

融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预策略研究

陈琼倩, 骆 爽

(湖南邮电职业技术学院, 湖南长沙 410015)

【摘要】随着高等教育教学改革的推进,大学生的身心健康发展问题愈加受到大众的关注与重视,心理健康教育作为融媒体时代高校大学生教育的重要组成部分,对于锻炼大学生的综合心理素质、提升大学生的抗压抗挫折能力都尤为关键。基于对当代大学生心理健康发展特点和趋势的分析,深入分析大学生出现心理健康风险的具体表现和内外因素,最终创新完善融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预的实践路径,助推大学生更好实现身心健康全面发展,也促进传统媒体与新媒体的融合发展。

【关键词】融媒体;大学生;心理健康;风险预警;干预策略

【doi:10.3969/j.issn.2095-7661.2023.01.025】

【中图分类号】G444

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7661(2023)01-0095-04

Research on the Early Warning and Intervention Strategies of College Students' Mental Health Risks in the Era of Convergence Media

CHEN Qiong-qian, LUO Shuang

(Hunan Post and Telecommunication College, Changsha, Hunan, China 410015)

Abstract: With the promotion of the teaching reform of higher education, the development of college students' physical and mental health has attracted more and more attention. As an important part of college students' education in the era of convergence media, mental health education is particularly critical for training college students' comprehensive psychological quality and improving their ability to resist pressure and setbacks. Based on the analysis of the characteristics and trends of the development of contemporary college students' mental health, this paper deeply analyzes the specific performance and internal and external factors of college students' mental health risks, and finally innovates and improves the practical path of college students' mental health risk early warning and intervention in the era of convergence media, helping college students better realize the comprehensive development of physical and mental health, and also promoting the integrated development of traditional media and new media.

Keywords: convergence media; college student; mental health; risk warning; intervention strategy

1 融媒体时代大学生心理健康发展趋势

大学生群体的心理健康教育问题越来越受到多方重视,国家鼓励和支持高校创新开展大学生心理健康教育活动,引导大学生实现身心健康的全面发展。然而,随着社会的发展进步,尤其是融媒体时代网络信息技术的发展,在给大学生的学习、生活带来便利的同时,也一定程度上带来了

新诱惑、新刺激,使得大学生的心理健康发展遭遇越来越多的新机遇与新挑战。

一方面,融媒体时代大学生心理健康发展面临新机遇。融媒体的发展与应用,为大学生们带来了更多缓解心理压力、梳理心理情绪、解决思想问题、调节情绪状态的途径,特别是对于那些相对比较内向的学生而言,能够在虚拟网络空间或者游

【收稿日期】 2022-09-21

【作者简介】 陈琼倩(1995—),女,湖南长沙人,助理政工师,学士,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。

【基金项目】 湖南省教育科学工作者协会2021年度“十四五”规划课题“融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预机制研究”(课题编号:XJKX21A053)。

戏世界中寻找到情感寄托或心理慰藉,可以尽量减轻其在现实世界中遭遇的社交障碍、心理紧张等问题,同时也能够让其更好地融入社会大家庭。并且随着融媒体时代各种媒介传播方式的更新换代,广播、电视、报纸、网络等媒体平台相互融合渗透,使得信息的交流、传播速度越来越快,也让大学生们能够随时随地、灵活便捷地掌握最新的资讯、知识等,避免了信息延迟、信息误读等造成的心理焦虑等问题^[1]。另外,融媒体的发展也为高校开展大学生心理健康教育活动提供了更加丰富的资源和素材,为大学生接受最先进的心理教育理念、心理教育方法等带来了便利。

另一方面,融媒体时代大学生心理健康发展面临新挑战。比如随着各种信息的泛滥,受到中西方文化思潮碰撞的影响,部分大学生由于各种好奇心理、猎奇心态,也容易被不良信息所诱惑,容易出现心理虚浮、思想不坚定、情绪不稳定等问题,甚至会因此而走上违法犯罪的道路。结合对大学新生心理问题的调查,发现不少新生会出现心理焦虑、不适应、害怕人际交往、学习压力大等问题,也容易陷入情感漩涡,容易网络上瘾、游戏上瘾。很多临近毕业的大学生则易出现就业压力大、实习不开心、创业没保障等心理困惑。这些都说明新时代大学生愈来愈受到学习、生活、情感、就业等方面因素的影响,随之而来必然出现愈加复杂多样的心理问题,亟须不断创新完善大学生心理健康教育路径。

