

老年心理健康教育“微课”构建的政策基点和行动理路

——基于上海市浦东新区的案例分析

崔晓光^{1,2}

(1.上海开放大学浦东西校;2.上海市浦东新区社区学院,上海 200127)

摘要:伴随我国人口老龄化程度的不断加深,老年人群的心理问题日益凸显,老年心理健康教育服务是推进“健康中国”战略的重要内容。上海市浦东新区率先探索了老年心理健康教育微课程的开发实践,根据“有用、有效、有趣”的建课原则,构建了微课六环节研发流程,形成“情景剧视频+对话式讲授+课后习题”的微课程教学模式,并通过线上、线下、配套教材等多渠道推广,收到了较好效果。基于实践案例,探索出营造老年心理健康教育氛围、整合多方资源联动搭建平台、增加老年心理健康教育服务供给等多层面的微课创建行动理路。

关键词:老年教育;心理健康教育;微课;政策基点;行动理路

中图分类号:G777 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-0408(2023)04-0058-05

第七次人口普查结果显示,2020年中国60岁及以上人口为26402万人,占18.70%,其中,65岁及以上人口为19064万人,占13.50%,80岁及以上人口占总人口的比重为2.54%^[1]。当前人口老龄化呈现出速度快、程度深、高龄化趋势明显的特点,老年人群的心理问题越来越引发社会关注。老年人心理健康是指老年人在心理的各个方面及活动过程中处于一种良好或正常的状态,是老年人全面发展的基本要求。老年心理健康教育是老年教育内容的一部分,是面向老年人开展的心理健康教育活动,目的是舒缓老年人的心理压力,提升老年人的心理素质,服务老年人的健康生活,构建和谐社区心理氛围。

国外对社会心理健康关注较早,政府主导力度较强,法律法规完善,社会支持网络系统化,覆盖人群广泛。如,1800年英国就出台了《精神错乱者条例(The Lunatics Act)》^[2]、2007年英国政府将老年痴呆列为国家健康优先发展研究项目;1963年美国《社区心理健康中心法案》确立,意味着社

区心理服务的正式诞生。相较而言,我国的社区心理健康服务起步较晚。2015年,中国心理学会社区心理学专业委员会转正,标志着我国制度化的社区心理学正式成立^[3]。当前我国社区心理健康服务还处于起步阶段,覆盖面较窄,主要是以针对心理疾病的医疗服务为主,尚不能满足社会发展的需要;社区心理健康服务发展缺乏有效保障机制;社区心理健康服务工作的人员缺乏专业化、规范化;社区居民对心理健康认识程度不深,活动参与积极性不强、参与率低^[4]。随着社会的发展,社区居民对自身心理健康越来越关注,我国社区心理健康服务亟须大力提升。

一、政策基点:老年心理健康教育服务是推进“健康中国”战略的重要内容

政策是现代政府对各种社会事务进行介入与调控的主要手段,具有“价值导引”与“行动准则”的特质。通过对我国老年心理健康教育相关政策

收稿日期:2023-02-23

基金项目:2021年度上海市教育科学研究一般项目“在卓越全球化城市建设背景下街镇学习型社区监测的实践研究——以浦东新区为例”(编号:C2021126)。

作者简介:崔晓光,女,上海开放大学浦东西校、上海市浦东新区社区学院副院长,中学高级教师。

的梳理,可以清晰地看出政策层面对老年人群心理健康的重视与人口老龄化程度的不断加深息息相关,以2016年为“分水岭”,之后心理健康教育的政策话语权不断提高。

2002年,卫健委颁发了《城市社区卫生服务中心设置指导标准》(以下简称《标准》),明确提出“应提供精神卫生服务与心理卫生咨询服务”;“社会心态”一词也早已被正式写入《国民经济和社会发展第十二个五年规划纲要》。2016年10月,中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称《纲要》),对促进心理健康提出了新的实施要求,《纲要》的发布,将“健康中国”上升到国家战略位置,对于老年保障体系的建设逐渐从过去的经济保障、服务保障转型为精神保障,通过加强老年保障体系的建设来提高老年群体的生活质量和主观幸福感。

