

# 后疫情时代邮轮乘务专业学生心理健康调查与分析

——以青岛远洋船员职业学院为例

刘玉婷, 李伟峰

(青岛远洋船员职业学院外语系, 山东 青岛266071)

**摘 要:** 新冠疫情的爆发, 一定程度上影响了人们的心理健康, 学生作为敏感群体, 更易受到大环境的影响。本文以我院的邮轮乘务专业为例, 调查后疫情时代该专业学生的心理健康状况, 分析存在的问题并提出了合理的建议, 以期更好地改善学生的心理健康状况, 提高学生的学习和生活幸福指数。

**关键词:** 后疫情时代; 邮轮乘务专业学生; 心理健康

**中图分类号:** G444

**文献标识码:** A

2020 年, 突如其来的新冠疫情打破了世界的宁静, 也打破了所有人的计划。此次新型冠状病毒肺炎疫情已经危及到了全球公共卫生安全。突发公共卫生事件是指突然发生, 造成或可能造成社会公众健康受到严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件。例如, 2003 年的 SARS、2009 年的甲型 H1N1 流感、2014 年的埃博拉 (EBOV), 再到如今的新冠肺炎。这些疫情暴发无一不是对人类健康最具挑战的威胁之一。根据应激理论, 此类传染性疾病对人群而言是一个极强的应激源。有学者指出, 传染病流行期间几乎每个人都存在不同程度的心理问题, 如恐惧心理、焦虑抑郁、急躁心理、被制约的心理及忧虑心理等。目前, 我国疫情虽已基本控制住, 但随时有小规模爆发的可能, 有专家学者称该时期为“后疫情时代”。疫情虽已基本控制住, 但带给人们的心理问题确实很难一时消除。而加强心理健康服务不仅是改善人群心理健康水平、促进社会心态稳定的关键措施, 也是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作<sup>[1]</sup>。

大学生作为社会的重要组成部分, 他们的心理

和身体都处于迅速成长的时期, 对周围事物的敏感程度较高。当今社会竞争愈发激烈, 就业压力严峻, 人际关系复杂, 在校大学生面临着巨大的心理压力。校园伤人、自杀事件逐年增多。心理健康问题正日益成为困扰当代大学生的主要问题。本文以我院的邮轮乘务专业为例, 调查后疫情时代该专业学生的心理健康状况, 分析存在的问题并提出合理的建议, 以期更好地改善学生的心理健康状况, 提高学生的学习和生活幸福指数。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

本文主要针对青岛远洋船员职业学院的邮轮乘务专业学生进行调查。邮轮乘务专业学生包括在校生的实习生, 跨三个年级, 以女生居多。

### 1.2 研究方法

本文采取问卷星问卷调查的方式和面对面对谈的形式进行调查。在调查客观数据的基础上再结合面对面的交流情况, 以获得更加全面的信息和数据。本次问卷调查时间为 2020 年 5 月 1 日至 2020 年 6 月 30 日, 共发放问卷 228 份, 收回问卷 204 份, 有效问卷 204 份。

## 2 调查数据分析

### 2.1 学生基本情况

收稿日期: 2020—10—27

第一作者简介: 刘玉婷 (1989—), 女, 硕士研究生, 讲师

基金项目: 青岛远洋船员职业学院 2018-2019 年混合式教改课题: “《礼仪与形象设计》课程改革”

在调查对象中, 70% 为女生, 30% 为男生。因专业的性质, 邮轮乘务专业以女生居多。学生 76% 来自农村, 34% 来自于城市, 农村生源较多。农村子女的家庭经济状况相比城市孩子要弱一点。学生是独生子女的占到 33%。相对而言, 非独生子女的学生独立性更强, 合作和团结的意识更好。

## 2.2 学生对疫情的看法

从调查来看, 25% 的学生对不断反复的疫情感到担心, 不停地刷手机信息, 了解最新发展情况。54% 的学生有时对疫情感到担心, 但不会过于焦虑, 有时会关注一下最新进展情况。其他同学对疫情相对比较坦然, 顺其自然。仅有 3% 的同学认为身体有点不舒服就怀疑自己感染新冠肺炎, 绝大多数同学不会有这样的想法。这说明绝大多数同学不会对疫情过分焦虑, 有较为平常的心态; 也说明学生对我们国家的疫情防控比较有信心, 不认为自己很容易就会感染新冠肺炎。

