

后疫情时代大学生身心健康状况影响因素研究及教育路径

张蕊 陈冬莉 邓媚丹

攀枝花学院, 中国·四川 攀枝花 617000

摘要: 后疫情时代, 大学生的身心健康状况成为各界关注焦点。论文以攀枝花学院为例, 深入剖析后疫情时代大学生身心健康的实际状况与背后的影响要素, 进而提出针对性的教育路径, 希望可以为高校提高大学生身心健康水平给予有益借鉴。

关键词: 后疫情时代; 大学生; 身心健康; 教育路径; 影响因素

Research on the Influencing Factors of Physical and Mental Health Status of College Students in the Post Epidemic Era and Educational Paths

Rui Zhang Dongli Chen Meidan Deng

Panzhihua University, Panzhihua, Sichuan, 617000, China

Abstract: In the post-pandemic era, the physical and mental health of college students has become a focal point of attention across various sectors. This paper takes Panzhihua university as a case study, conducting an in-depth analysis of the current status and underlying influencing factors of college students' physical and mental health in the post-pandemic context. Subsequently, targeted educational paths are proposed, aiming to provide beneficial references for universities to improve students' physical and mental health.

Keywords: post-pandemic era; college students; physical and mental health; educational paths; influencing factors

0 前言

2020年突如其来的新冠疫情,打破了人们的常规生活,许多人也隔离在家开始网上办公,与此同时学生们也只能在家开展线上网络的学习。疫情当前,增进大学生体育锻炼十分必要,其重要性不可替代,对大学生的成长和发展有着深远意义。归路的体育锻炼可以帮助大学生增强体魄,提升机体对抗病毒的能力,这一过程还可以砥砺大学生的精神意志,使其在面对困难时拥有更强大的心理素质。这无疑为培育德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者与接班人筑牢根基,提供了坚实有力的支撑。在疫情常态化防控的背景下,大学生的身体活动情况、体质健康水平以及心理健康状态究竟如何,身体活动与身体健康、心理健康之间有什么联系,以及影响大学生参加身体活动的因素有哪些,这些问题都亟待结合现实现场景展开深入探究。

1 后疫情时代大学生身心健康状况

在新冠疫情的持续影响下,大学生群体的身心健康状态呈现出复杂且值得深入剖析的态势。这不仅关系大学生个体的成长与发展,也对高校人才培养以及结合攀枝花学院学生的实际调研情况,从身体健康与心理健康两个关键维度展开探讨。

1.1 身体健康状况

疫情之后,大学生的身体健康状况呈现出多样化的特点。通过对攀枝花学院学生进行的调研分析可知,大部分学生的身体状况维持在良好水平,然而,仍有相当一部分学生处于亚健康状态,具体表现较为明显。睡眠质量下降是一个突出问题,不少学生反映难以快速入睡,睡眠过程中容易惊醒,且多梦,导致第二天精神状态不佳,影响学习效率。饮食习惯也出现了不规律的现象,部分学生为了节省时间或受外卖便捷性影响,三餐时间不定,甚至出现不吃早餐,晚餐过于丰盛等情况,这无疑给身体健康埋下隐患。

疫情期间,长期的居家生活以及线上学习模式,给大学生的体育锻炼带来诸多阻碍,直接导致部分学生身体素质下降。从调查问卷数据来看,疫情前大学生体育锻炼情况具有一定规律。每周运动3~5次的人数占比达到27.14%,这表明大约四分之一的大学生已经成功养成相对规律的运动习惯。这类学生通常具备较强的运动意识和一定的运动基础,他们深刻认识到运动对维持身体健康和提升身体素质的重要性,能够主动规划时间进行锻炼,无论是参与校园体育社团活动,还是自行前往操场跑步、健身,都积极投入运动当中。每周运动1~2次的人数占比达41.43%,这说明超过四成的大学生有一定的运动行为。尽管运动频率不算高,但也反映出大部分学生在内心深处认可运动的价值,偶尔会通

