

## 大学生心理健康教育效果及满意度调查与思考

王枫 晏心 杨静 常雅娟 李素梅

文华学院心理健康教育中心，武汉

**摘要** | 本研究以武汉某高校在校大学生为研究对象，采用自编问卷调查大学生对该校心理健康教育的效果及满意度情况。结果显示，大学生对该校心理健康教育满意度较高，认为该校心理健康工作具有一定成效。依据调查结果，本研究提出了未来进一步完善高校心理健康教育工作的几点思考。

**关键词** | 心理健康教育；效果；满意度；调查

Copyright © 2021 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/>



《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（中共教育部党组〔2018〕41号）指出：心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育。心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。当前，高校心理健康教育的主要内容为宣传普及心理健康知识，开展心理咨询与危机干预工作，帮助大学生树立心理健康意识，提升心理健康素养，预防危机事件发生。

大学生对心理健康教育的满意度是一种检验大学生知觉到学校心理健康教育有效性与服务质量的方法。<sup>[1]</sup>以往，众多对心理健康教育工作的调查往往只强调某一方面，如对心理咨询情况的调查、对心理健康教育课程的调查。<sup>[2-4]</sup>为了完善我校大学生心理健康教育工作，了解我校学生对心理健康教育真实需求与评价，使心理健康教育工作更有针对性、更具实效性，心理健康教育中心在全校范围内开展此次调查。

基金项目：文华学院本科教学质量和教学改革工程（J0900741214）；文华学院学校科研基金项目（2020Y21）。

通讯作者：杨静（1985-），湖北安陆人，文华学院，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：王枫，晏心，杨静，等. 大学生心理健康教育效果及满意度调查与思考[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(10): 731-737. <https://doi.org/10.35534/tppc.0310091>

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

以武汉某高校全体在校大学生为研究对象, 为方便取样, 使用问卷星发放问卷, 共回收问卷 2812 份, 剔除作答时间低于 400s、高于 1800s 的问卷后, 获得有效问卷 2734 份, 有效率为 97.2%。本次调查对象基本信息如表 1。

表 1 调查对象基本情况

Table 1 Basic situation of survey subjects

变量	分类	人数	百分比
性别	男	1220	44.6%
	女	1514	55.4%
所属学部	外语学部	320	11.7%
	基础学部	185	6.8%
	信息学部	987	36.1%
	机电学部	92	3.4%
	人文学部	426	15.6%
	城建学部	323	11.8%
	经管学部	401	14.7%
年级	大一	1201	43.9%
	大二	896	32.8%
	大三	637	23.3%
是否担任班干部	是	1399	51.2%
	否	1335	48.8%

### 1.2 研究方法

本研究采用横断面调查, 问卷内容包括两大模块: (1) 学生基本信息(性别、所属学部、年级、专业、是否担任班干部); (2) 对我校心理健康教育工作效果及满意度的调查, 效果与满意度采用 1—10 分计分, 1 分代表完全没有帮助或完全不满意, 分数越高, 代表帮助程度越高、满意度越高。

教党〔2018〕41 号将高校心理健康教育工作分为四个部分, 心理咨询、危机干预、活动宣传与课程教学。因此, 对心理健康教育工作效果及满意度的调查问卷同样覆盖以上四个部分, 分别针对每个部分设计调查问题。在心理咨询部分, 加入心理咨询知晓度与参与度调查; 在危机干预部分, 通过评估该校“学校—学部—班级—寝室—个人”五级防护网络的满意度与效果反应危机干预工作的满意度与效果; 在活动宣传部分, 加入心理健康教育中心宣传渠道的知晓度调查; 在课程教学部分, 分别调查尔雅视频课、大学生心理健康教育翻转课堂、心理健康选修课的效果与满意度。

综合以上内容, 形成由 63 个条目组成的调查问卷。

### 1.3 统计学方法

所有数据收集完成后由问卷星后台导出至 EXCEL 软件进行初步整理, 使用 SPSS21.0 软件建立数据库, 进行数据分析。

## 2 结果

### 2.1 对心理咨询服务的效果与满意度

心理咨询服务的调查增加了咨询服务的知晓度与参与度,结果显示,在“是否知晓心理健康教育中心面向同学们开展心理咨询服务?”条目回答为“是”的人数为2610人,心理咨询服务的知晓度为95.5%。在“是否参与过心理健康教育中心提供的心理咨询服务?”条目上回答为“是”的人数为634人,占被调查人数的23.2%。

