

一起V笑吧—情感交互计划的高校受众心理分析

陈怡洋

(沈阳师范大学)

[摘要]高校学生群体作为新时代的生力军,其心理健康的状态备受社会各界关注,也成为社会发展的一项指标,对于高校学生心理的改善是十分重要的。一起V笑吧是一个专注于解决大学生心理问题的项目计划,V字母代表着vitality活力;view视野;victory胜利。在这个迅速发展着的时代,高校学生群体承担着来自学业、人际、就业等方面的压力,遇到的情绪问题有时并不能得到有效排解,当下的年轻人需要一个充满活力、更高视野的平台和机会助力他们的成长之路。本文旨在通过案头调研、资料整理及实地调研的方式深入了解高校学生人群的深层情感需要,调查受众人群现状,分析未来其趋势走向,最终达到确定计划的合理实施路径和实践目标的目的。

[关键词]高校学生;情感;压力;心理;对策研究;影响因素

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.011

一、我国高校学生群体的心理现状

目前我国的高校学生群体并不具备充足的情感窗口,肖汉士教授认为情绪管理是指用心理学的方法有意识的调适、缓解、激发情绪,以保持适当的情绪体验与行为反应,避免或缓解不当情绪与行为反应的实践活动。包括认知调适、合理宣泄、积极防御、理智控制、及时求助等方式。学生群体中存在各式不同的情绪需要,是当前多样快捷式娱乐产业蓬勃发展的重要市场基础,需要接受个性化的主流思想教育服务去有效的协调外界输入的多样的价值观念。

当下年轻人遇到无法处理情绪问题时怎么做?找朋友倾诉?却担心ta是否理解;找父母倾诉?却担心他们是否担忧;找老师?很多时候难以启齿。失恋时,北大女研究生悲情服药,沈航女生情伤“一跃解千愁”,有个俗语叫:“未经他人苦,莫劝他人善”,人生在世,大道理皆烂熟于心,缺的就是那个互相鼓励,互相扶持,与你产生共鸣的人,但往往找到那个知己却是可遇而不可求。情绪的消化和正视正在成为高校学生步入社会前成长路上的阻碍之一,如何妥善处理好自己的情绪,成为自己情绪的主人是一件很需要锻炼和历练的事。掌控好自己的情绪,不再成为情绪的奴隶。因此建立一个创新交互的新形式,让参与者能够无所不可言的倾诉并寻求解决自己的情绪问题刻不容缓。

二、分析和调研过程

实践中以发展的眼光了解当前大学生的心理现状,分析大学生的心理特征,整理查阅相关的文献资料,做好问卷调查与访谈调研,明确当前研究现状及其迫切需求,统计大家普遍的烦恼和压力并进行整合和分类,做好详细的理论和实践并进行实地调研,了解当代大学生面临的主要压力来源及其类别,规划出一套合理的问题测试总结,分析参与者的心理现状,例如是否患社交恐惧症,是否具有前期抑郁症,自闭症的征兆,精神状态等等。针对不同分类的问题做好充分的准备和引导,统计愿意参加的人员数量和意愿程度。搜集大学生心理压力的相关资料,根据现实所掌握的知识,做好各方面的问题分析和整理,咨询学生教师及专业人士对各个事项的意见和建议;以前期的文献调研及各方信息为基础,优化项目细节,制作出项目的具体计划方案,确定发展的战略和前景规划,开展充分具有可行性的分析,了解大学生对压力释放的具体需求,通过分析问卷调查,确定学生群体的

情感倾向。

三、分析成果

(一)当前高校学生群体承担在人际关系、情绪起伏、学业问题、恋爱问题等方面着时代所赋予的压力。

在人际关系方面,良好的人际关系是学生成长与融入社会过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。然而,由于人际关系以及社会的复杂性和大学生心理的单纯性,使得大学生常常在人际交往中受挫。相当一部分大学生缺乏人际交往经验,缺少在公众场合表达自己、与他人交往的能力和勇气。面对各种各样的活动,即充满兴趣又担心失败,继而在交往过程中产生矛盾和冲突。调查中,36%的新生认为没有朋友;27%的学生感到孤独、寂寞;45%的学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。

