

# 互动式心理训练提高大学生心理素质水平的实验研究

王 滨

( 河南大学 教育科学学院, 开封 475001 )

**摘 要** :采用互动式心理训练方法对学生进行心理素质训练 ,实验结果显示 :实验组在多个心理指标上都有显著的变化。因此 ,得出结论 :互动式心理训练的方法对提高大学生心理素质水平有效。不仅可以促进大学生的人格向积极方向发展 ,而且可以缓解和改善其消极情绪。

**关键词** :互动 ;心理训练 ;心理素质水平

中图分类号 :B848 文献标识码 :A 文章编号 :1003 - 5184( 2006 )01 - 0062 - 04

大学生的心理素质不仅关系到大学生本人的健康成长和才智的发挥 ,而且也与社会的发展和国家的未来息息相关。特别是近年来高校中一些因心理健康原因而导致的负性事件的频频发生 ,使得大学生心理素质问题成为全社会广泛关注的焦点之一。

如何加强高校心理健康教育 ,提高大学生的心理素质水平 ? 教育界与心理学界的许多有识之士分别从各自不同的角度做了大量的研究<sup>[2~3,6]</sup> ,获得了许多宝贵的经验。然而 ,在高校特别是在一些综合性大学里 ,除心理学和教育专业的学生外 ,其他各专业的学生接触心理健康教育的时间十分有限 ,尤其是在课堂教学中系统接受心理素质训练的机会更是寥寥无几。学生遇到心理困扰时不知如何自我调整 ,也不知道通过什么渠道可以获得帮助 ,甚至意识不到是自己心理方面出了问题 ,致使问题越来越严重。

针对这些情况 ,一些高校陆续开设了诸如“大学生心理健康教育”、“心理知识讲座”等课程<sup>[6]</sup> ,普及心理学知识 ,帮助大学生们提高自身的心理健康水平。但是 ,在这些课程的教学过程中 ,大多采取的是心理学知识的传授与灌输 ,缺少解决心理问题的技能训练 ,学生学到了一定的心理学知识 ,但遇到具体的问题时却不知该如何去解决。

## 1 研究目的

有没有一些方法可以使学生把学到的心理学知识具体而灵活地运用在自己的学习和生活中解决实

际问题 ? 这些方法能不能有效地预防大学生心理疾病的产生和心理问题的出现 ? 把心理素质的技能训练引入高校有限的心理学课的课堂教学对大学生心理素质水平的提高究竟有怎样的作用和意义 ? 本研究希望通过实验的方法找到这些问题的答案 ,为进一步开展提高大学生心理素质水平的工作提供理论依据。

## 2 研究对象及时间

实验研究的对象为河南省某高校在校本科生共 124 人。实验组为自愿选修《大学生心理保健》课程的学生 ,共 73 人(女生 31 人 ,男生 42 人) ;未选修该课程的另一个班作为控制组 ,共 51 人(女生 21 人 ,男生 30 人) 。两组学生均分别来自包括文、理、工、医等学科在内的 18 个院系 ,年龄均分布在 18 ~ 21 岁之间。方差分析表明 ,实验组与控制组在实验前没有统计学上的差异 ,说明两组学生之间在实验前没有明显的心理健康水平和个性特征之间的差异 ,实验组与控制组之间具有可比性。

实验自 2004 年 2 月至 6 月 ,为期一学期 ,每周 2 学时 ,共 18 周 36 学时。

## 3 研究方法过程

### 3.1 实验前测

研究开始前 ,分别对实验组和控制组进行测试 ,所使用的测试工具为 SCL - 90( 症状自评量表 )和 16PF( 卡特尔十六种人格因素测验量表 )<sup>[1]</sup>。目的是了解学生在实施实验干预前的心理健康状况及个性

特征。

3.2 实验研究的实施

对实验组的学生利用《大学生心理健康教育》每周两节的课堂教学时间 ,首先通过问卷调查的方式 ,将收集到的大学生们在心理健康方面经常遇到的问题 ,以及他们所关心的自身成长与发展的问题进行精心筛选 ,最后组成了包括学习压力调适、人际交往技巧、情绪自我调节、挫折应对、健全人格构建、恋爱与性心理、择业就业心理等在内的十六个专题 ,采用情景模拟演练、角色扮演、体验分享、讨论答疑等方法 ,并辅助以团体辅导与个别咨询相结合、小组讨论与经验交流相结合、教师讲授与学生自学相结合、师生经验交流与现场模拟演练相结合 ,以及通过网络个别答疑等多种形式<sup>[4~6]</sup> ,使学生积极参与到教学活动之中 ,形成师与生、生与生之间的互动 ,解决学生在学习、情感、人际交往、求职择业、自我概念等方面已经或可能遇到的心理问题 ,促进其心理的发展

