

重大突发公共卫生事件下青年的心理焦虑现状及应对方式研究

陈欣怡 颜 开 柳睿航 杨慧娴 胡维芳

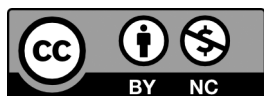
江苏理工学院教育学院，常州

摘 要 | 为了研究在突发公共卫生事件下青年的心理焦虑和应对方式，以 COVID-19 疫情为例进行探究，为后疫情时代下的开展大学生工作提供信息参考。本研究采用问卷调查法，问卷包含焦虑自评量表（Self-Rating Anxiety Scale, SAS）和简易应对方式问卷（Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ）两部分，采用随机抽样法随机抽取 2374 名青年进行问卷调查，内容包括心理焦虑反应以及应对方式，运用相关分析和回归分析法等进行分析。结果表明大学生群体最常用的应对方式是“尽量看到事物好的一面”，受发疯感、不幸预感、静坐不能、手足刺痛、多汗、睡眠障碍因素的影响。因此得出进入后疫情时代，青年的应对方式良好，可以自我调整，恢复平衡的结论。

关键词 | 心理焦虑；应对方式；重大突发公共卫生事件

Copyright © 2021 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 引言

2019 年 12 月，在中国湖北省武汉市出现了多起以发热、干咳为主要症状的新型冠状病毒肺炎，之后世界卫生组织将其命名为 COVID-19，疫情出现之后，迅速蔓延至全球多个国家^[1]，感染者数量急剧增加，据此世界卫生组织将此次肺炎疫情列为“国际关注的突发公共卫生事件”^[2]。新冠肺炎疫情来势凶猛，感染十分突然，具有广泛的传播性和弥散性且缺乏特效药，治疗不及时可能会存在生命危险。这次疫情不仅对人们的生命安全造成极大的威胁，影响社会经济秩序，同时也对人们的心理健康造成巨大的冲击。尤其是对于广大的青年群体，疫情的突然爆发以及伴随而来的社交网络中的各种流言，都给青年群体带来了极大的心理压力。大学生们是青年群体中的主力军，更是面临着延期开学、长期居家的挑战。无法正常在校学习和活动，一定程度上加剧了其心理焦虑和抑郁程度。此外，这次疫情也是绝大多数青年首次遇到的严重危机，经验的缺乏可能会导致其难以意识到事件的严重性，不能正确的评估疫情所带来的风险，以至于被有关疫情的负面消息所包围，加剧内心的恐惧和焦虑，造成一系列的心理健康问题，从而影响其未来

通讯作者：胡维芳，江苏理工学院教育学院，教授，职业心理研究所所长，职业心理教育。

文章引用：陈欣怡，颜开，柳睿航，等. 重大突发公共卫生事件下青年的心理焦虑现状及应对方式研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (4): 223-231.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0304028>

的成长和发展的结果。在这种突发事件背景下,本研究在青年焦虑现状的基础上探究青年学生会采取怎样的应对方式,以及社会如何引导青年学生选择健康的应对方式,成为了一个亟待解决的问题。

焦虑(anxiety)是个体对即将来临的、可能会造成危险或威胁的情境所产生的紧张、不安、忧虑、烦恼等不愉快的复杂情绪状态。焦虑产生于危险不明确而又会来临时,人对危险持有警戒态度,并伴随有无助、不安、紧张、忧虑等心理状态。本次疫情打破了大学生常规的学习和生活方式,易导致青年学生在学习上产生不同程度的压力和焦虑。

应对(coping)也称为应付,是应激研究领域中的一个核心课题。Folkman & Lazarus将“应对”定义为“当一个人判断与环境的交互作用可能会为自己带来负担,甚至超出自己拥有的资源时,他为处理(减低、最小化或忍耐)这种交互作用的内、外需求而采取的认知和行为上的努力”。应对方式(coping style)是指个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式,又可称作应对策略或应对机制。它是心理应激过程中一种重要的中介调节因素,应对方式也有消极与积极之分,不同的个体面对压力和焦虑会采取不同的应对方式。个体的应对方式影响着应激反应的性质与强度,并进而调节着应激与应激结果之间的关系。

