

网课时代大学生心理问题早期预防和干预机制研究

华丹

(哈尔滨工业大学(深圳), 大学生心理健康教育与咨询中心 广东深圳 518000)

摘要:网络教学是新形势下高校教育教学的创新举措,在全球新冠疫情的影响下,高校开始大力铺设网络课程教学,居家网课时代对高校学生管理和教育工作带来挑战,其中网课时代下大学生心理问题的预防和干预又与往常有不同。作者结合临床心理咨询实践分析网课时代下大学生心理问题产生的表现及原因,在此基础上,提出大学生心理问题早期预防和干预机制策略,为高校心理工作决策提供新的视角。

关键词:网课时代;大学生;心理问题预防;心理问题干预

前言:近些年,大学生心理问题频发,相关事件报道也屡见不鲜,引起社会各界关注。学术界基于大学生脆弱心理现状,对学生心理问题预防、干扰新途径加以深入探索,以此构建、完善心理早期预防干预机制,从根本上消除大学生心理问题。而网课因其信息传播快的优势已发展成为心理预防干预机制实施的重要途径。

一、网课时代大学生心理问题主要表现及分析

(一)网课学习效率下降,自尊心受挫

网课时代下,学生不能有效规划学习时间,无法做到休闲与学习的准确区分;在线学习时表现出效率低的问题,注意力易分散,自我控制力减弱,对自我形成负面评价;学习形式较为单一,以自学为主,师生交流的时间大大降低,教学相长的作用得不到切实发挥,不能通过与老师和同学的互动增加对学习知识的深度把握。此外,线上授课不利于实验课的开展,严重影响科研进度,部分研究生产生学业焦虑,如不加以正确、及时引导,会导致其自尊心受挫,并生成负面的自我评价,出现焦虑、抑郁等情绪。

(二)家庭亲子关系紧张,情绪压力大

长期居家网课学习,增多了与父母相处时间,但也暴露出多种问题,比如,受年龄与思想观念的影响,学生与家长在生活习惯、价值理念等方面有较大分歧,对亲子关系带来极大考验,部分亲子关系基础原本就不佳的学生,为了保障网课效率,尽可能减少与父母的争执,常常自己把自己关在房间,长时间与外界断绝联系,长久以往,导致学生情绪压力较大,学业和人际交往均受到影响。

(三)人际互动减少,孤独感明显

网课学生打破时间与空间的限制,实现教学与学习的随时开展,但由于线上学习软件的限制,不利于师生、生生彼此间良好交流与互动的建立,减少交际活动时长,当学生遇到学习、生活难题时,无法通过实际与他人交流来舒缓情绪,增强大学生孤独感。

(四)生活节律紊乱,身心疲惫

网课的开展节省去大量外出锻炼、走动、互动时间,大学生通常会产生赖床、自我封闭、暴饮暴食等行为,尤其是居家网课,学生作息时间极易被打乱,经常熬夜晚起,睡眠不足导致白天学习时精神萎靡、食欲不佳,又因缺乏锻炼与室外活动,严重影响学生身体健康。

二、网课时代下大学生心理问题预防和干预机制构建

(一)构建心理问题预防机制

网课时代下,要求高校不应仅关注大学生心理问题事件的本身制定预防机制,而是探究如何有效落实心理问题预防工作,并获得理想中的预防效果。同时,还需结合学生心理变化,着手于干预机制的创新,以此降低大学生心理问题的产生概率,并起到减少影响范围的作用。对此,学校应做好多项工作,完善预防机制内容。

1.打造心理问题评估预警系统

网课开展前,教师可借助新媒体平台如微博、微信等,实现评估、预警的有机结合,在此基础上,搭建、完善心理问题预防体系。利用网络平台,分别从生活琐事、人格特点、成长历程、抑郁情绪等方面综合评估大学生心理情况,依据评估结果,为存在心理问题的学生设计针对性的疏导、治疗方案。此外,充分发挥班级心理委员、学院心理辅导员、学校心理中心各自职能,打造心理问题预防网络。其中,心理委员需对大学生心理状态进行了解和报告,跟踪关注学生在网络上的动态,分析学生心理状况,若发现异常情况,则需立即告知给学院心理辅导员或学校心理中心,由学院心理辅导员对学生心理状态尽心更全面核查和评估,并上报学校心理中心共同研究制定心理重点学情台账,结合学生实际情况对学生进行心理疏导,定期追踪和更新台账,做到“一人一策”、“一周一报”、“一月一研讨”,注重心理问题早期发现。

