

疫情防控下大学生心理健康现状调查研究

彭思思

桂林理工大学 广西 桂林 541004

【摘要】：疫情常态化防控管理下，高校防控管理也随着疫情不定期的反弹而提高警惕，封校管理让学生心理压力增大、情绪波动增加，伴随着行为、躯体等方面的不良反应。基于目前学生心理健康状况，心理素质拓展训练对大学生心理健康有积极作用。本研究根据常态化疫情防控下大学生心理健康现状，有针对性开展心理素质拓展训练，促进学生了解自身，释放情绪压力，并将素质拓展训练中所学体验与感悟延伸至日常学习生活中。

【关键词】：疫情防控；心理健康；心理素质拓展训练

Investigation on the Mental Health Status of College Students under Epidemic Prevention and Control

Sisi Peng

Guilin University of Technology Guangxi Guilin 541004

Abstract: Under the normal epidemic prevention and control management, the prevention and control management of colleges and universities is also vigilant along with the irregular rebound of the epidemic. The school closure management increases students' psychological pressure and emotional fluctuations, accompanied by adverse reactions in behavior and body. Based on the current state of mental health status of students, psychological quality development training has a positive effect on college students' mental health. According to the current situation of mental health of college students under the normal epidemic prevention and control, this study carried out targeted psychological quality development training to promote students to understand themselves, release emotional pressure, and extend the experience and perception learned in the quality development training to their daily study and life.

Keywords: Epidemic prevention and control; Mental health; Psychological quality development training

自新冠肺炎疫情出现以来，全国各地都造成了不同程度的影响。而对于学校教育而言，也呈现出前所未有的新挑战。受疫情影响，高校大学生们经历这居家隔离、线上课程、封校管理等影响，学习环境受到极大限制，长期在疫情影响的环境下学习，也逐渐对大学生的心理健康造成不同程度的不良影响。

大学生正处于形成健康心理认知品格的关键时期，良好的心理品格对未来走出社会，面对未知环境的挑战有积极意义，故现阶段各高校对大学生心理健康重视度逐渐提升，尝试各类心理健康建设提升大学生心理健康水平。

对于处于高校工作的教育工作者而已，了解学生在疫情期间的心理健康现状，及时根据学生心理健康现状做好心理危机的有效干预，避免极端事件发生率，探索科学有效的心理预防措施，让学生在疫情期间也能够通过学校的有效干预下形成健康的心理品格。

1 常态化疫情防控下大学生心理状况现状

新型冠状病毒肺炎是近年来发展最迅速、传播速度快、传染性强的突发性公共卫生事件。突如其来的疫情也让全国民众内心造成极大的冲击和影响，随即伴随着心理上的焦虑、恐慌、担心、抑郁等心理问题。为了阻断疫情向校园蔓延，各高校每逢开学会根据各地疫情情况对开学时间作出调整。

本次研究的研究样本为研究者所在高校的一个工科类学院，采取 530 份小样本进行调查，并在此范围内开展素质拓展训练。其中样本中男生共 433 人，女生共 97 人，研究时间为 2022 年春季学期开学。

2022 年春季学期，因全国疫情出现不同程度反弹，对研究者所在高校而言，学生寒假延长一周，且开学后出现疫情的地方学生无法正常返校，需长期居家，减少外出，等待所在地降为低风险地区后方可返校。而正常开学返校的学生也需要长期封闭管理，非必要不外出，外出需要经过严格的审批，这无疑给学生内心造成波动，可能影响其学业并加剧焦虑和抑郁感。研究者通过心理普测对样本学生心理健康进行及时掌握，探讨各种因素对大学生心理健康的影响，同时针对存在心理问题开展系列素质拓展活动，以期对比研究素质拓展训练对大学生心理健康的积极影响，为高校对大学生心理健康教育提供些许参考。

本研究的研究样本为 530 份，保证每份样本真实有效。通过《90 项症状清单（SCL-90）》、焦虑自评量表（SAS）、抑郁自评量表（SDS）三个量表测试学生返校一个月后的心理健康状况。

表 1 90 项症状清单（SCL-90）

自动预警团体报告					
筛查样本数	52	样本总数	530	样本比例	10.57%
量表名称	90项症状清单(SCL-90)				
因子名称	预警分值	人数	总数	比例	
躯体化	>=3	1	56	1.79%	
强迫症状	>=3	19	56	33.93%	
人际关系敏感	>=3	11	56	19.64%	
抑郁	>=3	8	56	14.29%	
焦虑	>=3	1	56	1.79%	
敌对	>=3	2	56	3.57%	
恐怖	>=3	1	56	1.79%	
偏执	>=3	2	56	3.57%	
精神病性	>=3	3	56	5.36%	
其他	>=3	4	56	7.14%	
总分	>=200	15	56	26.79%	
总均分	>=3	0	56	0.00%	
阳性项目数	>43	52	56	92.86%	

