

全面健康发展视域下美育对大学生心理健康影响的实证研究

朱惠娟

宁波工程学院, 人文与艺术学院, 浙江 宁波 315211

摘要: 大学生心理健康已成为当前亟需解决的社会焦点问题。通过对东部某高校 264 名大学生进行抽样问卷调查, 采用聚类分析方法, 对学生基于美育活动投入程度的人群分类探索; 通过独立样本 t 检验及线性回归方法验证了“美育活动高投入人群”和“美育活动低投入人群”这两种类型的学生群体在调节情绪, 部分缓解焦虑、抑郁的心理状态等方面呈现出了明显的强弱区别。最后, 提出了高校应构建美育与心理健康教育协同育人体系; 以学生为中心创新教学方法等建议。

关键词: 美育; 心理健康; 实证研究

An Empirical Study on the Impact of Aesthetic Education on College Students' Mental Health from the Perspective of Comprehensive and Healthy Development

Zhu, Huijuan

College of Humanities and Arts, Ningbo University of Technology, Ningbo, Zhejiang, 315211, China

Abstract: College students' mental health has become a pressing social issue that needs to be addressed. Through a sample survey of 264 college students from a university in eastern China, cluster analysis was used to explore classifications of students based on their level of engagement in aesthetic education activities. Independent sample t-tests and linear regression methods were employed to verify that there are significant differences in the ability to regulate emotions and partially alleviate anxious and depressive psychological states between the two groups of students: those with high engagement in aesthetic education activities and those with low engagement. Finally, suggestions were put forward, such as universities should build a collaborative education system for aesthetic education and mental health education, and innovate teaching methods centered on students.

Keywords: Aesthetic education; Mental health; Empirical study

DOI: 10.62639/sspse04.20250101

一、研究背景

当前, 我国正处在经济转轨和社会转型的关键时期, 随着人们生活和工作节奏日益加快, 社会竞争与日俱增, 国民心理压力逐年增加, 心理健康问题也逐渐成为社会舆论关注的焦点。作为全社会关注的重点群体——大学生群体正面临着

学业、就业等压力的不断增大, 据国家权威机构统计, 2023 年全国高校毕业生人数已达到 1158 万人, 比 2022 年增加 82 万人, 部分大学生面临着毕业即失业的问题。因此, 随着上述新矛盾的不断出现, 在校大学生心理健康问题已成为当前亟需解决的社会焦点。

2021-2022 大学生抑郁、焦虑风险

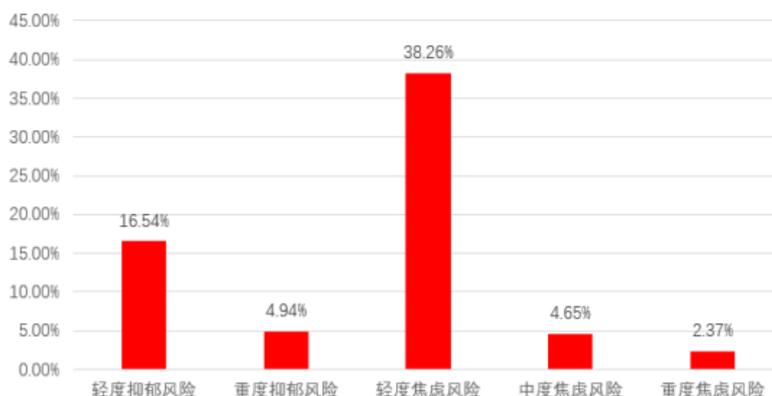


图 1. 2021-2022 大学生抑郁、焦虑风险统计图

(稿件编号: SE-25-1-4002)

作者简介: 朱惠娟 (1979-), 女, 汉族, 籍贯: 安徽淮南, 人艺学院, 职称: 教授, 硕士研究生, 研究方向: 美育教育。

基金项目: 浙江省社科联研究课题: “全面健康发展视域下美育对心理健康的影响机制及路径研究” (项目编号: 2024N072)。

2024 年宁波市鄞州区社会科学课题: “鄞州区加快共同富裕首善之区建设研究——基于美育对青少年心理健康的影响研究” (项目编号: Y24YJ-05)。

据《2023 年度中国精神心理健康》蓝皮书统计, 青少年心理健康问题占比中焦虑、抑郁是最突出的心理问题, 其中, 大学生抑郁、焦虑风险高达 66.76%。这些问题伴随着身体出现一些症状, 如: 失眠、健忘、头痛、恶心等。由于这些身体症状得不到缓解, 导致青少年出现一些偏激行为, 甚至出现自杀想法。

面对上述问题, 本研究遵循美育特点, 尤其是科学利用人们对美的追求、对美的期待、对美的向往根本需求, 克服传统心理健康治疗与预防的局限和弊端, 探讨、研究美育影响人们心理健康的因素、工作机制等。