2 研究方法

2.1 调查对象

本研究采用问卷调查法,问卷包含焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)和简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)两部分,采用随机抽样法随机抽取青年完成问卷。共发放2393份问卷,回收率为100%,其中有效问卷2374,有效率为99.20%,其中农村和城镇人口分别1347名和1029名;男生876名,女生1500名。年龄15—25岁,平均年龄(19.07 ± 1.04)岁(具体样本分布情况见表1)。为了确保量表的共同方法偏差,采用Harman单因子方法对问卷所有题目进行探索性因素分析,结果显示抽取的特征值大于1的因子中,且第一个因子的解释变异量仅为25.16%,小于40%的判断标准,表明数据不存在严重的共同方法偏差。

表1 样本分布情况描述分析表

Table 1 Sample distribution description analysis table

	样本分布	样本人数	百分数
性别	男	876	36.90%
	女	1500	63.10%
年龄	15—18	808	34%
	19—22	1555	65.40%
	23—25	13	0.50%
专业	文科	602	25.30%
	理科	504	21.20%
	工科	698	29.40%
	经济/管理	259	10.90%
	艺术/体育	168	7.10%
	其他	139	5.90%
生源地	农村	1347	56.70%
	城镇	1029	43.30%

2.2 研究工具

2.2.1 焦虑自评量表问卷

焦虑自评量表(SAS)共20个条目,其划界值是在大样本人群中按分布划定的,对中国正常人总分的正常上限为40分。本研究中严重程度划分标准按照医院新型通用标准(心理测试软件),同时参考常用心理量表手册划分,标准分<50分无焦虑、≥50分轻度焦虑、≥60分中度焦虑、≥70分重度焦虑。

2.2.2 简易应对方式问卷

简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)由解亚宁于1998年编制,共有20个条目,包括积极应对和消极应对2个维度。积极应对包括条目1-12,消极应对包括条目13-20。问卷采用4级计分,分别是不采取、偶尔采取、有时采取和经常采取。相应分别计0、1、2、3分。积极应对条目总分较高时说明应对事件时倾向于积极应对,消极应对条目总分较高时说明应对事件时倾向于消极应对。问卷总的Cronbach α 系数为0.81,具有良好的信效度。

2.3 数据处理

采用Excel 2019和SPSS 26.0统计软件,运用描述统计、相关分析等方法对数据进行处理。计算焦虑自评量表和简易应对方式问卷的平均分和标准差,通过量表计算方式得出焦虑等级和应对倾向。

3 结果与分析

3.1 新冠疫情期间青年焦虑状况分析

3.1.1 焦虑总体情况

本研究调查结果显示,疫情期间,青年大学生焦虑发生率为22.05%,焦虑的得分均值为56.59,标准差为6.78。

3.1.2 心理焦虑发生率人口学特点分析

经过t检验发现,焦虑在“性别”上有显著差异,女性在焦虑上的发生率均显著高于男性($F=11.58$, $p<0.01$),女性的焦虑发生率为23.47%,男性的焦虑发生率为19.63%。

经过单因素方差分析,焦虑在年龄、专业、年级、生源地、父母受教育程度上都不显著。从年龄来看,不同年龄段的焦虑发生率没有明显差异,但年龄段大于20岁的青年焦虑发生率为23.05%,结果大于年龄段小于20岁的青年,其发生率为21.54%。从专业来看,焦虑在“专业”上没有显著差异,理科专业的学生焦虑发生率为25.60%,其次为经济/管理专业,发生率为23.94%;文科专业的青年心理焦虑发生率为23.75%;工科专业与艺术/体育专业青年的发生率都低于20%;从年级来看,焦虑在“年级”上的差异不显著,大一的学生焦虑,发生率为22.81%,大三学生心理焦虑的发生率为21.95%,大二和大学四学生的心理焦虑发生率分别为20.87%和20%。从生源地来看,城镇的青年学生比农村的青年学生更易产生心理焦虑。从父母受教育程度来看,父母受教育程度为小学及以下的青年学生焦虑发生率更

高, 分别为 27.46% 与 24.37%。

3.2 应对方式分析

3.2.1 应对方式总体情况分析

本研究调查结果显示, 疫情期间青年应对方式总体情况为: 有 49.50% 的大学生采用积极的应对方式, 50.50% 的大学生采取消极的应对方式。

表 2 为应对方式各项得分。20 种应对方式 (以下均以序号简称各项) 各项平均得分和评分 ≥ 2 分的人数比例 (表 2) 显示出, 较常且较多被采用的方式为 C3、C4、C6 (取均值 ≥ 2.00 , 比例 $\geq 65\%$ 的项)。

