

独立学院学生积极心理品质与心理健康状况 关系调查及培养策略研究

陈冬雪 廖舒婧 曾院珍

广西大学行健文理学院，南宁

摘要 | 安全稳定问题多发生于需要“重点关注”的学生群体，重点关注学生逐渐成为高校大学生教育管理工作的重中之重。以 3385 名大学生作为研究对象，对独立学院学生积极心理品质与心理健康状况的关系进行论证分析，发现：独立学院男生心理健康状况略优于女生；心理健康状况与积极心理品质呈现负相关关系；积极心理品质各维度对心理健康状况的显著度不同。

关键词 | 积极心理品质；心理健康教育；独立学院；多元线性回归模型

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前沿

近年来，高校内自杀、伤害等安全稳定事件频发，严重影响了学校正常教学工作的开展，也给学生的健康成长带来了不良的影响。安全稳定问题多发生于需要“重点关注”的学生群体，重点关注学生逐渐成为高校大学生教育管理工作的重中之重。2019 年 2 月，我国第一部心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告（2017—2018）》在北京发布。报告称，近几十年我国大学生的心理健康总体呈相对平稳的状态，大学生心理问题有略微上升的迹象。

传统的心理健康教育，更多的是从“问题角度”进行消极的教育和干预，但是随着时代的发展，在全面建成小康社会、努力实现“中国梦”的时代背景下，越来越多的影响心理健康的因素需要我们关注，而积极心理学认为应当将目光放在人的积极的情绪、特质以及人本身的优势和天赋上，并且以此为基础

作者简介：陈冬雪（1991-），女，广西柳州人，硕士，广西大学行健文理学院分团委书记，讲师；

廖舒婧（1994-），女，广西来宾，硕士，广西大学行健文理学院辅导员。

基金项目：2019 年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题项目（2019LSZ037）；2020 年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题项目（2020SZ113）。

文章引用：陈冬雪，廖舒婧，曾院珍. 独立学院学生积极心理品质与心理健康状况关系调查及培养策略研究[J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(3): 284-290.

<https://doi.org/10.35534/pc.0303035>

使人们的生活得到扩展。研究表明,大学生的心理健康与积极心理品质有一定的关系。张文娟等运用相关分析和多元回归分析,对西部地区中小學生积极心理品质与心理健康状况关系进行研究,结果发现:军人家庭的中小學生积极心理品质总得分最高,农民家庭的中小學生积极心理品质得分显著低于其他家庭。积极心理品质与心理健康问题的各维度均呈显著相关,且对心理健康问题有显著的反向预测作用,其中真诚、持重和合作力对多项心理问题具有反向预测作用^[1]。张绍基等认为积极的心理健康特质可以促进心理健康的平衡,大学生的心理健康问题必须受到所有人的重视^[2]。吴九君等通过对海南 17638 名大学生进行网上测试,得出大学生积极心理品质各因子与心理健康症状自评量表各因子呈显著负相关。希望、宽容、自律、勇敢、热情、审美、领导力等积极心理品质对心理健康症状自评量表各因子有反向预测作用^[3]。

就已有的研究看来,在研究对象上多以小学生、大学生为主,而独立学院作为我国高等教育体系的一个重要组成部分,跟其他高等学校一样,也承担着为国家培养人才;维护学院、社会稳定等重任。本文以某独立学院学生为研究对象,采用 SCL-90 和孟万金团队积极心理品质量表为研究工具,一方面,深入探讨心理健康与积极心理品质的关系,弥补国内相关研究的不足,丰富和扩大重点关注学生的研究内容、研究对象和研究视角。另一方面,改变现阶段高校心理健康教育“脚痛医脚,头痛医头”的现状,把“问题视角”转为“优势视角”,将“问题”重新赋予正向意义,为心理教育、学生管理等相关工作提供模式化的理论参考和实践指导。

2 研究假设部分

本研究着重独立学院学生心理健康状况与积极心理品质关系研究,在参考以往学者研究成果的基础上,提出以下假设:

假设 1: 男生心理健康状况要优于女生。

假设 2: 心理健康状况与积极心理品质呈现负相关关系,积极心理品质水平对心理健康有预测作用。

SCL-90 量表得分低,表示心理健康状况越好。心理健康的学生在智慧、勇气、人情、公正、节制、灵性与超越 6 大维度上,表现更加的突出且积极。

假设 3: 积极心理品质各维度对心理健康状况的显著度不同,影响程度不同。

积极心理品质涉及 6 大维度,24 个因子。不同维度的积极心理品质对心理健康的影响程度不同。

3 调查与分析

3.1 研究方法

本研究以某独立学院 2019 级新生为例,发放 3984 份电子调查问卷,在整理问卷时,剔除了缺失样本 13 个;剔除重复样本 586 个。最终形成的有效数据样本共 3385 个,其中男生 1296 份;女生 2089 份,有效率约为 84.96%。

3.1.1 自变量的选择

除了将性别这一工具变量作为自变量之外,本研究同时以孟万金团队积极心理品质量表的 6 大维度

20个心理品质作为自变量。即认知维度（创造力、好奇心、热爱学习、思维与观察力）、情绪维度（真诚、勇敢坚持、热情）、人际维度（感受爱、爱与友善、社交智慧）、公正维度（团队精神、公平正直、领导能力）、节制维度（宽容、谦虚、审慎、自制）、超越维度（心理触动、希望与信念、幽默风趣）。问卷采用5点评分，1代表非常不像我，5表示非常像我。每个维度得分越高，说明大学生积极心理品质发展越好。总分在187分及以上代表积极心理品质发展较好，总分在125-186分之间代表积极心理品质发展一般，总分在124分及以下，代表积极心理品质发展较差。

3.1.2 因变量的选择

本研究采用SCL-90量表10个因子，即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执精神病及其他，9个自我测评项目所得之和作为因变量。每一个因子反映出病人的某方面症状痛苦情况，通过因子分可了解症状分布特点，总分超过160分，因子分 ≥ 2 分可能心理有某种不适。

3.2 状况分析

表1 SCL-90各因变量描述性统计结果

Table 1 Descriptive statistical results of SCL-90 dependent variables

| | N | 全距 | 极小值 | 极大值 | 均值 | 标准差 | 方差 |
|------------|------|-----|-----|-----|--------|--------|----------|
| 认知维度 | 3385 | 44 | 12 | 56 | 28.53 | 7.696 | 59.231 |
| 人际维度 | 3385 | 33 | 10 | 43 | 22.29 | 5.927 | 35.133 |
| 情绪维度 | 3385 | 38 | 11 | 49 | 24.25 | 6.583 | 43.335 |
| 公正维度 | 3385 | 36 | 9 | 45 | 20.89 | 5.572 | 31.043 |
| 节制维度 | 3385 | 36 | 10 | 46 | 24.37 | 6.207 | 38.529 |
| 超越维度 | 3385 | 35 | 10 | 45 | 22 | 6.468 | 41.836 |
| 躯体化 | 3385 | 3.7 | 1 | 4.7 | 1.29 | 0.4251 | 0.181 |
| 强迫症状 | 3385 | 4 | 1 | 5 | 1.79 | 0.6069 | 0.368 |
| 人际关系敏感 | 3385 | 3.7 | 1 | 4.7 | 1.627 | 0.6185 | 0.383 |
| 抑郁 | 3385 | 3.8 | 1 | 4.8 | 1.487 | 0.5805 | 0.337 |
| 焦虑 | 3385 | 3.8 | 1 | 4.8 | 1.459 | 0.5363 | 0.288 |
| 敌对 | 3385 | 4 | 1 | 5 | 1.391 | 0.5171 | 0.267 |
| 恐怖 | 3385 | 3.7 | 1 | 4.7 | 1.369 | 0.5031 | 0.253 |
| 偏执 | 3385 | 4 | 1 | 5 | 1.422 | 0.5176 | 0.268 |
| 精神病性 | 3385 | 3.6 | 1 | 4.6 | 1.415 | 0.4993 | 0.249 |
| 其他 | 3385 | 3.9 | 1 | 4.9 | 1.44 | 0.5354 | 0.287 |
| 心理品质总分 | 3385 | 191 | 62 | 253 | 142.34 | 34.772 | 1209.118 |
| SCL-90量表总分 | 3385 | 328 | 90 | 418 | 132.5 | 42.296 | 1788.911 |
| 有效的N(列表状态) | 3385 | | | | | | |