与人格的完善。

对于控制组未实施任何心理学方面的干预活动。

3.3 实验后测

实验结束时 ,分别对实验组和控制组再次用 SCL-90 和 16PF 进行测试 ,将其结果分别与实验前进行比较 ,了解实验中的干预措施和方法对学生心理健康水平及人格特征的影响情况。

3.4 结果处理

对前测与后测所得的数据运用 SPSS11.5 软件进行统计和分析处理。

4 研究结果

4.1 实验组与控制组在实验前后 SCL-90 症状自评量表测试结果

实验组经过干预 ,课前课后的 SCL-90 的多个因子项的得分发生了较显著的变化 ,而控制组的各因子得分均未发生变化 ,见表 1。

表 1 实验组与控制组 SCL-90 实验前后各因子均值比较及显著性检验

各因子项目	实验组				控制组			
	实验前	实验后	<i>t</i>	<i>p</i>	实验前	实验后	<i>t</i>	<i>p</i>
躯体化	1.3505	1.3048	1.389	0.169	1.3856	1.4069	-0.426	0.672
强迫症状	1.9767	1.8096	3.463	0.001**	1.8902	1.7824	1.588	0.119
人际关系	1.9391	1.9531	-0.201	0.841	1.8889	1.9782	-1.397	0.168
抑郁	1.7376	1.5785	3.530	0.001**	1.7376	1.7104	0.433	0.667
焦虑	1.5849	1.4767	2.613	0.011*	1.6137	1.6196	-0.117	0.907
敌对	1.5753	1.5936	-0.277	0.783	1.5948	1.5882	0.100	0.921
恐怖	1.3953	1.3229	2.047	0.044*	1.4342	1.3641	1.404	0.166
偏执	1.5845	1.5046	1.708	0.092	1.7092	1.6373	1.100	0.277
精神病性	1.6110	1.4315	4.217	0.000***	1.5961	1.5686	0.539	0.592
总分	147.90	139.56	3.037	0.003**	147.86	146.45	0.393	0.696

由表 1 可见 ,实验组的学生课后在强迫症状、抑郁、焦虑、恐怖、精神病性以及总分都有显著的变化。与课前相比 ,其中焦虑和恐怖因子得分的变化达到显著水平(  $P < 0.05$  ) ,强迫症状、抑郁和总分的变化非常显著(  $P < 0.01$  ) ,而精神病性因子分的变化则达到极显著水平(  $P < 0.001$  )。

表 1 同时显示 ,控制组的学生课后与课前相比 ,

其 SCL-90 的各因子的得分均未发生统计学意义上的变化。

4.2 实验组与控制组实验前后 16PF 人格问卷测试结果

通过实验干预 ,实验组的学生在人格的许多构成因素中也发生显著的变化 ,而控制组的变化则不明显 ,见表 2。

表 2 实验组与控制组 16PF 实验前后各因子均值比较及显著性检验

各因子项目	实验组				控制组			
	实验前	实验后	<i>t</i>	<i>p</i>	实验前	实验后	<i>t</i>	<i>p</i>
乐群性	9.36	9.37	-0.033	0.974	9.92	9.33	1.634	0.108
聪慧性	7.03	9.07	-6.447	0.000 <sup>***</sup>	8.04	9.10	-2.632	0.011 <sup>*</sup>
稳定性	13.64	14.86	-2.982	0.004 <sup>**</sup>	13.71	14.57	-1.626	0.110
恃强性	10.56	12.34	-4.251	0.000 <sup>***</sup>	11.96	12.80	-2.177	0.034 <sup>*</sup>
兴奋性	10.52	11.45	-2.411	0.018 <sup>*</sup>	12.29	12.47	-0.356	0.724
有恒性	11.73	12.10	-0.857	0.394	12.00	12.10	-0.217	0.829
敢为性	10.56	11.30	-1.481	0.143	12.18	11.90	0.517	0.608
敏感性	12.05	11.68	1.038	0.303	12.10	12.16	-0.167	0.868
怀疑性	8.40	8.22	0.446	0.657	9.24	9.14	0.221	0.826
幻想性	12.63	14.19	-4.273	0.000 <sup>***</sup>	14.75	14.61	0.250	0.803
世故性	8.05	6.84	3.669	0.000 <sup>***</sup>	7.67	7.08	1.574	0.122
忧虑性	11.04	9.56	3.806	0.000 <sup>***</sup>	9.27	9.45	-0.377	0.707
实验性	10.70	11.49	-2.106	0.039 <sup>*</sup>	10.84	10.98	-0.355	0.724
独立性	12.32	12.10	0.678	0.500	12.90	11.90	1.295	0.201
自律性	11.36	12.85	-4.252	0.000 <sup>***</sup>	12.78	12.92	-0.330	0.742
紧张性	12.53	12.56	-0.064	0.949	11.90	12.63	-1.403	0.167

