

大学生积极心理品质的培养途径及策略研究

王春菊 乔杨 李恒忠

山东科技大学

[摘要]为探索大学生积极心理品质形成的途径,更好地促进大学生积极心理品质形成,本研究面向部分大学生开展讲座、朋辈辅导、团体辅导等心理健康教育活动的,并采用《中国大学生积极心理品质量表》对比参加不同数量心理健康教育活动的学生的积极心理品质水平差异。调查结果显示,当前大学生积极心理品质处于中等偏上水平;男生和女生之间的积极心理品质水平没有显著差异;参加心理健康教育活动的越多,大学生积极心理品质水平越高。

[关键词]大学生;心理健康教育活动的;积极心理品质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.274

1 问题提出

2016年总书记在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上强调:“实现中华民族伟大复兴的中国梦,需要一代又一代有志青年接续奋斗。青年朝气蓬勃,是全社会最富有活力、最具有创造性的群体。党和人民对广大青年寄予厚望。”青年一代被赋予时代重任,而大学生又是青年中的先进代表,他们要成为中华民族伟大复兴中国梦的奋进者、开拓者、奉献者,就应该坚定文化自信、具有坚毅的意志品质、良好的心理韧性、积极向上的心理品质。

大学生年龄处于18~23岁之间,根据埃里克森的心理发展八阶段理论,大学生的心理发展阶段在青春期与成年早期之间,面临的心理冲突主要有同一性对同一性混乱、亲密对孤独。在对自我同一性的探索中,主要表现为大学生通过不断的自我认识,形成情感、需要、目标、价值观等特质的整合,否则将出现同一性混乱。大学阶段学生的心理发展是从不成熟走向成熟的过程,而此时的大学生又处于人生发展的关键环节,面临着来自家庭、学校和社会诸多方面的压力,在学业、就业和人际交往中也容易受到挫折。不够强大的心理素质加上来自各方的压力,极容易导致大学生出现心理问题。心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》调查结果显示,18~24岁阶段个体心理健康指数低于其他各年龄段,说明青年期的心理健康问题较为多发,需要重视该阶段青年的心理健康问题的预防与干预^[1]。

当前大学生消极心理品质的主要表现包括:(1)对于生活意义、自我认知、自我目标等方面存在认知偏差;(2)焦虑、抑郁等负面情绪出现频率较高;(3)缺乏坚强的意志品质;(4)行为自律性较差。已有研究指表明,积极心理品质的培养在促进大学生全面健康发展、促进大学生自我实现、大学生心理问题预防和治疗方面都有重要作用^[3]。积极心理品质可以赋予学生心理能量,使学生有能力挖掘自身潜能,自主克服困难,实现自我成长。良好的积极心理品质水平能够促进个体形成正确的人生观、世界观、价值观,提高个体的主观幸福感,同时通过内在的自我能量缓解压力与负面情绪,实现个体更好发展。本研究通过探索大学生积极心理品质的培养途径及策略,旨在实现通过学校心理健康教育活动

更好地提高大学生积极心理品质水平。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本研究采用问卷调查和实验相结合的方式面向120名大二学生进行了调查,获得有效数据119份(99.17%),其中男生88人,女生31人。

2.2 测量工具

本研究采用孟万金和官群等人编制的《中国大学生积极心理品质量表》,量表共62道题目,包括认知、人际、情感、公正、节制、超越5个因子,均为5级评分,1-5分分别为非常不像我到非常像我,得分越高,表明个体积极心理品质水平越高。

2.3 统计处理

使用SPSS19.0进行统计分析,主要分析方法有描述性统计、单因素方差分析等。

3 研究结果

3.1 大学生积极心理品质总体情况

为了了解大学生积极心理品质的现状和特点,将积极心理品质得分进行描述性统计分析,结果表明,大学生积极心理品质总均值为3.93,位于中等偏上水平。积极心理品质各维度得分为认知维度(M=3.81)、人际维度(M=3.84)、情感维度(M=3.93)、公正维度(M=3.93)、节制维度(M=3.80)、超越维度(M=3.93)。从数据可以看出,大学生积极心理品质总分和各维度均处于中等偏上水平。

3.2 不同性别大学生积极心理品质水平差异

通过比较发现处在节制维度男生的水平略高于女生,女生的积极心理品质其他各维度和总体水平平均略高于男生,但是未达到统计学上的显著水平($t=-0.26, p>0.05$)。

3.3 参加不同数量心理健康教育活动的学生的积极心理品质水平

结合学生发展特点和需求,开展了包括讲座、朋辈互动、团体辅导等心理健康教育活动的,根据参加心理健康教育活动的数量分为少(1-3次)、中(4-6次)、多(>6次),通过方差分析比较参加不同数量心理健康教育活动的学生的积极心理品质水平,结果见表1。大学生积极心理品质水平在参加