由接受过心理咨询服务的大学生对心理咨询服务的效果与满意度进行评分,评分情况如表2所示。

表2 心理咨询服务效果与满意度调查结果

Table 2 Psychological Counseling Service Effect and Satisfaction Survey Results

条目	参评人数	均分
心理咨询服务整体满意度	634	7.83
心理中心在心理咨询预约、接待、服务等方面的满意度	634	7.97
心理咨询服务的效果	634	7.79

进一步调查大学生认为心理咨询服务提供了哪些帮助,调查结果如表3所示。

表3 心理咨询服务有效原因的调查结果

Table 3 Survey results of reasons for psychological counseling service effect

条目	选项	人数	百分比
心理健康教育中心提供心理咨询服务对你有哪些帮助? (多选)	暂时疏解情绪、缓解压力	429	67.67%
	减轻负面情绪	402	63.41%
	理清了问题的思路	351	55.36%
	对自我认知有了一定的提升	336	53%
	对解决问题方案有了实际的启发	258	40.69%
	能够得到倾诉	345	54.42%
	增加安全感	218	34.38%
	其他	45	7.1%

### 2.2 对五级防护体系的效果与满意度

在危机干预工作上,该校一直坚持“学校—学部—班级—寝室—个人”五级危机防护体系。本次调查着重于评估学生认为每一级防护体系对心理健康教育工作的重视程度、满意度、满意原因、效果、有效原因。学校层面,以学校制度、心理健康教育中心工作为评估对象;学部层面,以辅导员心理健康教育作为评估对象;班级层面,以班级心理委员工作作为评估对象;寝室层面,以寝室长的心理工作作为评估对象,得到结果如表4所示。

**表 4 五级防护体系效果与满意度调查结果**  
**Table 4 Five-level protection system effect and satisfaction survey results**

五级防护体系	重视程度均分	满意度均分	满意原因 (多选)		效果均分	有效原因 (多选)		
			原因	占比		原因	占比	
学校 (心理中心)	7.49	7.57	学校重视	77.43%	7.36	挽救生命	44.33%	
			组织新生心理普查	64.08%		解决问题	67.45%	
			组织心理访谈	54.13%		改善情绪	85.30%	
			邀请医生坐诊	37.45%		缓解矛盾	70.41%	
			协助转诊至医院	21.51%		提高学生心理素质	73.70%	
			提供危机干预	30.29%		其他	9%	
			其他	9.07%				
			组织晚点评	80.21%				
			与同学谈心	63.50%				
			关怀同学	66.64%			解决问题	70.15%
学部 (辅导员)	7.49	7.83	解决问题	60.13%	7.81	改善情绪	81.31%	
			有耐心	60.06%		缓解矛盾	72.24%	
			有责任心	62.58%		提高学生心理素质	69.46%	
			有共情心	49.12%		其他	8.52%	
			及时与家长联系	37.89%				
			其他	5.74%				
			组织心理班会	82.59%				
			与同学谈心	55.34%				
			关怀同学	60.46%			解决问题	63.86%
			解决问题	49.20%			改善情绪	77.47%
班级 (心理委员)	7.5	7.67	有耐心	53.15%	7.66	缓解矛盾	67.96%	
			有责任心	50.59%		提高学生心理素质	59.51%	
			有共情心	42.65%		其它	8.27%	
			及时和辅导员沟通	38.55%				
			其他	5.45%				
			组织寝室活动	60.75%				
			与同学谈心	57.28%				
			关怀同学	60.97%			解决问题	68.18%
			解决问题	57.32%			改善情绪	75.24%
			有耐心	55.52%			缓解矛盾	70.04%
寝室 (寝室长)	7.6	8.2	有责任心	54.24%	8.03	提高学生心理素质	58.34%	
			有共情心	48.65%		其他	10.06%	
			及时和辅导员沟通	33.39%				
			其他	10.31%				
			主动调节情绪	83.10%			解决问题	69.35%
			主动缓解矛盾	68.40%			改善情绪	86.61%
			积极调整生活作息	69.64%			缓解矛盾	67.04%
			积极参与体育锻炼	59.44%			提高心理素质	69.93%
			主动向朋友倾诉	64.45%			其他	5.93%
			主动寻求心理咨询帮助	40.93%				
个人	7.93	7.83	其它	4.86%				