表2 积极心理品质总分数据分组结果

Table 2 Data grouping results of total score of positive psychological quality

| 按积极心理品质总分分组(分) | 124及以下 | 125-186 | 187及以上 |
|----------------|--------|---------|--------|
| 频数(人) | 945 | 2192 | 248 |
| 频率(%) | 27.92 | 64.76 | 7.33 |

表3 SCL-90 量表总分数据分组结果

Table 3 Grouping results of total score of SCL-90

| 按 SCL-90 量表总分分组 (分) | 160 及以下 | 161-240 | 241 及以上 |
|---------------------|---------|---------|---------|
| 频数 (人) | 2727 | 562 | 95 |
| 频率 (%) | 80.56 | 16.60 | 2.81 |

根据上述数据,可以看出:就均值来看,独立学院大学生积极心理品质各维度均分在 20-30 分之间,总均分在 142.34 分,SCL-90 量表各因子均值均在 <2,且总均分为 132.5 分(<160 分)。就总分数据分组结果来看,有超 72% 的学生积极心理品质总分是在 125 分及以上的;有超 80.56% 的学生 SCL-90 总分是在 160 及以下的。由此可见,绝大部分学生的积极心理品质发展较好,心理健康状况良好。

4 多元回归模型估计

4.1 信度与效度检验

本研究以收集到的 3385 份有效数据为基础,借助变量的相关系数矩阵、反映像相关矩阵、巴特利特球度检验和 KMO 检验方法进行分析,考察收集到的原有变量之间是否存在一定的线性关系。为限制模型最终输出的自变量个数,显著性水平设定为 0.05。由分析可知,本研究大部分原有变量的 Cronbach's Alpha 系数较高,基本都在 0.7 以上,表明各变量呈现较强线性关系,测量的数据信度效度较高。此外,巴特利特球度检验统计量的观测值为 21830.824,相应的 p 值接近于 0 (<0.05),KMO 值为 0.919,趋近于 1。根据 Kaiser 给出的 KMO 度量标准,可知原有变量适合进行相关分析。

4.2 模型估计结果

本研究运用 SPSS19.0 软件进行分析,由于自变量为有序数值,但因变量为非有序数值。我们采用多元线性回归分析模型,对大学生积极心理品质与心理健康状况的关系进行研究。具体模型设定如下:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_k X_k + \varepsilon$$

B_k 是模型的参数; ε 为误差项。

表4 独立学院大学生积极心理品质与心理健康状况的相关性分析

Table 4 Correlation Analysis between positive psychological quality and mental health of Independent College Students

| 变量 | 躯体化 | | 强迫症状 | | 人际关系敏感 | | 抑郁 | | 焦虑 | |
|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | B | Sig | B | Sig | B | Sig | B | Sig | B | Sig |
| (常量) | 0.778 | 0 | 0.852 | 0 | -0.625 | 0 | -0.542 | 0 | 0.659 | 0 |
| 认知维度 | -0.009 | 0 | -0.004 | 0.122 | -0.009 | 0.002 | -0.008 | 0.002 | -0.01 | 0 |
| 人际维度 | -0.012 | 0 | -0.022 | 0 | -0.018 | 0 | -0.016 | 0 | 0.014 | 0 |
| 情绪维度 | -0.002 | 0.268 | -0.001 | 0.788 | -0.003 | 0.252 | -0.006 | 0.032 | 0.003 | 0.276 |

续表

| 变量 | 躯体化 | | 强迫症状 | | 人际关系敏感 | | 抑郁 | | 焦虑 | |
|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-----|--------|-------|
| | B | Sig | B | Sig | B | Sig | B | Sig | B | Sig |
| 公正维度 | -0.01 | 0 | -0.025 | 0 | -0.032 | 0 | -0.024 | 0 | 0.024 | 0 |
| 节制维度 | -0.002 | 0.296 | -0.005 | 0.073 | -0.01 | 0.001 | -0.011 | 0 | -0.007 | 0.006 |
| 超越维度 | -0.002 | 0.352 | 0 | 0.925 | -0.008 | 0.015 | -0.011 | 0 | 0.008 | 0.005 |
| 性别 | 0.078 | 0 | 0.105 | 0 | 0.104 | 0 | 0.123 | 0 | 0.131 | 0 |

