

疫情防控背景下大学生心理状况调查及教育对策

葛荣亮

无锡商业职业技术学院 江苏 无锡 214153

摘要: 新冠疫情爆发后,国家动员全国上下所有力量参与到抗击疫情活动中,并采取了一系列针对性措施,在全国同胞的携手努力下,我国疫情被有效控制住,现如今疫情防控已成为常态。高校教育也受到疫情的冲击,因而其教育也发生了相应的变化。其中,大学生心理状况影响较为显著,因此高校也应该及时采取有效的教育措施。本文首先介绍了疫情防控现状下的大学生心理调查情况,接着阐述了其心理状况表现,最后有针对性的提出了教学对策,希望对学生的心理健康有所帮助。

关键词: 疫情防控;大学生;心理状况;教育对策

我国经济受到了新冠疫情的强烈冲击,社会也受到了一定的影响,在党的领导和全国人民的共同努力下,抗疫战争取得了巨大的胜利,我国有效地控制了疫情的传播,现如今疫情防控也成为了一种常态化,社会生活都基本恢复正常。在经济、社会逐渐回归正常状态的同时,要注意的是还有相当一部分人历经灾难后,他们心理健康存在着一些问题。处在疫情防控背景下,他们受疫情创伤而产生的如焦虑、空间、失眠、抑郁等问题。在这些人里面,高校大学生占比很大。

疫情防控常态化,有些大学生出现了较为明显的心理问题,他们心理负担较重,这给他们的学校生活以及学习都造成了巨大的冲击。对大学生的心理状况进行持续观察和帮助,是疫情防控背景下高校教书育人必须引起重视的环节,高校应该重视对学生心理问题的及时疏导,对其心理问题进行疏导,并加大对学生心理健康的研究,制定合理的教育对策,帮助学生健康成长。

1. 疫情防控背景下大学生的心理状况调查情况

疫情爆发以来,许多大学生心理状况都发生了较大的改变,表现出动态的变化。疫情刚刚爆发时,大学生整体的心理健康水平比较低,有较多的焦虑、失眠、抑郁的情绪。有研究者对河南和江苏两省的大学生进行了调查^[1],结果表明高校中有较高比例的大学生表现出了焦虑等负面情绪。也有研究者对学生情绪和行为反应研究做了相关的调查^[2],结果表明将近一半的大学生产生了不同程度的焦躁不安、抑郁或压力比较大的情绪问题,而且他们除了这些情绪问题之外,其身体还出现了胸闷头疼、食欲减退、失眠无力等症状。还有调查研究结果显示^[3],居家大学生并没有表现出较为明显的焦虑情绪,然而他们却又有敏感的感知压力的能力,而这种能力和焦虑情绪成正比。

当疫情处在防控常态化阶段时,大学生依然有着较高比例的心理问题。尤其是处在湖北区域内的学生^[4],有更高比例的学生有恐慌和害怕的情绪。有研究者调查了福建省大

学生的情况,结果表明,对比疫情初期,学生处于正面情绪的比例变大,而处于负面情绪的比例缩小了,较长时间关注疫情信息的学生更少了,然而居家时间的延长,也导致了家庭关系的亲密度降低了^[5]。这也就意味着,疫情的有效控制一定程度上改善了大学生的心理问题,然而他们还是有较多的心理问题,需要引起学校的重视。

专业的不同,也导致学生心理状况的差异性。研究表明医学类大学生相较于理工科和文科学生,心理健康水平更高^[6],而在医学专业中,临床专业学生往往更加关注疫情信息,同时他们也有更强的应激反应,因此他们负面情绪更轻一些^[7],这可能归因于该专业学生有更加系统的健康知识学习,他们可以更为全面的认识病毒,从而对疫情的应激反应更强,可以更积极的面对疫情所引发的现状。

2. 疫情防控背景下大学生心理问题表现

新冠疫情不但加剧了大学生心理负担,还引发了一系列更为复杂的心理问题,疫情防控步入常态化,大学生主要在于自我认知、学业、人际交往、情绪及身心关注上产生了心理问题^[8]。

