

大学生心理健康课程在学生群体中的实际运用效果分析 ——以江苏大学为例

季炜晨 韩依婷 于青云

江苏大学 江苏 镇江 212013

[摘要]近年来,各类大学生伤害性事件频发,引起了社会的广泛关注,大学生心理健康问题也成了热点问题。教育部于2018年7月教育部发布了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,再次强调了高校心理健康课程对于推动大学生心理健康知识教育的重要作用。大学生心理健康课程是高校心理健康教育的重要一环,其实际开设情况也引起了多方关注。通过问卷调查发现,学生心理健康状况会影响学生选修的心理健康课程,学校所开设的心理健康课程种类与学生心理健康需求之间存在差异,以及学生心理健康知识的实际运用效果一般。

[关键词]大学生;心理健康课程;效果分析;交叉分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.003

2018年7月14日教育部发布了高等学校学生心理健康教育指导纲要,其中,明确规定了高校心理健康课程的主要目标、主要任务等。

本研究旨在调查在开展心理健康课程的过程中,学生对于学习到的心理健康知识的实际运用情况以及学校开设心理健康课程的种类与学生期望之间的差异。本研究通过问卷调查形式针对江苏大学心理健康课程在学生群体中的实际运用效果进行研究。本研究主要从内部因素与外界环境因素两方面出发,从学生自身需求、课程开设情况、相关知识的实际运用三个部分对心理健康课程的开设实际运用效果进行分析。

一、研究设计

(一)调查对象与研究方法

1. 调查对象

本研究借助问卷星平台向江苏大学在校大学生收集了有关情况。将无效问卷剔除后,共计回收117份有效问卷,其中男生共36人,占总人数的30.77%,女生81人,占总人数的69.23%,大三学生人数最多,共462人,占总人数的39.32%。

2. 研究方法

本问卷参照方晓义等人的《中国大学生心理健康筛查量表》与张金健等人的《江苏高校新生心理健康教育课程效果评价》,就有关大学生的心理健康课程的理论学习情况、大学生心理健康课程的实践运用效果、大学生对心理健康课程的关注度与期望的情况、学校心理健康开设情况进行编制,共有23道题,基本信息题3道,多选题12道,开放性问答题1道,量表题2道,其余均为单选题。通过对有效问卷中的数据进行分类汇总、交叉分析,探索大学生心理健康课程在江苏大学学生群体中的实际运用效果。

二、大学生心理健康课程在学生群体中的实际运用效果分析

从所收集的问卷信息可知,86%的人在大三之前选修了心理健康相关课程。同时,有108人次认为学校开设的心理健康相关课程能够满足他们的需求,但是其中仅有33.98%的学生对相关课程非常感兴趣。

(一)大学生心理健康课程开设分析

江苏大学目前开设了8门心理健康相关课程,其中有三门课程为学校心理健康中心开设的综合教育类的校公选课,分别是大学生心理健康教育、幸福心理学与大学生爱情与性健康。三门课程均为1个学分、24个理论学时的课程,大学生心理健康教育的课程目标主要是普及心理健康知识,增强大学生自我心理调试能力,帮助大学生解决心理健康问题,提高大学生心理健康素质;幸福心理学主要侧重于帮助大学生树立健康积极的心理状态,从而提升大学生的生活幸福度,拥有健康心态;大学生爱情与性健康旨在让学生了解自我身体,树立正确的恋爱观。

根据问卷数据,有27.35%的人选修了两门以及上的心理健康相关课程。其中,最受欢迎的课程是大学生心理健康教育,共计103人选修了此门课,占了总人数的88.03%,其次是大学生爱情与性健康(17.09%)、幸福心理学(15.8%)。

同时,在开设课程地教学活动方面,参与问卷的对象普遍认为相关课程缺少实践性与趣味性,难以吸引学生的注意力,调动学生的学习兴趣,从而导致学生对相关课程敷衍了事。

(二)大学生选修心理健康课程的原因分析

在参与调查的对象中,有92.31%人次认为目前学校开设的心理健康类课程能基本满足他们的需求。为探究学生选修心理健康方面课程的原因,我们在第十题设置了一道多选题,给出了诸如为了修够学分、同学推荐的外部因素,以及健全人格、调整心态等的内部因素两大类原因,发现有70.94%的学生第一选择都是为了修够学分等外部因素而选择的心理健康方面的课程,其次有60.68%的学生是为了了解相关知识,完善自我故选择此类课程。另外,在问卷的前期,我们对参与问卷调查的学生调查了其在心理健康方面存在的困惑,有35.04%的学生存在困惑,且主要困惑集中在学习压力(82.93%)、人际关系(78.05%)、竞争压力(75.61%)上。将上述困惑与选择原因进行交叉分析可发现,在主要困惑中,综上,大学生在选修心理健康方面的课程时最大的外部影响因素是为了修够学分,最大的内部影响因素是为了了

