

疫情对大学生心理健康的影响研究

潘潇

(西安培华学院 陕西西安 710000)

摘要: 新冠肺炎疫情作为具有爆发性, 传染性的重大突发公共事件, 不仅对大学生身体健康构成了威胁, 同时也影响大学生的心理健康、精神状态。因此这场疫情防控也需要学生们与自己的不良心理和情绪斗争, 做好“心理防御战”。

关键词: 疫情; 大学生; 心理健康;

A study on the influence of college students mental health during the epidemic situation

Abstract: COVID-19 is paroxysmal and infectiousness, it's major public emergencies. it is threat to the health of college students, same time, affect the mental health and mental state of college students. Therefor, this epidemic prevention and control is need students fight against bad psychology and bad emotions, prepare in psychological defense.

Keyword: Epidemic situation; College students; Mental health

新冠肺炎疫情的出现, 给高校学生带来了学习、生活上的影响, 尤其是在后疫情时代, 高校学生人数众多, 传染速度快。在此现象下为了高校学生自身的安全, 在疫情严重时期往往采取封闭环境的管理模式, 这样的常态化管理下, 学生的心理健康状态会出现一些变动, 主要表现为线下授课转换为线上授课, 打乱正常学习生活而出现的的不适应感; 无法外出丧失自由, 缺乏正常社会交往造成的焦虑抑郁负性情绪; 担心感染病毒, 产生失眠无力, 食欲减退, 恶心呕吐等生理现象。新冠肺炎疫情发生以来, 习近平总书记高度重视群众心理健康和心理疏导问题, 强调“加强心理干预和疏导, 有针对性做好人文关怀”。因此, 我们要更关注学生的心理干预, 尤其是关注心理问题易发人群, 在疫情期间全面强化心理服务, 帮助他们解决心理问题, 探索新冠疫情科学心理防疫的方法。

一、疫情带来的大学生心理问题的出现

1. 不适应感

2020年新冠肺炎疫情席卷全国, 根据国家疫情防控工作要求, 高校根据所在地的情况确定是否开学, 在这样的情况之下, 部分高校处于中、高风险区, 无法到校开展线下的课程教学。在这样的背景之下, 教育部提出“停课不停学, 停课不停教”, 这就使当代生活学习模式出现改变, 大部分从面对面的沟通转为线上沟通。防疫时期在家里, 学生不能很快适应面对电脑或手机的这种学习方式, 在这样的情况下, 学生容易出现归属与爱需要不足, 孤独感, 自控能力差等问题。

归属与爱需要不足

人本主义心理学家马斯洛他提出了需要层次理论, 在马斯洛看来, 人类的需要分了五级, 通常被描绘为金字塔内的等级。分别为生理/安全/社交/尊重/自我实现的需要。马斯洛认为人只有满足了第一层次需求后, 才会去考虑下一层需求, 当我们疫情时期在家上课时, 我们完成了生理需要和安全需要, 但是没有与教师, 同学的互动, 因此感受不到社交需要, 无法从他人处获得社会认同感。

孤独感

孤独感是个人需要由于某种原因得不到令人满意的人际关系, 自己的期望与现实之间产生差异引起的消极情绪体验。当我们走进校园, 走进教室, 我们的需要感就会很强烈, 线下的交往方式会让我们觉得老师需要我, 同学需要我, 有更多的成就感与认同感。线上的教学方式, 使我们与人沟通隔着屏幕, 通过单纯的文字我们无法感受到对方的情感, 这会削减熟悉感增加孤独感。

自控能力差

自控力是人们固有的社会功能, 线下转为线上的授课方式, 使大学生缺少管束, 没有面对面的交流与对话, 使大学生处于一个放松的心理状态下, 因此他们的自控能力逐渐减弱, 对于课程也保持得过且过的态度, 造成恶性循环。

2. 焦虑、抑郁等负性情绪状态

疫情期间大学生因为种种事件, 很可能产生一些不正常的负面情绪。有研究表示, 大学生在疫情期间表现出一些特征, 对疫情的关注度和重视度很高, 疫情期间大学生们表现出了不同程度的情绪问题。再这样的情况下, 大学生主要有焦虑, 抑郁, 恐惧等情绪。情感和情绪的失调严重影响学生的身心健康。因此, 帮助大学生缓解消极情绪, 调节心理健康水平具有重要的意义。

