

数字化背景下护理专业学生心理健康对就业创业教育的影响

董海谛¹, 张华卓^{2,*}

(1.黑龙江护理高等专科学校;
2.黑龙江农业工程职业学院; * wangyi2023060801@163.com)

摘 要: 本文旨在探讨数字化背景下护理专业学生心理健康对其就业创业教育的影响, 并提出相应的教育对策。研究揭示了心理健康在职业准备和创业精神培养中的核心作用, 发现在数字化环境中, 护理专业学生会面临信息过载、网络社交压力和在线学习挑战, 这些都对其心理健康产生影响。因此, 加强心理健康教育、利用数字化工具、构建支持性的就业创业环境显得尤为必要。本文提出了一系列对策, 包括整合心理健康教育进课程、提供专业师资培训、利用在线平台扩大教育覆盖, 以及建立跨部门协作机制等。结论强调, 通过这些措施, 提升学生的心理健康水平, 为未来的职业发展奠定坚实基础。

关键词: 心理健康; 护理; 就业创业教育; 数字化; 学生发展

引言

21 世纪数字化浪潮中信息技术的迅猛发展正在深刻地重塑教育的形态与内容。互联网的普及、移动设备的广泛使用、云计算和大数据技术的成熟, 以及人工智能的创新应用, 共同推动了教育模式的转型。数字化教育资源丰富多样, 学习方式灵活便捷, 为学生提供了更加个性化和开放的学习环境。结合当前国家相关政策文件, 如《教育现代化 2035》和《教育信息化 2.0 行动计划》等, 数字化教育已被提升至国家战略层面, 通过技术手段促进教育公平, 提高教育质量, 培养适应未来社会的创新型人才。心理健康作为个体发展的核心要素, 在教育领域尤其是就业创业教育中扮演着至关重要的角色[1]。健康的心理素质不仅关系到学生的学业成就, 更影响着他们未来的职业发展和社会适应能力。在数字化背景下, 学生面临着信息爆炸、网络社交、在线学习等新的挑战, 这些因素都对心理健康产生积极或消极的影响。因此, 探讨心理健康在数字化教育背景下的重要性, 对于构建有效的教育策略和提升护理专业学生的综合素质具有重大意义[2]。

心理健康与个人的职业发展紧密相关[3]。一个具有良好心理状态的个体, 更能展现出积极的工作态度、较强的抗压能力和创新思维, 这些都是职场成功的重要因素。心理健康还能帮助个体更好地规划职业生涯, 做出明智的职业决策, 并在面临职业挑战时保持坚韧和适应性[4]。因此, 心理健康是就业创业教育不可或缺的组成部分, 对于学生的长远发展至关重要。数字化技术在教育领域的应用已经改变了传统的教学模式和学习方式。数字化资源如在线课程、虚拟实验室、教育软件等, 为护理专业学生提供了丰富多样的学习材料和工具。同时, 数字化教学平台使得学习跨越时间和空间的限制, 实现灵活的学习安排[5]。学生通过网络平台与教师 and 同学进行互动交流, 获得即时反馈和支持。这种教育模式的变革, 为培养学生的自主学习能力、批判性思维 and 创新能力提供了新的机遇。当前, 心理健康教育正面临着前所未有的机遇与挑战。随着社会对心理健康重视程度的提高, 学校和社会开始投入更多资源来支持心理健康教育。然而, 心理健康教育资源的分配仍然不均, 特别是在一些偏远地区和不发达地区。此外, 心理健康教育的专业师资相对缺乏, 教育内容和方法也需要与时俱进, 以适应数字化时代的需求。如何在数字化背景下有效地开展心理健康教育, 提升护理专业学生的心理健康素养, 已成为教育工作者亟需解决的问题[6]。

本文的研究在于深入分析数字化环境对护理专业学生心理健康的影响, 并探讨这种影响如何进一步作用于学生的就业创业教育。通过综合考察数字化技术在教育领域的应用现状, 以及心理健康教育在当前所面临的挑战和机遇, 本文提出了切实可行的教育对策, 以促进护理专业学生在数字化时代的全面发展[7]。

