

融媒体视域下西安市大学生心理健康现状及对策研究

张忠良 徐 灵 张璐璐 张悦彤 张 琨

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘 要】大学生心理问题突显, 日益成为人们极力关注焦点。本文围绕融媒体视域下西安市大学生心理素质健康问题进行实际调研与深度访谈, 对当前在校大学生心理健康现状及其存在问题进行深层次剖析, 从而针对存在问题提出持续优化大学生心理健康问题有效策略。

【关键词】融媒体; 大学生; 心理健康; 朋辈咨询

【基金项目】本文属于2023年度西安培华学院校级大学生创新创业训练项目和陕西省大学生创新创业训练计划项目阶段性成果, 项目名称: 融媒体视域下西安市大学生心理健康现状及对策研究, 校级编号: PHDC2023001, 省级编号: S202311400013。

前言

当代大学生心理素质不仅影响到自身发展, 也与全民族素质联系紧密, 更加关系到跨世纪优秀人才着重培养。当代人素质不能完全适应目前社会进步与发展需要, 其中最欠缺就是心理素质, 其具体表现为意志薄弱, 抗压能力、适应能和自立能力薄弱, 缺乏竞争意识和危机意识, 依赖性强等, 与当今社会教育不重视大学生心理素质培养与塑造有关。大量相关数据表明, 我国大学生发病率高主要原因是自身心理健康教育缺乏, 生活中积压心理情绪无法得到疏解。本文研究融媒体视域下西安市大学生心理健康现状及对策。

1 融媒体视域下大学生心理健康现状

1.1 大学生自身积压心理问题冗多

不同年龄段, 心智成熟情况有所不同, 心理承受能力也有差异, 患病概率也有不同, 对于焦虑症来说, 大三及大四学生所处阶段面临选择难题较多, 压力比较大, 可能导致焦虑症状更明显, 数据情况较为符合。大学生患病群体中“大三及大四”群体占比较大, 超过整体一半, 随着年龄增长, 面临即将毕业大学生患病概率较大。通过收集到715份调查问卷, 通过分析、比对等, 发现大学生存在心理健康阶段主要存在大三大四阶段, 且最初出现较多问题是烦躁、抑郁情绪、睡眠不佳、猜疑心理、强迫症心理、自卑心理和孤独心理、自杀企图等。其中大学生有烦躁情绪占78.54%, 其次是抑郁62.13%, 焦虑61.57%, 这三类消极情绪在消极情绪中最为常见, 也是对大学生影响最大存在。大学生产生烦躁以及抑郁因素非常之多, 其自身会处于一个急躁郁闷状态, 对外界一切事物感到不适, 对外界事物丧失兴趣, 他们会把自己内心封闭起来, 沉浸在悲伤当中, 同时, 这种情绪累积积压可能会导致出现自残、自杀等严重危害。大三大四大学生自身因为面临就业、毕业、工作压力等众多选择和压力, 而自身能力有限这也导致心理防线逐渐濒临瓦解, 最终导致大学生自身存在心理

问题繁多。

1.2 社会环境中心理教育发展形势微弱

对于当前开设心理课程, 16%大学生表示有一定帮助, 占比较少; 34%认为一般课程内容单一, 占比中等; 41%不会重视课程, 占比较大; 9%对此类心理课程有排斥, 认为课程实施效果不好。通过目前数据调查现在大学心理类服务对于大学生来看, 效果甚微, 甚至导致一部分同学对于此类心理辅导产生排斥, 这也是亟待解决问题。同时, 17%同学表示有心理问题想及时与辅导员交流, 但与老师沟通机会较少, 就算交流大多数也仅是关于学习、考研和就业方面。面对压力, 54%学生同学选择憋在心里不说, 独自默默承受, 29%同学没有找辅导员主动沟通过。大学生对于心理类课程任然不太重视, 部分大学生都不愿与自己辅导员吐露心声, 这也导致出现了有压力想找人倾诉但又找不到人倾诉矛盾心理和现实问题。就目前社会环境中, 大学生心理健康教育教育发展形式较为微弱, 形成影响力较小。

1.3 常见误区

通过西安市高校学生调研数据也筛选出了九种看似“反常”现象, 实际属于正常心理现象, 比如疲劳感、普通焦虑反应与强迫现象、对某事物感到恐怖或对立、疑病现象、偏执和自我牵挂、错觉、幻觉、自言自语。疲惫感, 表现在持续时间较短, 不带有明显情绪改变, 有一定睡眠障碍且注意力不集中, 经过休息和娱乐可以消除; 焦虑, 这是人们适应某种特定环境一种反应方式, 通常随着现实原因事过境迁, 便可以缓解; 强迫现象是人们主观上受到强迫体验但会有一定意识失去抵抗它且有症状自知力, 持续时间不长, 不影响生活; 恐怖和对立, 面对一些事产生害怕心理, 但很快得到纠正不再继续思考, 属正常现象; 疑病想象则表现在很多人会对自己身体轻微不适现象看成严重疾病, 但检查后能够接受医生劝告, 属正常现象; 偏执和自我牵挂表现在自我牵连倾向, 只要自己片刻疑虑后省悟过来, 且自己想法与具体处境联系紧密, 就不必担

心;错觉现象则是正常人在一些客观条件由于在紧张、恐惧心理状态下产生错误感觉,但经过反复观察验证后可迅速纠正;幻觉是在没有客观条件刺激下正常人迫切期待情况发生,可能会产生幻觉,但经过确认后,可意识到是幻觉现象;有时也会出现自说自笑、自言自语,但有客观原因,并能选择场合进行自我控制,属正常现象。

