

Analysis of College Students' Mental Health Situation and Its Influencing Factors under Epidemic Prevention and Control Situation

Jiaxin Li Shuang Liang

Research and Administration Center of Maintaining Stability in Colleges and Universities of Chongqing, Chongqing, 401100, China

Abstract

College students' mental health has always been a topic worthy of social attention. Affected by the epidemic, college students show such negative emotions as graduation anxiety, high employment pressure and irritability. In view of the current situation of college students' mental health in the epidemic situation, this paper analyzes the factors that affect college students' mental health, including their own factors and environmental factors, and puts forward some countermeasures to improve college students' mental health. The school management should strengthen the propaganda and construct the early prevention mechanism, at same time we should organize a variety of mental health activities and improve the contingent of psychological counseling teachers.

Keywords

Epidemic prevention and control; College Students' mental health; influence factor

疫情防控形势下大学生心理健康状况及影响因素探析

李佳欣 梁霜

重庆市高校维护稳定研究咨政中心, 中国·重庆 401120

摘要

大学生心理健康问题一直以来都是值得社会关注的话题。受疫情影响,大学生群体呈现出毕业焦虑、就业压力大、烦躁等负面情绪。针对疫情形势下大学生心理健康现状,论文分析影响大学生心理健康的因素包含自身因素和环境因素,并提出改善大学生心理健康状况的对策。学校应加强宣传,构建前期预防机制,同时应举办多样化的心理健康活动,并完善心理咨询师资队伍。

关键词

疫情防控;大学生心理健康;影响因素

1 引言

一场突如其来的疫情打破了我们平静的生活,影响了人们的正常生活方式和社会经济发展,甚至改变了世界秩序与格局。受疫情影响,大学生群体逐渐出现心理健康问题,给其生理和心理上造成了持续性的伤害。因此,学校应该高度重视大学生心理健康问题,及时采取措施对其进行疏导与干

【基金项目】论文为重庆市高校维护稳定研究咨政中心2020年度开放课题硕士项目(项目编号: CQGXWWZZX2020-Yjs3)。

【作者简介】李佳欣(1997-),女,中国重庆人,硕士,从事教育管理研究。

预,以维护大学生身心健康,更好地维护校园稳定与安全。

2 疫情形势下大学生心理健康现状

2.1 游戏、短视频等占据大量时间

2019年,中国青年网校园通讯社围绕手机上网话题,对全国1220名大学生进行了问卷调查。结果显示:超4成学生每天上网超过5小时,超八成学生上网主要是社交聊天。疫情的爆发更是加剧了大学生群体的上网时间。在常态化疫情防控形势下,大学生群体居家时间较多,空闲时间充足,他们一旦没事就拿出手机上网聊天、看新闻、打游戏、刷短视频,一玩手机就停不下来。长此以往,人们对手机的依赖程度越来越高,出门不带手机就失去了安全感,这就导致大学生的

关注力和思考力从学习转移到网络上的各种信息,严重影响
了大学生的心理健康和成长^[1]。

2.2 外出活动少, 缺少交流

目前大学生群体呈现这样一个趋势: 越来越多的人喜欢
宅在家里不出门, 社交活动少, 与人接触交流都是在网上进
行, 缺少面对面的沟通交流^[2]。而看到身边人与自己存在学业、
交友等方面的差距时, 就容易出现暴躁、愤怒、烦恼等各种
负面情绪, 即便有时自己想出去但却找不到陪伴的人, 心理
上也会产生孤独感和焦虑感。在疫情的影响下, 部分大学生
基于对自身安全的考虑, 不会选择跨省外出旅游, 更多的是
选择周边游或长期待在学校不出门, 这就导致一些爱好旅游
的大学生无法满足心理上的需求, 产生苦恼、烦躁等心理。

