

互联网环境下高校心理健康教育的新模式

孙江洁,张利萍,解方舟,何成森

(安徽医科大学临床医学院,安徽 合肥 230601)

摘要:通过问卷调查,分析高校大学生心理健康教育的现状及问题,结合互联网环境的开放性、虚拟性、平等性和互动性等特点,探究心理健康服务形式、心理健康教育内容需求、高校学生期待解决的心理问题及心理咨询途径等课题,从互联网环境下高校心理健康教育的内容体系、心理健康教育的方法与途径、心理健康教育实施和心理健康教育评估体系角度,构建互联网环境下高校心理健康教育新模式。

关键词:问卷调查;心理健康教育;模式;互联网

中图分类号: G479

文献标志码: A

文章编号: 1671-0479(2015)05-399-004

doi: 10.7655/NYDXBSS20150514

中国互联网络信息中心(CNNIC)2014年7月在北京发布第34次《中国互联网络发展状况统计报告》^[1]显示,截至2014年6月,中国网民规模达6.32亿,互联网普及率为48.2%。手机网民规模达5.27亿,继续保持稳定增长,其中高校学生为主力。对于学生来说,网络环境为其生活、学习和信息流通带来便利的同时,也给高校心理健康教育工作带来诸多问题、诸多挑战。如网络依赖、网络孤独、网络成瘾综合征等,因迷恋网络而退学、因网恋而贻误人生事件时有发生。多年来,持续发生的高校学生跳楼事件牵动了学者们的神经。2015年5月18日,中南大学28岁的研三学生姜某从学校图书馆六楼跳楼身亡。该事件在引发人们追问“现在的学生怎么了”的同时,也对高校心理健康教育的成效提出了质疑,对高校心理健康教育提出了新的要求,高校心理健康教育模式的改革势在必行。

一、相关概念界定

美国学者卡斯特^[2]曾说过:“网络环境是信息时代的支配性功能与生产、经验、权利、文化等交互过

程的结果。”故而可以总结得出:广义上的互联网环境是指随着计算机、信息技术的迅速发展,互联网络已渗透到社会生活的各个领域,正逐步改变着人们的学习、生活方式的这种网络化的社会环境;狭义上的互联网环境是指的就是互联网信息和技术的交流平台,本文所讨论的互联网环境所指是也。

高校心理健康教育^[3-4]是指以心理学理论为基础,以操作技术为工具,根据学生的生理、心理发展规律,通过课程教学、心理辅导、优化教育环境等途径和方法,帮助学生解决心理问题,充分发挥学生潜能,培养学生健全人格,促进学生身心健康和谐发展的一种教育活动。

互联网环境下高校心理健康教育是指基于互联网环境的心理健康教育,即利用网络环境的开放性、虚拟性、平等性和互动性等特点,提出把互联网作为高校心理健康教育的新阵地、新工具、新方法,用以改进和提升心理健康教育体系,是心理健康教育的一种全新模式。

二、互联网环境下高校心理健康教育现状及问题

基金项目:国家社会科学基金项目“公立医院医患关系风险预警机制及危机应对体系研究”(14BGL141),安徽省自然科学基金项目“消极学业情绪对注意功能的影响及干预研究”(1308085MH168),安徽医科大学科研基金项目“实物期权视角下高校科研项目资助管理决策模型及应用研究”(2015xkj013)

收稿日期: 2015-05-29

作者简介:孙江洁(1983-),男,安徽宿松人,讲师,研究方向为应用统计与风险决策、管理学与心理学;何成森(1962-),男,安徽怀宁人,教授,研究方向为医学心理学与卫生管理学,通信作者。

国内心理健康教育始于20世纪80年代,经历了三十多年的风雨历程,高校基本都开展了心理健康教育教学工作和学科研究,形成了心理健康教育的多种模式。为了进一步了解互联网环境下高校心理健康教育现状及问题,针对高校学生设置《互联网环境下的心理调查问卷》,对心理健康服务形式、需求内容、咨询途径和当前高校学生急需或者所需要解决的问题进行抽样调查。

(一)心理健康服务形式

由表1中关于“服务形式”的数据分析可知,网络心理咨询和网络心理测试被当代高校学生所知晓的频率相对较高,分别占26.62%和32.81%,网络心理论坛和电话心理咨询分别占15.74%和18.65%,而电子邮件咨询知之甚少,仅占6.18%。同时值得注意的是,网络心理健康服务被大学生知晓率均不高。这也就从一定程度说明了高校学生工作在网络心理健康咨询方面的宣传不到位、工作投入力度不够、重视程度不够。