2 融媒体视域下大学生心理健康现状剖析

2.1 社交媒体开放性导致大学生心理健康问题日益严重

现如今,互联网快速发展,社交媒体快速普及,同时人们对于互联网依赖性,导致人们对其极易成瘾,这会对大学生心理健康产生负面影响。缺乏现实世界中人际交往往往会导致孤独、抑郁等情绪问题。这些问题可能会在社交媒体上得到缓解,但仅仅是暂时并且长时间使用社交媒体会导致大学生学业和社交时间变少。大学生面临着较重学业压力,包括繁重课程负担、严格考试制度和对成绩要求等。这些压力可能导致大学生感到焦虑和担忧,担心自己无法应对学术要求和达到期望成绩,在新社交环境中面临适应压力和建立新关系挑战。同时,社交媒体普及也会不断放大人们焦虑心情,此外,远离家人和熟悉社交圈,在互联网上也极易感到孤独和失落。

因此,社交媒体中海量信息给大学生带来无形压力。这些压力聚焦于大学生并在自我呈现异化状态下,发布内容越来越随波逐流倾向于猎奇性、低俗化。大学生们自我意识在日常社交媒体使用过程中潜移默化中过度膨胀、虚荣、自负、傲慢并感觉自我良好,这些性格弱点被逐渐放大使得大学生交友关系在日常交流中变得不那么融洽。有很多大学生如同游戏上瘾一样对网络社交媒体患上“社交媒体依赖症”,他们通过不断刷新屏幕渴望得到更多回应和更高人气以此来满足自己,但由于网络复杂信息给自己带来焦虑烦躁,使得大学生在享受日光和承受失落之中似乎变得更加敏感脆弱、虚落落寞。

2.2 家长对于心理问题接受度较低

家长对于心理问题接受度较低原因是部分大学生认为与家长无法相互理解,但家长认为与孩子可以像朋友一样相处,两者相矛盾。家长对与孩子沟通方式仅停留在表面,对孩子了解程度不够透彻以至于孩子在遇到心理困扰时主要向好友倾诉。不同年级大学生都处于学习、生活、人际交往、升学就业阶段,家长忙于日常工作,这也导致双方交流沟通时间较少。家长希望通过自身行为对大学生心理健康产生重要影响与真正和孩子交流时间难成正比。多数父母少与孩子真正面对面交流情感,没有真正去了解孩子心理教育需求,也没有去真正采取心理教育知识学习行动,多数家长对青少年心理健康知识了解尚浅。

3 优化融媒体视域下大学生心理健康问题有效策略及建议

在大学新生入学开始,学校心理健康部门要新生进行新生心理测评,为学生建立心理档案。特别要了解学生入学

人口资料是否有存在不良心理状况,如果有对其进行有针对性人际交往训练,对一些心理状况不佳学生要及时开展心理辅导和后期关注跟踪。根据学校实际情况,设置心理咨询室。心理咨询室结合学校办学实际,对在校学习、感情、个人发展等问题给予指导和帮助,每位老师点对点对接固定数量同学组成小组,定期开展心理讲座和班级心理活动课,心理咨询室将根据学生各个阶段具体情况,开展专题性讲座。

其次,家永远是避风港湾。学校要通过家长会、座谈会等其他与学生家长交流互动方式,建议学生家长要努力营造和谐温馨家庭氛围,以民主平等态度与大学生子女沟通交流,给予足够信任,倾听孩子观点,避免以过来人身份否定孩子,造成拒绝交流情绪,坦诚地与孩子交流管理负面情绪方法。让孩子能真实展现内心世界,用父母关爱与呵护滋润子女心灵,积极支持子女表达自己观点,参加各种活动,在平常实践中锻炼自己,同时建议性为子女今后发展提供一定建议与指导,增强其学习目的和动力。学校要和学生家长联动,既要关注学生专业学习,又要注重其心理健康教育。

再者,针对大学生心理健康问题,学校心理健康部门要深入调查研究,收集相关数据,撰写相关方案,并且应推广心理微剧治愈形式。根据数据分析,文献研究等方法了解当前西安市高校大学生目前心理健康状况,为自身进行大学生心理健康教育研究提供一定参考,以便能及时正确疏导和解决大学生心理问题,促进大学生心理健康发展,提高大学生心理素质,平稳度过大学。

最后,大学是一个培养三观,塑造自我黄金时期,大学生遇到压力和挫折也在所难免。因此,学生在学习过程中要培养自我接纳态度,取长补短,不断提升完善心理素质,提高对挫折承受能力和抗压能力,对挫折有正确认识,将消极因素转化为积极因素,加强自我心理调节能力,养成科学人生观,积极参加各类实践活动,丰富人生经验。当学生自身发现心理问题时,也要及时向老师同学求助,通过他人建议客观地评价自己,从而正确认识自己,找到适合方法,进行积极自我暗示,树立自信心,做到心胸宽广,志向宏大。

4 结论

综上所述,大学生心理问题日益增多,包括学业方面、生活方面、人际关系交往、自我认知不足、情感方面等各个方面,心理健康教育重在“对症下药”,针对于不同地域特点及时代特色、大中小不同学段心理健康教育、不同心理症状表现,落实好特色心理教育。

参考文献:

- [1] 李俊茹,马立志,陈会然.“三全育人”视域下高校高质量心理服务体系创新实践探索[J].保定学院学报.2022.
- [2] 钱圆圆,金艾裙,微媒体时代提升高校“微心理”育人质量路径研究[J].菏泽学院学报.2022.