

后疫情时代线上教学背景下大学生心理问题探析

卢姝含, 冯海英

西华师范大学, 四川 南充

收稿日期: 2022年11月24日; 录用日期: 2023年1月4日; 发布日期: 2023年1月12日

摘要

后疫情时代, 各大高校积极践行“停课不停学”的口号, 线上教学已成为常态, 尽管线上教学以其独有的优势满足了特殊时期的学习需求, 但由于线上教学模式的弊端, 疫情之下的大学生群体出现了过度依赖网络而脱离客观现实、学习适应问题、焦虑情绪增加等心理问题。为此提出了加强对大学生线上线下心理健康教育、加强对教师网络信息素养的培养、线上与线下教学融合发展、建立健全中国特色线上教学体系等缓解大学生心理问题的对策。

关键词

后疫情时代, 线上教学, 心理问题, 大学生

Exploring the Psychological Problems of College Students in the Context of Online Teaching in the Post-Epidemic Era

Shuhan Lu, Haiying Feng

China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Nov. 24th, 2022; accepted: Jan. 4th, 2023; published: Jan. 12th, 2023

Abstract

In the post-epidemic era, colleges and universities are actively practicing the slogan of “Suspended Class, Ongoing Learning”, and online teaching has become the norm. Although online teaching meets the learning needs of special periods with its unique advantages, due to the drawbacks of

online teaching mode, college students under the epidemic have become overly dependent on the Internet and detached from objective reality, learning adaptation problems, and increased anxiety. To this end, countermeasures to alleviate the psychological problems of college students are proposed, such as strengthening psychological health education for students online and offline, enhancing the cultivation of teachers' online information literacy, integrating the development of online and offline teaching, and establishing a sound online teaching system with Chinese characteristics.

Keywords

Post-Epidemic Era, Online Teaching, Mental Problem, College Student

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在疫情期间, 各大高校坚持“停课不停学”, 并开始采取线上教学的模式开展教学活动。与线下教学模式相比, 线上教学具有便捷性、灵活性、多样性等优点, 但是也产生了一系列问题, 比如学生焦虑心理、教师信息素养参差不齐、学习环境适应等问题。大学生群体由于人生经历体验较浅、身心状态不平衡不稳定等特点, 加之线上教学模式存在的弊端, 导致其在面临重大事件时承受能力较弱, 相较于成年人更易表现出焦虑不安等心理现象, 这引起了心理教育工作者以及社会的关注, 使其成为一个新的热点话题。同时, 对高校心理健康教育工作的开展提出了新的要求和挑战。通过对线上教学现状的分析, 阐述大学生后疫情时代线上教学背景下的心理问题及其表现, 为缓解大学生心理问题提出自己的思考, 这对于特殊时期提升大学生心理健康水平具有重要意义。

2. 后疫情时代线上教学现状

线上教学作为疫情期间主要的一种教学方式, 其不受时空地域的限制, 教学形式多种多样, 教学内容与资源丰富多元等特点都使得教师与学生能够仅凭身边的电脑或者手机, 即可实施教学活动(海天电商金融研究中心, 2016)。线上教学的出现以及普及让习惯了传统教学模式的师生有了新奇体验, 能够增强师生共同学习的兴趣, 极大地丰富拓展了师生的学习方式。其一在于随着此次线上教学在全国的开展普及, 尤其是许多网络平台例如 MOOC、学习通、钉钉等提供实时直播与录播等功能, 对于大学生来说, 不仅学习方式途径更多更广, 学习时间更为灵活可控, 同时网络上所拥有的海量知识与资源, 以及高效的搜索引擎, 让大学生在学习课堂基本知识的同时, 可以拥有更大的学术视野与多角度思维方式; 其二是对教师教学提出了更高的要求, 与线下传统课堂不同, 教师不再是单纯的授课者, 而是更多地扮演着多重角色, 例如管理者、指导者、促进者、学习者等(杨金勇等, 2020)。线上教学将教师从传统线下教学中解放出来的同时, 也迫使教师与学生共同学习、共同进步, 以此来适应线上教学的发展。教师不仅需要掌握学科的专业知识, 也要随着时代发展不断更新升级信息化技能与手段, 在传授学科专业知识的同时, 发散学生思维, 引导学生向前沿未知领域进行开放式的学习与探索。但线上教学也存在一些不可忽视的负面影响。大学生受学习环境、个人定力、硬件软件设施等因素影响, 其心理健康也产生了一些问题。