表1 心理健康服务形式

所知晓的服务形式	调研总频数	频率(%)	网络心理讨论需求	调研总频数	频率(%)	网络心理互动需求	调研总频数	频率(%)
网络咨询	521	26.62	愿意讨论	619	38.81	在线咨询	521	39.06
网络测试	642	32.81	不想讨论	256	16.05	心理论坛	407	30.51
心理论坛	308	15.74	没想到要讨论	401	25.14	留言、邮件	166	12.44
邮件咨询	121	6.18	不知怎么讨论	216	13.54	其他	240	17.99
电话咨询	365	18.65	不作考虑	108	6.46			

(二)心理健康教育内容需求及咨询途径

由表2中关于“高校心理咨询需求方面”的数据分析发现,高校学生对网络心理健康教育需求方面,心理调试方法排在首位(33.58%),专业心理咨询需求紧跟其后(29.27%),知心倾诉对象排第三(18.48%),标准心理测试和参与心理活动的需求比例都偏低,这系列数据符合我们的预设。同时也说明高校网络心理健康教育建设的内容必须包含心理知识介绍、心理咨询和心理专家在线,而对标准心理测试和参与心理活动,在网络版块建设中,其重要程度可能会受到参与情况的影响而不同。

由表2中关于“高校心理咨询需求内容”的数据分析进一步发现,心理测试类的需求度最高

由表1中关于“网络心理讨论需求”的数据分析可知,愿意和人交流探讨的高校学生所占比例最高(38.81%),选“不作考虑”的比例最低(6.46%),“没想到要和人讨论”和“不知怎么和人讨论”合计占38.68%,这部分属于网络心理咨询的可开发领域,“不想和人讨论”占16.05%,这部分群体值得格外关注,也属于心理问题产生高发群体。这一系列数据从一定程度上可以说明高校学生对网络心理健康教育形式的认可。再结合电子邮件咨询形式不受欢迎的情况,我们可以进一步分析猜想,网络心理咨询之所以受到欢迎,主要的原因是网络心理咨询具有较好的隐匿性、开放性和便捷性。

表1中“网络心理互动需求”的数据分析发现,在线心理咨询乃最受欢迎(39.06%),心理论坛其次(30.51%),而电子留言、电子邮件咨询还是不受学生喜欢(12.44%)。网络心理咨询互动需求的“其他”选项占17.99%,这为心理工作者进一步探索高校学生喜欢的其他网上心理互动形式开拓了研究空间。

(39.62%),心理知识类紧跟其后(22.60%),还有心理问题解答类(21.26%)和心理博客类(11.72%)。这一系列数据与高校学生对网络心理健康教育需求方面情况一致,再次说明高校网络心理健康教育的内容要侧重心理知识的宣传、教育和操作,传统心理健康教育内容已跟不上信息时代发展的步伐,亟待完善。

由表2中关于“高校心理咨询途径”的数据分析可知,网络心理咨询排在首位(41.40%),这也进一步说明网络心理咨询是被高校学生广泛接受的一种形式。其次是学校心理咨询(25.84%),医院心理门诊和社会咨询机构合计仅占7.78%,不确定的占24.98%。选择“不确定”,说明这部分人中存在选择除网络心理咨询之外的其他途径,这为心理工作者

表2 心理健康教育内容需求及咨询途径

需求方面	调研总数	频率(%)	需求内容	调研总数	频率(%)	咨询途径	调研总数	频率(%)
标准心理测试	145	9.78	心理测试类	561	39.62	网络心理咨询	532	41.40
专业心理咨询	434	29.27	心理知识类	320	22.60	学校心理咨询	332	25.84
心理调试方法	498	33.58	心理博客类	166	11.72	医院心理门诊	71	5.53
知心倾诉对象	274	18.48	心理问题解答类	301	21.26	社会咨询机构	29	2.25
参与心理活动	132	8.89	其他	68	4.80	不确定	321	24.98

进一步探索高校心理咨询途径提供了可能性。

(三)网络心理咨询效果期待

由高校学生期望通过网络心理咨询解决心理问题的调查结果可知,情绪问题最严重(18.6%),其次是人际交往问题(16.7%),再次是情感问题(13.5%)、适应问题(12.1%)、自我认识问题(11.6%)、个人发展问题(10.1%)和学习问题(9.5%),家庭问题、睡眠问题和其他问题仅占7.9%。这些数据为高校网络心理健康教育提供了研究方向。

