

高校学生在突发公共卫生事件过程中的心理应激及应对特征研究

——以 COVID-19 事件为例

肖 琼¹ 魏晓言¹ 焦文洁¹ 赵 晶¹ 董建红¹ 赵 健²

1. 西安石油大学学生心理成长指导中心, 西安;

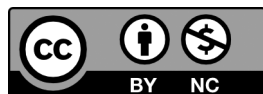
2. 西安石油大学学生工作处, 西安

摘 要 | 目的: 探索 COVID-19 疫情发展过程中大学生心理应激表现及其影响因素的特征, 为突发公共卫生事件心理应激与应对积累实证资料。方法: 采用自编问卷调查疫情“流行期”及“后流行期”大学生的心理应激情况, 用 SPSS26.0 进行统计分析。结果: 大学生的心理应激状态“流行期”时严重于“后流行期”, 暴躁易怒因子除外; 女性的心理应激程度高于男性; 大三学生的心理应激水平最高; 适当关注疫情、每天疫情关注时间在 1 小时左右、平常应对心态与低心理应激相伴随; 心理调适知识的获得与运用与心理应激相伴随。结论: 高校学生在 COVID-19 时期的心理应激可以分为感受期(感知期)、上升期(失控期)、减缓期(可控期)、留痕期(消失期)四阶段, 应根据疫情不同时期大学生心理应激水平的表现、差异及影响因素, 提供有针对性的心理健康教育及干预。

关键词 | COVID-19; 突发公共卫生事件; 高校学生; 心理应激; 应对

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 序言

根据我国目前施行的《突发公共卫生事件应急条例》(以下简称“应急条例”)第二条、第三条的有关规定,突发公共卫生事件,是指突然发生,造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件^[1]。据此概念,2019 年末出现的新型冠状病毒感染的肺炎(简称“新冠肺炎”,英文名 COVID-19,曾用名 nCov-19,2019-nCoV)和 2003 年的 SARS 均属于突发公共卫生事件。突发公共卫生事件往往

基金项目: 2021 年高校思想工作精品项目“一体两翼三位四联五级”心理育人体系的构建与实践。

通讯作者: 魏晓言, 西安石油大学学生心理成长指导中心讲师, 研究方向: 心理咨询与心理健康教育, E-mail: 584937194@qq.com。

文章引用: 肖琼, 魏晓言, 焦文洁, 等. 高校学生在突发公共卫生事件过程中的心理应激及应对特征研究——以 COVID-19 事件为例 [J].

中国心理学前沿, 2022, 4 (2): 204-210.

<https://doi.org/10.35534/pc.0402026>

具有传播的广泛性、成因的多样性、危害的复杂性、分布的差异性等特点，对综合预防与治理的综合性提出了要求。

一般而言，心理应激可以分为心理危机、应激反应、急性应激障碍，创伤后应激障碍、适应障碍等，突发公共卫生事件中，前三者常见于疫情“爆发期”，后两者可见于“后疫情期”。樊富珉（2005）通过对非典时期民众心理调研，将突发公共卫生事件的心理反应分为冲击、安定、解决等三个阶段^[2]，吕秋云等（2003）认为社会公众面对 SARS，出现了认知缺乏歪曲期、过度恐惧期和盲目乐观麻痹大意期等三个心理反应阶段^[3]。

结合前人研究，本研究欲探究大学生在探究 COVID-19 过程中的心理应激状况、变化以及应对特征等，为突发公共卫生事件心理应激干预提供建议和对策。

2 材料与方法

2.1 调查时段及工具

2.1.1 COVID-19 在我国“流行期”

即樊富珉提出的冲击阶段中高校学生心理应激状况。界定在 1 月 23 日武汉封城、病案人数大量上升、全国各地陆续封闭式管理、人们的行动较严格受限，学生们居家生活、网课学习未开始阶段。调研时间：2020 年 2 月 2 日至 9 日。调查工具：自编“新冠肺炎来了，你还好吗？——应激情境下心理健康状况调查”问卷，内容涉及：所在地区、身体状况、疫情当下的认知，情绪、行为、自我调节的策略及效果等。