3. 后疫情时代线上教学背景下大学生存在的心理问题

3.1. 过度依赖网络而脱离客观现实

脱离线下课堂学习的环境, 同伴交流互动的亲近感缺失, 这极易产生网络依赖甚至网络成瘾, 其内心可能易因感到集体归属感的缺失而产生消极被动的心理(宋耀新, 史倩, 2021)。线上教学大大增加了大学生电脑手机的使用时间, 通过 QQ、易班等平台进行防疫打卡也增加了电子设备的使用频率, 其研究发现, 疫情期间大学生更易沉迷于网络而形成网络成瘾(姜立君, 2020)。赵春珍也在调查中发现, 宅家多日以来, 部分大学生的生活内容单调, 过于依赖网络(赵春珍, 2020)。同样有研究者在对 7562 名大学生受试者进行测试时发现 28.4% 的被试产生了网络成瘾, 这与学业倦怠有所关联; 此外, 对 2019 年新冠病毒疾病的态度也是其影响因素(Zhu, Xie, Liu, Meng, & Song, 2022)。线上教学背景下, 部分大学生由于客观环境的影响, 再加之自制力不高、缺乏学习主动性等个人因素, 极易产生网络依赖甚至网络成瘾, 而这会对大学生身心发展造成许多不良影响, 其主要表现在心理方面、躯体方面和行为方面, 例如学习时记忆不持久, 难以集中精力, 逻辑思维能力迟钝, 沉迷虚拟世界; 视力下降, 肌肉劳损, 甚至出现失眠、头痛、食欲不振等情况; 行为方面: 欺骗父母, 耽误正常学习, 不能完成课业, 成绩下滑, 甚至逃课(线上学习环境下通常则表现为一边电脑上挂课一边玩手机)。这种不健康的心理将会不利于大学生的学习与身心健康的发展, 进而影响其日后的人生发展以及自我价值的实现。

3.2. 学习适应问题

大学生一直以来在传统教学观念的影响下, 形成了被动学习的思维方式和学习方式。而线上教学则需要大学生能够进行自主学习、自觉学习, 这使得大学生尤其是大学新生和学困生不能适应线上学习的方式, 产生学习适应问题。贾文军等人研究发现自律性是大学生在自主学习方面最为关注的问题, 且多数大学生认为在线学习的自律性会直接影响其学习效果(贾文军, 黄玉珍, 陈武元, 2021)。同时孔啸等人发现, 学生在脱离现实的大学校园环境之后, 其对教学系统的访问下降了 25%~47%, 对教学系统平均浏览的时间减少了约 8%。其结果表明, 大学生在线上教学期间对于校园学习的积极主动性发生了明显的下降(孔啸, 刘乃嘉, 张梦豪, 徐明伟, 2021)。线上教学初期, 线下传统教学模式的简单移植、学生自主自觉能力不足、教师信息素养能力参差不齐、网络平台不稳定甚至崩溃等问题都使得学科任务、教学质量不能确保, 为了解决这一问题, 教师大多会采取各种手段辅助线上课堂直播, 例如分享多平台内容自学、增设课后平台作业、线上小组合作展示活动, 增加线上考试测试等等。虽然作业及测试可以巩固以及加深大学生所学知识内容, 但作业及测试量的增加造成了大学生的学业压力与学习倦怠甚至产生学习焦虑, 会很大程度上影响大学生的学习效果。加之在线上教学背景下, 大学生失去原有习惯的学习环境, 且部分大学生由于自律性和自觉性不足出现了无心学习、懒散拖延的状态, 再加上由于空间距离, 教师不能有效对学生进行管理, 其在屏幕前对教学的困惑、厌烦等负性情绪将会进一步加重(林克松, 朱德全, 2020)。这不仅对大学生线上学习的学习效果产生了影响, 而且可能会使大学生产生一系列心理问题, 造成学习障碍、心理抑郁甚至严重的精神疾病。

