

大学生心理健康教育课程对大学生心理弹性、感恩及心理健康的影响

李洁 石瑞宝 赵新燕
山东青年政治学院 山东济南 250000

摘要:目的: 探讨心理健康课程对大学生心理弹性、感恩及心理健康的影响。方法: 课程前后使用心理弹性量表、大学生感戴量表和一般健康问卷进行调查。结果: 授课后在心理弹性、自我肯定等方面较授课前有显著提升; 心理弹性和感恩能很好的预测心理健康状态。结论: 心理健康教育课程在一定程度上有助于提升大学生心理健康水平。
关键词: 心理健康教育课程; 心理弹性; 感恩; 心理健康

The influence of college students' mental health education courses on college students' mental health

Li jie, Shi Ruibao, Zhao Xinyan
Jinan, shandong youth university of political science, Shandong 250000

Abstract: Objective: To explore the influence of mental health courses on college students' mental resilience, gratitude, and mental health. Methods: Before and after the course, psychological resilience scale, college students' sense of wearing scale, and a general health questionnaire were used for investigation. Results: After the lecture, the psychological resilience and self-affirmation were significantly improved compared with those before the lecture. Resilience and gratitude can predict mental health well. Conclusion: The course of mental health education is helpful to improve college students' mental health levels to a certain extent.

Keywords: mental health education course; Psychological flexibility; Gratitude; mental health

随着社会的发展, 大学生心理问题日益增多, 各高校越来越重视大学生的心理健康水平的提升。教育部办公厅印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》, 通知中明确提出要进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用, 提高大学生心理健康素质。当下大部分高校均已开设大学生心理健康教育相关课程, 本研究是在授课前后进行量化评估, 以期了解大学生心理健康教育课程的学习对其心理弹性、感恩及心理健康的影响, 为探索课程对大学生心理健康状况的影响, 以及如何提升大学生心理健康水平提供参考和对策。

作者简介: 李洁(1986年9月—), 女, 汉族, 山西洪洞, 硕士研究生, 山东青年政治学院, 讲师, 研究方向: 学生发展与教育。

一、对象与方法

(一) 研究对象

本研究对象为大一至大三选修大学生心理健康教育课程的大学生, 共169名学生, 发放问卷169份, 回收153份。其中男生64人, 女生89人。

(二) 研究工具

1. 心理弹性量表

本研究采用国外Block和Kreman(1996)编制的量表。该量表简称ER89, 由成人的样本发展而来。曾有国外学者用该量表测量过中国工人的心理弹性水平, 目前该量表已得到广泛的应用。该量表具有良好的信度和效度。量表共有14个项目, 采用4点计分方式。总分越高, 代表心理弹性越高, 在经历挫折事件时也更容易恢复。

2. 大学生感戴量表

本研究采用马云献、扈岩于2004年编制的大学生感

戴量表, 共包含 14 个题目。采用自评的形式, 评分标准为李克特 5 点记分。数据统计用感戴总分作为指标。该量表具有良好的信效度, 符合心理测量的要求。

3. 一般健康问卷 (GHQ-20)

该问卷原是 Goldberg 编制, 后由清华大学李虹博士等人进行修订。共 20 个题目以及 3 个分量表, 分别为自我肯定量表、忧郁量表和焦虑量表。忧郁量表和焦虑量表得分越高, 代表忧郁和焦虑程度越强, 自我肯定分量表得分越高, 自我肯定程度越强; 自我肯定分量表分进行反向转换后, 与忧郁、焦虑量表分合成形成心理问题总分, 总分越高, 代表身心健康水平越低。

(三) 研究程序

本研究采用团体施测的方式, 在任课教师的统一指导下测试并当场收回问卷。所有参与测评的对象均获得本人同意。测试结果用 SPSS 25.0 进行统计处理。

二、结果

(一) 课程对大学生心理弹性、感恩及心理健康的影响

采用配对 t 检验, 课程学习后在心理弹性和自我肯定变量上具有显著提升, 具有统计学意义 ($p < 0.05$), 其他因子差异不具有统计学意义 ($p > 0.05$) (见表 1)。

表 1 课程对大学生心理弹性、感恩及心理健康的影响

变量	人数	平均数	标准差	t 值
心理弹性_前	153	41.7887	6.08489	-2.186*
心理弹性_后	153	43.2225	5.55474	
感恩_前	153	58.2395	9.23327	-1.362
感恩_后	153	59.6110	9.60577	
自我肯定_前	153	6.0131	2.00324	-2.105*
自我肯定_后	153	6.4837	1.75509	
忧郁_前	153	0.5224	0.76937	0.724
忧郁_后	153	0.4575	0.87324	
焦虑_前	153	1.0327	1.28733	0.045
焦虑_后	153	1.0261	1.30997	
心理问题总分_前	153	4.5294	2.96705	1.395
心理问题总分_后	153	4.0715	2.91058	

