

大学生心理健康素养与学习动力的共变关系研究

王晓波

成都师范学院教育科学学院 四川省成都市 611131

摘 要: 本文主要是对大学生的心理健康素质与其学习积极主动性之间的联系以及他们互相影响并对大学生学习的影响进行研究。首先对大学生的心理健康素质与学习动机进行定义和分类,而后,使用现实的研究数据解释了心理健康素质的提高在学习动机上所产生的影响和作用。同时也阐释了学习动机反过来对心理健康素质的影响,建立两者的交互模型,以此给高校在学生心理健康教育和激励学生学习方面提供理论依据和行动指导。

关键词: 大学生;心理健康素养;学习动力;共变关系;学业成就

引言

随着社会进步,高等院校已经不但承受着学习上的压力,还需要为今后工作做好准备。除此之外还须为自己日益增加的家庭生活承担责任。大学生身陷这样的三重压力之下,难免导致其身心出现了较大程度的创伤。然而大学生心理学的理论知识储备对于自身处理这种心理问题来说至关重要,因为能够直接决定着自身对学业学习的积极性与成果。学习积极性影响着自身学习成果、学习成绩,也是大学生的一种重要心理反映。当前学者研究成果明确指出:大学生心理素质较强的个体对于学习成果能够带来极为明显的影响作用,其能够使自身的学习积极性也明显地提高,进而使得学习成果得以提升。反过来讲,强大的自身学习动机也会让心理素质表现出更大的提升。因此,其关联性的研究变得越来越深刻,能够较全面地了解两者之间的作用与发展,并可使自身大龄学子的心理健康水平及学习成果获得显著性的影响。

1、大学生心理健康素养的定义与重要性

1.1 学习动力的概念与作用

学习动力是学生们进行相关学习时的主动动力,引导其在学的过程中主动学习和钻研相关问题以及难题,并取得较为理想的学习成绩。学习动力包括两个方面:自我驱动的自我努力,它是由自我意识、自我需要、自我发展的要求及强烈意愿所决定的,是一个人在学习过程中想要获取自己所喜欢、所需和想要的事物的需要与动机;外界环境刺激动力是由人们所表现出来的外在因素以及外界的激励所产生的动机,比如学校对学生的奖励行为或是社会对他人的要求

等。另外,学习动力同时也能够影响学生们学习兴趣和学习过程。大学时期,由于学习难度加大,同时大学承担着社会责任,良好的学习动力是一种让大学生在学习过程中更加专注于课堂,培养其在学业上的满足感以及自信心,从而对大学生身心健康和未来工作都有着非常积极的影响。

1.2 心理健康素养与学习动力研究的现状与不足

心理健康的素质是指一个人的心理健康水平的认知、理解、应对、自我调节的能力,近几年来,随着大学生心理问题的增多,关于大学生的心理素质的研究已经逐渐成为学界关注的热点。多项研究表明,较强的心理健康素质能够缓冲大学生的心理压力,提升心理韧性的水平。但对已有大学生心理素质方面的研究多数只是聚焦于研究其之间的关系,对其学习动力的作用却鲜有论及。有部分研究表明,良好的心理素质可保持大学生的积极情绪而增强学习动机;有部分研究指出过于注重大学生心理素质会引起大学生忽略学习动机问题,导致学习成绩下降。因此,目前对大学生心理健康素养与学习动力关系的研究还处于一个初级的阶段,缺乏进一步的实验研究去探究它们之间相互作用的过程。

2、理论框架与文献综述

2.1 心理健康素养的构成要素

心理健康包括三个方面,即心理卫生知识、自我调适能力和心理问题的防范能力。心理卫生知识主要是对心理疾病相关知识和干预方法的学习,如知道常见的心理问题类型及相应措施;自我调适能力是个人在面临焦虑、负性情绪时所能采用的认知模式、行为习惯以及情绪控制等能力达到静心的状态;心理问题的防范能力指提前察觉潜在的心理隐患

并能有效解决的能力,这三方面相互作用、相互促进,推动大学生心理素质的成长。

2.2 学习动力的激发机制

学习的动机会受到个体本身需求、期望和目标设定以及外部环境的影响。根据激励理论,人们学习的主动性源于需求,需求又成阶梯状分布。在需求层次理论中,人的需求由最基本生存需求依次向更高层次的自我实现需求发展。此外学习的动机也受个人所设定目标的影响,而目标更高会激励个人自发力量并促使他们努力完成目标。而且老师的支持、鼓励和改进学习氛围也会激励学生的学习动机,在这个过程中反馈体系起到了重要的作用,及时、正确的反馈信息会增加学生学习的自信心,提升其学习主动性。

