

后疫情时代返校大学生心理特征及疏导策略

程苗

(徐州医科大学 江苏徐州 221004)

摘要:利用自编《后疫情时代返校大学生心理特征问卷》,通过对789名在校大学生的调查,考察了后疫情时代返校大学生的心理结构和特征。结果显示,大学生的心理状态呈多样性,积极心理特征和消极心理特征并存。针对调研发现的问题,提出切实有效的疏导策略,为更好复学复课提供借鉴和经验。

关键词:后疫情时代;心理特征;疏导策略

新型冠状病毒肺炎(新冠肺炎)是突发的国际公共事件,引发全球生命健康安全和经济社会秩序的重大危机。医学研究已经表明,新冠肺炎病毒短时间内不会消失,抗击疫情可能是人类需要长期面对的现实。因此,在后疫情时代,如何维护学生心理健康将是一个持续性的工作。鉴于此本研究主要考察后疫情时代,返校大学生的心理结构和特征,为全面了解学生返校后的心理状态提供评估工具,为更好复学复课提供依据,同时积极挖掘疫情带来的教育契机,提升大学生生命价值感、生活幸福感。

一、对象与方法

(一)研究对象

以徐州医科大学在校生为主要调查对象,采用分层抽样法,选取800名大学生填写调查问卷,剔除无效问卷后共有789份有效问卷,问卷有效率为98.63%。其中男生330名(41.83%),女生459名(58.17%),涵盖2021-2018级四个年级,理、工、医、管四个学科。

(二)研究工具

自编《后疫情时代返校大学生心理特征问卷》,问卷包括学生基本信息、返校大学生心理特征两个部分。返校大学生心理特征部分主要涉及以下内容:对疫情的认识及对学校疫情管控的态度,共6个条目;返校后的体验(生活体验、学习体验、网络心理),共7个条目;返校后的生活价值观,共8个条目;心理健康总体状况及心理援助需求,共3个条目。以上条目均采用5点记分,从“非常不同意”到“非常同意”分别记1、2、3、4、5分,平均分高于3分,即反应倾向基本为“同意”,表明该条目描述的状态是大学生群体普遍存在的心理状态。

(三)数据处理

采用统计软件SPSS22.0录入数据并进行统计分析。

二、研究结果

(一)返校大学生对疫情的关注及对学校防控管理措施的态度

结果显示,大学生对疫情有较高的关注度,能够主动掌握疫情防控的知识,同时对学校的疫情防控管理措施较为满意,也能严格遵守学校相关政策,对于返校表示出很高的期待。但是对于返校后的安全,一部分学生还是心存担忧。

表1大学生对国内外疫情的关注度及对学校疫情管控措施的态度

题号	条目	平均数	标准差
1	我会关注国内外疫情的最新进展	4.21	0.84

2	我会主动掌握疫情的防控知识	4.27	0.81
3	对返校后的安全,我心存顾虑	3.51	1.30
4	对学校疫情期间的管控措施,我非常满意	4.17	0.82
5	我会严格遵守学校疫情防控要求	4.44	0.63
6	我希望寒假后可以正常返校	4.38	0.75

(二)大学生返校后的体验

主要考察返校后封闭管理,大学生的生活、学习、网络使用等情况。结果显示,大学生都能很好的适应返校后的封闭管理生活。但对线上教学很多学生表示难以适应,网课学习给学生造成了负面影响,增加学生对于学业的担忧。同时疫情增加了学生上网的时间,使学生对网络的依赖越来越大。

表2 大学生返校后的体验

题号	条目	平均数	标准差
1	我能适应返校后学校的封闭管理	4.05	0.89
2	返校后封闭管理,对我的生活造成了很大的影响	2.90	1.22
3	我很适应学校的线上教学	2.15	1.16
4	线上教学,对我的学业造成了负面影响	3.03	1.16
5	疫情影响让我对学业更加担忧	4.14	1.18
6	疫情增加了我网络使用时间	3.97	0.83
7	我对网络的依赖越来越大	3.16	1.12

(三)大学生返校后的生活价值观

为考察疫情对大学生生活价值观的影响,对8个条目的均分进行比较,结果显示,大学生的生活价值观有了很大的改变,其中影响最大的三项是“疫情让我明白生命的重要性”、“疫情让我更加珍惜生活”、“疫情让我明白家庭和家人对我的重要性”。同时疫情并没有让大学生对未来充满担忧,反而让其对未来充满希望,在这场没有硝烟的战争中,大学生坚信人类终将取得胜利。

表3大学生返校后的生活价值观

题号	条目	平均数	标准差
1	疫情让我更加珍惜与同学相处的时光	3.22	0.74

2	疫情让我更加明白生命的重要性	4.39	0.68
3	疫情让我更加珍惜生活	4.39	0.68
4	疫情让我更加明白家庭和家人对我的重要性	4.25	0.72
5	我觉得人类终将能战胜疫情	4.42	0.74
6	疫情让我觉得规划未来没有价值	2.26	1.11
7	对未来我充满希望	4.26	0.76
8	疫情让我对毕业充满担忧	2.52	1.16

