

突发公共卫生事件下民航院校学生心理调试对策研究

——以广州民航职业技术学院为例

◎汪小伟

摘要：国际突发公共卫生事件中广大民众身体和心理健康受到威胁，同时也对各生产行业带来沉重的打击，民航运输业就首当其冲。民航院校学生在突发公共卫生事件下恐慌和行业受冲击的双重压力下产生不良心理反应，本文分析民航院校学生不良心理反应产生的原因并提出调适对策。

关键词：突发公共卫生事件 民航院校学生 心理调适

2019年12月爆发的突发公共卫生事件影响广泛，给民众身体健康带来威胁，同时也极大影响着其心理状态；该次国际公共卫生事件致使大量航班被取消，随着国内、国际航班的减少、停运，各航空公司用人需求也发生了较大的改变。

为了防控所需，各高校采取“停课不停学”的管理规定，面对突发公共卫生事件，居家上网课、健康日报打卡、实习就业备受影响等情况会对大学生群体带来无形的压力。民航院校学生在面对实习、就业、择业困难和对行业就业前景和从业信心不足导致的心理落差、不确定性等产生较大的心理波动。

一、突发公共卫生事件下，大学生常见的心理反应

大学生正处于从青年期向成人期转化的过渡期，生理上成熟与自我意识的较高水平的发展使其具有了较高的独立思考能力；但其自我情绪调节和自我行为控制能力有待提高。在突发公共卫生事件信息过载和就业形势低迷的情况下，民航院校学生的不良心理反应主要表现在认知、情绪和意志行为的变化三个方面。

（一）情绪反应的变化

作为重大公共卫生危机的亲历者，广大民众会出现情绪波动是正常的，但是大学生作为情绪体验丰富、自我调控能力有待提高的群体，往往会由过多过量或者过少的情绪反应。常见的情绪反应包括：不同程度的焦虑、情绪失控、无端忧愁等；也有麻木迟钝、与己无关等淡漠情绪反应。

（二）认知反应的变化

主要表现在注意力和记忆力的变化方

面。突发公共卫生事件爆发期间，学院采取“停课不停学”方式开展网上学习，相当一部分同学在学习中由于自制力较差、学习意志行为低下，较难集中注意力，表现为注意力分散、记忆力不如以前、学习效果较差、学习兴趣低下。

（三）行为反应的应变

主要表现在因压力和情绪困扰下，大学生在与人交往、学习行为、上网成瘾等不良现象；少部分同学因过度焦虑、恐惧而表现出拒绝外出、洗手频率过高、人际交往恐惧等行为，因为感情问题而出现极端反应等。

二、突发公共卫生事件下，民航院校学生不良心理反应原因分析

研究认为，特定情景下个体的焦虑状态会诱发恐惧心理，而群体性的高度焦虑将会蔓延为公众的心理恐慌。严重的突发公共卫生事件造成巨大生命威胁，同时更是给民众造成了极大的心理冲击，民航运输业迎来业务的寒冬季。各民航单位是民航院校学生的主要就业单位，大部分学生都渴望在毕业后能顺利入职民航单位，他们作为求学、成长和求职的特殊群体，在严重的突发公共卫生事件影响下产生不良心理反应。

（一）2019年12月爆发突发公共卫生事件爆发正值春节期间

大学生群体虽然思维活跃、但缺乏应对突发事件的经验，情绪不够稳定，缺乏分析和决策能力，容易受暗示，行为较为冲动。突发公共卫生事件期间，据学校对同学们的摸底普查和辅导员对特定人群的电话访谈发现：几乎所有的学生对本次突发公共卫生事件敏感性极高、密切关注突

发公共卫生事件防控发展走向，较多的大学生突发公共卫生事件信息过载，并对其发展走向不明晰的情况下产生担忧和焦虑情绪。少数同学，特别是家居重点疫区、家庭关系紧张的同学更容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。

（二）突发公共卫生事件蔓延导致大学生长期居家，引起大学生不良情绪

突发公共卫生事件中感染病例、确诊病例、死亡病例数据公开和透明充分体现了大国勇气与担当，但部分大学生由于心理调适能力较差、过于关注数据增长等造成不良心理。因防控所需，教育部要求2020年春季学期延期开学，大学生长期居家上网课，缺少正常的社交活动，上网时间大幅度增加。一部分学生因网课学习效果较差、上学期补考未如期进行、实习和招聘受到影响、恋爱关系生变、担心没有暑假等因素引起学生焦虑、紧张、急躁等消极情绪，在由对防疫信息过度解读、夸大危险的情况下引起的焦虑情绪的基础上，更加剧了这些不良情绪。

（三）突发公共卫生事件对民航市场需求造成严重的冲击

2020年民航运输业预计年旅客运输量同比基本持平或下降10.9%，由此间接影响各航空公司对人才招聘的影响。民航院校在校生的实习、就业受到了很大的影响，预想的实习和就业计划被打乱甚至中止，且这种不确定性仍在继续，今年毕业生的就业率大幅下滑等信息对广大民航学生的心理产生重要的影响，使其对未来缺乏就业择业的自信；少部分学生会因此倍感焦虑、过于拘谨，甚至不愿意继续学业的消极念头。

