# 关于大学生压力和心理健康的研究

## 前言

我曾经在大学时代开展的一次数据收集和研究。

当时正处于2021年，正是新冠病毒最为严重的时期。在我的生活中，我感到了因为长期在家独自学习和生活上各种不便加上学业上的压力而感到的沮丧情绪。

而同时，在大学的一个课程当中，需要我们自己制作调查表收集数据并进行分析的课。在那时我便想到，除我之外，一定有很多和我类似的因为新冠病毒和学业而感觉到压力的人。

所以，我想，通过这个机会，进行一次调查。调查这种心理健康上的问题是否在大学生当中趋于普遍？其导致的原因是什么？能否找什么解决方案？

以这些想法，我进行了一次调查。

这是当时所使用的调查表： https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfosd6c0LrsWwgK0iRiLxZ35UnUFh68tZubCOOrSaLlbPRiKw/viewform?usp=pp\_url

最终我收到了来自本学校的85份数据样本，并在这些样本中获得许多有趣的结论。

而时至今日，重新找到当时的调查数据和课题时，我依旧认为这是一个很有研究价值的课题。

## 本次的目标

所以在这次课题当中，我想重新审视当时所获得的数据，结合来自其他的调查，寻找进一步的答案，并结合之前调查的结果进行分析。