1 数字化背景下心理健康的影响因素

1.1 数字化环境的特点

数字化环境以其独特的特性深刻影响着护理专业学生群体的心理健康。首先，信息过载是数字化时代的一个显著特征。学生被来自互联网的海量信息所包围，这不仅包括学术知识，还有社交媒体、新闻更新和娱乐内容[8]。这种信息的泛滥导致认知负荷增加，使学生难以筛选和处理重要信息，从而引发焦虑和压力。其次，网络社交的兴起改变了人际交往的方式，虚拟互动成为常态，这削弱了现实中的社交技能，增加孤独感和社交恐惧的风险。最后，在线学习作为数字化教育的重要组成部分，提供了灵活的学习时间和空间，但同时也要求学生具备更强的自我管理能力和自控力，这对于部分学生来说是一个挑战。

进一步地，数字化环境中的匿名性和去个性化现象也不容忽视。网络环境中的匿名性有时会导致网络暴力和不当行为的出现，对护理专业学生的社会认知和情感状态产生负面影响。同时，数字化设备和平台的普及也改变了人们的注意力结构，短时频繁的注意力转移影响学生的专注力和深度思考能力。数字化还带来了娱乐化和即时满足的文化，这导致学生在面对长期目标和挑战时缺乏耐心和毅力。这些因素共同作用于学生的心理健康，构成了复杂的影响网络。

此外，数字化环境下的个性化推荐算法也是一个值得关注的因素。这些算法通过分析用户的行为和偏好，提供定制化的内容和服务，虽然为护理专业学生提供了更加个性化的学习体验，但同时也造成“信息茧房”效应，限制了学生接触多元观点和知识的机会。长时间接触单一或偏颇的信息源影响学生的认知发展和价值观形成。同时，数字化环境中的隐私和数据安全问题也不容忽视，个人信息的泄露和滥用给学生带来心理压力和不安感。

1.2 护理专业学生心理健康现状

在数字化背景下，护理专业学生的心理健康现状呈现出多样化的特点[9]。理论分析表明，学生面临包括焦虑、抑郁、自我价值感缺失、职业迷茫等心理健康问题。这些问题与数字化环境的挑战有关，如信息过载导致的选择困难、网络社交带来的人际关系紧张、以及在线学习对自我驱动学习的高要求。此外，长时间面对电子屏幕和缺乏现实世界的互动导致学生出现视力疲劳、睡眠质量下降等生理问题，进而影响心理健康；数字化背景下的学生心理健康问题还表现为网络成瘾和游戏障碍。随着网络游戏和社交媒体的普及，部分学生会过度依赖这些平台来获得快感和社交满足，导致现实生活中的学业和人际关系受到影响。此外，数字化环境中的比较文化也加剧学生的心理压力，社交媒体上的精心策划的形象和生活展示导致学生对自己的成就和外貌产生不满，引发自卑感和羡慕心理；数字化背景下的学生心理健康问题还与就业市场的变化密切相关。随着就业竞争的加剧和职业不确定性的增加，学生会感到未来的职业前景不明朗，从而产生职业焦虑和不确定性恐惧。此外，数字化技术的发展也带来了新的职业要求，学生需要不断学习新技能以适应快速变化的劳动市场，这增加了他们的学习压力和适应压力。因此，护理专业学生的心理健康问题不仅是个体层面的挑战，也是教育和社会需要共同关注和解决的问题。

2 心理健康对就业创业教育的作用机制

2.1 心理健康与职业准备

良好的心理健康状态对护理专业学生的职业准备至关重要。心理健康的学生更能够积极地参与学习和实践，这为他们提供了必要的知识和技能，以适应未来的职业要求。使其能够更好地吸收新信息，解决问题，并适应快速变化的工作环境。此外，良好的心理状态有助于学生建立自信，这对于职业发展中面对挑战和抓住机遇至关重要。自信的学生更有主动寻求机会，展现领导力，并在职业生涯中取得进步。心理健康的护理专业学生通常拥有更强的适应能力和抗压能力。职业准备过程阶段，学生不可避免地会遇到压力和挑战，如求职过程中的面试压力、职场竞争等。心理健康的学生能够更有效地管理这些压力，保持冷静，从而做出更合理的决策。他们能够从失败中恢复并吸取教训，这种恢复力是职业发展中不可或缺的品质。另外，良好的心理健康有助于

