

# 大学生网络心理健康教育需求及态度研究

王浩<sup>1a</sup>, 赵旭<sup>1a</sup>, 周婧<sup>2</sup>, 陈刚<sup>3</sup>, 王群<sup>1b</sup>

(1. 重庆大学 a. 心理健康教育与咨询中心; b. 贸易与行政学院, 重庆 400030; 2. 西南大学 心理学院, 重庆 400715; 3. 重庆市瓏夫心理服务机构, 重庆 401120)

**摘要:**本研究采用自编网络心理健康教育调查问卷,对大学生网络教育方面的需求和态度进行调查,发现学生对网络心理健康教育的需求非常强烈,而且态度也很积极。在传统教育形式和网络教育形式的比较中,学生更倾向于网络形式的心理测验、讲座和知识宣传,认为比传统的方式更有效;男学生较女学生更信任网络,对待网络心理咨询态度更加积极;男女学生都认为应该发展网络心理健康教育的形式。

**关键词:**心理健康;网络;教育;需求;态度

中图分类号:G44

文献标志码:A

文章编号:1005-2909(2010)03-0152-04

## 一、研究背景

网络心理健康教育是指充分利用网络的特性,通过网络进行心理健康知识宣传、心理健康测试、心理诊断和咨询等内容的心理教育过程,它已经成为传统心理健康教育的必要延伸,成为全社会心理健康工作的一条新途径<sup>[1]</sup>。

从心理健康教育方面来看,网络心理健康教育的发展还较弱,大部分机构仍然局限于面对面的方式,阻碍了心理健康知识传播的速度和广度,而且由于受时间、空间、环境的影响,使受众群体参与意识降低<sup>[2]</sup>。有研究者曾对台湾地区所备案的162所高校网站进行普查,网络心理健康教育方式在台湾高校中已经基本得到普及,而大陆高校的网络心理健康教育目前尚处于初期阶段,在普及率上远低于台湾高校,且栏目数量和内容一般都较少,形式也比较简单,所发挥的作用是比较有限的<sup>[3]</sup>。

虽然有学者提出网络在给学生带来丰富知识信息和心灵愉悦的同时,网络中的消极因素也给自控力、识别力不强的学生造成了心理上的负面影响<sup>[4]</sup>。但是有关学者已经认识到网络心理健康教育因其极强的平等性、保密性、隐蔽性、快捷性、实时性,可以使学生能够通过网络真正毫无顾忌地暴露自己的问题,从而让心理咨询工作者能够在尽可能短的时间内掌握当事人的基本情况,做出切合实际的引导及处理<sup>[5]</sup>。网络作为一种新的信息传播渠道,开发网络心理健康教育的形式也势在必行,但其内容是否能够很好地满足受众需要,是否能很好

收稿日期:2010-04-02

作者简介:王浩(1961-),女,重庆大学心理健康教育与咨询中心主任,副主任医师,主要从事心理健康教育、心理咨询与治疗研究,(E-mail) wanghao-help@qq.com。

地发挥作用,是网络心理健康教育能否顺利进行的关键问题,而这方面的内容少有研究,因此本研究正是从受众面验证网络心理健康教育形式开展的可行性和必要性。

## 二、研究方法

### (一) 工具

在文献整理基础上,对 12 位学生进行关于网络心理健康教育需求和态度的访谈,对访谈收集到的相关需求和态度内容进行归纳整理,自编了调查问卷,针对教育的内容、网络使用倾向、信任性等方面进行调查。

### (二) 被试

调查采取无记名分层抽样方式,对象为在校 1-4 年级学生,每个年级 150 份,共发放问卷 600 份,回收有效问卷 537 份,有效回收率为 89.5%,调查对象基本情况如表 1 所示。问卷收回后,使用 SPSS13.0 对数据进行统计处理。