过运动来缓解学习压力、放松身心,或者尝试保持身体的基本状态。

然而,疫情的到来极大地改变了这一局面。调研数据显示,61.43%的学生表示运动频率减少。疫情防控措施限制了人们的活动范围,以往的运动习惯被打破。不仅运动频率降低,运动时长也大幅缩短。原本在户外进行的篮球、足球等运动项目,由于无法聚集,只能改为室内相对简单的锻炼方式,如瑜伽、简单的力量训练等,运动项目的选择受到极大限制。在获取运动信息方面,47.14%的学生表示会通过网络视频获取运动信息,如在视频平台搜索健身教程、跟练直播课程等;38.57%的受访者则通过社交媒体获取运动信息,尤其在每周运动频率为3~5次的群体中,社交媒体的使用比例高达47.37%,他们可能在社交媒体上关注健身博主,参与运动话题讨论,获取运动灵感。进一步分析影响运动频率的因素,65.71%的学生认为时间安排对他们在疫情期间的运动频率影响很大。线上学习使得课程安排更加灵活但也缺乏规律,学生难以抽出完整、固定的时间进行锻炼。同时,51.4%的学生认为健身设施的开放情况影响了运动频率。疫情防控期间,学校操场、体育馆等运动场所关闭或限制开放,户外运动空间受限,健身器材无法使用,这些客观条件的改变严重抑制了大学生的运动热情,使得他们即便有运动意愿,也因缺乏合适的场地和器材而无法有效开展运动。

1.2 心理健康状况

心理健康问题在后疫情时代尤为突出。攀枝花学院的学生在疫情期间普遍表现出焦虑、抑郁等情绪。长时间的线上学习和生活空间的限制,使得部分学生感到孤独和压力。此外,疫情带来的不确定性和就业压力也加剧了学生的心理负担。

疫情对大学生心理健康产生了显著影响,不同年级的感知程度有所差异,大三学生认为疫情对心理健康有负面影响的比例达40%,明显高于大一和大四学生,这表明他们可能面临更大心理压力。整体来看,50%的受访者表示疫情对心理健康存在负面影响,尽管有48.57%的人认为无影响,但仍说明疫情对多数人心理健康产生了冲击。

心理健康状况与运动频率紧密相关。在认为疫情对心理健康有负面影响的人群里,57.14%的人运动频率减少,即便觉得无影响的人中,也有67.65%的人运动频率降低。在运动与心理健康支持方面,运动频率为每周1~2次的学生中,44.83%认为心理健康支持非常足够;每周3~5次的学生中,73.68%认为支持一般。另外,心理健康的影响程度与对学校心理健康支持的满意度也存在关联,认为疫情对心理健康有负面影响的学生中,60%觉得心理健康支持一般,而认为无影响的学生中这一比例为52.94%。同时,跑步可能对缓解负面心理有积极作用,在认为疫情对心理健康有负面影响的人群中,45.71%选择跑步,认为无影响的人群中,

这一比例也达50%。

大部分学生对心理健康持积极态度,51.43%的人非常关注自身心理健康。其中运动频率越高,心理健康关注度越高,每天运动的人100%非常关注心理健康,几乎不运动的人中仅20%非常关注。而且心理健康关注度与对疫情影响的感知存在关联,认为疫情对心理健康有负面影响的人中,48.57%非常关注心理健康,认为无影响的人中,52.94%非常关注。此外,学生对学校心理健康支持的满意度普遍不高,55.71%的学生认为学校提供的支持一般,仅41.43%的学生认为非常足够,学校在这方面还有提升空间。

2 大学生身心健康状况的影响因素

2.1 个体层面

个体层面涵盖态度、动机和认知三个关键要素。态度作为行为的先导因素,直接影响大学生参与身体活动的行为表现;认知因素在个体行为决策中扮演重要角色。有研究表明,身体活动与身心健康存在着紧密的联系,两者之间相互联系互相影响。《关于身体活动和久坐行为指南》指出,身体活动有利于人的心脏、身体和精神,促进睡眠、心理健康和认知健康,可以减少焦虑和抑郁,促进思维、学习和整体幸福感。在疫情期间,高感染率和死亡率引发了大家的健康危机意识,加之钟南山、张文宏等医学专家的运动倡导,显著提升了大学生对体育锻炼的价值认知。根据调查结果显示,后疫情时代,大学生的运动态度更趋积极,大部分大学生增加了健身习惯,每周运动3~5次的人数达27.14%。相比疫情前的锻炼人数增加了60%。由此可见,态度、认知和动机共同构成了影响大学生身体活动的重要心理机制。

