

《后疫情时代大学生心理健康影响因素及对策》

张明慧¹ 梁金勇² 崔博瑞³ 李忻昊⁴ 林红霞^(通讯作者)

佳木斯大学 黑龙江佳木斯 154007

【摘要】2019年,突如其来的新冠病毒扰乱了我们以往的学习和生活。新冠疫情作为国际重大公共卫生紧急事件,对我国乃至全球的经济活动都造成较大冲击。在中国共产党的坚强领导下,国内的疫情得到有效的控制,疫情防控走向常态化,我国步入后疫情时代。在长期的封闭管理下,察疫情下大学生对心理健康的真实诉求,旨在提高当代大学生的心理健康教育,给予心理积极的暗示,学会充分有效的宣泄出口进行情绪的释放,以此达到放松减压的作用,从而自然的全身心的投入到工作、学习和生活中,避免在成功过程中产生不良的心理状态,让更多人关注到疫情下封校大学生的内心真正诉求。

【关键词】后疫情;大学生;心理健康;心理宣泄室

1. 介绍

心理健康是指个体在适应环境的过程中,在生理、心理、社会性等方面达到协调一致,保持心理功能良好的一种状态。能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征;且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。[1]在疫情常态背景下,后疫情时代大学生的心理健康问题值得我们关注。因此我们小组,调查了黑龙江省佳木斯大学学生的心理健康现状及其影响因素,借以了解全国大学生的心理健康问题。我们采用问卷星调查问卷、自我调查表等多种调查方法,掌握后疫情时代的大学生心理需求。

大学生是社会的特殊群体,正处于青年中期,在这一时期,大学生的生理基本发育成熟,心理发展正迅速走向成熟但又未完全成熟,表现出身心的不平衡性,消极的心理可能就成为他们的心理发展的障碍。国内在后疫情时代大学生心理健康影响因素及其对策尚没有一种完善的体制论述,有极少数论述在实践效果上仍有偏差。因此,我们提出心理宣泄室建设方案,以佳木斯大学作为研究试点,为全国高校提供心理宣泄室建设推进方案。结合校园心理宣讲活动及自我调查表的统一分析,给与后疫情时代大学生积极的心理暗示,尽力解决大多学生心理真正需求。

2. 方法

2.1 研究对象和调查数据来源

基于疫情防控因素、校园差异性、地域文化影响因素等多方面综合考量,探讨“疫情对于大学生心理健康的影响因素”调查选取对象为佳木斯大学本校生(含在校生、在籍未返校生),且关于“后疫情时代大学生的心理健康影响因素及对策”的项目研究群体为佳木斯大学本校生。通过在线移动问卷调查(问卷星移动客户端)、校园真实走访调查、收集匿名调查信等多种调查方式相互结合,保证了调查数据的真实性、可靠性和研究性。数据来源调查根据性别占比显示,男生占总量48.4%,女生占总量51.6%;根据年龄组成占比显示,18-19周岁占总量24.8%,19-20周岁占总量35.1%,未成年(小于18周岁)占总量16.7%,大于20周岁占总量23.4%;根据是否在校情况占比显示,在校生占总量89.2%,在籍未返校生占总量10.8%;有总量的92.8%同学显示经历过疫情或受过疫情的波及,有总量的7.2%同学显示未经历过疫情或未受影响。

2.2 调查设计(心理调查问卷设计)与特殊说明

心理调查问卷设置如下20道心理问题:一、单选题型:1.学制年纪;

2.个人性别;3.经历过疫情自己是否存在影响;4.近一年自己或家庭是否存在疫情风险地区;5.您是否关注自己学校的防控措施;6.您对疫情的重视程度;7.疫情之前您平时心理健康状况如何;8.疫情期间您的心理状况如何;9.返校后您的心理状况如何;10.疫情期间在家学习状态;11.返校后个人学习状态;12.返校后个人心理主要压力来源;13.返校后心理烦躁程度;14.返校后生活个人卫生习惯改变选择;15.返校后是否习惯疫情之时的学校生活。二、多项选择题型:16.返校之后个人积极话题改变;17.返校后释放个人心理压力的方式选择;18.得到专业心理支持帮助选择改善哪方面的心理问题;19.个人推荐高校举行活动最优办法解决同学相关心理问题;20.家庭提供心理健康缓解压力的方式选择。

