

基于疫情背景下大学生心理问题构建校院联动网络辅导与咨询研究

孔凡坤 向玥

湖南工业大学

DOI:10.12238/er.v4i1.3554

[摘要] 当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到全民族素质的提高。在后疫情时期大学生的心理健康教育也是需要更加关注,特殊环境下形成有效的心理危机干预管理工作机制,对于预防和干预大学生中各种突发事件、培养学生危机意识,使之适应多变的社会环境、提高其心理素质均能起到积极的推动作用,本文通过研究构建校院二级联动网络辅导与咨询新途径,打破传统校院工作模式,更加注重异地线上辅导与咨询工作的创新和可行性,落实好疫情环境下大学生心理健康问题的有效的辅导与咨询。

[关键词] 大学生; 网络心理援助; 校院联动; 辅导与咨询

中图分类号: G250.72 **文献标识码:** A

1 当代大学生在疫情背景下产生系列心理健康问题表现及原因

因为疫情的原因,针对不同地区学生宅家的现象,结合不同程度的推迟开学或不开学的各种情况,2020年的这一学期也出现了一个新词“云”,各大高校也会在线上举行了很多“云”活动,来激励宅在家中的同学们,去适应当下的情况,如:“云毕业典礼”、“云招聘”、“云课堂”,等等。但是宅在家中也会出现很多情况,如:上网课的效率较低、与家长之间的矛盾,想念学校的活动等,这些也会诱发出学生们的一些不良心理表现。那么在这样的环境下我们如何有效构建校院联动?首先,我们开通了线上的咨询服务,结合疫情下学生的实际现状,根据在省心理健康援助平台咨询,将不同学生具体呈现出的不适应与相关问题表现,其咨询原因可以分为如下几类:

(1)有基础性心理疾患或困扰者因为疫情压力出现情绪、行为反应者;(2)因家人或重要社会关系诊断或疑似新冠病毒;(3)社区有患病者产生恐慌、焦虑;(4)因疫情宅家太久生活适应问题;(5)因疫情宅家太久学习不适应或因无法开

学有困扰的;(6)因疫情宅家太久人际矛盾的;(7)因疫情严重,开始对生命的思考、探索;(8)事务性:患精神障碍的咨询买药事宜、咨询开学时间等;(9)试探是不是真的进行援助;(10)咨询别人的问题;(11)其他。

2 针对疫情下大学生心理健康问题校院工作的开展

在校院联动的管理模式下,我们应构建一个以人为本的校院联动,从激发个体的潜能出发,发挥校心健中心和各二级学院的主观能动性。学校心健中心作为管理机构,除开展日常咨询外,应该加强沟通,畅通渠道,理顺关系,做好指导、服务等工作。同时,二级学院作为学生日常管理的具体实施部门,拥有庞大的辅导员队伍和学生干部群体,可以更好地监测到学生日常心理状态的变化。当二级学院在危机预警工作中遇到问题 and 疑惑时,校心健中心应当提供专业支持。在心理危机预警系统的构建过程中,很多工作要以二级学院为依托来实施。只有心健中心和各二级学院配合联动,调动各自的优势开展工作,心理危机预警系统才能更好地发挥作用。

因此以此次疫情为例,学院在开展全面了解掌握疫情期间学生在家心理健康状况,有效实施学生心理危机的干预与救助,切实维护学生心理健康,保障学生健康成长与发展,会通过对学校健康打卡填报心理问题严重的同学进行关注,并由辅导员老师进行谈心谈话,进行辅导。同时学院一定充分调动学院力量采取多元排查方式,包括网络成长辅导、电子邮箱、微信、QQ、公众号等平台,对重点群体开展心理摸排和咨询工作。从而更好的预防危机事件发生。

如无法判断,且学生情况比较严重,可以进行转介到学校在疫情期间建立的省心理援助平台或发邮件方式,进行专业的心理咨询。

学校心健中心可根据学生问题分类,属于成长性问题,通过成长辅导实现学生心理援助得到有效改变的,并告知学院层面进行关注。学院需要对于筛查出需要重点干预的群体,及时有效与家长沟通,做到心中有数。

在这期间,要注重网络心理援助的伦理守则,做到不同程度的不用干预与处理。建立起院、校合理的转介与咨询。

所以基于特殊条件下的辅导、咨询,通过新的途径和方式,实现线上工作的有效开展,也是一种新的尝试。

3 二级联动开展网络辅导与咨询的优势与不足

在当前的大数据时代,网络已成为高校心理健康教育工作不可缺少的助手。心理咨询中心通过网络组织开展学生心理普查,筛查危机预警对象,可以做到有的放矢。鉴于学生使用网络的常态化,网络平台已成为监测学生预警信息的一个重要渠道。在校院两级管理模式下,学校心理咨询中心与二级学院成长辅导站更好地发挥主观能动性,密切配合,同心同向,将在实践中不断完善大学生心理危机预警系统。

