

新冠肺炎疫情防控常态化形势下大学生心理状况和心理健康教育应对分析

肖孟琦

(广东技术师范大学 教育科学与技术学院 广东 广州 510665)

摘 要:新冠肺炎疫情作为重大公共卫生事件,干扰人们正常生活工作秩序、影响社会经济发展,一度造成公众恐慌、焦虑情绪传播,对人们的心理健康产生严重影响。大学生处于青年到成年初期过度阶段,心理发展尚不成熟、心态不稳定,伴随疫情而来的防控隔离、在线教学、就业压力、人际交往、家人陪伴等生活改变也对大学生心理造成较大冲击,成为判断群体心理状况最灵敏的晴雨表。以大学生为调研对象,探究新冠肺炎疫情防控常态化形势下大学生心理状况,调整高校心理健康教育应对策略,有助于缓解大学生负面情绪、提升心理韧性与抗挫能力,帮助大学生更好度过新冠肺炎疫情防控常态化形式下带来的种种心理问题。

关键词:心理现状;心理健康教育

Psychological status and mental health education of college students under the situation of normalization of prevention and control of COVID-19

Xiao Mengqi

(College of Educational Science and Technology, Guangdong Normal University of Technology, Guangzhou 510665, Guangdong)

Abstract: As a major public health event, the COVID-19 has disrupted people's normal life and work order, affected social and economic development, once caused public panic and anxiety, and had a serious impact on people's mental health. College students are in the transitional stage from youth to early adulthood, and their psychological development is not yet mature and their mentality is unstable. Life changes such as prevention and control isolation, online teaching, employment pressure, interpersonal communication, and family company that accompany the epidemic also have a great impact on college students' psychology, which has become the most sensitive barometer to judge the group's psychological situation. Taking college students as research objects, this paper explores the psychological status of college students under the situation of normalization of prevention and control of COVID-19, and adjusts the coping strategies of college mental health education, which will help alleviate the negative emotions of college students, improve their psychological resilience and resilience, and help them better overcome various psychological problems brought about by the normalization of prevention and control of COVID-19 epidemic.

Key words: Psychological status; Mental health education

在公共事件刺激下,个体通过认知、应对、社会支持和个性特征等多因素的影响,最终以心理或者生理的不良反应应对外界。当个体意识到事件的发生超出了自己的应对能力,同时个体得不到及时缓解和控制,变回陷入痛苦、不安的状态,常伴有绝望、麻木不仁、焦虑以及植物神经症状和行为障碍,进而产生严重心理问题。新冠肺炎疫情就是能够导致群体性大规模心理问题的公共卫生事件。新型肺炎疫情发生以来,“把人民群众生命安全和身体健康放在第一位,坚决遏制疫情蔓延势头”成为全国人民勠力同心的目标,大学生也一起经历了突发疫情、逐渐了解、逃避抗拒、参与常态化防控的各个过程。教育部应对新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室发布了在疫情防控期间做好学生的心理疏导和教育引导工作的具体要求,但新冠肺炎疫情反复时要求学生集中隔离、实行在线教学等时空特点,对高校加强心理健康教育,提升大学生应对公共卫生

事件的心理韧性提出了新的要求。

1. 大学生的心理状况

本研究以在校大学生作为调查对象,采用无记名调查的方式,共发放调查问卷800份,回收800份,有效问卷739份,有效率为92.3%,重点调查大学生身心健康情况、情绪与行为表现、睡眠饮食情况、对疫情的关注与认知、应对疫情心态、情绪调节效能感、家庭支持情况等内容。

1.1 负面情绪与不安全感

面对疫情反复,大学生的生活、学习节奏被打乱,自身及家人生命健康时刻受到威胁,对所处环境缺乏自信的应激性反应产生了创伤、焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪,负面情绪的加深还会引起各种躯体化症状或疑病症。调研显示,30.4%的受访者认为自己有抑郁情绪,其中认为有严重抑郁情绪的占2.5%。68.89%的受访者

担心自己或家人被新型冠状病毒感染,仅4.06%的受访者表示完全不担心。60.96%以上的受访者对疫情发展表示担忧,其中担忧可能感染人员未隔离、医护资源短缺和医疗资源短缺等问题的受访者比例最高,分别为81.07%、78.96%和77.76%。还有部分受访者出现了过度防护行为,如24.97%的受访者总是认为佩戴的口罩不够合格或需要戴多重口罩,12.47%的受访者总想购买或使用一些药物来增加自己的安全感。

1.2 孤独感与压力感知

大学生在集中隔离期间,无法正常社会交际,长时间在狭小空间的相处,没有其他空间或者活动的调和,会凸显出人际关系的和谐,时间越长,越容易产生人际孤独感。同时大学生生活只有3-4年,正常生活规律受到限制,面对未来没有明确的预期,这种不确定性带来的风险和对可能出现危机的预感,都产生了压力,加重了恐慌。调研显示,在集中隔离期间,71.4%的受访者主动联系问候亲朋好友,75.7%需要与同学或朋友保持密切沟通,77.1%通过向身边人求助交流缓解压力。80.02%的受访者在疫情期间一直努力与家庭成员保持良好的沟通关系,但6.0%认为与家庭成员沟通不足,11.9%认为家庭功能存在失调现象。对于可能面临的困境,担心自身学业、社交和身体健康等方面受到疫情影响的受访者占29%。