护理专业学生发展积极的人际关系和沟通技巧。在职业环境下与他人建立和维护良好的工作关系对于成功至关重要。心理健康的学生更能够展现同理心，理解他人的需求和感受，这有助于他们在团队中发挥积极作用，促进协作，也能够更清晰、更有效地表达自己的想法和意见，这对于职业沟通和领导力的发展至关重要。

所以，心理健康与就业创业教育的结合是支持学生全面发展的有效途径。通过提供相关的教育和资源，帮助学生在职业发展过程中建立起必要的心理韧性。数字化工具和平台在提供心理健康教育方面发挥着越来越重要的作用。在线课程、虚拟咨询和自我评估工具使学生更容易地获得心理健康支持。跨部门的合作也是实现心理健康教育与就业创业教育有效结合的关键。教育责任部门需要与就业指导中心、心理健康专家和其他相关部门紧密合作，共同为学生提供全面的支持和服务。

2.2 心理健康问题对就业创业教育的负面影响

心理健康问题会对护理专业学生的职业发展和创业活动产生显著的负面影响。心理问题如焦虑和抑郁会削弱学生的学习动力和参与度，导致他们在职业准备过程中落后。这些情绪问题会分散学生的注意力，影响他们对知识和技能的掌握，从而降低他们在就业市场上的竞争力。心理健康问题会影响学生的决策能力和风险承担意愿。在创业过程中，面对不确定性和风险是不可避免的。然而，心理健康问题会使个体过度规避风险害怕失败，从而错失创业机会。此外，心理健康问题还导致决策过程中的犹豫不决和拖延，这对于需要迅速反应和果断行动的创业环境来说是一个重大障碍。心理健康问题还会破坏学生的人际关系和社交网络，对职业发展和创业活动至关重要。例如，社交焦虑会阻碍学生建立职业联系和网络。此外，心理健康问题还导致护理专业学生在团队环境中的合作和沟通出现问题，影响团队效能和项目成功。因此，心理健康问题不仅影响个体的职业表现，还限制他们的职业机会和发展潜力。

3 护理专业学生心理健康影响下的就业创业教育对策

3.1 加强心理健康教育

心理健康教育的整合需要从课程设计开始。教育者应审慎考虑如何将心理健康的概念和实践技巧融入不同学科的教学之中。例如，在语文教学中，通过文学作品分析来探讨人物的心理状态和情感变化；在数学教学中，引导学生认识和应对解决复杂问题时的焦虑和挑战；在科学教学中，介绍大脑科学和情绪调节的相关知识。这种跨学科的整合不仅能够拓宽学生的知识视野，还能够帮助他们建立起心理健康与学术学习之间的联系。为了确保心理健康教育的有效性，教育者需要接受专业的培训。这包括对心理健康基本概念的理解、常见心理问题的识别、以及基本的心理干预技巧。通过专业培训，教师能够更好地理解学生的心理需求，为他们提供及时的支持和指导。此外，学校应建立一个支持性的学习环境，鼓励学生开放地讨论心理健康问题。通过开展心理健康主题的班会、讲座、研讨会等形式来实现。在这样的环境中，学生不仅能够学习到心理健康知识，还能够学会倾听、理解和支持他人。家庭和社区的参与对于心理健康教育的成功至关重要。学校应与家长和社区机构建立合作关系，共同关注学生的心理健康。家长参与学校组织的心理健康教育活动，了解如何在家中为孩子提供支持。同时，学校与社区心理健康服务机构合作，为需要专业帮助的学生提供转介服务。

