

新冠疫情影响下高职大学生心理健康问题辅导对策研究

郭浪

(湖南化工职业技术学院 湖南 株洲 412004)

摘要: 新冠肺炎疫情对高职院校大学生的心理健康产生了一定的负面影响。通过对具体问题的分析, 提出从学校层面的机制完善和硬件建设, 教师层面的望、闻、问、切等辅导对策和大学生层面的班级建设到个人调节, 综合研究合力解决当前疫情影响下大学生心理健康问题的辅导对策。

关键词: 新冠疫情; 高职大学生; 心理健康问题; 辅导对策

据统计, 过去的一年 2021 年 7 月 8 日 0 时至 2022 年 7 月 7 日 24 时, 全国 31 个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团新增确诊病例 134431 例, 新增死亡病例 590 例, 确诊病例人数远超自新冠爆发以来至 2021 年 7 月 7 日 24 时一年半多时间里累计确诊的病例人数(确诊病例 91966 例, 死亡病例 4636 例)^[1-2]。据湖南省卫计委报告, 2021 年 7 月 20 日 0 时至 2022 年 7 月 6 日 24 时, 湖南省累计报告新型冠状病毒肺炎确诊病例 333 例, (新冠爆发以来至 2021 年 7 月 27 日 24 时, 湖南省累计确诊病例 1071 例, 死亡病例 4 例), 住院治疗 0 例, 出院 333 例(境外输入 91 例), 现有重症 0 例, 死亡 0 例³。从以上数据可以看出, 过去的一年(2021 年 7 月至 2022 年 7 月)里, 我国新冠疫情的防控出现了比较严重的反复情况, 给国家经济发展和人民生活带来非常严重的影响。与此同时, 湖南省的疫情防控情况也一度十分严峻, 全省诸多高校在 2022 年上半年都进行了严格的全封闭式管理, 其严控程度甚至超过了以往, 给老师和学生的学习生活带来了非常显著的影响。本文针对湖南省高职院校大学生在过去一年来受新冠疫情影响出现的心理健康问题, 在科学分析的基础上提出了相对应的辅导对策, 对相关大学生进行及时的心理健康辅导, 助力同学们健康成长。

1、疫情对大学生心理健康及行为的影响

有研究表明, 疫情影响下, 湖南省高职院校大学生的总体心理健康状况呈现出了良好和稳定的态势^[4], 全国其他地区高校的绝大多数大学生的心理健康状况也同样表现如此; 与此同时, 少数大学生在疫情防控期间, 特别是校园封闭式管理阶段, 心理健康状况产生了比较显著的波动^[5-6]。通过调查发现^[7-9], 少数高校大学生因疫情的反复出现焦虑、恐慌、害怕、空虚等心理问题, 表现在行为方面, 有厌学逃课, 或以各种理由想请假外出或想回家; 或因长期封闭校园压抑, 少数学生违纪翻墙外出, 夜不归宿; 对于一些准毕业生, 疫情导致他们不愿意外出就业, 导致长期落实不了工作单位而对就业失去信心, 甚至导致和家人关系紧张等等。

2. 辅导对策研究

针对上述在疫情期间学生出现的心理健康问题, 本研究通过结合工作过程中的实践工作经验, 同时学习和参考他人的研究成果, 分别从学校层面、教师层面和大学生本人层面提出了以下辅导对策。

2.1 学校层面的辅导对策

2.1.1 健全高校心理健康辅导机制

根据世卫组织和我国卫健委及医学专家的预测, 新型冠状病毒的变异性和适应性在不断进化加强, 人类很难在短时间内彻底消灭该病毒, 新冠病毒很可能会像感冒病毒一样, 长期和人类共存。因此, 各高校在各级教育主管部门的领导和指导下, 需要建立和健全学校对大学生心理健康辅导的有效的长期的机制, 首先从制度建设方面开始重视和主动面对因疫情原因对大学生产生的心理健康问题, 这将为各职能部门和二级学院开展相关具体工作从机制上奠定坚实的基础。