2.1 自我认知

处在疫情期间,高校进行教育教学及管理主要通过网络进行,所以这对于自制力较为薄弱的学生来说^[9],没有了教师、同学的督促和管理,他们会放任自己,将更多时间花在手机、打游戏、观看短视频、进行碎片化阅读等。与此同时,他们又对自己的这种行为感到烦恼,不断为自己定下学习目标,然而又缺乏较好的执行力导致连连失败,从而使得自己离设定的目标越来越远,自我不确定感增强。而在返回校园后,学生处于封闭式管理,其活动受到了较大的限制,娱乐方式大大减少,缺乏足够的放松方式,使得他们难以调整自己以适应校园的生活和学习节奏。尽管学生对自己的目标很明确,然而却没有与之相适应的自控力和执行力,使得他们无法认识到自己真正想要的,缺乏为之不断努力的动力。

2.2 担忧学业

科技的进步和更新迭代,使得全社会对大学生有了更高的期许^[9]。而疫情的爆发,许多大学都延迟开学,并通过网络教学,教师往往通过课前签到,线上提问和抢答的方式进行课堂的管理和教学监督,然而这种网络教学的模式对学生自主学习能力提出了较高的要求,尤其是那些缺乏自制力的学生,通常他们都是应付学习,其中还有一些学生签完到之后直接睡觉。当然也有学生可以做到认真听老师讲课,坚持努力学习,然而当他们遇到不解的问题想要请教老师时却比较困难,这就导致了教学效果大打折扣。上述情况使得居家学习学生难以完全掌握所学,因此返校后,学生有较大的学习压力。而且像一些实验实训课居家学习期间无法完成,那么返校后全部调整到一起,就使得学习时间变短,学生因此对其学业产生了担忧和焦虑。尤其是一些想要转本、考研的学生,他们因为疫情的影响,很难做到专注备考,使得他们的复习进度停滞不前,同时他们也无法参加一些线下的辅导班,这就加剧了他们对学业的焦虑和烦恼。

2.3 人际关系紧张

处在疫情期间,校园采取封闭式管理,学生在有限空间里,无法和周边环境接触,一些大型活动也都无法开展,所以学生的生活基本就是宿舍、教师和食堂的三点一线,他们的交际圈变窄,无法满足交流需求,学生更加敏感。舍友更长的时间待在一起,很容易爆发矛盾和摩擦,一些小问题也很容易产生冲突,使得舍友间关系趋于紧张。处于恋爱期的学生,哪怕他们之间只有一墙之隔,但是也没法见面,他们只能借助网络、电话等交流。这对他们的亲密关系影响较大。在学校放假后,大学生更多的时候待在家里,更容易和父母爆发矛盾,在父母看来是为了孩子好的,而学生往往觉得父母很啰嗦,对自己缺乏理解,太过于固执,对自己管的太多,使得自己缺乏自由。这就极大地影响了家庭和谐。这些关系的冲突,或让大学生很迷茫,从而导致他们人际关系紧张^[10]。

2.4 不良情绪增加

第一,学校的封闭式管理也看不到尽头,这会增加学生的不良情绪。首先,学校的封闭式管理是无法满足学生需求的,这会导致不良情绪的产生。比如,学生偶尔想改善一下伙食,恋人处在同一城市想见见面,学生想购买更加丰富的日用品等等,这些全是学生的日常需求。其次,封闭管理导致食堂打饭耗时过长、自习室座位不足、快递和外卖不让进校园等,都会增加学生不良情绪。最后,封闭管理时间越长,学生对这种管理的不满会更多,比如学生封闭式管理,然而教师和家属却可以出入自如,会产生不平衡心理。第二,封闭管理导致学生更多不满情绪,但是却减少了他们的宣泄途径,这样很容易将小问题放大,引发更大的心理问题,甚至导致学生抑郁情绪的产生。