作为对《纲要》的响应,2016年12月,国家卫生健康委员会、中宣部等22个部门印发了我国关于心理健康服务的第一个宏观指导性文件——《关于加强心理健康服务的指导意见》,进一步阐明加强心理健康服务的重要意义,对心理健康服务的形式、内容、人才队伍建设、领导和保障机制等方面作出了具体要求。2019年国家卫健委印发《关于实施老年心理关爱项目的通知》,旨在加强社会心理服务体系建设,促进老年人心理健康。2022年出台《“十四五”健康老龄化规划》提出“强化健康教育,提高老年人主动健康能力,拓展老年健康教育内容,形成多元化的老年健康教育服务供给格局,创新老年健康教育服务提供方式”。可见,加强老年人心理健康教育服务,是推进“健康中国”战略的重要内容,是提升居民心理健康水平、提高社会成员心理素质的有利途径,是有效增强社会服务功能,实现政府治理、社区调节与居民自治良性互动的有效路径。

二、典型案例:上海市浦东新区老年心理健康教育的“微课”模式

随着信息技术的快速发展与学习方式的深度变革,直接驱动与催化了“微课”的产生与流行,并受到广大教育工作者的关注。“微课”具有内容“精”,形式“微”的特点^[5]。上海浦东新区在对老年人心理健康教育的行动研究中,将“老年教育”

与“心理健康”进行融合,以微课的形式,探索老年人心理健康教育的创新模式。

(一)老年人心理健康教育的需求分析

第一,从生理角度、社会角度和地域角度对老年人群心理健康的特征进行了分析。从生理上看,老年人感官系统、神经系统与运动系统都有不同程度的退化,生理的变化对老年人产生较大的心理影响。从社会角度看,老年人退休离开职场,身份从职场人转为社区老人,职业性、社会性活动大大减少,部分老年人会出现焦虑、孤独甚至抑郁等心理。从地域角度看,浦东新区经过三十多年的开发开放,快速城市化一方面为老年人的生活营造了较为便利的环境;另一方面居住与生活在浦东新区的老年人在理解、适应、融入快速变化的社会发展环境的过程中,也会产生一些心理问题。

第二,针对老年人心理健康学习需求进行了调研。结合现状,面向浦东新区老年学校的学员,编制《浦东新区老年学员心理健康教育需求问卷》,本次问卷回收1858份有效问卷。填写者年龄中位数落在60~64岁之间,以女性为主,文化程度为以高中(中专)及以上文化水平为主,占比76.1%。参与问卷调查的学员以企业、公司工作人员为主,身体健康水平总体良好。调查结果发现,遇到心理问题时,老年人并没有有效途径解决:33.5%的人选择自我开导;34%的人通过做其他事情转移注意力;超过80%的人认为,有心理问题只能自己调节。老年学员对老年教育机构开设心理健康课程需求度较高,占比85%以上。65%的学员表示非常关注自身的心理健康状况。在学习内容方面主要关注点为夫妻家庭生活、健康养生、心理舒缓渠道与心理知识获取等方面。从问卷分析中可以看出,老年人对心理健康教育的需求比较明显,但面临着渠道不足等问题。

(二)老年心理健康教育微课的原则设定

一是“有用”原则。开展社区老年心理健康教育,包括课程、活动等,要以老年人在生活中出现的心理诉求或者遇到的心理问题为出发点,有针对性地提供心理健康教育服务,凸显实用性。二是“有效”原则。效用是老年人参与老年教育机构学习的重要考虑维度之一。要求在开展心理健康教育服务的时候,抓住老年学员的学习特征,充分利用好老年教育的教学手段,将其与心理知识与技能合理的融合到一起,如开展心理体验活动,发

