

基于心理健康课程的民办高校学生心理健康素养干预研究

梅 玲 涂 君 张凤贤

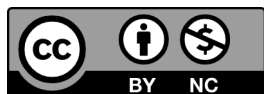
武汉文理学院，武汉

摘 要 | 大学生心理健康教育课程对大学生心理健康素养的培养有重要指导作用。该研究以某高校191名学生为研究对象，采用心理健康素养量表考查其心理健康素养在干预前后是否存在显著差异。结果显示：以提升心理健康素养为目的的心理健康教育课程可以有效提升民办高校学生的心理健康素养水平、处理心理问题的自我效能感，以及心理求助态度，进而提高学生的心理素质，达到心理育人效果。

关键词 | 大学生心理健康教育；心理健康素养；教学改革

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



目前，心理健康素养逐渐变成健康中国重要的内容。国家卫健委在2018年颁布的《心理健康素养十条》中指出，心理健康素养意味着一个人不仅要掌握心理健康的相关知识，还要具备促进自己心理健康的意识，而且也知道如何提升自己的心理健康水平，其目的在于防患于未然。然而，由于心理健康素养的整合概念近几年才出现，所以针对心理健康素养现状研究仍较少。已有研究者对心理健康素养进行研究后发现，我国大学生心理健康素养水平较低。因此，现阶段提升我国大学生心理健康素养水平是十分重要的。特别是民办高等教育作为我国高等教育体系中重要的组成部分，不但改善了我国高等教育资源匮乏的现状，而且为更多的学生提供了接受高等教育的机会。民办高校学生的心理健康素养现状调查是显得尤为必要，这将有助于促进心理健康素养的提升提供一定的价值，并且以“大学生心理健康教育”课程为依托，为探查课程教学作为提高心理健康素养主渠道的有效性与可持续性提供参考。

基金项目：武汉文理学院2023年校级教（科）研立项项目（2023xzk06）。

通讯作者：梅玲，武汉文理学院讲师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：梅玲，涂君，张凤贤. 基于心理健康课程的民办高校学生心理健康素养干预研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (8) : 1326-1332.

<https://doi.org/10.35534/pc.0608148>

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以武汉文理学院191名大一学生为研究对象，分布情况如表1所示。

表 1 被试人口学分布 (N=191)

Table 1 Demographic distribution of the participants (N = 191)

人口学	特征	频数	百分比 (%)
性别	男	30	15.7
	女	161	84.3
生源地	城镇	110	57.6
	农村	81	42.4
接受过心理健康教育	是	97	50.8
	否	94	49.2

1.2 研究工具

国民心理健康素养调查问卷由江光荣、朱旭等人编制，该问卷是由多位硕博士生通过访谈多位精神卫生领域内的知名专家与普通民众，确立了国民心理健康素养的结构，在此基础上编制了相应的问卷。问卷经过3次试测和1次内容效度的专家评估，内部一致性信度0.92，重测信度0.72，信效度较好。

问卷包含60个条目，可分为6个部分：5条目维护心理健康的行为和技能、6条目维护心理健康的态度、7条目应对心理疾病态度、9条目心理健康的知识和观念、12条目应对心理疾病的行为和技能、21条目心理疾病的知识和观念。问卷有两种计分题型，一种是判断题，以0、1计分，一种是李克特量表，以1~5级计分。计算总分时将李克特量表转化为0、1计分（与计分方向一致的两个选项计1分，其他选项计0分）。得分越高，心理健康素养越高。

1.3 研究设计

首先，“大学生心理健康教育”课程为该校公共必修课，在开学之初对大一新生随机取样，利用国民心理健康素养问卷对其进行前测。其次，对大一新生的心理健康素养进行教育干预，根据本校学生特点及课程目标，将教学内容重构为八大主题：心理健康概述、自我认识、人格塑造、学习心理、人际交往、恋爱与性心理、情绪调节与压力应对、生命教育，教学实验持续8周。最后，在课程结束时利用国民心理健康素养问卷进行后测，以了解被试学生心理健康素养的变化情况，验证“大学生心理健康教育”课程教学方案的有效性。

1.4 教学实验设计与实施

(1) 课程内容重塑

首先，国民心理健康素养量表分为六个维度，即心理健康相关的知识和观念、心理疾病相关的知识

和观念、维护与促进自己心理健康的态度和习惯、维护与促进他人心理健康的态度和习惯、应对自己心理疾病的态度和习惯，以及应对他人心理疾病的态度和习惯。

其次，根据教学目标将教学内容重塑为八大主题，全面地帮助学生增长心理健康知识，描述日常生活和学习中的心理健康问题，解释常见的个体心理现象及原因，通过观察识别自己与他人的心理健康状况中的亚健康现象，积极寻求正确解决方法，达到身心和谐发展。