2.1.2 COVID-19 在我国“后流行期”

即樊富珉提出的安定阶段和解决问题阶段中高校学生心理应激状况。界定在 COVID-19 在我国得以控制、逐渐复工复产、人们行动有限自由、学生居家网课学习、部分学生有条件返校并被封闭管理时期。调研时间：2020 年 5 月底 ~ 6 月中旬。调查工具：自编“防疫期间心理健康调查问卷”，涉及返校时间、身体状态、是否隔离、最近一周的心理应激状况及应对方式、当下的担心等。其中心理应激状况的九道题目为“新冠肺炎来了，你还好吗？”原题，以对比分析。

2.2 调查使用方法

对调查获得的数据利用 SPSS26.0 统计分析。

3 结果

3.1 疫情“流行期”调查

3.1.1 调查对象

在疫情“流行期”，针对大学生的调查情况如表 1 所示。

表 1 疫情“流行期”被调查学生描述性统计

Table 1 Descriptive statistics of students surveyed during the pandemic period

变量	人数	百分比
男	1446	47.96
女	1569	52.04
大一	1270	42.2%
大二	696	23.08%
大三	355	11.77%
大四	416	13.8%
研究生	278	9.22%
本人及亲友无疑似或确诊感染新冠肺炎	2910	93.96%
周边有疑似或确诊感染新冠肺炎	173	5.54%
合计	3015	100%

3.1.2 心理应激情况

“流行期”又被分为疫情开始时（12 月中下旬）、武汉封城时（1 月 23 日）和本测试实施时（2 月上旬）三个时段。

被调查者三阶段恐慌程度分存在显著差异（ $F=11.26$, $\text{sig}=0.000$ ），显示测验实施时的恐慌 > 武汉封城时的恐慌 > 疫情开始时的恐慌；三个阶段女性的恐慌程度均高于男性，且达到 0.01 水平的差异显著。

女性比男性更多出现心理应激，具体表现在女性比男性更胃口异常（ $t=3.13$ ）、更烦躁易怒或发脾气（ $t=3.65$ ）、更焦虑（ $t=5.34$ ）、更担忧过多或不能控制的担忧（ $t=6.10$ ）、更坐立不安（ $t=9.90$ ）、更疑病或怀疑自己是否传染（ $t=4.18$ ）、更反复洗手或反复测量体温（ $t=5.48$ ），以上均达到了 0.01 水平上的显著差异。

年级差异：硕士研究生心理应激度最低；大三学生心理应激最高，具体表现为比其他年级更容易坐立不安（ $F=6.99$ ）、更容易胃口不好或吃太多（ $F=4.84$ ）、更容易焦虑（ $F=5.67$ ）、更容易担忧过多或不能控制的担忧（ $F=13.64$ ）、更容易反复洗手或反复测体温（ $F=3.32$ ），均达到 0.01 水平上的显著差异。

3.1.3 应对状况对心理应激的影响

（1）疫情关注度与恐慌程度和心理应激

55.31% 的被调查者“一直关注”，27.69%“经常关注”，12.13%“关注”，4.36%“偶尔关注”。三时段中，恐慌程度均显示出关注程度上的差异，关注越多越恐慌。“一直关注”和“经常关注”疫情的学生伴随更高的焦虑（ $F=8.06$ ）、担忧（ $F=7.17$ ）、疑病（ $F=3.26$ ）和反复洗手（ $F=19.19$ ），均达到 0.01 水平上的显著差异。

（2）关注时长与心理应激

88.7% 的被调查者每天用 1 ~ 3 小时关注疫情信息，其中，63% 的学生的时间为 1 小时左右。关注时间越长与心理应激的分数较高相伴随，每天关注 1 小时左右心理应激分数显著较低，每天关注 6 小时以上与较严重的心理应激相关。

