

# 重大疫情下大学生心理健康问题调研及干预对策研究

高黎

西安工程大学, 中国·陕西 西安 710048

**【摘要】**新型冠状病毒肺炎的突然爆发对人们的生活带来了很大的改变,目前,全球抗击疫情的形势依然严峻。在此背景下,公众的身体、心理健康都受到了威胁和挑战。面对疫情的影响,大学生假期被延长,居家状态对学生有哪些心理影响?复学后学生心理又有哪些变化?面对疫情带来的生活、学习、找工作、考研等方面的变化,学生能否适应?这些问题的存在直接影响着大学生心理问题及干预工作的开展。通过大数据调研与分析,对重大疫情下大学生心理问题及干预进行分析和梳理,从而深化高校对大学生心理健康工作的认识、加强心理健康队伍建设、健全心理健康防御机制、拓展有效的心理健康干预途径,促进大学生心理健康工作的长足有效发展。

**【关键词】**重大疫情;大学生;心理问题;多重干预;实证研究

**【基金项目】**2020年陕西高校辅导员工作研究课题——《重大疫情下大学生心理问题及干预:基于S-O-R应激模型实证研究》,课题编号(2020FKT36)。

## 1 调研概况

### 1.1 调研目的

通过对疫情下大学生心理健康问题的调研总结,找出有效的干预方法,减少疫情对大学生群体带来的影响,从而总结出更加具有教育性、引导性、广泛性、实用性的心理健康教育方式方法,引导大学生积极健康成长成才,帮助高校学生在以后可能遇到的类似事件中建立起坚固的心理防线。

### 1.2 调研对象

积极参与中共陕西省委教育工委、陕西省教育厅主管,陕西省高校心理素质教育研究会主办的《大学生防疫居家与复学前心态诉求大数据调研》活动。以某一本科院校某学院全体本科、研究生为调研对象,共发放调查问卷共计1048份,回收有效问卷1033份,其中,男生507人(48.38%),女生541(51.62%),本科904(86.26%),研究生144(13.75%),抽样率97%。

### 1.3 调研方法

采用经信效度检验的“防疫居家大学心理影响及援助关照调查问卷”。问卷涉及:S疫情应激源、R身心应激反应、O中介调节(自我关照、组织关怀、心理援助、辅导支持、教育管理、安全防控等)。并对调研资料做了SPSS大数据分析和AMOS大数据建模,取得了有关大学生疫情居家与复学心态等大数据前期分析预测成果<sup>[1]</sup>。

## 2 调研结果与成效探讨

### 2.1 结果分析

#### 2.1.1 聚焦心理问题

实证分析和评估被重大疫情影响所诱发的居家和复学大学生的心理问题,即R疫情应激反应,用调查数据呈现学生心理问题“是什么”。本研究样本N1033数显示,一般在重大疫情下会诱发居家学生的广泛性焦虑、抑郁症状、心理困扰(如头脑烦闷、焦虑恐惧、饮食无常、睡眠紊乱、抑郁忧伤、学习心烦、行为躁狂;也会诱发学生对复学问题的担心,如(复学途中、宿舍生活、教室学习、食堂就餐、集体活动)等。

根据本调研结果中疫情初期学生的居家情绪状况来看,75%的学生情绪正常、11.45%抑郁较多、6.3%既抑郁又躁狂、4.58%躁狂较多;从疫情初期学生居家睡眠情况来看,61.26%的学生呈现中等状态(7-8h)、29.01%睡眠较多(9-10h)、5.15%睡的太多(>10h)。

可见,通过调研,可以聚焦学生居家的具体心理状况,更直接、准备地掌握学生的实际情况,为心理干预工作的开展做好铺垫。

#### 2.1.2 探索疫情影响

实证预测和排查重大疫情因素,即S应激源[为什么]:本研究设计了与调研指标一防疫居家学生承受的重大疫情影响压力因素相关的问题,如:每日疫情影响、亲人居家疫区、亲属确诊疑似、网课身体受累、同学过多聊天、父母唠叨担忧、恋人矛盾纠葛、实习毕业困难、考研考博面试延迟、毕业就业受阻等十大现实压力。

#### 2.1.3 形成有效干预措施

实证检验心理援助干预效果,即O中介调控策略,用多重干预解决学生心理问题“怎么办”。通过对复学前居家大学生心理问题干预数据分析,发现其中防疫支持(组织关怀、亲人关爱、朋友帮助、导师问候、心委协助、咨询热线、自助求助)、自我关照(10健康保护、10复学计划、9应对策略)、积极心态(5提升幸福感、6激发正能量)等方面已经对学生心理问题产生了显著干预效应<sup>[2]</sup>。

