

听障大学生积极心理品质提升路径分析

尹德圣^{1,2} 陈颖¹

1. 天津理工大学党委学工部, 天津;
2. 天津理工大学心理健康教育与咨询中心, 天津

摘要 | 听障大学生的心理健康水平相对低于普通大学生, 他们的心理健康教育问题亟待关注。本文从积极心理学的视角出发, 阐述了积极心理学理念对于听障大学生的重要性和必要性, 分析了以往对普通大学生积极心理品质提升的方法, 由此提出了提升听障大学生积极心理品质的若干路径。

关键词 | 听障大学生; 积极心理品质; 融合教育; 心理健康

Copyright © 2023 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/>



《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确要求:“要培养残疾学生积极面对人生、全面融入社会的意识和自尊、自信、自立、自强的精神。”调查显示,我国约有8,502万残疾人,而在其中约有2,054万人是听障人士,约占我国残疾人口总数的四分之一(中国残疾人联合会,2010),而听障学生也是我国高等特殊教育的主要招生对象,我国现有高等特殊教育院校招收听障学生比例高达95%以上。因此,研究高校听障大学生的心理健康问题不仅对聋人群体,对整个残疾人群体都具有重要意义。

1 听障大学生心理健康现状

由于听障大学生无法像健听生一样通过口语与身边人交流,他们在校园生活、人际关系、社会支持、环境适应等方面会遇到更多的问题^[1]。

如闫广芬、姜琨等人^[2]的研究发现,高校听障大学生普遍存在学习适应不良、情绪起伏大、不能很好地融入社会等问题,可见听障大学生的心理健康教育亟须关注。在杨昭宁、杨静、谭旭运等人^[3]对南京市某特殊教育学校听障生的研究中发现,听障大学生具有更低水平的安全感和人际信任,这使得他们在面临环境及人际等压力时更容易产生焦虑、抑郁等情绪。李国敏和吴洪菊^[4]的研究发现,听障

基金项目:天津理工大学2022年校级教学基金项目“听障大学生积极心理品质评价指标体系构建及提升路径分析”(TJ22-06),天津市2022年度科研计划专项任务项目(心理健康教育)“高校聋生积极心理品质评价指标体系构建及提升路径分析”(项目号2022ZDGX18)。

通讯作者:陈颖,天津理工大学副教授,研究方向:思想政治教育、大学生创新创业教育, E-mail: 13502167807@163.com。

文章引用:尹德圣,陈颖. 听障大学生积极心理品质提升路径分析[J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(4): 397-401.

<https://doi.org/10.35534/pc.0504047>

大学生在个性心理及行为方式方面呈现出盲目性、脆弱性,存在自卑心理、焦虑心理、妒忌和保守心理,独立性差,自制力弱。身体残疾导致一些听障大学生过分敏感,容易多疑,在遭遇负性事件和挫折后,更容易产生严重的悲观情绪和挫折心理。

虽然也有部分研究得出了不同结果,如李国敏和符昱叶^[5]通过调查听障大学生与健听大学生发现,听障大学生在洞察力、自制力、坚持性等方面均优于健听大学生。这可能是因为听障大学生会更多地面临困境和考验,因而磨练出更多的乐观、自信和希望品质,体现了残疾人普遍具有的“自强不息”的坚强特质。但总的来说,高校听障大学生的心理健康水平显著低于普通大学生,听障大学生的心理健康问题亟待关注和解决。

2 积极心理品质的相关研究

“积极心理品质”由希尔森(Hillson)和玛丽(Marie)最先提出的积极人格(Positive Personality)演化而来,后被塞利格曼纳入到其积极心理学理论中,他将其定义为“个体获得美德的心理过程和心理机制”。国内学者刘翔平则将积极心理品质定义为“与积极行为相关的心理过程,需要不断练习才能学习和巩固”^[6]。

国内学者对大学生积极心理品质的内涵和维度做了大量本土化的研究,比较权威的是孟万金和官群^[7]将中国大学生的积极心理品质分为了认知、情感、人际、公正、节制和超越6个维度20项品质。吴九君^[8]则通过多元回归分析提出了知识和智慧、勇气、仁爱、正义、自制、精神超越6个维度24项品质。其他学者对积极心理品质的具体划分也各有不同,但总体来说都将其归纳为6个维度。