针对新冠疫情的发展,大学生群体一样需要做到“宅”在家中开展学习和生活。在这样的特殊环境下,网络心理援助的开展,也就是我们通常所说的“互联网心理咨询”方式。指依托互联网电子邮件、视频或音频或即时录入文字等在线方式的传媒手段,按照国家心理咨询师执业的相关要求,运用心理咨询及相关治疗理论和技能,帮助求助者解决心理困扰的过程。这一援助方式,有其特殊的优势,如:

(1) 求助者能够以非实名的匿名身份接受咨询;(2) 网上咨询费用廉价(有的免费)且省力省时;(3) 方便快捷且咨询时间相对自由和宽松;(4) 便于求助者对自己的咨询全程,反复温习,认真思考并全面分析和总结。

我们也经常说,互联网是把双刃剑。针对疫情下确有心理问题困扰的大学生这个特殊群体,网络援助的优势有时候也会转变成一定的局限和困扰,如:

(1) 非实名咨询,在危机发生时无法突破保密例外原则,取得对其监护人等渠道的联系;(2) 网络心理援助,对求助者自身的“非形体语言”的显现和隐形表达,以及心理咨询师对其“非形体语

言”的把握和对自己“非形体语言”的发挥的技能,不能有效利用;(3) 心理咨询师有些治疗方法和手段,不能象一对一面询门诊咨询那样直接有效。

4 提升与完善校院联动网络辅导与咨询

尽管网络辅导与咨询还是存在一些不足,但可以看到当今的互联网已经是渗透到社会生活的各个方面,运用网络辅导与咨询是高校的一个发展趋势。

通过专家对网络心理援助工作不断的督导和尝试,面对这些局限和困扰,我们可以采取以下方式进行完善和提升。

(1) 在网络咨询平台上进行咨询前,进行预约和申请,并填写相关信息和签订咨询知情同意书,遵循咨询伦理要求和对咨询师的保护,以及危机干预时的有效;(2) 过程开展中的,经验丰富和细心的心理咨询师,完全有能力通过各种特殊的咨询技能和治疗手段(包括视频面对面的指导),填补并有效地完善互联网心理咨询治疗方式的不足;(3) 建立网络心理援助咨询师交流群,邀请相关网络咨询心理援助专家进行督导等,提升网络心理援助咨询师的胜任力。

当然我们在提升网络辅导与咨询的同时不忘线上线下相结合原则,针对高校学生我们需要做到对其线上辅导,线下回访及关注。并将网络辅导与咨询进一步规范、制度化。

校院二级也需要培养团队,让团队中的师生对网络知识有所了解,并且做到对网络辅导与咨询的案例进行收集、整理归案,从而开展更丰富、形式多样的心理咨询活动,进一步做好大学生心理咨询工作,及时为大学生们提供咨询服务。

5 结语

面临公共卫生事件特殊的影响,在互联网广泛普及的今天,可以发现网络辅导也是一种新途径,通过开展网络心理援助,和通常的面谈咨询有着非常显

著的差别,但也有其一定的优势。本着保密和帮扶的原则,网络心理疏导援助期间,针对大学生受疫情影响产生一般心理问题和困扰,通过大学生网络心理援助,获得一个感情的宣泄和输出口,一定程度上可以缓解降低大学生的焦虑情绪,并得到咨询师专业帮扶,提供健康学习生活条件,降低压力和恐惧。并针对问题严重的心理问题,可以形成网络覆盖面,突破保密例外原则,及时联系对应的部门和监护人,进行干预。从而,实现网络心理援助干预的保密、便捷与时效性。并且在此基础上,也可以提高大学生们的挫折教育,做到线上线下有效结合。

[课题来源]

湖南工业大学2020年校级学生思想政治教育课题立项课题,项目编号:2020A03。

[参考文献]

[1] 吕敬惠,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.

[2] 网上心理咨询的优势[J].大众心理学,2004,(009):12.

[3] 李雪平,网上心理咨询的优势与不足[J].健康心理学杂志,2004,12(1):52-53.

[4] 赵芸.大学生心理预防与干预联动的构建[J].安顺学院学报,2011,13(5):50-52

[5] 赵芳.高校网络心理咨询实践探新与思考[J].黑河学院学报,2017,8(8):108-109.

作者简介:

孔凡坤(1989--),男,汉族,河南南阳人,硕士研究生,讲师,研究方向:大学生思想政治教育、心理健康教育与咨询。

通讯作者:

向玥(1991--),女,汉族,湖南株洲人,硕士研究生,研究方向:大学生思想政治教育、心理健康教育与咨询。