| 敌对 | 恐怖 | | 偏执 | | 精神病性 | | 其他 | | SCL-90 总分 | |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|
| | B | Sig | B | Sig | B | Sig | B | Sig | B | Sig |
| 0.708 | 0 | -0.57 | 0 | 0.783 | 0 | 0.77 | 0 | 0.778 | 63.243 | 0 |
| -0.016 | 0 | -0.003 | 0.204 | -0.018 | 0 | -0.011 | 0 | -0.011 | -0.856 | 0 |
| -0.015 | 0 | -0.015 | 0 | -0.01 | 0 | -0.012 | 0 | -0.012 | -1.329 | 0 |
| -0.002 | 0.387 | -0.001 | 0.609 | -0.014 | 0 | -0.008 | 0.001 | -0.007 | -0.383 | 0.05 |
| -0.022 | 0 | -0.018 | 0 | -0.024 | 0 | -0.022 | 0 | -0.019 | -1.957 | 0 |
| -0.013 | 0 | -0.009 | 0 | -0.001 | 0.614 | -0.006 | 0.015 | -0.002 | -0.377 | 0.058 |
| -0.003 | 0.279 | -0.005 | 0.045 | -0.003 | 0.359 | -0.006 | 0.036 | -0.004 | -0.409 | 0.07 |
| 0.045 | 0.01 | 0.173 | 0 | 0.064 | 0 | 0.046 | 0.007 | 0.083 | 8.704 | 0 |

回归分析结果表明：

(1) 当性别作为自变量，各因变量回归系数 B 值均 >0 ， $p=0<0.05$ ，表现显著，所得出的结果表明，就在性别上男生心理健康状况略优于女生。且从 SCL-90 量表总分也可以看出，共 657 名学生总分在 160 分以上，其中男生 182 名，占比 27.7%；女生 475 名，占比 72.3%。男生坚强、能吃苦、抗压能力较强，能够较快的适应环境变化，更善于调节情绪。女生心思敏感，感情细腻且身体相对柔弱一些，遇到困境情绪更易受影响。因此，接受“男生心理健康状况要优于女生”原假设。这与卫宇^[4]等学者得出的研究结果一致。

(2) 当把认知、人际、情绪、公正、节制、超越 6 大积极心理品质维度作为自变量，各因变量回归系数 B 值均为负数。所得出的结果表明独立学院大学生积极心理品质与心理健康症状自评呈负相关。因此，接受“心理健康状况与积极心理品质呈现负相关关系，积极心理品质水平对心理健康有预测作用”这一原假设。

(3) 虽然已经得出“独立学院大学生积极心理品质与心理健康症状自评呈负相关”这一结论，但是根据模型估计结果可知，积极心理品质各维度对心理健康状况各因子的显著度不同。其中，认知维度除了在强迫症状、恐怖两个因子显著度不高，在其他因子处 p 值均 <0.05 ，呈现高度显著；人际维度及公正维度，在 SCL-90 各个因子及总分 p 值均 <0.05 ，呈现高度显著；情绪维度，在抑郁、恐怖、偏执、精神病性和其他，总分这几个因子处显著度高；节制维度及超越维度，在人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、精神病性等因子处显著度高。因此，接受“积极心理品质各维度对心理健康状况的显著度不同，影响程度不同”这一原假设。

5 总结

根据以上模型分析结果，本研究得出以下结论：第一，独立学院男生心理健康状况略优于女生。第

二,心理健康状况与积极心理品质呈现负相关关系。第三,积极心理品质各维度对心理健康状况的显著度不同,影响程度不同。基于以上结论,笔者认为积极心理品质在对抗心理压力、心理疾病时有缓冲作用。积极心理品质有助于个体采取更为有效地应对策略,更好的适应生活中的各种压力情景,激发人性中的积极面,发挥身体自主修复功能。罗素在《走向幸福》中指出:“种种不幸的根源,部分在于社会制度,部分在于人的心理素质”^[5],所以在增进大学生心理健康水平的方法与措施中,培养和提高大学生不同的积极心理品质是关键。