在积极心理品质的应用研究方面,大量研究表明,相比传统的“问题式”“病理式”心理健康教育,以提升积极心理品质为核心的积极心理健康教育更加有效^[9-11]。教育部党组在2018年印发的《高等学校心理健康教育指导纲要》中也提出要“充分挖掘学生心理潜能,培养积极心理品质,促进学生身心和谐发展”。

关于提升积极心理品质路径的研究也同样聚焦于普通大学生。国内外学者致力于制定系统的方案与合理的实施计划,有学者设计了三件好事练习、优点轰炸、感恩信等方法,在此基础上美国积极教育研究小组制定了“Strath Haven 积极心理学必修课”项目,在课堂嵌入积极因素进行积极教育等以提高学生发现自身积极因素的能力。王贺健^[12]、陈倍婧^[13]也分别通过开设以提升积极心理品质为目标和幸福心理学课和游泳课证实了心理健康教育课程及体育锻炼对大学生积极心理品质的提升作用;李永玲、桂枝、厉枫^[14]探讨了园艺疗法对培养大学生积极心理品质的现实意义和应用形式。卜禾和段文杰^[15]则通过实验研究验证了单词积极心理干预对提升大学生积极心理品质的有效性。

可见,关于大学生积极心理品质的提升无论是理论还是实践层面都取得了一定成果,也不乏比较成熟的提升路径,无论是相应的必修及选修课程,还是特定的心理训练及各类团体心理辅导及素质拓展、心理活动等,都已得到了证据支持。但当前关于听障大学生积极心理品质提升的研究还不多。

虽然很多学者支持运用积极心理学的理念提高高校听障大学生的心理健康水平,但大都停留在理论层面^[16]。如张春建议运用积极心理学培养听障大学生健康心理过程,通过多元化的教育教学活动设计,培养在校听障大学生的积极品质,多方位营造积极环境,引导听障大学生超越自身障碍带来的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态。这些研究并未对提升高校听障大学生积极心理品质的路径进行深入探索和验证。再如徐颖和任俊^[17]论述了积极心理学视域下听障大学生积极品质养成路径,也并未进行实证研究。

李国敏和符昱叶^[5]采用自编的听障大学生积极心理品质问卷,对南京特殊教育师范学院的220名听障大学生做了调查研究,发现听障大学生的积极心理品质各维度发展状况良好。听障和普通大学生积极心理品质呈现一致性和差异性:两者处于优势的维度均为超越维度,体现当代大学生普遍具有感恩、善良、心灵触动,对实现人生发展充满强烈渴望的特质;同时,两者在节制维度自我评价分数较低,表现出在情绪控制、时间管理、性格谦逊等方面存在一定的不足。

3 听障大学生积极心理品质提升路径

综合前人研究成果,特别是结合已有的能有效提升大学生积极心理品质的研究和听障大学生的身心发展特点,笔者提出提升听障大学生积极心理品质的几条路径:

第一,将积极心理学教育理念融入育人全过程,充分发掘听障大学生积极品质和潜能。塞利格曼指出,心理学不应仅仅研究个体的病态、弱点和损害,更应该将个体的优势和潜能作为主要研究对象,积极心理学与其他学派的不同之处就在于对个体和事物积极的评价取向。积极心理学更重视个体本身的积极因素和潜能的开发,以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的优势和美德为出发点,用积极的心态来对人的心理现象、行为甚至是问题进行积极诠释,从而激发人自身内在的积极品质。因此,要培养听障大学生的各项积极心理品质,就应当将积极心理学教育理念融入育人全过程。在听障大学生的思想政治教育工作、党团班建设工作、就业创业工作等各个工作模块中都要广泛借鉴积极心理学理念,弘扬正能量。在重要的时间节点进行励志教育、感恩教育、抗挫折教育、生命意义教育等,每年组织绘画书法、新媒体创作、学科竞赛、素质拓展等校园活动,让听障大学生从中获得放松、快乐的积极情感体验,形成乐观向上的人格品质与人生态度。

