

疫情防控期间医学院校留校研究生心理健康状况调查及应对策略分析

郎爽 王耀献 张靖 张崇旭 范璐[#]

(北京中医药大学 北京 100029)

摘要: 新冠肺炎疫情防控期间,高等院校执行延迟开学的规定。由于医学院校教学和培养进程的特殊性,有较多数量的研究生在疫情期间留在了校内居住,根据疫情防控的整体要求,学生们只能在校园内活动,时间和范围也比平日增加很多限制,在此期间,留校学生的身心健康情况应引起学校管理者的重视。以北京中医药大学为例,通过线上问卷及电话访谈,对留校 268 名研究生心理健康状况进行全覆盖调查,回收有效问卷 268 份,电话访谈学生 45 名,结果显示,目前留校研究生心理健康状况总体良好,但仍有少数学生出现了不同程度的焦虑、抑郁症状,学校通过开展线上个体咨询、团体辅导,发挥导师作用跟进指导,开设线上课程,实施学生晨间健体计划,组织“岐黄心语”线上活动等多种途径,进一步缓解学生负面情绪,提升其心理健康水平。

关键词: 疫情防控; 研究生; 心理健康; 应对策略

中图分类号:G642.41

doi: 10.3969/j.issn.1003-305X.2020.05.215

Investigation and countermeasures of psychological health of staying-on-campus medical postgraduates during COVID-19 containment

Lang Shuang, Wang Yaoxian, Zhang Jing, Zhang Chongxu, Fan Lu[#]

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 1000129)

Abstract: During COVID-19 containment, colleges and universities have delayed the opening of school. However, there are quite a number of postgraduates staying on campus due to the particularity of teaching and training of medical schools during the epidemic. According to the overall requirements of epidemic prevention and control, students can only move around on campus with stricter restrictions on time and active area. In this case, schools have to attach great importance to these students' physical and psychological health. Taking Beijing University of Chinese Medicine as an example, the school conducted an online questionnaire and telephone interviews to investigate the physical and psychological conditions of 268 postgraduates on campus. We collected 268 valid questionnaires and interviewed 45 graduate students. The findings show that postgraduates' psychological health is generally good, yet a small number of students manifest different degrees of anxiety and depression. The school has taken the following countermeasures to alleviate the negative emotions and improve their psychological health: providing online counselling for each postgraduate, offering guidance in group, playing mentors' due roles in teaching and supervising, offering online courses, starting morning fitness programs, and organizing Qihuang online activities.

Keywords: COVID-19 containment; postgraduate; psychological health; countermeasure

1 研究背景

自新冠肺炎疫情发生以来，习近平总书记和党中央始终坚持把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，举国上下迅速动员，从医护人员、公务员和军人，到志愿者和普通民众，都在各自岗位上全力应对疫情。中国人民的努力付出和所展现的精神面貌，显示了众志成城的力量^[1]。从目前已掌握的数据和资料来看，此次新型冠状病毒传播的速度和爆发力度，都已超过 2003 年的非典，成为新中国成立以来，传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件^[2]。日内瓦时间 2020 年 3 月 11 日傍晚，世界卫生组织(WHO)正式宣布，新冠肺炎疫情的爆发已经构成一次全球性“大流行 (Pandemic)”^[3]。

随着疫情的逐步发展，国家及各省市根据各自实际情况陆续出台强有力的管控措施，教育部也已明确要求各地高校延迟开学^[4]，为了确保学生健康安全、减少感染风险，各高校也对校园采取了不同程度的封闭式管理。医学院校研究生由于其专业特殊性，相当一部分学生假期必须留在学校或医院完成实验数据采集以及住院医师规范化培训任务，在实施校园封闭式管理之后，仍然留校的研究生只好暂停临床和科研工作。由于远离家乡和亲人，处于封闭的校园中，以及疫情大环境影响，部分同学出现了焦虑、烦躁情绪，本研究重点了解留校研究生心理健康现状，针对实际问题提出干预措施，取得初步成效，进而为留校学生提供更多的助力和支持。

2 研究对象与方法

本文以北京中医药大学全体留校研究生为研究对象，针对目前留校学生进行了全覆盖调查，共发放问卷 268 份，回收有效问卷 268 份，问卷回收率 100%。其中男生 91 名占比 33.96%，女生 177 名占比 66.04%。研究以“问卷星”网站为内容承载工具，通过发放网络问卷形式，将调查问卷定向发放给该校全体留校研究生进行填写，并在问卷收集之后，根据反馈结果对其中 45 名同学进行了一对一电话访谈。问卷包含 23 道题目，调查内容主要包括基本信息、目前面临的问题和困难、情绪状况、行为举止、心理支持等，其中 12~21 题着重判断学生是否出现抑郁、焦虑情绪及程度如何。问卷数据及电话访谈结果采用 Microsoft Excel 录入管理，并进行统计分析。