表 2 应对方式各项得分及人数比例 ($\bar{x} \pm s/\%$)

Table 2 Scores of coping methods and proportion of people ($\bar{x} \pm s/\%$)

项目	$\bar{x} \pm s$	评分 ≥ 2 人数比例
C1. 通过工作学习或一些其他活动解脱	1.77 ± 0.88	60.67
C2. 与人交谈, 倾诉内心烦恼	1.80 ± 0.93	62.32
C3. 尽量看到事物好的一面	2.18 ± 0.84	79.87
C4. 改变自己的想法, 重新发现生活中什么重要	2.03 ± 0.84	74.78
C5. 不把问题看得太严重	1.97 ± 0.87	72.08
C6. 坚持自己的立场, 为自己想得到的斗争	2.06 ± 0.81	76.51
C7. 找出几种不同的解决问题的方法	1.93 ± 0.82	71.16
C8. 向亲戚朋友或同学寻求建议	1.88 ± 0.90	67.79
C9. 改变原来的一些做法或自己的一些问题	1.91 ± 0.79	60.67
C10. 借鉴他人处理类似困难情景的办法	1.98 ± 0.81	74.95
C11. 寻求业余爱好, 积极参加文体活动	1.89 ± 0.87	62.32
C12. 尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒	2.04 ± 0.85	57.26
C13. 试图休息或休假, 暂时把问题 (烦恼) 抛开	1.94 ± 0.88	51.03
C14. 通过吸烟、喝酒、服药和吃东西来解除烦恼	0.56 ± 0.90	11.16
C15. 认为时间会改变现状, 唯一要做的便是等待	1.08 ± 0.90	9.18
C16. 试图忘记整个事情	1.08 ± 0.90	8.34
C17. 依靠别人解决问题	0.95 ± 0.80	7.28
C18. 接受现实, 因为没有其他办法	1.22 ± 0.91	2.78
C19. 幻想可能会发生某种奇迹改变现状	1.09 ± 0.91	6.61
C20. 自己安慰自己	1.82 ± 0.89	6.53

经过独立样本 t 检验, 可知 C3、C4、C6 在性别、年龄、专业、生源地、父母受教育程度都有统计学意义上的显著差异。

3.2.2 应对方式在人口学变量上的差异比较

经过 t 检验发现: 在性别上青年学生的应对方式有显著差异 ($F=16.58$, $p<0.001$)。

经过单因素方差分析得出, 青年学生的应对方式在年龄、年级、生源地、父母受教育程度上不显著, 在专业上差异显著 ($F=7.82$, $p<0.001$), 经过多重比较发现, 文科生的积极应对得分要高于其他专业的积极应对得分。

3.3 焦虑与应对方式的相关分析

通过肯德尔相关分析对两种量表得出的数据进行分析,可得,应对方式和焦虑程度的相关系数 $r(p<0.01)=-0.307$ 。两者关系为低度负相关。

表 3 焦虑自评量表和简易应对方式的相关分析

Table 3 Correlation analysis of self-rating anxiety scale and simple coping style

