

疫情期间大学生心理弹性状况及其对策研究

潘潇

(西安培华学院 陕西 西安 710000)

摘要:心理弹性是个人面对生活逆境或威胁的生活重大压力时的良好适应心理,大学生作为一个特殊的社会群体,会面临许多压力与挫折,研究大学生的心理弹性对培养大学生的心理健康有重要的作用,尤其是新型冠状病毒肺炎疫情对人们的生产生活产生了极大影响,在学校延迟开学、开展网络授课等特殊情况下,大学生其心理健康状况也不容忽视,本文从疫情期间大学生心理弹性状况进行分析,并提出了相应的意见建议和措施。

关键词:新型冠状病毒;肺炎;大学生;心理健康

引言:疫情严重危害着大家的性命健康安全,这些重特大突发性公共卫生问题波及到了全国各地,在合理控制了疫情后,海外的问题局势依然不容乐观,面对高度感染性的病毒情况,大家的心理难以避免会受到影响。自打疫情暴发至今,大家一直受到焦虑、抑郁和忧虑等负面情绪的困惑,重特大突发性公共卫生事情导致人体损害可以在短期内痊愈,但心理外伤通常需要伴随着时间、环境和心理的变化而迟缓修补。”大学生作为一个特殊群体,其心理情况不可忽视,因此,必须研究分辨问题,分析缘故,找寻对策。

1. 疫情期间大学生心理弹性具体状况

新冠病毒肺炎的暴发导致了严重的社会和公共性卫生危害,从心理角度观察,它具备突发性和丰富性的特性,威胁着大家的心身健康,非常容易引起社会人群的焦虑情绪,进而影响社会的和睦与平稳。大学生仍处在成年人初期,自我调整、自身管理和控制能力较差,此外,他们在高校阶段的生活具备较强的主体性和多元性,其短期应激反应,疏忽大意造成的欠佳现象更为普遍,焦虑情绪发病率为26.60%,其中轻微、轻中度和重度焦虑发病率各自为23.19%、2.71%和0.70%。

焦虑心理:由于不明的新生事物,会出现焦虑和害怕。对355例大学生开展了冠状病毒肺炎调研,49%的大学生担忧感染病毒后无法痊愈,56.8%的大学生担心受灾地区人民,结果表明,冠状病毒肺炎的流行速度更快,影响范围广,他们一直讨论流行病并与别人一起探讨,这些全是焦虑压力情况的表现。

疑病心理:依据疫防期内大学生的教育和管理经验,许多学生每日醒来的第一件事便是用手机查找疫情进度,一些学生乃至对流行信息“成瘾”,刷手机早已成为一项“任务”,每日任何情况下都务必进行,这种“成瘾”事实上是无法控制的焦虑不安、害怕和猜疑心理。在现阶段,“干咳”非常容易被当做“感染”。干咳占有了大部分人的专注力,他们没有用正确的逻辑思维去分析,使得普通干咳与新冠肺炎经常混为一谈。

2. 疫情期间大学生心理弹性状况产生问题的原因分析

2.1 新冠肺炎疫情的特殊性

传染性疾病不但检测一个社会公共性卫生体系是否健全,也会检测政府部门和公共性卫生单位的工作能力,还检测每一个中国公民的社会道德素质、人体素质和心理承受能力。大学生面对重特大突发性,公共性卫生问题,心理承受力差,非常容易发生信息负载、焦虑、害怕等心理。

2.2 大学生认知因素

一旦疫情暴发后,不同的大学生会出现不同的心理现象,主要来源于学生的认知能力要素不同。假如学生觉得他们更有可能感染这种传染病,他们的害怕和焦虑情绪便会更严重。

2.3 大学生的人格特征

不同的心态会影响压力抗压强度的感受,尤其是内部控制人格在历经压力后埋怨情况多,因此他们所历经的压力抗压强度小于外

界控制人格,大部分学生群体依然处于内部控制人格。

3. 疫情期间解决大学生心理弹性状况问题的对策

3.1 加强疫情防控知识宣传

高校阶段大学生的主要任务是学习,通过在高校生活中制订一些客观、可行的生活计划,让大学生能够井然有序、规律性的学习,培养办事的计划性,通过制订和执行这些计划,大学生能够提高对学习和生活的自信心,进而能够更好地管理自身的生活和学习,为培养优良的心理奠定基础,疫情忽然暴发和快速扩散,使每个人都遭遇无法预测感染到的风险,面对这种健康威胁,大家自然会产生害怕和焦虑情绪,此外,严苛的家庭隔离措施也是对大家心理承受能力的重大磨练,大学生充满了活力,但他们的心理发展都还没彻底完善,因此,应提升大学生的心理弹性能力。