3 研究结果

3.1 情绪方面

结合问卷调查及电话访谈了解到，当新冠肺炎疫情来临的时候，同学们第一时间出现了无所谓、焦虑、难以置信、恐慌 4 种反应。随着新冠疫情的不断发展，留校研究生中有 29.1% 的同学出现了不同程度的抑郁、焦虑、烦躁等负面情绪，并且由此类负面情绪继而引发的躯体症状，具体表现为：①入睡困难、睡不安稳或睡眠过多，其占比 11.57%；②对事物专注有困难，比如无法集中精力撰写论文或阅读文献等，占比 15.67%；③常常感到头疼、头颈痛或后背痛，并伴有疲惫和乏力症状，占比 4.85%；④做事没有兴趣，占比 9.7%；⑤感到

闷闷不乐，情绪低沉，占比 3.73%；⑥比平常更容易紧张和着急，感到心里烦乱和害怕，占比 3.73%等。与此同时，从电话访谈结果得知，有少数同学还出现了比较严重的恐慌和疑病症状。

3.2 行为方面

由调研结果及电话访谈中可知，在疫情来临之后，出于医学生的专业素养，绝大多数学生能够表现出正确、积极的行为模式，同学们采取的主要行动有勤洗手、注意个人及寝室卫生、加强身体锻炼、关注疫情有关新闻、配合宿管进行室内消毒、坚持室内通风、外出时做好个人防护以及尽量减少与他人接触等，绝大多数同学能够做到心态平和，努力减少疫情对日常生活、学习的影响。但同时也有同学出现了食欲不振、过度担心、甚至盲目服药等行为。在校园封闭管理实行一段时间之后，有同学表现出很想回家或离开校园，个别学生甚至试图以各种理由和方法外出。这些同学虽然经过辅导员及导师的教育引导后趋于平稳，但其潜在的情绪和压力仍然为防疫期间校园学生管理工作带来风险隐患。

3.3 心理支持方面

疫情防控期间，留校研究生认为能给自己提供心理支持的外界因素主要来自于同学好友之间的互助、父母的电话问候、导师的关心帮助、新闻媒体有关疫情逐步得到控制的报道、学校举办的各类活动等。也有一部分同学选择通过心理咨询获取相关支持和动力，在对心理服务形式的需求方面，选择一对一网络咨询的同学占比 41.79%、一对一电话咨询的同学占比 24.25%、心理知识科普文章或在线辅导课程推送的占比 59.33%、辅导员、班主任深度辅导的占比 11.19%。

4 应对策略

通过调查可知，在疫情防控期间大多数留校研究生心理健康状况总体良好，但也有近 30%的同学存在不同程度的负面情绪。结合实际情况，学校在心理、学业、文化活动 3 个方面，兼顾集体与个体、线上与线下，针对留校学生建立立体化心理干预机制，取得初步效果，目前留校学生总体情况稳定，校园学习生活有序开展。

4.1 开展线上团体辅导

学校积极探索线上形式对留校研究生进行团体辅导。线上团体辅导以腾讯会议 APP 等网络会议软件作为载体，采取学院邀请、自愿报名相结合的方式确定参与成员，聘请经验丰富的咨询师作为团体带领者，每期线上辅导组员控制在 6~8 人，比面对面团体辅导降低了参与人数。为解决线上成员互动和交流受限的问题，线上辅导将“情绪调整”“情绪管理”“压力释放”等与目前大环境联系紧密的内容作为活动主题，全程要求组员采取视频方式交流，以便团队带领者通过组员的面部表情、神态等及时了解其反应及接受程度。活动过程中每名成员必须始终处于安静、独立、私密的空间中。

线上团体辅导通过动作幅度较小的游戏及多轮自我介绍、分享自己喜爱的动物、美食和

电影等，完成团队破冰环节。借助心理学经典实验视频的观看与讲解、PPT 辅助等形式，使成员对本期主题有更深入的体察。例如：在“情绪调整”为主题的线上团体辅导中，可通过“我说你画”的小游戏，使组员了解，即使面对一件事每个人的反应不同，造成的情绪状态也不同。根据团体辅导反馈结果，参与者的情绪困扰自评分平均值由参加活动前的6分下降到2.83分。

