

心理健康类APP在高校大学生中的应用研究 ——以某高校为例

邢玉晓, 许 凤, 徐秋云*

济宁医学院管理学院, 山东 日照

收稿日期: 2023年4月3日; 录用日期: 2023年5月19日; 发布日期: 2023年5月30日

摘 要

目的: 了解心理健康类APP在某高校大学生中的使用现状, 分析其中存在的问题, 提出促进心理健康类APP良好发展的对策。方法: 采用问卷调查法, 选取某高校的600名大学生进行问卷调查, 分析心理健康类APP在大学生中的使用现状。结果: 心理健康类APP在某高校大学生中的知晓率为57.9%, 使用率为21.1%。结论: 心理健康类APP在某高校大学生群体中的知晓率和使用率不高, 心理健康类APP有关组织应进一步采取措施提高其在大学生群体中的知晓率和使用率。

关键词

心理健康类APP, 大学生, 使用

Research on Application of Mental Health APP in College Students of Universities —Taking a Certain University as an Example

Yuxiao Xing, Feng Xu, Qiuyun Xu*

School of Management, Jining Medical University, Rizhao Shandong

Received: Apr. 3rd, 2023; accepted: May 19th, 2023; published: May 30th, 2023

Abstract

Objective: To understand the current situation of the use of mental health APPs in college students in a university, analyze the existing problems, and put forward countermeasures to promote the

*通讯作者。

good development of mental health APPs. Methods: A questionnaire survey was conducted among 600 college students in a university to analyze the current situation of the use of mental health APPs among college students. Results: The awareness rate of mental health APPs among college students in a university was 57.9%, and the utilization rate was 21.1%. Conclusion: The awareness rate and utilization rate of mental health APPs in college students in a university are not high. The relevant organizations of mental health APPs should take further measures to improve their awareness rate and utilization rate in college students.

Keywords

Mental Health APP, College Students, Use

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

随着社会经济的快速发展,大学生作为未来社会经济建设的主力军,面对社会和家长等的期望,所承担的学业、就业、情感等压力也日益增加,心理健康问题也越来越突出,因此大学生的心理健康问题也越来越受到人们的重视。同时随着互联网信息技术的飞速发展,大量的心理健康类 APP 纷纷涌现出来,在众多心理健康类 APP 中,各类文章、视频等的心理健康科普知识,众多专业心理咨询师的入驻,千百万用户的下载量等使得心理健康类 APP 逐渐成为市场热门。心理健康类 APP 的使用不受地域和时空的限制,既可以避免面对面心理咨询带来的困扰,也减少了电脑上网带来的不便,具有较强的便捷性、私密性和友好性。因此心理健康类 APP 的开发和使用为大学生解决心理健康问题提供了新的途径。本研究以某高校为例,对心理健康类 APP 在大学生中的使用现状进行调查,发现了大学生群体使用心理健康类 APP 的使用现状及存在的一些问题,对提高心理健康类 APP 在大学生群体中的使用率提出了指导建议。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以某高校大学生为调查对象,共调查 600 人,其中女生 300 人(占 50.0%),男生 300 人(占 50.0%),大一 150 人(占 25.0%),大二 150 人(占 25.0%),大三 150 人(占 25.0%),大四 150 人(占 25.0%)。

2.2. 研究方法

本研究主要采用问卷调查法进行调查,面向某高校学生共发放 600 份问卷,收回有效问卷 582 份,有效回收率为 97.0%。调查问卷内容包括调查对象基本信息、心理健康类 APP 的知晓情况、心理健康类 APP 使用情况、心理健康类 APP 使用意愿及针对心理健康类 APP 的改进建议等五个方面,共 14 道题目。

3. 结果

3.1. 调查对象基本信息

本次调查共回收有效问卷 582 份,其中男生 289 份,女生 293 份,具体情况见表 1。

Table 1. Basic information of respondents**表 1.** 调查对象基本信息

项目	类别	人数(人)	比例(%)
性别	男	289	49.7
	女	293	50.3
年级	大一	147	25.3
	大二	148	25.4
	大三	146	25.1
	大四	141	24.2