2.2 社会层面

在大学生人际关系层面,家庭和学校构成主要的社会支持系统。家庭环境和社会思潮对大学生身心健康有重要影响。部分学生因家庭关系紧张而感到压力,社会上的个人主义、享乐主义等不良思潮也影响了学生的价值观和心理健康。根据问卷显示,有近80%的同学存在焦虑心情,大多分布在大二大三的学生上。高校学生群体属于社会经验不足的群体,容易受到外界社会环境影响而产生夸大认知。新冠疫情属于他们出生以来面临严重的重大公共卫生事件,面对疫情流行时期大众普遍的负面反应以及部分媒体对于新冠事实的夸大报道,大学生的担忧逐步加深,逐渐演变成焦虑情绪。有研究表明,相对封闭的空间容易让人产生压抑的情绪。防控期间学生多数时间都位于封闭的寝室或者狭小的校园中,自由度降低,可能出现抑郁情绪。防控解除后的学生群体自由度大大增加,且多方面的消息蜂拥而至,对于新冠的恐惧等心理压力大大降低,抑郁和焦虑的负面情绪大幅度降低。特别是在疫情之后,许多企业面临倒闭的风险,导致社会上就业岗位减少,大学生面临的就业压力增大,这也是大学生在疫情后焦虑的主要表现。

从家庭层面来说,疫情导致全球经济下行,许多家庭收入锐减,甚至面临失业危机。这种经济压力直接传导至大学生群体,使其在求学过程中承受额外的心理负担。一方面,经济困难可能迫使部分学生兼职打工,分散学习精力,导致学业焦虑;另一方面,经济拮据可能限制其社交活动,加剧自卑感和孤独感。研究表明,经济压力是大学生抑郁和焦虑的重要诱因之一。因此,家庭经济状况的恶化不仅影响大学生的物质生活,更可能对其心理健康造成长期负面影响。

2.3 政策层面

政策层面通过制度设计产生直接推动作用。虽然目前大学都开设的有心理健康课,以及心理普查,但对学生的心理教育普及仍存在缺陷。一方面是大学生对心理教育的认识不够完善,不少人依然认为进行心理健康咨询是一种不光彩的事,甚至认为进行心理咨询就是有抑郁症等心理疾病。另一方面教育内容不够完善。高校团组织的各项活动很多,但在实际的活动中,很少有关于心理健康教育的,心理健康教育的内容往往边缘化,而且对心理健康教育知识了解也比较少,相关知识普及不足,学生一旦出现心理问题,往往难以获得及时有效的支持与干预,就会造成很大的影响。特别是在疫情之后尤为明显,也正是因此,国家和高校开始重视心理健康教育。

3 教育路径选择

大学生作为青年群体的中坚力量,其身心健康直接关系到国家和民族的未来。但近年来,大学生在疫情之后面临了多方面的压力,如就业压力,人际交往压力。同时伴随着网络平台中各色真假难辨的舆论信息泛滥,给沉浸其中的大学生心理健康带来了更多的隐性问题。据研究显示 24.6% 的当代大学生存在不同程度的心理健康问题,具体表现为抑郁、目标缺失、迷茫、能力不足、学业困难、成长困惑繁多、人际关系紧张等心理健康问题。这些心理健康问题在高校中日益突出显现,以每年 1%~3% 的速度在增长,如果心理健康问题处置不当容易引发形成校园危机事件。

2021 年 7 月 21 日,教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中要求,“进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性,切实加强专业支撑和科学管理,着力提升学生心理健康素养”;2022 年,教育部将“加强和改进学生心理健康教育工作,实施学生心理健康促进计划,做好科学识别、实时预警、专业咨询和妥善应对”作为年度工作要点之一。正因如此,我们更应该加强对身体和心理健康教育。

3.1 强化健康教育

在经济快速发展的当下,国家对心理健康教育也在不断加强。2008 年汶川地震后以及 2020 年初新冠肺炎疫情后,教育部主要围绕学生管理工作中的心理健康教育工作发布政策性文件,中央政策对于高等学校学生的心理健康工作设立了管理标准和教学标准。各地在全国层面的政策引领下,

