

疫情对大学生心理健康的影响及其应对策略

钟晓霞

(江西应用技术职业学院 江西 赣州 341000)

[摘要]2019年底突发疫情对人民生活产生了重要影响,大学生群体作为国家发展的储备力量,心理健康倍受关注。本文收集近期相关文献,就疫情期间大学生心理健康状况的影响因素、疫情对大学生心理健康的影响及其应对策略三个问题进行阐述。

[关键词]疫情;大学生;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1042

2019年12月底,武汉市出现了不明原因的病例,并在短时间内确诊了大量类似病例。经过专家诊断确定该疾病存在“人传人”现象,随后国家对武汉实行封城,严格控制武汉居民外出及外来人员流入,旨在切断病毒传播途径。一场无声的全民抗战正式打响。

疫情爆发作为公共突发事件,对人民的生活产生了重大影响。对在校大学生的影响也非常大,非毕业班同学承受极大的学习压力,存在学习计划被打乱,无法返校继续完成课程任务,毕业生承受极大的就业压力等问题。突发疫情扩散速度之快,防控难度之大,紧张多变的防控局势,产生极大的心理压力和负担,心理压力未得到及时疏导,容易引发心理障碍,对日后正常学业和就业产生深远影响。大学生思维活跃度高、通过各种网络媒介接受信息的能力强,但他们社会经验不足,存在心理防御能力较差的现象,更容易产生焦虑情绪和心理抑郁。突发疫情作为应激事件影响着大学生的心理健康,研究发现,应激事件与心理健康状态具有正相关性,受不同严重程度应激事件刺激,显现不同的心理健康状态。而稳定的情绪和积极的心态对抗击疫情至关重要。因此,疫情防控期间大学生心理健康问题不可忽视。本文将从疫情期间大学生心理健康状况的影响因素、疫情对大学生心理健康状况的影响以及应对策略三方面进行阐述。

一、疫情期间大学生心理健康状况的影响因素

(一) 客观应激事件

人类社会对新出现病毒了解甚少,无法准确把握其临床表现、不能快速找到病毒的致病机理和诊疗方法,这些不确定性需要各国专家在实践中不断积累。疫情爆发是重大公共卫生事件,也是心理危机事件。当个人面对危机事件时将产生应激反应,心理应激定义如下:个体在觉察到威胁或挑战、必须做出适应或应对时的心身紧张状态。所以,疫情爆发作为客观应激事件,影响着公众的心理健康状况。研究表明,应激事件是诱发大学生心理健康状况的重要原因,应激事件的严重程度可以作为预测大学生心理健康水平的影响因子,事件严重程度与大学生心理健康水平呈正相关性。

(二) 生活方式的改变

为打赢脱贫攻坚战恢复民众正常生活,全国上下采取了一系列的防疫措施,如戴口罩、勤洗手、少出门、不聚会、居家隔离等。疫情爆发的特殊期,恰逢农历新年,为做好防控,走亲访友、外出旅行都被取消,取而代之的是居家隔离,限制了活动内容,除必要的出行,吃住行都被限制在居住场所完成。生活方式的突然改变,打乱了原本的假期计划,影响着大学生的心理健康状况。

(三) 人际交往的挑战

研究表明,良性社交和社会支持有助于降低疫情期间焦虑水平。疫情居家隔离原因,部分学生同家人一起居家隔离,部分学生却独自居家隔离,正常社交生活的急剧减少,虽可以通过视频、语音、文字等方式与家人朋友联系,但媒介带给人的交际幸福感受远不如面对面交流,导致学生幸福感急剧下降。随着居家时间增长,玩游戏和看视频带来的快感也逐渐降低,正常的社交需求又无法得到满足,可能导致大学生群体内心不满和心理波动^[1]。

与父母的隔阂也是居家隔离期间,大学生所面临的人际挑战。当代大学生所处的良好的网络环境和移动设备普及,越来越多的学生通过网络交友、网上购物、获取丰富的网络资讯。正是因为大学生过多依赖于移动设备及网络平台交友、玩游戏、看视频等活动与父母形成鲜明对比,父母希望小孩能放下手机,多半存在批判的观点教育小孩,使得父母与小孩之间产生隔阂,小孩认为父母不能够理解自己,继而引发两者沟通的不断减少。

家庭矛盾激化是造成心理问题的另一个重要原因。疫情防控导致人员流动性减慢,企业停工停产严重,就业率下降,家庭收入减少、特殊行业工作压力加大、家人沟通不顺畅等情况是激化家庭矛盾的诱因。部分地区婚姻登记处在该时期爆满,显示离婚率相较于平时大幅度上升,家庭矛盾升级。家庭的和睦是学生健康成长的前提,家庭矛盾导致学生心理激化出现心理健康问题。

(四) 学业困难

为了做好疫情防控工作,解决延期开学的学习问题,教育部发出停课不停学的号召,要求各类学校积极响应,开展线上教学。“我国有各级各类学校51.88万所、教师1672.85万人次、在校大学生2.766亿人次,面向全国亿万学生开展大规模的在线教育是有前所未有的,给师生带来了不同的压力。教学从线下课堂搬到线上进行,教学形式的改变,对老师和同学均是新的挑战,学生在教学课程中必须快速掌握线上课堂的使用方法,专注完成课堂互动和课后作业并在线提交作业,居家学习必然存在生活不规律、时间安排存在矛盾现象,这些因素可能导致学生对学习产生疲倦和厌恶感。张斌对3721名医科类大学生进行问卷调查,调查学生最想得到的帮助是什么,位居首位的需求是“学业指导”,超过总人数的一半,占62.4%比例,一定程度上说明了疫情期间,大学生们面临的学业压力。线上课堂通过网络平台进行线上教学,学习过程缺乏监管,自我约束能力较差,对学习缺乏能动性,无法保