3.3. 焦虑情绪增加

网络设施在很大程度上是影响大学生学习体验的一个重要因素, 贾文军等人研究发现, 电子硬件设备数量或配置不足、网络环境卡顿、学校网络流量支持服务不完善等致使大学生无法顺畅进行线上学习时, 其学习体验感降低, 更容易产生焦虑和抑郁等情绪(贾文军, 郭玉婷, 赵泽宁, 2020)。同时在线上教学初期阶段, 大学生传统学习方式未能转换, 面对网络海量学习资源, 加之教师直播或录播的知识内容, 学生

一时接收过多, 对整体知识体系未能吸收理解, 加之较长时间面对手机或电脑屏幕造成的厌烦感和视觉疲劳损伤, 这都是加剧大学生学习烦躁及焦虑情绪的因素。舒曼玲等人调查显示, 长沙市在校大学生“总处于紧张状态”、“感到痛苦、忧虑”、“总由于过分担心而失眠”的阳性检出率分别为 19.7%、29.9%、61.2%。这表明在后疫情时代, 在校大学生中存在相当一部分人有发生睡眠障碍或失眠、抑郁症、焦虑症的巨大风险(舒曼玲, 廖心仪, 秦露露, 2021)。同时, 杨兴洁等人的研究也显示疫情下的大学生抑郁、焦虑检出率分别为 39.0%、26.9%(杨兴洁, 高岚, 张索远, 张立刚, 周双浆, 2020)。部分大学生由于受学习环境的封闭性、学习设备的准备程度等因素影响, 在线上教学的初期极易出现紧张焦虑甚至抑郁等心理问题, 例如, 后疫情时期的大学生生活封闭式管理成为常态, 这极易降低部分学生的积极防疫举措, 甚至引起其消极抵抗, 且可能因其某些需求没有得到及时满足而产生压抑感。另外, 由于家庭情况的差异, 部分大学生网络条件准备不充分, 或不能熟练操作网络学习平台, 此时面对与其他学生的差异以及自卑心理, 可能更易产生学习焦虑、人际焦虑等负性心理。这种心理问题不仅不利于线上教学的顺利有效实施, 而且会对大学生的学习生活产生巨大的负面影响, 包括其学习效果、人际关系、心理健康、自我价值等。

线上教学背景下大学生存在的心理问题, 对线上教学的实施具有不利影响, 如果对这些问题不进行及时的干预与调整, 也将会对大学生的学习生活以及自我发展产生不良影响。因此, 各高校在推动线上教学的实践中, 不仅要关注线上教学学习效果, 也需要关注大学生心理问题, 以此不仅推动线上教学的良好发展, 更促进大学生的身心健康发展, 使大学生成人更成才, 凸显高校人才培养的价值体现。

4. 后疫情时代缓解大学生心理问题的思考

4.1. 加强对学生线上线下心理健康教育

后疫情时代, 一方面, 就线上教学来看, 高校可充分利用线上媒体平台开通网络心理辅导服务与心理电话热线, 通过微信公众号及微博等官方账号发布心理专业知识, 通过网络评论等多种渠道及时关注大学生心理动态, 发现问题趁早实施心理危机干预与治疗, 并完善后续追踪服务机制; 同时对大学生尤其是大学新生采取心理量表诊断、在线访谈等方式进行心理测试, 建立网络数据库, 对学生情况进行数据处理分析, 采取直播录播相结合、分层课程资源开发、普及性讲解心理健康知识、针对性解决特殊心理问题、提升大学生网络信息素养等措施解决具体问题。另一方面, 积极融合线下教学, 开展混合式教学, 在线上教学遇到瓶颈或是问题时, 发挥线下教学的独有优势, 组织大学生进行线下的心理面辅, 开展促进大学生身心健康的心理训练游戏活动, 最大限度的发挥线下面对面直接交流的优势, 引导学生树立正确的人生价值观与积极健康的人生心态。