（3）应对心态与心理应激

自认为轻松应对和平常应对的被调查者分别为 31%、60.5%，勉强应对和无力应对的分别占 6.1% 和 2.4%。多重比较显示，应对心态越轻松，心理应激越低。

(4) 心理调适知识与心理应激

“主动查询并运用”“留意并运用”心理知识者均占 19.3%，“留意但不用”者 31.7%，“不留意也不用”者 29.7%。“主动查询并运用”与较低心理应激相伴随，但与较高的反复洗手、测体温及恐慌相关，“留意并运用”与较高心理应激相伴随，“不留意也不用”与较低的心理应激相伴随，“留意但不用”与疑病紧密相关。

3.2 疫情“后流行期”调查

3.2.1 调查对象

在疫情“后流行期”，针对大学生的调查情况如表 2 所示。

表 2 疫情“后流行期”被调查学生描述性统计

Table 2 Descriptive statistics of students surveyed in the later stage of the pandemic

变量	人数 (人)	比例 (%)
男	1123	60.4%
女	736	39.6%
大三	1081	58.1%
大四	534	28.7%
研究生	244	13.1%
合计	1859	100%

3.2.2 心理应激情况

- (1) “后流行期”大学生心理应激降低，在性别和年级上的差异特征与“流行期”类似；
- (2) 与“流行期”一致，返校后的心理应激状态与对疫情的关注程度相伴随。

3.2.3 应对方式

- (1) 压力应对方式：学生们最常用的应对压力方式是“解决问题”（55.46%），其次是“合理化”（28.35%）、“求助”（6.94%）、“逃避”（5.16%）、“自责”（2.42%）、“幻想”（1.67%）；
- (2) 缓解情绪低落的手段：返校后，“体育运动”（25.2%）、“和朋友聊天”（19.96%）、“上网打游戏”（20.6%）是学生度过情绪低落时间常用的三种方式。“读书学习”在研究生群体（14.75%）更为优先，“上网打游戏”在大三群体中更为优先（22.48%）。

3.3 COVID-19 过程中的心理应激对比分析

“流行期”与“后流行期”心理应激对比研究如下：

- (1) “流行期”高校学生对疫情更关注（ $t=21.49$ ）、更坐立不安（ $t=2.6$ ）、更兴趣减退或没有愉悦感（ $t=5.97$ ）、更易怀疑自己被传染（ $t=22.95$ ）、更反复洗手或测体温（ $t=3.25$ ）、更焦虑（ $t=4.07$ ），均达到 0.01 水平上的差异显著；
- (2) “后流行期”高校学生更易烦躁易怒或发脾气（ $t=-2.87$ ， $\text{sig}=0.005$ ）。

4 讨论

4.1 COVID-19 期间，高校学生心理应激及应对的特点及分析

4.1.1 高校学生心理应激的表现

本研究显示，COVID-19 下的心理应激主要包括情绪上的恐慌、焦虑、低愉悦感、担忧；躯体上的坐立不安、胃口异常、精力不足、烦躁易怒或发脾气、反复洗手或反复测体温等；认知上的疑病等。这与王冬雪（2020）、栾斐斐（2020）、任翰林（2020）、王珂（2020）等的研究一致^[4-7]。

本研究发现女性的各心理应激因子水平均高于男性，这与苏斌原等（2020）等的“女性求助者在 SCL-90 各因子上的平均分均显著高于男性求助者”研究一致^[8]，但与冯正直等（2020）认为“男性在创伤后应激障碍、焦虑、自杀意念和失眠水平上得分均显著高于女性，而女性在抑郁水平上高于男性”不尽相同，可能由于冯正直等的研究侧重于创伤后应激障碍^[9]，而本研究聚焦在疫情影响过程中的应激反应，“流行期”和“后流行期”女性的恐慌程度均高于男性。

大三学生的高心理应激。疫情“流行期”和“后疫情”时期大三学生的心理应激水平均高于其他年级。大三是学生学业和前程的分水岭，但是一切计划都被“停摆”，疫情增加了学业的滞后性、抉择的复杂性、行动的观望性、未来的不确定性，叠加成为疫情的“涟漪”效应，加重了心理应激程度。因此，对于大三学生应提供更多的关注和心理支持。