	应对方式	焦虑程度
应对方式	1	
焦虑程度	-0.31**	1

注: ** 表示 $p<0.01$

3.3.1 积极应对和焦虑的相关分析

表 4 为青年的积极应对和焦虑的相关分析,根据结果表明,积极应对与焦虑存在显著负相关关系 ($r=-0.30, p<0.001$)。

表 4 积极应对和焦虑的相关分析

Table 4 Correlation analysis of positive coping and anxiety

	积极应对	焦虑程度
积极应对	1	
焦虑程度	-0.30**	1

3.3.2 消极应对和焦虑的相关分析

表 5 为青年的消极应对和焦虑的相关分析,根据结果表明,消极应对与焦虑也存在显著负相关关系 ($r=-0.28, p<0.001$)。

表 5 消极应对和焦虑的相关分析

Table 5 Correlation analysis of negative coping and anxiety

	消极应对	焦虑程度
消极应对	1	-0.28**
焦虑程度	-	1

3.4 应对方式影响因素的多因素分析

$$C3: y = -0.16X_4 - 0.11X_5 - 0.11X_9 - 0.13X_{14} - 0.07X_{17} - 0.15X_{19}$$

X_4 ——发疯感 X_5 ——不幸预感 X_9 ——静坐不能 X_{14} ——手足刺痛 X_{17} ——多汗 X_{19} ——睡眠障碍

$$F=39.20 \quad p<0.001$$

$$C4: y = -0.07X_5 - 0.12X_9 - 0.18X_{14} - 0.08X_{17} - 0.12X_{19}$$

X_5 ——不幸预感 X_9 ——静坐不能 X_{14} ——手足刺痛 X_{17} ——多汗 X_{19} ——睡眠障碍

$$F=25.63 \quad p<0.001$$

$$C6: y = -0.05X_5 - 0.13X_9 - 0.14X_{14} - 0.07X_{17} - 0.13X_{19}$$

X_5 ——不幸预感 X_9 ——静坐不能 X_{14} ——手足刺痛 X_{17} ——多汗 X_{19} ——睡眠障碍

$$F=24.35 \quad p<0.001$$

以上3种模型所列入的项目都是影响该应对方式的因素。因素前面的偏回归系数表示影响该应对方式的程度。

4 讨论

4.1 疫情时期青年的焦虑情况分析

本研究于我国新冠肺炎疫情爆发后期（2020年10月—2020年12月）利用网络在线调查方式结合线下调查技术，在一定范围内对常州及周边城市的青年就后疫情期间的心理焦虑问题进行了一次调查研究。结果发现，在此疫情期间，青年出现了较轻微的心理焦虑障碍。虽然相比较正处于疫情期间的青年大学生来说^[3]，疫情后期焦虑发生率有显著降低，但也存在性别、年龄、专业、年级、生源地以及父母受教育程度的状况差异。此研究表明即使是在后疫情时代，青年的心理也仍存在焦虑问题，疫情对于青年产生的情绪影响较深远。

在性别上进一步分析发现，相比男性青年，女性青年的焦虑发生率较高。已有研究证实，女性相对男性在应激暴露环境中承受了更高水平的压力，在负性情绪卷入中心理韧性较低^[1]。因此，在本次疫情中，女性心理焦虑发生率较男性略高，这也与以往的相关研究焦虑症状的女生比男生多是一致的^[3]。

通过进一步分析表明，大一新生焦虑状况较其他年级更为明显。学习适应不良作为重要表现之一，可能导致其对就读学科认识模糊，并使该群体相较于其他大学生群体在面对突发公共事件时，更容易出现焦虑症状^[3]。大一新生刚进入大学，对于学习和生活方式的改变还没有完全适应，又逢后疫情时代仍在封校管理等措施，更易让大一新生出现各种程度的焦虑问题。因此高校也该引以为戒，及时对新生进行心理疏导。

从学历来看，父母受教育程度为小学以下及小学学历和硕士研究生学历的青年表现出相对更高的焦虑水平。有研究发现，小学学历公众在创伤后应激障碍、重度焦虑上的发生率高；本科以上学历表现出更严重的心理问题，如更高水平的焦虑、抑郁症状等^[1]。这与前人的研究结果相一致，Wang等人在疫情早期的调查中报告了教育状态与抑郁等情绪障碍间的显著正相关。有研究认为，因疫情产生的心理障碍和症状对受教育水平较高的公众具有更高的易感性^[2]。究其原因，知识信息差距可能是造成这种现象的重要原因^[4]。受教育水平由于受到不对称的信息差影响，对于疫情发展具有更负性的恐惧情绪反应，因而导致更多的情绪问题。

4.2 疫情时期青年的应对方式分析

应对方式被认为是个体在处理压力事件时所做出的种种认知和行为努力^[5]。通过对20种应对方式

的使用频率和次数分析,表明在重大突发公共卫生事件背景下,青年更加容易采用“尽量看到事物好的一面”“改变自己的想法,重新发现生活中什么重要”“坚持自己的立场,为自己想得到的斗争”这三种应对方式。将这三种应对方式代入多元线性回归分析后,发现第五项“不幸预感”、第九项“静坐不能”、第十七项“多汗”、第十九项“睡眠障碍”在所有回归方程中都出现,并且都呈现负相关,说明这些因子在应对方式的选择上有较大的影响。