表 1 大学生网络心理健康教育调查样本简况

项目类别	N	所占比例/%	
性别	男	307	57.2
	女	230	42.8
年级	一年级	149	27.7
	二年级	129	24
	三年级	130	24.3
	四年级	129	24
合计	537	100	

## 三、研究结果

### (一) 网络心理健康教育的需求

网络心理健康教育作为心理健康教育的新途径,它是用一种新的形式推行心理健康教育理念,因此也继承着传统心理健康教育的主要内容,所以在本研究中根据网络可实现的功能将网络心理健康教育划分为 5 个方面内容:心理健康知识(案例和调试技巧)、心理测验、心理咨询、心理讲座、心理论坛。具体结果见表 2。

表 2 网络心理健康教育需求内容

需求内容	N	比例/%	关注层面	N	比例/%
心理测验	363	67.6	职业规划	272	50.7
心理调适技巧	274	51	情绪管理	266	49.5
心理案例	271	50.5	学业压力	226	42.1
心理咨询	264	49.2	人际交往	209	38.9
心理讲座	208	38.7	恋爱困扰	206	38.4
心理论坛	135	25.1	挫折应对	188	35

在调查中发现,学生关于网络心理健康教育内容需求中,首先是心理测验的需求,其次是心理健康知识的需求,再次是心理咨询的需求,并且几乎达到了半数以上的比例,而对心理论坛的需求最低。这说明在心理健康教育网络版块的设计中,心理测验、知识介绍、心理咨询三项内容是必不可少的,而心理论坛是否应该在网络版块中出现的重要程度并非预期那么大。

针对学生特点,在调查问卷中我们进一步对他们关注的知识层面进行研究,发现职业规划方面的心理健康教育关注度最高,其次是情绪管理,再次是学业,这说明在网络心理健康教育的内容设置中需要侧重这些方面的知识宣传和辅导。

### (二) 网络心理健康教育态度

网络心理健康教育既是传统心理健康教育工作的延伸又是一种创新的方式,所以为了更好地了解教育对象对网络心理健康教育的态度,我们在调查中仍然对传统心理健康教育的态度进行了调查,而且对比了 2 种教育形式。

被调查者中有 493 位学生认为心理健康教育工作是非常重要的,占调查群体的 91.8%;有 477 位学生认为应该提供网络心理健康教育的服務形式,占调查群体的 88.8%,这说明学生对心理健康教育的态度是非常积极肯定的,而且对教育的不同形式态度也很开明。在前期需求调查基础上,我们选择了学生需求较高的知识宣传、技能培训、心理测验、心理讲座、心理咨询 5 个方面进行网络教育和现场教育形式的对比研究,具体结果如表 3 所示。

表 3 网络心理教育和现场心理教育态度比较

教育内容	现场形式		网络形式		中立	
	N	%	N	%	N	%
知识宣传	98	18.2	156	29.1	283	52.7
技能培训	167	31.1	139	25.9	231	43
心理测验	99	18.4	265	49.3	171	32.2
心理讲座	214	39.9	250	46.5	73	13.6
心理咨询	265	49.3	183	34.1	89	16.6

研究发现,学生认为心理测验、心理讲座、知识宣传 3 个方面内容网络教育的效果比现场教育更

好,尤其是心理测验选择网络的人数(49.3%)远远超出了选择现场的人数(18.4%)。心理测验在网络上实施的方便快捷性,心理讲座视频播放的可重复性,心理知识宣传速度快、面向人群广,都说明网络心理健康教育形式具备很多传统心理健康教育所不具备的优势。而在技能培训、心理咨询方面,学生更倾向的是传统心理健康教育形式。