最后，根据主题的不同采取多样化的教学方法，丰富教学内容，提高学生的积极性主动性，以及理论知识运用于实践，从而提升学生的心理健康素养水平，如表2所示。

表2 八大主题内容及教学方案

Table 2 Eight themes and teaching programs

主题	教学方法	主要内容
主题一 心理健康概述	讲授法	心理健康知识概述
主题二 健全自我意识塑造	探究法+体验法	心理测试、优点轰炸、手势舞
主题三 人格发展与心理健康	讨论法	心理剧分享
主题四 学习心理	情景教学法+小组合作	角色扮演
主题五 人际关系	情景教学法	角色扮演
主题六 恋爱与性心理	案例教学法+小组讨论	恋爱案例分享
主题七 情绪调节与压力面对	研讨辩论法+体验法	绘画情绪线条、辩论赛
主题八 生命教育	体验法	我的五样

(2) 教学方法改革

首先，采用问题导向的项目式翻转教学。将传统的“先讲后练”重构为“课前自学、课中研讨、课后实践”单元翻转课堂。教师引导学生课前在线自学构建知识体系，课中开展主题讨论和课内练习，课后实践。其次，“教师主导、学生主体”双线并进的教学模式。将“导入-学习目标-准备-展示-练习-自我评价”相结合，学生主动参与课堂，自主学习和讨论，并能将心理健康相关知识运用于实践解决生活学习中的问题。最后，“PBL+BOPPPS”教学模式。学生带着问题在线自主学习，开发潜能；课堂上开展PBL项目式的案例讨论，课下辅以“1+6”实践项目，让知识内化成能力；校外的拓展项目，训练学生解决复杂问题能力，创新设计活动方案，理论应用于实践。

(3) 课程评价多元化

首先，督导评价、教师评价与学生评价结合，每学期采用学生评教30%、同行教师评教20%、督导评教40%、学院教学管理人员评教10%的比例对教师进行评教。其次，目标性评价、过程性评价与表现性评价结合，采用不记名的方式投递“问题箱”，生问生答的方式，客观了解课程效果；采取双平台习题库测试；不同专业个性化作业；小组微视频制作采取小组内生生互评、组间互评和教师评分相结合的方式。

1.5 统计学方法

使用SPSS 27.0软件对数据进行统计学处理，对干预前后各量表得分的比较采用样本 t 检验，对“大

学生心理健康教育”课程方案干预前后民办高校学生的心理健康素养变化情况进行比较检验。

2 结果与分析

由表3可知,抽样学生后测举止比前测均值高出3.88,且前测和后测的配对 t 检验的 t 值为-2.585, p 为0.042 ($p<0.05$)。

由此可知,在对抽样学生进行了8周“大学生心理健康教育”课程的教学方案干预之后,其心理健康素养水平具有显著差异,且学生的心理健康素养水平大幅提升,说明使用的“大学生心理健康教育”课程的教学方案是有效的。

表3 前后测差异比较

Table 3 Comparison of pre- and post-test differences

	配对差值			差值 95% 置信区间 下限 上限	t	显著性 (双尾)
	平均值	标准差	标准误差平均值			
前测—后测	-3.88000	3.97195	1.50126	-7.55344 -0.20656	-2.585	0.042

注: $p<0.05$ 。

3 结论与建议

本研究探索并验证了“大学生心理健康教育”课程对民办高校学生心理健康素养提升的有效性。大学生心理健康教育课程的改革应以学生需求为导向,通过教学内容的精心设计、实践应用的强化、教学方法的优化,以及成绩评定方式的改革,提高课程的吸引力和教育效果,培养学生的心理健康意识和自我调适能力。

3.1 教学内容设计

(1) 课程预期成果

课程预期成果包括知识掌握、技能应用和情感态度培养。基于此,教学内容应涵盖心理健康基础理论、心理问题识别与应对、自我管理技巧、人际交往与沟通技巧等。

因此,本课程分别从知识探究、能力培养、价值引领三个方面进行课程目标的设置。具体内容如下:①知识探究:掌握心理健康的基本概念、原理和观点,深入理解认知、学习、人格、人际交往、情绪和压力应对、心理异常等心理规律,对知识进行有效整合,建构完整的心理健康知识体系。②能力培养:运用心理健康基本知识、原理、观点,识别学习生活中的各种心理现象和问题,给出正确的解释和分析,选择合理的建议和对策,设计相应的维护心理健康的方案,维护自己和他人的心理健康,实现“助人自助”。③价值引领:准确理解和把握心理健康的特点以及基本的心理活动和品质,树立科学的心理观,形成正确的人生态度和自我观、社会观,勇于创新,身心和谐、“五育促心育”全面发展,成为社会主义建设者和接班人。

(2) 教学内容与学生需求对接

通过需求调研,了解学生对心理健康的认知和需求,将教学内容与学生的实际生活紧密结合,确保

课程内容的实用性和针对性。在课前对学生的心理健康素养的基本情况进行调查,并根据该情况将教学内容重塑为八大主题,并使用不同的教学方法。

3.2 实践应用与成果形式

(1) 强调实践应用

通过课中的辩论赛、心理剧分析、角色扮演等活动,课后学生通过小组心理健康微视频制作和个性化的心理健康作业(读一本心理学的书籍、看一部心理电影、制作一份心理手抄报等)以及“5.25”系列活动,将心理健康融入日常的生活中,让学生在实践学习和应用心理健康知识。