注: * $p < 0.05$

(二) 大学生心理弹性、感恩及心理健康各维度的相关性分析

通过相关分析发现, 心理弹性与感恩、自我肯定存在显著正相关, 与焦虑和心理问题总分存在显著负相关。感恩与自我肯定存在显著正相关, 与焦虑和心理问题总分存在显著负相关。自我肯定与焦虑和心理问题总分存在显著负相关。忧郁与焦虑、心理问题总分存在显著正

相关, 焦虑与心理问题总分存在显著正相关 (见表 2)。

表 2 大学生心理弹性、感恩及心理健康的相关分析 (r 值)

	心理弹性	感恩	自我肯定	忧郁	焦虑	心理问题总分
心理弹性	1					
感恩	.176*	1				
自我肯定	.556**	.227**	1			
忧郁	.028	-.150	-.097	1		
焦虑	-.197*	-.174*	-.299**	.542**	1	
心理问题总分	-.415**	-.260**	-.767**	.603**	.793**	1

注: ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

(三) 心理弹性、感恩对心理健康的回归分析

使用多元逐步回归分析, 以心理问题总分为效标变量, 以心理弹性和感恩为预测变量, 分析心理弹性和感恩对心理健康的影响作用。心理弹性和感恩对心理问题的解释量为 20.8%, 对心理问题的解释量分别为 17.2% 和 3.6% (见表 3)。

表 3 心理弹性、感恩对心理健康的回归分析

效标变量	预测变量	调整后的 R ²	R ² 改变量	标准化回归系数	t 值
心理问题总分	心理弹性	.172	.172	-.381	-5.165***
	感恩	.208	.036	-.193	-2.610**

注: *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$

三、讨论

本研究通过比较授课前后大学生心理弹性、感恩及心理健康状况, 发现在心理弹性和自我肯定变量上具有显著提升。由此可见, 通过课程的学习, 学生的在遇到挫折困难时, 心理韧性增强, 能更好地调整恢复自己的心理健康状态。同时, 也能更好的悦纳自我、肯定自己, 拥有更多自信。虽然授课后在感恩、忧郁、焦虑和心理问题总分等变量上差异并不显著, 但通过研究数据可以看出, 授课后感恩量表均分高于授课前, 忧郁、焦虑和心理问题上授课后的得分均比授课前有所降低, 有效缓解心理问题的产生和情绪的改善。

通过课程开课前后心理弹性、感恩及心理健康的差异比较, 未来在课程讲授中可进一步增加情绪相关内容, 以及围绕如何调节情绪开展团辅活动等, 在生命的意义章节中增加感恩内容的学习, 使学生进一步体会到祖国的强大、社会发展、父母的艰辛, 使大学生形成正确的感恩意识。

本研究显示, 心理健康各维度与心理弹性和感恩存

在不同程度的相关。心理弹性、感恩与心理问题总分存在显著负相关。表明心理弹性越好、更加懂得感恩的个体,往往心理健康水平也越高,反之,则个体往往更易出现心理健康问题。

通过此研究可知,大学生心理健康教育课程对改善大学生心理弹性、感恩及心理健康等方面具有积极意义。高校应广泛开展大学生心理健康教育相关课程,可有效提升大学生心理健康水平,为日后心理健康课程的开展提供有效参考。

四、对策

(一) 围绕心理健康教育开展系列课程

目前,虽然大部分高校已开设心理健康教育课程,但由于面临学生日益增多、师资不足等问题,心理健康教育课程依旧存在无法全面普及的问题。而随着社会的发展,大学生心理问题逐年上升,面向高校每一位学生系统地、全面地讲授心理健康知识,具有必要性和紧迫性。相关课程的开设可以发挥课堂这个主渠道作用,有助于提高大学生整体心理素质,本研究结果也证实了心理健康教育课程有助于提升大学生心理健康水平,对于大学生心理健康具有积极作用。

(二) 在课程中培养大学生正确的人生观、价值观

正确的人生观与价值观是大学生追寻人生意义、找寻人生道路的指向标。树立正确的三观是大学生在校期间非常重要的一项成长课题,而如何培养大学生积极健康的人生观与价值观又是心理健康教育课程中非常重要的内容,懂得生命的意义。本研究结果也证实了大学生懂得感恩,拥有阳光心态,有益于提升其自身的心理健康水平。心理弹性越强的大学生,日后无论是面对学业、工作还是生活中的困难,也愈发具有积极阳光的心态来面对一切压力与困难,拥有更强的心理复原力。

(三) 调整以积极导向为课程目标

大学生心理健康教育课程也不应仅限于对大学生心理健康状况的判断和评估。根据本研究也可得知提升学生心理积极品质也有益于提高大学生心理素质,同时,相关研究表明,大学生群体整体心理健康水平良好,绝大多数学生并无心理问题,无须特别关注。因此,应当把教学目标着眼于培养学生积极心理品质和健康发展上,而不是只关注在心理问题和如何矫正上。大学生心理健康教育课程的目标应定位于面向全体学生,关注成长,把提升心理弹性、感恩、希望、乐观作为课程的目标追求,为促进大学生身心健康成长,塑造大学生的健全人格、提高大学生的适应能力以及促使大学生的全面发展。