在情绪起伏问题上,情绪起伏问题包括:心理冲突、自我评价不乐观、心理承受能力低和较弱的自我控制能力。高校学生处于青春发育的关键时期,阅历较浅、社会经验不足,对人生和社会的问题的认识往往飘忽不定,大学生缺乏正确的应对方法,加之青年特有的冲劲和理想的困惑交织在一起,很容易受到外界各种因素的干扰和影响,自我控制和自我调适能力较低,由此易导致心理偏差和不当行为。部分学生出现焦虑和恐惧情绪,情感过于压抑,整日焦虑不安、感情用事、喜怒无常。当这种心理状态没有得到较好的倾诉来解决的话,形成群体性的负性情绪是后患无穷的,群体性的这种负面情绪还是校园事端的直接制造者。学生的群体情绪一旦激发,很难受到理性与校纪校规的约束。

在学业方面上,大学生的主要任务是学习,这是大学生群体最为关注的事情,而环境与地位的变化、错位给大学生带来不少的心理负担。进入大学生活之后,环境产生根本性的变化,部分同学难以适应自己在大学生时变化的学习环境,除了学习自己的专业课,还自学一些社会急需的知识,再加之辅修专业的学习,计算机,英语考级的压力,大学生群体处于超高负荷的运转中,长期处于紧张的状态,神经僵化,压力过重,学习效果不佳。反之,部分学生却感到考入大学,感到没有压力,但最终面临毕业季,这类没有明晰规划、荒废学业的学生也会承受毕业与就业带来的巨大压力。

在恋爱的问题上,大学生已步入青年中期,性生理基本成熟,性意识增强。但由于社会经验不足以及性心理的不完

全成熟,生活经验欠缺,对性的理解不当,常会产生一些不必要的紧张、恐惧、羞涩心理甚至做出不正确的行为选择。大学生的性心理障碍问题十分令人担忧,资料表明,高校每年受处分学生因性罪受处分者占20%,性障碍比例正在逐年递增。还有因理想恋爱观与现实的具体问题不符,因而产生矛盾和冲突,陷入痛苦、迷惘、消沉不能自拔,甚至出现轻生的念头,其中为情所困而轻生的比例竟然高达53.2%。此外因就业竞争压力过大、家庭经济困难、生理缺陷等原因造成的心理问题也很多,有些是因一些突发性因素造成的,有些是单一因素影响的结果,有些事多种因素影响的结果。

(二) 马建青认为,大学生心理健康状况不良的比例颇高,高校学生的精神生活仍然存在着诸多问题,值得我们关注,其中包括复杂性、差异性和地域性。

复杂性:大学生情绪丰富多彩,情绪的波动性与稳定性并存,强烈与细腻并存,外显性与内隐性并存,情绪较为复杂,难以揣摩。

差异性:大学生群体庞大,男生与女生存在性别差异,男生多数喜欢采用克制情绪的策略,而女生则喜欢自我激励或与他人表露,愿意主动向身边的朋友、父母、老师进行倾诉。同时,情绪的表达还存在着学科差异,理科生较为理智,情绪波动小,容易克制,文科生则大大相反,他们更喜欢情感分享,更善于表达。

地域性:大学生群体来自五湖四海,由于家庭教育方式、生活习惯等的不同,性格上也会出现较大差异。例如,来自农村的大学生不善表达、内心较为孤独,相比大城市的大学生会有更多的自卑心理。

(三) 社会的环境特征及影响

人口环境的变化对市场发展具有重要意义。当前我国大多数的家庭都是独生子女,这便会对孩子的性格产生影响,家长都会给自己唯一的孩子最好的待遇、满足他们的各种需求,相较于其他孩子他们性格有自私、脾气暴躁等特点,这些孩子自我期望高、自我界定高、社会柔韧性不够,处理情绪时会与其他孩子形成较大差异。近年来,我国又鼓励生育,不少家庭的孩子在面临新家庭成员到来时,也会产生一定的情绪变化,因此,人口环境的变化会对市场行业的发展产生一定的影响。

