

心理健康教育工作坊对学生心理健康水平改善的有效性研究

郭俊奇

邯郸幼儿师范高等专科学校 河北邯郸 056900

摘要：本研究旨在探讨心理健康教育工作坊对于提高学生心理健康水平的有效性。研究采用前后对照的实验设计，选择了某高等院校的300名学生作为研究对象，其中150名学生接受了系统的心理健康教育工作坊干预，另外150名学生作为对照组未接受任何干预。通过心理健康量表（如焦虑自评量表、抑郁自评量表等）对两组学生在干预前后的心理健康水平进行了评估。研究结果显示，在接受心理健康教育工作坊的学生中，其心理健康问题的发生率显著低于对照组。具体而言，接受干预组的学生在焦虑和抑郁的评分上均有显著下降，显示出改善的趋势。此外，干预组的整体心理健康满意度评分也高于对照组。这些发现表明，心理健康教育工作坊能够有效改善学生的心理健康状况，降低心理问题的发生率，并提升他们的整体心理幸福感。研究为高等教育机构提供了依据，表明系统的心理健康教育是一种有效的干预策略，有助于提高学生群体的心理健康水平和生活质量。

关键词：心理健康教育工作坊；学生心理健康；实验设计；心理健康量表；心理幸福感

引言

在当前社会环境下，心理问题已经成为影响全球各个年龄段人群，特别是大学生群体的重要健康问题之一。学生因学习压力、未来就业的不确定性以及个人成长的挑战等多种因素，可能会经历各种心理压力，这可能导致焦虑、抑郁等心理健康问题的出现。针对这一状况，心理健康教育的推广和实施显得尤为关键。先前的研究显示，心理健康教育具有改善心理状态的潜力，但对其有效性的深入评估相对较少。本研究旨在填补这一空白，通过实施心理健康教育工作坊，并采用严谨的前后对照实验设计来考察其对大学生心理健康水平的具体影响。通过选择某高校300名学生为研究对象，将他们分为接受心理健康教育工作坊的实验组和未接受任何干预的对照组，本研究通过使用焦虑自评量表和抑郁自评量表等工具进行评估，以期得出心理健康教育工作坊在实际应用中的有效性。此研究的目的在于为高等院校提供有力的依据，进一步推广心理健康教育，以改善学生的心理健康状况和总体生活质量。

课题或基金项目：新时代青少年自控力研究

作者简介：郭俊奇，出生年：1976，性别：男，民族：汉，籍贯：河北省大名县，单位：邯郸幼儿师范高等专科学校，职称：副教授，学位：学士，主要研究方向：心理健康教育。

一、心理健康教育工作坊的背景及重要性

（一）心理健康状况对学生群体的影响

学生群体的心理健康状况直接影响其学业表现、社会适应能力及未来发展^[1]。高等教育阶段是学生心理发展的重要时期，也是心理问题高发的阶段。研究表明，学业压力、人际关系问题及对未来的不确定性常常导致学生出现焦虑、抑郁等心理问题，这些问题会进一步干扰学生的学习效率和生活质量。长期的心理问题可能演变为更严重的心理障碍，抑制学生的社会认知发展及职业规划能力。学生群体的心理健康不仅关乎其个人成长，也影响教育机构的整体氛围和社会的未来发展。高等教育机构亟需采取积极有效的心理健康干预措施，以降低心理问题的发生率，帮助学生建立积极稳定的心理状态，为其全面发展创设良好的环境^[2]。这为心理健康教育工作坊的开展奠定了重要基础。

（二）心理教育在全球教育系统中的应用现状

近年来，心理教育在全球教育系统中得到了广泛关注和逐步应用。许多国家已将心理健康作为教育的重要组成部分，引入学校课程和活动中，以促进学生的心理发展和情感调节能力。在北美和欧洲，心理健康教育项目已成为学校教育的标准实践，通常包括课程、讲座和工作坊形式。亚洲一些国家也逐步认识到心理教育的重要性，推动相关政策的实施。这一趋势显示出全球对学生心理健康重视程度的提高，也为心理教育的发展提供