整体来看, 学生普遍对疫情较为重视, 对疫情有较为全面的了解。这也表明社会、学校对疫情的宣传力度较高。

## 2.3 学生对疫情期间学校管理和佩戴口罩的看法

对于疫情期间的学校封闭管理, 78% 的同学表示理解, 愿意服从学校管理; 11% 的学生认为返校之后, 生活失去自由, 并且要承受疫情风险, 感到不满意; 其他同学表示不清楚, 觉得没有什么看法。关于疫情期间佩戴口罩的看法, 91% 的学生认为必须戴, 既是对他人负责, 也是对自己负责。可以看出, 大部分的同学对特殊时期特殊管理较为理解, 但也存在学生由在家的自由散漫一下过渡到封闭式、学习任务较重且考试压力较大的环境中, 难免会出现对环境的不适应和情绪波动现象。这时辅导员、班主任和任课教师应当给予他们更多的关注, 及时为学生疏导负面情绪, 倾听他们的心声。

## 2.4 对于网络授课和考试的看法

因我校学生 6 月 4 日才返校后上课, 之前是采用网课的方式进行学习。网络授课是特殊时期的特殊产物。对于学生和教师来说, 网络授课较为新鲜, 刚开始是一个相互适应的过程。网络授课既有优点也有缺点, 优点在于学生可以随时随地进行学习, 除了学习教师教授的知识, 也可以

汲取其它平台上的优秀资源, 在一个开放、资源共享的环境中吸收营养。缺点在于学生不能在真实的环境中进行学习, 网络对于实操授课有一定的限制。在网络授课中, 教师很难做到对学生很好地实时监督, 学习互动也有一定限制。学生对网络授课评价反馈意见中, 34% 的学生认为网络授课较为新颖, 效果挺好; 38% 的同学认为网络教学还可以, 但也有很多方面需要提升; 24% 的同学认为网络教学很一般, 自身的自控能力有待提升; 2% 的同学对网络教学差评, 认为学不到什么。从整体上来看, 学生对网络教学的满意度较高, 说明教师在网络授课的过程中较为用心, 不是仅仅流于形式。学生是返校之后进行考试, 且基本为闭卷考试。26% 的学生对于考试较为紧张, 担心通过不了; 36% 的学生有些担心, 但不至于太紧张; 18% 的学生对考试一点都不担心, 比较淡定; 20% 的同学对自己状态不清楚。可以看出超过一半的同学对考试还是有些担心的, 说明学生对考试较为重视, 并且对于之前网络授课的学习情况, 信心不足, 需要投入较多的精力进行复习。

## 2.5 自身情绪状态和心理问题产生原因

对于学生经常会处于哪种心理状态, 调查结果显示, 有 49% 的同学保持平稳的状态, 17% 的同学经常处在快乐的状态。这些都是比较正常的状态。而有 26% 的同学经常会处在无聊、郁闷、焦虑、悲观的状态, 说明一些学生的情绪和心理状态较为不稳定, 应当给予这些同学较多的关注。大学生心理问题产生的原因, 排在前三位的是就业压力、人际交往带来的压力、经济压力。可以看出学生对于就业还是比较重视的。新冠疫情的到来加剧了就业的压力, 特别对服务业、邮轮行业造成了致命的打击。出于成本考虑, 国际邮轮纷纷裁员, 邮轮行业岗位急剧减少, 毕业生面临较多的考验。随之而来, 他们要承受更多的心理压力。

## 2.6 情绪疏导问题调查

学生遇到情绪低落或者感觉无聊时, 如何调节和疏导自己的情绪呢? 在调查中发现, 67% 的学生会通过和朋友聊天或者游玩的方式来调节情绪, 49% 的学生会通过打游戏的方式来缓解情绪问题, 46% 的学生会通过参加体育活动的形式来进行调节, 37% 的同学会通过读书学习来充实自