(2) 注重成果形式

课程成果不仅包括理论知识的掌握,还包括个人成长报告、小组汇报等多种形式,以展示学生的综合能力。小组与个人成果相结合,在实践心理健康知识的同时,培养团队合作能力。

3.3 教学方法优化

(1) 互动式教学

采用小组讨论、角色扮演等互动式教学方法,提高学生的参与度和学习兴趣。本课程几乎每次都会设置讨论环节,并多次使用角色扮演,学生在讨论的过程中,体验如何识别和调节自己与他人的身心健康,并讨论出最优方案。在角色扮演中从不同角度来感受心理健康的重要性。

(2) 多媒体与翻转课堂

利用多媒体教学资源 and 翻转课堂模式来丰富教学手段,提高教学效率。本课程不但利用多媒体资源,且利用了慕课,通过线上线下混合式教学的模式,结合“PBL+BOPPPS”教学模式,帮助学生更好地掌握和拓展学习内容。

(3) 案例教学

通过案例分析,让学生在具体情境中理解和应用心理健康知识。本课程利用贴合学生日常生活且通俗易懂的生动案例,将学生引入案例情景,帮助学生更加容易地理解心理健康知识,并学会在情境中解决心理健康问题,以便课后更好地应用到日常生活之中。

3.4 成绩评定方式改革

(1) 过程考核

改革成绩评定方式。首先,将课堂参与度、小组项目表现等纳入考核体系,强调学生学习过程的重要性。记录学生在课堂上的提问、讨论和互动情况,鼓励学生积极参与课堂活动,并设定课堂参与度的量化标准,如发言次数、讨论质量等。其次,通过小组合作项目,评估学生的团队协作能力、领导力和创新思维,设定小组项目的评价标准,包括项目完成度、团队合作精神和创新性。

(2) 多元化评价方式

首先,评价主体多元化。即学生评价(30%):通过学生对教师的教学态度、教学方法和教学效果的评价,了解教师的教学质量。同行教师评价(20%):通过同行教师的专业视角,评价教师的

教学创新性和教学效果。督导评价（40%）：由学校教学督导团队对教师的教学进行全面、客观的评价。学院教学管理人员评价（10%）：学院教学管理人员对教师的教学管理和组织能力进行评价。其次，采用个人表现、团队合作等多元化评价方式，全面评估学生的学习成果。学生通过线上线下测试，个性化作业，小组合作作业，教师评价、学生自评、组内互评与组间互评相结合的方式，公平检验学生的学习成果。

（3）反馈机制

建立反馈机制，将学生的反馈作为教学改进的重要依据，帮助学生了解自己对心理健康知识掌握的情况，及学习进展和改进方向，帮助教师能够根据反馈结果，指导其形成更优的教学内容及模式，形成持续改进的良性循环。

4 不足与展望

第一，本研究没有在教学结束之后进行追踪调查，因此本方案对提高民办高校学生心理健康素养的长期有效性有待考查，未来研究可以对学生的心理健康素养进行长期的考查，例如过半年或者一年对其进行再次考查。

第二，本研究没有利用数字化赋能教学全过程，不能做到对学生学习过程进行监控和教学方案的实时改进，因此，后续研究可以利用数字化赋能将过程性评价和终结性评价相结合，提升干预效果。

第三，由于本校的情况大部分被试都是女生，在性别的局限性上可能会对实验结果有一定影响，未来也可以结合男生较多的民办高校进行进一步研究验证。

参考文献

- [1] 刘明娟. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(21): 50-52.
- [2] 马红霞, 彭焱, 郑海英, 等. 基于 OBE 理念的大学生心理健康教育混合式课程体系构建[J]. 华北理工大学学报(社会科学版), 2021, 21(2): 115-119.
- [3] 史云静, 刘艳. 情景体验式教学在大学生心理健康教育课程中的探究与应用[J]. 教师, 2021(4): 13-14.
- [4] 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知: 教党〔2018〕41号 [A/OL]. (2018-07-06) [2021-08-10]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.
- [5] 马红霞, 刘晓玲, 高月, 等. PBL教学法在高校大学生心理健康教育课程改革中的应用——以大学生人际关系为例[J]. 青春岁月, 2017(7): 84.
- [6] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点[J]. 心理学报, 2021, 53(2): 182-201.

Research on the Intervention of Mental Health Literacy of Students in Private Colleges Based on Mental Health Courses

Mei Ling Tu Jun Zhang Fengxian

Wuhan College of Arts and Science, Wuhan

Abstract: The mental health education courses for college students play an important guiding role in the cultivation of mental health literacy of college students. This study took 191 students in a certain university as the research object and used the mental health literacy scale to examine whether there were significant differences in their mental health literacy before and after the intervention. The results show that the mental health education course aimed at improving mental health literacy can effectively improve the level of mental health literacy of students in private colleges, self-efficacy in dealing with psychological problems, and attitudes towards psychological help, thereby improving students' psychological quality and achieving the effect of psychological education.

Key words: Mental health education for college students; Mental health literacy; Teaching reform