

Systematic design and effectiveness evaluation of school mental health curriculum

Wang Sheng

Yi Xing Jia Education Technology Holding (Guangzhou) Co., LTD. Guangzhou, Guangdong 510000, China

Abstract

The mental health issues of today's youth are on the rise, influenced by academic pressure, interpersonal relationships, and changes in the social environment. Schools, as key institutions for education and nurturing, not only have the responsibility to impart knowledge but also must focus on students' psychological well-being. Mental health courses, which play a crucial role in promoting the overall development of students, require systematic design and effective evaluation to be successful. This paper will briefly discuss the principles of systematic design for mental health courses, explore strategies for their systematic design, and introduce a comprehensive evaluation mechanism to enhance the effectiveness and relevance of mental health education programs in schools.

Keywords

mental health; curriculum design; systematization; effectiveness evaluation; primary and secondary education

学校心理健康课程的系统化设计与实效评估

王胜

易生涯教育科技控股(广州)有限公司, 中国·广东广州 510000

摘要

当前青少年在学业压力、人际交往与社会环境变化的持续影响下心理健康问题呈现出日益增长的趋势。学校作为教书育人的重要阵地,不仅肩负着传授知识的责任,还要注重学生的心理健康发展。心理健康课程作为推动学生身心健康发展的的重要途径,做好其系统化设计并完善相应的实效评估非常关键。基于此,下文将简要论述心理健康课程的系统化设计原则,探讨课程系统化设计策略,并引入完善的实效评价机制,希望能有效提高学校心理健康教育课程的干预针对性与有效性。

关键词

心理健康; 课程设计; 系统化; 实效评估; 中小学教育

1 引言

近几年,青少年焦虑症、抑郁症、自伤自杀等心理健康问题发生频率越来越高,教育部曾多次下文,提出要开展心理健康教育,把心理健康课程列入课表。学校心理健康课是一门以培养学生心理适应能力、发展学生创新思维、增进学生心理健康为主要内容的课程,侧重引导青少年学生对自身心理状况有所认识,对自身存在的心理问题和有可能面临的心理危机提前预防和坦然面对。但实际落地后出现了内容零散、执行不到位、缺少考核评价等问题,严重影响了教学效果。所以,如何系统化设计并合理评估心理健康课程实效性成为了当前学校心理教育工作亟待解决的重要问题。

2 心理健康课程的系统化设计原则

2.1 发展性与预防性结合

在心理健康课程的系统设计中要以学生的心理功能连

续发展的轨迹来建构一个兼具发展性和预防性的内容体系。首先,从发展性的角度来看,课程设计需要具有前瞻性、引领性,能够指导学生运用情绪调节技巧、社会交往技能和解决问题的能力等去建立自身较高的自我效能感。其次,从预防性的角度来说,要以开展学校常见的心理困扰前期预防工作作为思路,对于情绪障碍、社交退缩、学业压力引发的心身失衡等问题开展针对性的心理防御练习以及心理弹性的培养。同时学校要围绕风险预警—动态调整—分级干预的逻辑体系来设计课程结构,运用普及性、选择性、指向性并存的方式开展心理教育工作,推动心理健康课程实现从单一认知传授向“疏导结合”的转变,从单向的风险阻断走向正向潜能激发的效果 [1]。

2.2 阶段性与适龄性匹配

对心理健康课程的系统化设计要充分考虑各个学段学生的心理结构和能力发展阶段性特点,依据发展心理学的相关理论知识展开,确定具体的阶段性和目标任务,并将不同学段的内容设计细化为不同的层次。对于小学生而言,学生的认知还处在具体运算阶段,因此课程需要从学生的自我基

【作者简介】王胜(1990-),男,中国湖南衡阳人,本科,从事教育与学校心理学研究。

基础概念建构以及基本的情绪识别能力着手展开,利用具体的形象化的事物去带领学生们发现自己的情绪并学习如何进行表达;对于初中生来说,青春期间处于内倾化自我认同建构的状态之下,产生情绪波动以及矛盾冲突在所难免,所以在设计课程内容时应当要将群体认同机制的形成、人际交往中的情绪调适以及矛盾冲突的处理技巧等含括在内;对于高中生来说,已经具有基本的价值判断与抽象的逻辑思维能力,所以课程的设计应当要以目标及职业规划、压力释放途径及资源整合办法等内容为主,同时定期开展心理评估:让学生的心理健康教育与学业发展、人格成熟能够充分融合。