随着教育信息化的发展与普及, 虽然信息鸿沟正在逐渐弥合, 但是素养鸿沟的巨大差异引起了研究者的重视(石映辉, 韦怡彤, 杨浩, 2018)。这也就无可避免的造成不同地区学生个体之间心理健康呈现出不同的问题。为此, 国家和各高校以及教师需要针对不同大学生的不同状况因材施教, 采取针对性的措施来处理学生的心理问题。另外, 就算是同一地区同一学校的学生也会由于个体差异、性别差异、家庭背景等原因产生不同的心理问题, 例如有研究者发现, 在新冠疫情中, 女大学生总体情绪状态比男大学生差, 女大学生受线上教学影响情绪波动更加明显(赵波, 蔡特金, 张志华, 2020)。为此我们需要做到全面防控的同时也要针对个别学生, 及时持续关注其心理健康状态。积极利用线上线下教学平台, 进行跟踪管理与实时心理健康分析, 及时查找发现学生心理压力及问题, 引导学生解决心理问题并促进其身心健康发展。

4.2. 加强对教师网络信息素养的培养

教师作为学生知识学习和人生价值观的引路人和塑造者, 更应顺应信息化时代的发展趋势, 掌握必

要的网络信息技术,提升自身在网络信息化背景下驾驭知识、传播知识的能力。如若教师不具备良好的网络信息知识和素养,将难以进行现代化网络教学的授课讲学,更遑论后续工作的展开。通过此次疫情的突然爆发而致大规模的线上教学的开展就可以看出,部分教师没有掌握必要的网络知识,尽管已接受学校的相关紧急培训,但在线上教学初期面临教学设备掌握不熟练,与学生交流沟通不及时,难以把控线上教学的节奏与方式等问题。另外,教师在线上教学过程中,大都只关注学生学习效果,忽视了学生心理健康发展,而由此产生的许多心理问题也影响着学生的学习效果。因此,在线上教学实施过程中,教师要有有机结合不同网络学习平台的优势,选择优质学习资源,促进学生自主学习;同时做到师生共同学习、共同成长,起到示范带头作用,增强学生学习满足感与获得感,这对于缓解学生焦虑和抑郁情绪、促进学生学习极为有益;另外,对于在线教学的设计方案,教师要注重培养大学生独立思考、实践创新的能力,以学生为学习主体,而不是以教师为中心权威,养成学生自主学习的习惯和能力;此外,教师还应根据学科具体特点和学生学习情况布置更具适度性和针对性的测验或作业,在既保证学习效果的同时,也使其体会到学习的兴趣与快乐,使其心理处于一个较为平衡健康的状态。

4.3. 线上与线下教学融合发展

随着现代网络信息技术的不断发展,线上教学以其独有的优势已成为教学的一个重要组织形式。尽管迈入后疫情时代,但线上教学不可能也不应该退出教学舞台,虽然学者对此呈现支持或反对的两极化争议,但线上教学已成为历史必然趋势。其一在于网络信息化的快速发展普及;其二由于知识本身浩瀚庞杂的特点;其三则是学生素质教育的必然要求。这并不意味着线下教育成为过去,而是要考虑到二者其各自的优点,将线上线下教育有机结合,最大限度的发挥融合教育机制的特点,以此促进教学的革新和学生的发展。所以后疫情时代,线上线下教学的融合已成为必然趋势。一方面,使线上教学逐渐规模化,转变教学思维、教学方式、评价方式等(万昆,郑旭东,任友群,2020)。教师利用线上教学其特有优点弥补线下教学的短板,运用信息技术与网络信息资源创新整合教学内容,采取直播与点播、录播相结合的方式引导学生进行学习,同时加之线上“班级讨论群”等不同的形式,促使大学生变被动为主动获取知识,培养学生自发线上探讨问题,自己发现解决问题,进而探索未知问题的能力。这样能够提高学生的积极性并且促进其才能的充分发挥,减少因线上教学对学生产生的不良心理现象如紧张焦虑抑郁等情绪,促进大学生身心积极健康发展并主动学习。另一方面,积极发挥线下传统教学的优势,使其和线上教学相互配合,共同促进大学生的全面健康发展。经过新冠疫情步入后疫情时代,高校教师和大学生对线上教学有了一个较为全面的了解与认识,绝大部分的师生已经熟悉了这种教学模式。同时,高校传统的线下教学模式正在逐步恢复,线上教育和线下教育的融合开展必将成为一种新的趋势,将会更加深刻地影响和变革师生的学习交往方式。各大高校更应该加大对线上线下平台混合教学的研究力度,积极探索融合教学新模式。