(四) 建立课程专业团队提升教学水平

从事高校心理健康教育应建立起一支心理健康教育课程的专业团队,该团队作为是课程的一线工作者,团队教学水平直接影响着心理健康教育课程的授课效果。因此,在组建课程团队时更需注意成员的专业性、知识性以及学科性等特殊要求。但当下高校都存在缺乏大量有资质的、专业的心理教师。因此,组建心理健康教育课程的专业团队,提升团队教学水平变得尤为重要。只有课程专业团队的建立以及教学水平的提升,才能保证课程的顺利开展,助力大学生身心健康,提升其心理健康水平。

(五) 在讲授中不断丰富课程内容

面对更加个性鲜明的大学生,在课程讲授内容上要更加贴近大学生现实生活,贴近时代特征,贴近国情。大学生心理健康教育课程应当不仅仅是理论知识的传授,也应该让学生通过课程能更加懂得悦纳自我、接纳他人,拥有良好的心态,不断地发现自己的潜能、提高自己的心理素质,让学生感到学习的知识具有温度。课堂中学生的学习往往是被动接受的过程,缺乏主动性。因此,在课程内容安排上要注意既要针对大学生存在的“共性”问题,又要针对不同专业、不同年级的大学生存在的“个性”问题。因而需要进一步丰富课程内容,助力大学生的身心健康发展。

(六) 采用创新的教学方式

目前高校教学方法是以学生为主体的教学模式,课堂上教师基本都是借助多媒体和课件来讲解课程知识。通过多年教学实践发现相比于被动学习,学生更倾向于主动的参与课程。因此,还应以学生为主体,发挥教师的主导作用,在现有的教学方式上,结合角色扮演、案例分析、团辅活动、情景模拟等深化对所授内容的理解,提高对心理健康知识的体验感和参与性,发挥学生的主体意识,可以激发学生思考,活跃课堂氛围,根据不同课程教学内容需要选择最佳的教学方式。课程中可以穿插心理游戏和心理测验。同时,针对心理健康教育课程与其他课程的不同,可以采用团体心理辅导的形式,譬如围绕情绪管理、宿舍关系、自我认知等主题开展团辅训练活动。课程开设还可以充分利用网络资源,发挥网络信息技术优势,建立课程教学资源平台,面向学生提供更多的学习资源,采用线上+线下的混合式教学,借助多媒体的功能与作用,在课程中结合视频、图像和动画等方式,活跃课堂氛围提高学生学习的积极性。所以,该课程的教学方法不宜采用传统的讲授方式进行,而应

采取灵活多样的教学手段。

(七) 在校园里营造积极向上的校园氛围

校园是大学生学习和生活的主场所,良好的校园环境,积极向上的校园氛围有利于学生心理健康发展。环境会对人产生某些潜移默化的影响,在充满活力的校园中学习生活学生也能不断感受到积极阳光的能量,进而又能促进大学生对心理健康教育认识与理解,也是加强辅助心理健康教育课程教学,提升心理健康教育教学效果。首先,加强心理健康教育知识的宣传力度。校园文化建设中校园心理文化建设是非常重要的组成部分,也是心理育人的重要途径之一。比如,班级的主题班会、院级活动以及社团活动中可以举办心理知识竞赛、心理演讲比赛、心理征文比赛等,宣传心理健康相关知识;心理健康节期间举办心理情景剧比赛、DV剧大赛、情绪管理和人际关系等各类团体辅导活动。其次,借助网络优势,开发宣传新阵地。可以在学校心理网站、微信公众号、QQ群上宣传心理健康教育知识,建立积极的心理健康教育校园文化。最后,各高校均设有专门心理机构,面向在校大学生开展免费的心理咨询辅导,但仍有部分

学生对学校的开设的心理咨询辅导存在误解,认为去做咨询代表自己有问题、不正常等错误观念。因此,学校也要加强对心理咨询中心的宣传,帮助大学生对心理健康的形成正确理解,当大学生在遇到心理问题时能及时寻求帮助,尽快解决自己的心理困惑,疏导不良情绪,塑造健康人格。

参考文献:

- [1]李建文,赵宏洲,李洁.高职学生心理弹性与心理健康现状及关系研究[J].山东商业职业技术学院学报,2015,15(02):40-41.
- [2]于晓梅.大学生感恩心理与父母教养方式、社会支持的关系研究[D].四川师范大学,2012.
- [3]韩宜.高校心理健康教育的教学优化研究[J].黑龙江科学,2018,9(17):152-153.
- [4]周宏,卢勤,邵昌玉,李旭.心理健康必修课程对提高大学生心理素质的实证研究[J].成都大学学报(社会科学版),2015(02):1-5.
- [5]孙彦.心理健康课程对大学生心理健康水平的影响研究——以兰州理工大学为例[D].兰州理工大学,2014.