

后疫情时代大学生心理健康发展路径探索

——基于疫情期间8764名学生的问卷调查

武笛

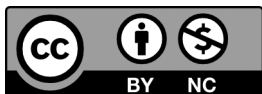
山东师范大学，济南

摘要 | 目的：分析疫情防控常态化形势下大学生的心理健康状况，并提出行之有效的应对策略，以期助力高校疫情防控常态化形势下心理健康教育工作。方法：随机选取山东某高校在校生，采用自己设计的调研问卷，包括个人信息、近期身心状况、与当前疫情期间日常生活有关的内容，通过问卷星网络平台进行调研。结果：共收回有效问卷8764份，其中男生1946例，女生6818例。社区（或村庄）有已确诊病例的大学生的焦虑、抑郁等心理健康和睡眠问题更多：（1）湖北大学生与其他地区大学生相比，焦虑情绪尤其突出，抑郁、睡眠问题、外化倾向也更强；（2）山东籍大学生相较于其他地区大学生情绪状况较好，焦虑、抑郁、睡眠问题较少；（3）艺体类学生相对于文科和理科生情绪状况更好，焦虑、抑郁、睡眠问题较少。结论：大学生目前对疫情严重性、危害性认识到位，总体心理健康状况良好，但还存在一定程度的焦虑、抑郁等心理健康和睡眠问题，且学生因疫情导致的焦虑情绪会对疫情的预防行为起到阻碍作用，但学生的积极情绪能够显著提高预防行为的发生。

关键词 | 后疫情时代；大学生；心理健康；心理育人

Copyright © 2024 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

2020年初，新型冠状病毒感染肺炎疫情暴发。此次疫情不仅是一场“病毒防御战”，更是一场与不良情绪和心理危机斗争的“心理持久战”^[1]。面对突如其来的疫情，广大群众由于认识不足普遍存在着不同程度的焦虑和恐惧，这其中就包括了部分大学生。对以往突发公共卫生事件中的相关研究发现，很多大学生普遍缺乏应对突发事件的经验，在遇到突发事件时易冲动，不够理性，情绪波动大^[2]。此外，为了更好地做好疫情防控工作，大部分学校实施封闭管理，这可能会引起部分学生的不满情绪，同

作者简介：武笛，山东师范大学学生心理健康教育中心专职教师，发展与教育心理学硕士，国家二级心理咨询师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：武笛. 后疫情时代大学生心理健康发展路径探索——基于疫情期间8764名学生的问卷调查[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(10): 1959-1966.

<https://doi.org/10.35534/pc.0610215>

时也在一定程度上影响其社交活动，从而加剧焦虑和抑郁感，可能引发心理问题甚至过激举动^[3]。

本研究旨在了解大学生的心理健康状况，并结合实际工作经验，探索后疫情时代大学生心理健康发展路径，以期提升大学生心理调适能力，助力高校后疫情时代的心理健康教育工作，及时防止心理危机事件发生。

2 调研过程

本次调研的对象为山东某省属高校在校本科生。由于疫情期间情况特殊、不便于纸笔施测，故通过问卷星网络平台进行调研，将问卷链接发送至班级群，鼓励学生作答，同一个IP地址限填1次。此方法兼有收集效率高、便于数据整理等优点。

本次调研问卷分三个主要部分。第一部分为大学生的个人信息，包括性别、出生年月、现居住地等信息。第二部分为大学生近期的身心状况，考察大学生焦虑、抑郁、外化倾向、睡眠问题、躯体症状等消极身心状态以及积极情绪状态。第三部分为与大学生当前疫情期间日常生活有关的题目，包括大学生的日常起居情况（如日常活动睡眠时间、运动时间、人际交流时间），生态化环境指标（如居住地周边是否有确诊病例、社区或村庄的疫情防控严格程度）、对疫情的认识（预计疫情持续时间）、与疫情有关的行为（如已采取的防控措施）等。经过预调查显示问卷内容效果较好，总体标准化后的Cronbach alpha的值等于0.74，KMO统计量为0.82，大于0.5，问卷可信度较高、结构效度良好。