## 2.2 调研成效探讨

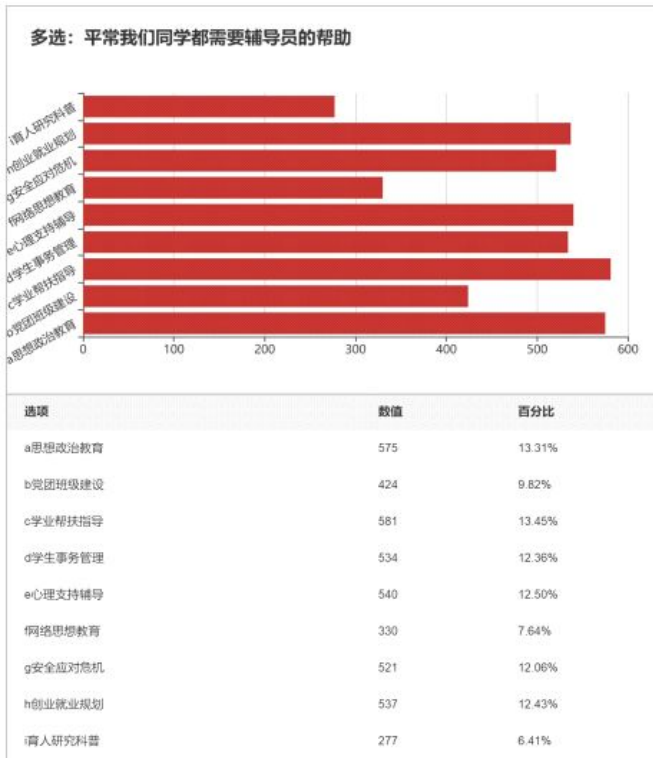
### 2.2.1 关注到学生疫情期间居家及复学心理健康问题

从调研结果看,疫情期间学生的压力源主要有上网课眼睛身体受累(占比25.15%)、有关疫情的信息(占比23.39%)、父母的唠叨及担忧(占比14.84%)、实习毕业设计有困难(占比10.90%)、实习毕业就业均受阻(占比10.52%)、考研考博面试受影响(占比5.91%);疫情期间每天被影响的因素中,学习心烦(占比26.09%)、睡眠紊乱(占比17.80%)、头脑烦闷(占比16.62%)、饮食无常(占比11.57%)、焦虑恐惧(占比11.14%)、抑郁忧伤(占比6.14%)、沉迷网络(占比5.52%)、行为躁狂(占比5.13%);复学后学生的担忧主要有食堂就餐(占比19.61%)、集体活动(占比16.41%)、返校途中(占比16.03%)、宿舍生活(占比13.39%)、教室学习(占比13.36%)、医院看病(占比8.17%)。

可见,疫情居家及复学前后大学生对于上网课、父母唠叨、睡眠紊乱、食堂就餐等现实问题表现出了担心。

### 2.2.2 探索出面对重大疫情时心理干预的方向

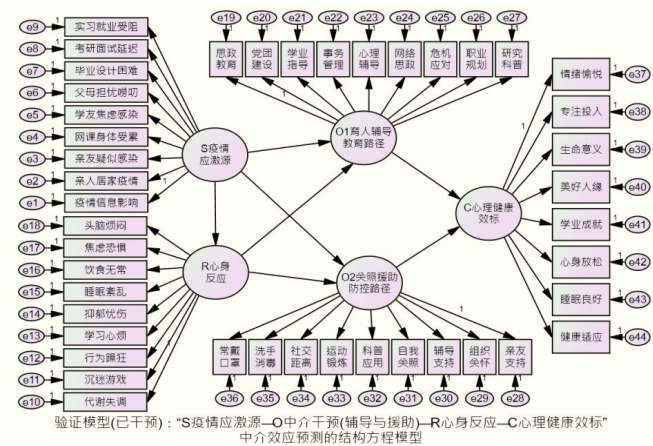
结合调研中关于学生对需要辅导员帮助结果来看,其中学业帮扶占13.45%、思想政治教育占13.31%、心理支持占12.5%、创业就业规划占12.43%、学生事务管理占12.36%、安全应对危机占12.06%、育人研究科普占6.4%(见下图);结合疫情对同学们最大的改变问题的结果来看,其中敬畏生命更自觉6.2分、生活习惯更健康4.2分、忧国忧民更强烈3.8分、求职奉献更迫切2.9分、爱己助人更真诚2.9分、待人处事更谨慎2.4分、学习网课更顺应2.2分。



