

# 心理资本驱动大学生心理健康教育课程的效果探究

杨萍 钟建勋 文善彩

昭通学院教育科学学院, 云南 昭通 657000

**摘要:** 文章围绕心理资本开发设计了大学生积极心理资本开发教学方案, 通过一个学期的课程教学实践, 探索和创新提升大学生心理健康教育课程效果的方法和途径。方法: 研究参考教育行动研究理念, 采用 sc1-90、自尊量表及张阔等编制的积极心理资本问卷对某高校 510 名大一学生学习心理健康教育课程效果进行了调查, 探讨了大学生心理资本、自尊与心理健康之间的关系, 对比了实验组与对照组的教學结果。结果: (1) 心理资本通过自尊影响心理健康的间接路径成立 ( $P < 0.001$ ); (2) 经过一个学期的教学, 实验组学生的心理健康水平的改变情况明显高于对照组学生 ( $p < 0.01$ )。结论: (1) 通过自尊的中介效应, 心理资本中的自我效能感、韧性和乐观显著影响大学生的心理健康水平; (2) 心理资本的开发有利于促进大学生的心理健康, 提升大学生心理健康教育课程的效果。

**关键词:** 心理资本; 心理健康教育; 自尊; 效果

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202606028

## 0 引言

提高高等教育质量, 加强大学生心理健康教育是重要的教育教学任务。传统的大学生心理健康教育与传统的心理学研究取向是一致的, 更多的是关注“问题”, 并着重教给学生识别心理问题的知识和解决有关心理问题的方法。而美国心理学家 Seligman 等人就主张从正向的角度研究心理学, 他们认为应该去关注人的积极心理品质, 去发现与发挥人的优势与美德, 从而不断激发个体积极性并提升个体的幸福感。<sup>[1]</sup> 目前已有量的研究证明问题取向的大学生心理健康教育课程, 或多或少存在忽视培养个体积极心理品质的不足。<sup>[2][3]</sup> 积极心理学取向的研究强调不要过分关注问题, 而应该把焦点放在积极的品质上, 这对于高校的心理健康教育的改革和研究转向有着深刻的影响。对高校大学生积极心理品质的研究, 可以有效地帮助我们了解和认识高校大学生的积极心理状况, 对正确的引导和寻找切实可行的培养方法有着积极的作用。

心理资本是伴随着积极心理学思潮发展起来的。大多数研究者都认同路桑斯(Luthans)提出的心理资本观, 认为心理资本是一种心理状态, 包括自我效能、乐观、希望和韧性四大要素。<sup>[4]</sup> 国外有关心理资本的研究从 1997 年美国经济学家 Goldsmith 等人对心理资本对个体实际工作影响作用的研究起, 就掀起了心理资本的研究热潮。总体上看, 主要有心理资本的概念界定研究、构成维度与特性研究、测量工具的开发研究, 不同群体心理资本的测量与评估研究, 心理资本影响因素以及构建研究等。<sup>[4][5]</sup> 我国有关心理资本的研究是在学习、借鉴国外研究的基础上开展的本土化研究, 研究模式基

本和国外的一致。<sup>[6]</sup> 其中张阔等人编制的《积极心理资本问卷》被广泛使用用来测量大学的积极心理品质。<sup>[7]</sup>

通过梳理文献发现, 心理资本对大学生学业成绩、就业能力、主观幸福感及心理健康等具有积极的影响。武传伟研究发现, 积极心理资本在毕业生择业时能够发挥非常重要的推动作用, 在一定程度上可提升毕业生的个人竞争力、增加就业机会、缓解大学生就业压力。<sup>[8]</sup> 心理资本作为个体一种非常实用的心理品质, 在日常高校心理教育活动中对其进行干预和增强非常有必要, 因为提升大学生的心理资本对帮助大学生自我成长、提高抗挫力和高校人才培养有着非常重要的意义。<sup>[9][10][11]</sup> 在与心理健康息息相关的因素中, 自尊应该受到人们的关注。自尊是人格的核心成分之一, 是个体对于自我价值的评价和体验<sup>[12]</sup>, 不同的评价和体验可能会影响心理健康的程度。已有研究表明, 大学生自尊与心理健康呈显著正相关<sup>[13][14]</sup>。本研究在以往国内外学者已有的研究基础, 将心理资本培养应用于大学生心理健康教育课程, 以期促进培养大学生自尊, 提升大学生心理健康水平, 同时探究将心理资本应用于大学生心理健康教育课程的效果和意义, 为创新大学生心理健康教育课程提供一定的参考。

