

基于常态化疫情下大学生心理健康教育及科学干预工作机制研究

李森 刘继兵 李月月 杨琰华

(陕西服装工程学院 陕西西安 712046)

摘要: 常态化疫情给人民的生命健康以及正常的社会生活工作秩序产生极大的冲击,对大学生而言因疫情而出现封城、听课的情况,影响大学生的正常学习,也导致就业遭受极大的冲击,容易使大学生出现情绪不稳定、负面情绪过多的情况。如何分析重大疫情下大学生心理健康问题,并对出现的心理问题进行疏导,提出具体的干预机制,为大学生心理健康教育提供有效的路径。

关键词: 疫情;大学生;心理健康;教育;干预

引言

高校大学生属于年轻的群体,其价值观与人生观处于发展成熟阶段,思想道德、人格品质也在不断形成阶段,在疫情期各种信息扑面而来,其信息处理的能力弱、自媒体的发达使得各类疫情信息不加过滤直接呈现在大学生面前,容易导致大学生产生焦虑的情绪。如何有效地对新冠疫情对大学生心理健康问题进行分析,对大学生的心理影响因素进行统计,提出具体的干预措施,对于大学生心理健康干预具有积极的意义。

一、项目研究背景

(1) 疫情期学生的应激反应造成的学生恐惧、焦虑问题

疫情期社会处于封闭状态,打乱正常的社会生活与学习生活,疫情期学生的生活状况发生巨大的变化,特别是处于疫区的学生而言,不仅承受病毒感染的风险、也有部分学生的亲属感染、自身感染等,都会对学生的心理产生影响。在疫情期的应激状态下,学生会产生恐惧、焦虑的情绪,学生会产生一定的恐惧心理,如处于疫区的学生往往会提出“我是不是被感染了”“我是不是有点不正常”等,这些心理问题的出现在于疫情的应激状态。突如其来的疫情会让学生产生一定的恐惧,而且长期不能回归正常学习生活状态,学生会更加的焦虑,无法缓解,甚至有学生会出现强迫性洗手、心情低落的问题。

(2) 疫情期学习效率低下问题

在疫情期间,学生主要是通过空中课堂的方式或者其他的互联网教育平台的方式进行学习,而与在学校的学习与氛围相比,家庭环境的学习氛围差,学生受疫情信息的影响,以及周围家庭环境的影响,难以停止或者无法控制担心、焦虑、不安、烦躁,导致学习的效率低下,无法专心的学习。在疫情期一些学生更容易出现心理健康问题,如存在既往精神、心理问题的学生、近期负面生活事件多的学生、平时容易紧张、性格敏感、心事重、消极情绪多的学生等,在遭遇疫情时更容易产生心理上的问题。

(3) 疫情期学生对社会现象的价值认同问题

新冠肺炎疫情对于大学生的心理健康产生影响,疫情防控情况依然十分严峻,部分高校的封校行为会导致大学生出现焦躁、抑郁等负面的情绪。大学生属于年轻群体,其每天接触互联网的机会较多,但是同时大学生的思想观念并不成熟,自身的情绪容易受到外界不良因素的影响,特别是疫情环境下大学生的心情容易受网络上的信息影响,产生的紧张、恐惧、焦虑的情绪得不到及时的干预与指导,会产生严重的心理疾病与问题。如何有效的强化大学生的心理健康教育,帮助大学生形成健康的心理具有积极的意义。在新冠肺炎疫情环境下高校需要强化大学生的心理健康干预,改进心理健康教育的干预手段,能够帮助大学生更加科学的解读新冠肺炎疫情。高校还需要创新大学生心理健康干预的方式,如借助互联网的方式进行心理咨询与辅导,帮助大学克服焦虑、恐慌以及烦躁等情绪,能够帮助大学生排解各种心理上的冲突性问题、战胜心理上的疾病,有效帮助大学生塑造健全的人格,促进大学生的健康发展。

二、国内外研究现状

(一) 国内研究现状

王冬雪(2020)通过对新冠肺炎疫情下的高校大学生的心理困扰的情况,借助凯斯勒心理困扰量表对大学生心理状况的情况进行分析,发现在新冠肺炎疫情期间大学生中有32.04%的大学生存在心理困扰,其中有60.85%的大学生寻求帮助。姜琪(2020)通过对新冠肺炎疫情对大学生的生活与学习产生的影响进行分析,认为长时间在家上网课以及无法正常的社交会引起大学生的心理健康问题,因此她提出高校大学生的心理健康教育与干预上,需要转移大学生的焦虑关注度,让大学生自学,参与社会公益类活动,能够有效干预心理健康问题。昌敬惠等(2020)采用问卷调查的方法对广东省大学生进行新冠肺炎疫情的认知行为、焦虑、抑郁等情况进行网络调查,从调查中发现,大学生焦虑的情绪较为常见、抑郁情绪的发生概率是21.16%,事实证明新冠肺炎疫情对于大学生的心理健康产生了不良的影响,加剧了大学本身的焦虑与抑郁感。