4.1.2 高校学生心理应激变化的规律

有学者（Lifton, 1968; Erikson, 1976）认为，灾难症候群可分为惊吓期、恢复期、康复期三阶段。苏斌原等（2020）利用 SCL-90 在疫情期间对 6278 名民众进行了 35 天的心理症状监测，总结出恐慌期、防御期、适应期和恢复期四个阶段。本研究发现，疫情期间人们的心理应激变化可分为四阶段：感受期（感知期），疫情消息出现但离自己生活相对较远的心理应激；上升期（失控期），武汉封城及病案及死亡案例逐天增加、人们对此病毒不甚了解、防范严格的心理应激，此时失控感较强；减缓期（可控期），病案及死亡案例逐天减少、治愈案例增加、防控措施有所松懈的心理应激，此时人们的可控感增加；留痕期（消失期），疫情并未消失但已经可控，人们的生活基本恢复正常，此时可能感受不到自己的心理应激，但若出现零星个案或者未来的生活中出现其他疫情，会被唤起应激记忆。“后流行期”比“流行期”，学生更易烦躁易怒或发脾气，可能跟返校后集中而繁重的学习任务以及封校管理有关，这又提示要重视应激变化过程中的社会因素。

4.1.3 疫情应对因素分析

（1）疫情信息关注适度化

本研究发现，对疫情的关注程度增加与明显的心理应激反应相伴随，体现了认知与情绪的关系。更多关注（一直关注和经常关注）疫情，可能就是焦虑的体现，每天关注疫情 1 小时左右是较合适的行为。

（2）疫情应对心态平常化

本研究发现，平常应对伴随较低的心理应激。平常应对者沉稳、务实，不放大也不缩小疫情的严重性，还可以调动以往的应对机制，增加了战疫的可控性。

（3）疫情心理调适知识运用合理化

本研究发现，虽然主动查询知识，但如果使用不当或不充分，依然可能伴随反复洗手等强迫性行为；疑病者则多在知识上探究却很少付诸实施。因此并非获得心理调适知识就能降低心理应激，根据不同人

群的情况合理运用更为重要。

(4) 疫情下高校学生压力应对方式较为合理

一般而言,应对方式分为两个策略,聚焦工具为导向以及聚焦情绪为导向,本研究学生们倾向的“解决问题”“求助”属于前者,“合理化”属于后者,一般来说,前者更有利于压力的缓解。

(5) 高校学生调节情绪的手段多样化

体育运动是安全、有效的分散和缓解不良情绪的方法,也更适合青年人。研究生群体更多地靠读书转移情绪低落的感受,大三群体更多靠上网打游戏度过灰暗时光,这和研究生群体的低心理应激状态和大三学生的高心理应激状态似乎有着微妙的关联。

4.2 本研究对突发卫生公共事件过程中的心理干预对策的启示

让公众理解,心理应激是疫情下的正常反应,并可能分为感受期、上升期、减缓期、留痕期(消失期)。可根据不同时期进行相应的心理干预。感知期侧重舆情管理,让人们知道真实信息,增加心理信任感;上升期侧重心理急救,减少心理危机,增加心理可控感;减缓期侧重心理咨询,减少心理困惑,预防心理障碍的发生;留痕期侧重心理教育,恢复心理弹性。

让公众了解,适当而不过度关注疫情信息。奈斯比特说我们被信息淹没,但却渴求知识,这是人类理智的需求。不让自己淹没在信息的海洋而失去自我控制,不把疫情妖魔化,相信人类终能找到战胜病毒的方法的平常心应对,将有利于降低心理应激水平。

加大心理教育力度,提高公众心理应激应对力。运用心理知识能降低心理应激,所以,经常性、多方面宣传心理知识、进行心理训练,就能提高民众的心理韧性,应对未来的灾难。2017年颁布的《关于加强心理健康服务的指导意见》,明确了到2020年,全民心理健康意识明显提高和2030年,全民心理健康素养普遍提升^[10],而心理教育是实现两个目标的基本途径,提高社会心理服务质量是实现目标的重要保障^[11]。

