

重大疫情对大学生心理健康的影响及应对措施

朱国仁 代 晨

(西昌学院, 四川 凉山 615000)

摘要: 新冠肺炎疫情的爆发严重威胁着人们的身体健康, 特别是对大学生的学习和生活造成巨大影响。高校作为防控疫情的重要阵地已采取了系列措施。本文通过探讨新型冠状病毒肺炎疫情对大学生心理健康状况的影响, 为高校在特殊时期对大学生心理健康教育提供理论基础和实践指导。

关键词: 重大疫情; 大学生心理健康; 影响应对措施

全球蔓延的新冠肺炎疫情对当今社会来说是一场关乎生存的挑战。大学生作为参与疫情防控的相对弱势群体, 必然会产生或多或少负面情绪, 例如焦虑、紧张、恐慌、抑郁等, 从而对其心理健康。

在此背景下, 本文通过分析探讨大学生在突发新冠病毒肺炎疫情的巨大冲击和影响下, 各种因素对大学生心理健康产生的影响, 为高校对大学生进行有针对性、建设性的心理健康教育提供帮助。

一、重大疫情对大学生心理健康的影响

相关研究表明, 突发公共事件如自然灾害、事故灾害以及公共卫生事件等在一定程度上会给人们造成生理和心理上的负面影响。

例如, 2003 年在中国发生的非典疫情 (SARS)、2012 年在沙特阿拉伯被发现的中东呼吸综合征 (MERS) 以及 2014 年在西非爆发的埃博拉病毒疫情等引起了人们的恐慌, 使得人们谈疫色变。

这些疫病对生理上的伤害可能在一定时间内会恢复, 但对心理上的冲击和不利影响却会持续较长的时间。在全国上下共同抗疫的形势下, 焦虑、恐慌等负面情绪悄悄在人民群众间蔓延, 使得网络上充斥着各种真假舆论。便捷的网络给虚假舆论的滋生和传播提供了良好的土壤, 这对大学生的思想和心理健康产生了巨大的冲击。

对于当代大学生来说, 新冠病毒肺炎疫情的防控是其一次特别难忘的人生经历。疫情初期, 不同群体的大学生虽然对疫情的相关认知存在一定的差异性, 但大多数大学生总体上对于疫情的爆发原因、个人防护、国家防控以及对病毒的基本特性的认识能保持科学理性的态度。

在疫情的早期阶段有一个更深层次的问题, 例如, 新冠肺炎和普通感冒的症状之间的差异以及相关研究的进展率较低, 大学生群体存在着高估新冠肺炎的致死率、低估其治愈率的现象。

这些大学生群体, 他们身边没有确诊病例或者疑似病例, 但对于疫情他们有更多的焦虑。这种心理上的焦虑和不安使得他们更加关注新冠病毒的相关信息, 从而采取更加谨慎的防护行为。因此, 他们对新冠病毒的传播途径、致死率与治愈率、防控手段以及和普通感冒症状的区别等相关研究进展的认知程度更高。

研究发现大学生群体的心理健康状况与对疫情的认知水平之

间具有显著相关性。例如, 2003 年发生的非典疫情, 由于当时的信息技术没有现如今那么发达, 以至于我们对 SARS 基本知识的认知不足, 从而导致了大学生们产生了恐惧的心理。

而如今, 网络、手机的全面普及使得大学生对新冠病毒肺炎疫情的认知度高且全面, 因此, 防控措施越到位, 其紧张焦虑的心理发生风险的概率就越小。

大学生心理健康状态越好, 就越能积极面对疫情并参与防控, 其身心健康状况的波动就越小。经调查, 在疫情防控形势下, 大学生群体表现出了不同程度的焦虑、抑郁等心理健康问题。

此外, 研究发现具备医学背景的大学生由于储备了较完整的生物医学知识, 更全面掌握了解新冠肺炎病毒疫情相关知识, 其出现抑郁的情况比非医学背景大学生更少。相比之下, 没有医学背景的大学生对于疫情等相关信息的辨别能力较弱, 容易听信谣言。

“互联网+”时代背景下, 大学生群体的心理健康状况主要受个体特质、学校的管理因素以及社会行为的影响 (见图 1)。



图 1 “互联网+”时代大学生心理健康问题成因

从图中可以看出其中原生家庭和学校的教育对个体特质的影响起到了主要作用。

当今社会, 正处于高速发展和社会转型时期, 多元化的价值观以及学习、就业压力等影响着当代的大学生, 使得他们很容易陷入各种矛盾和冲突之中, 进而产生一系列的心理问题, 引发一些不良后果。

此外, 社会认知、人际关系等影响着大学生的社会行为, 从而使其产生从众的行为。相比过去, 如今网络的发达, 使得大学生群体可以拥有各种各样的社交媒体工具, 其使用的便捷性和广泛性促进了网络人际关系的发展, 从原来的一对一变成一对多或者多对多, 从而使得现实生活中的人际关系变得复杂。

互联网、微信、QQ、微博以及抖音等各类新媒介的传播, 使得各种谣言、负面新闻等夹杂其中, 且往往带有强烈的个人感情色彩和主观意向性。

而此时大学生的心理还不成熟, 易受校外的一些社会非主流团体的影响, 盲目从众行事, 从而易引起大学生心理健康问题。

在管理约束方面,各个高校在硬件建设、重视程度、课程设置及相关师资上,特别是心理咨询师及辅导员队伍方面均存在一定的欠缺和参差不齐,这加大了大学生心理健康教育的难度,同时也埋下了心理健康安全隐患。

