

# 双线模式下学生的心理健康研究

曹澍田 向甜歌 庞鑫鑫 田小兰 钟思瑗

西华大学

**摘要：**随着现代生活的方式的急剧变化以及生活压力的增大，大学生的心理健康问题在逐渐加重<sup>[1]</sup>。由于大学生在单线和双线模式下的心理问题可能是存在着差别的，据此，本文由单线模式延伸到了双线模式，以双线的全新视角来展开调查和研究，同时扩大联系对象和规模，比较不同的模式下的差异<sup>[2]</sup>，并且探索双线模式下促进大学生心理健康的思路，方式以及规划等，最终为大学生心理健康提供科学性和可行性的建议，以便于使大学生更好地了解 and 应对相关的情绪以及心理现象。

**关键词：**学生心理；双线模式；社会影响

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.047

## 引言

大学生作为社会的一个重要组成部分，他们在适应教育变革、社会新期待，还必须面对数字时代所特有的心理压力和挑战。这一代大学生不仅要应对传统的发展压力，还要面临网络环境带来的新型心理风险，如信息过载、网络霸凌、社交媒体上的虚假自我展示等，这些都可能导致心理健康问题的产生和加剧。相关数据表明，约有20%的大学生面临着心理健康问题<sup>[1]</sup>，这不仅影响了他们的学业成绩，也削弱了他们的生活质量和社会功能。

现在的心理教育模式主要是以单线为主，很多人可能只接受过线上或者是线下的教育模式。若只通过线上的学习，会缺少很多的实践能力，且也存在一定的限制，如信息真实性难以把控、隐私泄漏风险、以及缺乏深度个人互动等问题；若只是在线下进行学习，接触到的信息量很少，难以获取许多有用的信息。线下的服务虽然在提供深度个人化支持方面具有优势，但它也面临资源分配不均、服务可及性低等挑战。为了解决这些问题，双线模式的心理健康教育方案或许是有用的。该模式结合了线上、线下两者的优势，不仅增加了心理健康教育和服务的触及率，也提高了个性化和针对性服务的可行性。

通过提供双线模式的心理健康教育，大学生能够在面对心理压力和挑战时获得更全面、更高效的支持。在长远发展中，这种双线模式心理健康教育方案在更广泛的社会层面上具有推广的潜力。它不仅能提高公众对心理健康问题的认识，还能够提供有效的应对策略，从而增强整个社会的心理福祉和韧性。通过不断的努力和创新，我们有望构建一个更为全面、更具包容性的社会心理健康支持体系，促进全社会的健康和谐发展。

## 一、心理现状分析

基于当代大学教育的基本要求，全国各地的高校都会开展心理健康教育课程。随着当今互联网时代的发

展，对于心理健康教育的重视程度也在不断提高。但是根据2022年中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对河北，山东等31个省份近八万15到26岁的大学生开展心理健康状况调查结果已知，大约21.48%的大学生可能存在抑郁风险，45.28%的大学生可能存在焦虑风险。因此对于高校心理健康课程的开展来说，挑战是非常大的<sup>[3]</sup>。

随着心理健康教育受的重视程度不断加大，大部分学生在初高中阶段也有接触一定的心理健康教育，因此他们对于心理健康问题的认可和接受程度是较高的，但是区别于高中阶段，大学生生活更多考验的是同学们独立生活和学习的能力。对于大一刚进校的同学来说，更多是脱离父母的管束和自我学习与约束能力的考验，但是对于高年级的同学们来说，更多的则是对未来的选择和毕业发展方向的问题。

对于学生而言，线上教学更多的是对于理论的输出和一些基本心理常识的了解，但是对于心理认知提升或者潜移默化的积极心理暗示需要依托于互动沟通以及面对面交流。因此对于心理健康课程的开展而言，线下的基本沟通与互动的手段也是十分必要的。

## 二、双线模式相关理论解释

### （一）双线模式的内涵与定义

双线模式是将线上APP与线下实体活动相结合的一种模式。线上APP的使用将使得用户更加方便地了解自己的心理情况，通过实时监测用户数据，给予用户反馈；线下实体活动具有特定时间和特定地点性，为相关需求人群提供一个可以亲身参与的机会<sup>[4]</sup>。

### （二）双线模式的功能

双线模式的设计涵盖了线上和线下两种模式，它们各具独特的特点和优势。

线上模式以其实时性、便捷性以及高度开放的特点而受到青睐。随着平台用户数量的增加，交流和交互功能将得到进一步的完善。通过线上APP，用户能够匿名

地检测自身的心理状态并记录情绪变化,同时获得实时反馈,这不仅有助于用户更好地了解自己的内在情感,还能减少对他人关注的心理顾虑。此外,线上模式的开发性较强,可以根据用户的反馈和需求不断进行更新和改进,以满足用户日益增长的心理健康需求。