2.1.2 积极发挥心理健康咨询中心的功能

目前, 各高职高专院校基本都建成了一定规模的心理健康咨询中心。然而, 据了解, 在每学期的绝大多数时间中, 几乎很少有大学生主动或被辅导员陪同来到学校心理健康中心进行相应的心理辅导, 导致心理健康咨询中心空闲虚置的状况比较常见。一方面是因为即使有此方面需要的大学生出于各种自身原因, 不愿意来中心

进行辅导咨询; 另一方面还在于心理健康咨询中心的运行缺乏更有效的宣传和辅导效果, 很多大学生不知道或者不相信中心的设置和功能, 从而大大影响了心理健康咨询中心的功能发挥。如何更高效更接地气地走近走进大学生中间, 成为大学生们咨询信赖的活动场所, 是推动大学生心理健康辅导落实落地的重要内容。

2.1.3 加强校园文化建设

丰富多彩的校园文化活动本身就是高校建设的重要内容, 也是体现高校特色和基因的重要组成部分。在疫情防控期间, 特别是封闭式管理阶段, 如何让同学们自觉地“留在”校园里, 开展比以往更多更好的校园活动是极其重要的。一方面需要高校领导从组织宣传、资金投入上真抓实干, 狠下功夫, 另一方面还需要在校园文化建设方面, 结合时代特点和青年人的喜好, 继承创新, 做好“第二课堂”这门功课。

2.2 老师层面的辅导对策

2.2.1 望 就是要用眼睛多观察。疫情防控期间, 特别是校园封闭管理期间, 辅导员或班主任老师每天都下到所负责的班级教室或学生宿舍, 看望和了解每一个学生的学习生活情况, 尤其对心理健康普查反映有所突出问题的学生, 看看他们每天流露在脸上的情绪, 在教室里的学习状况, 在宿舍里的生活状况等, 在第一时间掌握相关学生的行为状况, 为下一阶段的问题解决打下基础。

2.2.2 闻 就是多用耳朵多倾听。辅导员或班主任老师需要从其他任课老师或班团干部, 特别是学生本人那里倾听和了解到班级的情况。疫情期间, 学生心理状况的波动会产生一些比以往更难以预知的行动, 所以需要班级的管理老师付出更多的时间和精力来了解学生的真实现状。每天留出一定的时间倾听他人或学生本人的反馈和心声, 是和学生建立和维持良好信任关系的重要法宝。

2.2.3 问 就是辅导员老师发现有心理异常的学生, 主动询问学生本人、同寝室同学、班干部、相关任课老师, 全面掌握相关学生的心理动态, 有时候无意询问一个问题, 很可能会挽救一个学生的生命!

2.2.4 切 就是根据上述望、闻、问等形式和方法, 了解到存在心理健康问题的学生的具体情况后, 辅导员老师分析并找到问题的根源, 拿出科学可行的行动方案, 帮助和指导学生解决心理健康问题。

2.3 大学生层面的辅导对策

2.3.1 加强班级建设

一个和谐团结、积极向上、充满阳光和朝气蓬勃的班集体, 无疑是每一个大学生渴望身处的大学学习生活环境。在很多研究新冠疫情对大学生心理健康产生影响并提出辅导对策的文献中, 都提出了针对大学生心理调节的科学的解决方式, 如运动调节, 膳食调节, 学习调节, 他人调节^[10]等, 这些都是非常好的方法。但这些方法更多的是从人的个人属性和自然属性来考虑, 其实, 人的社会属性表明, 人是一种群居性的生物, 很多出现的个别的问题, 如果放到不同的环境中, 产生的后果和解决的效果会有很大的不同。建设一个生态环境好的班集体, 不仅是班主任辅导员老师和班团干部的责任和义务, 更是每一个班级成员的责任和义务, 尤其在新冠疫情防控期间, 平时表现好的班级出现心理健康问题的学生就非常少, 相反, 平时比较散漫无序的班级, 问题学生就比较多。由此可见, 班级命运共同体建设也是解决大学生心理健康问题的有效方法和可靠途径。

