

心理健康教育课程对高职院校大学生主观幸福感影响研究

张英蕾

烟台职业学院

[摘要] 学校和社会也要全方位关注学生的成长, 学校的心理健康教育应在良好学习心理培养、职业生涯辅导等方面加强指导, 使他们以健康的心态去学习、生活, 去获取成功, 去证实自己、发展自己, 从而树立自信心, 提高主观幸福感。

[关键词] 心理健康教育课程; 高职院校大学生; 主观幸福感; 影响

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.016

1 影响主观幸福感的因素

主观幸福感 (Subjective well-being, 简称SWB) 是“个体依据自定的标准对其生活质量所做的整体性评价”, 是反映社会中个体生活质量的重要心理学指标。目前, 许多学者都认为, 主观幸福感主要包括认知评价和情感体验两个成份。认知评价是对生活质量的整体评估, 即在总体上对个人生活做出满意判断的程度也称为生活满意度; 情感体验是指个体在生活中的情感感受, 通常包括积极情感和消极情感。对大学生主观幸福感影响因素的分析是提升幸福感, 进行心理健康教育的前提和基础。

1.1 人格因素: 研究表明大学生的主观幸福感与人格特质高度相关。研究证实, 外向学生与内向学生的主观幸福感得分差异显著, 外倾性与主观幸福感有较高的相关, 人格内外倾向是主观幸福感的重要因素。总结人格与主观幸福感的联系, 主观幸福感主要依赖于人格特质, 不同的人格特质合导致不同的正性情感、负性情感及生活满意度。

1.2 自尊对主观幸福感的影响: 自尊会影响幸福感。对高职院校大学生自尊与主观幸福感的相关研究发现, 自尊与主观幸福感之间呈显著正相关。认为在众多主观幸福感的预测指标中, 自尊是预测生活满意度的最佳指标之一。

1.3 自我效能对主观幸福感的影响: 研究结果表明自我效能感与主观幸福感是正相关关系, 余鹏等的研究表明, 自我效能对大学生的主观幸福感有明显的预测作用。自我效能感与主观幸福感之间存在极其显著的正相关, 在不同的自我效能水平上, 有不同的主观幸福感。研究发现自我效能通过影响焦虑来间接影响幸福感, 认为自我效能对个体焦虑水平有着很强的直接影响, 自我效能是通过影响焦虑水平的高低来影响个体的幸福体验。

1.4 健康状况对主观幸福感的影响对大学生而言, 健康状况对其主观幸福感的影响非常显著。如果没有了健康的身体, 大学生不仅要受到病痛带来的折磨, 还不得不放弃许多自己想做的事。这种状态限制了大学生的生活空间及自我实现, 阻碍了大学生幸福的体验。

2 心理健康教育课程对高职院校大学生主观幸福感影响策略

2.1 明确心理健康教育课程的地位和作用

教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中指出: 加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径, 是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。可见心理健康教育课程在高校思想政治教育中发挥着举足轻重的作用。心理健康教育课程体系的建立与完善, 有利于学生良好心理素质的形成, 有利于学生的自由全面发展, 有利于高校思想政治教育工作的展开。高职院校要把心理健康教育课程摆在正确的位置上, 突出心理健康教育课的地位和作用, 不能视心理健康教育课可有可无, 将其边缘化。

2.2 提高教师的专业化知识水平

教师是课堂教学的组织者、实施者和引导者, 以培养人、促进人的发展为根本职责。心理健康教育课教师主要教

学目的在于培养学生良好的心理品质、帮助学生解决心理问题、促进学生身心的健康发展。心理课教师的专业知识水平从根本上影响其上课的效果。俗话说兴趣是最好的老师, 首先要让学生对心理课感兴趣。如果一个心理老师, 不能运用心理学专业知识和咨询辅导技能增强课程的趣味性, 加之多数高职院校学生片面认为只要学好专业课就能为将来就业打好基础, 就会对心理课不感兴趣。在访谈和调查中笔者了解到, 学生对这门课产生兴趣, 直接的原因就是在上第一节课时, 学生被老师所吸引。越往下学, 学生渴望学习更多的理论知识, 期待老师帮助实际生活中心理困惑, 如果老师的专业功底不够深厚, 就降低了心理健康课的参与度和实效性。所以, 教师们要不断提高, 自身的专业化水平, 多参加高水平的培训课和讲座, 钻研国内外专家学者的优秀研究成果, 博览群书, 学以致用。通过知识的传授影响学生, 使学生确立和培养正确的目标, 获得积极的心理活动和心理成长, 促进学生积极情绪状态和良好人际关系的建立, 拥有幸福的人生。

2.3 开展课程实践活动

在传统的课堂中, 以教师为主体, 老师在课堂上讲, 学生听或记, 但这一教学方式并不受学生欢迎。学生并不是电脑, 老师在课堂上讲的很多东西, 学生不可能全部都记得。心理健康教育课程的目标在于帮助学生解决心理问题, 培养维护心理健康的能力, 提高学生的心理素质, 老师一味地在课堂上唱“独角戏”, 与学生互动少, 很难帮助学生解决问题。在对2017级学生进行访谈时, 有学生提出希望老师能多给他们锻炼的机会, 开展一些与课程有关的实践活动、团体辅导拓展活动等。高职院校心理健康教育课程更加需要多多开展课程实践活动, 通过实践活动, 可以提高学生的观察力、创造力、解决问题的能力和合作精神, 还需要拓展第二课堂, 和设计美感和主观幸福感培养的素质作业引导学生们在生活中主动培养幸福感, 提升心理健康水平。比如在上到“大学生的人际关系与心理健康”这一专题时, 通过团体辅导的方式来加强同学之间的沟通与了解, 还通过情景表演的方式呈现人际关系中一些矛盾, 让学生在生活中学会分析问题和解决问题, 学会换位思考, 从而建立良好的人际关系, 增强主观幸福感。

结束语

主观幸福感是评价者根据自定的标准对生活质量的-整体性评估。高职院校大学生的主观幸福感是高职院校大学生对自身存在状况的一种积极的心理体验。当代高职院校大学生的主观幸福感的提升受人格因素、社会关系、自尊、家庭经济、学校心理健康教育等因素的影响。

参考文献

- [1] 丁圆圆. 大学生主观幸福感研究[D]. 安徽师范大学, 2005.
- [2] 王兰峰. 对大学生心理健康教育课程教学的几点思考[J]. 教育探索, 2014(4).

本文系2017年山东省教育厅B类一般项目资助课题“高职生心理幸福感与心理健康的关系研究”(项目编号: J17RB181)的研究成果之一。