4.3 疫情时期青年应对方式与焦虑的相关分析

此外,应对方式和焦虑程度的相关系数为低度负相关。研究结果表明,积极应对方式、消极应对方式均与焦虑水平存在显著负相关关系,表明青年大学生对待疫情采取积极的应对方式或消极的应对方式则焦虑水平都会降低。这与人以高中生为对象的研究结果有所差距^[6]。在疫情时期,若青年大学生能够积极配合国家和学校的各项疫情防控措施,以及日常保持规律健康的生活作息,丰富日常生活内容,则会降低个体在此期间的心理焦虑。除此之外,选择消极的应对方式的青年大学生也会在一定程度上暂时降低他们的焦虑水平,但是长期以往会造成严重的心理应激问题。因此如何将这青年大学生的应对方式转变成健康积极的是一个值得继续深入探讨的问题。

4.4 青年群体的特点

在新一代青年社会化成熟的同时,我们这一代青年在思想上也有了成长。此次新冠疫情当中,互联网中的舆论出现了前所未有的复杂,人们积极地参与到舆论的讨论中,青年也不例外。媒介素养是青年大学生信息化生存的必备能力,直接影响其认识理性和行为规范^[7]。有研究表明,我国信息焦虑人口占全国4%左右,青年人是主要群体^[7],已经逐渐引起社会的关注。截至2019年6月,20—29岁网民群体占网民总数的24.6%(高校学生多处于这一年龄区间),青年依然是网民群体的中坚力量^[8]。青年对网络的依赖越大,受到网络中形形色色信息影响的程度也越大,因此如果不能仔细分辨,很容易被谣言错误引导,从而引发焦虑。因此需要引导大学生正确使用互联网,有效指导大学生面对重大突发公共卫生事件的焦虑情绪,更多地采取积极的应对方式,调试心理压力,达到平衡状态。

4.5 缓解疫情焦虑的策略

青年大学生自身可以采取的缓解焦虑的措施主要包括一下几个方面:(1)尽量使用积极的应对方式;(2)对于信息掌握完全,了解国家防御措施以及卫生事件的影响范围、发展程度;(3)对于网络言论理性看待,科学判断;(4)树立积极健康的人生观,做好心理建设。青年大学可以采取的缓解焦虑的措施的具体措施:(1)寻找他人的支持与帮助,例如家人、朋友以及老师的帮助;(2)保持规律的作息,多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方;(3)通过参加放松、娱乐等活动关爱自己的需要等;(4)对于相关信息,既不要过分关注也不刻意回避,正确的认清形势以及自身的能力,不过分苛责自己认识到自己的力量,发展自信。

高校和各教育单位作为承载青年大学生的基本单位,可以通过如下几点来缓解青年的焦虑问题:

(1)整合网络资源开展在线科普活动,对疫情发展趋势形成科学判断^[3]。童杰辉等人研究显示,对疫

情的认知对于焦虑情绪则起了一种重要的调节、抑制的作用^[9]。首先要引导青年正确认识新冠肺炎,使其了解新冠肺炎的病理原因、传播途径以及防控手段,避免因了解不足而造成恐慌等焦虑心理。尽管多数公众对疾病相关知识的认知较好,但这些知识还未转化成公众真正有效的疾病防控行为,这势必会影响当前疫情的有效防控^[10]。(2)倡导青年大学生多参加体育锻炼活动,规律作息,以健康的生活方式应对突如其来的危机。(3)鼓励大学生有规划的做一些令自己放松愉快的事情,例如听音乐、看书学习、与家人朋友聊天等方式转移注意力。(4)善于利用社交群组,例如QQ、微信等平台,积极传播抗疫故事,抗疫先进事件,弘扬抗疫精神。引导大学生树立“新冠疫情可以预防、可以控制、可以治疗”的正确观念,依托官方媒体的科学报道,宣传党和国家在此期间采取的积极应对举措,增强大学生的信心。(5)发挥高校心理健康教育平台的作用,开通缓解疫情焦虑或恐慌热线。帮助有需求的同学走出不适应的状态。鼓励学生遇到情况积极寻求师生帮助,提供专业且及时的平台保护。