2.3 职业规划不明产生焦虑

在疫情防控形势下, 中国出台了一系列关于促进应届大
学生就业的政策文件。但现在很多大学生缺少对自己的职业
规划, 未来就业方向不明确, 逐渐呈现出“考研热”“慢就业”
等社会现象。为逃避一时的就业压力, 跟随大众踏入考研群体,
但往往又容易因为意志不坚定、目标不明确等问题坚持不到
最后, 既浪费了自己的时间, 又错过了找工作的最佳时机。
特别是对于毕业生来说, 有的考研成功, 有的顺利找到满意
工作, 而职业规划不明的部分学生却仍然处于迷茫期、焦虑期,
甚至跟身边同学对比时还会陷入自我怀疑, 产生自我否定的
情绪, 更严重的还可能患上抑郁症。据显示, 大学生群体抑
郁症发病率呈逐年攀升的趋势。

3 影响大学生心理健康的因素

3.1 自身因素

3.1.1 学习压力

去年受疫情影响, 全国大学生开始上网课, 但在线学习
致使一些学生难以进入学习状态, 出现上课注意力不集中、
无法跟上课程进度等问题, 表现出失望、委屈、不满、抱怨
等负面情绪。在常态化疫情防控形势下, 学校恢复正常上课
秩序, 但仍然面临学业任务繁重、科研项目做不完等问题。
因此, 当代大学生群体因学习压力、科研压力等因素所导致
的心理问题逐渐呈现比例高、范围广的趋势。例如, 2020年
10月13日凌晨2:00, 大连理工大学化学工程专业硕士三年
级的一名学生在微博发布遗书, 他因为课题实验长期受挫可
能面临延期毕业的压力, 选择在实验室结束了自己的生命。

3.1.2 就业压力

据教育部统计, 2021届高校毕业生总规模预计达909万
人, 再创历史新高。受疫情影响, 大学生就业压力在以往的
基础上“更上一层楼”。面对毕业, 有的大学生迷失自我,
甚至沉迷于网络游戏中逃避现实; 理想与现实的较大差距也
让对自己期望值过高的学生产生自责、自卑心理, 否定自我
价值^[3]。例如, 2014年中山大学历史学系一名硕士研究生因
就业压力在宿舍自缢身亡。其实, 关于就业的焦虑无处不在。
但很多大学生缺乏一个正确的积极的心理应对, 容易走极端。
因此, “就业焦虑症”不容小觑, 需要全社会共同伸出援手,
当然学校的心理疏导是至关重要的。

3.1.3 情感压力

根据民政部统计, 2018年中国单身成年人口高达2.4亿,
其中有7700万人独居。另据估计, 到2021年, 第二个数字
将上升到9200万。在单身的群体中, 适婚高学历人口中女性
占比已超越男性。这一数据侧面反映出当今社会大学生群体
的情感压力。在大学阶段, 大学生的情感需求较为旺盛, 而
观念与社会风气的转变导致很多学生无法满足自己的情感需
求, 更有甚者危及人身安全、演化为恶性案件。例如, 2020
年11月29日四川省锦江学院发生的一起刑事案件, 山东某
学院大一学生趁宿管员不备窜至大三一女生宿舍, 因感情问
题将受害人杀害后跳楼自杀身亡。因此, 如何应对大学生的
心理危机, 已成为当前各大高校无法回避的紧迫问题。

3.2 环境因素

3.2.1 碎片化信息的浏览

信息碎片化指人们通过网络传媒阅读与以往相比数量更
加巨大、内容趋向分散的信息。完整信息被各式各样的分类
分解为信息片段, 是信息爆炸的成因与显著体现。大学生每
天通过微博、微信公众号、抖音等多种渠道浏览信息, 但信
息的时效性与信息质量等问题难以保证。一些大学生喜欢熬
夜刷视频、刷微博、浏览网页, 既耽误了睡眠, 也会影响身
边人, 更有甚者会因长期熬夜而出现失眠、厌食等生理反应,
增加了恐慌、焦虑程度, 破坏了机体免疫力。