3 调研结果

此次调研共收回有效问卷8764份。所有参加调研的学生中，71.5%的大学生所在区县已出现确诊病例，9.5%的大学生所在的社区或村庄已出现确诊病例。其中，湖北地区学生59人中有29人所居住的村庄、社区出现确诊病例，54人所在县区出现确诊病例。98%以上大学生所在的社区或村庄已采取人员出入控制措施，其中27.4%采取严格限制措施，23.5%采取完全封锁措施。

3.1 学生疫情期间认知状况

本次调研考察了学生在疫情期间对于疫情的了解程度和态度等。具体内容包括对新型冠状病毒知识的关注情况、了解新型冠状病毒知识的途径、对新型冠状病毒的威胁的认识、对感染新型冠状病毒的评估、对相关政策和措施的认同程度等。其中，66.2%学生对新型冠状病毒比较了解，43.3%学生对新型冠状病毒相关信息非常关注；学生大多会通过网络媒体、电视媒体、线下渠道（亲戚朋友）获取信息，有55.5%同学浏览相关信息用时不超过半小时；56.2%同学认为自己或亲属感染的可能性为0，36.7%同学认为感染者治愈的可能性高于90%；47.4%同学对国家政策和措施比较认同。

3.2 学生疫情期间情绪状况

本次调研考察了学生在疫情期间的消极、积极情绪状况及一些能够反映情绪状况的生理状况，其中消极情绪包括焦虑、抑郁、外化问题倾向，也包括与情绪活动有密切关系的睡眠问题和躯体症状。

大学生根据自己在过去三天内的实际感受作答。各题目设置四个选项“没有”“很少有”“有时有”“经常有”，分别计为0、1、2、3分。对各情绪状况类别内的题目求取平均数，作为此种情绪状况的指标。以上各情绪类别内题目的内部一致性系数在0.70以上，具有良好的心理测量学性质。

3.2.1 总体情绪状况

学生在疫情期间情绪状态整体趋于稳定，积极情绪较高，大部分人能保持心情平静，对未来情况保持乐观态度，觉得现在的生活学习等方面都还不错。大学生的焦虑和抑郁这两种常见的内化情绪问题处于较低水平，负面情绪排名前3位的是无聊、担忧、特别在意自己身体的各种不适。生理方面很多同学都出现了嗜睡的现象，他们大都比较关注自己的身体状况，但并没有过分担忧。

对于上述情况，湖北大学生与其他地区大学生相比，焦虑情绪尤其突出（Cohen's $d=0.26$ ），抑郁、睡眠问题、外化倾向也更强（Cohen's d 分别为0.15、0.14、0.20）。居住于山东的大学生相较于其他地区大学生则情绪状况较好，焦虑、抑郁、睡眠问题较少（Cohen's d 分别为0.11、0.10、0.09）。艺体类学生相对于文科和理科生情绪状况更好，焦虑、抑郁、睡眠问题较少（Cohen's d 分别为0.14、0.13、0.17），这表明适当的文体活动可能会对学生身心状态产生较好的影响。

3.2.2 缓解负面情绪的方法

关于缓解负面情绪方法的统计结果显示，几乎所有学生都会通过看电影、玩游戏等娱乐活动转移注意力从而舒缓情绪，70%左右的学生会寻求家人和朋友的支持与疏导，有20%~30%左右的学生会通过拨打心理热线、面对面疏导等方式寻求专业帮助。

3.3 学生疫情期间行为状况

本次调研考察了学生疫情期间的行为状况。所考察内容包括日常起居（作息时间、日常活动等）、人际互动（人际交流、亲子冲突）、个人疫情防控措施等。其中，56.2%同学0点之前睡觉，35.1%同学7点到8点之间起床；57.8%同学运动时间在30分钟以内，46.1%同学人际交流时间在1小时以内；38.4%同学认为与家人的关系变得更亲近，25.0%同学偶尔会发生亲子冲突；在疫情防控措施方面，96.5%同学出门佩戴口罩，92.3%同学避免聚会，68.8%同学选择避免乘坐公共交通工具，57.3%同学选择日常消毒，89.2%同学选择多洗手。

3.4 中介效应分析

关注、焦虑和预防行为两两呈显著相关，可考虑采用Hayes编制的SPSS宏中的Model4（Model 4为中介模型），在控制性别变量的前提下对焦虑在关注和预防行为之间的中介效应的95%置信区间进行评估计算（Bootstrap 样本为5000）^[4]。结果表明关注对预防行为的总效应显著，且能够直接正向预测预防行为但通过焦虑对预防行为的间接效应负向预测；其中关注正向预测焦虑 $\beta=0.333$ （ $p<0.001$ ），焦虑负向预测预防行为 $\beta=-0.06$ （ $p<0.001$ ）。

