

疫情背景下高职大学生积极心理品质调查及干预浅析

穆兰英

(青海卫生职业技术学院 青海 西宁 810000)

【摘要】目的:调查评估疫情背景下高职大学生的主要积极品质,并实施干预,进一步探究大学生心理健康教育策略。方法:确立护理系三年普招班19级护理1班、19级护理3班为研究对象。其中,以未进行积极心理品质实践训练干预的2019级护理1班作为对照组,进行积极心理品质实践训练干预的19级护理3班护生作为实验组,设计制定实验组干预方案,并由教师对实验组进行干预和培养,在干预工作后,仍对实验组和对照组采用《大学生积极品质自评量表》作为测量工具进行后测,进行实验组和对照组进行组间和组内差异分析。结果:组内差异分析显示19护3(实验组)的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测与后测有显著差异($p<0.05$),19护3的大学生积极心理品质各维度后测平均得分显著高于前测;19护1(对照组)的大学生积极心理品质各维度前测与后测没有显著差异($p>0.05$)。组间差异分析显示19护1(对照组)和19护3(实验组)在大学生积极心理品质各维度前测中没有显著差异($p>0.05$);19护1(对照组)和19护3(实验组)在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度后测中有显著差异($p<0.05$)从平均值可以看出,19护3(实验组)在维度后测平均得分显著高于19护1(对照组)。结论:积极心理品质干预实施对大学生积极心理品质各维度均有显著提升,是提高大学生积极心理品质的可选途径。

【关键词】疫情背景;高职大学生;积极品质调查;干预

【中图分类号】G640

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)18-000136-03

近20年来,大学生的心理健康问题备受社会关注,^[1]党的十九大报告指出“加快社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。^[2]在我国高等教育水平的不断提高以及规模不断扩大的今天,高职大学生的数量也在不断增加。此外,大学生们的思想观念、行为模式也都发生了变化。习近平总书记在2016年12月高校思想政治工作会议中强调:“要坚持不懈地促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,使高校建设成为团结的模范地”。^[3]大学生是社会未来的接班人,其心理健康的培养已经成为我国党中央和社会共同关注的话题。高校作为大学生思想政治教育的重要基地,对于大学生的健康成长有着至关重要的意义。因此,我国高校应当在党中央的带领下,充分发挥自身的育人效果,将心理健康教育与大学生的成长有效的融合起来,促进大学生的健康成长。^[4]而疫情背景下,人群生活方式改变,焦虑现象普遍存在,当代高职大学生正处于青年期向成年期的转变过程中,如果难以适应这种转变,很容易导致各类心理问题。

2000年,美国心理学家塞利格曼(Seligman)在《积极心理学导论》中,首次提出“积极人格特质”(positive personality trait)和“积极品格”(Positive Quality),随后,他又在《真实的幸福》中提出了“积极品质”(Positive Character)。塞利格曼和皮特森(Peterson)认为,积极品质是通过个体的认知、情感和行为而反映出来的一组积极人格特质,是个体获得

美德的心理过程和心理机制。^[5]孟万金、官群等国内研究者以国外彼得森等人的研究成果为基础,以我国大学生为研究对象进行符合中国国情和文化背景的本土化研究,认为积极心理品质包含六大维度(智慧和知识、勇气、人道、正义、节制和超越)20项积极品质。^[6]

积极心理品质注重激发人的潜能,帮助个体自我实现。在疫情背景下,为探索提高高职大学生积极品质的路径,并实施干预,为大学生心理健康教育工作提供客观依据和指导路径,现将本次调查分析及干预结果报道如下:

1.对象与方法

1.1 研究目的

根据高职大学生积极心理品质调查结果,就当代高职大学生积极心理品质的不足之处,利用干预研究,培养当代高职大学生的积极心理品质,提高大学生疫情下生活学习的适应能力,挖掘大学生潜能,提升高职大学生心理健康水平及积极心理品质。

1.2 研究对象

采用方便抽样的方法确立青海卫生职业技术学院护理系三年普招班19级护理1班、19级护理3班为研究对象。两组学生学制、性别、年龄及所学课程比较均无统计学差异。其中,以未进行积极心理品质实践训练干预的2019级护理1班作为对照组,进行积极心理品质实践训练干预的19级护理3班学生作为实验组。两班为同一院校,同一专业,由同一个辅导员管理,