加强心理健康教育的策略中，对教师的专业培训与支持扮演着至关重要的角色。教师作为学生心理健康的首要监护者和引导者，他们的专业知识和技能水平直接关系到心理健康教育的成效。因此，教育机构必须重视并投资于教师的专业发展，确保他们具备必要的的能力，以支持学生的心理健康需求。专业培训应涵盖心理健康的基础理论、常见心理障碍的识别、以及有效的干预和辅导技巧。通过这些培训，教师能够更好地理解学生的心理发展阶段，识别学生可能遇到的心理问题，并提供适当的支持和干预。此外，教师还应了解如何在班级管理和教学实践中融入心理健康教育，包括创设积极的班级氛围、鼓励学生之间的正面交流、以及培养学生的自我认知和自我管理能力。除了基础培训，教育机构还应提供持续的专业发展机会，使教师能够不断更新和深化他们的心理健康知识。通过定期的研讨会、工作坊、以及与心理健康专家的交流合作来实现。通过这些活动，教师不仅能够获得最新的心理健康研究和实践信息，还能够分享自己的经验和挑战，从而促进专业成长。同时，教育机构还应建立一个支持性的系统，为教师提供必要的资源和帮助。这包括提供心理健康教育的教材和工具、建立教师之间的交流平台、以及提供心理健康专家的咨询服务。通过这些支持，教师能够更有信心和能力

应对学生的心理问题，为学生提供更有效的指导和帮助。此外，教师的心理健康同样重要。教育机构应关注教师自身的心理福祉，为他们提供压力管理和职业满意度提升的支持。通过建立一个开放和包容的工作环境，鼓励教师分享自己的感受和经历，帮助他们更好地应对工作中的压力和挑战。

此外，建立一个全面的心理健康支持系统至关重要。这一系统需囊括校园内心理咨询中心的设立，以及易于访问的心理健康服务的提供。心理咨询中心应成为学生在遇到心理困扰时能够寻求帮助的第一站，提供包括个别咨询、团体辅导和危机干预在内的多元化服务。为了使心理健康服务更加有效，心理咨询中心应配备专业的心理咨询师和心理医生，他们需具备处理学生心理问题的专业能力和经验。这些专业人员应定期接受有关最新心理健康干预方法和理论的培训，以确保服务质量和效果。心理咨询中心应与教育机构中的其他部门，如学生事务、教务管理、以及学生发展中心等建立紧密的合作关系。这种跨部门的合作能够确保学生在遇到心理健康问题时，能够获得全方位的支持和帮助。学校还应积极与外部心理健康服务提供者建立联系，形成合作网络。这包括与当地医院、心理健康诊所、以及非营利性心理健康组织建立转介机制。当学生需要更专业或更深层次的心理健康服务时，学校能够及时为他们提供必要的引导和支持。为了提高心理健康服务的可及性，学校应通过各种渠道宣传心理健康知识，包括举办心理健康宣传周、发布心理健康教育手册、以及利用校园网站和社交媒体平台推送相关信息。此外，学校还可通过开设心理健康教育课程、组织心理健康主题讲座和研讨会等方式，提高学生对心理健康重要性的认识。在构建心理健康支持系统的过程中，学生的隐私权和信息保密性必须得到充分保护。学校应制定严格的隐私保护政策，确保学生在接受心理健康服务过程中的个人信息不被泄露。

3.2 利用数字化工具进行心理健康教育

数字化时代利用在线平台进行心理健康教育是一种创新且高效的策略。开发专门的在线心理健康教育平台，能够为学生提供全天候的资源访问，无论他们身处何地，都能获得必要的心理健康支持。这些平台应设计成用户友好的界面，易于导航，确保学生能够轻松找到所需的信息和资源。在线平台应包含一系列互动式学习模块，这些模块可设置为视频讲座、动画教程或在线研讨会，涵盖不同的心理健康主题，如压力管理、情绪调节、人际关系建立等。通过互动式学习，学生能够更加积极地参与到学习过程中，从而加深对心理健康概念的理解和掌握。此外，心理健康评估工具的集成也是在线平台的重要组成部分。通过自我评估问卷和筛查测试，学生评估自身的心理状态，及时发现可能存在的心理问题。这些工具应由专业心理健康专家设计，确保评估的准确性和可靠性。自我帮助指南和资源库也是在线平台的关键部分，提供一系列策略和技巧，帮助学生应对日常生活中的挑战。这些资源包括放松练习、正念冥想、时间管理技巧等，旨在增强学生的自我帮助能力和心理韧性。