### 2.3 对心理健康宣传的效果与满意度

在对心理健康宣传效果与满意度的调查部分，首先调查了学生对学校心理中心地址、求助电话、官方QQ、官方微信平台的知晓度，分别为 88.88%、35.92%、78.49%、72.31%。

学校心理健康宣传的主要渠道为心理中心官方QQ、心理中心官方微信公众号以及各项心理健康教育活动。进一步评估学生对这三项工作的效果与满意度，结果如表5所示。

表5 心理健康宣传效果与满意度调查结果

Table 5 Mental health promotion effect and satisfaction survey results

项目	满意度均分		满意原因 (多选)		效果均分	有效原因 (多选)	
	内容	功能	原因	占比		原因	占比
QQ	8.2	8.21	回复及时	61.76%	7.86	咨询预约	72.45%
			内容丰富	73.02%		情绪疏导	65.67%
			风格有趣	62.95%		危机预防	53.79%
			推文精彩	65.44%		征文投稿	47.06%
			贴近生活	63.01%		科普宣传	59.56%
			其它	6.17%		活动集锦	43.83%
						通知公告	49.49%
						互动交流	40.84%
						其他	4.07%
						征文投稿	10.79%
微信公众号	8.19	8.2	内容丰富	80.61%	7.97	科普宣传	41.77%
			风格有趣	68.14%		通知公告	17.89%
			推文精彩	70.64%		互动交流	17.83%
			贴近生活	70.64%		中心动态	8.73%
			其他	4.93%		其他	2.99%
						扩大交际圈	54.79%
						改善情绪	75.64%
						学习心理知识	65.44%
						提高心理素质	64.70%
						锻炼综合能力	44.37%
活动	7.83				7.63	其他	7.24%

## 2.4 对心理健康课程的效果与满意度

学校心理健康教育课程包括网络视频课、大学生心理健康教育翻转课堂以及心理实践选修课，分别调查学生对三类课程的效果评估与满意度情况，结果如表6所示。

表6 心理健康课程的效果与满意度调查结果

Table 6 Mental health courses effect and satisfaction survey results

	满意度均分		满意原因 (多选)		效果均分	有效原因 (多选)	
			原因	占比		原因	占比
网络视频课	7.78				7.62	了解更多心理知识	73.15%
						建立新的心理健康理念	60.42%
						了解更多心理疾病相关知识	57.24%
						更能正确看待心理疾病	57.21%
						了解更多心理咨询相关知识	49.01%
						更能正确看待心理咨询	46.20%
						更加了解自我	44.40%
						提高心理素质	43.71%
						了解了心理调适的方法	37.89%
						其他	4.21%

续表

	满意度均分	满意原因 (多选)		效果均分	有效原因 (多选)	
		原因	占比		原因	占比
翻转课堂	8.01	老师授课有吸引力 老师亲和力强 师生氛围融洽 内容符合需求 考核难度适中 其他	74.80% 74.25% 71.58% 61.85% 41.55% 6.04%	7.85	了解更多心理知识	70.23%
					建立新的心理健康理念	58.52%
					了解更多心理疾病相关知识	55.30%
					更能正确看待心理疾病	52.89%
					了解更多心理咨询相关知识	49.27%
					更能正确看待心理咨询	47.26%
心理实践选修课	8.1	老师授课有吸引力 老师亲和力强 师生氛围融洽 内容符合需求 考核难度适中 其他	75.28% 74.03% 68.16% 61.88% 41.51% 3.80%	8.09	更加了解自我	44.15%
					提高心理素质	43.71%
					了解了心理调适的方法	37.64%
					提高了班级凝聚力	35.04%
					提高了沟通与合作能力	33.10%
					挖掘了自身表演及其他潜能	23.85%
					其他	3.62%
					了解更多心理知识	65.47%
					建立新的心理健康理念	60.01%
					了解更多心理疾病相关知识	59.05%
					更能正确看待心理疾病	54.70%
					了解更多心理咨询相关知识	50.62%
更能正确看待心理咨询	45.17%					
更加了解自我	42.33%					
提高心理素质	38.33%					
了解了心理调适的方法	29.07%					
其他	1.52%					