己,调节自己。此外还有33%和27%的同学会通过闷头睡觉和发呆想事情的方式来处理。可以看出,大多数同学可以采取较为积极的方式来调整自己的情绪。此外,打游戏成了学生排解情绪和打发无聊时间的主流。特别是在疫情期间,漫长的居家生活让部分学生沉迷于网络,通过打游戏、追剧等形式打发无聊的时间,读书学习似乎成为了学生们的副业。

### 2.7 对社会的看法

大学生进入社会,更多了解到社会中复杂的一面,也是人生观和价值观建立的重要时期。因此,在这一阶段,正面、积极、向上的引导是非常重要的。对于“你经常抱怨社会的阴暗面吗?”41%的同学会有时抱怨社会的阴暗面,51%的同学很少抱怨社会的阴暗面。4%的学生会经常抱怨社会的阴暗面,另外有4%的同学表示漠不关心。学生有时抱怨社会的阴暗面也是正常的事情。这些数据表明学生对于社会的关系和评价处在一个正常的范围之内。通过这次疫情,同学们对个人担当、社会责任、家国情怀有了更深的理解,对个人价值观、人生观有了进一步的认识。在问题“通过此次疫情对你有哪些方面的启发”调查中,92%的学生认为通过此次疫情,更加重视健康,珍惜生活、亲情和友情。86%的学生感受到了祖国的伟大、国民的团结,爱国情感增强。

此次疫情,对于每个人来说都是一次考验和人生的洗礼。大学生处在建立人生观和价值观的重要时期,正能量、榜样的力量是无穷的。在此次新冠疫情期间,涌现出很多的英雄、楷模。对于学生来说,这些身边的案例就是给他们最好的教育。因此,无论从社会、学校还是家庭来讲,都应当多给学生传递正能量,让他们感受到社会的温暖、保持积极向上的心态。

### 2.8 大学生心理健康保障调查

大学生的心理健康是否重要?不仅社会、学校认为重要,学生自身也认为很重要,92%的学生认为大学生心理健康很重要,需要格外重视,说明学生对于心理健康已有更多的关注。“当你遇到困扰时,你会向谁求助?”61%的学生会求助于家人,58%会求助于知心朋友,52%会进行自我调节。说明家人和知心朋友是重要的心灵寄托。当遇到烦心事时,70%的学生会进行自我调节,40%的同学会变得烦闷苦恼和沉默寡言。如

果烦闷苦恼和沉默寡言是暂时性的,并且持续时间不长,这都是正常的现象;如果长时间下去,得不到有效的缓解,可能会导致一些心理问题的产生。

遇到心理问题,仅有15%的学生愿意通过较为正式的个体咨询、网上咨询、心理咨询等途径来寻求帮助。在他们看来,心理问题都是非常隐私的问题,他们更多的是自我调节和承受,或者向信任的亲人和朋友寻求帮助。对于“如何获取心理健康方面的知识”,54%的同学选择网络,37%的同学选择电视节目,通过阅读报纸、书籍、参与讲座、心理教育课只占一小部分,说明网络爆炸的时代,给同学们提供了更多的信息和资源。而对于“学生们最需要哪些方面的帮助”,其中接近60%的学生希望他们面临重大选择时提供参考意见,50%的学生希望能为他们介绍一些为人处世的经验。学生在面临就业等重大抉择时,他们迫切希望能有人为他们提供正确的指导和帮助。学生希望学校能够多提供一些心理咨询服务,多开设一些心理健康选修课及讲座、一些丰富多彩的心理健康活动等,能够多增加一些心理健康方面的知识,当遇到心理问题时,能够灵活应对。

## 3 后疫情时代加强邮轮乘务专业学生心理健康教育的建议

### 3.1 构建一支专业水平高、具备心理学知识的专业队伍

新冠肺炎时期,学生心理上或多或少存在一定问题,主要表现为焦虑、担心、无聊、烦闷等。疫情导致的就业难问题,更加剧了学生的心理负担。辅导员、班主任和教师应当更多地学习一些专业知识,特别是心理学知识,不仅承担起教书的责任,更要承担起育人的责任,尤其从心理上给予学生较多的关怀。辅导员、班主任和教师要善于发现学生的不同心理问题进行分类引导,帮助学生进行情绪分析和引导。学生应尽可能让自己多休闲,合理饮食,保持能量,进行适当户内运动、听音乐、写日记,合理宣泄,释放负能量。全面指导学生正确认识新冠病毒,做好安全防护措施。在疫情面前,我们需要医疗,也需要自身良好的免疫力。加强防护,好好睡觉,平和心态,可以帮助我们提高自身的免疫系统。及时向学生转发学校对于毕业生的就业政策,指导学生做好电子简历以及网上海量应聘<sup>[2]</sup>。



