

我国积极心理学取向的大学生心理健康教育实践研究 ——基于中文文献的分析

蒋燕宾

(广西科技师范学院 广西来宾 546199)

摘要: 本文对我国积极心理学取向的大学生心理健康教育实践研究的63篇文献进行综述,从研究内容、测量工具、研究范式等方面,探寻积极心理学给大学生心理健康教育实践研究带来的新影响、新变革。今后的实践研究应注重:丰富实践研究内容、推动编订科学权威测量工具、完善研究设计、加强积极心理学相关成果推广普及。

关键词: 积极心理学 大学生 心理健康 实践研究

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.43.159

积极心理学思想给心理健康教育带来了认识理念、研究范式、实践导向等方面的根本性转变。为此,本文以大学生心理健康教育实践研究为切入点,围绕积极心理学取向,对我国大学生心理健康教育实践研究的状况、成果进行梳理,总结规律、发现问题,以充分地发挥积极心理学在大学生心理健康教育的指导作用,更好地提升心理健康教育的育人功效^[1]。

一、实践研究的基本概况

笔者以中国知网为文献源,以积极心理为主题精确查找,检索范围为总库,检索时间为1998年1月-2021年1月,共检索到学术期刊文献4326篇,学位论文958篇,再分别结合大学生、干预、实践研究等主题进一步在结果中搜索,剔除大学生以外对象、影响因素调查分析、策略途径探讨、相关综述等纯理论阐述文献,同时根据现有发表的研究成果中的参考文献进行二次检索,共得到学位论文11篇,实践研究文献63篇。这些文献呈现的主要特征可以从以下两个方面进行考查。

1. 文献数量分布

以2009年为分界点,积极心理学取向的大学生心理健康教育实践研究逐渐增多。搜索到的文献里,2009年出现第一篇积极心理辅导实践的文献之后,2009-2014年期间以每年1-3篇的幅度缓慢增加(2011年文献为0),2015、2016年猛增到达峰值,分别发表了15、11篇文献,2017年-2021年递减到均数4篇左右,其中2020年8篇,2021年7篇。可见,积极心理学在大学生心理健康教育的实践研究经历了一个起步、热潮、趋于平稳的一个发展趋势(图1)。

2. 研究对象涵盖面

研究对象多集中于普通意义上的大学生,其中以大学生

(本科生)为研究对象的文献有50篇,占比79.4%。从年级来说,有一年级新生,也有大二、大三、大四年级的学生,其中以一年级新生为研究对象的文献有10篇,占比15.8%;从专业来说,有理工科大学生、医学生、本科护生;从性别来说,有针对大学女生的专门研究;从特殊群体来说,有贫困生、双困生、留守经历大学生、农村大学生。从对象人数来说,既有群体研究,也有个案研究,既面向正常健康的大学生,也针对某些特殊群体如网络成瘾、抑郁、自杀意念的大学生,有一定的覆盖面(图2)。

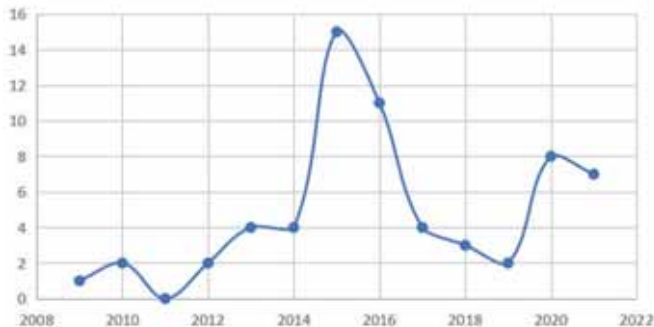


图1 年份与篇数

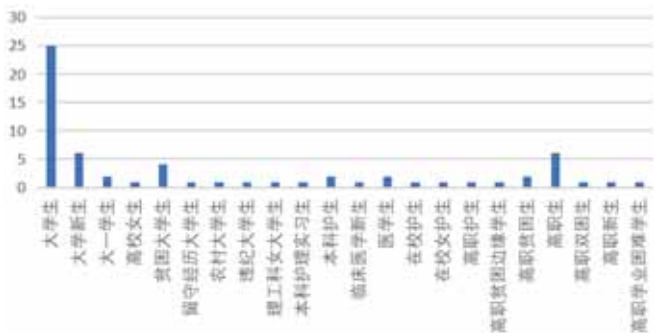


图2 研究对象与篇数

二、实践研究内容方面

对检索到的文献进行梳理发现,近年来,我国研究者主要从大学生心理健康教育、积极心理品质、主观幸福感、抑郁、积极心理资本五个方面内容进行了积极心理学取向的大学生心理健康教育实践研究(表1)。通过梳理文献可以看出,国内研究者能紧跟积极心理学思潮,努力践行积极心理学给大学生心理健康教育带来的新理念、新思想、新导向。实践研究成果充分地体现了积极心理学给大学生心理健康教育带来的新影响、新变革^[2]。