例如,在大学生回校以前教育和管理工作可以通过互联网开展,在网上宣传《有关大学生安全知识学习和话题讨论活动的通告》,在省高等院校进行大学生安全知识学习和话题讨论活动,通过此类的话题讨论活动,有利于提升大学生安全知识学习的针对性和实效性,有助于提高大学生的安全观念和自身安全预防能力,以此保障大学生的卫生健康,学校还能够通过动漫、视频、官方网账户等新闻媒体大力宣传防疫知识,努力构建轻松的宣传气氛,帮助学生正确对待疫情问题,积极应对负面情绪,提高应对疫情的自信心。通过适度的锻炼、家务劳动、转换聊天话题、听音乐或看轻松的电影,维持好现有的规律性生活,让学生学会积极迁移,提高心理压力,抵抗能力,定期与同学们和老师保持联络,创造更好的心理安全感。

3.2 思政教育与心理教育相结合

面对挫败,疫情等消极心理,大学生应采用积极的应对方式来应对挫败,减轻压力,积极应对挫败和压力能够更合理地处理身边的问题,而胆怯和舍弃想法只会使问题越来越严重,长期性抱有这些消沉心理会影响正常的心理状态,疫情期内的各种各样谣传使真伪信息无法区别,具备巨大的破坏力,这些谣传多是耸人听闻、夸大其词或居心叵测而生产出的焦虑心理。大学生社会经验尚浅,鉴别能力较差,因此,心理疏导者应首先教育学生不要散播谣言或坚信谣传,尤其是不要收看来源于新闻媒体的消极新闻报道,他们肆无忌惮散播谣言或夸大其词负面新闻,没有任何正能量。大学生要学会从官网渠道获得疫情信息,见到全国各地人民抵御疫情的丰功伟业,提高击败疫情的自信心,以帮助大学生解决心理状态危机。

例如,在疫情防治期内,高等院校全方位进行大学生观念政治教育和心理状态健康教育,并将二者融合起来,能够更好地实现全体人员进行全过程、多方位的教育,像中国医药大学通过微信公众平台,开放各种各样工作频道,包含编写高校辅导员演说、茅基疫防栏目FM1958和直播“云升旗式”,进一步拓宽了大学生观念政治工作的新渠道,推动了观念政治工作传统优点与信息技术的高度结合,真真正正实现了互联网观念政治工作,搭建互联网观念政治

教育的“内切圆”，为了更好地进一步加强对大学生心理状态问题的筛选，精确把握大学生的心理状态情况，针对不同个人的对策，实现一对一的心理辅导，以帮助大学生培养更好的自尊心、自信心和客观的健康心态。很多高等院校心理健康中心开设了心理咨询热线电话，解决学生在疫情期内的心理状态问题，学生能够预定咨询和配对咨询顾问，帮助他们回应问题和处理问题，减轻消极情绪问题，能够更好地融入家庭和学校生活，让学生意识到焦虑情绪是正常的心理反应，正确引导学生接受自身的心态，帮助学生适度缓解压力和发泄，并为新学期做好相应的准备。高等院校要坚持心理状态教育与品德教育、教育咨询紧密结合，正确引导学生尽早融入重特大疫情环境，帮助学生整体规划学习内容。

3.3 做好社交舆论引导工作

舆论社交是人和人之间在相处中创建的一种直接心理关系，社交关系的优劣将影响大学生学习和生活的各个方面，与人相处能力强的大学生毕业更有可能有着优良的社会关系，并使他们的周边环境更为积极和开朗。大学生应当学习大量的与人相处方法，改进社交关系，通过参与一些实践活动扩张沟通交流范围，通过实践提升与人相处能力，让学生对疫情知识有全面的了解，要留意个人卫生习惯性的培养，采用必需的防护措施。坚信开展科学的防护工作，疫情一定会摆脱，生活一定会恢复正常。要正确引导学生在重特大危机事情中学习预防技巧，在科学防护的基础上维持良好的心态，防止过度敏感期，不因感染病毒而惊慌，转移注意力是摆脱这种心理压力反映的好方法。

例如，在防疫舆论引导层面，高等院校义不容辞地全力发扬，传递正能量，为坚决打赢疫情保卫战给予强大的社会舆论支持，老师能够生动地在防疫一线授课感人小故事，如武汉市医院医生张定

