪和问题。

3.3. 家庭环境因素

疫情爆发初期，由于疫情防控隔离需要，教师们和学生居家通过网络在线课堂进行授课学习。学生们在家进行封闭学习与生活，线上与同学们和老师们交流沟通，与家人长时间处于固定范围内生活，容易发生争吵和矛盾，导致亲子关系紧张，家庭关系不和谐等，使得学生们的心理健康受到伤害。

3.4. 网课学习方面

疫情期间，高校展开线上教学模式，线上教学离不开电子设备。部分同学在使用电子设备进行上课时，经常走神，去查看视频，进行线上交友聊天，从而影响到自己的学习；还有部分同学一台电子设备用于听课，一台电子设备用于娱乐或者是假装在听课实则在睡觉的情况频频发生，造成假上课的情况，导致学习效率低下且精神状况较差。

3.5. 海外研究状况

关于疫情下大学生的心理压力研究，以国内大学生和海外大学生为研究对象，对 140 名国内大学生和 81 名海外大学生进行了访谈。采用 CPSS 量表测量受试者的心理压力。分析了大学生心理压力与各种行为的相关性。研究发现，坚持戴口罩、适度了解疫情进展、积极参与课外活动、与家庭成员互动等行为，有效缓解了大学生的心理压力。

在发表于英国《柳叶刀·精神病学》期刊上的研究文章中，由 24 名专家组成的研究小组呼吁增加资金，以研究新冠肺炎可能给社会心理健康造成的影响。瑞典乌普萨拉大学心理学系的埃米莉·霍姆斯说：“由于新冠病毒的出现，我们都在应对前所未有的不确定性，以及生活方式的重大变化，我们的调查显示，这些变化已经对我们的心理健康产生了很大影响。”

综上所述，当前国外对新冠疫情下大学生的心理健康、心理压力比较重视，但并未有十分丰厚的学术成果，做出了一定研究但研究深度较浅。

在这样的背景下，我们为进一步支持疫情防控下高校心理健康教育工作，提升大学生心理健康素养，将基于对武汉部分高校的调研，分析疫情防控视角下大学生的心理压力，探索提升大学生心理健康认知的新路径，最后提出有针对性地对策建议。

4. 排解大学生心理压力的对策建议

疫情期间，大学生居家或者封校线上学习，与社会断绝了联系，活动范围较小。长期以往，大学生易产生心理问题。通过提升心理素质、丰富课余生活等方式环节和疏解大学生的心理压力，让大学得到放松。马金燕(2021)讲到疫情对青年大学生心理健康的影响主要有情绪问题、行为问题等等，对疫情下青年大学生的心理问题应该做出以下策略：建立高校心理健康维护机制，上好心理健康第一课，加强家校联动、协同育人，拓宽咨询渠道等等。

4.1. 通过心理老师进行心理疏导

作为在校大学生通过学校的心理咨询室的老师进行心理疏导，是最正确的方式之一。疫情期间，学校不仅开了线下的心理咨询室，还开展的线上的心理咨询室，让校内的学生和居家网课的学生都有渠道找到心理咨询老师，得到情绪的缓解(赵春珍, 2020)。心理老师会通过心理咨询问卷的形式了解学生的心

理问题的严重程度,从而进一步让学生得到对应的治疗。例如,聊天、药物和运动等方式进行缓解。谢若琪和王蓉(2020)认为探讨大学生的心理压力源与应对策略,寻找多种能减轻心理压力的可行、高效的策略,对于做好大学生心理抚慰和思想政治工作进而助推每一个大学生健康发展有着重要意义。

4.2. 开展心理素质训练

在校学生可以参加学校开展的心理素质训练。从破冰开始,老师会让学生逐步加入到训练中来。通过游戏环节让学生们打破心理隔阂,主动加入到活动中来,老师针对学生们的反应状态,进行训练的调整,进而来调整学生们的心理状态(杜鹃,2022)。不同的游戏环节,增加了趣味性,学生们的体验感增强,组织沟通能力也得到了锻炼。同时,这也是培养学生们团队合作意识。

4.3. 开展适量的体育活动

疫情期间,高校各类活动相应减少,事宜地开展一些体育活动,可以让同学们通过锻炼和娱乐,舒缓情绪。比如,开展小型运动比赛(篮球、足球、啦啦队和排球等户外运动项目)、线上的体育知识竞答等(冯利民,冯晶晶,2021)。晚上开展跑步活动,增强抵抗力,情绪得到放松。丰富疫情下校园活动,为学生们提供社交机会,走向室外。

5. 结论

疫情常态化的情况下,高校实施提前放假的措施,应当注意大学生们的心理问题和情绪。积极开展心理素质活动,让学生们放松下来,积极地度过疫情期间。

参考文献

- 杜鹃(2022). 新冠疫情期间大学生心理状态、应对方式现状及关系调查. *济宁学院学报*, 43(1), 103-108.
- 冯晶晶,冯利民(2022). 新冠肺炎疫情防控不同阶段大学生心理压力调查与对策分析. *安阳工学院学报*, 21(1), 39-42.
- 冯利民,冯晶晶(2021). 新冠肺炎疫情期间大学生心理压力调查与对策分析. *安阳工学院学报*, 20(1), 111-113.
- 高冰倩,李育光(2021). 疫情常态化视角下大学生心理健康现状分析及建议. *现代商贸工业*, 42(24), 66-67.
- 姜琪,谢芳琳,王江波(2020). 疫情形势下大学生心理健康状况的分析和危机干预. *法制与社会*, (16), 129-130.
- 陆宇正,吴芳妍,张聪俐(2020). 新冠肺炎疫情下青少年心理健康教育对策研究. *新生代*, (5), 30-33.
- 马金燕(2021). 新冠肺炎疫情下青年大学生心理健康情况分析. *辽宁师专学报(社会科学版)*, (3), 110-111.
- 吴雅娟,郑娇,雷云杉,等(2021). 疫情背景下高校毕业生就业对策研究. *大众标准化*, (13), 146-148.
- 谢若琪,王蓉(2020). 缓解大学生疫情期间形成的心理压力应对措施之刍议. *太原城市职业技术学院学报*, (12), 157-159.
- 姚婉雯(2021). 家庭教育对大学生心理发展的影响. *心理月刊*, 16(11), 215-216+218.
- 赵春珍(2020). 新冠肺炎疫情期间大学生心理状况调查及教育对策研究. *心理月刊*, 15(8), 1-3.