证投入足够的学习时间和保证学习效率,缺乏自我监管和时间管理的能力。研究表明,错乱的时间管理效应引发心理失衡的症状,进而引发心理问题导致心理疾病。

二、突发疫情对大学生心理健康状况的影响

(一) 焦虑

吴怡抽取了江苏省和河南省1201名大学生被试,收集他们的焦虑自评量表得分。调查结果显示,疫情期间近20%的大学生在表现出了焦虑症状,远高于平时的比例5.5%。朱玉洁采用自编问卷,对全国各地的大大学生进行了调查。结果显示,37.35%的学生表示出现了不同程度的紧张情绪及焦虑心理,在疫情高发的湖北与其他地区并无明显差异。王亚等人采用汉密尔顿焦虑问卷对重庆市、四川省、云南省的10所高等学校的大大学生进行调查,结果显示6.04%的被试有焦虑表现;15.48%的被试表现出明显焦虑;更有28.48%的大被试可能有严重焦虑,涉及905人。

(二) 情绪低落/抑郁

任翰林采用抑郁-焦虑-压力量表对244名大学生进行调查,结果显示78名学生(31.97%)有抑郁情绪,出现紧张、焦虑、不安或烦躁、无希望、无价值等情绪。弋鹏对1214名大学生进行问卷调查,发现受访对象对其他事物的兴趣度、注意力等呈现下降趋势:53.04%的同学表示对“以前感兴趣的活动现在失去了兴趣”。

疫情前期,由于人类对病毒的未知性,及网络舆论散布的恐慌情绪,对大学生产生了负面的影响。疫情爆发期间,部分大学生对疫情发展过度关注,过度担心自己及家人的身体健康,产生了焦虑及悲观情绪。随着疫情防控取得的良好成效,大学生对健康状况的担忧开始降低。取而代之的是对高校延期开学、网络授课、学业问题、就业问题的担忧。

(三) 饮食和睡眠

受焦虑情绪影响,部分学生出现失眠,深夜难以入睡,部分学生因缺乏自我管理,玩手机到深夜,睡眠时间严重不足,白天精神萎靡不振。同时表现出食欲不佳等现象。胡静敏对1924名大学生进行问卷调查的结果显示,整个疫情期间,43.36%的学生作息时间不规律,25.41%的学生饮食不规律,部分学生出现体重增加、睡眠等问题。冯正直等人对疫情期间公众心理健康问题的研究中发现,出现失眠的被试69.25%,其中4.56%的轻度失眠,4.69%中度失眠。

三、疫情期间大学生心理健康问题的应对策略

(一) 正确普及疫情防控知识

心理学家拉扎勒斯观点认为,人们在负面情绪影响下,总是不断试图寻找不良事件与自身的关联,如果自身缺乏能力去应对和控制,就容易产生消极负面情绪。李永鑫收集了18405份大学生问卷数据,发现大学生对疫情认知程度越高,其身心状况“和平时一样”的比例就越高^[2]。即大学生对病毒的正确认知有利于他们保持良好的身心状况。因此,积极做好疫情知识普及,端正大学生群体对疫情发展的认识,有利于提升疫情期间的心理健康状况。

(二) 丰富网络社交活动

张斌调研医科大学生当遇到困难时,在选择帮助来源的题中:87.7%的同学首先选择家人,77.4%的同学选择朋友。近距离社交活动受到限制,影响了学生的社交体验。良好的社会支持系统有利于帮助我们化解负面情绪,因此,高校师生应积极搭建网络社交平台,促进学生的正常社交活动。

以哈尔滨工业大学为例,学校在大学生居家上网课期间,通过网络结合学校自身特点,开展了一系列文体、思政教育、学风促进等一系列活动。开展“每日运动打卡”活动、“我和百年工大相约在春季”活动、“青年大学习”活动等。丰富的校园活动可以使乏味的生活变得有趣、能够转移淡化当前矛盾,并且能提高政治素养,预防学生各种心理健康问题的出现。

(三) 开展心理辅导活动

通过网络形式向大学生普及心理辅导和心理调适宣传手册,缓解大学生的恐慌和焦虑情绪,针对心理问题较为严重的学生,进行一对一的心理援助并建立心理跟踪台账,定期追踪同学的心理变化。积极搭建朋辈心理互助平台,实现同学间、朋友间进行相互开导和互相鼓励,及时表达心理求助,向朋友们倾诉内心的苦恼与困惑。

(四) 自我调适

在面对消极情绪时,大学生可以通过自我调适来改善情绪。有研究者调查了8种调适方式对大学生消极情绪的调节效果。结果表明,采取与他人倾诉交流、听音乐跳舞等娱乐方式、适当调整作息、等调适方式的对象情绪状态要优于未采取组。研究者指出,在出现心理困扰时,可通过正确方式及途径宣泄情绪自我调适。

参考文献

- [1]姜琪,谢芳琳,王江波.疫情形势下大学生心理健康状况的分析和危机干预[J].法制与社会,2020(16):129-130.
- [2]刘娜.疫情下大学生心理健康分析和辅导[J].山西高等学校社会科学学报,2020,32(08):33-36.