特殊说明:本问卷调查不完全代表社会大学生整体心理健康程度,仅提供部分数据简单分析心理健康因素成因。

2.3 调查结果

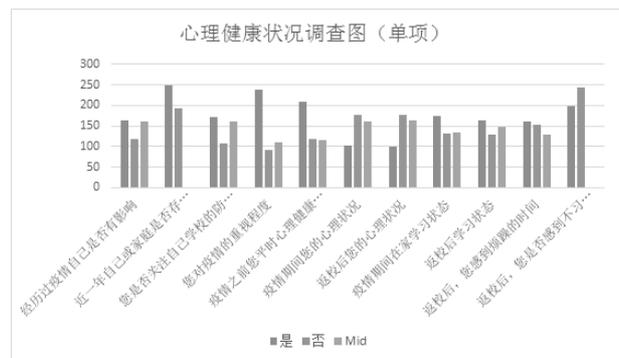


图 2.4-1 心理健康状况调查图(单项)

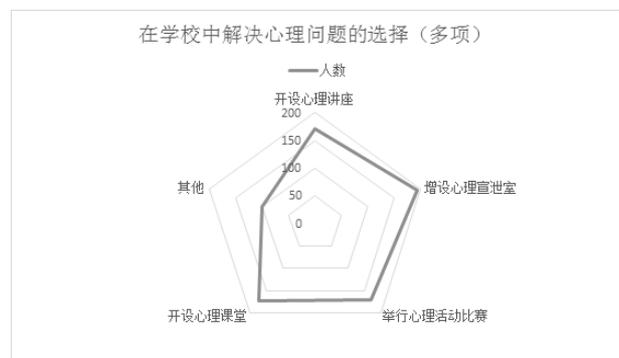


图 2.4-2 在学校中解决心理问题的选择(多项)

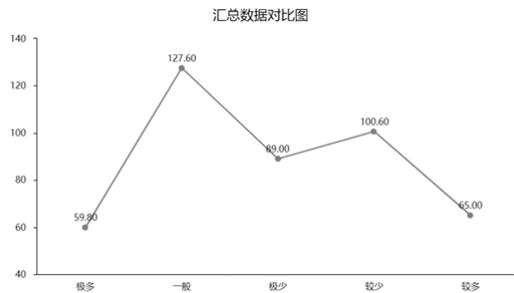


图 2.4-3 李克特量表频数分布分析图

3. 内容

3.1 现阶段大学生在疫情影响下的心理健康现状

截止至 2022 年 9 月，在新型冠状病毒肺炎疫情首次发现过去三年之久，极容易感受到现阶段大学生在疫情影响下的心理健康状况有很大影响。举例为：与无疫情大学生生活相比较活动范围、听课教学任务、学校教务安排、个人课余时间规划等，受到很大程度上的压缩和调整安排；在涉疫地区高校的防控举措会让大学生产生自我封闭的现象，原因可分为害怕病毒传染到自己身上、已经管控措施下的限制生活封闭自我、多因素社交受阻等；部分未习惯管控措施的大学生会产生消极态度，渗透在学习生活、社会交流其他方面，例如：消极学习，仅仅完成学习学时不进行复习、消极生活，运动量大幅度减少，身体指标也偏向亚健康隐患或不健康；社会交流方面部分受到影响，对于面对面交谈和互联网社交，更多倾向于后者，这无疑会导致个人社交能力的提高会受到阻碍。现阶段下大学生的心理健康现状的发现定会存在少发现、难发现的问题，大多数大学生会把心理健康堵塞到内心中，不愿表达出真实话语，所以会使心理健康的调查增加难度，同时也体现出需要更专业的心理研究去发现最真实的健康心理现状。

