

数字时代视域下青少年心理健康问题剖析及培育路径探寻

张乐昌

(江阴市陆桥中学, 江苏 江阴 214425)

摘要: 在现代化信息技术的赋能下, 虚拟网络平台已成为青少年成长学习的重要空间。当代青少年在数字环境下享受信息便利的同时, 也遭遇了网络带来的猛烈冲击, 出现了网络成瘾、人际交往、情绪情感等方面的问题。这些由信息网络带来的“数字压力”, 严重影响青少年的心理健康, 引发出系列公共卫生问题。因此, 本文基于数字时代青少年主要面临的心理健康问题, 具体阐述了如何通过建立健全心理卫生服务体系, 加强初中阶段的心理卫生服务供给, 以期全方位深层次地探析数字技术对青少年心理健康的影响, 为青少年的健康成长保驾护航。

关键词: 数字时代; 青少年; 心理健康; 研究策略

青少年时期是个体成长发展的关键阶段, 也是塑造期思维方式、行为习惯、情绪性格的黄金时期。心理健康是指青少年具备良好的心理功能状态, 能够积极的认识自我、他人, 以及适应周围的环境。然而, 随着数字时代的全面到来, 多模态的网络环境强烈冲击了青少年的精神世界, 青少年群体的心理健康问题显著增加。所以, 从数字时代视域下探索青少年群体心理健康教育的时代特征, 切实做好数字时代的心理健康教育工作, 是当前社会各界亟须钻研的时代课题。

一、数字时代视域下青少年心理健康问题分析

(一) 网络成瘾问题

网络成瘾, 是指青少年过度使用互联网, 即他们沉溺于由信息技术搭建而成的网络游戏、社交媒体等虚拟世界中, 从而导致个体的心理状态、学业、社会功能等受到严重损害, 影响到自我的健康成长。在当前互联网十分普及的社会大环境下, 初中阶段的青少年群体, 由于缺乏明确的价值观引领, 他们很容易被虚拟的世界所迷惑, 出现一系列的网络游戏成瘾行为、视听成瘾现象等。青少年沉迷于网络、过度使用互联网, 不仅会影响到他们的学业成绩, 还会限制其成长发育, 引发多种疾病。

中国青少年网络协会指出, 不成熟的身心发育是导致青少年网络成瘾的主观因素。初中阶段, 青少年的价值观、行为习惯尚未定型。自制性、自律性的缺乏, 很难让青少年群体自觉抵制网络世界中的各种诱惑与侵害。此外, 有限的认知经验, 也是导致青少年极易受到网络信息诱惑的重要因素。当前, 手机、电脑、网络等是青少年生活与学习中不可缺少的工具, 但是, 通常情况下, 青少年学生仅关注电脑和手机的娱乐性, 而忽视了挖掘其中有价值、有感染力的网络信息文化。

(二) 人际交往问题

人际交往障碍是初中阶段青少年学生群体常见的心理健康问题。在数字技术、智能技术的发展影响下, 越来越多的青少年开始将现实生活中的社会交往、人际沟通转移到QQ、微信等信息化软件搭建的虚拟网络交互环境中。这导致青少年丧失了很多面对面交流的机会, 进而导致其沟通能力、交流能力严重下降。而且, 长时间沉溺于网络交流的学生很容易诱发孤独症、焦虑症。脱离现实、沉溺于幻想的情况, 使得青少年在真正面对社会和人群时, 往往会因为距离、害怕等各种问题而产生退缩感, 不愿意与人进行正常的沟通与交流。长此以往, 这部分青少年学生不仅无法全面地表达出来自己的想法、情感, 还会在日常学习与生活中造成与家长、教师、其他同学之间的矛盾与对立, 影响到其解决矛盾、处理问题的能力, 加剧彼此间的紧张关系。

(三) 情绪情感波动

随着青春期的到来, 青少年学生的身体和心理都会发生诸多的变化。这个阶段的青少年普遍存在着一定的叛逆心理、逆反心理, 加之网络世界的影响与冲击, 他们的心理承受能力较为脆弱、自我调节能力较弱, 因而常常会出现情绪失控的现象。初中阶段, 青少年学生面对较多的挫折, 他们的想法、观点时常得不到家长、教师的认可和支持。在这种情况下, 青少年会陷入两种极端的情绪状态中, 要么较为冲动, 要么过于内向。这使得他们在面对困难与挫折时, 会倾向于选择较为消极的反应, 而不愿意积极主动地去寻找解决问题的不同方法和路径。