(二) 国外研究现状

Ajisehiri W S从西非的埃博拉病毒病疫情的防控工作进行总结,他认为对于疫情的防控上不仅需要注重病人的救治以及疫情的防控问题,更多需要关注社会公众的心理健康问题,越是传染性强、致死率高的病毒,需要对公众的心理进行干预。Wei X等建立了一个SEIS传染病模型来描述疫情信息传播与公众心理影响的关系,认为传染病的传播对于公众的心理健康有着直接的影响,突发性的严重病毒的传播会在公众中形成恐慌。Hanson K通过对拉丁美洲的突发公共卫生事件的发展进行分析,提出心理干预机制对于稳定公众的恐慌与焦虑情绪的作用。

三、研究的目的及意义

(一) 研究的目的

本课题以大学生群体作为研究目标,分析新冠肺炎疫情对于大学生心理健康的影响,设计问卷调查的方式,运用心理健康的测评量表进行网络调查,对大学生的心理健康、焦虑、抑郁等情况进行调查,针对调查的结果,提出具体的心理健康干预的措施。本研究的目的在于:一是,分析新冠疫情对于大学生心理健康的具体影响;二是,分析心理健康教育干预对提高大学生心理健康的效果。

(二) 研究的意义

新冠肺炎疫情属于突发公共卫生事件,其爆发给人民的健康与安全带来威胁,在常态化疫情期间,每天上涨的感染人数对公众产生一定的心理压力,面对来势凶猛的疫情,其传染性强、且是陌生的,对于病毒的治疗手段措施并未明确,社会公众的心理存在恐慌与无助。为有效维护民众的安全,我国的政府采用延迟开工、停课、封城的方式应对,这场疫情对于社会公众是一场灾难,会导致公众存在应激反应。大学生属于社会群体的组成部分,在新冠肺炎疫情的期间大学生不仅无法正常开学,开学后,常因突发疫情,教学由线下教学转为线上教学,而且部分大学生存在找工作、实习的难题,疫情导致大学生的规划被打乱,大学生普遍出现恐慌、紧张、焦虑的情绪,甚至有些大学生因为认知偏差、个人心理素质差的原因出现焦虑、抑郁、失眠等过激的反应,严重影响大学生的身心健康。通过对疫情对大学生心理健康的影响分析,提出具体的干预机制,运用心理教育的课程方式分析大学生的心理健康的状态,并借助多

元化的干预活动，帮助大学生积极面对疫情、生活，也能够为高校的新冠肺炎疫情防控提供一套心理辅导与干预的机制。同时，在疫情的期间为大学生开展心理健康教育，能够帮助大学生更好面对突发公共卫生事件带来的问题，使得大学生更加成熟。

四、项目的研究内容

(1) 新冠肺炎疫情对于大学生心理健康的影响。采用心理健康量表的方式，借助量表对大学生群体进行调查，运用的量表有心理健康自评量表、焦虑量表(GAD-7)以及抑郁量表(PHQ-9)，通过调查发现目前大学生群体中对于重大的疫情发生时存在一定心理问题，表现为焦虑、抑郁等，并且有部分同学需要进行心理干预，需要外界的帮助对情绪进行疏导，从调查中发现，学生出现的焦虑情绪、抑郁情绪需要及时介入。

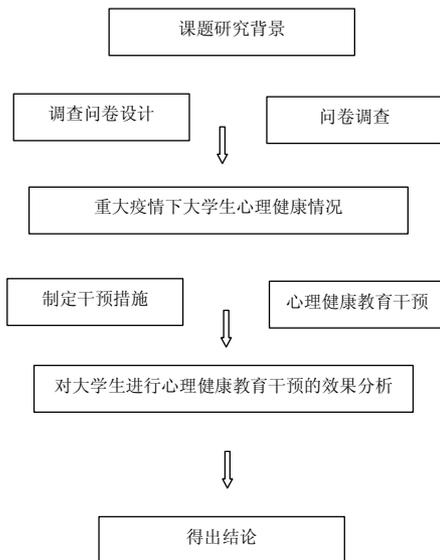
(2) 新冠肺炎疫情下大学生心理健康的干预措施。干预的措施是借助外力的方式对大学生的心理问题进行疏导，对已经出现中度以上的焦虑、抑郁心理状态的学生进行疏导，同时对于高校的的大学生心理健康干预需要建立体系化的系统，从辅导员到教师、家长等都需要重视大学生的心理健康问题，需要借助各种的方式，疏导学生、缓解学生的压力。大学生心理健康干预需要强化心理健康知识的宣讲，要充分利用“互联网+”的作用，改进大学生心理健康教育的教学方式，将文字、图片、视频等元素运用到大学生心理健康教育中，借助专题讲座、宣传片、动画片等方式进行心理健康教学。借助互联网平台搭建大学生心理健康教育的平台，积极利用志愿者的方式，特别是利用高校的心理专业学生组建心理健康干预志愿服务团队的方式，进行心理健康知识的科普与深度的讲解，提高大学生的心理健康方面知识的掌握能力。在疫情防控的背景下，高校需要积极利用“互联网+”技术开展心理健康活动，开设高校的微博、微信公众号、抖音等账号的方式，借助图文、视频等方式，采用图文并茂的方式向大学生推送疫情的信息、心理健康的资讯，开展心理健康的辅导等，向大学生传递心理健康的知识。此外，还可以借助心理健康的征文比赛的方式，制作心理健康的微视频、心理健康知识竞赛等方式，融入抗疫小故事的活动，以生动活泼的方式帮助大学生理性看待新冠肺炎疫情。

