

心理健康课的开设对高职学生心理健康水平的影响

侯晓楠

(潍坊职业学院)

[摘要]大学时期是个人发展的重要时期,高职学生正处于这一特殊时期,生理上蓬勃发展,心理上变化多端,因此,极易萌发心理问题,对个人的长远发展产生极大的影响。高职院校心理健康课的开设较为普遍,但课程效果如何却难以明确,本文调查对象为高职院校学生,探究其对心理健康课的开设效果的反馈,发现课程中存在的问题,并提出合理的改善措施,帮助高职院校上好心理健康课,提升学生的心理健康水平。

[关键词]高职;心理健康课;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.442

根据《大学生自杀调查报告》的研究显示,大学生自杀是大学生死亡的首要原因,并且大学生自杀率是一般同龄人的2-4倍,数据触目惊心。高职学生是大学生中的一类特殊群体,他们在学历、工作待遇等多方面有别于普通本科学生,极易被区别对待,随之而来也呈现出不同的心理特征和心理问题,如角色认同、交友恋爱、职业规划等,这对学校管理和教育教学产生了巨大的困扰,因此学校开展了大量的针对性工作,其中,根据《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》“高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课”的要求,大部分高职院校已开设《大学生心理健康教育》课程。那么,心理健康课的开设效果如何,是否对高职学生的心理健康问题的改善产生了促进作用呢?

一、高职学生心理健康状况的调查研究

1. 通过比对实验探究心理健康课的有效性

1.1 对象

研究对象为山东某高职院校大一学生,共1038人,采用抽签的形式分为实验组和对照组,各有519人。

1.2 方法

采用症状自评量表SCL90进行调查问卷,该量表共有90个项目,包含有较广泛的精神病症状学内容,从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等,均有涉及,并采用10个因子分别反映10个方面的心理症状情况。每一个项目均采取1~5级评分,最终结果以症状指数的形式显示,指数越高表明被试症状的频度和强度越严重。对实验组的同学进行为期一个学期的心理健康教育课,共8周,每周1节课(2课时),学期结束后,实验组和对照组接受SCL90测量表的测试,并对结果进行分析。

1.3 心理健康课对高职学生心理健康的影响

表1 SCL90测量表各维度的数值比较

因子	对照组	实验组	t
躯体化	2.74±0.91	2.59±0.87	0.70
强迫症状	3.04±0.44	2.57±0.34	0.01
人际关系敏感	2.94±0.81	2.28±0.62	0.042
抑郁	2.88±0.55	2.03±0.29	0.0002
焦虑	2.76±0.89	2.3±0.74	0.20
敌对	2.75±1.18	1.82±0.91	0.0497
恐怖	2.28±1.35	1.73±1	0.289
偏执	2.73±1.28	1.72±0.8	0.038
精神病性	2.48±0.84	1.93±0.77	0.14
其他	2.66±0.81	1.89±0.73	0.03

通过t检验得知,实验组的数值在人际关系敏感、抑郁、敌对、偏执和其他等方面与对照组的数值存在极显著性差异,在强迫症状方面存在显著性差异,且实验组的均值比对照组的均值低,说明心理健康课的开设有助于促进高职学生的心理健康水平。我们应鼓励高职院校开设相应的心理健康教育课程。

2. 通过调查问卷探究心理健康课的有效性

2.1 对象

为了进一步分析心理健康课的开设必要性,以及了解在学生心中心理健康课的实施效果和感受,采用网络调查问卷的方式,对某高职院校大一学生进行问卷调研。

2.2 方法和调研过程

本次调查问卷借助问卷星进行开展,在设计问卷内容时,注意题目数量适中,整体设计规范,并在题目中加入个别测谎题,以便后期快速识别出无效样本,检查出样本是否真实回答问卷。问卷的发放主要通过该院校的大一学生的班级微信群和QQ群,作答完后通过数据分析工具计算出相应数据,最终收回503份有效问卷。

2.3 结果分析

第一,学生们认可心理健康课开设的必要性。从数据中得知,91.05%的学生认为开设心理健康课十分必要,见表2,说明大学生从心里已经认识到心理健康课的重要性,确定了心理健康课的在学生主体中的地位。

表2 大学生对心理健康课开设的必要性反馈

选项	人数	比重
开设心理健康课十分必要	458	91.05%
心理健康课可有可无	38	7.55%
心理健康课不需要	7	1.39%

第二,学生对不同心理健康的课程内容需求程度不同。本次问卷调查面向大一学生,刚进入大学校园,这部分学生心理

表3 大学生对心理健康课程内容的需求分布

选项	人数	比重
心理挫折与调适	254	50.5%
人际交往心理	322	64.02%
恋爱与性心理	468	93.04%
情绪培养	306	60.83%
人格塑造	198	39.36%
认知心理	204	40.56%
自我意识的完善	156	31.01%
学习心理	268	53.28%

波动和变化更为剧烈，对心理健康课的开设需求更为强烈，同时，也呈现出对某些心理健康课程内容的兴趣十分高涨。从调查结果可以看出，学生们对心理挫折与调适、人际交往心里、恋爱与性心理、情绪培养、学习心理这几方面的需求和兴趣程度较高，需求人数超过测试人数的50%，见表3。