2.打造信息化学生心理档案

学校需利用信息技术,针对学生搭建稳定运行的心理普查系统,对普查数据进行分析,并为全体学生逐一设立心理档案,在技术的支撑下,实现学生心理档案管理信息化、网络化。心理档案的建设可帮助教师掌握可能存在心理问题学生的情绪变化情况以及具体心理状况,结合学生日常生活与学习,尽可能找出心理问题的潜在原因,并在第一时间采取干预措施。

3.开展24小时心理咨询辅导服务

学校应加强同医院合作,由医院安排专业心理医生借助网络平台开展线上心理健康案例讲座,鼓励学生观看,综合医生所讲内容,初步判断自己是否存有心理问题,并利用平台寻求专业心理援助。此外,学校也可联合医院组织全校学生开展心理健康活动,在活动中为学生讲解心理知识,在加以适当引导,确保学生做到所学内容的真正掌握,并依托知识的力量应对、解决心理困难。充分发挥互联网技术优势,借助学生常使用的社交平台如微信、微博等,或研发、推广相应的软件,鼓励学生订阅与下载,有助于大学生对于心理预防干预服务接受程度的进一步提高,实现对大学生的隐性渗透,以此拓宽心理服务受众范围。同时,移动端的使用可使学生实时同心理教师沟通,为相互交流打通平台,在沟通中了解学生心理问题,并及时解惑。依托于线上交流平台,可实现24小时心理咨询与辅导,并大幅增强服务的及时性、优质性。

4.加强心理问题防范意识的宣传和教育工作

学校应积极落实心理健康教育工作,通过线上讲解、线上教学等方式强化学生、教师心理问题防范意识。心理健康教育中心需针对大学生极易产生的心理问题设立专门教育课程,并组织开展第二课堂活动,以此完善、健全大学生心理健康知识体系,还有助于学

生主观意识的激发。鼓励学生基于自身情况打造良好的社会支持系统,当发现存有心理问题时,能够主动寻求社会支持与帮助,并采取科学的应对措施加以解决,促使学生心理危机防范意识得以提升。此外,辅导员、心理健康课程教师应充分发挥自身教育和管理职能,将与心理健康相关知识的视频讲解上传于网络平台,引导学生课下观看,尽可能做到各类知识的内化,防范心理问题的发生。

5.上好大学生心理健康教育线上课程

网课时代下,要想实现对大学生心理问题的有效预防与干预,就需加强对线上心理健康教育课程的建设与开展。根据学校现已落实的各类选修及必修心理课程,如《大学生心理健康教育》《大学生生命教育》《大学生常见心理问题及解决》等,打造精品心理健康教育课程,以此提高网课教学效率与效果。与此同时,积极运用互联网渠道,在教育资源体系中融合网络资源,如教案资料、实训指导资料、案例集、习题集等,发布于线上教学平台中,供学生课上、课下浏览。比如,以“如何正确面对自己负面情绪”为教学主题,心理讲师应先收集与该话题相关的线上、线下教育资源,带领学生绘制思维导图,鼓励学生利用网络渠道整理典型的真实案例,将学生负面情绪、情绪控制、学生主观看法作为分支,实现思维导图的完善。基于网络的心理健康教育便利了教学以及学习内容的获取,还可保证整体教育效果,引导学生独立或通过寻求帮助的方法应对、处理自己的负面情绪,确保身心健康。

6.开展丰富多彩的线上心理文化活动

为预防大学生心理问题的发生,既要注重线上、线下心理健康教育工作的开展,为学生讲解、普及心理健康知识,帮助学生生成对心理问题的正确认识,还需组织开展线上心理文化活动。比如,可邀请专业心理专家或医生开展线上心理讲座,做好前期的推送工作,鼓励学校全体师生观看。利用线上平台实时互动优势,实现对学生心理疑惑的及时解答,引导学生正确梳理心理情绪。也可组建线上心理学社团,在教师的带领下,使社团肩负起专业心理知识线上推广的责任,有条件的学校可以设计相应的网站。网站的建设需包括心理咨询服务、心理知识讲解、心理问题案例分析、心理测评等模块,为学生心理问题的有效预防奠定扎实基础。而网站与社团的建设为学生与教师、学生与学生之间的相互交流打通窗口,有利于大学生人际交流的进一步拓展,实现学生心理压力的有效舒缓。