2.5 过度关注身心问题

处在疫情防控期间,大学生有较高的疫情认知,就疫情有关信息也更为敏感,也就是更加关心自己身心健康。咳嗽一声可能就会紧张,咽干会引发担忧,如果身边有人出现了类似新冠症状,就会怀疑是否感染了该病毒。尤其是气温降低,全国各地病例逐步增加,出现了无症状感染者或者是经过许多次核酸检测确诊病例,导致学生更加关注身边人的身心问题。如果自己外出或者常常接触的人员有外出,更别说经过有风险的地区,就算是低风险区并且防护得当,依然会有较高的警惕心。

3. 疫情防控背景下大学生心理健康教育的对策

3.1 建立健全心理健康制度

新世纪以来,高校就越来越重视学生心理健康问题,每年新生入校,都会进行专业的心理健康测评,从而对新生心理健康情况进行了解。基于心理情况,可以掌握哪些学生是潜在心理问题,并就心理问题对学生建档立卡,随时关注其心理状况。而处在疫情防控期间,高校就更要加强对学生心理问题的关注,要建立健全的心理健康制度,对学生心理状况进行监测,并进行动态跟踪。高校必须重视学生返校后的心理情况,要及时进行相关的评估,并对学生进入校园生活一段时间后,动态跟踪其心理状况,讲结果记录在他们的心理健康档案之中,尤其是一些学生有潜在心理问题,更要进行合理的记录追踪。这有助于提高学生心理健康预防管理工作质量和效果^[11]。

与此同时,高校也要充分利用辅导员、班主任、心理课教师、心理辅导员的力量,要求他们定时去学生寝室走访,和学生交流沟通,借助自己的专业和心理健康技巧帮助学生,并进行必要的心理知识的宣传,使得学生可以走出负面情绪,以积极热情的姿态面对接下来的校园生活。

3.2 加强心理健康教育力度

对大学生进行心理健康教育,这是高校教育的重要环节。很多高校都有相关的心理健康教育课程,都是作为必修课的,然而该课程往往课时比较少,教学内容比较陈旧,缺少必要的实践环节,同时师生都不太重视该课程,而且基本都是灌输式教学,所以心理健康教育往往效果都不好。所以,在疫情防控期间,要特别重视对学生心理健康教育。高校应该建立一支师资力量强劲的心理健康教育队伍,可以邀请一些心理专业背景或者有心理培训资质的教师,还可以找心理教学经验丰富的老师,加入到该队伍中。还可以和别的院校或者是一些心理培训机构之间多多交流,鼓励教师积极参与一些心理教育的培训课程,从而使教师具有更加专业的心理教育水平和工作能力^[12]。

除此之外,还应该增加心理健康教育的相关课程学习时间,尤其是在实践环节,应该增加课时,这样学生才能更好地将理论所学转化为实际运用,这对学习的学习和理解有较大的帮助。可以将在线课堂引入到心理教学中,这有助于教学方法的优化,把时下热点事件安排到课堂中,与学生进

行互动,引导学生相互讨论,学生会更容易产生学习的热情。除此之外,还要充分发挥学生组织团体的作用,使他们可以在学生心理健康教育中发挥其巨大力量。

3.3 加强线上心理教育

现如今的大学生,普遍比较熟悉网络,也常常使用网络,因此高校可以打造网络平台,对学生心理健康进行线上教育。很多学生心理问题是因为在生活中找不到宣泄的途径,所以将自己的心理动态发泄在网络世界。所以学生可以借助网络,对学生的心理健康进行关注,可以通过交流、心理测试和心理健康评估的等方式,掌握学生的心理健康情况,然后辅导员或者老师再采取科学合理的措施,帮助学生走出负面情绪,从而实现对学生的心理健康教育,帮助学生健康成长。

学校也要在网上建立心理咨询室和辅导室,这样学生可以进行线上的心理咨询并接受心理健康教育,可以在网上举办一些心理交流沟通活动,采用匿名的方式,这样不但可以避免学生产生尴尬的情绪,使学生可以畅所欲言,讲述自己的内心症结,还可以使老师能够帮助学生都出心理误区,提升学生的心理免疫能力。

