

疫情背景下高二学生复课后的心理状况调查及应对策略

符 骏 王玲玲

摘要: 面对突如其来的新冠病毒,高二学生的课程推迟,在连续进行了两个月的网课复课后,复课后,他们在学习心态的转变、考试压力以及负面情绪的管理上,急需进行相关的调控和引导。

关键词: 疫情;复课;心态调整;应对策略

0 引言

2019年底,由于突如其来的新型冠状病毒的爆发,为共克时艰,战胜疫情,全国各个地方的开学时间被迫推迟,为了隔离的需要,我校高二的学生自2019年底放寒假,在家上网课持续两个多月,直到2020年4月26日返校,笔者于2020年4月27日对高二学生开展心理问卷调查,以便了解他们返校后的心理状态。因此本研究的目的在于了解本校高二学生返校后的总体心理状况,以便后期的团体辅导及相关辅导更具针对性,同时为一线的班主任从事学生的心理工作提供依据,以及为学校制定相应的一些规章制度提供参考,从而为增强学生的心理品质,提升学生的心理健康水平,做到有的放矢。

1 研究对象与方法

1.1 对象

选取本校高二年级,4个班级,发放问卷400份,回收问卷378份,有效问卷370份,有效问卷回收率为92.5%,平均年龄为 15.98 ± 1.04 岁。选取对象具体情况如表1所示。

表1 选取对象背景资料(人)

年级	性别		文/理科		共选择
	人数		有效问卷		
		男	女	文	理
高二	200	178	116	262	378
			370		

1.2 研究方法

采用开放式问卷,同时访谈了部分班主任和学生。

问卷内容除了相关指导语外,问卷只有一项内容,即请学生写出:“如果近期开展心理学课堂的话,你最喜欢心理老师讲授什么主题,越具体越好。”

之所以请学生写出自己近期最希望开展的心理学主题,而不是请他们写最近的困惑,主要是为了减少学生的心理防御,以便获得最真实的心理状况,加之

对姓名这一栏采用自愿填写的形式,无疑为获得真实材料提供保障。

收取材料之后,通过提取问卷中的关键词,对于无法提取关键词的,用关键词总结学生写的材料内容,后对关键词进行数据加工处理。

2 讨论和分析

通过对关键词的分析处理,发现学生的心理状态很有规律,其结果呈现如下(该直方图呈现的为频数排序为前四位的数据):

1. 通过直方图,学生最需要解决的就是学习心态的快速调整,以便适应新的学习生活。42.1%的学生反映要迫切快速的适应学校的生活,经过和部分学生以及班主任的交流,其原因有以下几个:

(1) 长期在家进行网课的学习,大部分学生利用手机观看,其学习时间可以自主选择,且在家比较自由;而回到学校会受到学校的统一作息时间管理,相比较比较自由的自主学习,有束缚的学校教育对学生而言显然是一种冲击。

(2) 其次是孩子个人的原因,在假期期间懒散无规律的生活,让很多孩子养成熬夜玩手机、打网络游戏、睡懒觉等不良习惯,而在开学后较重的课业也会让学生难以适应^[1]。

2. 22.7%的受调查的学生反映考试和升学的压力过大,具体到各个班级有显著差异,其中一个文艺班级,其主要压力来源于即将到来的艺考和学业水平测试;而其他以文化课为高考的班级,其考试压力主要是应对高三一轮模拟考试(我校高二已经提前学习了高三课程)。产生这一情况的主要原因有:

(1) 网课的局限性导致的前期学业不扎实,不少同学反映,网课时间太短,且没有办法和授课老师进行互动,上课效率大打折扣。

(2) 很多同学缺乏自律,上完课之后,迷恋手机游戏等娱乐功能的大有人在;这一点导致成绩直接下

降，面对高三一轮模拟考试，显然是力不从心，所以考试压力很大。

2. 排在第三位的便是负面情绪及其调控，21.6%的受调查的学生，迫切需要开展消除负面情绪的心理课程，这些负面的关键词，大多是“莫名的烦躁”“压抑”“焦虑”“抑郁”，其中四位自杀意念严重，其主要原因有以下三方面：

(1) 长期的疫情隔离，情绪缺乏宣泄的途径，进校后，学生的文体活动仍然被限制，很多男生抱怨学校不允许不打篮球等运动项目；这无疑导致学生的心情压抑。

(2) 由于入校后便要求模拟考试，加之前段时间的学习不扎实，学习和考试压力直接导致的情绪焦虑。

(3) 因为疫情缘故，学校规定每月只放假一天，学生反映念家情绪严重。

3. 仅有 14.5%的学生希望教师讨论疫情的防控和疫情下的心态应对，可能与我校长期处于疫情低风险的省份有关。

针对我校高二学生的这些心理状况，特提出相关应对措施：

1. 心理教研组三位老师积极教研，针对学生最关切的这三类问题，制定相应的心理学课程计划，提前编写教案，做好相应的课件，比如《如何快速收心》、《压力的应对》、《做情绪的主人》等等；从而有的放矢的进班上课。同时，针对学生普遍希望上室外活动课，我校在心理课的开展上，增加室外拓展训练的上课比率。

2. 我校虽然有三位心理教师，但是我校学生超过4000人，每位心理教师只能负责一个年级的课程，所以，完全靠心理教师走进讲台，或者进行心理讲座，显然是力不从心的，于是我们在学校政教处的帮助下，利用班主任会议，心理教师给班主任提供相应数据，并提供相应的心理课件和理论支撑，为班主任开展班级的心育活动提供理论支撑。切实将心理健康教育与班主任工作会议、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等有机结合，多种途径开展心理健康教育[2]。

3. 利用学校的心理健康委员会，借助于各个班级的心理课代表，做好复课后学生的心理工作的辅助工

作。学校的心理委员会每月举行一次，会议的重点是心理教师给各个心理委员进行心理健康教育的报告，同时让各位心理委员做好心理桥梁作用，让他们第一时间汇报班级中心理有异常的情况。特别是在疫情背景下，让各位心理委员，留意班级的学生状态，防止因不良情绪导致的恶性事件发生。

4. 针对调查中有四位学生自杀意念严重，占调查学生比率为10.8%，这高于毛玉华等人的高中生自杀意念9.2%的检出率[3]，根据这种情况，笔者第一时间向主管校长进行汇报，并且通知了四位有自杀意念的学生所在班主任，进行相关会议的研究，避免恶性自杀事件的发生。

3 结论和建议：

结论：1. 四成以上的学生需快速调整学习转态，以适应上课的形式从网课到实体课的转变。2. 三成左右的学生学习基础不扎实，为此产生学习压力。3、疫情之下，近两成的学生负面情绪严重，且其自杀意念高于同龄群体常模。

建议：1. 心理健康紧密联系班主任，共同开展关于心态调整、压力应对和情绪调整的心育课和班会课。2. 请一线教师在保证教学进度的情况下，适当复习暑期网课的课程。3. 10.8%的自杀意念检出率，为学校防止恶性自杀事件提供预警，学校要在全校各年级，开展高中生自杀意念的调查，以便提前筛查，做好相应心理危机干预措施。

参考文献：

- [1] 盛群力：《教学案例》，浙江教育出版社 2004 年版，第 133 页。
- [2] 程方平：让学生进入学校转态也是一门学问，2012,9,18
- [3] 《中小学心理健康教育指导纲要》（2012 年修订）教基一（2012）15 号
- [4] 毛玉华：高中生自杀意念、自杀态度现状既教育对策——基于对江西省南昌市区高中生的调查【D】，南昌，江西师范大学，2009