第三，心理健康课的开设对学生心理素质的改善。开设心理健康课的目的是帮助大学生解决身心发展过程中的心理问题，优化心理素质，提高心理健康水平和挫折承受力，增强综合素质，增进社会适应能力，促进大学生健康成长、全面发展。如表4所示，

选项	人数	比重
增强沟通技巧	269	53.48%
学会面对挫折和困难	293	58.25%
增强心理调适能力	337	67.0%
情绪调节能力	466	92.64%
采用适宜方法宣泄压力	185	36.78%

二、高职院校心理健康课的开设现状

从上文中的数据我们可以看出，开设心理健康课可以有效提升高职学生的心理健康水平。在对实验组的同学上课的过程中，可以发现在心理健康课的实践教学活动中存在一些显著特点。

首先，任课老师的专业水平参差不齐。担任心理健康课的任课老师以专兼职辅导员为主，而大学辅导员老师大多数非心理学专业毕业，对心理学的教育理论和方法了解不深，通过对38名心理健康课授课老师的调查发现，其中仅有3人有心理学专业背景或者持有心理咨询师证书，占比为7.9%，因此部分老师上课时出现讲解不清晰、混淆概念、照本宣科等问题；部分老师以讲解大量实际案例、个人经历为主，通过“现身说法”的方式让学生信服；部分老师通过播放趣味视频、心理短片等方式消耗课堂时间。通过对100名授课学生的采访得知（表2），部分学生反映心理健康课内容单调无聊，对授课内容不感兴趣或者印象不深，因此，规范任课老师，提升心理健康课的整体授课水平迫在眉睫。

表2 学生对教学效果的反馈结果（人数）

问题	同意	基本同意	不同意
1. 课程对于改善心理健康有帮助	55	20	25
2. 任课老师讲解通俗易懂	42	20	38
3. 任课老师讲解生动有趣	38	27	35
4. 任课老师能完成授课计划和任务	20	48	32

其次，课程教学内容缺乏针对性。在传统的心理健康课堂上，侧重于理论的讲解，而随着时代和社会的发展，加之互联网的冲击和疫情的影响，大学生的思想、行为都在发生着变化，由于对这些变化缺乏了解，课堂内容很难及时做出调整，不能与学生的实际问题相结合。此外，不同年级的学生可能遇到的心理问题也不尽相同，当前统一的教学内容显然无法适应学生多样化的需求，使课堂教育停于表面，难以深入。

三、提升高职院校心理健康课堂教育效果的策略

1. 调整课堂教学内容

通过调查问卷，我们得知，学生对不同的心理健康课的教学内容需求度不同，高职院校应该在充分了解学生对心理健康课堂教育内容的需求的基础上，调整教学内容。

首先，课堂教学内容应该与时俱进。一直以来，大学生的心理需求一般侧重于就业、恋爱与性心理、压力调节、人际交往等几方面，但由于疫情的持续，使学生的生活方式和心理在一定程度上产生了变化，心理课任课教师应该认识到这些变化，在授课过程中结合实际案例进行讲授，树立学生积极乐观的心态，使课堂内容更加生动活泼。

其次，课堂教学内容应适应学生多样化的需求。心理课程内容应根据不同年级进行调整，如针对大一学生，可以将重点放在人际关系、环境适应等方面，帮助学生更快更好地融入新环境新集体；针对大二学生，可以侧重于恋爱观的树立和情绪调节，引导学生严肃对待、处理恋爱中的问题，学会自我调节；高职院校的大三学生已经进入实习阶段，我们可以将教学重心放在就业压力和升学压力的调节中，学会运用正确的方法释放压力、宣泄情绪。

2. 优化高职院校心理课教师队伍

任课老师的专业性和自身素养对学生的学习起着至关重要的作用，而当前心理课任课教师大多由班主任、辅导员担任，教师队伍的专业化程度低，这将对心理健康教育课程的授课和效果产生负面影响。

做好任课老师的选拔工作。高职院校可以制定心理健康课任课教师选拔标准，坚持严格选拔、择优上岗，尤其要增加具有专业资质的心理健康教师，具备从事大学生心理健康教育的相关学历证书，此外，还应具备心理诊断、咨询、治疗操作等综合素质，有正确的教学理念，能够完成教学任务。

四、总结

综上所述，心理健康课对高职学生的心理健康起到了积极的作用，能够明显提升学生的心理健康水平，但在现行的心理课堂上，仍然存在诸多问题，如任课老师不够专业，教学内容过于单一，课时量不足等，如果这些问题能得到改善，必然有助于提高高职院校心理健康课程的有效性，让更多学生从中获益。

参考文献

[1]张茜. 中学生心理健康教育现状调查研究——以山西省大同市中学为例[D]. 山西: 山西财经大学, 2015

[2]吴少丹. 当代大学生心理健康课堂教育现状及提升研究[D]. 湖北: 武汉理工大学, 2019

[3]黄薇. 石河子高中心理健康教育课的实施现状及对策研究[D]. 新疆: 石河子大学, 2015

[4]任重霞. 体验式心理健康教育课对高职新生积极心理品质的影响研究[D]. 湖北: 华中师范大学, 2021

[5]时晓玉. 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J]. 科技风, 2021(32): 52-54