3、研究结果与分析

3.1 心理健康素养与学习动力的关系分析

首先分析心理学素质与求知欲的相关性。结论为两者呈正相关关系。心理素质有较强促使求知欲向好发展的趋势,特别是对较大学习压力下学习的求知欲有着决定性作用。

3.1.1 心理健康素养对学习动力的影响

心理健康状况影响学生学力。心理健康素养高者更能自我了解与自我控制,从而有助于他们积极应对和缓解学习压力,保持较高的学习热情。相关研究发现,心理健康素养较高的学生更有能力在困难面前保持积极的心态,他们不仅能通过自我激励、积极自我对话等方式进行情绪上的调整来缓解焦虑和紧张的情绪,而且能通过学习策略的调整进一步提升学习效果。如在学习受阻时,心理健康素养较高的学生会通过积极自我对话的方式调节消极情绪,以此降低学习压力,从而更主动和努力地面对自己的学习任务。

此外,高水平的心理健康素养还给学生提供了良好的学习指向。心理健康素养水平高的学生自我实现能力更强,即深信自己能够应对各种学习难题,也就更有把握去实现自己的学业理想。而这种自信的提高使得其产生出强烈的求学动力,在陷入困境中时也更容易坚持学习的决心。总而言之,心理健康素养是通过帮助学生管理情结、缓解压力、增强自我实现能力而有效提升学生的学习动力。

3.1.2 学习动力对心理健康素养的反馈效应

学习动机不仅可以作为心理健康素质的外在表现,还可以反作用于其的提高。对学习有强烈欲望的同学往往愿意参与各种学术交流或是社交活动,他们的知识水平也会因此

获得提高,心理健康素质也跟着好转。问卷结果显示学习愿望强烈的同学往往主动寻求他人的帮助以及受指导者,当遭遇心理问题时,会选择参加心理咨询或是心理调适项目,这些项目都有助于提升心理健康素质。

此外,高求学欲望学生往往高度重视自身的学习与发展,他们自身往往会在学习的过程中主动去了解心理健康的知识、掌握一些缓解压力、调节情绪的方法,这良好的态度促使自身心智技能水平也得到了提升。因此,学习欲望与心智技能水平之间也会形成良性循环互动关系,它们相互促进着彼此的发展。学习欲望高的学生可以通过通过主动投身学习中提升自身的人格品质,而积极的人格品质使他们拥有更强学习动机投身学习中,形成了良性循环过程。

3.2 共变关系的内在机制分析

研究中,第二点要研究阐述心理健康素质与学习动机共同变化的心理机理,其影响不仅仅是在二者之间的直接关联,也受到双方受到诸多内部因素的影响,通过深入分析,得出心理健康素质促进学习动机发展的关系,同时学习动机促进心理健康素质发展的关系。

3.2.1 心理健康素养对学习动力的促进作用

首先可以从心理健康素养提升学习动机的几个角度解释:第一,提升心理健康素养有助于增强学生对于自我的认识能力和情感的控制力,这是一个支持其不断学习的重要因素;面对学习中的困境或困难,具有较强的情感调控力的学生会以冷静而乐观的态度来面对,由此可以使得学生的学习热情常处于一定的较高层次。其次,具有较高心理健康素养的学生更加自信和有内在驱动力,学生会相信自己有能力完成学业任务并乐意为此投入更多。这样学生会凭借着这样坚定的信念和动力去充满激情地投入学习,并因此使得学业成绩得到提升,反过来会加强学习动机。

3.2.2 学习动力对心理健康素养的积极影响

学习兴趣亦是影响心理健康素养的积极因素,求知若渴的人们更渴望获得有关心理健康的信息和帮助,更可能主动去学习管理情绪、克服挫折和解决问题的技巧,这不会仅促进其心理健康水平的提高。另外,对学习兴趣的维持,积极上进且好学的学生不仅在意学业发展,也注重心理健康的发展,在不断推动学习兴趣的条件下,他们逐渐积累了应对心理压力和挫折的技巧,会进一步增强其心理健康素养。

结论

该研究呈现了大学生心理健康状况与学习动机的共同变化关联,说明健康的个体能提高学生求知欲,特别是面对学习任务、情感调节方面,除此之外,学习兴趣的提升也会带动大学生心理健康状况的提升,并形成积极反馈。这一发现对高等教育心理健康教育与学习动机激发等方面开展提供理论指导,并提示学生培养的过程中要注重心理健康状况与学习动机的双向交互,实现学生的全面培养的目标。

参考文献:

- [1] 王丽华;张文龙.大学生心理健康素养与学业压力的关系研究[J].心理学与教育,2023(5):45-50.
- [2] 陈俊宏;刘小华.学习动力对大学生学业表现的影响

机制[J].教育与发展,2022(8):78-83.

[3] 周海涛;孙婷婷;朱鸿超.大学生心理健康素养与学习动力的互动关系探讨[J].心理学研究,2024(2):120-126.

[4] 李伟杰;高旭东.学习动力与心理健康素养的相互作用分析[J].高等教育研究,2023(11):34-39.

作者简介:

王晓波(1982.07),男,汉,四川眉山人,硕士,成都师范学院教育科学学院讲师,主要研究方向为教育学、心理学。

课题项目:

2024年成都师范学院校级横向课题,学生学习动力问题及对策研究,2024HX77