如表1所示，中介效应分析显示路径：关注→焦虑→预防行为的Bootstrap95%的置信区间为[-0.028, -0.013]，该区间不包含0，表明这一路径中介效应显著，效应值为-0.020，焦虑在关注和预防行为之间起部分中介作用。焦虑与关注和预防行为的中介模型如图1所示。

表 1 中介效应检验结果 (焦虑)

Table 1 The result of mediation effect test (anxiety)

	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
间接效应	-0.0204	0.004	-0.0284	-0.0127
直接效应	-0.0226	0.0126	-0.0478	0.0018
总效应	-0.043	0.012	-0.066	-0.066

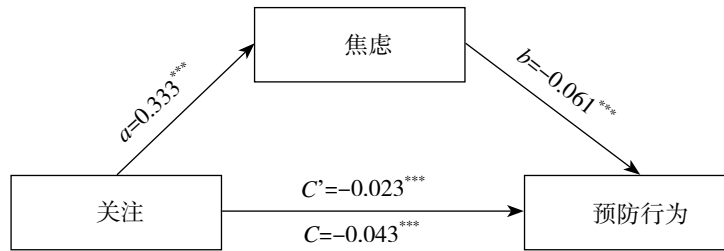


图 1 中介作用示意图 (焦虑)

Figure 1 The graph of mediation effect (Anxiety)

同理，在控制性别变量的前提下对积极情绪在关注和预防行为之间的中介效应的95%置信区间进行评估计算 (Bootstrap 样本为5000)。结果表明关注正向预测预防行为，且通过积极情绪对预防行为的间接效应正向预测。其中关注正向预测积极情绪 $\beta = 0.22$ ($p < 0.001$)，积极情绪正向预测预防行为 $\beta = 0.168$ ($p < 0.001$)。

如表2所示，中介效应分析显示路径：关注→积极情绪→预防行为的Bootstrap95%的置信区间为 [0.030, 0.044]，该区间不包含0，表明这一路径中介效应显著，效应值为0.037，积极情绪在关注和预防行为之间起部分中介作用。积极情绪与关注和预防行为的中介模型如图2所示。

表 2 中介效应检验结果 (积极情绪)

Table 2 The result of mediation effect test (positive emotions)

	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
中介效应	0.0368	0.0036	0.0301	0.0442
直接效应	-0.0798	0.0114	-0.1023	-0.057
总效应	-0.043	0.012	0.126	0.175

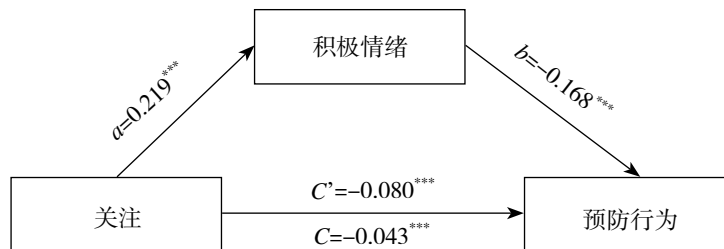


图 2 中介作用示意图 (积极情绪)

Figure 2 The graph of mediation effect (positive emotions)

4 结论

在疫情防控期间，大学生们表现良好，很多学生勇于投身抗疫一线或积极进行防疫宣传，并积极响应国家的政策，配合在家中学习和娱乐。但大学生的心理健康状况依旧不容忽视，因此，需要对大学生的情绪和认知等方面进行全面的了解。由调研结果可知，疫情期间的大学生在认知、情绪和行为方面总体来看良好，体现了当代大学生面对国际性重大卫生事件时所表现出的抗压能力和心理调适能力。但我们不能盲目乐观，通过调研数据可知，目前仍有部分大学生的心理健康状况存在一些问题，因此对于心理健康教育工作者来说，下一步的重要任务是找出问题和原因，追本溯源，对症下药。