疫情发生后,面对疫情的不断反复,高校反复研究后开学,学生返校后开始严格对学生出入校门管控,实行封闭式管理。2022年春季学期开学以来,研究者所在高校从2月底开学持续封校至5月,部分学生的情绪均波动较大。3月底学校安排了全校在校大学生心理普测。从表1中90项症状清单(SCL-90)测试结果显示可知,530份量表中关于90项症状清单(SCL-90)中筛查出52人阳性项目数超过43,即表明这部分学生存在一定心理问题,其中各项因子分值在3~3.8,达到中度程度,其中男生37人,女生19人。

表2 焦虑自评量表(SAS)

自动预警团体报告					
筛查样本数	6	样本总数	6	样本比例	100.00%
量表名称	焦虑自评量表(SAS)				
因子名称	预警分值	人数	总数	比例	
总分	>=60	6	6	100.00%	

表2中测试结果显示,在焦虑自评量表(SAS)测量中,共筛查出6人总分超过60,且在60~69分为5人,体现为中度焦虑。其中1人总分超过70,为重度焦虑。从男女比例分析,这6名中度焦虑以上学生均为男生。

表3 抑郁自评量表(SDS)

自动预警团体报告					
筛查样本数	112	样本总数	112	样本比例	100.00%
量表名称	抑郁自评量表(SDS)				
因子名称	预警分值	人数	总数	比例	
总分	>=63	112	112	100.00%	

从表3测试结果数据显示,在测评抑郁自评量表(SDS)中,全部样本为530,其中112人总分大于63分。标准分在63~73之间的人数有110人,表现为中至重度抑郁,其中男生100人,女生10人;标准分大于73分有2人,男生1人,女生1人,为重度抑郁。

2 常态化疫情防控下大学生存在心理问题原因

2.1 常态化疫情防控下大学生心理健康状态总体情况

根据大学生心理普测结果显示,通过比对《90项症状清单(SCL-90)》、焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)三个量表的学生名单,将三个量表名单进行归整,后续筛选出需进一步跟进的研究对象为111人。根据心理普测详细结果列出下一步访谈提纲,对这部分学生开展一对一深入访谈,了解每位学生出现心理问题的具体原因。从心理普测数据以及后期

一对一深入访谈中可知,当前受到疫情的影响,面对学校的封校管理,学生心中出现较强烈的情绪波动,主要表现为焦虑、抑郁、情绪低落、睡眠障碍、强迫症、敌对、偏执、食欲障碍等情况,具体学生出现原因各不相同。

2.2 封闭环境导致学生环境适应能力下降

2021~2022年期间全国各地都在实行动态清零,但各地疫情的依然不间断反弹,对于高校而言,实施常态化疫情防控管理措施是重要且必要的。为强化疫情防控管理,高校均采用封闭化和半封闭化管理模式,严格执行低风险地区高校“非必要不外出”。学生需提前报备请假,扫码登记后方可进出校门、校园门口及食堂进行体温实时检测、学生身体健康“日报告零报告”制度、师生行动轨迹报备等,相继提出的这些管理文件,很大程度上改变了高校原先的管理模式和要求。对进一步做访谈的111人中,因封校的时间较长,伴随着恐慌焦虑情绪,原因体现在以下几个方面:一是看到全国疫情的严重以及当地疫情的零星反弹,学生意识到疫情的距离较近,在学校中也担忧会被间接感染。二是在校园内活动范围缩小,尤其研究者研究所在学校校区为老校区,校园面积占地500亩,聚集三个学院约6000余学生,学生活动区域较小,长期封校让学生产生空间压力,在行为及躯体症状表现出头痛、胸闷、食欲不振、睡眠不好、入睡困难等。三是2022年春季开学以来,学校严格部署疫情防控工作,因严格把控校园大门,学生进出校园受到限制,无法正常出入校门吃饭、逛街等休闲活动,基本与校外环境处于隔断状态,这就让部分学生情绪产生抗拒,在校园内活动久了,身体和心理均出现不适应,伴随着出现行为及躯体上的不良症状。因环境问题导致学生对环境的心理适应能力下降,对在校学习和生活产生部分负面影响。

