

书写表达对提升医学高职贫困生积极心理品质的干预研究

杨洁 邓香兰

江西卫生职业学院, 江西 南昌 330200

[摘要]为探讨书写表达对医学类高职贫困大学生积极心理品质提升的效用,研究者将自愿参加实验的44名高职贫困大学生随机分配到实验组和对照组,每组22人。研究者对实验组实施了为期6天,每天30-40分钟的书写表达干预,要求实验组被试连续6天书写与积极心理品质相关的事件、情绪、感受,而对对照组不采取任何措施。实验采用事前、事后控制组设计。实验前和实验后对实验组和对照组均采用《大学生积极心理品质量表》进行测量。研究表明,书写表达与积极心理品质相关的事件、情绪或感受显著提高了医学类高职贫困大学生的积极心理品质($t=2.142, P<0.05$)。由此可得出,书写表达与积极心理品质相关的事件、情绪、感受及体验对医学类高职贫困大学生积极心理品质有促进作用,可在日常心理健康教育课程中推广,用于提升高职贫困大学生积极心理品质。

[关键词]医学院校; 高职; 贫困大学生; 书写表达

DOI: 10.33142/fme.v3i2.6070

中图分类号: G441

文献标识码: A

Intervention Study on Writing Expression on Improving the Positive Psychological Quality of Poor Medical Students in Higher Vocational Colleges

YANG Jie, DENG Xianglan

Jiangxi Health Vocational College, Nanchang, Jiangxi, 330200, China

Abstract: In order to explore the effect of writing expression on the improvement of positive psychological quality of poor medical vocational college students, 44 poor vocational college students who voluntarily participated in the experiment were randomly assigned to the experimental group and the control group, with 22 people in each group. The researchers implemented a 6-day 30-40 minute writing and expression intervention for the experimental group. The subjects in the experimental group were required to write events, emotions and feelings related to positive psychological quality for 6 consecutive days, while the subjects in the control group did not take any measures. The experiment was designed with pre and post control group. Before and after the experiment, both the experimental group and the control group were measured by "College Students' Positive Psychological Quality Scale". The results showed that writing and expressing events, emotions or feelings related to positive psychological quality significantly improved the positive psychological quality of poor medical vocational college students ($t = 2.142, P < 0.05$). It can be concluded that writing and expressing events, emotions, feelings and experiences related to positive psychological quality can promote the positive psychological quality of poor medical higher vocational college students, which can be popularized in daily mental health education courses to improve the positive psychological quality of poor higher vocational college students.

Keywords: medical college; vocational school; poor college students; written expression

引言

培育大学生积极心理品质是高校思想政治教育中重要的一环。已有诸多研究表明,当前大学生积极心理品质现状具有思想开放,但缺乏判断力和质疑精神;好奇心强但创造性思维有待提升;真诚热情但有时却缺乏勇敢坚持;内心充满爱,但有时却缺乏责任感和领导力;幽默风趣但有时希望感和信念感不强;没有追求卓越、完成自我实现的崇高理想追求等特点。

美国心理学家 Seligman 等倡导的积极心理学作为一种全新的心理学理念提倡重点培养人的积极品质和潜在能力上。他认为优秀的积极心理品质可以帮助克服困难、激发自身潜能,促进提升工作和学习效率,提升个体主观幸福感。国外研究者认为积极心理品质是个体的一系列优

秀品质。Peterson 等积极心理学家提出人有6种美德和24种积极个人品质,可分为智慧与知识,勇气,仁爱,正义,节制,精神卓越六个维度。积极心理品质是在个体先天遗传和后天环境教育相互作用的基础上形成的集认知、情感和行为为一体的优秀人格特质,有助于个体战胜心理疾病,获得心理健康。近年来,贫困大学生群体的心理健康状况引起广泛关注,部分贫困大学生遭遇了经济和心理的双重困境,出现了自卑、抑郁、丧失希望等心理问题导致积极心理水平较低。而医学类高职院校贫困大学生的心理状况又具与普通高等院校有所不同。传统社会对医学生在知识和学业上的要求更高,因为他们的工作与群众生命安全息息相关,因此学业压力更大。此外,作为高职贫困大学生,在学习上遭遇的挫折有可能让他们丧失自信

