

数字化背景下高校学生心理健康促进策略的实证研究

邵 敏

南京传媒学院 江苏 南京 210000

【摘 要】：数字化的浪潮对高校学生的生活以及学习方式进行了重塑，这为他们心理健康的发展给予了如信息获取、社交拓展等新机遇，同时也给予了数字依赖、信息误导等一系列挑战，使得高校学生心理健康问题逐渐受到人们的关注。本文主要围绕数字化背景展开，首先对高校学生心理健康的现状进行剖析，接着探索借助数字化赋能来促进心理健康的路径，并且结合实证研究对相关策略的效果加以验证，以此为高校优化心理健康工作以及提升学生心理健康水平提供科学的参考依据。

【关键词】：数字化；高校学生；心理健康；促进策略；实证研究

DOI:10.12417/2705-1358.25.20.048

引言

当下数字化已深度渗透至高校教育教学以及学生的日常之中，短视频、社交平台等对学生信息接收方式与社交模式产生了重塑作用。然而数字环境也引发了过度依赖、信息过载等一系列问题，使学生的焦虑、孤独等心理困扰加剧，传统的心理健康服务难以适应数字化的生活场景，那么怎样借助数字化手段来应对学生心理方面出现的新挑战，这已然成为高校心理健康工作迫切需要解决的课题。

1 数字化背景下高校学生心理健康现状分析

在数字化背景之下，高校学生的心理健康呈现出一种双向发展的态势。一方面，数字化可给学生的心理健康带来积极的帮助，学生可以借助 MOOC 平台以及心理健康 APP 等途径，方便快捷地获取心理知识，独立自主地学习情绪调节的技巧，并且还可借助兴趣社群以及线上社团来拓展社交圈子，为那些性格内向或者有着特殊兴趣的学生提供一种归属感，缓解现实社交所带来的压力。另一方面，心理健康问题也逐渐显现出来，部分学生过度沉迷于短视频以及游戏，出现了注意力分散、学习效率降低等情况，长期脱离现实很容易引发孤独感以及焦虑情绪；网络上存在着大量的心理健康信息，这些信息质量参差不齐，虚假的科普内容很容易误导学生对自身心理状态的判断，负面信息还会加重学生的心理负担；长期依赖线上沟通会使得学生的现实社交能力有所弱化，在面对面交流的时候容易出现沟通障碍，诱发自卑、社交恐惧等心理问题。

2 数字化赋能的心理健康促进路径探析

2.1 数字化心理健康服务平台的建设与应用

2.1.1 在线心理咨询与远程干预模式

在数字化背景之下，高校学生心理健康问题日益凸显，为有效应对这一情况，数字化心理健康服务平台里在线心理咨询与远程干预模式的构建成了关键的突破口。此模式把打破时空

限制以及提升服务可及性当作核心目标，将校内专业心理咨询师和校外行业专家资源整合起来，构建“即时咨询+预约咨询”双轨服务体系，给出文字、语音、视频三种沟通形式，以此契合学生不同场景下的咨询需求。像那些注重隐私保护的学生可选择文字咨询，而需要紧急心理援助的学生可以借助即时咨询迅速获取支持。针对抑郁、焦虑、学业压力等常见心理问题，设计出标准化远程干预方案，借助平台定期给学生推送正念训练音频、情绪日记模板等心理调节任务，并且建立“咨询-干预-随访”闭环机制，实时追踪学生心理状态变化，动态调整干预策略。

2.1.2 大数据支持下的心理状态动态监测

传统高校心理健康监测大多依靠定期量表筛查，容易因为时间间隔而出现“信息滞后”的情况，很难及时捕捉到学生心理状态的突发变化。大数据支持下的心理状态动态监测，凭借打通校园多个场景的数据链路，把学生在图书馆的借阅频次、食堂的就餐规律、课程出勤的波动等校园行为数据，与社交软件的互动频率、睡眠监测 APP 的记录、心理测评问卷的结果等数字轨迹进行深度融合，构建出立体化的心理状态数据画像。借助机器学习算法对数据进行实时分析，当系统识别到学生出现连续两周社交互动骤减、夜间手机使用时长超过 6 小时、心理量表得分异常等风险信号时，就会自动触发分级预警。平台依靠数据脱敏处理、访问权限严格分级等办法，保证学生隐私不会被泄露，实现了对潜在心理危机的早发现，又为后续精准干预提供了科学的数据支撑。