二、研究方法

本研究对东部某高校 264 名大学生进行抽样, 随堂填写调查问卷。学生主要由学校艺术社团成员和普通专业大学生两部分组成。

(一) 研究数据收集

项目基于问卷调查的定量研究方法, 问卷属于“描述性调查”, 更加关注被调查者的真实感受。随堂共发放 264 份纸质问卷, 结合被调查者答题的专注程度, 在确保问卷质量前提下, 共获得有效问卷 238 份, 有效率为 90.1%。

(二) 调查工具

问卷测量各维度量表及指标分别为“美育活动的投入量表”“综合抑郁指数量表”等, 具体情况如表 1。其中, “美育活动投入量表”的克隆巴赫 α 系数为 0.778, 内含 8 道题项, 例如“您平时参与美育活动的频率如何”“您反复去看自己喜欢的艺术作品的频率”等。“综合抑郁指数量表”克隆巴赫 α 系数为 0.856, 内含 20 道题项, 包括“焦虑程度”“抑郁程度”“希望程度”“睡眠质量”等。其中, “焦虑自评量表”有 4 道题项, 其克隆巴赫 α 系数为 0.603; “抑郁自评量表”有 5 道选题, 其克隆巴赫 α 系数为 0.725; “希望量表”有 4 道选题, 克隆巴赫 α 系数为 0.649; “睡眠质量自我评价量表”有 5 道选题, 克隆巴赫 α 系数为 0.589。

表 1. 问卷概念维度及其克隆巴赫系数

概念维度	所含指标数量	克隆巴赫 α 系数	平均数	方差
美与活动投入程度	8	0.778	2.675	0.971
综合抑郁指数	20	0.856	2.456	0.765
焦虑程度	5	0.603	2.56	0.803
抑郁程度	6	0.725	2.321	0.749
希望程度	4	0.649	2.713	0.702
睡眠质量	5	0.589	2.313	0.796

(三) 调查样本描述

调查样本的性别、年级、专业类型、家庭所在地等基本信息详见表 2。基于各变量频率分析结果, 样本满足抽样调查的分布基本要求。如: 性别调查中男性占比 56%, 女性占比 44%, 分布较平均。地区以东部地区为主, 原因是学校地处东部沿海, 招生以东部为主。偏文科类型专业占比 53.3%, 偏理科类型专业占 46.7%, 专业也较平均。父母文化程度、家庭经济情况基本也呈正

态分布状态。

表 2. 研究样本的基本背景信息

变量	选项	频率	百分比 %	标准差	方差
性别	男	135	56%	.497	.247
	女	105	44%		
年级	大一	210	87.5%	.457	.209
	大二	23	9.6%		
	大三	6	2.5%		
	大四	1	0.4%		
专业类型	人文学科	84	35.0%	1.367274	1.869439
	社会学	44	18.3%		
	自然科学	4	1.7%		
	工程技术	107	44.6%		
地区	西部农村	5	2.1%	7.167059	51.36674
	西部乡镇	7	2.9%		
	西部县城	6	2.5%		
	西部城市	10	4.2%		
	中部农村	14	5.8%		
	中部乡镇	6	2.5%		
	中部县城	11	4.6%		
	中部城市	11	4.6%		
	东部农村	31	12.9%		
	东部乡镇	41	17.1%		
东部县城	50	20.8%			
东部城市	45	18.8%			
父母文化程度	小学	28	11.7%	1.287858	1.658577
	初中	95	39.6%		
	中专	62	25.8%		
	大专	37	15.4%		
	本科及以上	18	7.5%		
家庭经济状况	不好	5	2.1%	0.528659	0.27948
	不太好	21	8.8%		
	中等	191	79.6%		
	较好	22	9.2%		
	很好	1	0.4%		

(四) 数据统计方法

本研究基于被调查者美育活动的投入程度, 采用聚类分析方法, 对学生进行人群分类探索, 并以判别分析为依据, 探讨聚类结果可行性。其次, 采用独立样本 t 检验方法进行差异度检验, 求证上述不同投入程度群体是否在综合抑郁程度上存在整体差异性。最后, 采用线性回归方法, 检验美育活动的投入程度对综合抑郁程度的影响。

三、研究结果

美育活动与抑郁指数的相关性分析。综合抑郁指数与美育活动的喜爱程度之间相关系数为: -0.264。意味着这两个变量之间存在一种显著负相关性, 即对美育活动喜爱程度较高的人往往具有较低的综合抑郁指数。综合抑郁指数与课外学习美育课程的时长之间相关系数为: -0.259, 说明这两个变量之间存在一种显著负相关性。综合抑郁指数与参与付费美与活动的频率之间相关系数为 -0.203, 说明这两个变量之间存在

一种显著负相关关系。综合抑郁指数与浏览关于美育内容的频率之间相关系数为-0.186,说明这两个变量之间存在一种显著负相关性。综合抑郁指数与反复欣赏喜爱的作品的频率之间相关系数为-0.243,说明这两个变量之间存在一种显著负相关性。综合抑郁指数与参加美育活动展览的频率之间相关系数为-0.225,说明这两个变量之间存在一种显著负相关性。综合抑郁指数与美育活动投入指数之间相关系数为-0.274,说明这两个变量之间存在一种显著负相关性。综合抑郁指数与参加美育活动的频率、参加学校美育社团的积极性、用手机听音乐频率、用高级设备听音乐频率之间的皮尔逊相关性比较低,可以初步认为它们之间相关性比较低。综上,可以认为投入美育活动与综合抑郁指数有明显的负相关性。