2 融媒体时代大学生心理健康风险的具体表现

大学生心理健康主要针对特定学生群体显著的心理特点,相比社会青年具有一定的区别,心理健康主要采用量表进行测量,标准具有很强的可变性,心理健康标准也会随着时代背景变化而发生变化。为更好地了解融媒体时代大学生心理健康的现状,笔者对H高职的移动应用开发专业2020级、2021级四个班级的学生展开心理健康测评,测评量表主要根据艾森克人格测试(EPQ)、大学生人格问卷(UPI),再结合适度安全感、适度自我批评、适度主动性、适度接受个人需求、客观估计自身能力、切合实际的目标、良好的人际关系等标准对部分题目内容进行调整,保证测评的真实性、针对性。此外,测评同时进行《融媒体时代大学生心理健康风险与干预现状》实证调研与访谈,通过对大学生心理健康测评与调查问卷结果的统计与整理,可以更好地了解大学生网络心理健康现状。

测评与调研结果显示,融媒体时代大学生心理健康风险主要表现为以下几个方面。

2.1 媒体依赖

测评反馈的数据显示,思想不集中、情绪起伏过大、缺乏耐性这三项成为调查数据中大学生心理健康表征最显著的特征。随着手机、电脑等移动客户端的广泛应用,随时随地上网玩手机、玩游戏成为常态,致使部分大学生出现了严重的媒体依赖问题,有些学生甚至因此出现了严重的情绪问题、身体问题,比如精神状态持续萎靡不振、头痛、记忆力减退、身体肥胖等。一旦手机无法使用就很容易焦虑、烦躁。测评后访谈环节,学生表示“一天不看手机就像原始人了”“错过热点,别人讲的都不知道”,即时信息交流成为大学生群体社交的重要方式。

2.2 思维惰性

由于各种移动设备的使用,大学生搜集信息资料、查阅文献的方式变得更加简单,甚至很多时候都不需要具体阅读文献书籍就可以大致了解内容,这虽然减轻了学习负担,但是却让学生们少了精细阅读、认真搞学术科研的过程,不利于培养个性化的创新思维和创造能力,甚至会加剧大学生的懒惰心理,不利于个人的成长和发展。融媒体、自媒体带来信息传播主体的变化,不同类型群体都在输出知识与观点,大学生作为思想易受影响的群体,“信息茧房”下大学生群体被大数据不断推送具有个人偏好的信息内容,思维容易僵化,失去创造性思维的培育环境。

2.3 社交障碍

在测评问题中“交新朋友时一般是你采取主动吗?”“你有许多朋友?”“在社交场合你是否不愿意露头角?”等关于人际社交方面的指标,健康水平偏低。虽然发达的网络媒体确实给大学生们带来了便利条件,也让天南地北的人们能够更加即时、便捷地沟通交流,但是却由此引发了沉溺虚拟社交的问题,甚至有些大学生直接忽视在现实生活中与老师、同学、家长的沟通互动,导致人情淡薄,不利于大学生积极参与团体活动,不利于培养和提升职场适应能力。例如,大学生群体社交回避趋势增强,但一些将自己贴上“社恐”标签的大学生群体并非是存在真正的心理障碍,而是希望逃避社会角色需要遵循的社会规则,害怕真实场景下的社交失败,心理健康教育过程中应注意区别对待。

2.4 信仰匮乏

近年来随着中西方文化交流互动的日益频繁,各种文化理念、思潮在广泛传播,这其中不乏一些抱有恶意企图的不法分子常常在网络上造谣生事、传播负能量,甚至发表一些不利于国家统一、民族团结的言论,使得少数意志品质薄弱、思想信仰不坚定的大学生误入歧途,影响高校思想政治教育 and 心理健康教育的效果。

与此同时,融媒体时代大学生心理健康风险也还表现为预防预警机制不完善、防控干预体系不健全等问题,因此需要深入挖掘影响大学生心理健康发展效果的各种因素,并针对性地提高大学生心理综合素质。