2.2 智慧校园环境中的心理健康支持体系

2.2.1 心理健康教育资源的数字化整合

在当下的智慧校园环境里，心理健康教育资源大多时候分散于课程平台、校园公众号以及心理咨询中心文档库等不同渠道，学生需要反复切换场景去查找这些资源，致使资源利用率处于较低水平。面对这一状况，心理健康教育资源的数字化整

合围绕“一站式获取、个性化匹配”展开：首先对各类资源进行分类系统的梳理。像是把心理学 MOOC 课程以及专题讲座视频（如“情绪管理技巧”“压力应对策略”）归为课程类，将心理测试量表（SCL-90、焦虑自评量表）和放松训练音频纳入工具类，再把校园心理活动预告、优秀心理征文等归入动态资讯类，之后统一上传至智慧校园的“心理健康资源专区”。依靠学生画像数据，依据年级、专业以及往年心理测评结果来实现精准推送。比如为新生自动推送“大学生活适应指南”课程以及“人际交往能力测试”，为即将毕业的学生推送“就业压力调节”专题视频以及“职业规划心理测评”，使得学生不用主动搜索就能获取适配的资源，提升教育资源的触达效率与使用效果。

2.2.2 智能预警与干预机制的构建

传统心理健康干预大多时候因为依赖人工去发现问题，存在响应延迟的情况，很难快速对学生突发心理危机进行介入。智能预警与干预机制依靠智慧校园数据系统，首先把学生心理状态划分成“正常”“关注”“预警”“危机”四个级别：“关注”级别对应着偶发的情绪波动，由班级心理委员每周主动沟通一次；“预警”级别针对持续的负面情绪，学院辅导员联合心理咨询师开展每月两次的干预；“危机”级别则需要专业咨询师在 24 小时内介入。当系统监测到学生出现连续缺勤、社交互动归零等风险信号时，会自动向对应层级责任人推送预警信息，同时附上学生近期行为数据以及心理量表结果。干预之后，依靠复评量表得分以及校园行为变化数据来评估效果，如果没有达到预期就升级干预层级，形成“监测-预警-干预-评估”的闭环，切实提高心理危机处置效率。

2.3 数字媒介在心理健康促进中的作用与挑战

2.3.1 积极心理内容传播与心理素养提升

数字媒介依靠碎片化以及可视化这样的传播特性，较为巧妙地融入到高校学生日常信息接收的环节当中。校园官方新媒体账号各自发挥自身优势，在抖音、B 站等平台定期推送时长为 1 分钟的“心理知识小剧场”短视频，凭借动画演绎、情景再现的方式，把晦涩难懂的心理学理论变得更加具体形象，比如阐释“森田疗法”怎样去应对强迫思维；微信公众号则推出“心理百科周推送”，将心理调适方法拆解成“认知重建四步法”“压力缓解技巧集”等有可操作性的内容。为了调动学生参与的热情，设计“心理成长挑战月”活动，学生每天完成冥想练习、情绪记录等任务并且进行打卡，达到标准就可获得线上学习勋章。这类内容使得心理健康知识从抽象的概念转变成实用的指南，帮助学生准确识别自身心理波动，切实提高心理素养。

2.3.2 网络社群互动与同伴支持

数字技术迅猛发展的浪潮冲击着高校，网络社群互动以及同伴支持在促进学生心理健康方面呈现出独特的价值。凭借智慧校园平台构建起心理互助社群，依据学业压力、人际关系、情感困境等多个维度进行细分，为学生打造出精准适配的交流空间。在这个社群里，专业心理咨询师会定期出现，分享实用的心理调适技巧，学生群主会精心组织“心理话题接龙”“解压秘籍分享会”等充满趣味的活动，充分调动起学生的参与热情。学生们会毫无保留地倾诉备考焦虑、宿舍摩擦等烦恼，相似的经历引发强烈的共鸣，彼此交流的经验以及真挚的鼓励，成为驱散心理阴霾的暖阳，帮助学生跨越现实人际交流的障碍，在互助过程中学会应对压力、调节情绪，全面提升心理韧性，在温暖的网络社群中收获成长与慰藉。

2.3.3 数字平台使用的风险与防控

数字平台在助力心理健康时暗藏多重风险，学生填写的心理量表、咨询记录等敏感信息，可能因安全漏洞或管理疏漏泄露；网络上虚假心理科普泛滥，易误导学生延误问题解决；部分学生过度依赖线上服务，弱化现实社交与专业求助。对此，需强化平台技术防护加密数据，组建专业团队筛查信息，同时引导学生理性使用，平衡线上工具与现实支持，降低风险影响。