2.3 学校心理教师队伍师资力量不足

我国教育部提出的大学生心理健康教育教师与学生的比例是1:3000,研究生目前所在高校的心理教师专职教师为6名,在校大学生2万余人,配备比例约为1:3333,接近满足教育部规定师生比例,基本满足全校学生心理健康教育,但是远远低于国际标准,专业师资力量还是处于缺乏状态,尤其在疫情防控背景下,高校学生心理状态出现大面积爆发,加剧了学校心理健康教育工作任务。学校心理健康师资队伍的数量与质量都远远供不应求,无法满足当下学生对心理健康教育的需要。主要体现在一方面在学校封校时间长达几个月之久情况下,学生出现心理问题情况增多,需要接受专业心理咨询的学生数量增加,而学校目前只有6名专职心理教师,而学校分两个校区,教师数量分配上就严重不足,无法及时为有需要的学生开展针对性咨询诊断。另一方面,除了面对学生咨询外,教师还需要为学校各个学院开展心理健康教育课程,在课程安排上也无法及时跟得上保证在这阶段全校学生能够接受专业知识输入,掌握日常大学生调节心理健康状态基础知识。

2.4 学校对疫情形势下学生心理健康关注度不深入

(1) 心理健康教育教师方面。尽管目前研究者所在高校开设了大学生心理健康教育课程,由学校聘请的专业教师进行授课,但在授课过程中也还存在许多问题。一是教师教学形式单一,心理教师在授课时采用大班教学,以教师讲授学生听课形式为主,学生接受系统的心理健康理论知识,但大班教学也导致授课效果不佳,教师难以把控课堂纪律,将教学效果提升。二是学校心理教师面向全校不同专业学生开课,由于心理教师专业背景限制,无法及时了解不同专业学科背景学生特点,难以有针对性设计教学授课,并且大班教学与学生沟通机会较少,无法深入学生内心,难以激发学生学习的兴趣。三是学校目前开设心理健康教育课程仅针对大一、二年级,高年级学生为能够接受心理健康教育课程学习。学校心理健康教育教研室未形成系统课程体系,覆盖大一到大四整个大学生涯。四是教师队伍水平有待提升,教师内部水平参差不齐,主要体现在心理专业师资队伍年轻化,部分年轻教师经验不足,面对突然剧增的心理工作量,无法调节自己的时间,把控教育节奏,因此对大学生心理健康促进作用较少,推进较慢。

(2) 学校相关监督管理方面。近年来国家相关部门对大学生心理健康教育愈来愈重视,也相应出台有关大学生心理健康教育相关文件,各大高校对于心理健康教育重视程度也逐渐加大,在高校设立专门的心理教育中心,设置心理咨询师,开展相应的教学与实践活动。但就目前形势而言,针对疫情形势下,学校在开学后出台相应心理危机干预措施,开展全校范围内心理普测,及时发现存在问题学生。但在学生心理普测过程中,测试工具与系统不够完善,缺乏给予专业人员将系统做好维护,以至于测试环节频繁出现系统崩溃情况。另外,学校心理教育中心将测试结果反馈交给二级学院,由辅导员展开对测试结果中度及以上的学生进行访谈,没有考虑部分辅导员没有心理教育相关专业背景,在开展工作时难以控制谈话过程与谈话技巧,对进一步识别心理危机效果不佳。此外,学校设置有对应的心理咨询教室,但学校对心理健康重要性宣传不到位,大部分学生不知道如何预约学校心理咨询,也不知道在遇到有心理困扰时可以及时寻求学校心理老师帮助。

3 心理素质拓展训练对大学生心理健康的正向作用

疫情期间,对学生而言封闭校园管理,不仅与外面社会阻断了绝大部分联系,且在狭小的校园空间内学生能够活动的范围小,长期下来会让学生产生不同程度的心理困扰。而如何能够引导帮助学生提升心理素质,丰富校园内的生活,让学生能够更好地得到情绪缓解与释放压力,研究者所在学院旨在组织学院学生开展心理素质拓展活动,让学生在参与活动中加强心理素质,通过理论课堂外的方式让学生真正得到放松。

心理素质拓展训练是依托运动、游戏,以提高心理素质为目的开展的一系列心理主题训练活动。与传统的心理健康教

育理论课堂相比,心理素质拓展训练在优化大学生心理素质、提升大学生心理健康水平上更有效,教学效果更好,更易让学生接受,激发学生对心理健康教育的学习兴趣。研究者所在学院疫情期间精心策划“新体验·心分享”系列认知式心理素质拓展训练,从学院心理普测结果中度以上学生中招募队员进行实验。通过三次训练可知心理素质拓展训练对大学生心理健康有积极促进作用。