## 1 研究方法

### 1.1 研究对象

研究参考教育行动研究理念, 以《大学生心理健康教育》课程为依托, 通过教学班正常教学的模式开展, 选取某高校大一本科 6 个教学班 223 名学生为对照组, 另外 6 个教学班 289 名学生作为实验组开展研究。

1.2 研究方法

1.2.1 研究过程

研究围绕如何提高大学生心理健康水平这问题,把心理资本培养融入课程教学驱动大学生心理健康教育课程实际效果的显现与提升。研究首先分析了课程实施前大学生心理资本、自尊与心理健康水平的关系,发现心理资本显著影响着大学生的心理健康水平,同时通过影响大学生自尊水平影响着其心理健康水平。在此基础上,将心理资本开发教学内容融入大学生心理健康教育课程教学中,通过课程实施前的学生基础状态前测、课程实施后的学生情况后测数据的对比分析,最终检验将心理资本开发教学内容融入大学生心理健康教育课程的效果。

心理资本培养融入课程教学的基本过程为:研究基于心理资本的四个维度,以对30名辅导员老师和大一学生期末教学效果调查结果为基础,参考积极心理学和认知行为疗法为理论,设计了大学生积极心理资本开发教学方案。方案共6个单元,每个单元时长90分钟。在实验组的6个教学班中,每个月的第一周和第三周的大学生心理健康教育课程中实施。每次课程都在接纳、支持、开放的团体氛围中进行,利用团体游戏、小组讨论、情景再现、资源分享、家庭作业等方式完成设计的六个单元教学内容。

1.2.2 研究工具

本研究采用scl-90、自尊量表及张阔等编制的积极心理资本问卷对某高校510名学生进行了相关调查,采用SPSS21.0对数据进行处理和统计分析,同时采用pingouin库构建回归模型,以心理资本为自变量、心理健康为因变量、自尊为中介变量,分析它们之间的中介效应。

(1) 症状自评量表(scl-90)

该量表共90个自我评定项目,有九个子因子,分别为:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性。它对有心理症状(即有可能处于心理障碍或心理障碍边缘)的人有良好的区分能力。适用于

测查某人群中哪些人可能有心理障碍、某人可能有何种心理障碍及其严重程度如何。

(2) 自尊量表

该表包含10个条目,是1965年由Rosenberg编制的自尊测量的专业工具,是当前我国心理学界使用最多的自尊测量专业工具。

(3) 积极心理资本问卷

采用张阔等编制的积极心理资本问卷。问卷包括四个维度:分别为自我效能、韧性、希望、乐观,共26个项目。<sup>[5]</sup>对每一题目的评价按Likert式(Likert-typeScale)七点量表进行,其中8、10、12、14、25为负向计分。在本研究中,该问卷的内部一致性a系数:全量表为0.79,自我效能为0.83,韧性为0.71,希望为0.81,乐观为0.79,均在0.70以上,可见该问卷经建构效度分析后,全量表及各分量表的信度较好,问卷具有良好的信、效度。

2.2.3 统计处理

研究采用SPSS26.0软件对所有数据进行分析。

2 研究结果

2.1 大学生心理资本与自尊、心理健康的关系

研究采用SPSS中的线性回归分析对自尊在心理资本和心理健康之间的中介效应进行检验,探讨大学生心理资本与自尊、心理健康水平之间的关系。由表1可知心理资本中的韧性、自我效能两个维度对心理健康具有非常显著的负向预测作用(P<0.001);心理资本的四个维度都能够极其显著地正向预测自尊(P<0.001);把心理资本和自尊同时纳入模型中,结果表明心理资本中的韧性、乐观和自我效能对心理健康具有极其显著的负向预测作用,自尊对心理健康具有极其显著的负向预测作用(P<0.001),说明心理资本通过自尊影响心理健康的间接路径成立。心理资本预测心理健康的中介效应模型图详见图1。