疫情期间学生对辅导员帮助需求

2.2.3 基于S-O-R搭建S-O-R-C中介效应预测的结构方程模型

整合复学前学生居家心理问题及干预、复学后住校心理问题干预的动态发展及其大数据分析预测，基于新行为主义托尔曼激励模型“S 疫情应激源—O 中介调节(居家心理干预与复学心理干预)—R 心身健康”，构建 S 疫情应激源—O 中介干预(辅导与援助)—R 身心反应—C 心理健康校标等 AMOS 结构方程模型，分析验证和综合预测多元心理辅导和教育管理对重大疫情下学生心理问题的有效干预和助人策略，以便为复学后大学生持续心理健康发展需要提供指导。



S-O-R-C 中介效应预测的结构方程模型

2.2.4 提升辅导员心理育人技能

新时代大学生心理健康问题越来越被理解、尊重、能够及时得到干预，但同时也具有复杂性的特点。通过本次调研使辅导员及时了解重大疫情对学生心理带来的影响，掌握大学生心理特征及规律，及时发现规避疫情对大学生造成的心理困惑及问题，同时面对新问题、新挑战不断学习提升专业技能，从而更好地提升辅导员队伍心理育人的技能，从而更好地发挥思政育人的效果<sup>[3]</sup>。

3 存在问题及对策建议

3.1 存在问题

3.1.1 学生寻求专业心理引导的意识不足

面对疫情的突然爆发，人们没有经验可借鉴，且本次疫情持续时间长、破坏性大、给人们的带来了很大的心理恐惧。但学生在面对疫情时所表现出的寻求帮助主动性不足，和老师、心理委员主动交流者较少，不利于获得及时有效的心理干预及帮助。

3.1.2 专业的心理引导人员欠缺

由于很多高校专职的心理健康教师人员较少，因此，在提供专业的心理辅导及干预效果方面有待提升。目前，辅导员是更大范围参与到学生心理健康知识普及及问题发现工作中，但很多辅导员老师缺乏专业的心理辅导及心理咨询知识，从引导效果来看，还存在一定的问题<sup>[4]</sup>。

3.1.3 面对重大疫情影响的心理干预工作机制不健全

长期以来，高校对大学生心理健康工作的重视程度不足，虽然近几年在大学生心理健康教育方面取得了一定的成绩，但依然没有形成较为健全的工作机制。特别是面对疫情的突发性，往往会将工作的重点放在已出现问题的学生身上，前期的干预工作反而未能及时开展，因此，取得的效果不是很理想。加之居家隔离的现实问题，线上干预的方法及效果都提出了新的挑战。

3.2 对策建议

3.2.1 结合重大疫情的出现，加强大学生对心理干预工作的认识

结合本次调研结果来看，在疫情出现时要充分考虑到学生面临的实际问题及困难，在此基础上才能更有针对性地提供帮助。因此，要借机进一步普及心理健康知识及专业的咨询知识，把大学生心理问题干预作为高校教育的一个重要组成部分，高度重视，防患于未然。

3.2.2 进一步提升心理健康工作者队伍专业技能及素养

建立健全高校心理健康教育工作队伍，加大培训力度，打造一支专业技能高、专业素养强的心理健康工作队伍是大学生心理健康教育工作的基本保障。有条件的学校还可以采取一些激励机制，调动校内资源，激发教师潜能，更好地服务于大学生心理健康教育工作的的发展。

3.2.3 创新心理干预工作载体，提升工作效率

基于本调研的 S-O-R 应激模型的搭建，创新心理援助干预效果，即 O 中介调控策略，通过对复学前居家大学生心理问题干预数据分析，发现其中防疫支持(组织关怀、亲人关爱、朋友帮助、导师问候、心委协助、咨询热线、自助求助)、自我关照，积极心态等方面已经对学生心理问题产生了显著干预效应。通过个体心理访谈、班级主题心理团体辅导、心理专家报告、生涯规划咨询及辅导、积极心态提升等实践活动的开展，面对重大疫情的大学生心理问题及干预效果已有成效。同时应加强新媒体和网络干预方面的创新，提升高校大学生心理问题及干预工作的效率。

参考文献:

[1] 严晓秋, 庄益盈. 疫情期间高校大学生心理引导干预工作存在的问题与对策[J]. 阜阳职业技术学院学报, 2021 (03): 40-43.  
 [2] 刘经纬, 郝佳婧. 重大疫情中大学生的心理波动与引导策略[J]. 思想教育研究, 2020 (03): 66-70.  
 [3] 赵春珍. “新冠肺炎”疫情期间大学生心理状况调查及教育对策研究[J]. 心理月刊, 2020, 15 (08): 1-3.  
 [4] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调: 把思想政治工作贯穿教育教学全过程, 开创我国高等教育事业发展新局面[J]. 教育文化论坛, 2016, 8 (06): 144.

**作者简介:** 高黎 (1984.04.10-), 汉族, 陕西咸阳人, 讲师, 硕士, 大学生心理健康教育与咨询中心教师。