3.2.2 对疫苗副作用的担忧

目前, 全国多所高校都在组织倡导大学生积极接种新冠
疫苗, 以构建起群体免疫屏障。但部分大学生对刚开始研发
出来的新冠疫苗持有担忧心理, 对新冠疫苗的认知不充分,

接种意愿不强烈,担心疫苗会对身体产生副作用,不敢打、不想打现象突出。因此,为消除大学生对疫苗副作用的担忧,学校应该积极宣传新冠疫苗接种的重要性,强调疫苗接种对学校、社会、国家的意义,倡导学生积极接种疫苗,消除担忧心理。

4 改善大学生心理健康状况的对策

4.1 加强宣传,构建前期预防机制

当前很多大学生还不能正确面对心理健康和心理问题,认为心理问题就等于精神疾病,不敢找身边人和老师倾诉,对其存在误解。因此,学校要加强对大学生心理健康知识的普及,让大学生大胆正视心理健康问题^[4]。一是建立网络咨询服务热线电话,让辅导员发至班级群,保证每位学生都知晓。通过网络邮箱、在线链接等方式,学生可以随时联系心理老师,告知其产生焦虑、不安等情绪的原因,从而及时帮助学生调整心理状态。二是制作视频,通过LED屏、校园食堂、横幅标语等载体进行心理健康知识宣传展示,引导大学生树立正确的心理健康观。三是定期开展大学生心理测评,及时排查有心理健康问题的学生,通过深入交流帮助其排除烦恼,以预防心理问题的加剧。

4.2 举办多样化的心理健康活动

不同的学生有不同的兴趣爱好,开展不同类型的多样化的心理健康活动,可以满足大学生群体不同的心理需求。一是邀请心理专家开展心理健康教育相关讲座,如大学生心理危机干预培训、常见心理障碍识别与干预、大学生常见心理问题的识别和应对等专题讲座;二是举办心理健康活动比赛,如校园心理剧大赛、大学生心理成长微课比赛、心理主题征文比赛、大学生心理健康服务能力比赛、心理健康知识竞赛等;三是开展心理疏导相关活动,如情绪管理团辅工作坊、班级鼓圈团辅工作坊、阳光心语沙龙读书会、大学生就业心理调适、心灵情感树洞活动、心理电影赏析等。

4.3 完善心理咨询师资队伍

学校心理教师团队建设对于大学生心理健康教育至关重要。但目前高校心理咨询教师水平参差不齐,规范化和专业化程度较低,专业素质不高。因此,要完善高校心理咨询师资队伍,把关教师质量。一是设立心理咨询教师考评体系,根据学生心理咨询的数量、质量以及高校因心理问题所发生的故事率来评定教师绩效。二是明确心理学的学科地位,提高心理咨询教师的待遇和地位,为其制定职业化发展策略,提高心理咨询教师的声誉。三是完善高校心理咨询教师培训体系,提升教师专业水平。学校可以定期为心理咨询教师提供培训机会,邀请高水平心理咨询专家来校开展指导工作,以优化心理咨询教师队伍^[5]。

5 结语

论文对疫情形势下大学生心理健康现状进行了简要的分析,总结了影响大学生心理健康的因素,并提出改善大学生心理健康状况的对策。大学生群体的心理健康是一个较为严峻的宏观命题,这需要各相关主体的高度重视和持续探究。只有不断提高高校的心理健康教育水平,大学生群体的心理健康可持续发展才有所保障。

参考文献

- [1] 马俊. 新媒体时代下短视频对大学生思想的影响及对策分析 [J]. 文存阅刊, 2019(10):46-47.
- [2] 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
- [3] 孟珊珊. 常态化疫情防控形势下大学生心理健康及影响因素浅析 [J]. 品位经典, 2020(09):122-124.
- [4] 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(17):135-136.
- [5] 韦耀阳, 罗四清. 高校心理咨询职业化发展中的问题及对策 [J]. 职业教育研究, 2008(09):134-135.