第二,培养具有积极心理学理念的听障大学生教师队伍。要提升听障大学生的积极心理品质,首先要培养听障大学生教师队伍的积极心态和乐观的精神面貌,增强他们对积极心理健康教育的意识。树立积极教育理念,对听障大学生心理健康教育工作要尽量避免贴标签效应,避免限制其学习能力和人格的发展。运用积极心理学理念开展听障大学生的育人工作,首先就是要实现从“问题视角”到“优势视角”的转向,承认他们在听力等认知功能方面的损伤,但更要关注他们的优势和长处。比如听障大学生在视觉敏感、形象思维、空间感知等认知能力和坚韧不拔、谨慎认真等心理品质方面较普通大学生有着特殊的优势。在此基础上进一步发掘听障大学生的优势潜能,将心育与五育相结合,为他们的心理健康成长注入新的动力。

第三,全面推进聋健融合教育。当前,国内外均有不少高校实现了听障大学生的聋健融合教育或者准融合教育,这对提升听障大学生的适应力、抗逆力、社会支持及个人主观幸福感等都具有积极作用,因此,我们假设,融合教育模式同样有利于提升听障大学生积极心理品质。积极心理学理论强调与他人建立和谐融洽的人际关系,在人际交往过程中体验积极情绪,提升个体幸福感。聋、健之间固有的沟通隔阂是降低听障大学生个体幸福感的重要因素之一,这将使得他们逐渐形成封闭的圈层式人际结构。全面推进聋健融合教育,推进听障大学生和普通大学生的融合交往,将会使普通教育和特殊教育同时进入一个新的发展阶段,同时提升普通大学生和听障大学生的积极心理品质。全面推进融合教育,应立足学校视角,重视发挥各类教育教学活动的职能,在坚持精准帮扶、分类指导的同时鼓励残健学生共同参加学习和实践活动,鼓励他们同台竞技、互补长短,营造聋健融合的良好校园氛围。

第四, 尊重听障大学生群体的特殊性, 发展朋辈力量。无论是听障大学生还是普通大学生, 朋辈辅导都具有积极正向的引导作用。而对于听障大学生, 他们更是能够在朋辈互助过程中感受到被社会接纳的自在感。听障大学生由于相似的身心发展特点和成长背景, 在人际交往中往往表现出独特的行为方式、思维方式和价值观念, 并形成一种特殊的群体认同。基于此, 教育工作者可因势利导, 建立心理协会、手语社团、志愿者协会、活动小组等学生组织及学生社团, 以组织及社团为载体, 为听障大学生提供人际交往平台和展示自我的机会。

第五, 引导积极自我教育, 激发听障大学生自我成长的主体性。听障大学生在学习和生活中面临很多困难和挑战, 需要具备积极的心理品质来应对。以下是一些提升听障大学生积极心理品质的方法: 第一, 建立自信心。听障大学生可能会因为自己的听力问题而感到自卑, 因此, 需要通过积极的思考和行动来建立自信心。可以通过参加社交活动、参加学习小组等方式来提高自信心。第二, 培养乐观心态。乐观的心态可以帮助听障大学生更好地应对挑战和困难。可以通过学习正向思考、积极寻找解决问题的方法等方式来培养乐观心态。第三, 发展社交技能。社交技能对于听障大学生来说尤为重要, 可以通过参加社交活动、加入听障协会等方式来发展社交技能, 增强社交能力。第四, 保持积极的生活习惯。保持健康的生活习惯可以帮助听障大学生保持积极的心态。可以通过定期锻炼身体、保持良好的作息等方式来保持健康的生活习惯。第五, 寻求支持和帮助。听障大学生可以通过寻求支持和帮助来缓解心理压力和焦虑。可以与家人、朋友、辅导员等人交流, 寻求支持和建议。