且两班男女比例基本相同，最大程度的保证了实验班和对照班的同质性。

1.3 研究方法

运用《大学生积极品质自评量表》作为测量工具。该表为李自维所编制，对大学生在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越6个维度72项积极心理品质进行“非常不符合我”、“基本不符合我”、“不确定”、“基本符合我”、“非常符合我”五级评分。[7]根据此次高职大学生在前测中不理想的积极心理品质，设计制定教育干预方案，并由特定教师对实验组进行干预和培养，在干预工作后，仍对实验组和对照组采用《大学生积极品质自评量表》作为测量工具进行后测，进行实验组和对照组进行组间和组内差异分析。

1.4 观察指标

对青海卫生职业技术学院2019级护理1班学生（对照组），及进行积极心理品质实践训练干预的19级护理3班学生（实验组）分别在实施积极心理品质训练或未训练前后进行《大学生积极品质自评量表》调查结果进行组间和组内差异分析。

1.5 统计学处理

采用SPSS22.0统计软件对数据进行分析，计数资料用百分比、率表示，卡方检验比较，计量资料用均数±标准差(X±S)表示，t检验比较，以P<0.05形式表示具有统计学意义。

1.6 实验设计

根据前测积极心理品质的结果分析，结合护理专业高职生假期见习实践这一专业特点，制定实验组干预实验计划，分别从相关理论讲授，自信心训练、积极人格训练、乐观及心理承受能力、自我管理等方面对实验组进行辅导和实践，干预结束1月后再进行后测；对照组前测后不实施任何干预，与实验组同时进行后测。

表1 高职大学生积极心理品质培养干预实验设计

内容	项目	实施方法
理论知识（一）	积极心理学相关基础理论	宣传积极心理学的意义，利用积极心理学讲座，通过理论讲授、案例引入等方法更新学生积极心理观念
团体辅导（一）	自信心训练	<p>1.20个问题知道你是谁</p> <p>问自己我是谁？把自己直觉想到的答案写下来，写给自己看故不必有任何顾虑，想写什么写什么，即我是……的人，完成20个这样的句子。</p> <p>2.独特的我</p> <p>（1）我的树叶每位同学找到自己喜欢的一片树叶，先用眼睛观察，再用手触摸感受，然后将小组内的</p>
		<p>已辨认的方式和自己树叶的特点，来认识人和事务的独特性。</p> <p>（2）每位同学在卡纸上写下自己的长处和短处，然后写下自己的感想。此活动可以让同学们认识自己的独特之处，欣赏自己的长处，接纳自己的短板，</p>

		最后通过和组员分享来帮助他人欣赏接纳自我。
团体辅导（二）	积极人格训练	<p>1.想象练习，最阳光的我。闭上眼睛在脑海中想象最阳光的我，尽可能将“阳光”的特质想象的越具体越好。</p> <p>2.由各小组组长进行一段简短励志的演讲，再由组长组织各组员在组内进行简短励志演讲。</p>
团体辅导（三）	乐观及心理承受能力训练	蛋的进化。体验只差一部就成功，又得重头再来的感觉，体会其中意义。
团体辅导（四）	祝福与告别	活动结束，感恩祝福
社会实践及自我拓展	实践拓展与自我管理训练	通过假期临床见习实践，结合辅导体会，在见习工作中通过自我训练和调整提升积极心理品质。
相关支持	开展心理咨询	根据学生的不同情况，进行针对性辅导和咨询

2. 结果

2.1 组内差异分析

2.1.1 实验组组内差异分析

经配对样本t检验可以看出，19护3（实验组）的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测与后测有显著差异（p<0.05），19护3的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度后测平均得分显著高于前测，详见表2数据。

表2 19护3（实验组）前测和后测的差异分析

	前测	后测	t	p
正直与勇气	3.63±0.78	3.92±0.67	-2.694	0.010
智能与知识	3.84±0.76	4.18±0.63	-3.158	0.003
人性与爱	3.89±0.72	4.24±0.71	-3.762	0.001
正义与合作	3.93±0.74	4.22±0.64	-2.842	0.007
自我管理与谦逊	3.93±0.66	4.26±0.59	-3.719	0.001
灵性与超越	3.85±0.80	4.20±0.61	-3.511	0.001