表3. 美育活动和抑郁指数的相关性

皮尔逊相关性	综合抑郁指数
对美育活动的喜爱程度	-0.264**
参加美育活动的频率	-0.110
课外学习美育课程的时长	-0.259**
参加学校美育社团的积极性	-0.097
用手机听音乐的频率	-0.058
用高级设备听音乐的频率	-0.091
参与付费美与活动的频率	-0.203**
浏览关于美育内容的频率	-0.186**
反复欣赏喜爱的作品的频率	-0.243**
参加美育活动展览的频率	-0.225**
综合美育活动投入指数	-0.274**

四、结论与建议

(一) 结论

本研究首先以人群分类维度对不同美育活动投入学生在综合抑郁指数方面的差异进行了定量分析;接着,对美育活动投入程度是否显著影响抑郁程度进行了检验,结论如下:

第一、根据美育活动投入程度进行聚类分析可以得到两类不同人群,分别为“美育活动高投入人群”和“美育活动低投入人群”。其中“美育活动高投入人群”占比34.8%;“美育活动低投入人群”占比64.2%。

第二、两种类型学生群体呈现出明显的强弱区别。具体如下:

1. 学生对美育活动和美育项目学习投入更多,可以较好的调节情绪,部分缓解焦虑、抑郁的心理状态。大学生在课外生活中主动分配时间到美育活动中之后,获得了更多情感体验、并产生了更好的自我理解水平和更深的情感洞察力,更容易唤醒自我体验、促进认知能力发展和提高自我价值感。

2. 学生课外花费更多经费去参加音乐会、画展、话剧等艺术项目的越多,抑郁和焦虑状态就越少。主动花费经费去找寻自己喜欢的艺术形式,努力体验艺术中积极元素和寻觅自我的内在力量,体验者会一直在探寻真正的自我状态。通过体验喜欢的艺术来促进个体对内在自我的探索,找寻、了解和叠加个体心理积极体验感,进而映

射到个体生活中,可以增强个体对现实世界困难的应对和解决能力。个体精神面貌就会跟随着逐步变好,抑郁和焦虑情绪也随之变少。

3. 学生对喜爱作品的观赏频率高,焦虑和抑郁程度会得到缓解。一些心理研究临床实验中发现人体的血浆 β -内啡肽、舒张压和收缩压、皮质醇等在自己喜欢的音乐环境中都发生了变化,皮质醇的变化幅度趋向中等程度,高血压患者舒张压和收缩压变化幅度趋向高等程度,并且个体差异化很大;人体血浆 β -内啡肽分泌显著增多。

(二) 建议

基于上述研究结论,本研究从校园艺术氛围的营造、美育课程的开设、学生课外活动的引导等方面提出相关研究建议。

1. 构建美育与心理健康教育协同育人体系。

高校应结合人才培养目标,加大具备科学思维和艺术创造力的复合型人才培养,主动将美育与心理健康教育相结合,为大学生提供能力与身心全面发展的机会和平台。

首先,通过组建跨学科教师团队,依托跨学科课程和项目来实现美育与心理健康教育交叉融合。大学生可以在这种跨学科的实践中探索科学与艺术的交叉区,进一步培养创新能力和专业能力。

其次,高校要加强第二课堂建设,创新育人形式,积极引导大学生主动参与美育实践,营造良好的美育文化氛围,大力发挥美育独特育人作用。例如由大学生根据热点事件,确定宣传主题,自主撰写剧本、编排、演出等,让大学生在主题凝练和剧本优化过程中体验困难克服、团队协作,进一步深入体会时代主旋律。

2. 以学生为中心创新教学方法。

为加强美育与心理健康教育的融合度,高校美育课程体系应坚定“以学生为中心”,营造富有创新意识的美育—心理健康教育环境,进一步激发学生“对美的追求、对美的期待、对美的向往”的健康氛围。

首先,要加强现代科技融入课堂教学。可以运用AR/VR等最新虚拟现实技术等现代教学手段,虚实结合,将音乐与现代科技相结合,激发学生学习主动性,使美育教学更具吸引力和互动性。

其次,采用项目式教学促进美育—心理健康教育与其他学科融合。鼓励学生自主组建团队,甚至跨学科专业团队,共同开发专业知识点课件或项目。通过团队内学生不断沟通讨论项目实践,提升大学生语言沟通技巧和能力;通过克服项目实践中遇到的诸多难题,激发学生的团队协作精神,进一步强化学生专业创新能力和跨学科思维。

参考文献:

- [1] 丽莎·萨默著 赵鑫译 团体音乐想象治疗:音乐治疗实践中的新兴接受式技术 黄钟 2021年第2期.
- [2] 付永奔 正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究 艺术教育 2023.03.
- [3] 薛南 我国音乐治疗对大学生心理健康干预的研究进展 音乐教育与创作 2023-9.