3.2. 心理健康类 APP 知晓情况

心理健康类 APP 的知晓情况为: 不了解 245 人(42.1%)、了解一点 315 人(54.1%)、比较了解 21 人(3.6%)、非常了解 1 人(0.2%), 具体见表 2。

Table 2. Awareness of mental health APPs (Unit: Number)**表 2.** 心理健康类 APP 的知晓情况(单位: 人)

知晓情况	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
不了解(没听说过)	123	122	66	65	59	55
了解一点	160	155	78	78	81	78
比较了解	5	16	3	5	6	7
非常了解	1	0	0	0	0	1
合计	289	293	147	148	146	141

心理健康类 APP 的知晓途径为: 下载平台推荐 162 人(48.1%)、同学老师亲朋好友推荐 151 (44.8%)、大众媒体广告 2 人(0.6%)、根据自己需要搜索 21 人(6.2%)、其他 1 人(0.3%)等。

3.3. 心理健康类 APP 的使用情况

3.3.1. 是否使用过

经调查, 心理健康类 APP 的使用情况如下: 使用过 123 人(21.1%)、未使用过 459 人(78.9%), 具体见表 3。

3.3.2. 不使用的理由

在不使用心理健康类 APP 的 459 人中, 不使用的理由分别为: 不知晓有此类 APP 245 人(53.4%)、认为不可靠(不信任) 356 人(77.6%)、定价收费高 459 人(100%)、怕泄露个人隐私 281 人(61.2%)、怕被广告、弹窗等骚扰 74 人(16.1%)、其他 47 人(10.2%)等。具体见表 4。

Table 3. Usage of mental health APPs (Unit: Number)**表 3.** 心理健康类 APP 的使用情况(单位: 人)

使用情况	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
使用过	66	57	20	33	35	35
未使用过	223	236	127	115	111	106
合计	289	293	147	148	146	141

Table 4. Reasons for not using mental health APPs (Unit: Number)**表 4.** 不使用心理健康类 APP 的原因(单位: 人)

不使用的原	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
不知晓有此类 APP	123	122	66	65	59	55
认为不可靠(不信任)	167	189	105	93	91	85
定价收费高	223	236	127	115	111	106
怕泄露个人隐私	130	151	81	73	75	52
怕被弹窗、广告等骚扰	35	39	21	17	15	9
其他	21	26	13	10	12	12

3.3.3. 使用原因

在使用心理健康类 APP 的 123 人中, 使用的原因分别为: 解决心理问题需求 16 人(13%), 好奇 100 人(81.3%), 兴趣爱好 9 人(7.3%), 休闲娱乐 106 人(86.2%), 学习心理健康知识 9 人(7.3%), 其他 7 人(5.7%), 见表 5。

Table 5. Reasons for using mental health APPs (Unit: Number)**表 5.** 使用心理健康类 APP 的原因(单位: 人)

使用的原因	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
解决心理问题需求	7	9	2	4	5	5
好奇	53	47	20	31	29	20
兴趣爱好	6	3	0	1	5	3
休闲娱乐	56	50	20	35	33	28
学习心理健康知识	6	3	1	5	1	2
其他	5	2	0	2	2	3

3.3.4. 使用频率

经调查,使用频率中未使用过 459 人(78.9%)、偶尔使用(每月使用 1~4 次) 115 人(19.8%)、经常使用(每周使用 2 次以上) 8 人(1.4%),具体见表 6。

Table 6. Frequency of mental health APPs used (Unit: Number)

表 6. 使用心理健康类 APP 的频率(单位:人)

使用频率	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
未使用过	223	236	127	115	111	106
偶尔使用	61	54	18	30	31	29
经常使用	5	3	2	3	4	6
合计	289	293	147	148	146	141

3.3.5. 使用心理健康类 APP 的主要功能

据调查,在使用心理健康类 APP 的 123 人中,使用心理健康知识科普功能 122 人(99.2%)、使用心理状态自我测评功能 123 人(100%)、使用心理咨询服务功能 26 人(21.1%)以及其他功能 9 人(7.3%)。具体见表 7。