挥体验学习与情境学习的作用,提高心理健康服务的有效性。三是“有趣”原则。心理健康教育微课在内容和形式上要兼顾趣味性,充分利用信息技术优势,数字化赋能心理健康教育课程。

(三)老年心理健康教育微课的设计与开发

1.老年心理健康教育微课研发流程

在老年教育推进“健康中国”战略的政策基点与调研分析基础上,将老年心理健康课程理论转化为一套可操作、可推广的心理健康教育微课,才能切实地满足社区老年学员的心理需求。社区老年心理健康教育微课设计与开发重点要凸显理论与实践结合,让老年学员在情境中学、在做中学。课程研发流程按照“学习需求分析—组建团队—课程开发—研发读本—课程实施—课程评价反馈”六个环节推进。

第一,开展需求分析。研制并发放《老年学员心理健康教育学习需求问卷》,了解老年学员对心理健康教育的需求程度、喜欢的学习内容、接受的学习方式等。第二,组建课程团队。由社区学院专职教师和第三方机构心理学专业教师共同组建了研发团队,形成“老年教育+心理学”跨专业融合型的师资队伍。第三,课程开发。研发团队通过多次研讨交流,确定了课程大纲、课程计划,以学

期为单位开展微课程录制,共完成4个学期60节老年心理健康教育微课(每学期15节微课)。第四,读本研发。以微课程的内容为基础,师资团队同步研发了配套的《社区老年心理健康教育读本》,作为纸质学习材料,可独立学习也可配套微课学习。第五,课程实施。通过“浦东社区教育”微信公众号和“心理花苑”视频号共同发布课程,每周发布一节,贯穿整个学期。第六,课程评价与反馈。一方面,通过作业情况和学期末问卷调查了解学员的学习评价,另一方面,通过召开专家论证会、课程建设研讨会等形式获得专业性评价和指导,为下一学期微课制作提供有效建议。在微课程研发过程中注重专业性、科学性与适需性。行动与反思是课程设计与开发的核心^[6],在行动与实践中不断发现与解决问题,反思整个开发过程,不断优化每节微课的内容选择与教学设计。

2.老年心理健康教育微课的内容

微课研发的目的是解决老年人心理健康困惑,舒缓心理压力,助力构建和谐家庭、和谐社区。这就要求课程内容既要符合国家和区域对老年人心理健康的要求,又要兼顾老年人身体机能变化、家庭结构变化、社会角色变化以及对健康养老的需求。基于此,确定了课程内容的四个维度,如表1所示。

表1 社区老年心理健康教育微课的维度与内容

维度	内容
身体机能	睡眠问题、性误区、身体变老、更年期等
家庭生活	婆媳关系、隔代教育、老年婚姻危机、丧偶、再婚、空巢、子女啃老等
社会适应	网络诈骗、网购、数字时代、随迁老人、退休综合征、保健品、网络谣言等
医疗养老	居家养老、社区养老、旅居养老、老年痴呆症的预防与照顾、老年抑郁症等

3.老年心理健康教育微课的教学设计

教学设计的优劣直接关系到微课实施成效。社区老年心理健康教育微课旨在通过课程学习让老年学员掌握心理健康的基本知识,舒缓自身的不良情绪,做健康积极心态的老年人。课程目标为教学设计指明方向。根据布鲁纳提出的“认知—发现”学习与教学理论,微课在教学设计中做到“以学习者为本”,即从老年学员的自身经验出发,设计相关内容,引出课程主题;针对老年学员心理健康的具体疑问,开展课程讲授;结合老年学员学习特点,设计课程作业。社区老年心理健康

教育微课确定了“情景剧视频+对话式讲授+课后习题”的教学设计结构,每节课8—10分钟。

第一,情景剧视频。根据成人教育理论,能够引起学习者注意的情境,更容易使成人迅速进入学习状态。从老年学习者的经验出发,编制社区老年心理健康情景剧视频。按照“编写脚本—视频拍摄—后期剪辑—课后制作”四个环节,以老年教育志愿者为拍摄主体,以情景剧的形式将老年人在生活中遇到的困惑、冲突、烦恼等各种问题,编辑成剧本表演出来,通过1分钟的视频展示,体现教育性、活动性和趣味性。