二、数字时代视域下青少年心理健康问题预防和干预措施

(一) 构建青少年心理卫生社会服务体系

自《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》实施以来, 构建健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的心理健康工作体系, 成为我国在数字时代加强心理健康教育、发展学校心理卫生社会服务体系的重点内容。针对数字时代视域下我国青少年群体心理健康问题所呈现出来的新趋势、新特点、新情况, 积极探索多元化的心理健康教育培育路径, 能够有的放矢地解决网络社交层面我国青少年学生群体的数字压力, 切实提高网络的育人能力, 守护好青少年的“心灵家园”“精神世界”。

首先, 构建完善的心理卫生社会服务模式。该模式可以有效识别学生的心理健康问题, 并针对性为其提供相应的干预资源。对此, 相关部门应发挥政策引领优势、宏观控制功能, 以此通过有机联动学校、家庭、社区、医疗机构等, 统筹、协调多元化的心理健康服务资源, 从而为青少年提供心理健康咨询、康复、管理等多领域内的指导和帮助, 助力学生的全面发展。

其次, 学校作为开展新时期心理健康教育的重要阵地, 应加强心理卫生服务供给, 为学生提供良好的心理健康环境。具体来说, 学校可以从以下几个方面入手, 构建多元联动的心理健康服务模式: 其一: 创建人才培养长效机制, 扩大心理健康、医疗卫生服务等专业的人才培养规模。针对数字时代我国青少年群体心理健康问题所表现出的时代特征, 学校可以联合当地的教育部门打造一支专业化的心理健康教育师资团队, 全面提升在岗教师的心理健康教育水平。比如, 各地教育部门可以开展区域研讨会、课题研究、专题培训等活动, 重点研究迈向数字时代以来, 青少年群体心理健康问题产生的根源及其发展趋势, 从而使其更好地优化新形势下心理健康教育与服务工作, 从而有效降低信息技术、网络等现代化技术对学生成长发育的不良影响。其二, 强化在岗心

理健康教师的职业认同感,比如,通过团队研修、经验交流等活动,激发其开拓创新的主动意识。此外,学校还应给予并保障心理健康教师的自主选择权,鼓励其积极参与校本教材编纂、教学改革。这不仅有助于切实彰显教师的能动性、主体性,还能够引领教师积极打造特色化心理健康课程,促使其为学生提供专业化的心理咨询与健康防护知识。

(二) 拓宽青少年心理健康问题调研渠道

数字时代下,依托现代化数字技术向学生提供高效高质量的心理健康服务,是教育信息化背景下创新心理健康教育的基本方向。对此,初中学校的管理者、心理健康教师应顺应数字时代的发展趋势,充分认识到大数据、云计算等数字技术在重塑心理健康教育生态、创新心理健康教育工作中的重大作用,进而在数字技术、信息技术的支撑下,积极拓宽新时期青少年心理健康问题的调研渠道,构建动态化的心理健康教育管理体系,以便及时采取有效的干预措施,为学生提供个性化的心理辅导。

首先,搭建心理健康教育数字化平台。这是拓宽青少年心理健康问题调研渠道的关键,也是发展数字化教育的大势所趋。具体来说,相关教育工作者应开发数据获取平台、数据分析平台和数据共享平台,以实现动态化管理为导向,落脚于青少年群体心理素质、道德素养的生成与发展情况。这有助于促使心理健康教育工作者在调研活动中,切实提升数据获取的效率,从而使其可以真正为后续的教育辅导与引导服务。以此更好地适应数字时代青少年学生心理需求的发展变化,有助于显著增强心理健康教育的实效性,进而通过最大程度地发挥数字技术的教育优势,让学校的心理卫生社会服务体系更具前瞻性、时代性、综合性。整个数字化心理健康教育平台设计了不同的板块,如心理咨询、心理百科、家校沟通、大数据分析、个人心理健康档案等。这些模块可以有效统整学生的心理健康数据,进而实现对青少年学生心理健康问题的科学检测和精准预警。此外,学校也可以加强网络学习平台与数字化心理健康教育平台的精准对接,以便基于学生日常的行为数据,构建相应的数据模型,为科学决策提供更加真实有效的数据信息。其次,创建数字化心理健康教育资源库。科学有效的心理健康教育调研活动离不开基础性、生产性的资料。通过智慧教育公共服务平台汇聚、整理相关的心理辅导案例、心理健康教育个例,有助于促使教师更好地帮助青少年解决心理健康问题,激发他们的心理潜能。