Table 7. Main functional types of mental health APPs used (Unit: Number)

表 7. 使用心理健康类 APP 的主要功能类型(单位:人)

使用功能	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
心理健康知识科普	66	56	20	33	34	35
心理状态自我测评	66	57	20	33	35	35
心理咨询服务	11	15	5	5	7	9
其他	6	3	2	3	2	2

3.3.6. 对心理健康类 APP 的看重之处

据调查,对心理健康类 APP 的看重之处情况为:操作简单 581 人(99.8%)、功能内容丰富 543 人(93.3%)、专业性强 582 人(100%)、定价收费合理 569 人(97.8%)、口碑评价好 563 人(96.7%)、回复及时 545 人(93.6%)、界面舒适 564 人(96.9%)、隐私保护好 578 人(99.3%)、广告、弹窗少 550 人(94.5%)、其他 139 人(23.9%)。具体见表 8。

3.3.7. 总体满意度评价

据调查,使用心理健康类 APP 的 123 人的总体满意度情况为:非常满意 1 人(0.8%)、比较满意 25 人(20.3%)、一般 75 人(61.0%)、比较不满意 21 人(17.1%)、非常不满意 1 人(0.8%)。具体见表 9。

Table 8. Emphasis on mental health APPs (Unit: Number)
表 8. 对心理健康类 APP 的看重之处(单位: 人)

看重之处	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
操作简单	288	293	147	148	146	140
功能内容丰富	265	278	137	136	132	138
专业性强	289	293	147	148	146	141
定价收费合理	280	289	143	146	142	138
口碑评价好	276	287	144	141	142	136
回复及时	263	282	138	140	137	130
界面舒适	277	287	141	143	138	142
隐私保护好	286	292	146	147	145	140
弹窗、广告少	265	285	136	139	140	135
其他	76	63	38	37	30	34

Table 9. Overall satisfaction evaluation (Unit: Number)
表 9. 总体满意度评价(单位: 人)

满意度	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
非常满意	1	0	1	0	0	0
比较满意	14	11	6	6	7	7
一般	40	35	10	15	23	27
比较不满意	10	11	3	2	5	2
非常不满意	1	0	0	0	0	1
合计	66	57	20	33	35	35

3.4. 心理健康类 APP 的使用意愿情况

3.4.1. 今后是否愿意使用心理健康类 APP

据调查, 今后是否愿意使用心理健康类 APP 情况为: 拒绝使用 17 人(2.9%)、偶尔使用试试看 529 人(90.9%)、会经常使用 36 人(6.2%)。具体见表 10。

3.4.2. 使用心理健康类 APP 每次愿意花费的金钱数额

据调查, 使用心理健康类 APP 每次愿意花费的金钱数额情况为: 免费 573 人(98.5%)、1~100 元 501 人(86.1%)、101~200 元 68 人(11.7%)、201~500 元 10 人(1.7%)、500 元以上 2 人(0.3%)。具体见表 11。

Table 10. Whether you are willing to use it in the future (Unit: Number)**表 10.** 今后是否愿意使用(单位: 人)

是否愿意使用	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
拒绝使用	7	10	3	4	5	5
偶尔使用试试看	266	263	136	134	133	126
会经常使用	16	20	8	10	8	10
合计	289	293	147	148	146	141

Table 11. The amount of money you are willing to spend each time using mental health APPs (Unit: Number)**表 11.** 使用心理健康类 APP 每次愿意花费的金钱数额(单位: 人)

满意度	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
免费	283	290	145	146	147	138
1~100 元	236	265	127	126	125	123
101~200 元	43	25	16	18	14	20
201~500 元	8	2	1	3	2	4
500 元以上	2	1	1	1	0	1

Table 12. Suggestions for improvement of mental health APPs (Unit: Number)**表 12.** 对心理健康类 APP 的改进建议(单位: 人)