第二,对话式讲授。考虑到微课本身缺乏课堂互动,为了更好地展现课堂讲授效果,在微课的教学设计中,采取了“对话式教学”,以老年学员的问和讲课教师的答贯穿教学主要部分,师生互动的教学形式,增强了学习的代入感,促进学习效果。在每节课的微课教学中,融合心理学和老年教育知识,设计课程目标和课程总结。课程目标和课程总结均以文字呈现在视频页面上,强化教学效果。

第三,课后习题。为了增强微课的学习效果,在每节微课的设计中增加了课后习题部分。学员在微课学习后,可通过完成习题来检测自己的学习情况,及时巩固知识。同时,学员的答题结果也会形成学习反馈,为课程建设团队进一步优化课程提供参考。

(四)老年心理健康教育微课推进方式探索

老年心理健康教育微课的实施推进是老年心理健康教育的重要环节。第一,线上线下相结合推进。在区级微信公众号按时推送的基础上,浦东新区各老年学校通过班级微信群转发,此外还建立“心灵花苑”视频号,定期转发老年心理情景剧,获得众多关注和点赞。除了线上推进,老年学校组织部分学员线下进行心理主题交流讨论,实施线上线下相结合的课程推进方式。第二,跨部门推进。利用浦东新区老年教育三级办学网络,把心理健康教育微课推广至民政部门养老机构、老年日托所等,社区文化活动中心各类相关单位也转发心理健康教育微课。第三,配套心理健康教材推进。针对心理健康教育微课的内容研发配套教材,线上课程与纸质教材相结合,为开展老年心理健康教育的教师提供了借鉴和参考,也为老年人系统深入的学习提供了保障。

(五)老年心理健康教育微课的成效评估

第一,在内容、形式和主体上体现了创新性。案例历时3年,研发60节老年心理健康教育微课和4本微课配套教材,展现了在老年心理健康教育课程探索的“浦东样本”。首先课程内容创新,涉及当代老年人遇到的各类心理问题,形成了较为系统的老年人心理健康教育内容。其次课程形式创新,创设了“情景剧视频+对话式讲授+课后习题”的微课教学结构,体现了老年人在课程学习中的主体地位。第二,彰显了“以人为本”的理念。通过关注老年人的学习需求、老年人的学习习惯

以及老年人心理健康,打造贴近老年人身心特征的心理微课。第三,拓展了受众面且达到了较高满意度。通过对1858份浦东老年学校学员的课程满意度问卷分析,发现总体满意度较高。其中观看过心理健康教育微课的有659人,有358人表示非常满意,228人表示比较满意。

三、实践理路:老年人心理健康教育微课行动理路

(一)加强宣传推介,营造老年心理健康教育氛围

研究中发现,老年学员对心理健康问题普遍存在认知偏见,参与社区心理健康教育服务的意愿较低。因此,开展老年心理健康“微课”建设的首要之义在于逐步转变社区居民的观念,让居民能够以客观阳光的心态看待心理健康问题与心理健康教育服务。第一,重视对心理常识的宣传与推介,鼓励社区居民积极参与心理知识与技能的“微课”学习。除了微课,还需要定期在社区内开展关爱心理健康系列讲座与体验活动,老年人并非要学习专业的心理知识,而是要把心理健康主题生活化,比如老年家庭教育、老年隔代养育等课程与活动。第二,以微课的线下班级为载体,发动学员对社区居民的带动作用。社区居民是社区的主人,以学员带动社区居民参与到社区心理健康服务的活动中来,发挥社区居民的心理自治水平。如成立社区心理健康互助小组,通过团体活动帮助居民纾解心理问题。