(三) 完善青少年心理健康动态评价体系

建立健全完善的心理健康教育动态管理评价机制,有助于增强心理健康教育的实效性,推动学生的全面发展。首先,教育工作者应聚焦于数字时代青少年群体成长发展的个性化差异,着眼于他们的成长实际,构建多样化的心理健康教育评价标准。以往的心理健康管理评价与评价体系较为传统,侧重评价最终的心理问题干预结果,而忽视了评价现阶段心理问题的预防成效。因此,通过创新心理健康评价机制,能够对学生的心理发展进行过程性评价、形成性评价,有助于推动学生的自我学习,提升评价的全面性、客观性、科学性。比如,在现有的心理观察与评价工作中,学校可以引入热成像记录仪、生物反馈仪等数字技术,以此有效捕捉学生的心理动态变化。其次,强化学校、家庭、社会等多方教育主体的联动,搭建动态化的心理健康教育管理信息库,以便及时与家长共享学生的心理健康动态信息,从而为学生的心理诊断提供多方面的依据。在构建青少年心理健康动态评价体系的过程中,各方参与力量应以发展的眼光看待学生的心理发展。这有

助于促使教师、家长充分考虑到青少年学生心理发展的个体化差异,从而给予他们针对性的指导与帮助。

(四) 创新数字化心理健康实践活动

数字时代下,青少年群体的心理健康问题具有交叉性、反复性和长久性。该阶段学生的思维较为活跃,勇于向生活中各种新鲜的事物发起挑战,创新意识也较为强烈。针对这种性格特征,教育工作者可以开展具有数字化时代特征的心理健康教育实践活动,如心理情景剧,以此引导学生在表演或观看心理情景剧的过程中全面认识自我,帮助学生找到解决自我问题的良好方法,从而实现疗愈自我、助人自助。

心理情景剧作为有效的、创新性的团体心理辅导方式,是指在专业人士的组织引导下,运用心理学相关的理论知识、心理剧技术,通过创设贴近青少年生活实际的情境,依托表演者来展示青少年这一群体中常见的心理困惑、心理变化,从而引发表演者与观众的深层互动,帮助青少年认识自我情绪、自我意志、自我行为。这有助于培养青少年积极的心理品质,促进他们形成健全的人格。

首先,在准备环境,由心理健康教师带领学生赏析视频,指导学生的自主探究。针对当下青少年的网络成瘾问题,心理健康教师可以围绕“拯救网瘾少年指南”这一主题,组织学生创作心理情景剧剧本,帮助学生在活动参与中全面认识网络的双面性。初中阶段的青少年对心理情景剧的认知过于有限,因而,教师带领学生鉴赏、品析优秀的心理情景剧剧本和视频,既可以向学生传授相关的创作知识,又能够促使学生在实践参与中强化他们对自我的认知。具体来说,教师可以通过创设问题,激发学生的兴趣和热情。如:“剧中的角色遇到了哪些问题呢?这个主角采取了怎样的应对方法呢?你在生活中是否遇到过相似的问题呢?你又是如何应对的呢?”其次,引导学生在深入思考的基础上,完成情景剧剧本创作。虽然初中生的思维意识较为活跃,但是他们较为欠缺独立性思维和批判性思维。对此,教师可以鼓励学生联想自己在日常生活中使用互联网技术时的情绪与感受,深入探讨剧中角色的心理现象,分析其背后的行为原因。开展多样化的心理情景剧表演活动,有助于提升学生对心理健康的重视程度,锻炼学生的自主创新能力。

三、结束语

综上所述,在数字化技术迅猛发展的今天,推动青少年心理健康教育的数字化转型已成为当前教育工作者的核心任务。对此,初中学校管理者、心理健康教师应树立数字思维,与时俱进地推动心理健康教育工作的不断创新与完善,为学生提供更加便捷、高效、高质量的心理健康教育与辅导。同时,教育工作者也应警惕因数据泄露而产生的次生危害,在提供数字化服务的过程中,给予青少年有温暖、有关怀的精神安抚,进而有效平衡心理健康教育中数字技术与人文关怀的关系,推动学生的多元发展。

参考文献:

- [1] 董妍.科学构建新时代青少年心理健康服务体系[J].人民论坛,2024(08):25-27.
- [2] 黄顺森,朱泉雄,张彩,等.青少年手机压力与心理健康的关系:基于多元宇宙样分析和密集追踪方法[J].心理学报,2024(6):1-15.
- [3] 刘燕,邓蕊.公共卫生优先事项:完善青少年心理健康促进体系[J].医学与哲学,2024,45(05):42-46.
- [4] 万玉玲.互联网娱乐平台使用对青少年心理健康的影响[J].中国学校卫生,2024,45(02):306-307.