基于各地实际经济发展出台实施方案,细化评价指标。

高校响应国家号召,加强对大学生的健康教育,提升学生的健康意识和自我管理能力。攀枝花学院可以通过开设健康课程、举办健康讲座等形式,普及健康知识,引导学生养成良好的生活习惯。

3.2 创新心理健康教育模式

针对学生的心理健康问题,高校应创新心理健康教育模式。攀枝花学院可以建立线上线下相结合的心理辅导体系,提供个性化的心理咨询服务,帮助学生缓解心理压力。

3.3 加强体育锻炼

后疫情时代下大学生体育锻炼与焦虑呈显著负相关,且能显著负向预测焦虑,表明了加强体育锻炼是减少大学生焦虑的重要手段之一。体育锻炼对提升学生身心健康具有积极作用。大学生体育锻炼和自我效能、心理弹性分别呈显著正相关,体育锻炼、自我效能、心理弹性与焦虑分别呈显著负相关。因此,加强体育锻炼是缓解压力情绪的有效方式。

3.4 精准化健康服务体系建设

基于个体差异提供定制化支持:“运动处方”个性化定制:依托体质测试数据(如 BMI、心肺功能、运动风险评估),联合体育教师与健康管理员,为学生制定“周运动计划+饮食建议”组合方案。

“双轨制”心理咨询服务:建立“线上匿名咨询平台+线下深度辅导”双通道,针对运动焦虑、学业压力等典型问题提供专业干预。

健康数据动态监测:通过智能手环、校园健康 APP 实时追踪学生运动量、睡眠质量等指标,生成个性化健康报告。

3.5 社会支持网络拓展

整合社会资源拓宽教育维度:公益健康项目引入:引入“大学生心理健康公益计划”“城市健身公益课”等社会项目,丰富教育资源。

专业志愿者队伍建设:招募体育教练、心理咨询师等专业人士组建志愿者团队,定期开展公益讲座与指导服务。

社会运动赛事参与:组织学生参与城市马拉松、社区体育联赛等社会赛事,增强社会联结与运动获得感。

4 结语

后疫情时代,大学生的身心健康面临新的挑战。攀枝花学院应以学生为中心,强化健康教育,创新心理健康教育模式,丰富校园文化活动,加强家校合作,全面提升大学生的身心健康水平。通过多方面的努力,探索出一条适合本校实际的教育路径,为大学生的健康成长保驾护航。

参考文献:

- [1] 李中浩.后疫情时代大学生身体活动、身心健康状况及影响因素研究[D].武汉:武汉理工大学,2021.
- [2] 黄翠虹,郭丽玲,郭蓝,等.家庭功能和父母教养方式与高年级小学生焦虑症状的关系[J].中国学校卫生,2024,45(3):394-397.
- [3] 田奔奔,孙焱,张致铜,等.学校体育环境对大学生自我关怀能

力的影响研究:以校内人际关系为中介变量[J].肇庆学院学报,2024,45(2):102-108.

[4] 刘春丽.博士研究生抑郁和焦虑症状现状调查及影响因素分析[D].沈阳:中国医科大学,2019.

[5] 于珈硕.高校思想政治教育与心理健康教育相融合的研究[J].产业与科技论坛,2024,23(20):197-199.

[6] 刘义玲.后疫情时代大学生思想行为的教育引导探究[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2021,18(1):131-134.

[7] 叶定剑.当代大学生网络素养核心构成及教育路径探究[J].思想教育研究,2017(1):97-100.

[8] 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施方案[N].江西日报,2022-02-23(006).

[9] 张丽,蔺子雨.积极心理学视角下高职大学生心理健康教育路径探析[J].职教论坛,2014(26):19-21.

[10] 曹加明.教师育人能力提升的内容及策略[J].中国德育,2021(2):38-41.

[11] 崔孜毓,祝大鹏,李小倩,等.后疫情时代体育锻炼对大学生焦虑的影响——自我效能和心理弹性的链式中介作用[J].湖北体育科技,2023,42(5):442-446.

[12] 缪芳.后疫情时代高校心理健康服务需求分析及优化建议研究[D].南京:南京理工大学,2023.

作者简介:张蕊(2004-),女,中国陕西宝鸡人,从事大学生身心健康、影响因素研究。

基金项目:2023年度国家级大学生创新创业训练计划项目(项目编号:202311360012)。