经济环境主要受人们的收入水平和消费者支出方式变化的影响。在经济全球化的市场中,随着我国脱贫攻坚战的全面胜利,人民生活水平也不断的提高,如今生活水平的高低也成了人们关注的重点,因此,“一起V笑吧”为人们的生活提供了一个高效、快捷的平台。

技术环境:进入20世纪以来,科技发展日新月异,大数据时代为我们提供了诸多方便的技术支持,在现代社会生产中起着相当重要的作用。“一起V笑吧”通过使用互联网、网络技术平台,为用户提供了充足的技术支撑。

文化环境:社会文化是某一特定人类社会在其长期发展过程中形成的,主要由特定的价值观念、行为方式、审美观念、宗教信仰及风俗习惯等内容构成,它影响和制约着人们的消费观念、购买行为和生活方式。“一起V笑吧”通过寻找志同道合的知己,排解心中的情绪,符合当前的价值观、审

美观,有着相当可观的发展前景。

在这样的现实背景下,为缓解大学生群体的压力,给同学们带来一个倾诉平台十分必要,我们采取制定情绪标签,分类对接压力类似的人群,双方可以在搭建的平台上以匿名的形式用文字或语音交互自己的烦恼,倾诉中引起对方的共鸣,找到世界上的另一个你,解决你的焦虑。你的焦虑、紧张、困惑、痛苦不再是孤独的你一人承受,而是有一个能够充分理解你,支持你像支持自己一样的“陌生人”帮助你走出困境。这个计划并不是雇佣心理咨询师付费解决你的心理需求,也不是免费解决的你的烦恼的阿拉丁,而是一个情绪共享的空间,你可以肆无忌惮的倾诉你的境遇,而你的那位知己大概率能理解你!

四、成果应用

打造一个群体性的情感交互方式,用户可以录入情绪标签,在家庭生活工作等多方面进行精确的分模块解决烦恼,针对性的解决情绪带给大学生的负面影响,通过情绪标签帮助参与者匹配最相似的人进行倾诉,帮助你找到那一个和你有着共同的目标、相似的境遇、产生相怜的情绪的人,你们同样在思考着该如何解决同一个模块的问题,你可以给别人带来巨大的帮助,同时也给自己带来启发。

全方位保护用户的体验感:在平台投放前期,通过设置开放性问卷过滤劣质用户,保证用户的体验感与平台纯洁性;平台运营一段时间后,随着用户数的增多,及时筛选劣质信息,并对有害信息,敏感关键词等进行屏蔽,扣除相关用户信用评分,严重者移出平台;

即时即效率:完成用户基本信息录入后,通过大数据运算快速找到性格,灵魂相契合的人,使同学们敞开心扉,使自己内心积压已久的压力得到缓解。留下烦恼,带走快乐;

严密的隐私保障服务:我们建立了完善的用户信息保障系统,为了保障您没有后顾之忧的倾诉,平台运行过程中,会严密保障您的个人信息不遭泄露。

计划所针对的用户大多是情绪难以自我排解的学生,作为倾诉渠道的连接者,我们应该与用户们建立深厚的友谊关系,积极建立客户之间的联系,为用户排解情绪提供良好渠道。对于我们的计划来说,用户长期留存最关键的点就是给用户提供长期价值,即内容沉淀和情感连接。

参考文献

[1] 岳同辉. 心理教育对高校大学生管理的重要性探讨[J]. 产业与科技论坛, 2022, (02): 251-252.

[2] 蒋梦婷. 新时代高校机械专业学生心理辅导研究[J]. 时代汽车, 2022, (01): 88-90.

[3] 高娟娟. 互联网背景下大学思想政治教育之心理危机干预家校联动探析[J]. 数据, 2021, (12): 107-108.

[4] 钟建华; 谢清兰; 周作斌; 彭小红. 积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, (01): 269-270.

基金项目: 沈阳师范大学大学生创新创业训练计划项目: 校级大学生创新创业训练计划资助项目(X202110166065)的研究成果。