3 高校学生心理健康促进策略的实证研究

3.1 研究设计与方法

为科学验证数字化赋能高校学生心理健康促进策略的实际成效，本研究运用混合研究方法，从研究对象的选取、工具的设计直至流程的实施构建起完整的闭环。研究对象借助分层抽样加以确定，覆盖国内东部、中部、西部三个地区的六所高校（含综合类、理工类、文科类），聚焦于 2021 级至 2023 级的本科生与研究生，总共发放问卷 2800 份，回收有效问卷 2568 份，有效回收率为 91.7%，样本中男生占比 47.2%、女生占比 52.8%，本科生占比 77.2%、研究生占比 22.8%，结构均衡且有代表性。

研究工具囊括三类：自行编制的《高校学生数字化心理健康服务使用情况问卷》（23 个题项，Likert5 点计分，Cronbach's $\alpha=0.823$ ）、成熟的症状自评量表（SCL-90）、高校学生心理健康素养量表（18 个题项，Cronbach's $\alpha=0.796$ ）。研究先借助 100 人的预调研来优化工具，之后于 2023 年 9 月至 10 月展开正式调研，同时对 20 名学生进行半结构化访谈，最后运用 SPSS26.0、AMOS24.0 处理量化数据，使用 Nvivo12.0 编码访谈资料，以保证研究严谨可靠。

3.2 实证结果分析

经对 2568 份有效问卷数据以及 20 份访谈资料给予分析，

实证结果呈现出多维度的特征。在数字化心理健康服务的使用情况上,有62.3%的学生每月使用1至2次,仅有15.7%的学生每周使用3次及以上,其中研究生的使用频率(22.4%每周3次及以上)高于本科生(13.2%),并且78.5%的学生使用来获取知识,只有28.3%的学生寻求咨询,女生的咨询(32.1%)意愿高于男生(24.1%)。在心理健康水平方面,23.5%的学生存在轻度及以上的心理问题,焦虑(18.7%)、抑郁(16.2%)是主要问题,研究生(28.6%)的检出率高于本科生(22.1%);相关性分析说明,服务使用频率($r=-0.326$, $P<0.01$)、心理健康素养($r=-0.418$, $P<0.01$)都与心理问题检出率呈现负相关,而且二者是心理健康水平的正向预测因素(β 值分别为-0.187、-0.293, $P<0.01$)。结构方程模型验证显示,数字化服务使用可凭借提升心理健康素养间接对心理健康水平产生影响,中介效应占总效应的62.5%。

3.3 结果讨论

依靠实证数据可看出,高校学生在数字化心理健康服务方面呈现出“认知程度较高然而参与程度较浅”的状况,有62.3%

的学生每月使用该服务仅1至2次,并且多数情况下是为了获取知识,占比达到78.5%,而咨询意愿较低,仅有28.3%,这种情况与学生对在线咨询专业性存在疑虑以及男生“病耻感”较强存在关联,研究生由于压力较大,其使用频率和心理问题检出率相对更高。相关性分析显示,服务使用频率与心理健康素养都对心理健康水平有着正向影响,其中后者的中介效应占比为62.5%,需要加强心理知识的普及;同时还要依据性别差异来设计服务,优化咨询响应,提高资源推送的精准度。

4 结语

本文针对数字化背景下高校学生心理健康的现状展开分析,探寻数字化赋能的具体路径,并对相关策略效果进行实证研究。研究结果显示,数字化可让心理健康服务变得更加便捷,不过其发挥作用需要借助提升学生心理健康素养来实现,同时还需要关注性别差异以及研究生的需求。未来有必要深化技术融合,在人文关怀与技术赋能之间寻求平衡,以此为学生的心理健康提供保障。

参考文献:

- [1] 赵贞.数字化时代高校学生心理教育与管理研究[J].科学咨询,2025,(10):29-32.
- [2] 谢艳霜.基于数字化时代探究高校学生管理育人模式的变革[J].湖北开放职业学院学报,2025,38(06):137-139.
- [3] 郭婷婷.数字化平台在高校学生心理疏导中的应用探讨[J].湖北成人教育学院学报,2025,31(02):93-98.
- [4] 胡宏志.新时代高校学生管理工作突破路径[J].太原城市职业技术学院学报,2024,(11):116-119.