三、构建互联网环境下 高校心理健康教育新模式

(一)互联网环境下高校心理健康教育的内容体系

面对网络给高校学生心理造成的巨大冲击,传统的高校心理健康教育在内容体系安排上略显呆滞,适时完善高校心理健康教育体系,形成科学而灵活的网络心理健康教育内容新体系迫在眉睫。笔者认为主要从以下几个方面入手。

首先,确立马克思主义理论的指导地位。马克思主义认为人的本质是稳定和发展的统一,在互联网环境下,人的本质突出地表现为追求知识和捕获信息的需要。而人的本质理论应用与否又决定学生心理健康教育的成败,同时人的本质理论又是马克思主义理论的重要组成部分。马克思主义乃时代精神的精华,不仅是世界观和方法论的总和,而且是个人行为的调节器,影响着个体的心理面貌,因而互联网环境下高校心理健康教育必须以马克思主义为指导。

其次,树立以心理学理论、心理健康教育理论为主题,以丰富心理健康教育理论体系和实践操作手段为辅,形成心理教育、心理咨询、预防干预三位一体的网络环境下心理健康教育内容体系。第一,确立马列主义理论指导思想下网络心理教育内容体系。如以弗洛伊德的精神分析理论、荣格的心理学理论、格式塔理论、经典条件反射理论、认知理论、人本主义理论^[5]等为基础,打造心理教育网络精品课程教学平台,培养学习者的自信心和人际关系的处理能力;以实现大学生认识自我、适应社会、活出人生为主要目标,针对大一新生开展心理健康知识讲座,培养学生积极心理品质,组织落实学生社团心理健康知识竞赛、心理健康报告,发展学生能力等,形成全周期、成长性的网络心理健康教育内容体系。第二,确立马列主义理论指导思想下网络心理咨询体系。发挥网络固有的隐匿性、开放性和便捷性之特点,全面挖掘大学生情绪问题、人际交往问题、情

感问题、适应问题、自我认识问题、个人发展问题、学习问题、家庭问题、睡眠问题,乃至所有心理问题。进一步结合认知行为疗法、生物反馈疗法、模仿法、厌恶疗法、冲击疗法、系统脱敏法、儒家礼教修养方法、道家认知疗法、西方人本主义当事人中心疗法等技术操作手段适应范畴,形成广覆盖、高水平的心理咨询内容体系。第三,化被动为主动,高校加大双肩挑辅导员培养力度,提升辅导员心理危机应对能力,大力推广高校心理健康教育网络平台建设,完善大学生心理预防干预机制。如针对辅导员进行思政教育、对大学生的理解教育、发现和传递校园正能量事件教育、挖掘挫败事件的正向价值、探索从他人身上找存在感的方法、增强责任意识教育,强化职业精神^[5]等。第四,继续挖掘人本主义心理学、积极心理学和知情意行相联系理论,补充网络意识教育、网络道德教育、网络法制教育,形成因人因时因地制宜,教育理论与方法多样,步骤灵活,操作便捷的理论、操作体系。做到以上四点,便能真正实现心理教育、心理咨询、预防干预三位一体的网络环境下心理健康教育内容体系。也只有这样,才能够继承和发扬教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》中提到的四项心理健康教育内容,具体包括情绪调节与管理教育、适应性教育、自我意识教育、人际关系和谐教育、人格健康教育、正确婚恋观的教育、职业生涯规划发展教育等七个方面,同时又能够解决因随网络环境的冲击所导致的学生网络成瘾症、网络交往障碍等问题。

(二)互联网环境下高校心理健康教育的方法与途径

面对网络给高校学生心理造成的巨大冲击,传统的高校心理健康教育的方法与途径方面略显不足,适时完善高校心理健康教育体系,形成科学、形式多样的网络心理健康教育方法与途径势在必行。笔者认为主要从以下几个方面入手。

首先,继承传统心理健康教育方法理论,基于互联网环境,开拓创新网络心理健康教育新方法。方法论是基础,方法科学得当,即能事半功倍。作为心理健康教育工作者,应该传承和发扬传统心理健康教育方法的有效运用,如理论教育法、实践教育法、自我教育法、激励感染法、疏导教育法、催眠治疗、行为治疗、心理咨询等等。结合互联网的特点,进一步开拓网络环境下的心理健康教育新方法,如儒家礼教修养方法在丧志颓废者中的认知治疗、湖南医科大学精神卫生研究所杨德森教授^[6]提出的道家认知疗法、西方人本主义当事人中心疗法等。

其次,在继续开设心理健康课程基础上,利用互联网特点,建设网络心理教育平台,开通网络心理咨询,开展网络心理健康调查,建立网络心理档案,实施网络心理测验,研究探索网络心理训练,落实网络心理治疗。利用时下发展迅猛的互联网、移动网络平台,挖掘活的互联网心理健康教育新模式,如微信心灵鸡汤栏目、BBS 心灵交流在线服