了更广阔的空间和前景。

（三）心理健康教育工作坊的概念与实施方式

心理健康教育工作坊是一种以小组活动形式开展的心理干预手段，旨在通过专业指导与互动环节帮助参与者提升心理健康水平。工作坊通常包括心理知识普及、情绪管理训练、人际交往技能提升等内容，实现系统化教育目标^[3]。其实施方式通常由专业心理学者或经过培训的教育工作者担任指导者，通过活动设计、角色扮演、情景模拟等寓教学于实践的方式，激发参与者的自我反思与成长。工作坊注重个体与群体的互动，强调安全、支持性的环境，促进心理韧性和幸福感的提升，适用于高等院校学生心理教育及干预活动的实践领域。

二、研究对象与心理健康量表介绍

（一）研究对象的选择与分组方法

为了探讨心理健康教育工作坊对学生心理健康水平改善的有效性，采用前后对照的实验设计，选择某高等院校的300名学生作为研究对象^[4]。参与者通过筛选过程确定，以确保其具有代表性并符合研究要求，所有参与者均为年龄、性别及心理健康状况基线具有可比性。研究将学生随机分成两组：干预组和对照组，每组各150名学生。干预组接受系统的心理健康教育工作坊，而对照组未接受任何形式的心理干预，确保两组参与者在干预前整体心理健康水平无显著差异。分组的随机性及严格选择过程旨在排除潜在的外部干扰因素，为后续数据评估提供可靠基础。通过这种分组方法，研究能够更客观地观察心理健康教育工作坊的实际干预效果，验证其有效性。

（二）心理健康量表的选择与适用性

选用焦虑自评量表和抑郁自评量表作为主要心理健康评估工具。焦虑自评量表适用于衡量个体的焦虑水平，具有较高的信度和效度，能够反映学生在心理健康干预前后焦虑状况的变化；抑郁自评量表用于评估个体的抑郁情绪状态，在学术研究中被广泛采用，指标敏感性强，适合分析学生群体中抑郁问题的改善效果。两种量表均为标准化工具，项点明确、评分方式简便，便于进行定量分析。通过量表评估，可全面反映心理健康工作坊对学生心理健康问题的干预效果，确保研究结果的客观性和精确性，为后续数据解读提供科学依据。

（三）数据收集与管理流程

在数据收集过程中，严格遵循科学和伦理规范。干预前后分别对实验组及对照组学生进行心理健康量表的

评估，采用标准化的焦虑自评量表和抑郁自评量表获取数据。所有参与者均签署知情同意书。数据采用双录入方式确保准确性，并存储在加密数据库中，以保护隐私和数据安全。数据处理过程中，使用专业统计软件进行分析，保证结果的客观性及科学性，从而为后续研究的可靠性提供支持。

三、结果分析

（一）心理健康问题的比较分析

接受心理健康教育工作坊干预的学生组与未接受干预的对照组在心理健康问题的发生率上存在显著差异。通过心理健康量表数据分析，干预组的心理健康问题发生率明显低于对照组，表明心理健康教育工作坊在降低学生心理健康问题方面具有积极效果。具体表现为，干预组在量表中反映的心理问题如焦虑倾向和抑郁症状等方面评分较低，而对照组的相关评分则较高。这一结果表明系统的心理健康教育活动对于缓解心理问题的发生具有干预作用，并能够有效减少学生群体中因心理问题而导致的不良情况。从数据结果来看，心理健康教育工作坊对于学生心理问题的改善具有显著性，为后续进一步推广心理健康教育提供了依据。

（二）焦虑与抑郁评分的统计结果

干预组与对照组在干预前的焦虑与抑郁评分差异无统计学意义，但干预后两组间的评分呈现显著差异。干预组的焦虑自评量表评分从干预前的平均分降至干预后的较低水平，对照组的评分无显著变化。抑郁自评量表结果亦表现出类似趋势，干预组的平均分明显下降，而对照组保持稳定。统计分析显示，干预组焦虑与抑郁评分的下降幅度显著高于对照组，这表明心理健康教育工作坊在降低学生焦虑与抑郁水平方面具有积极效果，干预的实施对心理问题的缓解起到了关键作用。