(二)构建心理问题干预机制

心理问题预防工作的开展以及预防机制的构建目的是规避与心理健康有关的极端事件发生,当网络平台采集到有学生发出的心理问题信号后,可以自动解析问题类型、性质与严重程度。而干预机制的制定与实施则是对心理问题的快速反应与处理,避免心理危机恶化,降低由心理问题造成的不良影响,确保大学生身心健康成长。

1.学校各级组织立即响应、高效协作

学校心理危机干预领导小组需肩负起指导、协调、决策工作职责;学校各级职能部门,如学生工作部门、保卫部门、教务部门、医疗部门等,以及涉事学生所在学院领导和老师等要各司其职,通力协作;积极调动学生所在班级的班长、团支书、心理委员等班级干部来实时了解、掌握帮助动态,获取有价值信息报告。同时,由于网课居家学习,需要第一时间与学生家长取得联系,并争取合作,与学校一道采取及时有效的挽救举措,第一时间拯救学生生命,再对学生问题进行研判和进一步深化帮扶^[3]。

2.校外专业医疗机构转介

转介具体指将存在心理问题学生从一般心理治疗室转给能够解答学生疑惑、解决学生心理问题的心理治疗室,为学生提供针对性的咨询、诊断、治疗等服务。在此期间,鼓励学生积极配合,在学生、诊疗师共同努力下,探寻出一种最为科学且有效的心理问题干预处理方法。若学生有极为严重的心理问题,比如精神疾病、心理障碍等,学校心理咨询机构则需第一时间反馈学院领导,由学院及时通知学生及家长,及时到专业医疗机构进行就诊治疗,以保证学生心理问题治疗的及时性、专业性。

3.建立家校联络协作机制

网课时代下,学生心理问题发生概率逐渐增大,基于这一现状,应制定、施行学校、家庭家校联络协作制度。学校要将家长吸纳到学生成长管理的各个环节,请家长积极配合学校所开展的心理健康教育工作,通过电话、短信、建立微信群、利用学生官网留言板等方式,与学校老师保持密切联络和及时反馈。如学生心理问题与家庭亲子关系紧张有关,则更需要学生家长积极改变自身,促进关系改善,利用居家网课学习的良好契机,与学校老师一道推动学生心理成长和蜕变。

4.做好新闻报道应对

一般来说,如果大学生有心理问题,极易对有极端行为的人产生身份认同,甚至会进行模仿,增大心理问题纠正难度,再加之负面报道新闻的增多与接收,会导致学生心理问题更加严重。对此,学校应积极同社会宣传部门交流与沟通,以此掌握更多教育信息,与此同时,制定社会媒体应对机制,借助新媒体、融媒体渠道宣传有益于大学生身心健康的信息。此外,一旦学生发生心理危机,学校宣传部门要做好媒体应对,严格新闻报道规范,按照公安司法和医疗部门的通报结果进行报道,尽可能减少涉事细节,以期减少对涉事学生及家属的二次伤害。同时,学校要做好因心理危机事件的社会媒体宣传导致的其他学生及家属的心理创伤辅导工作。

结束语:网课时代下,大学生教育与管理工作需要突破旧模式,充分了解和掌握大学生身心发展特点,创新管理和教育工作方式,尤其需要注重大学生心理问题的预防,对学生心理状态的知识教育和证明引导,防范心理危机事件的发生。高校应立足现状,打造大学生心理问题的科学预防和干预机制,充分发挥机制运行价值,凝聚社会、学校、家庭、学生自身的合力,为大学生身心健康成长保驾护航。

参考文献:

- [1]白净义,李昉.协同育人视角下大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究[J].文化创新比较研究,2021,5(17):160-163.
 - [2]姚琼丽,赵延杰.大学生心理危机预防与干预机制的实践与探讨[J].当代教育实践与教学研究,2020(09):233-234.
 - [3]吴琪琪.“互联网+”时代大学生心理危机预防和快速反应机制的构建[J].西部素质教育,2020,6(06):81-82.
 - [4]李学全.关爱与责任为体,理论与技能为翼——帮扶心理危机大学生走出困境[J].现代经济信息,2019(20):431.
- 作者信息:华丹(1986.8-),女,汉,河南安阳人,硕士研究生,讲师,研究方向:心理健康教育、心理咨询
- 项目:哈尔滨工业大学(深圳)学生工作研究课题资助”积极心理学视角下高校心理育人机制探索与研究”项目。项目编号:HITSZXG202109。