务等。

(三)互联网环境下高校心理健康教育实施

要想真正构建互联网环境下高校心理健康教育新模式,心理健康教育交互平台必不可少。该平台主要有四大功能,分别为相关知识传播功能、心理互动功能、心理咨询与教学功能和成果反馈功能。其网络功能图解如图1所示。

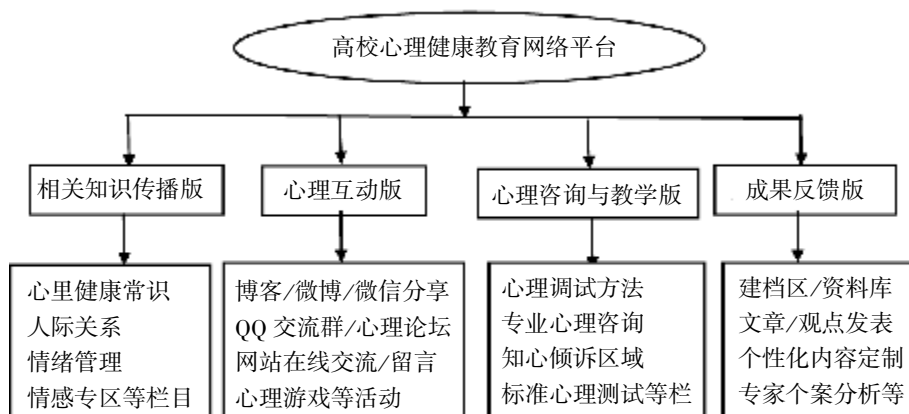


图1 高校心理健康教育新模式

该网站利用网络信息平台,在为学生提供心理健康方面的心理知识外,可以传递书本以外更广泛的媒体学习资源;不仅可以文字的形式呈现知识,还可以微课、慕课、微视频、微动画等形式呈现知识,将课堂上的教学搬到网络,实现了匿名的自由互动,拓宽了交流空间,为时下高校学生心理问题提供了灵活、便利的解决途径,更科学地实现了心理问题的保密性和问题解决的有效性。

(四)互联网环境下高校心理健康教育评估体系

近年来,关于高校心理健康教育评估的研究逐渐成熟,如马艳秀^[7]提出建立我国高校心理健康教育评估指标体系,其中包括5项一级指标、28项二级指标,并对每项指标进行了科学的权重赋值。这从一定程度上推动了传统高校心理健康教育的发展。然而互联网环境下高校心理健康教育具备咨询对象的有限感知与虚拟存在、身份的匿名性与现实的丧失性、角色冲突与双重个性等特点,故针对互联网环境下高校心理健康教育评估应采取多维度、灵活的模糊评价机制,如上级主管部门、同级学校之间互评、咨询者自评、学生评价等综合考虑,评估主体可以从各自任意角度给予评价,最后利用模糊数学的相关理论对每一评价主体赋予一个科学的权重,进而得到科学的评价结果。

互联网环境下的心理健康教育为高校心理健康教育的发展带来了新的契机,互联网信息科技为高

校心理健康教育的发展提供了有效平台,但由于网络自身的局限性,它只是传统心理健康教育的辅助手段和补充,不可能完全替代传统的心理健康教育。因此,我们要合理开发网络信息平台,加大宣传力度,完善心理健康教育的统筹规划与工作机制,整合网络资源,挖掘网络功能,化解虚拟与现实的分离危机,为心理健康教育的成效形成合力。

参考文献

- [1] 中国互联网信息中心. 第34次中国互联网络发展状况统计报告 [EB/OL]. [2015-05-26]. http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/hlwtjbg/20140720140721_47437.htm
- [2] (美)曼纽尔·卡斯特. 网络社会的崛起[M]. 夏铸九,译. 北京:社会科学文献出版社,2001:569-570
- [3] 张明. 当前高校心理健康教育存在的问题及对策研究[D]. 长春:东北师范大学,2007
- [4] 姜巧玲. 高校网络心理健康教育体系的构建 [D]. 湖南:中南大学,2012
- [5] (美)克鲁斯. 医学职业精神培育[M]. 刘惠军,译. 北京:北京大学医学出版社,2013:9-16
- [6] 杨德森,张亚林,肖水源,等. 中国道家认知疗法介绍[J]. 中国神经精神疾病杂志,2002,28(2):152-154
- [7] 马艳秀. 关于构建高校心理健康教育评估指标体系的研究[D]. 北京:清华大学,2006