4.1 大学生对新冠肺炎疫情关注度较高，但认识性不足

从大学生对新冠疫情认识情况来看，大部分同学在家中也能做到关心国家大事、时刻关注时政，对疫情的发展情况及病毒本身的致病原理和预防手段有所掌握，随着互联网的普及和深入发展，大学生们可以熟练使用线上渠道进行交流和學習，并通过线下将所了解信息传递给使用手机或电脑不熟练的亲友，疫情期间起到了很好的宣传作用，体现了当代大学生的使命和担当。但是，从数据结果来看，大学生普遍存在的问题是对新冠肺炎病毒知识了解不到位、防治方法学习不够全面、低估了病毒本身的危险性以及对该疫情防治存在过于乐观的心态。

4.2 大学生在疫情期间自我调节能力较强，心态总体呈现积极健康趋势

从对大学生在新冠疫情期间的情绪状况来看，同学们的心理健康水平大多数处于平均线周围，且情绪波动较小，比较平稳。可以推测，大学生对本次疫情虽有担忧，但并未感到特别惶恐或不安，且对疫情的防控局势始终持乐观态度。究其原因，一方面与大学生对本次病毒危险性的低估及其治愈可能性的高估有关，由于国内确诊病例相比于国外而言人数较少，且治愈出院人数与日俱增，因此同学们对新冠肺炎疫情始终持乐观态度；另一方面，国家在疫情扩散之初就及时制定了各种相关防治政策，使疫情得到迅速控制，大学生总体对国家的政策和方针表现出高度认可和信任，相信有政府的努力防控，疫情可以迅速得到控制，因此大学生们始终保持积极心态配合并响应各类政策；最后，随着国家对国民心理健康的不断重视，高校的心理健康教育体系不断完善，近几年来，越来越多的大学生开始学习心理学知识，关注内心体验，愿意主动与心理老师或咨询师交流，因此，疫情期间，大学生在感到焦虑或恐慌时能够在老师和同学的帮助下，积极调整心态，帮助自己以乐观的心态面对疫情。

4.3 大学生在疫情期间外出活动减少，防控意识提高

随着新冠肺炎疫情的蔓延和人们对病毒的认知程度提高，更多人意识到疫情防控是重中之重，而防控的第一步就是减少出行和聚集。大学生作为流动性较强的一类群体，疫情期间高校停课，在家中线上进行学习。从调研数据来看，大部分同学可以很好地做到“少出门、少聚集”，且多数同学在家中也能保持较为健康的作息。另外，长期与家人在一个相对封闭的环境中生活，亲子冲突和矛盾不可避免，但大部分大学生都能做到妥善处理亲子冲突并调节好不良情绪，说明大学生的适应能力和自我调适能力的

提高,以及防控意识的增强。调查发现,大部分同学均能做到减少外出时间,即使外出也会采取相应防控措施,体现了大学生对自己和他人生命负责的担当。

5 讨论

根据本次调研结果,对后疫情时代大学生心理健康发展路径提出以下尝试,以提高高校心理健康教育工作育人工作水平和心理育人成效,从而维持、增进学生心理健康。

5.1 学校心理健康教育中心

(1) 加强知识宣传

加强学生心理健康教育,通过微信公众号、易班网等途径,推送心理健康知识、自我调适方法、心理支持渠道,以及新生、毕业生、家庭经济困难学生等特殊群体心理辅导等内容,积极营造关爱心理健康的良好氛围,培育学生积极向上、理性平和的健康心态。

(2) 坚持活动育人

开展心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等主题教育活动,将活动重点放在积极心态培育、生命教育、危机应对、自我认同、个人成长等方面,通过开展心理健康知识竞赛、朋辈心理健康工作坊、心理健康大讲堂等活动,培育广大学生的自我认同感和民族认同感,引导学生积极面对生活。

(3) 健全课程体系

健全学校心理健康教育课程体系,做好师资选配、培训,面向全校学生开展系统性心理健康教育。同时,注重把专业知识学习与时事政治、英雄先进事迹学习相结合,增强广大师生爱党、爱祖国、爱人民、爱社会主义的思想情感。

(4) 强化危机干预

通过心理援助热线、电子邮件、QQ在线咨询等方式开展心理咨询与辅导服务,及时疏解学生的不良情绪,预防与减轻学生的心理困惑,防范由心理压力引发的极端事件。建立健全“学校-学院-班级-宿舍”四级预警防控体系,实施心理危机预警月报制度,不断完善学生动态化心理档案。