表1 大学生心理健康教育实践研究内容

研究主题	心理健康教育	积极心理品质	主观幸福感	积极心理资本
篇数(63)	38	10	10	5
百分比(%)	60.03	15.87	15.87	7.94

1. 心理健康教育方面

心理健康教育方面的实践研究有38篇(60.03%)文献,这方面研究可分为以下三类。

(1) 心理健康教育模式比较。积极心理学取向下的大学生心理健康教育模式与传统的心理健康教育模式相比更有优势吗?实践研究结果表明,答案是肯定的。朱翠英等以SCL-90量表和主观幸福感量表为效标进行了准实验研究,实验组学生进行积极心理素质教育,对照组学生则进行传统心理健康教育。结果表明,相比传统心理健康教育,积极心理素质教育可以更显著地提高大学生心理健康水平、主观幸福感水平。

(2) 积极心理干预有效性研究。尹佳骏等通过积极心理学取向的团体心理辅导对大学新生进行为期2个月的积极干预。结果表明,经过设计的积极团体心理辅导有效地提升了大学新生的社会满意度、幸福感水平。江伟等对大学生给予包括自我价值、心灵成长、人际信任、情绪管理、品味幸福等8个主题积极心理素质教育干预,为期8周。干预结束后发现,实验对象在自尊水平、人际信任和主观幸福感方面有了积极显著的改变^[3]。

(3) 积极心理学取向的心理问题应对。与传统偏病理方向的干预不同,研究者尝试以积极干预应对学生的心理问题。以对抑郁大学生进行积极干预为例,在2016年、2015年各发表了3篇相关文章。

2. 积极力量、品质方面

帮助学生发现,并学会利用自身的积极力量、品质是积极心理学取向的大学生心理健康教育的主要任务之一。关于积极心理品质方面相关的研究,尹晨祖、吴洁芳等从智能与知识、正直与勇气、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦

逊、灵性与超越六个因子考查了积极心理干预对积极心理品质的培养效果。

3. 主观幸福感方面

帮助所有人追求幸福是积极心理学应遵从的价值追求。发展和培育人的积极品质,也有利于增加个体的主观幸福感。检索到的文献中,以主观幸福感为主题的实践研究大致可分为两个研究方向。一是主观幸福感与心理健康积极倾向指标,如自我效能感、心理健康水平,积极心理品质等的相互影响;二是主观幸福感与心理健康消极倾向指标,如压力、焦虑、抑郁等的相互影响,探讨了积极心理干预对大学生心理健康的影响效果。

留守儿童是我国经济发展中出现的一个特殊的群体,留守经历大学生自然也是一个特殊的群体。实验设计上,吴丹萍等在心理资本干预(Positive Psychological Capital Intervention, PPCI)模型基础上,根据选取被试样本的具体情况,设计出符合研究实际需要的“贵州省大学生积极心理资本干预方案”、郭玉芳等人征得Seligman教授的授权同意后,将塞利格曼的“8周集体积极心理治疗方法”转化为中文版,经过规范严谨的讨论、修正,形成中文版“8周集体积极心理治疗方法”,均为实践研究顺利进行奠定了良好的基础^[4]。

三、测量工具方面

大学生心理健康教育实践研究主要使用的测量工具见表2所列。测量工具以国外或修订国外结构化自评问卷为主,信效度指标都较理想。梳理文献发现,实践研究测量工具首先呈现出多样化的特点。由于研究思路各不相同,即使相同的主题,使用的测量工具也各有不同。例如,涉及幸福感的20项实践研究,使用的幸福感量表有11个;有关抑郁的9项研究中,使用的抑郁测量工具有4种(BDI或BDI-II、SDS、DASS-21、SAS)。呈现出多样化特点,如表2所列。

其次,测量工具还呈现出国际主流与国内主创并存的特点。例如,在心理健康教育方面,当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表,也是国内大学生心理健康筛查的主流工具——症状自评量表SCL-90,在实践研究中仍呈现出较高的使用频率。幸福感的研究中,总体幸福感量表GWB使用频率最高,这与罗小兰等对国内教师主观幸福感研究进行总结时的结果一致。我们还欣喜地发现,积极力量、积极品质方面的测量工具大部分采用了基于中国文化背景下开发的新工具。“当代大学生主要积极品质评价问卷调查表”是李自维基于Seligman对积极品质研究的基础上,采用语义