### (三)网络心理咨询的需求与态度

心理咨询是心理健康教育内容中重要的一项,虽然对于网络心理咨询人们的意见并不统一,但是一个不争的事实是网络心理咨询的发展势不可挡<sup>[6]</sup>。因此本研究将网络心理咨询这一部分单独进行了调查研究,结果见表4。虽然在与现场形式相比较的调查中,学生更倾向于现场形式,但仍然有467人认为应该发展网络心理咨询,占调查的87%;有481人(占89.6%)认为在网络上进行咨询感觉会更加轻松随意,并且有441人(占82.1%)会推荐朋友接受网络心理咨询。

有研究表面学生愿意使用网络心理咨询,是因为网络的便捷性、匿名性以及咨询师的资质,这是他们寻求网络心理咨询的三大理由,而私密性、安全性的缺乏是学生通过网络心理咨询的主要担忧<sup>[7]</sup>。在本研究中学生使用网络心理咨询的三大原因分别是匿名性、方便性和及时性,这与以往研究基本一致。在网络心理咨询中有占59.4%的学生选择在晚上进行网络心理咨询,这是因为咨询双方不需要受环境距离约束。网络的匿名性使得学生可以用更加轻松的心态面对心理咨询。这些都说明了网络心理咨询在操作上具有不可比拟的优势。在网络心理咨询中,

虽然大多数学生对咨询师的性别和年龄并不在意,但仍然有很多学生更倾向于年长的女性咨询师。在关于网络心理咨询发展前景预测上,大多数学生认为网络心理咨询是需要发展的部分。

表4 网络心理咨询的需求与态度

网络心理咨询		N	%
咨询原因	匿名	221	41.1
	方便	168	31.3
	及时	148	27.6
咨询时间	白天	57	10.6
	晚上	319	59.4
	无所谓	157	29.2
咨询师性别	男性	42	7.8
	女性	187	34.8
	无所谓	308	57.4
咨询师年龄	年轻	161	30
	年长	155	28.9
	无所谓	221	41.2
咨询前景	必然趋势	341	63.5
	有待检验	183	34.1
	不需发展	10	1.9

### (四)不同性别学生需求和态度比较

在知识宣传、技能培训和心理咨询3个方面的现场和网络形式比较中,男女学生的态度是一致的,都认为知识宣传方面网络形式优于现场形式,技能培训和心理咨询方面现场形式优于网络形式;而在心理讲座方面,男女学生态度差异非常显著,男学生认为网络形式更有效,而女学生认为现场形式更有效;心理测验形式的态度调查中男女学生也有差异,女学生比男学生更喜欢使用网络心理测验形式(表5)。

表5 男女大学生态度差异比较

		M ± SD		Sig
		男	女	
2种教育形式	知识宣传形式	1.61 ± .489	1.62 ± .489	.928
	心理讲座形式	1.41 ± .506	1.60 ± .501	.000 * *
	心理测验形式	1.30 ± .497	1.20 ± .401	.037 *
	技能培训形式	1.46 ± .537	1.38 ± .487	.163
	心理咨询形式	1.12 ± .387	1.12 ± .328	.897
网络心理咨询	网络咨询原因	1.95 ± .899	2.28 ± .826	.000 * *
	咨询师性别	1.82 ± .388	1.81 ± .391	.959
	咨询师年龄	1.44 ± .498	1.57 ± .497	.026 *
	咨询时间	1.81 ± .422	1.87 ± .340	.162
	真诚可信	1.22 ± .463	1.38 ± .486	.000 * *
	效果预期	1.40 ± .529	1.38 ± .498	.645

\*表示.05水平上显著,\*\*表示.01水平上显著

在研究中我们还发现,女学生选择网络心理咨询的原因更可能是匿名性,而男学生更看重的是便捷性;男女学生都更倾向于女性咨询师;女学生比男学生更倾向于年长的咨询师;男学生比女学生更信任网上心理咨询师,认为其真诚。对待网络方面的态度男学生比女学生更积极。

#### 四、研究结论

本研究针对学生对待网络心理健康的需求和态度进行调查,主要针对知识宣传、心理测验、心理咨询、心理讲座和心理论坛等教育内容,发现将近半数的学生对心理测验、案例分析和调试技能知识以及心理咨询方面的需求很突出,在关注的知识层面上主要集中于职业规划、情绪管理和学业压力方面。