3.1 改善疫情期间大学生情感体验,缓解心理困扰

通过前期心理普测可知,由于疫情封校给学生带来不同类型不同程度的心理困扰。研究者在开展系列心理素质拓展活动中,开始学生都较拘谨,在训练导师的带领下,通过破冰活动改善因不熟悉带来的陌生感,而后通过四个运动加游戏环节,让所有学生融入活动中,在活动中得到释放,缓解封校期间学生焦虑、恐惧、孤独、情绪控制能力差等问题。目前大学生普遍存在抗压能力较弱问题,遇到困境容易受到压力、挫折的打击从而产生负面情绪,环境的封闭也加剧学生对于情绪的波动。况且大学生处于生理与心理发展成熟的关键时期,缺乏社会历练与经验,容易受到外界环境的改变而产生心理上的卡困惑、烦恼和坏情绪。在心理素质拓展训练中,学生情绪得到较好缓解,并表示希望能够多开展此类活动。

3.2 增进大学生对心理素质拓展训练的认识

在心理素质拓展训练活动开展过程中,训练师在前期策划每一场素质拓展时,要根据参与对象进行针对性设计,环环相扣,让学生逐渐融入训练中。研究生所在学院学生均为工科大学生,结合学生特点对游戏环节进行设计,让学生打破心理隔阂,全身心投入活动中。与传统的心理知识理论课堂相比,素质拓展活动前提学生均为自愿参与,训练师在开展训练过程中能够随时关注到学生心理状态的变化,有针对性地调整训练内容,且加入了游戏、运动项目,增加了训练的趣味性,学生参与感、体验感增加,在训练过程中学生合作、沟通能力等方面素质得到提高,并帮助学生树立坚强的毅力,强化学生沟通能力,培养团结协作的团队意识。总而言之,心理素质拓展训练增进学生对心理素质拓展训练的认识,从心底认可这类心理素质拓展训练,放下防备信任训练师、信任身边同学并从中有所收获。

3.3 丰富学生疫情期间校园生活,培养团结协作精神

疫情封校期间,学校举办的各类活动减少,学生除了个体活动外很少组织集体活动。而心理素质拓展训练能够较好地丰富疫情期间学生单调的校园生活,走出宿舍,走向操场,敞开心扉,认识同伴。为学生提供人际交往机会,提高人际交往能力,使参与学生在训练活动中发掘彼此,了解对方。同时,在游戏体验过程中培养团队协作意识,增强集体责任感。当前00后大学生多为独生子女,在家庭成长过程中受到家长娇惯与溺

爱的人不在少数,以至于部分大学生养成以自我为中心的性格特点,难以与他们合作分享。而大学生心理健康教育课堂中,以大班理论教学为主,难以激发学生学习兴趣,无法积极参与到课堂互动中,也缺少与同伴合作的机会。研究者所在学院在开展心理素质拓展训练时,训练师针对培养学生团结合作精神精心设计了部分项目,如开展“同心击鼓、解手链、齐心协力”等项目,这类项目均需要团队成员配合,共同才能完成任务,参与学生在游戏中既感受到团结的力量,又收获了坚固的友谊。除此之外,训练师在各项目游戏中要不断观察学生的情感输出,适当鼓励学生克服恐惧,敞开心扉投入训练中,建立良

好的师生关系。

4 结语

疫情常态化防控下,高校防控管理也随着疫情不定期的反弹而提高警惕,封校管理让学生心理压力增大、情绪波动增加,伴随着行为、躯体等方面的不良反应。基于目前学生心理健康状况,心理素质拓展训练的出现对学生心理健康有积极作用。它通过游戏、运动结合创设情境,学生参与感更强,体验感更直观,促进学生了解自身,释放情绪压力,并将素质拓展训练中所学体验与感悟延伸至日常学习生活中,学会及时排解不良情绪。

参考文献:

- [1] 郭文广.疫情形势下大学生心理健康状况的分析和危机干预[J].青春岁月,2021(5).
- [2] 刘海娟,陈菊,赫子铭.新冠疫情期间大学生心理健康状况及影响因素研究[J].中国安全科学学报,2021(5).
- [3] 黄婷红,方远华,陈俊超.新冠肺炎疫情期高职大学生心理健康状况调查分析--以广东交通职业技术学院为例[J].广东交通职业技术学院学报,2021(4).
- [4] 乔晓梅,郭文秀,郭小明,等.新型冠状病毒肺炎疫情期间山西省大学生心理健康状况及影响因素[J].中华临床医师杂志(电子版),2021(4).
- [5] 闵强,孙明月.疫情防控常态化时期大学生心理健康状况的调查与分析--基于河南工学院 2020 级 790 名学生的 SCL-90 分析[J].河南工学院学报,2021(3).
- [6] 昌敬惠,袁愈新,王冬.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[J].南方医科大学学报,2020(2).

作者简介:

彭思思(1994.9-),女,瑶族,广西桂林,辅导员,研究方向:大学生思想政治教育。

基金项目:

桂林理工大学 2020 年辅导员专项研究课题,项目编号:GUT20FD09。