(四) 大学生返校后心理健康总体状况及心理援助需求
结果显示, 疫情并未对大学生的心理健康状况造成很大的影响, 大学生对于心理援助也有很高的接受度。

表4疫情对大学生心理健康的影响及大学生对心理援助的态度

题号	条目	平均数	标准差
1	疫情对我的心理健康状况造成了负面影响	2.29	1.09
2	如果出现了心理问题, 我不排斥心理咨询或是治疗	4.16	0.76
3	我能接受心理方面的咨询或治疗	4.16	0.74

三、讨论与建议

(一) 后疫情时代返校大学生的心理特征

1. 积极心理特征

研究发现, 后疫情时代返校大学生总体心理健康状况良好, 以积极情绪为主, 对未来充满希望与信心, 疫情对大学生心理健康的负面影响不显著, 这主要归功于我国在疫情防控中取得的伟大胜利, 给大学生创造了一个安全稳定的生活、学习环境。同时在疫情防控中体现的伟大抗议精神, 不断激励和鼓舞当代大学生, 给予他们应对挫折的勇气和力量。这种希望、感恩等积极心理情绪可以淡化个体痛苦的体验,^[1]让个体能够更好的应对不良的生活事件,^[2]防止心理危机的产生。

结果显示, 疫情促进了大学生对生活、对生命的思考, 让他们学会珍惜, 同时大学生普遍感受到来自亲朋好友的社会支持感, 让他们与家人、朋友的交流增多, 这与吕楠楠, 张敏(2020)^[3]的研究结果一致。

调查发现后疫情时代返校大学生对于心理援助有很高的接受度, 大部分学生能以开放的心态, 理性地看待自身心理问题, 积极寻求帮助, 努力提升自身心理健康水平。

2. 消极心理特征

研究结果显示对于返校后的安全, 一部分学生还是表达了担忧。随着病毒的不断变异, 传染性越来越强, 再加上国内零星疫情此起彼伏, 引发了学生的负面情绪。

虽然返校后封闭管理并没有对大学生的生活造成很大的不良影响。但调查发现, 线上教学增加了学生的学业压力。究其原因主要是线上教学缺乏有效的监督, 学生自我管理能力强, 学习效果不

理想。

研究发现, 后疫情时代大学生的行为日趋网络化。受疫情的影响, 大学生对网络的依赖越来越大, 在网上的时间越来越多。沉迷网络, 在一定程度上对大学生正常的学习、社交和生活造成了负面影响, 同时也增加了大学生接收不良信息的机会。

(二) 大学生返校后的心理疏导策略

1. 讲好抗疫故事, 培育积极社会心态

将积极心理学理念融入大学生心理健康教育中, 讲好身边鲜活的抗疫故事, 弘扬伟大的抗疫精神, 开展传统文化教育、爱国主义教育和生命教育, 培养学生高尚的道德情操、坚定的理想信念。用灾难当教材, 把英模当示范, 以此吸引、感召、浸染青年学生, 培养充满乐观希望、积极向上的美好心灵, 培育具有奉献精神和家国情怀的时代新人, 用积极的社会心态抵御疫情的负面影响。

2. 把握舆论导向, 强化生命安全教育

大学生作为网络原住民, 对网络的依赖越来越强, 因此在后疫情时代, 我们要善于利用新媒体, 把握舆论导向, 一方面提醒广大学生增强疫情防控意识, 保护生命安全; 另一方面也要传播正能量, 破除疫情恐慌, 引导学生理性看待疫情, 打消返校安全顾虑。

3. 开展心理疏导, 提升心理健康素养

通过心理测评、谈心谈话、走访宿舍等多种途径及时了解和掌握大学生心理动态, 有针对性的开展心理健康课、心理讲座、团体心理辅导等心理健康教育活动, 提升大学生心理健康素养。同时扩大心理咨询覆盖面, 线上、线下双管齐下, 满足学生心理咨询需求。

4. 树立良好学风, 提高自我管理能力和

“互联网+教育”对学生自主学习能力、自我管理能力、自律性等品质都有很高的要求, 而后疫情时代, 线上和线下混合教学模式将长期存在, 因此自主学习对返校学生是很大的挑战。在日常工作中, 通过专题讲座, 团体心理辅导等途径, 有针对性的培养学生的时间管理能力, 自我控制能力。培育良好学风, 不仅关乎学生的学业成绩, 更加关乎学生的心理健康。

参考文献:

[1]梁梦宇.大学生人格特质、希望与生命意义的关系研究[D].开封: 河南大学, 2016.
[2]陈庆.流动初中生文化适应与学校幸福感:希望感的中介作用[D]. 武汉: 中国民族大学, 2016.
[3]吕楠楠,张敏.新冠肺炎疫情下大学生心理状态的结构及其测量[J].杭州师范大学学报(自然科学版), 2020, 19(4): 355-361.
[4]Psychological Features and Counseling Strategies of back-to-school College Students In the “post-epidemic era” Cheng Miao

作者简介:

程苗, 女, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育
基金项目: 江苏省高等教育学会辅导员工作研究会专项课题
指导项目 课题编号: 20FYHLX027
高校哲学社会科学研究专项项目 课题编号: 2021SJB0512