4.2 采用电话形式，进行一对一访谈

对于问卷调查中显示抑郁、焦虑症状较重的少数学生以及之前已列为重点关注的留校学生，学校安排咨询师对这部分同学进行了一对一访谈，重点了解其现状、目前存在问题及困扰，并由咨询师出具评估报告，后续由学院及导师、辅导员跟进，并持续关注。对于确实存在问题以及有求助意愿的同学，安排定期电话或线上语音个体咨询。此外，学校还开通了针对全体学生的网上心理咨询服务，有相关需求的同学可通过添加咨询师的工作 QQ、微信等方式，与咨询师进行线上文字或语音交流。

4.3 开展线上课程以充实留校生活

自 2020 年 2 月 24 日起，按照国家“停课不停学”的统一要求，学校正式启动研究生线上课程教学，要求全体研究生坚持线上学习，做到“让学生有课可听”，这一举措对留校研究生保持生活充实而规律也起到了积极的促进作用。开课前 4 周，共有 78 门研究生课程上线，在留校研究生中，专业课程的覆盖率达到 56%；同时，学校推出《众志成城—打赢疫情防控的人民战争》专题网络思政课，覆盖率在留校研究生中也达到了 87.3%，该课程通过发掘中医药院校师生在疫情防控期间的优秀事迹，强化了同学们的制度自信和文化自信，在留校研究生中传递了正能量，使同学们减轻了负面情绪带来的困扰，坚定了战胜疫情的信心。

4.4 要求导师跟进，关注指导

导师是研究生思想政治教育的首要责任人，导师对研究生的关注和指导不仅体现在科研和学业方面，在生活及心理健康方面的关心和帮扶也是其工作内容的重要组成部分。疫情来临后，学校积极动员导师，依托微信公众号推送“给研究生导师的一封信”，明确导师的职责和义务，帮助导师厘清疫情期间针对学生需采取的指导任务和相关方法，安排导师利用师门组会、个体辅导等形式督促学生线上完成学业任务，“让学生有事可做”；要求导师及时了解学生思想动态和心理状况，将包含学生居住地点、体温及身体情况、学业现状及面临困难等 35 项信息的全口径调查表交由导师填写，促进导师每日与研究生有效互动；学生管理部门也将心理健康状况调研数据结果及时反馈给导师，让导师了解学生的心理状况，能够针对特殊情况进行重点关注。此外，导师也可以通过全口径学生数据信息，对自己管理的研究生进行相应的情况跟踪记录，并与研究生工作部门获取的数据进行对照，实现“导师—辅导员”双导联动。

4.5 实施留校学生晨间健体计划

校园疫情防控期间，学校实施晨间健体锻炼计划，动员带领留校学生每天清晨习练八

段锦等中华传统健身操，充分发挥学校专业优势，用传统中医的健身方式强身健体。在实行锻炼计划的过程中坚持不聚集原则，学生锻炼可在宿舍内或室外空旷地点进行，如果选择在室外等公共场所锻炼，则要求相邻同学彼此之间相隔 5m 以上安全距离，且务必做好佩戴口罩等个人防护措施。参加晨练的同学每天可通过短视频形式在专门微信群中打卡，活动主办部门根据打卡情况对参与学生给予鼓励，并按一定标准计入实践学时。通过晨间锻炼的方式，促使留校学生养成早睡早起的良好习惯，通过定时运动缓解由抑郁、焦虑情绪带来的躯体化症状，促进留校学生身心健康水平的提高。

4.6 开展“岐黄心语”线上活动

“岐黄心语”是学校自 2019 年起进行的一项师生谈心、交流的系列活动，由校领导、学生管理部门老师及学生代表共同参与，定期举办。此次疫情防控期间，校领导和辅导员老师通过户外面谈、视频连线、借助线上平台举办师生座谈会等多种方式继续开展，与参加活动的学生进行深度交流，倾听同学们在防疫期间的学习、生活情况，了解大家的所思所想，获得留校研究生在校情况的第一手信息，对大家提出的有关毕业、就业、心理等问题进行沟通和解，通过此种方式更直观、高效地掌握和解决学生的诉求，在留校学生中获得良好反响。

参考文献：

- [1] 郑永年.中国疫情防控经验值得借鉴[N].人民日报, 2020-03-17 (03)
- [2] 国务院新闻办.新冠肺炎是新中国成立以来重大突发公共卫生事件.[EB/OL]. [2020-2-28].
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1659767339311437627&wfr=spider&for=pc>
- [3] 赵觉理, 陈青青.新冠肺炎疫情的爆发已经构成一次全球性“大流行”. [EB/OL].
[2020-3-12].<https://www.whptcsz.cn/remen/2317983.html>.
- [4] 教育部.教育部明确要求各地延迟开学. [EB/OL].[2020-2-13].
http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202002/t20200213_420659.html.

(收稿日期: 2020-03-18)

郎爽, 女, 硕士, 助理研究员

#通信作者: 范璐, 女, 副教授, 硕士生导师