表1自尊的中介模型检验

	心理健康				自尊				心理健康			
	B	标准误	t	β	B	标准误	t	β	B	标准误	t	β
韧性	-2.325**	0.234	-9.944	-0.412	0.221**	0.029	7.534	0.348	-1.937**	0.229	-8.441	-0.343
希望	-0.265	0.37	-0.714	-0.04	0.117**	0.021	5.579	0.19	0.142	0.358	0.397	0.021
乐观	-1.581	0.373	-4.245	-0.232	0.123**	0.033	3.686	0.168	-1.161**	0.36	-3.222	-0.17
自我效能	-0.037**	0.327	-0.114	-0.006	0.127**	0.033	3.786	0.17	-0.696*	0.327	2.126	0.12
自尊									-3.32**	0.446	-7.451	-0.362
R <sup>2</sup>	0.352				0.562				0.409			
调整R <sup>2</sup>	0.347				0.559				0.404			
F值	F=77.39,p=0.000				F=182.923,p=0.000				F=78.925,p=0.000			

\*p<0.05,\*\*p<0.01

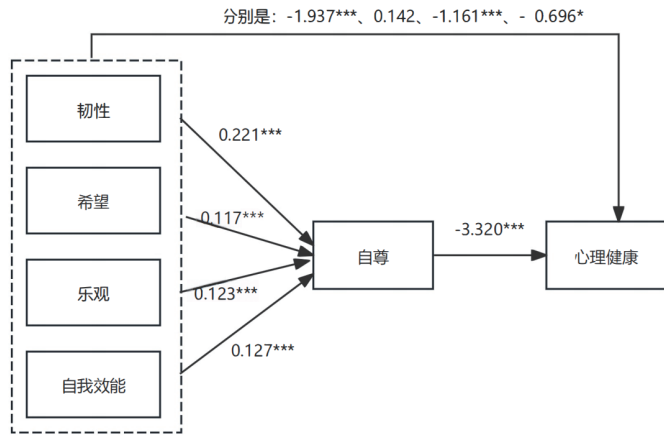


图1心理资本预测心理健康的中介效应模型图

2.2 实验组、对照组前后测对比分析

表2 实验组前后测

变量	前测	后测	F	P
躯体化	16.69 ± 6.21	13.99 ± 4.83	24.659	0.000
强迫	21.09 ± 6.43	16.91 ± 5.31	7.881	0.005
人际关系敏感	17.40 ± 6.12	13.48 ± 4.97	10.620	0.001
抑郁	22.83 ± 8.86	17.99 ± 6.31	32.973	0.000
焦虑	16.68 ± 6.67	13.30 ± 4.68	42.550	0.000
敌对	9.20 ± 3.44	7.85 ± 2.76	14.073	0.000
恐怖	11.21 ± 4.65	9.32 ± 3.33	24.166	0.000
偏执	12.84 ± 4.87	10.30 ± 4.15	3.958	0.047
精神病性	16.13 ± 5.62	13.08 ± 4.10	26.985	0.000
韧性	-2.13 ± 7.66	0.30 ± 7.35	2.007	0.057
希望	20.40 ± 6.63	23.07 ± 5.93	1.128	0.289
乐观	27.39 ± 6.24	31.27 ± 5.72	0.288	0.592
自我效能	29.96 ± 7.16	34.15 ± 6.98	0.424	0.515
自尊	3.67 ± 4.61	5.84 ± 4.50	22.468	0.000

由表2可见，实验组的心理健康水平在实验后各维度分数显著降低 ( $p < 0.01$ )，其中偏执维度在0.05水平上差异显著，说明学生心理健康水平显著提升，心理资本各维度水平实验后有提升但不显著，自尊水平有显著提升 ( $p < 0.01$ )。

表3 对照组前后测

变量	前测	后测	F	P
躯体化	13.95 ± 4.14	13.52 ± 5.00	0.115	0.735
强迫	17.07 ± 4.75	16.69 ± 5.38	2.050	0.153
人际关系敏感	13.32 ± 4.20	13.31 ± 4.73	1.225	0.269
抑郁	17.71 ± 5.75	17.40 ± 6.44	0.353	0.553
焦虑	13.47 ± 4.65	13.04 ± 4.74	0.618	0.432
敌对	7.70 ± 2.53	7.68 ± 2.79	0.397	0.529
恐怖	9.70 ± 3.50	9.66 ± 3.87	0.800	0.372
偏执	10.28 ± 4.13	10.29 ± 4.11	0.052	0.820
精神病性	13.05 ± 3.85	12.82 ± 4.17	0.153	0.696
韧性	-1.33 ± 6.77	-0.02 ± 7.06	0.236	0.628
希望	23.21 ± 6.01	24.05 ± 6.02	0.256	0.613