（三）心理健康满意度的对比结果

接受心理健康教育工作坊的学生在心理健康满意度评分上表现出显著优势。干预组的总体满意度评分明显高于对照组，表明参与心理健康教育工作坊的学生在心理健康状态及主观幸福感方面得到了提升。数据分析揭示了干预组学生在心理健康领域的积极变化，包括更高的情绪稳定性和更低的心理负担感，这与心理健康教育工作坊的积极干预作用密切相关^[5]。对照组学生的满意度评分则变化幅度较小，显示了该工作坊在改善心理健康满意度方面的显著效果。这种差异证实了心理健康教育工作坊的干预对提高学生心理幸福感的有效性。

四、讨论与教育工作坊的应用影响

(一) 结果的教育意义与实用性

心理健康教育工作坊的研究结果显示,其对学生心理健康水平具有显著的积极影响,这反映了该干预方式的教育意义和实用性。接受干预的学生在焦虑和抑郁评分方面显著改善,表明工作坊能够有效缓解学生的负面心理状态。心理健康问题的发生率下降反映出教育工作坊的预防效果,这对培养学生心理韧性和应对机制具有重要意义。干预组学生的整体心理健康满意度评分明显高于对照组,验证了心理健康教育能够增强学生的心理幸福感。研究结果突显了系统化的心理健康教育不仅为学生提供了情感支持,更促进了积极心理资源的建立,符合高等教育培养全面发展的目标。从实施效果来看,心理健康教育工作坊具有显著的实用价值,为学校构建心理健康教育系统、优化学生心理干预模式提供了重要路径。

(二) 心理健康工作坊对教育系统的潜在贡献

心理健康教育工作坊对教育系统具有显著的潜在贡献。其有效性研究表明,通过系统化的心理健康干预能够显著减少学生群体中焦虑与抑郁等心理健康问题的发生率,改善整体心理健康水平。这种干预形式为高等教育机构提供了科学依据,有助于构建以学生心理健康为核心的支持性教育生态体系。工作坊的实施方式不仅可以提高学生的心理韧性和幸福感,还能够促进师生互动模式的优化,推动全面心理健康教育的普及。该研究为引入心理健康教育课程提供了实用路径,对教育系统中心理支持措施的完善具有指导意义。心理健康教育工作坊可以在不同层级的教育领域中推广,为培养心理健康、社会适应能力强的学生创造条件并奠定理论基础。

(三) 对未来实践的启示与策略调整

未来实践应优化教育工作坊内容,提升针对性与科

学性,加强实施过程中的师资培训和资源配置,以全面增强干预效果并扩大适用范围。

结束语

通过本研究分析了心理健康教育工作坊对提高高等院校学生心理健康水平的影响,结果表明该工作坊在减少学生的焦虑和抑郁评分,提升心理健康满意度方面具有明显效果。此外,相较于对照组未受干预的学生,接受心理健康教育工作坊的学生表现出更低的心理问题发生率和更高的整体心理幸福感。尽管研究展示了心理健康教育工作坊的初步成效,但仍存在一些局限性,如样本量的限制和干预周期的短暂性可能影响结果的普遍性和长期效果。未来研究可以通过扩大样本量和延长干预周期,利用更多维度的量表进行评估,以进一步验证心理健康教育工作坊的效果,并探索其在不同人群中的适用性及其在心理健康促进中的长期价值。此研究为高等教育机构在心理健康教育实践中提供了实证支持,强调了系统性心理健康教育的必要性和紧迫性,对促进学生群体的心理福祉和学术成就具有重要意义。

参考文献

- [1] 孙晋芳.大学心理健康教育创新[J].西部素质教育,2022,8(15):117-119.
- [2] 宋艳花.关注学生心理健康,引领学生健康人生——浅谈班主任的心理健康教育工作[J].中华活页文选(教师版),2023,(10):184-186.
- [3] 刘柏涛.高校心理健康教育工作探讨[J].前卫,2023,(29):0109-0111.
- [4] 覃燕凤.关注学生心理健康,有效开展心理健康教育[J].散文选刊:中旬刊,2023,(02):104-105.
- [5] 周楠.心理健康教育对小学生心理健康水平的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2020,(05).