第一,社会层面。加强心理健康教育是时代发展的要求,习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会提出,要做好心理健康知识和心理疾病的科普工作。国家对于国民心理健康、精神卫生方面越来越重视,最近制定的《全国社会心理服务体系试点工作方案》更是有所体现。国家及社会必须完善相关法律法规,使心理健康教育“有法可依”。其次,社区居委或村委能够定期为家长开展一些针对性的积极心理健康教育知识讲座和培训,普及心理健康、精神卫生相关知识,使家长们部分陈旧落后的教育观念得以改变,形成新的积极心理健康教育取向的教育观念。最后,呼吁全社会一起关心关爱女性、尊重女性、提升女性积极心理品质,提高女性心理健康状况。

第二,高校层面。首先,应转变理念,加强对大学生心理健康教育的重视,针对传统问题式、病理式被动干预、被动化解心理问题,要转化成积极主动、预防发展式培养,促进大学生身心健康发展,预防心理问题。其次,要扩充师资队伍力量,加强教师队伍专业化及专家化建设,开展积极心理品质训练课,将心理健康教育和积极心理品质培养渗透到课堂教学和学科建设中,落实“三全育人”。最后,丰富校园文化,开展特色团体辅导活动,鼓励大学生积极参加社会实践,促进学生积极心理品质的提升,构建积极和谐的校园氛围。

第三,家庭层面。家长是孩子的第一任老师,家庭是孩子的第一所学校,要想从本质上治愈一个人,就不能把其从家庭中割裂出来处理,而要将他的家庭作为一个整体去干预。家长的积极心理品质的高低及心理健康状况的优劣,对孩子有直接性、根本性的影响,所以必须要重视家庭、家教、家风。摒弃“重男轻女”的旧思想。孩子在遇到困难时家长要多鼓励多支持,在获取成功时要多赞美多肯定,增强其进取心,使孩子们更加的自尊自爱、自信自强。此外,家长要重视及明确自身责任,应积极配合学校开展心理健康教育工作,及时沟通了解孩子在校期间的学习、生活、心理等各方面情况,落实家校联动长效机制。

第四,个人层面。首先,要建立良好的的人际关系,学习有效地沟通技能,保持良好的交往态度。其次,要主动寻找适合自己的不良情绪的发泄途径。例如,听音乐、跑步、打游戏、旅游等。再次,遇到自身不能解决的问题时,要主动寻求社会支持。可以找同辈倾诉,也可以预约学校心理老师做咨询,还可以找更专业的心理医生的帮助。最后,要积极参加社会实践活动、校园文化活动,帮助自己养成健康向上的心理品质,从而有一个良好的心理状态。

参考文献

- [1] 张文娟. 西部地区中小学积极心理品质与心理健康状况关系调查及培养策略[J]. 中国特殊教育, 2017, (5): 56-61.

- [2] 张绍基, 李灿, 邓军辉. 大学生心理素质与积极心理健康的关系及启示 [J]. 心理月刊, 2019, (3): 4-5.
- [3] 吴九君, 温小平, 何莉. 大学生积极心理品质对心理健康的多元回归分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2015 (12): 1885-1888.
- [4] 卫宇, 高云鹏. 大学生积极心理资本与情绪健康的关系 [J]. 保健医学研究与实践, 2017 (1): 24-27.
- [5] 韦志中. 积极心理学: 中国人的68堂幸福实践课 [M]. 北京: 台海出版社, 2019: 4-5.

Positive Psychological Quality and Mental Health of Independent College Students Research on Relationship Investigation and Cultivation Strategy

Chen Dongxue Liao Shujing Zeng Yuanzhen

Guangxi University Xingjian College of Arts and Sciences, Nanning

Abstract: Security and stability problems often occur in students who need “focus attention”, it has gradually become the top priority of College Students’ education and management. This paper takes 3385 college students as the research object, analyzes the relationship between positive psychological quality and mental health of students in independent colleges. The conclusion is as follows: The mental health of male students is slightly better than that of female students; There is a negative correlation between mental health and positive mental quality; The significance of each dimension of positive psychological quality on mental health is different.

Key words: Positive psychological quality; Mental health education; Independent college; Multiple linear regression model