(四) 突发公共卫生事件期间片面解读民航从业人员感染几率、收入骤降等信息导致民航院校学生产生不良情绪

目前大部分民航院校采取“校企合作”的培养模式,在校学生在学民航空企业文化的同时,密切关注突发公共卫生事件期间从业人员的安全。极为少数的从业人员不幸感染并确诊的信息在没有得到明晰、全面的解读时,使大学生对行业的安全工作环境及未来自身从业的安危性有了高出实际的关注和评估、甚至是误判,这种“信息瘟疫”在学生群体中造成心理恐慌,同时也产生了对未来从事职业的怀疑、不安等消极情绪。

三、突发公共卫生事件下,民航学院学生心理调适对策

随着本次突发公共卫生事件的有效防控和逐步好转,民航院校根据上级部门安排部署,部分学生顺利复学复课。研究表明,突发公共卫生事件给人造成的生理损害可能在短时间内得到控制和恢复,但对心理的影响却会持续很长时间。广州民航职业技术学院通过对返校复学的486名学生进行SCL-90测试及广泛性焦虑量表测试,发现12名学生在突发公共卫生事件的应激状态下仍存在较高焦虑感,其余学生心理健康情况尚可。针对防控形势对大学生群体造成的心理影响及对民航业的重大冲击,民航院校需采取以下大学生心理调适对策。

(一) 继续做好线上心理健康工作

目前大部分学生处于居家学习状态,大学生心理健康教育、心理咨询及心理干预等工作应在线上有序开展。继续加强通过心理讲座、团体辅导、班会等方式提高全体同学突发公共卫生事件期间的心理健康水平;通过心理健康辅导中心、二级学院心理辅导站的公众号开展抗疫心理健康知识宣传,使同学们掌握本次突发公共卫生事件下期间能及时认清并调节不良情绪的简易方式;通过学校的心理网络咨询、心理热线电话等方式进行咨询,满足学生心理健康的多层次咨询需求。

(二) 加强“当代民航精神”培育

引导学生正确认识突发公共卫生事件

下民航业的挑战与机遇,加大就业扶持。

“当代民航精神”从政治品格、专业精神、工作作风和职业操守四个方面对民航从业人员提出要求,对民航院校学生进行“当代民航精神”培育,促进职业精神与职业技能的融合培育,培养高素质的专业型人才,持续推进“当代民航精神”进校园的工作。把作风养成融入人才培养全过程,提升民航院校学生实习、择业及就业中的自身竞争力。

研究表明,突发公共卫生事件对民航业影响的特点为短期冲击大、事后恢复快,中国民航运输业既面临着挑战,同时也面临发展新机遇。应引导对民航院校学生正确认识民航运输业的发展及就业未来走向。随着防控情况逐步好转,部分航班有序恢复,中国民航运输业在挫折事件中的韧性提升都为市场需求的较快提升提供了可行性;各航企贯彻落实“六保”任务,突发公共卫生事件进入防控后期,用人单位的工作将随着复学复课而有序开展。通过教育引导,树立民航院校学生的行业发展信心和就业信心。

(三) 密切跟踪特殊学生群体、建立心理健康档案

本次突发公共卫生事件对大学生心理产生了重要的影响,正值春季心理危机多发季节,学校应继续做好心理危机个体的预警、干预和建档工作;对于在突发公共卫生事件期间出现心理危机的同学(如:失恋反应过激者、家庭变故者、重疫区居住且高度恐慌者等),应由家长、辅导员和心理健康辅导中心组成的社会支持系统共同关注,建立突发公共卫生事件期间心理危机个体档案,做好电话、线上的交流与开导工作。

(四) 重视青年网络平台的发展趋势、有效扩大其正面影响力和覆盖面

突发公共卫生事件爆发以来,学生在居家进行线上学习,如何精准地了解其心理状况,除了常规的教学反馈及班级摸排之外,青年学生的微信朋友圈、微博等是重要方式。突发公共卫生事件期间,民航院校大学生的朋友圈可以分为:情绪发泄型、好友互动型及加油打气型。通过朋友圈,他们表达着自己及时感受、长久心得、

是非得失等观点,并引起好友的关注、对其产生影响。因此,学校要重视青年网络平台的叙事发展趋势,辅导员应及时发现、掌握大学生心理状态并引导其正确的心理疏泄方向。

(五) 开展民航院校学生心理韧性训练,以更好融入民航业韧性发展期

目前,大部分学生居家上网课效果较差、注意力不集中、学习兴趣下降等,担心考试挂科、绩点低找不到工作、对未来自事职业充满焦虑等情况而产生烦躁、焦虑等情绪。心理韧性是心理发展过程中特定的一种良好适应性结果,是从积极心理学角度研究高校大学生心理特点的保护性因素。研究表明:大学生通过心理韧性训练可以增强其面对学校、生活、就业等领域出现困难时的应对和适应能力,进而缓解其抑郁、焦虑等负面情绪。

民航院校学生承受着由突发公共卫生事件引起的恐慌和行业危机双重压力,故学校应该在加强良好的家校合作基础上,结合大学生实际开展心理健康教育,加强学生对抗疫必胜及民航从业信心的决心,提高学生的心理素质及专业素养,引导其积极向上的朋辈教育等方式应对其心理不适。

参考文献:

- [1] 李华强,王顺洪,范春梅,贾建民. 突发性灾害中的公众恐惧心理及其应急管理研究[J]. 华东经济管理, 2011(9): 36-40.
- [2] 彭峰. 新冠肺炎疫情对民航的影响分析与政策建议[J]. 交通运输研究, 2020, 6(1): 33-44.
- [3] 吕敬惠,袁愈新,王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情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, 40(2): 171-176.

作者单位:

广州民航职业技术学院 飞机维修工程学院