2.3 融合性与实践性导向

目前大多数学校课程都是以学科的方式进行设置的,而心理健康教育想要充分发挥其育人功效,则需要以跨学科的形式进行内容的延伸。开展心理健康课程时要避免传统的“独立授课”方式,可以在语文学科教学当中的情感表达、体育学科当中的情绪宣泄、德育内容当中的价值认知等环节上嵌入心理教育的功能[2]。同时课程方法层面上则应该依托于“建构—体验—反思”这样的结构化方式,采用多种多样、灵活且能够因势利导的教学手段,包括用于学生的场景还原及共情觉察的心理剧,促进学生之间的观点交流与认知重构的小组讨论,拓宽学生的无意识层次话语通道的沙盘游戏等。在教学的实施过程中还应该配之以过程性的评价工具,记载和反馈学生参与度、行为以及认知等变化情况,并以此为基础建构起以具体、真实生活场景为背景的心理行为训练模式,提高课程的实践转化效能以及干预的深度。

3 学校心理健康课程的系统化设计策略

3.1 课程内容的功能性统整

学校心理健康课程在内容建构上应当按照心理学核心功能逻辑,把课堂教学模块化,以更好地提高课程效能与干预效果。一方面,学校心理健康课程要围绕“冲突情境下的认知调节与行为选择”来规划内容,把课程内容划分为4个板块,分别是:认知加工——与学生个体的心理认知成熟对应;情绪调节——与学生的情绪反应调控对应;行为控制——与学生的行为规范构建对应;人际交往——与学生社会适应能力培养对应,每一模块再下设一些具体的主题单元,按学生的心理发展特点将各个主题单元予以分层梯级设计,由低到高、由简到繁呈螺旋上升的递进。另一方面,学校心理健康课程要基于教育心理学与发展心理学研究、运用流行病学分析方法找出各个年龄段的学生所处的心理发展阶段以及相应的心理发展节点,并利用学生各阶段在学习生活中可能出现的心理障碍的风险点,来设置心理障碍发生与发展相关的问题识别—情绪疏导—行为预演等内容。每一单元的教学活动均需围绕具体的心理功能进行设计,运用任务型、结构化的教学方式使学生的心理能力在各类环境进行

迁移和建构。除此之外,设计心理健康课程内容时还要积极构建功能耦合机制,将诸如“冲突情境下的认知调节与行为选择”等需要综合某种或某几种心理素质完成的活动布置成某一模块的教学单元,杜绝单一能力训练,强化学生心理综合能力。

3.2 教学过程的结构化分层

在组织开展心理健康课程教学过程中,应当要构建以“情境导入—感知体验—深度反思—行为转化”为主的分层递进式结构化路径。按照心理认知及行为习得规律安排教学任务,确保其与心理目标的匹配衔接。首先,“情境导入”中应结合问题式提问、创设情境等方式唤醒学生已有的相关经验以及潜在的内在动机,建立相关心理议题的参与基础。其次,“感知体验”侧重于让学生在模拟或是真实的环境中深层次参与活动,在角色扮演、小组合作中加深情绪共鸣、促进社会认知加工。再者,“深度反思”聚焦于引导学生从主观维度分析心理事件,在教师引导性提问、自我陈述下让学生反思自身的认知方式、应对方法,提高元认知水平。最后,“行为转化”引导学生形成具有可操作性的行为指令,并结合生活实际情况,让学生先行尝试、矫正验证,将心理结构的行为化表达与巩固。

3.3 实施机制的协同化配置

学校心理健康课程实施的路径需要突破传统的部门职能界限,建立起学校内部心理健康教育、心理辅导和家庭教育之间齐抓共管的网络,形成各种资源共享、各种功能得到互相补充的机制。以校内心理健康服务中心为基础,在这个中心的基础上建立由专业心理教师、任课教师和班主任共同参加的多角色合作网络,在合作中确定各自在课程实施、心理辅导、日常关心过程中的作用、责任和义务,保证各个环节之间相关的信息流畅运转和工作的顺利衔接[3]。并构建起规范化的协作程序,把跨部门协作的常态运行转化为工作方式。与此同时,还要配合家庭的参与,在家长教育培训、心理健康宣传和家庭谈话的方式下,加强家庭联系,将家庭力量联合起来达到学校与家庭的一致性育人目标,以便通过建立规范性的沟通渠道,让家庭与学校之间的心理教育资源和信息能实时流通起来。此外,在进行资源配置过程中,可以制定涉及教学材料、心理测评工具、专业培训及咨询服务等多维度支持的系统化调配方案,确保各环节资源配置的科学性和动态调整能力。