乐观	30.70 ± 5.83	31.96 ± 5.58	0.915	0.339
自我效能	31.36 ± 6.91	33.70 ± 6.42	2.458	0.118
自尊	6.11 ± 3.87	6.33 ± 4.11	0.391	0.532

由表3可见，对照组学生在上完心理健康教育课程后心理健康水平、心理资本以及自尊水平有所提升，但是前测和后测数据差异不显著。

2.3 实验组对照组前测、后测对比分析

表4 实验组对照组前测

变量	实验组	对照组	F	P
躯体化	16.69 ± 6.21	13.95 ± 4.14	39.399	0.000
强迫	21.09 ± 6.43	17.07 ± 4.75	21.299	0.000
人际关系敏感	17.40 ± 6.12	13.32 ± 4.20	29.757	0.000
抑郁	22.83 ± 8.86	17.71 ± 5.75	50.711	0.000
焦虑	16.68 ± 6.67	13.47 ± 4.65	36.844	0.000
敌对	9.20 ± 3.44	7.70 ± 2.53	27.408	0.000
恐怖	11.21 ± 4.65	9.70 ± 3.50	14.126	0.000
偏执	12.84 ± 4.87	10.28 ± 4.13	2.817	0.094
精神病性	16.13 ± 5.62	13.05 ± 3.85	37.698	0.000
韧性	-2.13 ± 7.66	-1.33 ± 6.77	2.910	0.089
希望	20.40 ± 6.63	23.21 ± 6.01	1.931	0.165
乐观	27.39 ± 6.24	30.70 ± 5.83	0.305	0.581
自我效能	29.96 ± 7.16	31.36 ± 6.91	0.127	0.722
自尊	3.67 ± 4.61	6.11 ± 3.87	34.19	0

研究对实验组和对照组的前测数据进行差异检验，由表4可见，实验组心理健康水平显著低于对照组 ( $p < 0.01$ )，心理资本各维度不存在显著差异，实验组的自尊水平显著低于对照组 ( $p < 0.01$ )。

表5 实验组对照组后测

变量	实验组	对照组	F	P
躯体化	13.99 ± 4.83	13.52 ± 5.00	0.927	0.336
强迫	16.91 ± 5.31	16.69 ± 5.38	0.446	0.504
人际关系敏感	13.48 ± 4.97	13.31 ± 4.73	1.985	0.159
抑郁	17.99 ± 6.31	17.40 ± 6.44	2.064	0.151
焦虑	13.30 ± 4.68	13.04 ± 4.74	0.794	0.373
敌对	7.85 ± 2.76	7.68 ± 2.79	1.316	0.252
恐怖	9.32 ± 3.33	9.66 ± 3.87	3.111	0.078
偏执	10.30 ± 4.15	10.29 ± 4.11	0.204	0.652
精神病性	13.08 ± 4.10	12.82 ± 4.17	1.273	0.260
韧性	0.30 ± 7.35	-0.02 ± 7.06	0.352	0.043
希望	23.07 ± 5.93	24.05 ± 6.02	0.187	0.665
乐观	31.27 ± 5.72	31.96 ± 5.58	0.306	0.580
自我效能	34.15 ± 6.98	33.70 ± 6.42	1.376	0.241
自尊	5.84 ± 4.50	6.33 ± 4.11	0.713	0.399

研究对实验组和对照组后测数据进行差异检验，由表5可见，实验组心理健康水平与对照组已没有显著差异 ( $p < 0.01$ )，心理资本中的韧性维度实验组与对照组有显著差异 ( $p < 0.05$ )，其他维度不存在显著差异，自尊