大多数学生对网络心理健康教育的态度是积极、肯定的,并且非常愿意使用网络心理测验,这说明网络的匿名性、便捷性的特点很好地满足了学生需求,并弥补了传统心理健康教育的不足;学生认为网络心理咨询是心理健康教育中需要大力发展的部分,并且他们都倾向于选择年长女性作为网络心理咨询师;在性别对比研究中,我们发现女学生对网络的怀疑度更高,因此,应加大网络安全知识和网络心理健康教育理念的宣传。

虽然有些学者仍然很担忧网络的负面效应,如网络安全、网络成瘾问题,而不提倡发展网络心理健康教育,但是更多的学者认为网络在知识传播上速度快,面向人群广,教育成本上相对较低,应该发展网络心理健康教育。在本研究中也证实了学生对网络心理健康教育的需要很大,态度很积极。

#### 五、研究不足及展望

虽然学生对网络心理健康教育的需求较大,态度较积极,但是学生只是社会群体中的一部分,社会群体的需求和态度是否会取得一致结论,还需要扩大样本群体。另外本研究只针对了学生的需求和态度进行了研究,验证了网络心理健康教育发展的必要性,但这一教育形式的具体实施问题还需进行深入研究,尤其是网络咨询这一部分,因为它与知识宣传和测验等内容不同,它的网络操作形式和现场操作具有很大差别。虽然在本研究中我们发现人们对待网络心理咨询的态度还是比较积极的,但网络心理咨询的效果是否能够达到或超过面谈咨询的效果,这仍然需要进一步的实证研究。

#### 参考文献:

- [1] 李明忠. 美国一流大学心理健康教育工作的特色分析[J]. 比较教育研究, 2006(1):34-38.
- [2] 王凤. 论高校心理健康教育与网络文化影响的关系[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2008, 20(1):100-101.
- [3] 吴娜娜, 严由伟. 中国台湾高校网络心理健康教育的现状和启示[J]. 教育探索, 2008(1):117-118.
- [4] 余文玉, 胡国进. 网络时代大学生心理健康教育工作的新思路[J]. 教育学术月刊, 2009(1):76-91.
- [5] 刘秀伦, 魏琼. 大学生网络心理健康教育的途径探析[J]. 经纪人学报, 2006(1):82-85.
- [6] 崔丽霞, 雷雳, 简雯雯, 等. 网络心理咨询的疗效与展望. 心理科学进展, 2007, 15(2):350-356.
- [7] Young K S. An empirical examination of client attitudes towards online counseling[J]. Cyber Psychology & Behavior, 2005, 8(2):172-177.

## On needs and attitudes of online mental health education for undergraduate students

WANG Hao<sup>1</sup>, ZHAO Xu<sup>1</sup>, ZHOU Jing<sup>2</sup>, CHEN Gang<sup>3</sup>, WANG Qun<sup>4</sup>

(1. Centre of Psychological Education and Counseling, Chongqing University, Chongqing 400030, P. R. China;

2. School of Psychology, Xi'an University; Chongqing 400715, P. R. China;

3. Chongqing Long Fu psychological services; Chongqing 401120, P. R. China;

4. School of Trade and Administration, Chongqing University, Chongqing 400030, P. R. China)

**Abstract:** We investigated needs and attitudes of online mental health education for undergraduate students by using a questionnaire survey about online mental health education, and found that undergraduate students have strong needs and positive attitudes to the online mental health education. They would like to accept psychological tests, lectures and propaganda on line rather than in the traditional forms, and they think it is more effective. Male students have much more confidence on the network, and are more positive toward online psychological counseling. Both male and female students believe that online mental health education should be developed.

**Keywords:** mental health; network; education; demand; attitude