3 融媒体时代大学生心理健康风险的成因

3.1 学生层面

目前高校大学生多为90后、00后,他们生活在物质相对丰富的时代,对党和国家艰苦创业、奋发图强的历史欠缺一定的了解,且有些独生子女在成长过程中也鲜有遇到较大挫折,被父母保护得比较好,容易养成养尊处优的心态,也更加容易受到融媒体时代各种海量信息的影响,当大学生们无法有效筛选、鉴别信息好坏时,也就容易被这些良莠不齐的信息所困扰。同时,大学生对于新鲜事物充满好奇,也敢于进行各方面的挑战,有些学生个性鲜明,自我意识比较突出,在人际交往、情感协调、情绪控制等方面容易冲动,少数学生对革命烈士、抗洪战士等缺乏敬畏和尊重。并且,融媒体时代的大学生不仅有学习需求、生活需求,而且有情感需求、社交需求,需要具备在各种环境下的抗压能力、抗挫折能力、适应能力、调节能力,有些大学生难以适应。

3.2 高校层面

虽然高校一直以来都有开展心理健康教育活动,但是较少高校结合融媒体时代大学生心理健康发展出现的新问题、新特点,来针对性优化调整原有的心理健康教育模式,较难全方位、即时掌握大学生心理状态、思想状况,不利于及时发现大学生出现的心理问题、情绪问题、情感问题等。与此同时,有些高校虽然有心理健康诊所、心理健康咨询平台等,但是与大学生的心理、情感距离较远,导致即使大学生发现自己出现心理问题,也难以找到合适的渠道,更加谈不上接受科学的心理教育指导和心理疾病治疗。

3.3 教师层面

部分高校对于心理健康教育不太重视,也没有组建专业的心理健康教育师资队伍,没有搭建

心理健康教育教学管理平台,导致教师们无法有序开展心理健康教育活动。并且,有些高校从事心理健康教育的老师自身也不具备专业的知识,不清楚当代大学生的心理发展需求,还是采用传统、单一的心理健康教育理论教学模式,难以真正帮助大学生解决心理问题、缓解心理压力。近年来也出现了部分高校教师师德师风败坏的情况,导致部分高校大学生对于教师群体产生了质疑,这在一定程度上也影响了教师开展心理健康教育的效果。部分高校专业课教师常常误认为只需要教好专业课程即可,而忽视或者淡化课程教学过程中对于大学生心理的关注,不仅影响了大学生学习的积极性和主动性,而且还会影响高校的育人效果。另外,社会中存在的不良诱惑、不良思潮等都会一定程度上加剧大学生心理健康风险,网络环境下的错误观念与心理陷阱^[2]会给高校开展大学生心理健康教育活动带来更大的困难和挑战,据此,也就迫切需要针对性探索融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预策略。

4 融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预路径

4.1 提升大学生媒介素养,培育心理健康风险预警与干预意识

随着融媒体的发展,大学生在利用各种媒介平台接收信息、获取知识的时候,必须转变传统的价值理念,应该对各种外界信息、新闻等保持独立思考 and 鉴别能力,切记避免被不法分子所利用;在追求游戏娱乐的同时,也需要保持思想理智,避免出现各种冲动的行为,切实防范心理健康风险,不断提升心理健康风险干预意识。比如增强大学生自我控制能力,明确融媒体在个人学习、生活等活动中的作用和地位,控制好网络冲浪、游戏娱乐的时间、频次,科学合理地利用媒体设备载体来收集、获取有益的信息,切实规范上网行为,避免过度沉溺虚拟世界,充分发挥融媒体的资源优势,避免触碰法律底线和道德底线,做一名守法的公民^[3]。高校也需要鼓励和支持大学生参与社会实践活动、人际交往活动,避免因沉迷网络而出现内心空虚的情况,引导大学生通过运动、交流、沟通等方式来解决心理问题。

4.2 搭建校园媒介平台,完善心理健康风险预警与干预机制

针对融媒体时代大学生心理健康教育出现的新要求、新特点,有必要借助融媒体信息技术的优势来搭建校园媒介平台,立足校园网、手机等移动

终端,构建集“两微一端”的立体化、即时化心理健康教育平台,强化大学生线上线下的心理健康教育互动,确保心理咨询、心理服务、心理治疗的应用效果。在日常的学习生活等实践中,通过校园媒介平台即时发布新闻信息,积极宣传心理健康教育知识,丰富心理问题解决路径,为大学生营造良好的心理健康教育环境。同时,也便于高校及时掌握大学生的思想、心理动态,及时发现可能出现的心理问题、心理困惑,以便高校教师针对性开展心理健康教育教学活动,将可能存在的心理健康风险扼杀在萌芽之中,也便于高校及时调整心理健康风险干预措施。