宇为抵御疫情和生命赛跑，武汉志愿者顺风车小弟李宏免费接送患者，武汉火神山、雷神山医院的建设让4500名医护人员抵达武汉市，为防疫工作给予紧急保障。400万社区工作者恪守基层一线；1000多位医护人员和警员被派去疫情前线，向大学生叙述平常故事通常比理论阐述更生动、形象化，也更具有诱惑力和感召力。积极、健康、向上的舆论引导，为青年人大学生摆脱心理焦虑给予了强劲的精神驱动力。“面对艰难、敢于斗争”也给高等院校学生传递了心理上的正能量。

结论：疫情防控持续时间越长，心理压力积压越大，更要做好自我防护和心理调适，如果自我调节仍然不能缓解心理压力，则要积极寻求专业的心理服务，以尽快恢复正常状态，一个个健康的大学生必将凝聚起强大精神力量，为快速打赢疫情保卫战打下良好的基础。

参考文献：

- [1] 齐梓帆.同伴教育在大学生心理健康教育中的应用探讨[J].课程教育研究, 2019(8): 12.
- [2] 辞海编辑委员会.辞海[M].上海:上海辞书出版社, 2019: 1465.
- [3] 王琦.疫情期间中学生心理危机化解[J].教育科学论坛, 2020(4): 39.

作者简介：

潘潇(1993—),女,汉族,甘肃平凉人,应用心理硕士,西安培华学院,助教,研究方向:心理健康教育

基金项目:西安培华学院校级辅导员工作专项研究资助课题 名称:疫情期间大学生心理弹性状况及其影响因素研究 编号:PHFKT202002

(上接第127页)

五、公安院校文献资源建设问题解决措施

(一) 出台相应的以信息主导业务,以文献资源建设辅助政策决策的政策

随着信息手段的更新发展,公安院校要紧随国家“情报主导警务”工作的理念,推出符合公安院校公安学科发展的文献资源发展政策,明确服务公安工作的原则,建立健全符合公安院校公安学科发展规划的文献资源保障体系,在各类型文献资源的建设中加大公安专业文献所占比重,实现以文献资源建设辅助政策决策的政策制定理念与目标。根据公安工作的创新发展,文献资源发展政策长期性连贯性原则,文献资源建设政策也要不断更新并进行相应的调整与制定。在文献政策制定的同时要结合公安院校办学特色和学院发展定位,制定出适应学院发展的整体目标,紧扣学院各学科发展建设需要的文献资源发展政策,包括文献采选制度、馆藏维护制度、馆藏评价制度、馆际协作策略等。

(二) 根据自身文献资源建设情况出台的相应的改进措施

一方面要明确自建数据库的目的是以服务基层公安工作,服务公安学科建设,而进行自建数据库的建设,只有明确目的才能更好的开展后续的工作;其次是要根据数据文献资源建设人才培养的要求,加大人力资源投入,建立一支文献资源建设的专业队伍。此外还需对现有数据库的内容广度和深度进行更新,依托公安大数据为契机,开展提供基本数据,事项数据信息的共享业务。

(三) 大力加强宣传力度

在全省公安队伍特别是基层公安队伍中,进行相应知识点的培

训,全面推进信息化决策主导公安业务工作的力度,并行成相应的信息化建设政策,政策中重点突出以实际需求为导向,各个地区公安局选派1-2名信息工作人员进行相应的文献资源检索技能培训,让基层民警熟悉,通过省厅公安内网链接本省公安院校以查找文献资源的流程,实现只会用百度搜索到实际工作中遇到不熟悉内容,会首先利用本省公安院校文献资源进行相应知识的学习的转变;此外,若能将文献信息资源技能培训与民警培训政策相结合,在全省公安民警中行成长期有效的政策进行推广,才能从根本上提升文献资源建设脱离实际,建设后无人问津等问题。

参考文献：

- [1] 张立频.公安学文献信息资源获取途径之探究[J].中国人民公安大学学报:自然科学版, 2011(3):36-39.
- [2] 王畅.从数字资源开发看公安特色数据库的建设与发展[J].湖北警官学院学报, 2010(4):115-117.
- [3] 陈雅沙.论高职院校图书馆特色专业信息资源专业化建设[J].河北科技图苑, 2010(5):20-23.
- [4] 教育部.普通高等学校图书馆规程(修订)[z]. [2002]教高字003号, 2002-02-21.
- [5] 龙洁玉.关于我国信息政策发展问题的思考[J]. 华南师范大学学报(社会科学版)2000, (6):113-115.
- [6] 梁平.图书馆法简史要略 [J].河南图书馆学刊, 2001, (11): 76-79.
- [7] 林香兰.在图书馆文献信息工作中如何把握国家信息政策 [J]. 龙岩师专学报, 2001, (8): 105-106.