表2 大学生心理健康教育实践研究主要测量工具

研究内容	测量工具	因子数	项目数	计分方式	文献篇数
心理健康教育	症状自评量表 (SCL-90, Derogatis, 1973; 王征宇, 1984)	9	90	1-5级	12
	贝克抑郁量表 (BDI, Beck, 1967; BDI-II, 1996)	2	21	0-3级	6
积极力量、品质	当代大学生主要积极品质评价问卷调查表 (李自维, 2009)	6	72	1-5级	4
	中国大学生积极心理品质量表 (孟万金、官群, 2009)	6	62	1-5级	3
	积极心理资本问卷 (PPQ, 张阔等, 2010)	4	26	1-7级	5
主观幸福感	总体幸福感量表 (GWB, Fazio, 1977; 段建华, 1996)	6	33	1-6、0-10级	7
	幸福感指数量表 (Campbell, 1976)	2	9	1-7级	6

分析法对中国近现代文化对积极品质的概述进行分析, 总结归纳出了70项大学生主要的积极品质。

四、研究范式方面

对搜索到的文献进行梳理, 发现57.8%的实践研究是以积极心理学取向的团体辅导形式开展。积极团体心理辅导成了实践研究的主要形式。研究设计上63%的实践研究采用了2 (实验组、空白对照组) × 2 (前测、后测) 因素设计。臧爱明等人对高攻击性倾向的高职生, 以积极心理团体辅导进行干预。干预研究结果显示, 积极心理团体辅导对职业院校大学生攻击性地干预是有效的。徐晓涵等人对实验组进行为期十次团体积极心理辅导, 发现团体积极心理辅导对提高女大学生总体幸福感有显著效果。

五、大学生心理健康教育实践研究反思

积极心理学在我国大学生心理健康教育的实践研究虽然取得了一定的研究成果, 但总体上来说, 还是处于起步阶段, 还不能紧跟当前我国大学生身心成长实际需求。实践研究的内容还不够全面具体, 测量工具多为国外问卷、量表, 测量维度显得宽泛不够明晰, 实践研究的思路途径比较单一, 直接影响了实践研究的质量。

第一, 从文献搜索的数量上看, 积极心理学取向的大学生心理健康教育实践研究的文献, 在积极心理主题的文献中占比仍是很小, 需要研究者们继续丰富实践研究主题, 加大实践研究的力度。另外, 积极心理学的研究分为三个层面, 主观层面上的积极主观体验、个人层面上的积极个人特质、群体层面上的积极社会组织。目前, 个人、群体层面的实践研究较少。

第二, 实践研究所用的测评工具以国外引进为主, 缺乏符合我国国情、文化背景的考虑。有一些测评工具编制年代距今已有一定的时间, 而其常模修订没有跟上社会环境、使用人群的特点的变化形势, 使测评结果的可信度受到影响。

第三, 大部分研究者使用了实验组、空白对照组, 前后测的2*2因素设计, 实验设计思路比较单一, 实验实施的内

容和程序还有待优化, 实践研究得出的结果也只限于如课程模式、相应心理品质改善提升效果的简单比较, 没有很好挖掘实践研究结果的效用。

六、大学生心理健康教育实践研究展望

今后, 我国大学生心理健康教育实践研究应着重解决以下几个问题:

一是丰富实践研究主题。在个人层面上, 研究者应关注帮助大学生认识并学会运用积极个人特质来解决学习生活中的问题。例如, 参照Seligman提出的24种积极品质, 除了开展积极心理品质测查以外, 还应重点研究积极干预对学生的积极品质的影响机制。

二是推动编订科学权威、符合我国文化背景的大学生心理健康测评工具, 同时加快目前流行的国外引入量表大学生常模的修订工作, 以便进一步地提高积极心理取向的大学生心理健康研究的信效度, 后续应在我国大学生相应量表的常模更新修订上做出努力。

三是继续优化研究路径, 完善研究设计。后续应进一步探究心理品质优化的长效机制。积极心理健康强调的是个体内各品质的变异, 故研究技术上应采用变相的短期纵向研究方法, 探讨所研究的单一个体的多个变量值在不同时间点趋向于共同变化的规律。

参考文献

- [1]林淑玉.高校心理健康教育实施中的问题分析与对策思考[J].思想理论教育.2017,(01):86-90.
- [2]张博.大学生“心理健康教育”课程教学与评价体系的思考——基于积极心理学视域[J].科教文汇.2021,(01):166-169+188.
- [3]任俊,叶浩生.积极心理学:实现心理学价值回归的新视野[N].光明日报.2004-11-30.
- [4]孟万金.论积极心理健康教育[J].教育研究.2008,(05):41-45.