和希望,在学业层次和就业中处于劣势。因此,高职院校贫困大学生急需提升自身积极心理品质以应对来自学习、生活各方面的挫折和挑战。书写表达是人所特有的一种信息记录和沟通交流的方式^[1]。1986年研究人员Pennebaker和Beall发现在实验过程中每天指导一次,每次15分钟,持续4天的创伤性经历书写即可提升大学生身心健康水平,促进大学生身心健康。国外对书写表达进行了广泛的研究,众多研究者认为通过书写的方式披露和表达与个人重要的经历有关的想法、情感、体验可明显改变被试身体健康状况、提高免疫能力,降低焦虑感和抑郁水平,有效改善被试情绪状态,改善人际关系,提升希望感。书写积极主题可提高被试主观幸福感和生活满意度。众多研究者对书写表达进行了大量研究使其逐渐发展为一种比较成熟的心理干预方式。为提升高职贫困大学生积极心理品质,本研究以书写表达与积极心理品质相关的事件、情绪、感受等为内容对实验组进行干预,效果较好,介绍如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象

选取某医学类高职院校贫困大学生作为研究对象。纳入标准:①年龄≥18岁;②知情同意且自愿参与研究;③符合国家贫困生资助政策,曾获得国家一、二等助学金资助。排除标准:①正在参与其他心理干预研究;②患有其他严重疾病或有认知障碍;③由于个人原因无法继续参与本研究。经过筛选得到44位符合条件的被试。其中男生9名,女生35名,全部为医学相关专业;大一20人,大二22人;具有留守经历18人,无留守经历26人;城市生源4人,农村生源40人。年龄在18-21岁之间。被试随机分为对照组和实验组各22例^[2]。

1.2 测量工具

选用孟万金、官群编制的《大学生积极心理品质量表》对医学类高职贫困大学生积极心理品质进行干预前和干预后测量。该量表由62个题项构成,分为认知、情感、人际、公正、节制、超越6个维度,测量个体20项优秀人格特质。量表采用李克特五级评分,1代表“非常像我”,2代表“比较像我”,3代表“一般”,4代表“比较不像我”,5代表“非常不像我”。量表得分越高,说明积极心理品质水平越低。该问卷各分量表克隆巴赫 α 系数在0.65以上,总量表克隆巴赫 α 系数为0.992,量表信度基本良好,可作为本研究的测量工具。

1.3 研究程序

首先在首次实施书写表达干预前,研究者组织成立了书写表达干预小组。书写表达小组共4位成员,其中2名为心理专业教师兼心理咨询师;2名为学校专职心理咨询师。所有成员均受过心理学专业训练,具有良好的业务能力,学历均为硕士及以上。干预小组在查阅文献、专家咨询的基础上制定了针对医学类高职贫困大学生的干预

主题及内容。

所有被试在实验之初被要求完成大学生积极心理品质量表,然后研究人员采用随机分组方式对被试进行分组。提前对所有被试讲解本次干预的主要内容及注意事项,并与学生签订知情同意,确保学生中途不会随意退出造成被试的流失^[3]。

正式实施书写表达干预,研究人员选择以医学生专业实训室为地点,为学生营造一个安静、舒适的书写环境。研究人员向被试提供严格的指导语,详细介绍书写表达的操作过程。要求学生按日期顺序分别书写与积极心理品质主题(认知、人际、情感、公正、节制、超越)相关的事件、经历、情绪及感受。每天一次,每次持续时间为30-40分钟,连续6天。同时要求被试用心思考,仔细感受,不要写成流水账,并且书写途中不要出现中断现象,也无需考虑表达形式及语法等问题。对对照组不施加任何干预。