从表 2 可以看出 ,实验组的学生课后的兴奋性和实验性的变化较显著(  $P < 0.05$  ),稳定性的变化达到非常显著的水平(  $P < 0.01$  ),而聪慧性、恃强性、幻想性、世故性、忧虑性和自律性均有极显著的变化(  $P < 0.001$  )。

由表 2 还可以发现 ,控制组的学生课后除聪慧性和恃强性有显著变化(  $P < 0.05$  )外 ,其他因子分都没有统计学意义上的变化。

5 讨论

5.1 采用互动式训练的方法对大学生进行心理素质训练可以较全面地提高其心理健康水平。

在《大学生心理保健》的课堂教学中 ,通过采用教师与学生、学生与学生之间互动的教学形式对学生进行心理素质训练 ,实验组学生的心理健康状况有了全面的改善与提高 ,SCL - 90 中的多个指标均比实验前有了显著性的变化。而控制组学生虽然在实验前后的心理健康水平也有变化 ,但提高不明显。说明采用互动式心理训练是提高大学生心理健康水

平的有效方法。

5.2 互动式心理训练的教学方法不仅可以促进大学生人格向积极方向发展 ,而且还可以缓解和改善其消极情绪。

16PF 测试结果显示 ,通过实验干预 ,实验组的学生乐群性、聪慧性、稳定性、兴奋性、有恒性、敢为性、幻想性以及自律性等多个因子的得分均高于实验前。而敏感性、怀疑性和忧虑性等得分则低于实验前的得分。说明对大学生进行互动式心理训练可以使他们的人格产生积极的变化 ,并使其不良情绪得到改善和缓解。而控制组的学生除了聪慧性和恃强性有积极变化( 达到统计性中的显著性水平 )以外 ,其它因子的变化不明显 ,并且紧张性、忧虑性和敏感性等消极情绪的得分还略有升高。这个结果同时也表明 ,心理健康教育在提高学生心理健康水平和优化心理素质中的作用是不可取代的。

5.3 学生自身提高心理健康水平的意识对其心理素质水平的提高有着积极的作用。

实验组的学生均为自愿选修《大学生心理保健》课程的学生,说明他们在正式接触心理学理论和训练之前已有了提高自身心理素质水平的愿望和要求,因此有意识地选择了该课程。各级各类学校应加强学生提高自身心理健康水平意识的教育,让学生认识到心理健康的重要性,有意识地加强自身心理素质的训练。

5.4 把心理健康教育的意识与内容渗透到高校各科教学之中可以更有效地提高学生的心理健康水平和心理综合素质。

控制组的学生虽然没有接受心理素质方面的任何训练,但有些因子也发生的积极的转变,这一方面说明学生随年龄的增长和阅历的增加,他们逐渐总结和有意识地运用了一些心理自我调节的方法,这些经验对他们心理健康水平和心理素质的提高具有一定的积极作用;另一方面也说明其它的教学活动对大学生心理健康水平和心理素质的提高也可以起到促进的作用。也就是说《大学生心理保健》的课程教学虽然是提高学生心理健康水平和心理素质水平的

重要且不可替代的途径,但并不是唯一途径。其他教学活动在一定程度上也具有类似的积极作用。

基于此,若将心理健康教育的思想和内容渗透到各学科的教学之中,特别是加强教师和学生之间的沟通,以及学生之间的交往,对大学生心理健康水平和心理素质的提高效果可能会更好。

参考文献

1 陈昌惠.自评量表.汪向东等主编.心理卫生评定量表手册增订版.中国心理卫生杂志社,1999.(12).

2 樊富珉,王冰.优化大学生心理素质,培养全面发展人才.清华大学教育研究,1999,2(2).

3 邓旭阳,等.团体心理疗法促进大学新生环境适应的研究.健康心理学杂志,2004,12(2).

4 林孟平.小组辅导与心理治疗.香港:商务印书馆,1996.

5 樊富珉.团体咨询的理论与实践.北京:清华大学出版社,1996.12.

6 杨眉.大学生健康人格塑造——一种促进心理健康的模式.中国青年出版社,1999.10.

An Experimental Study on Improving the University Students' Mental Quality by Mutual Induction Mental Training Mode

Wan Bin

( College of Educational Science , Henan University ,Kaifeng 475001 )

**Abstract :** This research explores the use of the mutual induction mental training mode to improve the university students' mental quality. **Method :** adopt the mutual induction mental training method to train the university students' mental quality. The results show : the experiment group have altered significantly on several mental indexes. Hence , the conclusion : the mutual induction mental training mode is an effective method to improve the university students' mental quality. it not only promote the university students' positive personality , but also relax and improve the negative emotion.

**Key words :** mutual induction ; mental training ; mental quality level