焦虑

焦虑是一种情绪反应, 通常与刺激有关, 其中含有着急, 紧张, 不安等成分, 高校大学生都处于一个对将来有期望, 热爱接触外部的世界, 去寻找新鲜事物, 他们青春洋溢, 活泼好动, 所以他们的情感需要也很强烈。在疫情期间, 由于防疫政策, 校园有可能进入封闭管理, 他们不能做自己想做的事情, 每天因为情感需求得不到满足而产生失落, 紧张, 焦虑。这些心理的变化, 使他们忐忑不安, 心神不宁, 甚至出现失眠等身体反应, 在与人际交往时也会发脾气, 甚至出现攻击性。

抑郁

抑郁是以心境低落为主要表现的心理疾病, 常常出现闷闷不乐, 悲观失望, 不爱与人交流, 喜欢沉浸在自己的世界中。疫情时期, 大学生关注媒体报道的新闻, 对于疫情的发展保持消极的态度, 对负面情绪给予更多的偏好。因为疫情, 无法出行甚至封闭管理的政策, 无法离开校园, 没有正常的人际交往。在这样的情况下, 大学生变得更悲观, 觉得生活没有意义, 或者没意思, 从而出现食欲不振, 睡眠不佳等状态。

恐惧

恐惧是指惊恐害怕, 惶惶不安, 通常是对周围的不可预测的, 不熟悉的事物导致的无所适从的心理或生理反应。为什么大学生对于新冠病毒的恐惧挥之不去, 甚至出现了疑病的症状, 王路教授认为, 人们之所以这样, 是更关注负面信息, 并出现了认同感。就像是此次新冠病毒发生时, 有人被夺取了生命, 甚至救治后还会有后遗症, 导致了人们一听到它, 第一反应就是可怕。相关研究表明,

针对感到恐慌的原因,学生会觉得,1.病毒传染性强;2.担心自己或家人感染,造成严重后果;3.无法治愈;4.自己可能接触过疑似病例;5.同小区/社区有确诊病例/疑似病例等等。当大学生们处于惊恐状态下,很难有一个开放的态度,去接纳外部的事务,他们更容易失望、悲观,害怕。

3.压力

在疫情的背景下,在被病毒感染的恐惧以及疫情管控措施带来的焦虑情绪影响下,大学生出现了群体性的压力事件。一般情况之下,疫情期间出现的心理压力来源于自身的心理压力,外在的环境压力这两个方面。

自身的心理压力

疫情期间,从所接到的个案来看,学生们会出现学习压力,情感压力等问题。因为疫情的影响,学生们上课的方式由传统的线下授课改变成为了线上授课,此种新型模式的出现,让学生们很长一段时间无法静下心来学习,总是认为线上的授课,使我们自控能力下降,易被其他事务干扰,难以做到专心致志的学习。同时,由于自由受限,原来的生活方式被改变,对于不确定的事件感到担忧与惶恐,为他们自己的未来而感到担忧。同样的,疫情的原因,造成大学生与自己的另一半无法见面,在此期间会出现不信任感,沟通不畅等问题,在这样的情况下会使自己很有压力,害怕被分手,每天都处于焦虑,抑郁的情绪况下,严重影响了生活。

外在的环境压力

外部的环境是可以作为心理压力源来影响个体的身心健康状态的,互联网的传播力度增强,给我们生活上带来了即时性,让我们可以随时知道事件变化。但同时听到不好事件时也会给我们造成心理上的压力。外界媒体的报道,让大学生知道了很多疫情信息和防疫知识,但是同时也或多或少的产生一些负面影响,尤其是接受能力差的学生,可能会出现严重的心理问题。就像是经济与就业的影响,疫情导致一些企业倒闭,让很多人失业,失业后则丧失了收入来源,对于大学生家庭经济的冲击,会使学生们的生活更加艰难,出现交不起学费,生活费减少等问题。而2022年高校毕业生人数持续增多,达到1000万,就业形势严峻,甚至毕业就失业,经济大环境不好,再加上疫情,导致岗位需求量变少,各种客观主观原因就导致学生就业难,就业压力增加。