(二)挖掘内在需求,整合多方资源联合搭建平台

总体来看,老年人对于社区心理健康服务需求集中在获取心理常识方面,其次是对于心理咨询和疏导服务较为关注。而社区中存在着不同的服务主体,如学校、医院、养老机构与文化中心等,在挖掘与分析社区老年人需求的基础上,要进一步整合多方资源联动开展社区心理健康教育活动,如针对社区中老年人不同程度的心理水平,成立以社区学院牵头的教育小组,以社区医院牵头的治疗小组,以专业心理机构牵头的心理咨询小组,盘活社区内的资源,为老年人提供内容丰富、层次分明、形式多样的心理健康教育微课服务。而专业师资是老年教育机构的重要力量,在课程

研发、课程讲授以及课程活动等方面都发挥重要作用,在老年心理健康教育推进过程中老年教育机构可以发挥师资与课程优势。

(三)增加服务供给,提高老年心理健康教育成效

社区老年教育在实施过程中要采取针对性的措施,如面对低龄老年人,可开展适用性较强的心理健康教育微课;面对高龄老年人,可采取上门开展情感关爱与心理咨询等服务,不断增强服务供给内容与形式。而立足于社区的老年教育机构自身资源的分析,目前存在需求与供给之间的“缺口”,已有的心理健康教育微课和线下相关课程、教材等教育服务资源远远不能满足社区居民的需要,老年教育机构需要提高心理健康教育在老年教育课程中的比重,开发老年心理健康教育教材

与微课等服务资源,提高心理健康教育服务的供给能力。

四、结语

从实践来看,老年心理健康教育需要更多主体的参与,需要体系化的推进。而构建老年心理健康教育体系是复杂、曲折与漫长的过程,其中纵向涉及各级政府,横向涉及社区中的多个相关主体,还需要教育学、医学、社会学与管理学等多个学科的共同推进。在老年心理健康教育微课的建设中,既要重视对老年教育已有的资源盘点与分析,更加需要从个人、家庭、社区与社会等多层组织系统思考,凸显教育优势,探索老年教育助力“健康中国”战略实施的多种方略。

参考文献:

- [1] 国家统计局.第七次全国人口普查公报(第五号)[EB/OL].(2021-05-11)[2022-12-20].http://www.stats.gov.cn/tjsj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202106/t20210628_1818824.html.
- [2] NIGEL EASTAM. Mental Health Law and Proposals for Reform [J].Psychiatry,2004(11):31-34.
- [3] 黄希庭.社区心理学导论[M].北京:人民教育出版社,2021:3-4.
- [4] 刘嘉莉.中国健康不平等影响因素研究[D].武汉:武汉大学,2017:10-11.
- [5] 刘名卓,祝智庭.微课程的设计分析与模型构建[J].中国电化教育,2013(12):127-131.
- [6] 魏雅明.行动学习在社区教育教师培训中的应用研究[D].武汉:华东师范大学,2018:19-20.

(责任编辑:周俊玲)

The Policy Basis and Action Path of Constructing “Micro Courses” for Elderly Mental Health Education ——Case Study Based on Pudong New Area in Shanghai

CUI Xiao-guang^{1,2}

(1.Pudong West Campus, Shanghai Open University; 2.Shanghai Pudong New Area Community College, Shanghai 200127, China)

Abstract: With the continuous deepening of China's aging population, the mental health problems of the elderly population are becoming increasingly prominent. Elderly mental health education services are an important part of promoting the Strategy of Healthy China. The Pudong New Area of Shanghai has taken the lead in exploring the development and practice of micro courses for elderly mental health education. Based on the principles of being “useful, effective, and interesting”, a research and development process with six links for micro courses has been constructed, forming a micro course teaching model of “scenario drama video + dialogue style teaching + after-school exercises”. It has been promoted through multiple channels such as online, offline, and supporting textbooks, and has received good results. Based on practical cases, we have explored the creation of a multi-level micro course action mechanism, including creating an atmosphere for elderly mental health education, integrating multiple resources to build a platform, and increasing the supply of elderly mental health education services.

Key words: elderly education; mental health education; micro courses; policy basis point; action logic