改进建议	性别		年级			
	男	女	大一	大二	大三	大四
开发针对大学生的专属心理健康类 APP	286	290	146	145	146	139
提高专业程度及可信度	288	292	145	148	146	141
功能及内容更丰富	260	276	130	136	133	137
定价收费更低	289	293	147	148	146	141
界面更舒适简洁	285	288	145	145	144	139
隐私保护性更好	277	282	139	139	138	133
减少弹窗、广告等骚扰	221	217	111	117	109	101
其他	36	51	21	22	21	23

3.5. 对心理健康类 APP 的改进建议

被调查大学生对心理健康类 APP 的改进建议情况为：认为应开发针对大学生的专属心理健康类 APP 576 人(99%)、提高专业程度及可信度 578 人(99.3%)、功能及内容更丰富 536 人(92.1%)、定价收费更低 582 人(100%)、界面更舒适简洁 573 人(98.5%)、隐私保护性更好 559 人(96.1%)、减少弹窗、广告等骚扰 438 人(75.3%)以及其他 87 人(15%)。具体见表 12。

4. 结论与讨论

4.1. 结论

通过调查得知，心理健康类 APP 在大学生群体使用中存在问题，主要表现为：知晓率(57.9%)和使用率(21.1%)均较低，且大多数为偶尔使用(每月使用 1~4 次) (使用人群的 93.5%)，使用心理健康类 APP 的主要功能是心理健康知识科普功能(99.2%)和心理状态自我测评功能(100%)，使用心理咨询服务功能的较少(21.1%)，使用总体满意度不高(非常满意和比较满意率仅为 21.1%)，大学生对心理健康类 APP 比较看重的几个方面为：操作简单、功能内容丰富、专业性强、定价收费合理、口碑评价好、界面舒适、隐私保护好、广告、弹窗少等，对心理健康类 APP 的今后改进建议包括在这几个方面进一步改进提高，尤其是对定价收费方面绝大多数大学生们希望完全免费，对今后是否愿意使用心理健康类 APP 方面的使用意愿也较高。

4.2. 讨论

针对心理健康类 APP 在大学生群体使用中存在的问题，提高其在大学生群体中的知晓率和使用率，建议采取以下措施。1) 加大宣传力度此时需要加强商界和学界的跨界合作[1]，即心理健康类 APP 开发运营商与高校共同加大对心理健康类 APP 的宣传力度，采取多种方式提高其在大学生群体中的知名度。2) 开发针对大学生的专属心理健康类 APP 从大学生的心理需求出发，设计符合大学生自身心理发展的特点的心理类 APP，界面风格要新颖、活泼，色彩要遵循大学生关于色彩搭配的审美需求，栏目设置满足大学生对新事物好奇的心理[2]，可以设置一些趣味性的互动项目以增加用户体验。3) 国家制定心理健康类 APP 行业标准，包括定价收费标准和行为规范标准等。定价收费方面尽可能降低收费价格或不收费，尽可能体现公益性，有关机构部门可以对其给予合理补偿。另外国家应建立一套心理健康类 APP 的行业行为规范标准，严格进行监管。4) 提高专业化程度和隐私保护程度，增强可信度与专业实力强的精神卫生中心或心理咨询机构合作，吸引更多更优秀的心理咨询师入驻，增强其可信度。同时要建立合理的身份识别和认同机制，实现访问控制和通信技术加密处理，以防存在用户隐私信息泄漏风险，降低用户在信息安全方面的顾虑[3]。

基金项目

济宁医学院大学生创新创业训练计划项目“心理健康类 APP 在大学生群体中的应用研究”(项目编号：cx2021068)的成果。

参考文献

- [1] 李商, 史文静, 王静, 等. 国内心理健康类 APP 的可用性研究[J]. 包装工程, 2021, 42(24): 102-112.
- [2] 郑光明, 张律. 浅谈面向大学生群体的心理健康类 APP [J]. 求知导刊, 2016(35): 42.
- [3] 王哲雨. 心理健康类 APP 评价研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2018.