“互联网+”的便捷既为大学学生的学习和生活创造了新的机遇,同时带来了一定的安全隐患。走进大学校园的学子们,没有了高中时期学习的紧张,也没有了监护人的时刻监督,手机及电脑的随意使用,使得部分大学生沉迷于网络游戏,疯狂追电影电视剧,狂刷抖音、快手等。

而大学生对良莠不齐的网络文化和泛滥的网络信息缺乏一定的处理能力,加大了其理想和现实的矛盾冲突。与疫情发生之前对比,大学生的户外运动量降低,其身体的抵抗力下降,学习和生活中的一些压力得不到有效的释放,容易产生自我封闭、情绪低落、孤独寂寞等心理健康问题。

许多大学生受网络不良信息的影响,过分担心自己或家人的身体健康问题,从而产生害怕、恐惧和出现失眠症状,使得个体陷入“疑病—焦虑—心神不宁—焦虑增加”的恶性循环。

受疫情影响,各高校纷纷组织网络授课,充分利用慕课、智慧树、爱课程等平台资源进行教育教学。对于初次体验网络授课的大学生,没有了线下课堂授课的约束感,加上作息不规律及未能及时调整学习状态等诸多因素的影响,导致了他们产生倦怠、焦躁等心理健康问题。

相比之下,研究生能更快速的调整心态,适应环境变化,情绪状况比本科生表现更平稳。受疫情影响,很多企业面临亏损、破产,应届毕业生就业形势严峻,竞争压力增大,升学或出国留学的学生同样也受到疫情影响,为前途担忧,心情烦躁、失落,增加了一些心理健康问题。

二、应对措施

大学生群体对新冠疫情防控的相关知识认识的提高,有利于大学生积极构建心理健康。研究发现,大学生对新冠疫情的认知度越高,认知越全面,预防措施掌握越到位,其心理状态则越好,出现轻度焦虑的风险就越小。

疫情发生后相关政府部门及高校已采取有针对性的防控措施及疫情相关知识的健康教育,除了对新冠肺炎疫情的防控和健康教育之外,同时也需加强对各类突发的传染病、流行病的预防和宣传教育。

季节性交替时期,人体免疫下降,特别是幼儿、少年及老人等免疫较弱的人群,加上气候环境等条件有利于细菌、病毒繁殖,很有必要对大学生开展各类流行病、传染病的相关知识讲座,提高认知水平。

研究表明,大学生的健康行为会对其心理健康造成影响。良好的生活方式和行为在影响人类健康寿命的因素中占据主要地位,抽烟、酗酒、熬夜等不良行为都会使自身的免疫力下降,严重损害身体健康,从而诱发各种疾病,导致机体的早衰,这就使得大学生健康的行为习惯的养成显得极其重要。

大学生要如何养成健康的行为习惯呢?

一是合理使用手机。不沉迷网络,只关注必要的信息和官方

的消息,对于其他无用、垃圾信息自动屏蔽。

二是养成良好的生活作息习惯。早睡早起,每周保持适当的有氧运动,以提高自身免疫力。

三是加强学生与学生之间、学生与教师之间的沟通和交流。一方面定期开展座谈会,及时收集和处理学生遇到的学习和生活困难。另一方面扩宽心理咨询服务面,充分调动周边可利用的资源,例如学校的心理咨询中心、辅导员以及任课教师和当地心理医院咨询热线等。

此外,学校还应当充分利用互联网慕课、微课等资源平台向学生们普及推广心理健康知识,提高学生自身的抗压能力。四是改变抽烟、酗酒、熬夜等不良的生活习惯,增强健康意识,特别是要养成讲卫生、爱卫生的好习惯。

充分发挥“互联网+”的资源优势,利用好QQ、微信、钉钉、腾讯会议等软件平台对大学生开展网络思想政治教育,加大力度进行正能量的传播。

培养大学生群体的理性和信心是面对谣言“病毒”最好的“疫苗”。辅导员(班主任)开好每一次主题班会,充分调动班委的能动性,加强与大学生个体和其家长的沟通频率,及时掌握学生们思想动态,对出现心理问题的学生及时进行精准的心理服务。

对于以往心理测评中出现的轻度、中度或重度抑郁的学生要进行及时的跟踪、观察和治疗,以防其心理健康问题再次出现或加重,造成不良后果。

各高校有必要改善大学生心理健康教育环境,加强心理健康教育的师资培训,改革教育方法。各任课教师探索多种形式的授课方式,采用“线上”加“线下”的混合教学模式,充分利用慕课、爱课程、智慧树等教育资源平台,让学生掌握心理健康的相关知识,同时使学生在体验中获得领悟与成长。

大学生缺乏对社会的认识和理解,在一定程度上需要控制其互联网活动。通过优化网络信息资源分配,学校可以设置与网络硬件建设相关的网络规章,以屏蔽不良信息。

三、结语

总之,相关政府机关和高校应当充分利用各种资源,做好权威信息的发布工作,加强流行病相关知识的宣传和教育的,强化预防和管理方法,及时辟谣。引导大学生加强对流行情况的认识,采取积极健康的行为方式,充分发挥“互联网+”等多种途径优势改善大学生身心健康状况。

参考文献:

[1] 西南大学新学工创新中心课题组.新冠肺炎疫情对青年大学生影响研究——基于全国45所高校19850名大学生的实证调查[J].中国青年研究,2020(04).

[2] 李永鑫,陈坤.大学生对新冠肺炎疫情的认知现状及与身心健康的关系[J].河南大学学报,2020(03):20-25.

[3] 刘兵,陈建红,李映章等.大学生在SARS流行时期心理卫生状况及对策研究[J].华南预防医学,2003(5).

本文为西昌学院科研项目辅导员专项(97510016)阶段性成果。