社交媒体和移动应用程序在当代学生中极为普及，将其作为心理健康教育的工具，可有效地扩大心理健康教育的覆盖面和影响力。通过创建专门的社交媒体群组或开发移动应用程序，学校为学生提供一个交流和分享经验的社区平台。在这些平台上，学生能够匿名或实名分享自己的经历和感受，从而减少对寻求心理健康支持的羞耻感。同伴之间的互动和支持极大地促进学生的心理恢复和社会融合。学校心理健康服务人员也参与到这些群组中，提供专业的指导和建议。推送通知和定期更新是保持社交媒体群组 and 应用程序活跃度的有效手段。通过发送心理健康小贴士、活动通知和相关新闻，持续地提醒学生关注心理健康问题，并激发他们参与相关活动的兴趣。此外，社交媒体和应用程序还可作为心理健康教育活动宣传的平台，如心理健康宣传月、讲座和研讨会等。通过在线报名和互动，增加学生的参与度和活动的可达性。

虚拟现实（VR）技术和游戏化学习为心理健康教育提供了创新的教育手段。VR 技术创造沉浸式的学习环境，模拟现实生活中的各种情境，让学生在安全的环境中练习应对压力和焦虑的技巧。例如，VR 程序模拟面试、公开演讲或社交活动等可能引起学生焦虑的场景，让学生在虚拟环境中练习放松技巧和应对策略。这种模拟体验可帮助学生建立信心，减少现实生活情境中的焦虑感。游戏化学习则通过将心理健康教育内容融入游戏中，使学生在参与游戏的同时学习心理健康知识。设计富有吸引力的游戏和挑战，激发学生的学习兴趣，提高他们的参与度和学习动力。游戏中的成就系统和奖励机制增强学生的成就感和自我效能感。通过完成特定的心理健康学习任务，学生获得虚拟奖励，这不仅能够提高他们的学习积极性，还能够强化他们的学习成果。

3.3 构建支持性的就业创业环境

首要任务是制定和实施一系列包容性教育政策。这些政策的核心在于促进教育机会的均等，无论学生的性别、种族、文化背景或社会经济状态如何，都应享有平等的教育和职业发展机会。为此，教育机构需确保其政策和实践不会造成任何形式的歧视或偏见，同时为不同需求的学生提供必要的支持和资源。包容性教育政策应特别关注弱势群体，如残疾学生、来自低收入家庭的学生或第一代大学生，为他们提供额外的支持和援助。这可能包括提供奖学金、助学金、辅导和职业指导服务，以及创建一个安全和包容的学习环境。此外，教育机构必须与企业 and 行业合作伙伴建立紧密的联系，共同开发和实施教育和培训项目。通过校企合作，学生获得宝贵的实习机会、工作影子体验和职业指导，这些都是他们职业发展中不可或缺的部分。合作伙伴关系还可帮助学校了解行业的最新趋势和需求，从而调整和优化教育课程，更好地满足市场的需求。

构建支持性的就业创业环境还需要培养一种积极的校园文化。这种文化应鼓励学生创新思维、勇于尝试，并从失败中学习和成长。学校通过举办各种活动和竞赛来促进这种文化的形成，如创业竞赛、职业发展研讨会、职业规划工作坊等。这些活动不仅能够激发学生的创造力和创业精神，还能够帮助他们建立自信，发展必要的职业技能。通过参与这些活动，学生学习如何制定目标、管理时间和资源、解决问题以及领导团队，这些都是职场成功的关键因素。此外，学校还应教育学生理解和接受失败是成功路上的一部分。通过分享成功人士的故事和经验，让学生认识到失败不是终点，而是学习和成长的机会。学校邀请校友和行业专家分享他们的职业经历，包括他们的成功和失败，以及他们如何克服困难，最终实现目标。