与此相对比,线下模式更侧重于有效性和亲身性的体验。用户能够亲自参与各种活动,获得即时的帮助和支持,进一步增进对心理健康的认识和理解。通过与心理健康专家和同行的面对面交流,用户能够更深入地了解相关心理障碍的特征和发作情况,有助于减少对心理健康问题的误解和判断,提升整体社会对心理健康问题的认知水平。

另外,线下模式的参与者不仅限于线上平台的现有用户,还可以吸引其他渠道和方式的新用户参与。通过不断丰富和创新的APP功能以及各类线下活动的举办,将吸引更多的用户加入到心理健康服务的行列中,为心理健康事业的发展注入源源不断的动力。

### (三) 双线模式的未来发展

#### 1. 双线模式的认知

目前,学生对于双线模式的认知尚不明确,需要网络平台的宣传以及社会上相关活动的推广来促进进一步的认识。通过相关数据收集发现,心理学相关专业的学生对于双线模式的认知更加深刻,这也为后续进一步的研究提供了相关的方向<sup>[5][6]</sup>。

#### 2. 双线模式的有效性分析

社会对于目前学生心理健康问题的解决途径,大多选择避而不谈。随着时代的发展,以及社会压力的不断增加,可以发现人们的心理问题不断增加,“避而不谈”的选择也是害怕得到社会关注和没有正确认识到相关心理疾病的后果。基于此,双线模式,可以使得用户进行线上的初步心理记录与分析,得到反馈之后可以根据自己的需要选择是否进行线上心理咨询,极大程度地保证了用户群体的隐私性,并且通过线下活动的宣传,可以让人们对心理健康有着进一步的认识,从而减少社会上人们对于心理障碍的误区与歧视,线上线下双线模式的使用,既是顺应当今社会现代信息化技术发展的结果,也是在传统宣传模式下的进一步改革。

### 三、研究方法

#### (一) 研究设计

##### 1. 预测与正式问卷调查设计

###### (1) 预测问卷调查设计

本研究采用问卷法,通过随机抽样方式,向西华大学心理学在校大学生发放线上预测问卷,共收集38份数据。数据收集后,利用SPSS工具对数据进行项目分析,并在删除不合理题目后进行探索性因素分析。预问卷设

计包括心理疾病识别、对患有心理疾病个体的态度、情绪调节能力、自我识别与心理认知、双线模式的认知以及心理健康影响因素等内容。

#### (2) 正式问卷调查设计

为深入了解大学生在线上线下心理学学习条件下的心理状态,本研究以经过线上线下心理学学习的心理学专业学生和未进行线下心理学学习的非心理专业学生为研究对象。设计制作了大学生心理健康问题调研问卷,并向其发放正式问卷,共收集694份。经筛选,删除无效问卷192份,剩余有效问卷502份,其中心理学专业学生221份,非心理学专业学生281份。问卷内容包括心理疾病识别、对患有心理疾病个体的态度等六个维度的评估。

### (二) 研究过程

#### 1. 初始问卷的编制

本研究问卷通过经验和研究策略,详细梳理国内外有关心理健康问题的文献,对其中问卷进行分析整理,分析已有文献问卷的结构和项目构成,初步确定本研究的理论框架,结合实际情况以大学生对双线模式的认知以及心理健康问题等方面,将大学生心理健康问题分为六个维度,编制大学生心理健康问题调研初始问卷。

#### 2. 预问卷

预问卷设置了对心理疾病的识别等六个维度,共计71道题。该项目成员初期随机发放50份预问卷,收回有效问卷38份,有效率76%。

通过信效度检测,预问卷中信度最高为0.799,效度最高为0.886,且初始问卷整体的信效度良好的题目数38道题,通过六个维度的分布调整,最终将正式问卷修订为32道题。

### (三) 数据与结果分析

本次实验分为心理学和非心理学专业两个部分。非心理学专业共收集问卷为251份,有效问卷为251份,女生占多数;其中中段(大二、大三)年级占比较大;独生子女占27.9%,非独生子女占72.1%;心理学专业一共收集了281份,有效问卷为281份,

男女占比较为平均;其中大一学生有30份,大二有58份,大三和大四分别有130份和63份;独生子女占34.5%,非独生子女占65.5%。

对问卷整体数据进行相关性的数据分析,分别探究双线模式对疾病识别、影响因素、心理识别、能力和态度的影响。最终结果可以发现单线模式(非心理学)的学生的数据中,双线模式与自身维度影响均呈现显著负相关;双线模式(心理学)的学生的数据中,双线模式与自身维度影响均呈现显著正相关。

### 四、总结与建议

## （一）结论

### 1. 单线模式下的心理状况的差异

（1）线上和线下的心理环境不同。大学生在接受线上的心理教育可能更便捷、更随意，但是对于自己的情绪只能停留在表面，很难去找到合理的方式去减轻情绪带来的压力<sup>[7]</sup>。由上述数据可得，仅通过线上单线模式接受心理教育的非心理学学生在自我心理识别、情绪调节能力以及影响因素等维度的表现都不如经历过双线模式的心理学学生强。然而线下的心理教育需要考虑到自己的形象和表现，受到了更多外界因素的影响。同时互联网时代的到来使学生们足不出户，通过微信、邮件等方式即可实现沟通，这就导致了学生在与他人进行面对面沟通时存在障碍。

