

疫情常态化状态下大学生心理状态及辅导策略

杨甜甜

山东农业工程学院, 中国·山东 济南 250000

【摘要】在疫情常态化的状态下,我国国内的各个高校都采取了相应的防范措施,以应对疫情再次复发的可能。不过因为疫情常态化学生管理的特点,为学生的心理带来了许多的问题。在本篇,笔者主要通过对该时期下的大学生心理状态以及相关辅导策略展开分析和探讨,希望能够为大学生的心理方面提供一定的帮助。

【关键词】疫情常态化;大学生;心理状态;辅导策略

突发的公共卫生事件虽然给人们所带来的生理损害在短时间内容易恢复,但是事件所造成的心理影响却会持续较长的时间。对于大学生来讲,当他们面对突如其来的疫情时,心理也会自然而产生一些负面的情绪。

1 疫情常态化影响大学生心理状态的相关因素

1.1 自身因素

大学生和其他的普通民众一样都会在每天随时接收到有关于疫情的大量信息,从刚开始的不知所措到内心恐慌再到后面的逐渐平缓,并且还可以有效指导家长以及朋友积极做好科学防疫,不过除了以上这些可以影响到心理方面的共性因素之外,大学生还会面对一些影响到自己心理健康的来自于自身的因素,它们分别是就业压力以及科研压力和学习上的压力等。

来自就业方面的压力:根据相关报道,在2020年中的普通高校毕业生数量高达874万人,进行相比较增加了40多万人,除此之外对于2020届的毕业生来说,就业的难度被大幅提高,他们能够真的落实就业的时间和往年比较,可以说是被大大推后。同时在2020年中的国考以及选调生的面试等时间都会被推后处置。2020年,教育部考试中心为了更好的防范疫情,跟随政策,选择将该年的上半年的部分考试进行了合理的调整以及取消,这深深影响到了高校毕业生的心理状态,并且也在这部分学生中产生了不同程度敏感、焦虑以及恐慌或是暴躁等不良情绪;

来自科研方面的压力:是针对于疫情期间,各个高校内的大多数科研实验基本都是一种“停滞”状态,很多延续性的实验都被中断,运行的科研仪器也必须进行停止,这对于科研材料来说是很大的浪费,并且也很大程度上影响到了对实验数据的采集和分析等,给学生的学业带来了较大的麻烦;

来自学习方面的压力:是因为在高校的寒假期间,较大一部分的学生在这段时间,作息都是不太规律的,更是有相关调查表明,这段时间的游戏下载量有了很大的提升,而寒假结束后,学校又是相对封闭模式进行相应教学,组织进行线上线下相结合的教学活动,导致有些学生不能迅速进入到学习状态中,并且注意力难以集中,无法很好跟上老师的讲授进度,有些甚至对自己的价值观有了大幅的降低,并且出现恐慌和紧张的心理情绪。

1.2 外界因素

生活环境的变化是导致学生个体心理产生变换的重要基础,在疫情常态化状态下,学校的管理属于相对封闭状态,由此受的影响,导致学生们一直长期处于单一的环境,再加上生活轨迹以及生活模式都会因其产生一定的影响。譬如有的学生因为隔离感受生活的单调,从而产生空虚、无聊的心理情绪,又或者因为相对封闭管理,感受空间的限制,从而感受到不自由,存在孤独寂寞无助的情绪,所以对于那些不怎么擅长处理亲密关系的学生来说,很容易造成他们内心的焦虑、烦躁甚至厌烦的不良心理情绪。

学生的心理压力除了来自于生活环境的变化,还有来自于碎片化的信息影响。我们现在这个社会是信息爆棚的时代,我们可以借助手机以及各种信息技术随时获取各种各样的信息,而且这些信息在短时间内容有着很强的吸引力和时效性,不过其真实性却

有待商榷,很多学生因为担心疫情信息,而熬夜进行刷新阅读,既耽误了自己的睡眠情况,还会进一步影响到亲戚,一定程度上添加了没有必要的恐慌和焦虑等,更严重的甚至还出现有失眠或厌食等等不良生理反应。

2 辅导大学生心理健康的相关策略

2.1 推进个人社会支持系统的有效建设

面对学生所出现的不良心理情绪,可以大力推进个人社会支持系统的建设,通过借助和使用外力并且采取积极主动的方式有些构建社会的支持系统,积寻求来自于政府、社会以及家庭和团体等各方面的帮助。对于大学生心理情绪纾解的重要主导力量是政府,这也是帮助高校毕业有效缓解内心紧张的重要力量 and 支撑。也是因此我国的国务院也是透露扩大研究生和专升本的规模,大幅度增加招生人数。此外有效缓解学生的学业压力以及不良情绪的关键力量是学校,因此学校也是针对于高校毕业生的就业问题,积极采取多项措施,并且主动出台关于疫情防控时期的就业工作措施,推进毕业生的就业情况。面对学生因为居家隔离而出现的各种不同负面情绪甚至是心理上的问题,需要第一时间采取措施,推进多个心理支持服务的展开和践行,譬如建设网络心理支持服务又或者是心理咨询热线等,针对于学生所面对的情况提出相应的解决措施和分析建议。除此之外,对于一直培养孩子的父母来说,更需要进行关爱、包容以及激励,帮助孩子表达内心的情绪,消解存在内心的不良情绪。家庭、学校需要做好联手合作,确保学生的居家学习。

2.2 充分调动大学生的主观能动性,积极调整和纾解内心的不良情绪

学生本人也要做好内心情绪的纾解,积极改善自己的心理状态,不要过度关注疫情情况,避免给自己的内心带来较大的心理,出现“过载”的现象。同时作为一名大学生,也要学会判断信息的真假,谨慎选择和疫情有关的信息,注意选择官方的权威渠道。除此之外在进行居家隔离的时候,可以和家人共同进行有助于纾解情绪的健康活动,把对于疫情的关注点有效转移到活动当中,积极调动自身的主观能动性。

3 结束语

综上所述,做好大学生的心理状态辅导,对于学生的心理健康和高校正常管理工作的顺利推行有着诸多的好处,我们需要对此不断提起重视,确保学生的心理可以得到健康和谐发展,为我国未来的人才建设打下坚实的基础。

参考文献:

[1] 曹娜. 浅议大学生心理健康教育意义[J]. 东方企业文化, 2010 (03).

[2] 曾琴. 网络对大学生心理健康的挑战及对策[J]. 阿坝师范高等专科学校学报, 2004 (02).

作者简介:

杨甜甜 (1985.10-), 女, 汉族, 山东泰安, 硕士, 初级, 研究方向: 心理健康。