五、创新之处

(1) 研究视角创新。新型冠状病毒肺炎属于一种突发性的公共事件，疫情突然发生，来势凶猛，面对这样的事件，人们的心理多是恐慌无助的，而针对疫情展开心理健康教育，这是非常必要的，也是为了社会安定团结的需要。这是此次研究在研究视角上的创新。

(2) 研究内容创新。针对疫情展开心理健康教育科学干预机制的研究，以大学生群体为研究目标，干预机制容易实施，干预的效果也容易看出，如研究效果明显，可尝试将此成果应用于社会其他群体，从研究内容上说这是一项利国利民的项目，也是此次研究在研究内容上的创新。

六、技术路线



七、应用前景

本课题的研究运用前景主要分为以下几个方面：

(1) 应用领域。本课题的研究应用于高校大学生心理健康的教育中，特别是有针对性地解决大学生的心理健康问题，通过建立大学生心理健康管理台账的方式，做好心理健康跟踪与服务工作，在新冠肺炎疫情的环境下，帮助大学生顺利度过心理压力、心理恐慌、心理焦虑期，能够引导大学生保持健康的心理状态。

(2) 应用的程度。本课题运用到高校大学生的心理健康干预活动中，运用到大学生的心理辅导中，帮助大学生排解心理障碍问题。通过深入大学生的心理健康干预中，将心理援助联动机制、线上心理疏导平台、心理健康帮扶等方式运用到具体的干预措施中，能够有效引导大学生减压，心理疏导，提高大学生心理素质。

(3) 预期的效益。本课题的研究能够引起高校关注大学生心理健康问题，特别是疫情环境的背景下提升高校的育人质量。

八、存在问题和下一步计划

课题研究由于研究的水平上不足，课题研究过程中存在部分的问题。

(1) 在新冠肺炎疫情中大学生的心理问题存在隐蔽性。从调查研究中发现，大学生的心理健康问题具有隐蔽性，其烦躁、抑郁的状态并未能够从调查中反映，需要通过个案分析的方式总结归纳大学生心理健康问题。大学生存在对自身的心理状态不够关注的情况，部分大学生存在焦虑的情绪，特别是一些应届毕业生

(2) 新冠肺炎疫情中大学生参与心理健康干预的积极性不高。大学生对于参与心理健康干预存在一定的顾虑，部分大学生认为心理干预属于承认自己有心理疾病，惧怕同学会对自己产生排斥。大学生对于心理健康的知识了解渠道狭窄。而且对于心理健康的态度上存在忽视的情况，对于心理健康的关注度不足，对于心理健康干预活动的参与积极性不高。

下一步的计划：

(1) 做好课题的实践设计。为更好的推进大学生参与心理健康干预活动，通过举办心理健康征文比赛、战役小故事演讲比赛、心理健康知识讲座等活动，引导大学生关注心理健康问题，引导大学生学习心理健康的知识，并且让大学生能够形成互助的团队，在心理健康问题的干预上能够取得较好的成果。

(2) 搭建心理健康教育平台。搭建心理健康教育平台能够更好地帮助大学生，借助平台的方式进行疫情防疫的宣传内容，宣传心理健康的知识，帮助大学生克服心理疾病，提升大学生的心理健康水平。积极利用网络平台的方式，实现大学生心理健康知识的推广与宣传，并且借助平台的方式实时跟踪大学生的心理健康状况，有针对性进行介入，采用个案帮扶的方式，切实提升大学生的心理健康水平。

参考文献：

[1] 马良坤，段艳平，郑睿敏，等. 新型冠状病毒肺炎疫情防控期间孕产妇心理调整专家建议[J]. 协和医学杂志，2020，11（00）：E004-E004.

[2] 唐蕾，应斌. 新冠肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素调查分析[J]. 中小学心理健康教育，2020（10）：44-45.

[3] 昌敬惠，袁愈新，王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情影响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（02）：171-176.

基金资助：2022年陕西省高校数字心理创新教育一般研究项目课题《基于常态化疫情下大学生心理健康援助大数据实证分析与工作机制研究》(2022C051)的阶段性成果