心理健康活动的数量上呈显著差异，事后检验表明，参加心理健康教育活动越多，积极心理品质水平越高。

表1 参加不同数量心理健康教育活动学生的积极心理品质水平比较

| 因变量 | 分类 | | 均值差 | 标准误 |
|----------|----|---|---------|------|
| | 少 | 中 | | |
| 认知维度 | | 中 | -5.44* | 1.58 |
| | | 多 | -13.67* | 1.77 |
| 人际维度 | 少 | 中 | -3.68* | 1.38 |
| | | 多 | -10.93* | 1.54 |
| 情感维度 | 少 | 中 | -3.54* | 1.28 |
| | | 多 | -10.22* | 1.43 |
| 公正维度 | 少 | 中 | -2.53* | 1.05 |
| | | 多 | -9.04* | 1.17 |
| 节制维度 | 少 | 中 | -2.35* | 1.28 |
| | | 多 | -11.89* | 1.43 |
| 超越维度 | 少 | 中 | -3.01* | 1.23 |
| | | 多 | -7.92* | 1.38 |
| 积极心理品质总分 | 少 | 中 | -20.55* | 7.14 |
| | | 多 | -63.67* | 7.98 |

*均值差的显著性水平 $p < 0.05$

4 讨论

4.1 大学生积极心理品质现状及特点

结果表明，当前大学生积极心理品质处于中等偏上水平，且不同性别学生的积极心理品质水平没有显著的差异。2020我国已经完成了全面建成小康社会的第一个百年目标，在基本生活需要满足的基础上，社会对于个体精神层面的需求普遍更高，尤其是对于当前学生的身心健康社会各界均给予了高度重视，为学生积极心理品质的形成创造了良好的环境。学校层面，素质教育实施以来，教育部门出台了一系列政策，在为学生减少学业负担的同时，目前面向各个学习阶段均开设了心理健康教育课程，通过一系列经过系统设计的心理健康教育课程，在学生成长的各个阶段，均可以促进积极心理品质的形成；家庭层面，随着计划生育政策的实施，大部分家庭只有1-2个孩子，家长对于孩子的培养更加全面，交流更加民主，更加尊重孩子的意愿，因此学生在家能够更多的表达自己的想法，有利于积极心理品质的形成和身心的健康成长；社会层面，随着国家对于义务教育的普及，公民的素质水平普遍提高，社会环境对于青少年个体更加友好，将青少年作为国家未来的希望进行保护和培养，为青少年的积极心理品质的形成提供了支持性环境。以上几个层面，均促进了当前青少年积极心理品质的形成和心理健康。积极心理品质水平不存在显著的性别差异，主要是源于当前社会对于性别的刻板印象在逐渐削弱，学校、家庭、社会对于不同性别个体在教育、管理、沟通等方面的区别性待遇逐渐缩小，为学生的身心发展提供了趋于相同的资源和环境，使不同性别学生能够在成长过程中享受到平等的

权利，从而形成相似的积极心理品质水平。

4.2 心理健康教育活动对于学生积极心理品质水平的影响

本研究结果表明，参加心理健康教育活动越多，大学生积极心理品质水平越高，参加心理健康教育活动有利于大学生积极心理品质形成。大学中的心理健康教育活动主要包括心理健康相关专题讲座、朋辈互动、团体辅导等学生组织举办的心理健康教育系列活动等。心理健康教育活动集知识性与趣味性于一体，具有集体活动和心理健康教育双重性质。作为集体活动，心理健康教育活动存在朋辈互助的过程，朋辈互助是一种学习互助的方式，对大学生群体而言，同学间具有相近的年龄、学习生活环境和价值观以及相似的心理发展阶段，彼此之间容易互相理解和沟通，在充满关爱和朋辈支持的活动氛围中，学生可以舒缓学习生活中的紧张情绪和心理压力，并且从同伴的言行举止中，逐渐积累经验、增长见识，通过向朋辈学习形成良好的品质，在轻松的氛围中实现心理成长^[4]；作为主题为心理健康教育内容的活动，相比其他学生活动，具有内容特色鲜明、活动主题清晰、教育目的明确的特点，在专业老师的指导下，以培养学生积极心理品质为主线，围绕学生的心理发展特点和学校中心工作，根据需求精心策划活动内容、严密组织活动形式，开展专题讲座、能够加强学生对于心理健康知识的认知和学习，促进对心理健康知识的融汇贯通。心理健康教育活动作为大学生心理健康教育工作的重要载体，在大学生心理健康教育工作中占据重要地位，参与主题鲜明、丰富有趣的心理健康教育活动，有利于促进学生将心理健康知识与个人成长有机结合，有利于个体之间形成相互支持，满足学生归属和爱的需要，有效促进学生身心健康成长。

参考文献

- [1]傅小兰, 张侃, 陈雪峰.《心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》[M].北京: 社会科学文献出版社, 2020.
 - [2]吴燕飞.学校心理健康教育模式的反思与积极心理学取向[J].文化创新与比较研究, 2020, 4(5): 26-27.
 - [3]焦芳明.朋辈支持理论下青少年互助成长探究[J].中学政治教学参考, 2020, 7(3).
- 基金项目: 2021年度山东科技大学心理健康教育研究课题“大学生积极心理品质的培养途径及策略研究”(21XLJK10)
- 作者简介:
- 王春菊(1992-), 女, 山东烟台人, 讲师, 硕士, 研究方向: 发展与教育心理学。
- 乔 杨(1982-), 女, 山东日照人, 讲师, 硕士, 研究方向: 发展与教育心理学。
- 李恒忠(1986-), 男, 山东泰安人, 讲师, 硕士, 研究方向: 大学生思想政治教育。