水平不存在显著差异。

### 3 讨论与分析

#### 3.1 大学生心理资本与自尊、心理健康的关系

本研究表明心理资本中的自我效能感和韧性品质能够显著影响着大学生的心理健康水平,通过自尊的中介效应,心理资本中的自我效能感、韧性和乐观显著影响大学生的心理健康水平。已有研究表明,大学生自尊与心理健康呈显著正相关<sup>[13]</sup>,有研究者认为高自尊具有异质性,高自尊个体表现出不同的心理健康水平。<sup>[14]</sup>何晓宇的研究表明开发学生的积极心理资本能够促进自尊的发展。积极心理资本水平较高的大学生一般对待事物持有乐观的态度,对于事情的归因大多为正向归因,他们不但能够在面对困难时保持自信的态度,也能够做到积极地寻求外部的帮助,能够灵活的应对各类生活中的困难,这有助于提高且稳固其自尊水平。<sup>[15]</sup>本研究的结果在一定程度上可以解释为:当个体拥有较高的自我效能感、韧性和乐观时,他们在不断应对挑战和取得成功的过程中,会持续获得积极的自我体验和反馈。这种反复验证的“我能应对”和“我是有价值的”体验,会内化为一种稳定、积极的自尊感。高自尊的个体具有更高的自我价值认同和情感稳定性,他们不易因外界的否定或暂时的失败而自我贬损,其心理健康也因此拥有了坚实的保护性基础。反之,心理资本较低的个体可能更容易经历失败和回避挑战,从而削弱其自尊水平,使其更易出现抑郁、焦虑等心理问题。

高自我效能感的学生在面对学业压力、人际挑战和未来不确定性时,更倾向于将其视为可应对的挑战而非不可逾越的威胁。他们相信自己拥有解决问题所需的能力,从而更主动地寻求资源、采取积极行动,而非陷入无助和焦虑,这直接缓冲了心理困扰的发生。同样,高韧性的个体具备从逆境、失败甚至创伤中快速恢复和反弹的能力。这种“心理免疫力”使他们能够有效管理大学生活中不可避免的挫折和压力,防止负面情绪的累积,从而维持较高的心理健康水平。

值得注意的是,在本研究中,希望的中介路径未达到显著水平。这可能意味着希望(即设定目标并寻找路径实现目标的动力)对心理健康的影响更可能是直接的。希望感强的个体会因其明确的目标感和路径思维而直接感受到生活的意义和动力,这一过程可能无需完全通过整体自尊评价来传递。

#### 3.2 心理资本应用于心理健康教育的效果

研究中实验组的前测和后测数据心理健康水平的各因子及自尊水平有着显著的差异,对照组各变量前测和后测数据没有显著差异。与

此同时,通过将实验组与对照组前测数据进行分析,实验组在前测中其心理健康水平显著低于对照组,将心理资本融入心理健康教育课程后,经过一学期的学习,实验组的心理健康水平和自尊水平与对照组的心理健康水平和自尊水平没有了显著差异,在一定程度上可以说明实验组的教学效果比对照组的教學效果好,且实验组学生心理资本中的韧性品质在0.05水平上显著高于对照组学生,说明通过将心理资本融入心理健康教育课程,可以在一定程度上提升大学生心理健康水平,有效驱动大学生心理健康教育课程的效果。

研究在一定程度上证明,融入心理资本的课程干预不仅有效提升了学生的积极心理品质这一“内在资产”,更直接转化为了可观测的心理健康症状的减少和整体状态的改善。这表明,心理资本并非一个抽象的概念,而是可以通过课程教学被“赋能”和“塑造”的,并直接对心理健康产生增益效应。在高校心理健康教育中,通过系统开发学生的心理资本,不仅能够增强其心理调适能力,还能优化课程干预的长期效益。这与秦红霞的研究中认为心理资本的开发将有利于促进大学生的心理健康<sup>[16]</sup>,方丽芳研究中认为心理资本开发可以为提升大学生积极心理品质和提高大学生心理健康教育课程的质量提供理论借鉴和创新思路<sup>[17]</sup>,等观点一致。

研究对部分实验组学生的访谈进行主题分析后,发现学生们的反馈高度集中在以下几个层面:从“知”到“行”的转变:学生们普遍反映,课程中的“成功体验分享”、“目标树立与制定”、“积极再评价训练”等体验式活动,让他们“不仅知道了道理,更有了去做的方法和勇气”。一位同学表示:“以前讲座告诉我压力大时要放松,但是课程中的挫折应对情景模拟,以及积极自我暗示训练帮助我如何相信自己能搞定,感受完全不一样。”许多学生提到,课程帮助他们将看待问题的视角从“问题导向”转变为“资源导向”。他们不再仅仅关注“我有什么心理问题”,而是开始思考“我拥有哪些心理优势可以调用”。这种视角的转变本身就是一种强大的赋能,显著增强了他们的主动应对意识和自我掌控感。与传统偏重心理疾病识别的课程相比,以培育积极品质为核心的新课程被学生们描述为“更正向、更有趣、更实用”。