建构必需的线下咨询、必要的线上咨询体系。加强扶持和建设,提高心理咨询从业人员胜任力,战时能进行现场的心理“包扎”和网络心理援助,非战时能进行有效的面对面心理咨询,满足民众的求助需求。

参考文献

- [1] 国务院. 突发公共卫生事件应急条例[J]. 北京:中国方正出版社,2003.
- [2] 樊富珉. “非典”危机反应与危机心理干预[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版),2003(4): 32-37.
- [3] 吕秋云,丛中. SARS心理干预的基本方式[J]. 中国心理卫生杂志,2003(8): 534-535.
- [4] 王冬雪,才运江,王丽宁,等. 新冠肺炎疫情下居家大学生心理困扰与心理求助状况调查及心理调适策略分析[J]. 心理月刊,2020,15(17): 37-39.
- [5] 栾斐斐,李军海. 新型冠状病毒肺炎疫情对大学生心理健康的影响研究[J]. 心理月刊,2020,15(17): 56-57,60.
- [6] 任翰林,李翠,张青. 新冠肺炎疫情下大学生心理健康状况及防控策略的有效性[J]. 心理月刊,2020,15(17): 135-136.
- [7] 王轲,王琪,刘碧波,等. 新型冠状病毒肺炎疫情对某高校不同专业大学生心理影响[J]. 西安交通大学学报(医学版),2021,42(1): 146-151.

- [8] 苏斌原, 叶苑秀, 张卫, 等. 新冠肺炎疫情不同时间进程下民众的心理应激反应特征 [J]. 华南师范大学学报 (社会科学版), 2020 (3): 79-94.
- [9] 冯正直, 柳雪荣, 陈志毅. 新冠肺炎疫情期间公众心理问题特点分析 [J]. 西南大学学报 (社会科学版), 2020, 46 (4): 109-115, 195.
- [10] 中国疾病预防控制中心. 关于加强心理健康服务的指导意见 [R/OL]. (2017-12-30). http://www.gov.cn/xinwen/2017-01/24/content_5162861.htm.
- [11] 国务院. 国家突发公共事件总体应急预案 [R/OL]. (2006-01-08). http://www.gov.cn/jrzq/2006-01/08/content_150878.htm.

Research on Psychological Stress and Coping Features of College Students in Public Health Emergencies —Consider COVID-19 as an Example

Xiao Qiong¹ Wei Xiaoyan¹ Jiao Wenjie¹ Zhao Jing¹ Dong Jianhong¹ Zhao Jian²

1. Instruction Center for Students' Psychological Development, Xi'an ShiYou University, Xi'an;

2. Department of Student Affairs Management, Xi'an ShiYou University, Xi'an

Abstract: Objective: To explore the characteristics of college students' psychological stress and its influencing factors during the development of COVID-19 pandemic, and to accumulate empirical data for psychological stress and response to public health emergencies. Methods: 3015 college students were pretested by self-compiled questionnaire during the "prevalent period", 1859 students were post-tested by self-compiled questionnaire and UPI during the "post-prevalent period", and SPSS26.0 was used for statistical analysis. Results: The psychological stress of college students increased with the increase of the severity of the pandemic. The "prevalent period" was more serious than the "post-prevalent period", but in terms of irritability, the "post-prevalent period" was more serious. The degree of psychological stress in females is higher than that in males. The psychological stress of first-year students is the lowest, and that of third-year students is the highest. Undergraduates are more likely to have low pleasure than graduate students. Proper attention should be paid to the pandemic situation, and one hour a day is more suitable. The normal coping attitude is accompanied by low psychological stress. The acquisition and application of psychological adjustment knowledge are accompanied by psychological stress. Conclusion: The psychological stress of college teachers and students in the period of COVID-19 can be divided into four stages: feeling period (perception period), rising period (out of control period), reducing period (controllable period) and leaving marks period (disappearing period), and the mental health education and intervention should be provided correspondingly.

Key words: COVID-19; Public health emergencies; College students; Psychological stress; Coping