3.4 动员家长参与学生心理健康教育

父母是我们的第一位老师,所以家庭教育具有非常重要的作用,它对学生的心理健康的作用无可替代。在疫情防控期间,大学生居家时间较长,而和谐良好的家庭氛围有助于学生心理健康成长。所以高校要重视家庭教育,要动员家长积极参与到学校心理健康教育之中。学校可以借助QQ群、微信群等,与学生家长保持联系和有效沟通,对学校疫情防控的相关工作安排及时通知给家长,向家长普及一些心理健康知识,对学生居家期间的生活学习进行详细了解,重视学生的身心情况。可以向家长分享一些高质量的心理健康文章,开设心理健康微课的,帮助家长提高心理健康素质,让家长可以重视家庭教育对学生心理健康的重大意义,对学生由于疫情而产生的身心健康问题正确认识,掌握与学生进行和谐沟通的方式,促使家庭氛围融洽,共同维护学生健康成长的环境。

结束语:

综上所述,疫情防控期间,基于对大学生心理状况的相关调查情况,分析了他们心理健康问题的主要表现,这是对其心理问题有效解决的前提条件。学校应该重视学生心理健康教育,并采取积极有效的措施应对学生产生的一系列心理健康问题,为学生营造良好的学习和生活环境,促使学生健康快乐的成长。

参考文献:

[1] 吴怡,韩相如,钱东福.新型冠状病毒肺炎疫情期间

大学生心理健康状况研究[J].中国健康教育,2020,36(08):697-700.

[2] 韩拓,马维冬,巩红,胡艳超,张岩,张春艳,姚智会,范雅洁,郑阳,王聪霞.新冠肺炎疫情居家隔离期间大学生负性情绪及影响因素分析[J].西安交通大学学报(医学版),2021,42(01):132-136.

[3] 林桦,姚玲玉,张睿思,李丹.新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究[J].心理月刊,2020,15(07):1-4.

[4] 孟煜,刘念琪,朱孟琴,刘伟志,吴荔荔.新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化时期大学生心理健康状况调查[J].第二军医大学学报,2020,41(09):958-965.

[5] 张本钰,叶源,金君敏,林丽华.新冠肺炎疫情防控不同阶段福建省大学生心理健康状况[J].中国学校卫生,2020,41(12):1896-1899.

[6] 尉力文,王琴,荣超,李殿江.新型冠状病毒肺炎疫情期间不同专业大学生心理健康及应对方式比较[J].中国健康心理学杂志,2020,28(12):1838-1842.

[7] 王轲,王琪,刘碧波,贾娇,任徽,陈明伟.新型冠状病毒肺炎疫情防控对某高校不同专业大学生心理的影响[J].西安交通大学学报(医学版),2021,42(01):146-151.

[8] 郑书深,王永红,陈立花,宋香全,徐迅迅,李辉.疫情防控背景下高职高专院校学生心理状况影响因素分析[J].河北北方学院学报(社会科学版),2020,36(06):91-97.

[9] 陈前,景建中,王端奇,顾家源.新冠肺炎疫情防控背景下体育锻炼对大学生的积极影响[J].青少年体育,2020(07):34-35.

[10] 李宏伟.疫情防控背景下高校学生管理问题与对策研究——以山东第一医科大学外国语学院为例[J].产业与科技论坛,2021,20(14):239-241.

[11] 周姊毓,张艳蕾,张海明,李家菊,付泽雯,张百慧.新冠肺炎疫情背景下听障大学生生命教育实施策略研究[J].绥化学院学报,2020,40(10):29-32.

[12] 任翰林,李翠,张青.新冠肺炎疫情下大学生心理健康状况及防控策略的有效性[J].心理月刊,2020,15(17):135-136.

作者简介:葛荣亮(1980—),男,江苏盐城人,无锡商业职业技术学院,214153,思政讲师,硕士。研究方向:教育管理。

基金项目:本文系2020年江苏省教育厅高校哲社思政专项课题“疫情防控背景下高校网络育人路径研究”的阶段性研究成果。(课题编号:2020SJB0407)