### 4 研究展望

如何考查大学生心理健康教育课程的育人效果,是需要长期深入研究的问题。<sup>[18]</sup>本研究一方面深化了我们对心理资本作用机制的理解,明确了自尊作为一个关键的中介变量,解释了心理资本“如何”以及“为何”能够影响心理健康。另一方面,研究结果为高校心理健康教育工作者提供了心理干预可行的方向和参考,

提升大学生心理健康水平的项目不应仅限于传统的、针对问题的补救性心理辅导,更应注重发展性的、培育积极心理品质的预防性干预。本研究证明大学生的心理资本培养可以作为提升大学生心理健康水平的途径选择,高校心理

健康教育可以关注心理资本的开发,通过结构化训练和体验式教学,使课程效果从认知层面延伸至行为改变,心理健康教育课程可以通过提升其自尊水平和心理资本存量,从而有效驱动其心理健康水平的整体跃迁。

### 参考文献:

- [1] Fred Luthans,Carolyn M.Youssef,Bruce J. Avolio. 心理资本——激发内在竞争优势(第二版)[M]. 王垒等译. 北京:中国轻工业出版社,2018:22.
- [2] 罗辑,康华明. 积极心理学视阈下的大学生心理健康教育课程教学模式改革探索[J]. 遵义师范学院学报,2021,23(02):152-155.
- [3] 任文芳,贾楠,刘小萌. 积极心理学视域下高校心理健康教育课程改革研究[J]. 遵义师范学院学报,2024,26(02):151-154.
- [4] 唐爱琼. 心理资本与心理健康的关系综述[J]. 学术论坛,2012,35(4):185-188.
- [5] Fred Luthans,Carolyn M.Youssef,Bruce J.Avolio. 心理资本——打造人的竞争优势[M]. 李超平译,北京:中国轻工业出版社,2008:1.
- [6] 仲理峰. 心理资本研究评述与展望[J]. 心理科学进展,2007,15(3):482~487.
- [7] 张阔,张赛,董颖红. 积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究,2010(1).
- [8] 武传伟,吴翌琳. 大学生积极心理资本与就业压力关系调查分析[J]. 调研报告,2018(12):19-22.
- [9] 刘林林,叶宝娟,方小婷,郑清,夏靡. 心理资本与大学生就业能力的关系:同伴支持的中介作用与调节作用[J]. 中国临床心理学杂志,2017(3):536-538,535.
- [10] 张玲. 团体辅导对大学心理资本的干预研究——以重庆科技学院为例[J]. 重庆科技学院学报(社会科学版),2016(9):98-101.
- [11] 吴丹萍,杨忠,陈英葵,李启念. 大学生积极心理资本干预的实验研究[J]. 中国健康心理学杂志,2016(5):678-681.
- [12] ROSENBERG M. Society and the adolescent self-image [M]. NJ: Princeton University Press, 1965.
- [13] 高爽,张向葵,徐晓林. 大学生自尊与心理健康的元分析:以中国大学生为样本[J]. 心理科学进展,2015,23(9):1499-1507.
- [14] 乔玉玲,吴任钢. 自尊的不同类型与心理健康[J]. 精神医学杂志,2016,29(6):465-470.
- [15] 何晓宇. 积极心理资本与大学生社交焦虑的关系——自尊的中介作用[D]. 重庆:重庆师范大学,2023.
- [16] 秦红霞,李晓东,林飞,等. 心理资本开发在大学生心理健康教育中的运用[J]. 高教学刊,2017,(16):72-74+77.
- [17] 方丽芳. 心理资本驱动下的大学生心理健康教育课程创新研究[J]. 湖北开放职业学院学报,2025,38(7):19-21.
- [18] 袁殷红. 大学生心理健康教育课程育人效果探析——基于高职院校119份学生作业的分析与思考[J]. 遵义师范学院学报,2024,26(04):149-152+178.

**作者简介:** 杨萍(1988—),女,汉族,云南省威信县人,副教授,发展与教育心理学硕士研究生,研究方向:心理健康教育。

**项目信息:** 昭通学院“三全育人”综合改革课题:积极心理学视角下大学生心理资本培养路径研究(编号:SZKY202414);《心理健康教育》课程思政示范课项目:昭通学院课程思政示范课《心理健康教育》(编号 ZTU sz202506)。