（2）线上和线下的心理维度也不相同。部分学生产生了心理问题后会有自卑感，进行线下交流时会胆怯，害怕其他学生发现自己有心理问题而不敢沟通，导致心理问题不断积压而变得越来越严重。而线上交流的形式不仅打破了时间的限制，更打破了空间的限制，学生可以通过匿名的方式向线上的咨询老师提出自己的困惑和自己产生的心理问题。教师通过线上聊天沟通的方式进行疏导，不仅有利于拉近学生与教师之间的距离，还能以更加尊重学生、保护学生的方式解决心理健康教育的问题。但是线上心理主要是以文字为主，通过文字去表达情绪，可能会给人一种比冰冷的机器对话的感觉，会缺乏了真心的体会与理解。而线下则更多是面对面的进行交流，会更加直观明显的感受到当事人的情绪，但是交流的情境和沟通方式的不同又可能会造成心理上的障碍。

### 2. 线上线下相结合的双线模式带来的影响

通过前文问卷数据的分析，我们可以发现，时下在双线模式的初步结合下，大学生的心理健康是有一定差异的。双线模式下的大学生在疾病识别、心理识别等五个方面的显著性都强于单线模式下的大学生，在每个方面的表现也都更强。通过双线模式的结合，他们的情绪调节能力等方面得到了相应的舒缓。线上的电子记录与觉察，结合线下的实地活动的亲身体验，对于他们的身心健康的改善都有着进一步的促进作用。

## （二）总结

经过两次的问卷调查研究，收集了不同情况下大学生的心理健康状况，对结果进行分析可知，双线模式下对促进大学生心理健康有着显著性的作用。同时与单线模式相比较，双线模式下的促进大学生的心理健康状况明显优于单线模式下的心理健康状况。本研究的结论对于促进心理健康领域的理论和实践具有重要的意义。通过提出双线模式的建议，可以改善当前线上或者线下这

两种单线模式所带来的不足，同时可以为心理领域的发展和实践提供指导。

## （三）展望

随着时代的发展，大学生心理问题在不断地发生着变化。因此，我们还需要紧紧抓住大学生心理健康教育这个主题，积极、及时地发现大学生心理健康问题的新苗头、新趋势、新内容和新形式<sup>[14]</sup>，真正做好大学生心理健康教育这个长期工程，促进大学生心理健康水平实现新的提升。同时先以校园为出发点，结合互联网时代新媒体技术，以关注用户本人的情绪问题为主，给大学生提供更多的选择解决自己的问题，同时让更多人去了解心理健康的知识，从而进行及时的预防和治疗。针对本文所得出的结论，在未来我们也会结合目前心理健康方面对于双线模式的不完善，做出一些改善，并运用进我们的实际项目当中。

## 参考文献

- [1] 王蜜源, 韩芳芳, 刘佳, 黄凯琳, 彭红叶, 黄敏婷, 赵振海. (2020). 大学生抑郁症检出率及相关因素的meta分析. 中国心理卫生杂志, 34 (12), 1041-1047.
  - [2] 俞国良, 赵凤青, 罗晓路. (2017). 心理健康教育: 高等院校的地区差异比较研究. 黑龙江高教研究, 12, 89-92.
  - [3] 鲍洁. “00后”大学生心理健康教育难点与策略研究[J]. 中国军转民, 2023, (17): 114-116.
  - [4] 韦齐齐, 罗辉, 黄祖雷等. 校地联系模式下经管专业学生心理健康研究[J]. 文化创新比较研究, 2021, 5 (06).
  - [5] 龚素璠, 张祖品, 岑俊静, 等. 线上线下有机结合的“大学生心理健康教育”课程教学改革[J]. 浙江理工大学学报(社会科学版), 2019, 42 (4): 430-435.
  - [6] 白婧静. 基于线上线下结合的“大学生心理健康教育”课程教学探讨[J]. 文教资料, 2022 (4): 184-187.
  - [7] 辛自强, 张梅, 何琳. (2012). 大学生心理健康变迁的横断历史研究. 心理学报, 44 (5), 664-679.
  - [8] 周少贤, 窦东徽. (2019). 社会变革下大学生情绪特点新趋势及应对——以北京市某高校为例. 中国青年社会科学, 38 (4), 59-66.
- 基金项目: 该论文是大学生创新创业训练计划项目成果, 四川省级项目“Moment Mood”-大学生的陪伴者(项目编号: S202310623090) 团队成员: 曹澍田、向甜歌、庞鑫鑫、田小兰、钟思媛, 指导老师: 涂爽。