3.2 后疫情时代大学生心理健康影响因素

3.2.1 疫情因素

新冠病毒的传播是突发公共卫生事件。这一突如其来的严重公共卫生事件改变了大学生的生活和学习方式，也给他们的生活带来了一些压力。依据调查结果来看，大学生在疫情之前，心理健康非常差的仅占 13%，疫情之后，心理难受沮丧或焦虑不安的占 40%以上。认为自己受到疫情影响的占七成以上。

3.2.2 学业因素

大学生的心理健康状况与学习压力密不可分。学业对他们的影响巨大，甚至是某些心理现象产生的根源。因此，重视学业压力对大学生心理健康的影响极为必要。据调查结果显示，有超过四成学生认为学习压力是主要压力来源，返校后 45% 的学生不习惯学校氛围学习，超六成学生疫情期间在家学习状态一般及以下。较差的学习状态就会造成一定的学习压力，学习压力的增长就会给大学生心理健康造成一定不良影响。

3.2.3 生活因素

疫情时代的长期封校，大学生不够独立、耐受能力差和社会经验不

足的生活适应问题都相继暴露出来。在调查过程中，我们发现大多数大学生久久不能适应封校生活，占比五成的被调查大学生返校后学习状态一般及以下，开学后感到烦躁的情况次数一般多及以上的超过五成，54% 的被调查者返校后不习惯学校氛围的学习，长期的群体小面积居住与室友相处也并不都是愉快的。如果没有疫情，大学生将不必面对生活中的许多群体及其社会的适应性问题。

3.3 后疫情时代大学生心理健康影响因素问题的有效对策

3.3.1 心理宣讲

心理健康教育专题宣讲就是增加心理健康意识，增加心里调控能力，促进心理健康、人生阅历和专业知识的同步成长。我们共进行多次的校园内心理宣讲活动，旨在疫情常态化的这个时期，助力抗疫，守护心灵，尽力排除同学们的焦虑感，调解同学们的心理困扰，结合给予积极的心理暗示，让同学们获得自我的肯定，使其拥有健康的心态。

3.3.2 心理宣泄室

宣泄是一种退行性的表达，刚出生的婴儿用大哭来表达需要，成年后有了许多人人为的设置，情绪不能很好的得以释放，而宣泄就能很好的为负面情绪提供一个合理的窗口，宣泄室也能更好的保护个人隐私，让情绪得到合理有效的释放[2]。我们心理宣泄室的试点建设在一个宿舍楼下的角落，能更快、更隐蔽地达到学生所需，其布置也是以安全第一为主要原则，大多参照标准进行布置。

3.3.3 自我调查表，必要时进行心理干预咨询

认识自我，接纳自我。养成健全的自我意识，正确认识自我，学会自省，更加客观进行自我调节，使自我更加客观和稳定。学会与自己比，战胜自己就是对自己最好的肯定；还需学会与理想我比，让理想的我成为发展的目标与方向。正确看待他人的评价，多与人交往。进行自我调查表填写后，会有自己对自己的认识比之前更清晰许多。根据调查结果，我们也会对其分析，如果某生不能改变，又不能正确接纳自己，我们将于他们的辅导员进行联系，共同对该生进行日常观察、与学生谈心，采取积极的心理干预，如电影欣赏，“一生一档”等，让他（她）正确认识自我，完善自我、超越自我，获得幸福人生！

4. 结论

本研究结合国内外新冠疫情发展情况，合理调查后疫情时代大学生心理健康现状，分析影响对策，最后提出有效对策。我们运用心理宣讲给予积极的心理疗法、自我调查表及心理宣泄室等的方案相结合，直击后疫情时代大学生心理健康的痛点，为中国大学生心理健康的发展提供一个参考，该对策有简单，便捷，成本低等特点，有望推广使用。

参考文献：

[1]大学生心理健康教育：心灵成长自助手册/高兰主编.2版.北京：教育科学出版社，2020

[2]学校心理宣泄室的建设.马晓燕.大众心理学.上海大学附属中学.2013（02）

黑龙江省大学生创新创业训练项目，项目编号：S202210222124