第六, 提升听障大学生社会支持水平。社会支持是指家人、同伴、老师等重要他人提供的信息、情感和物质帮助。社会支持对于听障大学生积极心理品质的提升有着积极影响, 而构建社会支持体系对于听障生更好地接受教育、融入社会具有重要意义。目前听障大学生获得的社会支持还很不足, 可从以下几个方面着手: 第一, 提供无障碍环境。社会可以提供无障碍的建筑、交通和公共场所, 以便听障大学生能够自由地进出和使用这些场所。并提供辅助工具, 社会可以提供助听设备、文字转语音软件、手语翻译等辅助工具, 以帮助听障大学生理解课堂内容。第二, 提供职业培训。社会可以提供职业培训和就业机会, 以帮助听障大学生获得工作和实现自我价值。第三, 提供心理支持。社会可以提供心理咨询和支持, 以帮助听障大学生应对学习和生活中的挑战。第四, 提供社交机会。社会可以提供社交机会, 如同乡会、志愿服务、社团活动等, 以帮助听障大学生融入社会并建立社交网络。有针对性地提升听障大学生社会支持的效能, 助力听障人才培养。

参考文献

- [1] 姜琨, 陶佳雨, 孟珠, 等. 聋人大学生适应量表的修订[J]. 心理与行为研究, 2018, 16(6): 6.
- [2] 闫广芬, 姜琨, 兰泽波, 等. 听障大学生社会支持对适应的影响: 心理韧性的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(1): 5.
- [3] 杨昭宁, 杨静, 谭旭运. 聋生安全感、人际信任与心理健康的关系研究[J]. 中国特殊教育, 2012(9): 6.
- [4] 李国敏, 吴洪菊. 我国听障大学生积极心理健康教育探究[J]. 教育观察, 2018, 7(3): 3.
- [5] 李国敏, 符昱叶. 听障大学生积极心理品质现状及教育对策研究[J]. 现代特殊教育, 2020(24): 53-58.

- [6] 刘翔平. 当代积极心理学[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2010.
- [7] 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(8): 7.
- [8] 吴九君. 大学生积极心理品质量表的编制[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(11): 3.
- [9] 侯洁, 张茂聪. 我国积极心理健康教育研究十年总结: 基于CNKI学术期刊2007—2017年“积极心理健康教育”和“积极心理品质”主题文献的可视化解读[J]. 中国特殊教育, 2017(5): 8.
- [10] 孟万金. 构建立德树人幸福教育新体系[J]. 中国特殊教育, 2019(11): 6.
- [11] 王贺健. 幸福课对大学生积极品质的影响研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2016.
- [12] 曾荣侠. 积极心理学视阈下大学生积极心理品质培育路径研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2020, 39(1): 4.
- [13] 陈倍婧. 高校游泳选修课对女大学生积极心理品质与身体素质的影响研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2019.
- [14] 李永玲, 桂枝, 厉枫, 等. 园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用[J]. 心理学进展, 2021, 11(1): 7.
- [15] Bu H, Duan W. A single-session positive cognitive intervention on first-year students' mental health: Short-term effectiveness and the mediating role of strengths knowledge[J]. Journal of American college health: J of ACH, 2018: 1-8.
- [16] 张春. 积极心理学在培养听障大学生健康心理过程中的运用[J]. 现代特殊教育, 2019(15): 3.
- [17] 徐颖, 任俊. 积极心理学视域下听障大学生积极品质养成路径探索[J]. 科教导刊, 2021(12): 4.

Analysis of Positive Psychological Quality Improvement Path of Hearing-impaired College Students

Yin Desheng^{1,2} Chen Ying¹

1. Tianjin University of Technology Party Committee Study and Work Department, Tianjin;

2. Mental Health Education and Consultation Center of Tianjin University of Technology, Tianjin

Abstract: The mental health level of hearing-impaired college students is relatively lower than that of ordinary college students, and their mental health education needs to be paid attention to. From the perspective of positive psychology, this paper expounds the importance and necessity of positive psychology for hearing-impaired college students, analyzes the methods to improve the positive psychological quality of ordinary college students in the past, and then puts forward several ways to improve the positive psychological quality of hearing-impaired college students.

Key words: Hearing-impaired college students; Positive psychological character; Integrated education; Mental health