5.2 学院二级心理辅导站、辅导员

(1) 立足辐射区域开展工作

及时掌握站点辐射区域学生心理健康状况,收集并报告学生群体中存在的心理问题;协助学校做好辐射区域学生的发展性指导,开展心理健康知识宣传普及、心理测量、心理行为训练、咨询回访等工作;进一步健全和完善学校心理健康教育和危机干预工作体系。

(2) 了解并评估学生现状

开学后,辅导员应在心理中心的指导下对学生进行心理健康状况摸排,了解并评估学生当下生活现状和身心健康水平等,以便全方位了解学生的心理健康状况。持续地给予关注,坚定地鼓励学生,让学生感受到被看见、被关心、被接纳、被支持,通过支持与帮助激发学生自身的智慧与力量,必要时联系学校心理中心或其他专业机构提供帮助。

(3) 划分等级，分别辅导

对于危机个案，特别是有自伤或自杀行为的学生，应及时向学校心理中心报告，必要时成立监护小组，在做好个人防护措施的前提下实行24小时全程监护，同时联系相关部门和学生家长，共同采取措施，保障学生安全；对存在严重心理问题的学生，应及时向学校心理中心报告，定期与学生进行谈心谈话，并建议其及时寻求学校心理中心或其他心理援助机构的帮助；对出现一般心理问题且有咨询意愿的学生，应指导学生本人按流程自主预约咨询；对于拒绝接受心理咨询的学生，应由辅导员开展谈心谈话，并联系班级心理委员或宿舍心灵护航员通过朋辈互助为其提供心理支持，帮助其放松紧张情绪；对虽有心理波动但无明显情绪问题的学生，可鼓励其制定学习和生活计划，以更积极的心态面对特殊时期的学校生活。

(4) 关注自身心理健康

作为与学生密切接触的辅导员，除了关注学生的身心健康，也应该照顾自己的情绪。在工作和生活中出现焦虑、担心等是正常的情绪反应，接纳这些情绪的存在，是克服负面情绪的开始。关注当下，看看心仪已久的书籍、电影、纪录片，听听有声读物，抽时间进行身心放松练习，增加人际互动，丰富社会支持。照顾好自己，才有更大的能量守护学生。

6 结语

尽快稳定思想，实现心理“复位”，帮助大学生在疫情中实现成长，是维护当前和今后一段时间大学生身心健康的重要保障^[5]。高校应该在全面了解学生心理健康状况的前提下，通过不断激活大学生的心理潜能和自我实现的内在渴望，帮助他们确立积极向上的人生目标，进一步培育学生理性平和的健康心态。

参考文献

- [1] 加强心理干预和疏导 打赢疫情防控心理战 [N]. 光明日报, 2020-03-10.
- [2] 杨子强, 孙琳. 重大突发事件中大学生思想行为特点及应对——以新冠肺炎疫情为例 [J]. 人民论坛, 2020 (11): 84-88.
- [3] 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的影响 [J]. 西安交通大学学报 (医学版), 2021, 42 (1): 146-151.
- [4] Hayes A F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis [J]. Journal of Educational Measurement, 2013, 51 (3): 335-337.
- [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.

Exploring the Path of College Students' Mental Health Development in the Post-epidemic Era —Based on a Questionnaire Survey of 8,764 Students during the Epidemic Period

Wu Di

Shandong Normal University, Jinan

Abstract: Objective: To understand the mental health status of college students during the COVID-19 pandemic in order to enhance their psychological adjustment abilities and provide fundamental data and intellectual support for schools to develop effective psychological intervention programs. Methods: An online questionnaire survey was conducted on 8,764 undergraduates in a provincial university in Shandong in terms of personal information, physical and mental conditions, and daily life during the epidemic. Results: (1) Undergraduates were generally concerned about the epidemic, but there were deficiencies in their awareness; (2) Mood was generally positive and healthy, but some groups such as students in Hubei showed higher levels of anxiety and depression; (3) During the epidemic, undergraduates' outings were reduced, and their awareness of prevention and control was significantly increased. Conclusion: Although college students showed some psychological adjustment ability during the epidemic, their mental health still needs continuous attention. Colleges and universities should strengthen mental health education, provide diversified psychological support services, and comprehensively promote the development of college students' mental health through the curriculum system, activities, and crisis intervention.

Key words: Post-epidemic era; College students; Mental health; Psychological education