2.3.2 发挥党员作用

在任何时候,特别是关键时刻发挥党员先锋模范带头作用,是党章赋予每一个共产党员的神圣职责和使命。在疫情防控阶段,如何充分调动和发挥学生党员和入党积极分子的模范作用,是考验基层党组织行动执行能力的重要窗口。

2.3.3 个人调节

在疫情防控期间,心理健康问题的最终解决还是要落到具体的某一个和少数的大学生身上。有相关问题的大学生,一方面需要来自学校、老师和班集体的关心关怀和帮助,另一方面,大学生需要积极面对生活中面临的各种挑战,在日常学习生活中不断提高自己的心理抗压能力,同时学会通过不同方式:运动、沟通交流、听音乐等方式来分解化解内心压力。如果觉得有必要,可以咨询辅导员和心理咨询中心的老师,不让自己一个人承受心理压力。

3 结束语

从实践工作中实施心理健康辅导结果来看,在因新冠疫情临时性校园封闭管理解除之后,出现暂时性心理问题的学生中绝大部分学生,在学校、老师和班级同学的关心关怀帮助后经过一段时间的自我调整,很快都能调整到了正常的心理状态。由此可见,新冠疫情对大学生心理健康产生了一定的负面影响,问题的解决需要一个合力作用来推动和完成。实施从学校层面的机制保障和宏观指导和调控,教师层面的望、闻、问、切等辅导方式方法和大学生层面的班级建设、党团模范作用发挥和个人调节的综合性辅导对策,对于有效解决因疫情防控产生的大学生心理健康问题具有良好的效果。

参考文献

[1]卫生应急办公室.截至2022年7月7日24时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqfkdt/202207/461af2bb6441443cb37991ab38b4a6b5.shtml>.

[2]卫生应急办公室.截至2021年7月7日24时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqtb/202107/4db635fdae10490eac1231ab31aab429.shtml>.

[3]湖南省卫健委.湖南省新型冠状病毒肺炎疫情信息发布. http://wjw.hunan.gov.cn/wjw/xxgk/gzdt/zyxw_1/202207/t20220707_27490082.html.

[4]郭浪.特殊时期高职大学生心理健康状况调查研究[J].家庭, 2021, 24(3):22-23.

[5]张宝平,孙平,夏雪莲.新冠肺炎疫情期间高校封闭式管理对大学生心理的影响及对策研究[J].心理月刊, 2021, 07(16):13-14, 50.

[6]张宝平,孙平,毛晓霞等.新冠肺炎疫情期间高校封闭式管理对大学生心理影响及心理护理干预效果评价研究[J].卫生职业教育, 2021, 39(16):149-151.冯晶晶,冯利民.新冠肺炎疫情防控不同阶段大学生心理压力调查与对策分析[J].安阳工学院学报, 2022, 21(1):39-42.

[7]冯晶晶,冯利民.新冠肺炎疫情防控不同阶段大学生心理压力调查与对策分析[J].安阳工学院学报, 2022, 21(1):39-42.

[8]马志浩,刘子瑄,夏一巍.新冠疫情校园管控措施对大学生心理及行为影响研究[J].全球传媒学刊, 2021, 8(6):45-68.

[9]李莹,许书君.“新冠”疫情期间大学生心理状况调查及对策[J].科学咨询, 2021, 740(19):112-114.

*基金项目:2020年湖南省高校思想政治工作研究项目辅导员骨干项目阶段性研究成果(NO:20F52)。

作者简介:郭浪(1974-),男,硕士研究生,副教授,研究方向:大学生教育管理。