4.3 建设专业师资队伍,增强心理健康风险预警与干预能力

进入融媒体时代以来,传统媒体与新媒体相互融合、相互共存,对人们的行为习惯、思维模式等都产生了深远影响,同样也给高校大学生的心理健康教育带来了变化。高校思政教师、辅导员及专业课教师,应该协同提高自身的思想政治素养、心理健康水平,以便更好为开展教育教学工作提供帮助。同时,高校需要引入优秀的心理健康教育老师,组建专业的心理健康教育团队,科学利用大数据、互联网等技术手段来广泛收集和发掘大学生可能存在的心理健康风险,给予存在心理健康问题的大学生更加个性化、针对性的解决方案,“坚持以学生为本和情感渗透原则”^[4],保障心理健康教育内容的多样性、心理健康教育形式的多元性。诚然,专业的心理健康教育师资队伍能够更好地考虑大学生的心理需求、心理顾虑,会更好地保护大学生的隐私信息,真正让大学生们提高思想政治素养和心理综合素质。

4.4 加大线上线下课程思政力度,引导大学生树立正确价值观

一方面,宏观构思基于课程思政的专业课程混合式教学模式实施方案。根据课程思政教育特点和混合式教学规律,从宏观层面为专业推进课程思政教育和开展混合式教学等提供保障条件,包括:高等教育主管部门根据新时代高职课程思政教育和教育信息化改革的政策文件要求,详细制定各专业课程思政教育和混合式教学模式应用的指导细则、参考范例,引导院系领导和专业教师不断提高思政教育素养和信息化教学能力;高校积极增加线上线下教学的人财物力投入,搭建混合式教学平台,营造课程思政教育的良好氛围,通过专题讲座或评比活动等方式带动各专业教师创新课程思政教学活动;各专业教师则通过线上线

下等途径梳理整合课程教学资源 and 素材,在各专业理论教学、实践应用、创新创业等活动中渗透思政教育的内容,并在线上线下课堂评估反馈学生的课程学习效果和思政教育成效。

另一方面,微观细化基于课程思政的专业课程混合式教学模式实践策略。一是更新教育教学理念,以实施方案为指引,以本校作为个案,引导各专业师生系统学习课程思政理念、混合式教学模式的相关知识,端正各各专业线上线下的课堂教学中融合思政教育内容的思想和态度。二是应用教育信息技术,利用最新互联网、云平台、新媒体、大数据等技术,设计开发课程思政教育平台,帮助各专业教师在线上线下课堂及时了解学生课程学习状态和思想心理状况,以便针对性给予专业学习、职业生涯规划等方面的意见建议。三是创新课程思政教学活动,各专业教师设计思政课堂^[5]、课堂思政教育主题宣传与知识普及活动,引导学生在技术技能竞赛、专业知识学习、实践能力培养等方面不断提高思想政治素质,坚定理想信念,树立远大志向,克服重重困难,合理规划毕业就业创业前景,避免心理焦虑,甚至通过专业课程中的名人事迹、优秀案例激励学生提高思想政治素养和专业素养,真正为国家培养技术技能型优秀人才。

5 结语

面对融媒体时代大学生心理健康发展出现的新机遇和新挑战,需要通过高校、教师、社会、家庭等各方面的重视与共同努力,切实做好大学生心理健康风险预警工作,切实完善大学生心理健康风险干预措施,真正为国家和社会培养更多思想素质过硬、心理状态稳定、情绪表达健康、政治信仰坚定的创新型复合型人才。

【参考文献】

- [1]黄代森.融媒体时代大学生心理健康教育路径探究:评《大学生心理健康教育(第三版)》[J].中国教育学刊,2020(11):133.
- [2]李婷婷.思政教育视域下大学生心理危机的干预及预防[J].甘肃教育研究,2021(8):125-128.
- [3]吴秀华.网络信息时代大学生心理安全建设策略:评《网络时代大学生心理健康理论与方法》[J].中国安全科学学报,2021(12):186-187.
- [4]张莉.积极心理学视野下贫困大学生心理健康教育工作创新:评《大学生心理健康教育改革与创新》[J].中国学校卫生,2021(9):1441.
- [5]孙雪松,杨妮妮.大学生思政教育和心理健康教育深度融合研究[J].中北大学学报(社会科学版),2023(1):94-98.