2.1.2 对照组组内差异分析

经配对样本t检验可以看出，19护1（对照组）的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测与后测没有显著差异（p>0.05），详见表3数据。

表3 19护1（对照组）前测和后测的差异分析

	前测	后测	t	p
正直与勇气	3.63±0.70	3.61±0.63	0.279	0.782
智能与知识	3.74±0.75	3.81±0.85	-0.635	0.529
人性与爱	3.82±0.85	3.73±0.69	0.681	0.500
正义与合作	3.72±0.67	3.83±0.66	-1.028	0.311
自我管理与谦逊	3.68±0.74	3.85±0.94	-1.327	0.193
灵性与超越	3.56±0.78	3.75±0.74	-1.735	0.091

2.2 组间差异分析

2.2.1 对照组和实验组前测组间差异分析

经独立样本t检验可以看出，19护1（对照组）和19护3

(实验组)在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测中没有显著差异($p>0.05$),详细见表4数据。

表4 19护1(对照组)和19护3(实验组)在维度前测的差异分析

	19护1	19护3	t	p
正直与勇气	3.63±0.70	3.63±0.78	0.037	0.970
智能与知识	3.74±0.75	3.84±0.76	-0.575	0.567
人性与爱	3.82±0.85	3.89±0.72	-0.391	0.697
正义与合作	3.72±0.67	3.93±0.74	-1.330	0.187
自我管理与谦逊	3.68±0.74	3.93±0.66	-1.589	0.116
灵性与超越	3.56±0.78	3.85±0.80	-1.637	0.106

2.2.2 对照组和实验组后测组间差异分析

经独立样本t检验可以看出,19护1(对照组)和19护3(实验组)在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度后测中有显著差异($p<0.05$)从平均值可以看出,19护3(实验组)在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度后测平均得分显著高于19护1(对照组),详细见表5数据。

表5 19护1(对照组)和19护3(实验组)在维度后测的差异分析

	19护1	19护3	t	p
正直与勇气	3.61±0.63	3.92±0.67	-2.139	0.036
智能与知识	3.81±0.85	4.18±0.63	-2.217	0.030
人性与爱	3.73±0.69	4.24±0.71	-3.273	0.002
正义与合作	3.83±0.66	4.22±0.64	-2.662	0.009
自我管理与谦逊	3.85±0.94	4.26±0.59	-2.312	0.024
灵性与超越	3.75±0.74	4.20±0.61	-2.952	0.004

3. 讨论

本此调查干预结果,组内差异分析显示19护3(实验组)的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测与后测有显著差异($p<0.05$),19护3的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越各维度后测平均得分显著高于前测;19护1(对照组)的正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测与后测没有显著差异($p>0.05$)。组间差异分析显示19护1(对照组)和19护3(实验组)在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度前测中没有显著差异($p>0.05$);19护1(对照组)和19护3(实验组)

在正直与勇气、智能与知识、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度后测中有显著差异($p<0.05$)从平均值可以看出,19护3(实验组)在维度后测平均得分显著高于19护1(对照组)。积极心理品质的变化对心理健康水平具有显著的影响,积极品质的提高可以提高心理健康水平,[8]所以,科学规范的积极心理品质干预实施对大学生积极心理品质各维度均有显著提升,是提高大学生积极心理品质和心理健康水平的可选途径。

参考文献

- [1] [4]张小艳.大学生积极心理品质与心理健康状况调查及干预研究.硕士学位论文.2013.
- [2]王俊秀.社会心态蓝皮书:中国社会心态研究报告[M].北京.社会科学文献出版社.2017:5
- [3]习近平:把思想政治工作贯穿教育教学全过程,开创我国高等教育事业发展新局面
- [N].人民日报,2016-12-09(1)
- [5]胡百健.新时代大学生积极心理品质培养研究[D].哈尔滨:黑龙江大学,2018.
- [6]孟万金,官群.中国大学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009(08):71-77.
- [7][8]李自维.大学生积极品质评价与心理健康教育相应模式研究.硕士学位论文.2009