4 心理健康课程的实效评估机制

4.1 评估指标体系构建

心理健康课程的成效评价指标应当是具有多维度、多层次的标准,在对学生进行全方位、多层次的观测基础上,测评学生心理功能状态的变化和行为改善程度。评价指标应包括学生的主观感受、客观表现及过程性投入三个方面,使评价标准更丰富和更具综合性。

第一,主观指标方面,应选择适宜自身学校与发展阶段的自评工具,如适当修改的SCL-90症状自评量表、情绪调节能力问卷等来准确把握学生的内部情绪变化与自我调节情况。而教师问卷是另外一种视角的补充,由教师从专业角度对学生心理状态和课堂表现加以考察评价,具有更强的客观性和全面性。第二,客观指标方面,应以系统的心理档案定期动态记录为基础,将个别谈话纪要、行为观察量表等各种材料有机结合起来,持续观察学生的心理状态以及行为特质的变化,采用专业操作程序规范地采集相关资料,保证资料有效,符合科学要求。第三,过程指标主要反映学生在实施阶段参加课程的程度和深度,用数量化的形式来考核学生在实施过程中是否认真地执行该项任务,比如出勤率、课堂参与率、课后完成的任务是否达到一定标准等等。第四,结果指标主要包括学生成绩提升幅度、训练前后测验结果对比、任务完成质量、教学目标达成度等可量化的指标利用一些可以量化的客观指标帮助判断,有利于准确得出结论。整体指标通过多源数据融合与统计分析,形成结构清晰、内涵丰富的指标评价架构,为促进心理健康课程更加科学地进行优化与完善奠定坚实的理论基础。

4.2 评估方法的多元整合

心理健康课程实效评估方法应兼顾多样性和系统性,在科学整合定量与定性技术手段的基础上,获取完整的数据信息,并对获得数据进行全面深入的分析。第一,从定量上看,借助已经过严密验证的标准化心理测量工具,运用前后测比较的方式开展评价,使用SPSS软件完成多角度数据分析,进行描述性统计、方差分析、相关性检验等,衡量心理变量变化的趋势和差异显著性,形成量化依据。这类方法针对心理状态的敏感度高,所以能更好地从侧面客观地反映出整个课程的整体效果。第二,从定性来看,着重调查学生心理体验过程以及心理行为转变的过程,通过结构化的或者半

结构化的访谈,采集人的叙述资料,并补充课堂现场观察记录以及具有代表性的典型案例的追踪调查资料来揭示心理变化的原因以及心理变化的影响因素,并利用系统的编码方法将信息归纳起来并提炼出主题,使资料更有条理。第三,从定量与定性相混合来看,通过把数量化数据的普适性和数量化资料的深刻性这两个优点结合起来,用统计分析结果+访谈实录构筑起相互佐证的证据链,使研究结论更加可靠、有效。混合设计能从多个角度整合信息、全面展示复杂现象,并有利于更有针对性与应用价值的评估反馈。借助动态跟踪设计,实现对数据的时间序列连续采集,加强评估的时效性、科学性。总而言之,综合采用评估方式,能够整合各种评估手段,在增加信息来源的基础上为证明心理健康课程效果提供更加扎实的证据,既可以用于指导教学实践,也可以应用于教学研究中。

5 结语

学校心理健康教育课程是中小学课程体系的重要组成部分,也是学校开展心理健康教育的重要途径。在我国基础教育中,学校心理健康教育课程应受到充分的重视。学校应建立逻辑性、指向性、操作性强的心理健康课程体系,结合科学的测评工具进行跟踪反馈,在后续的教学中进行动态调整,能够更好地帮助学生构建强大的心理韧性,全面提升学生心理素质。

参考文献

- [1] 姜妍丽.融合教育背景下心理健康教育课程探索和分析[J].心理学进展,2024,14(8):52-56
- [2] 刘学兰,杨海荣.中小学心理健康教育课程的有效设计与实施[J].中国德育,2023(11):34-37.
- [3] 杨彦平.学校心理健康教育课程一体化建设的实践与思考[J].现代教学,2024(12):26-29.