### 3.2 加强对大学生的心理技能培训

后疫情时代,加强对大学生的心理技能培训非常必要。除了辅导员、班主任、教师加强对学生的心理技能培训以外,学校、社会专业心理师更要承担起责任,对学生的心理问题及时的辨别和疏导,通过讲座、授课等形式,为学生传授更多的心理学知识和心理技能。网络时代,通过网传网授是一种可行办法。目前已有心理专家开通线上咨询,也刊出了《新冠肺炎全民心理健康实例手册》等线上著作,但如何才能让大学生主动咨询仍难以解决<sup>[3]</sup>。专业化的书籍较为晦涩,非专业学生很难坚持下来读。社会应当制作更多的简单易懂的科普节目、心理咨询节目,出版更多的有趣、通俗易懂的书籍,让学生、大众能够更好地理解和接受,以便更好地解决焦虑、抑郁等疫情中心理问题。

### 3.3 将心理健康教育内容融入到教学活动中

教师在课堂活动中,可将心理健康教育内容融入到教学活动中,以确保理论和实践紧紧结合在一起。同时,教师要充分利用网络优势,对大学生开展恰当的心理健康教育,旨在培养出综合素质较强的人才,尽最大努力降低网络给大学生带来的危害。同时教师还需要使用主动的心理暗示对策,适度地对学生进行激励,合理利用互联网中的有利因素引起学生对学习的兴趣。教师在对大学生开展心理健康教育过程中,必须按照大学生的心理特征,具体地给学生讲解心理健康问题可造成的影响,并使其认识到采取何种对策

可以提高心理健康水平,使用怎样的对策能够处理好心理困扰以及如何自我调节。另外,教师还可以在课堂上进行具有代表性的网络个案分析,促使大学生全面了解造成心理问题的原因以及症状,进而确保其在日常生活中能够保持积极上进与乐观的心态。

### 3.4 丰富心理健康教育活动形式

在调查中发现,无论学生本身,还是社会、学校都已经认识到了心理健康的重要性,而学生也希望能够得到更周到的心理辅导以及获取心理知识的途径。除了丰富网络知识以外,学校也应当多增加一些心理健康活动,比如一些畅谈会、吐槽会等。这种非正式的途径可以让学生更加丰富自我、认识自我、发现自我。同时,相关专业人士若能够给他们提供帮助,他们会将内心的苦恼进行及时排解,有利于他们的心理健康。

### 参考文献:

- [1] 赵国祥. 河南省大学生在新冠肺炎流行期间心理援助需求的调查研究[J]. 河南师范大学学报, 2020, 47(3): 150-156.
- [2] 刘娟. 新冠病毒肺炎疫情下高校辅导员对大学生心理健康工作的探讨[J]. 经济论坛, 2020, 63.
- [3] 易海. 新型冠状病毒肺炎暴发流行期间岭南师范学院艺术系大学生心理健康状况[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(10).

## The Investigation and Analysis on Mental Health of the Student of Cruise Crew Major in Post Epidemic Era

——Take Qingdao Ocean Shipping Mariners College As an Example

LIU Yu—ting, LI Wei—feng

(Foreign Languages Department, Qingdao Ocean Shipping Mariners College, Qingdao 266071, China)

**Abstract:** The outbreak of coronavirus has affected people's mental health in a certain extent. Students are more vulnerable to the impact of the environment. This paper takes the cruise crew major of our college as an example and investigate the mental health status of the students in the post epidemic era, analyze the existing problems and tries to put forward some reasonable suggestions, so as to better improve the mental health of students and improve their happiness index of study and life.

**Key words:** post epidemic era, students in cruise crew major, mental health