4.4. 建立健全中国特色线上教学体系

后疫情时代的线上教学建设实施过程中,我国开始形成了一些具有学科特色和中国特色的概念和模式,例如“互联网+教育”、“教育信息化2.0”、“电化教育”等,这反映了我国线上教学的本土化发展和创新(胡钦太,2019)。但同时,也有学者提及我们热衷追踪国外尤其是美国的教育信息化概念、理论以及做法,如对慕课、微课、翻转课堂、TPACK、STEAM等的简单移植,很少追问其历史背景、应用条件等,未能充分考虑中国的社会历史、教育现实问题和教学文化特点等情况(李子运,李芒,2018)。这就造成了模式与实际不相符的情况,即生搬硬套来的网络信息资源与我国大学生的实际学习情况不相符合,引起大学生产生学习问题以及心理不适应甚至焦虑抑郁等一系列的心理健康问题。想要从根本上

解决大学生因线上教学产生的不良心理, 只有建立健全具有中国特色的线上教学模式和体系, 使其符合中国大学生的学情和发展状况, 从而自然减少由此产生的心理健康问题。

参考文献

- 海天电商金融研究中心(2016). *一本书读懂在线教育*(pp. 14-16). 清华大学出版社.
- 贾文军, 郭玉婷, 赵泽宁(2020). 大学生在线学习体验的聚类分析研究. *中国高教研究*, (4), 23-27.
- 贾文军, 黄玉珍, 陈武元(2021). 大学生在线学习体验: 影响因素与改进策略. *高等教育研究*, 42(3), 60-69.
- 姜立君(2020). 新冠病毒疫情下大学生信息焦虑对手机成瘾的影响: 一个有中介的调节模型. *大连大学学报*, 41(2), 106-110.
- 孔啸, 刘乃嘉, 张梦豪, 徐明伟(2021). COVID-19 疫情前后高校在线教学数据分析. *清华大学学报(自然科学版)*, 61(2), 104-116.
- 李子运, 李芒(2018). 中国教育技术学向何处去. *中国电化教育*, (1), 64-71.
- 林克松, 朱德全(2020). 教育应对公共危机的分析框架与行动范式——基于“新冠”重大疫情危机的透视. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 38(4), 118-126.
- 石映辉, 韦怡彤, 杨浩(2018). 教师数字鸿沟的发展与弥合——基于从信息鸿沟到素养鸿沟的视角. *现代教育技术*, 28(3), 59-65.
- 舒曼玲, 廖心仪, 秦露露(2021). 后疫情时代长沙市在校大学生心理健康状况及影响因素. *中国健康心理学杂志*, 29(11), 1712-1717.
- 宋耀新, 史倩(2021). 后疫情时期高校心理育人途径研究. *思想政治教育研究*, 37(4), 155-160.
- 万昆, 郑旭东, 任友群(2020). 规模化在线学习准备好了吗?——后疫情时期的在线学习与智能技术应用思考. *远程教育杂志*, 38(3), 105-112.
- 杨金勇, 裴文云, 刘胜峰, 张东淑, 张湘, 姜卉, 姜莉杰, 于瑞利(2020). 疫情期间在线教学实践与经验. *中国电化教育*, (4), 29-41.
- 杨兴洁, 高岚, 张索远, 张立刚, 周双桨(2020). 新冠肺炎疫情期间大学生心理状况及其与社会支持的关系. *精神医学杂志*, 33(4), 241-246.
- 赵波, 蔡特金, 张志华(2020). 新冠肺炎疫情下大学生情绪状态的呈现与调适——基于自我关怀的视角. *中国青年研究*, (4), 49-54.
- 赵春珍(2020). “新冠肺炎”疫情期间大学生心理状况调查及教育对策研究. *心理月刊*, 15(8), 1-3.
- 胡钦太(2019). 回顾与展望: 中国教育信息化发展的历程与未来. *电化教育研究*, 40(12), 5-13.
- Zhu, K. H., Xie, X. Y., Liu, Q., Meng, H., & Song, R. R. (2022). Internet Addiction: Prevalence and Relationship with Academic Burnout among Undergraduates during Widespread Online Learning. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58, 2303-2309. <https://doi.org/10.1111/ppc.13060>