6天后实验结束,所有被试再次完成大学生积极心理品质量表,以探讨书写表达对医学类高职院校贫困大学生积极心理品质的影响作用。

表1 实验组书写内容

日期	书写主题	对应积极心理品质	书写内容
DAY1	认知的力量(认知)	创造力、好奇心、热爱学习、思维力	回忆并记下自己过去或现在产生的与创造力、好奇心或全面深入思考问题相关的经历、看法与感受。
DAY2	情感的力量(情感)	感受爱、爱与友善、社交认知	回想你所体验到的被他人关心、关爱和帮助以及与他人相处得体,促进团队合作相关的经历、看法和感受。
DAY3	人际的力量(人际)	真诚、勇敢坚持、热情	回想自己面对危险、挑战、痛苦,不顾困难、障碍坚持朝目标努力的相关经历、看法或感受。
DAY4	公民性力量(公正)	团队精神、正直公平、领导能力	回忆过去或现在对团体忠诚,尽职尽责,对人一视同仁、善于鼓励、激发、协调团体成员完成任务相关的经历、看法或体验。
DAY5	避免极端的力量(节制)	宽容、谦虚、审慎、自制	回忆并记下自己过去或现在在宽容、谦虚或为了长远目标小心决策,不冒无谓风险或根据目标调控自己的情绪、行为的经历、体验和感受。
DAY6	精神信念的力量(超越)	心灵触动、希望与信念、幽默风趣	回忆并记下自己过去或现在与感恩、发现美、幽默风趣和希望与乐观相关的经历、看法或感受。

1.4 结果统计

采用SPSS25.0对统计结果进行分析。

2 结果

2.1 积极心理品质在人口学变量上的差异检验

表2 人口学变量差异检验 ($\bar{x} \pm s$)

人口学变量	性别 (平均值±标准差)	总分
性别	男 (n=4)	120.25±5.68
	女 (n=18)	143.56±22.84
	t	-1.992
	p	0.060
年级	大一 (n=2)	155.00±36.77
	大二 (n=20)	137.75±21.58
	t	1.030
	p	0.315
生源地	城市 (n=3)	122.67±16.04
	农村 (n=19)	141.95±22.68
	t	-1.404
	p	0.176
是否有留守经历	是 (n=9)	132.78±16.54
	否 (n=13)	143.85±25.65
	t	-1.137
	p	0.269
是否独生	是 (n=2)	116.50±14.85
	否 (n=20)	141.60±22.21
	t	-1.545
	p	0.138

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

研究者通过检验性别、年级、生源地、是否有留守经历、是否独生在积极心理品质量表得分上的差异,结果表明女生积极心理品质得分高于男生,但无显著差异;大一年级学生积极心理品质得分略高于大二,但无显著差异;农村生源地学生积极心理品质得分高于城市生源地学生,但无显著差异;有留守经历的学生积极心理品质得分略低于无留守经历学生;独生子女的积极心理品质得分高于独生子女积极心理品质得分^[4]。

2.2 两组被试干预前、后积极心理品质水平比较

干预前,两组被试积极心理品质水平差异无统计学意义 ($p > 0.05$)。干预后,实验组积极心理品质得分低于对照组,差异具有统计学意义 ($p < 0.05$) 见表3。

表3 对照组前后测得分比较及差异性检验 ($\bar{x} \pm s$)

量表	对照组		t	p
	前测①	后测②		
积极心理品质量表总分	150.86±25.50	149.4±23.52	0.715	0.482

$P < 0.05$ ** $P < 0.01$

从上表可以看出:对照组的积极心理品质量表得分在

前测和后测上没有显著差异性 ($p > 0.05$)。

表4 实验组前后测得分比较及差异性检验 ($\bar{x} \pm s$)

量表	实验组		t	p
	前测①	后测②		
积极心理品质量表总分	152.86 ±	139.32 ±	2.142	0.044**

$P < 0.05$ ** $P < 0.01$

从上表可知:实验组在干预前和干预后积极心理品质量表总分呈现出0.05水平的显著性 ($t=2.142$, $p=0.044$),以及具体对比差异可知,干预前的高职贫困大学生积极心理品质平均值为152.86,明显高于干预后的平均值139.32。

3 讨论

医学类高职院校贫困大学生作为高校的一个特殊群体,不仅负担着经济压力、人际交往压力,也在学业和就业等方面处于劣势,因此心理问题也比非贫困生群体更为突出。激发医学类高职院校贫困大学生的积极力量、创造力和潜力以实现改善其心理健康状况对增强抗挫折能力、完善其人格发展,提高幸福感有重要意义。研究者们认为,以书写的方式表达、揭露与创伤性经历或积极事件有关的感受或想法,可以促进个体的身心健康^[5]。