构建支持性的就业创业环境还需要关注学生的个人福祉和发展。学校应提供职业规划服务，帮助学生了解自己的兴趣、能力、价值观和职业目标。通过职业兴趣测试、职业咨询和职业规划研讨会，学生能够更清晰地认识自己，制定符合自身特点和市场需求职业发展的计划。职业规划服务还应包括简历写作、面试技巧培训和职业探索活动，帮助学生为求职和职业发展做好准备。学校与职业发展中心、人力资源部门和行业专家合作，为学生提供专业的指导和反馈。除了职业规划服务，学校还应提供持续的职业发展和终身学习机会。这可能包括提供在线课程、工作坊、研讨会和网络资源，帮助学生更新知识和技能，适应不断变化的就业市场。通过终身学习，学生可保持竞争力，实现持续的职业成长和发展。学校还应关注学生的心理健康和福祉，为他们提供必要的支持和资源。这可能包括提供心理咨询服务、压力管理培训和健康生活指导。通过关注学生的全面福祉，学校可帮助他们保持积极的心态，克服职业发展中的挑战。

4 结论

数字化时代背景下心理健康教育与就业创业教育的结合显得尤为必要和紧迫。随着信息技术的快速发展，护理专业学生在享受数字红利的同时，也面临着前所未有的心理压力和挑战。数字化环境中信息过载、网络社交的复杂性以及在线学习的压力，都对护理专业学生的心理健康造成影响，进而影响他们的就业准备和创业能力。因此，将心理健康教育纳入就业创业教育的整体规划中，不仅有助于学生更好地适应数字化学习环境，还能为他们未来的职业生涯打下坚实的基础。实施心理健康教育与就业创业教育结合的过程中，会遇到诸多挑战。这些挑战包括但不限于专业师资的缺乏、心理健康教育资源的不均衡分配、以及学生对心理健康重要性认识不足等问题。应对这些挑战的策略涉及多方面的努力：加强师资培训，提升教师在心理健康教育方面的专业能力；利用数字化平台，扩大心理健康教育的覆盖范围和可及性；以及通过宣传活动和教育课程，提高学生对心理健康重要性的认识。此外，还需要建立跨部门协作机制，整合学校、家庭、社会等多方面资源，共同推进心理健康教育的发展。研究发现，数字化背景下护理专业学生心理健康对就业创业教育有着重要影响。良好的心理健康状态是学生成功就业和创业的基石。心理健康问题不仅会影响学生的学习效率和职业准备，还限制其职业选择和发展机会。因此，加强心理健康教育，帮助学生建立积极的职业观念，提升他们的心理韧性和适应能力，对于促进护理专业学生的全面发展和未来的职业生涯具有重要意义。基于本研究的结果，向教育工作者、政策制定者和学校层面提供参考。

基金项目

本文系黑龙江省高等教育学会 2023 年高等教育研究课题“教育数字化背景下高职院校护理专业学生就业创业教育研究”(23GJYBC051); 黑龙江省教育科学“十三五”规划 2020 年度重点课题“基于‘学习领域’的高职护理学工作与教育空间的转化研究”(GZB1320251)阶段性研究成果。

参考文献

- [1] 崔倩倩.高校心理健康教育改革创新研究[J].公关世界,2024,(11):4-6.
- [2] 苏文静,巫心雨.就业导向下的高职院校心理健康教育课程改革研究[J].科教文汇,2024,(09):180-183.
- [3] 杜磊.就业视角下高校毕业生心理健康教育策略探究[J].就业与保障,2024,(03):163-165.
- [4] 付晨曦,邵凯丽.新时代大学生就业心理状况分析与路径探究[J].公关世界,2024,(03):85-87.
- [5] 孙克芝.新媒体环境下心理健康教育对大学生就业创业的影响[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(23):6-7+10.
- [6] 李佳,符仲芳,田东华,等.数字化干预在心理健康领域的发展与应用[J].北京师范大学学报(社会科学版),2023,(06):127-140.
- [7] 黄群林.心理健康教育视域下高职院校大学生就业指导路径[J].哈尔滨职业技术学院学报,2023,(06):80-82.
- [8] 李静.高校大学生就业心理问题干预机制的构建[J].人力资源开发,2023,(21):37-39.
- [9] 徐双莲,傅海鹰.基于“心路 e 通”平台的学生心理健康服务体系构建[J].江苏教育,2023,(43):15-17.