1.3 负面信息注意偏向与不良行为反应

新冠肺炎疫情的反复下,人们主动或被动地接受着大量疫情防控信息,过度依赖网络和负面信息的冲击,导致情绪过度的或持续的警觉,进一步会产生坐立不安、冲动行为的行为反应,或睡眠不好、食欲减低、心慌等功能性躯体症状。调研显示,87.49%的受访者表示特别关注新冠肺炎疫情动态,每日使用网络关注疫情信息5小时以上的占62.85%,3-5小时的占29.85%。有33.45%的受访者存在熬夜情况,21.23%上床休息时间不规律;56.48%起床时间不规律,34.88%不按时进食,76.25%每日运动小于30分钟,从未运动的占21.48%。生活失去节奏、作息时间紊乱又进一步引发不良的情绪和心理反应,出现体重增重的受访者占55.99%,14%通过不断吃零食缓解心理压力,还有2%通过饮酒或服药宣泄情绪。

2. 心理健康教育应对策略

新冠肺炎疫情防控常态化形势下,高校心理健康教育工作应分析大学生常见认知、情绪与行为表现,重点针对大学生情绪状态中最突出的恐慌情绪,通过心理咨询、心理科普、心理实践活动等多种形式进行心理疏导,构建合理认知,调节恐慌情绪、校正过度行为,引导学生以积极的心态主动应对因疫情而导致的环境变化,更有效地促进疫情防控期间大学生的心理健康,为高校提升应对突发公共事件的能力提供有效支撑。

2.1 强化自我认知,加强情绪管理

高校要通过科学普及、微信公众号、线上讲座、心理咨询等多种途径和形式,引导学生正确认识疫情,了解自己的情绪、行为方式、心理健康状况等,促进大学生在自我认知的基础上形成积极的人格品质和情绪体验。要挖掘梳理疫情防控过程中涌现出的先进典型、英雄人物和感人事迹,传播健康理念、传染病防控知识,引导学生积极主动配合疫情防控的政策和措施,强化在疫情防控斗争中的责任担当。要推进线上专题心理辅导微课开发,引导学生辩证地思考新冠肺炎疫情带来的困难和机遇,做好人格培养、情绪管理、

家庭与人际关系建设等,重点加强对恐慌、焦虑、抑郁、愤怒等情绪的调节能力,帮助学生获得心理安全感,恢复心理平衡状态,从而快速适应生活、学习、交往、就业等各方面的改变。

2.2 引导心理调适,提供心理支持

高校广泛开展组织开展主题演讲、心理漫画、歌曲创作、公益广告设计、微课比赛等心理健康教育和健康促进活动。创造良好的校园人际环境,通过系列活动引导学生自主创作,构建良好互动的人际关系,通过活动中的互相交流,增强归属感和情感支持,提升对心理压力和挫折的应对韧性。要多种形式宣传心理援助的途径、方法和作用,强化关于疫情传播途径、防范措施的科普知识宣教,推出抗疫心理援助系列作品,加强抗疫心理调节技术、危机干预技术、抗疫科普和政策的宣传,调动学生对应传染性疾病的卫生意识和心理素养。要发挥学校心理咨询中心职能,为有需要的学生提供心理援助的信息和渠道,保障学生得到及时有效的心理援助。在学生居家隔离的情况下,高校要通过热线电话、网络一对一心理支持、互助心理支持小组微信群等形式开展保障远程心理援助工作,和家长配合加强学生对恐慌、焦虑、抑郁、愤怒等情绪的调节能力。

2.3 做好心理干预,加强生活管理

高校要落实疫情期间每日学生身心状况摸查,将受疫情影响出现情绪问题的学生纳入心理问题重点干预对象,落实动态关注和心理援助方法,做到一人一策,有计划、有步骤地开展心理危机干预,积极预防危机事件发生。重点筛查受疫情影响周围环境变化较大的学生信息,并纳入预警名单,完善重点关注人群帮扶机制,尤其是面对就业求职压力的迎接毕业生,帮助学生找准自我定位与方向,确保平稳度过不适期。同时引导学生正确面对身体不适和睡眠障碍等应急反应,同时通过调正睡眠、规律作息、行为规划、时间管理、放松训练等行为激活和稳定学生情绪,提高信息判断能力,建立良好的生活习惯,培养坚持体育锻炼和时间管理的良好行为习惯。

参考文献

[1] 吕敬惠、袁愈新、王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J]. 南方医科大学学报. 2020, 40(2): 171-176

作者简介: 肖孟琦(1990-),女,汉族,吉林白城,硕士,讲师,主要研究方向:思想政治教育、心理健康教育等。