本研究结果显示,医学类高职院校贫困大学生女生积极心理品质得分高于男生,但无显著差异,这表明女生积极心理品质水平低于男生,这可能与女生在日常生活中思维比较敏感、细腻的个性特征有关。而大一学生的积极心理品质水平比大二学生低原因可能与大学生活、学习、环境、人际适应有关。独生子女的积极心理品质水平低于非独生子女积极心理品质水平,可能与独生子女在生活中受到的来自父母的关爱更多,父母保护较好,受挫少,所以一旦遭遇失败或挫折受到的打击更大。而有留守经历的学生积极心理品质得分略低于无留守经历学生,表明有留守经历的贫困大学生积极心理品质水平更高。导致这一现象产生的原因可能是留守家庭中成长的孩子大多家庭条件较差,父母为维持家庭开支不得不外出寻求工作机会,因而孩子在成长的过程中较早学会了独立和克服生活中的困难,积极心理品质得到了锻炼,即所谓“穷人家的孩子早当家”。

通过比较实验组和干预组积极心理品质量表得分差异,结果显示,每天书写30至40分钟与积极心理品质相关的事件、情绪、感受,持续6天,实验组在积极心理品质量表总分显著低于对照组,表明实验组积极心理品质水平明显高于对照组,提示书写表达积极事件、积极情绪、体验能够改善医学类高职贫困大学生的认知、情绪,提升积极心理品质。究其原因,书写表达给高职贫困生提供了一个供其思考、宣泄的空间,可以促使个体增强对生活中美好、愉快回忆的唤醒,从中发现事件带来的积极意义,

调整认知结构,进而从中汲取积极力量,提高希望感,促进积极心理品质水平提升。Guastella 和 Dadds 认为,暴露、认知重评、寻求利益是书写表达的三种主要机制。暴露可以帮助个体宣泄自身情绪和感受,可以帮助个体减少痛苦体验和症状。个体在回顾事件的同时以一种成长的眼光和视角来看待过去或现在的经历,并赋予其积极意义,即实现认知重评;而寻求利益可为个体提供积极成长的机会。通过这三种方式,个体可以成功实现认知-行为的改变过程,改善身心健康状况。

4 结论

以上分别论述了书写表达与积极心理品质相关的事件、想法、感受对医学类高职院校贫困大学生积极心理品质提升的适用性,以及书写表达的原理、特征及操作流程。研究结果表明,书写表达干预对提升医学类高职院校贫困大学生积极心理品质有促进和提升作用,未来可探讨在心理健康教育课程或团体心理辅导活动课程中的实际运用^[6]。

基金项目:2020年江西省卫健委科技计划项目(项目编号 20204787)。

[参考文献]

[1]Pennebaker J W,Beall S K. Confronting a traumatic

event: toward an understanding of inhibition and disease[J]. J Abnorm Psychol,1986,95(3):274-281.

[2]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):71-77.

[3]陈磊,何云凤,夏星星.高校贫困生积极心理品质发展现状及教育对策研究[J].中国特殊教育,2011(10):87-91.

[4]臧运洪,伍麟.人际信任和心理复原力在贫困大学生积极心理品质与挫折心理的中介作用[J].中国学校卫生,2016,37(3):387-390.

[5]王永,王振宏.书写表达积极情绪对幸福感和应对方式的效用[J].中国临床心理学杂志,2011,19(1):130-132.

[6]王永,王振宏.书写表达及其对身心健康的作用[J].心理科学进展,2010,18(2):314-321.

作者简介:杨洁(1990.12-)女,四川宜宾人,汉族,研究生学历,江西卫生职业学院心理学教师 从事心理健康和心理咨询工作;邓香兰(1980.8-)女,江西省南昌市人,汉族,研究生学历,副教授,江西卫生职业学院心理学教研室主任,从事一线心理学相关课程教学和学生心理咨询工作。