二、疫情时期的对策与建议

1.运用积极心理学加强引导

积极心理学是心理学的一个分支,它的本质是致力于研究普通人的活力与美德的科学,主要是研究人类的积极品质,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福。在疫情这样的情况下,结合大学生心理教育的实际情况,我们要结合积极心理学的相关理论,让学生们形成积极的观点,对待疫情以一种积极的态度去面对,相信总有一天,疫情会过去,我们的生活会更加美好。同时要有乐观,开放,自我接纳的态度,去建立良好的和谐的人际关系,寻求社会支持,形成正确的世界观,人生观,价值观。

2.善用思想政治教育阵地

疫情发生以来,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,在全国上下全力奋战下,白衣天使体现医者仁心的无私情怀,基层党员体现保家卫国的责任担当,而在高校,老师们,后勤们,志愿者们积极行动,守望相助体现出了无私的大爱。在这里,思想政治工作是高校各项工作的生命线。习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上指出,“思想政治课程是关键课程”,通过课程引导

学生全方位的认识疫情防控,在灾难体验中感悟生命的价值,人生的意义;通过课程带领学生学习公共卫生知识,理性面对防控工作要求,梳理科学的态度,将爱国之情转化为报国之志;通过课程引导学生了解党和国家发展面临的形势任务,及时了解疫情防控形势和依法科学防控相关要求;通过课程深刻认识新时代爱国主义的精神实质和丰富内涵;通过课程帮助大学生将树立远大志向与脚踏实地地联系起来,成为有理想,有本领,有信念,有担当的时代新人。高校要守好意识形态阵地,引导学生坚定马克思主义和中国特色社会主义思想,形成坚定的立场。

3.运用心理干预方法调整心态

人们在面对突发性的危机时,会出现不同程度的焦虑,恐慌心理,不同的群体会出现不同的应激反应,因此要及时的将心理干预纳入疫情防控中去。高校大学生会出现焦虑,抑郁,恐惧等负面情绪,因为疫情的特殊性,面对面进行心理干预的方法不适应,因此出现了以下几种方法进行干预:

(1) 利用多媒体进行普教宣传

在疫情期间要开展心理健康教育的活动,比如专家网上直播进行心理科普,公众号推出心理科普小课堂等,丰富大学生的心理学知识,增强他们的心理学意识,端正他们在疫情期间对待事务的看法,引导他们主动去寻求帮助,缓解负性情绪的发生,避免因心理问题加重而导致心理危机的发生。

(2) 开展心理咨询工作

习近平总书记在调研时说到,要把心理干预等工作做到位。加强思想政治工作,加强群众心理疏导,要动员各方面的力量加强心理疏导工作。针对有心理问题需要干预的人,主要利用电话热线及网络平台进行心理干预,疫情防控期间,各高校要设置电话热线、线上咨询等心理咨询的方式,就像陕西省教育系统疫情心理援助平台,学校设立心理援助平台,学生们可以通过专业的心理咨询团队来解决自己的问题,这种心理热线对公众进行心理干预,会产生很好的效果。

(3) 推进学生心理自我调整

组织学生参与心理防护与心理危机干预专业教师举办的各类讲座,比如缓解焦虑情绪讲座,缓解压力讲座等。在这些讲座里,教给学生们一些常用的方法,就像是认知调节法,我们的观点和态度影响着我们的情绪,所以我们不要将很多事情归结于自身,要及时的改变自己的想法,寻找正性情绪的人去沟通交流,在改变自己想法后,很多的不良情绪会得到一定的缓解。还有就是有氧运动的方法,人们运动时会让自己的身心都有所放松,所以可以通过室内的瑜伽,跳绳等来增强快乐。

三、总结

相关经验证明,当新冠肺炎来临时,我们的党和政府采取了及时有效的措施科学防疫。同时也提供了相应的心理疏导,有针对性的人文关怀。当代大学生,处于一个特殊的时代,当不良情绪累积到一定程度时,就会对心理健康产生不可逆转的损伤。因此通过以上对策,帮助大学生消除不良情绪,构筑防疫抗疫的心理防线,开发大学生心理潜能,帮助他们形成完整的自我,确保他们有积极的心态与向上的目标,以便于可以更好的适应未来的生活。

课题名称:构建后疫情时代大学生心理危机预防干预的3通道机制研究

(陕西省教育科学“十四五”规划2021年度课题)

编号:SGH21Y0325