表一 大学生困惑与选修心理健康课程内部因素的交叉分析表

困惑\选择原因	了解相关知识,完善自我	调节心态	改变不合理认知	健全人格
大学生生活适应问题	15 (71.43%)	14 (66.67%)	10 (47.62%)	12 (57.14%)
学习压力	22 (64.71%)	21 (61.76%)	15 (44.12%)	15 (44.12%)
竞争压力	18 (58.06%)	19 (61.29%)	12 (38.71%)	15 (48.39%)
考试压力	16 (59.26%)	18 (66.67%)	13 (48.15%)	13 (48.15%)
人际关系	21 (65.63%)	20 (62.5%)	13 (40.63%)	17 (53.13%)
两性交往	13 (72.22%)	13 (72.22%)	8 (44.44%)	9 (50%)
就业压力	16 (76.19%)	15 (71.43%)	12 (57.14%)	10 (47.62%)

解相关知识。

(三) 大学生选修心理健康课程需求分析

根据上述学校开设的心理健康课程的开设情况与学生选修相关课程的原因,我们进一步调查了已开设的心理健康课程是否能够满足学生的需求。根据问卷调研显示,学生最想从心理健康课程上获得的知识是情绪管理(85.47%),其次是人际交往(83.76%)、压力应对(67.52%)、自我认知(63.25%)、人格心理(62.39%)。在参与调查的对象中,有92.31%人次认为目前学校开设的心理健康类课程能基本满足他们的需求,而剩下的7.69%的学生认为学校还应该针对性地开设自我认知与自我评价(100%)、心理疏导类(66.67%)等课程。

根据上述数据可知,学校开设的课程基本能够满足大部分学生的需求,但是仍然存在少部分学生的需求不能得到满足,也能看出学生希望从课程当中获取的知识基本都与日常生活交际和正确认识自我有关。

(四) 大学生心理健康知识的实际运用分析

本研究让参与问卷的对象对自己在完成心理健康课程学习之后所掌握的心理健康知识程度进行打分,5分为非常了解,0分为完全不了解,该题的平均分在2.65分,有47.01%的学生选择了基本了解。由此可见,对于学生对于已学过的心理健康相关知识只停留在了解层面,并没有深入理解与研究,这也与上文所提到的学生选择心理健康课程的绝大部分原因仅仅是为了修够学分相关。

在基于学生已学习了相关心理健康知识的基础上,我们着眼于学生在上述所提到的实际生活的困惑,进一步对学生将心理健康知识的实际应用进行了调研。

我们分设立了两种情境,即对自身以及对他人。在面对自身遇到心理健康问题时,有81.2%的学生会选择运用所学到的知识为自己进行疏导。在面对身边的同学遇到心理健康问题时,74.36%的学生选择自己运用所学知识给予帮助。在两个情境下,不愿意进行自我疏导或给予帮助的学生,绝大部分认为自己不能选择合适的方法,也不敢随意尝试。

三、研究结论及相关建议

本研究通过调研发现,大学生在选修心理健康方面的课程时的影响因素是为了修够学分。学生在日常生活中对于心理健康知识的运用都是很积极的,仍有少部分不能够灵活运用。因此,结合问卷,我们从学生自身、课程设置、教学设

计三个方面出发,提出一些相关建议。

(一) 学生需树立正确的学习观

根据问卷上的学生的反馈,认为心理健康课程只是一门“凑学分”的课程,对心理健康知识的掌握浮于表面的表现,不能够将所学知识真正运用的生活中,可见学生对于心理健康的重要性还没有完全认识,学生自身要树立正确的学习观才能学到真正的知识。

(二) 课程设置需符合学生需求

通过问卷数据反馈,学生普遍认为开设的心理健康课程应该在再涉及多一些方面,应该开设学生真正需要的课程,让课程贴近实际生活,关注学生的实际学习需求,开设针对性的课程,而非泛泛而谈。

(三) 教学设计需切合实际,适当增强趣味性

根据问卷的反馈,增加实用技能,增强趣味性,与时事实例相结合是心理健康课程在教学活动中需要改进的,这不仅能激发学生的学习动机,更能培养学生在面对实际问题时的操作能力,促进学生将所学知识运用到生活中,让知识不仅停留在意识层面。

参考文献

- [1] 马前广. 高校心理健康教育课程建设现状及对策思考[J]. 思想理论教育, 2013(19): 72-75.
- [2] 张金健, 陈静静. 江苏高校新生心理健康教育课程效果评价[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(08): 1198-1200+1205.
- [3] 俞国良, 黄潇潇. 国家层面设置心理健康课程的实践与探索[J]. 清华大学教育研究, 2020, 41(06): 32-42.
- [4] 薛春艳. 大学生心理健康教育课程建设特点及其反思[J]. 学校党建与思想教育, 2015(07): 66-67.

作者简介:

季炜晨, 女, 生于2001年3月, 汉族, 江苏苏州人, 江苏大学本科在读, 研究方向: 教育技术学

韩依婷, 女, 生于2001年2月, 汉族, 江苏苏州人, 江苏大学本科在读, 研究方向: 教育技术学

于青云, 女, 生于2001年3月, 汉族, 江苏盐城人, 江苏大学本科在读, 研究方向: 教育技术学

基金项目: 江苏大学第20批大学生科研课题立项资助项目, 项目编号: 20C390