4.6 本研究的局限性

本调查也存在不足之处。第一,调查的开展时间跨度主要在2020—2021年,进入疫情后期,青年对于疫情防控常态化已经有了心理准备。第二,由于地区的不同,各地的青年对疫情的直观感受不同,由此产生的焦虑水平不同,对相关因素的探索也会有差异。

5 结论

本研究探究了重大突发公共卫生事件下青年的心理焦虑发生问题及应对方式,表明“尽量看到事物好的一面”是采用的应对方式中最常用的一种。根据以往的研究,青年的情绪调节能力也会影响应对方式^[11],而情绪调节能力在儿童时期的时候就会随着不断发展以及调节策略的复杂性逐渐增加,心理焦虑作为一种情绪,也可以经过时间不断调节。根据邓欣媚、桑标对情绪调节的研究中表明,情绪调节效应是一个V型的发展趋势,成人的情绪调节效应最大^[12],在重大公共卫生事件下,青年对负面情绪调节而采用“看到事物好的一面”的应对方式也可能受到影响。

参考文献

- [1] 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): 109-15+95.
- [2] Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 corona virus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China[J]. International journal of environmental research and public health, 2020, 17(5): 1729.
- [3] 王亚. 疫情防控期间大学生焦虑水平及其影响因素研究[J]. 教师教育学报, 2020, 7(3): 76-83.
- [4] Li S, Wang Y, Xue J, et al. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users[J]. International journal of environmental research and public health, 2020, 17(6): 2032.
- [5] 刘霞,陶沙. 压力和应对策略在女性大学生负性情绪产生中的作用[J]. 心理学报, 2005, 37(5): 637-649.

- [6] 王宁霞, 徐鹏飞. 新冠肺炎疫情期间青少年心理压力及应对方式的调查研究 [J]. 大理大学学报, 2020, 5 (7): 123.
- [7] 孙楚航. 新冠肺炎疫情对青年大学生影响研究——基于全国 45 所高校 19850 名大学生的实证调查 [J]. 中国青年研究, 2020 (4): 43-48.
- [8] 蒋广学, 周培京. 关于网络社会发展与青年教育成长的几点思考 [J]. 学校党建与思想教育, 2020 (1): 75-7.
- [9] 童辉杰. “非典 (SARS)” 应激反应模式及其特征 [J]. 心理学报, 2004, 36 (1): 103-9.
- [10] 罗琳, 曾晓进, 廖欣, 等. 新冠肺炎疫情期公众疾病认知, 应对方式及锻炼行为调查 [J]. 中国公共卫生, 2020, 36 (2): 156-9.
- [11] 张文江, 金媛, 王翠艳. 大学生情绪调节自我效能感、心理韧性与应对方式的关系 [J]. 淮北师范大学学报 (哲学社会科学版), 2020, 41 (5): 102-7.
- [12] 邓欣媚, 桑标. 情绪调节效应的发展: 一个 V 型发展趋势 [J]. 心理科学, 2015 (3): 594-9.

Research on The Current Situation of Youth's Psychological Anxiety and Coping Styles Under Major Public Health Emergencies

Chen Xinyi Yan Kai Liu Ruihang Yang Huixian Hu Weifang

School of Education, Jiangsu University of Technology, Changzhou

Abstract: In order to study the psychological anxiety and coping styles of young people in the face of public health emergencies, the COVID-19 epidemic situation was taken as an example to explore and provide information reference for the work of college students in the post-epidemic era. This study adopts Questionnaire survey, Questionnaire contains Anxiety self-assessment Scale (Self - Rating Anxiety Scale, SAS) and simple Coping Style Questionnaire, Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ) two parts, the randomly selected by random sampling method, the Questionnaire survey to 2374 youth content including psychological Anxiety reactions and Coping styles, using correlation analysis and regression analysis method, etc were analyzed. The results showed that the most common coping style among college students was to “try to look on the bright side of things,” which was influenced by feelings of insanity, premonition of misfortune, inability to sit still, tingling in the hands and feet, excessive sweating, and sleep disturbances. Therefore, it is concluded that in the post-epidemic era, young people have a good coping style and can adjust themselves to restore balance.

Key words: Psychological anxiety; Coping styles; Major public health emergencies