### 3 讨论

以往对大学生心理健康教育效果与满意度的研究中,往往使用“很有效果、效果一般、没效果”“很满意、满意、一般、不满意、说不清”的选项进行评估,并通过选项人数所占百分比来表示效果与满意程度,如丁瑾靓(2014)的调查显示武夷学院28%学生认为心理咨询“很有效果”,49%的学生对学校心理健康教育和咨询服务总体满意。<sup>[5]</sup>虽然计量方式不一样,以往研究结果仍可以提供一定的参照。

根据以上调查结果,可以看出,我校学生对心理健康教育满意度较高,各项均分都在7.5分以上,对寝室长工作的满意度、对QQ和微信平台的满意度、对心理翻转课堂与心理实践选修课的满意度均分都达到了8分以上;我校学生对心理健康教育效果持肯定态度,各项均分都在7分以上,寝室长工作的效果、心理实践选修课的效果都达到了8分以上。相对来说,我校学生对学校层面、心理中心工作满意度与效果评分稍低,这说明学生对学校与心理中心的工作有更高的期待。

对大学生心理健康教育效果及满意的原因进行进一步分析,可以看到:心理咨询服务有效的原因主要在缓解情绪、得到倾诉;“五级防护体系”的危机干预工作有效的原因主要在能够缓解矛盾、改善情绪、解决问题;心理宣传活动有效的原因主要在改善情绪、学习心理知识;心理健康课程的有效原因主要在帮助了解更多心理知识、建立新的心理健康理念。综合以上原因可以看出,学生的主要心理需求仍然是获取心理知识、缓解负面情绪、解决矛盾与问题。

## 4 思考

首先,针对学生获取心理健康知识的需求,除了基本的心理健康教育课程外,应该充分发挥新媒体渠道的宣传功能,更多使用大学生喜闻乐见的方式进行心理健康知识普及。可以通过制作新颖有趣的新媒体作品,如心理段视频、心理漫画等,来吸引学生关注,潜移默化地传播心理健康知识。

其次,针对学生缓解情绪、解决矛盾的需求,同时又对寝室长、班级心理委员工作的满意度较高,应该充分发挥朋辈心理辅导的优势。寝室长、班级心理委员是与学生接触最多的群体,培训学生朋辈团队,使其具备基本的问题识别、危机发现、活动开展与知识普及能力,能有效帮助学校心理健康教育工作的开展与深入。

最后,心理健康教育是全过程、全员的教育,要把心理健康教育融入学生发展的全过程,鼓励学生发挥主观能动性,主动提升心理健康素养,发掘发挥自身的潜能,学会自我保健与自我调适,贯彻“每个人都是自己心理健康的第一责任人”理念。

## 参考文献

- [1] 任志洪,江光荣. 中学心理健康教育满意度评价问卷的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, v. 25(10): 794-800.
- [2] 潘柳燕,余东芳,郭燕聂,等. 大学生心理健康教育学生满意度因素分析[J]. 广西教育学院学报, 2009(6): 96-100.
- [3] 翁楚歆,邱东良. 民办高职院心理健康教育课满意度调查[J]. 湖北广播电视大学学报, 2014, 34(7): 30.
- [4] 孙莹. 高校心理健康教育满意度调查[J]. 时代教育, 2010(7).
- [5] 丁瑾靓. 大学生心理健康教育与咨询服务满意度调查与思考——以武夷学院为例[J]. 2014(5): 135-138.

# Investigation and Thoughts on the Effect and Satisfaction of College Students' Mental Health Education

Wang Feng Yan Xin Yang Jing Chang Yajuan Li Sumei

*Wenhua College, Mental Health Education Center, Wuhan*

**Abstract:** This study uses a self-compiled questionnaire to investigate the effect and satisfaction of college students on the mental health education of a university in Wuhan. The results show that college students are more satisfied with the school's mental health education and believe that the school's mental health work has a certain effect. Based on the survey results, this study puts forward some thoughts on further improving the work of mental health education in colleges and universities in the future.

**Key words:** Mental health education; Effect; Satisfaction; Survey