

大学生心理和谐影响因素的调查研究

沈绮云 姚晓波

(中山职业技术学院 广东 中山 528404)

摘要:采用心理和谐量表(SCCS)、简易应对方式量表、社会支持量表(SSRS)、大学生人际关系诊断量表等四个量表,在中山市四所高校500名大学生中进行分层取样调查,进行差异性分析和相关分析以及回归分析,探索大学生心理和谐的影响因素。结果表明,大学生心理和谐在性别、年级、专业、生源类别四个维度上有显著性差异,回归分析显示,在众多可能的因素中,大学生的社会支持、消极应对方式、积极应对方式、人际交谈困扰是对心理和谐影响最为显著的因素。故大学生心理和谐教育需要借助于积极心理健康教育,加强对大学生积极心理品质的激发,创新教育方式,让学生乐于接受。

关键词:大学生;心理和谐;影响因素

中图分类号:G715 **文献标识码:**A **文章编号:**1672-5727(2014)01-0036-03

早在2006年,十六届六中全会《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中首次阐述了社会和谐与心理和谐的关系,并指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”

2013年,中国社会科学院社会学研究所发布的《社会心态蓝皮书》认为:“目前中国社会不同阶层、群体之间的不信任正在扩大,导致社会冲突增加。”“中国社会情绪总体的基调是正向为主,但存在的一些不利于个人健康和社会和谐的负向情绪基调,不容乐观。”

林崇德认为,和谐主要指的是处理与协调好各种各样的关系。心理和谐与社会和谐是一致的。和谐社会的三个空间是自我关系、个人与他人之间的关系和个人与社会关系。从心理和谐角度上说,心理学必须围绕这三个空间,研究人与自我的关系、人与他人的关系、人与社会的关系、人与自然的关系、人与机器的关系以及中国与外国的关系。

心理和谐是人内心的平衡自然、乐观愉悦、协调统一和对外界事物、人际关系的平静适度、默契融洽、充满善意的心理现象,是人自身和谐的主要内容,也是社会和谐的重要组成部分。个人心理和谐是以自我和谐为基础的,即要做到了解自我、信任自我、发展自我、设计自我以及满足自我。达到自我和谐需要生理健康和心理健康二者和谐发展。

人的心理和谐需要人具有积极心态、积极态度、积极情感、积极情绪、积极认知、积极意志品质、积极性格品质等。王登峰、黄希庭指出,心理和谐是指个体对自己各个方面表现与自己的期望之间的和谐,主要包括自我和谐、人际和谐以及人与自然和谐三个方面。笔者认为,个体的心理和谐应以自我和谐为基础,心理和谐的人应该做到了解自我、信任自我、悦纳自我,善于控制自我、调节自我、完善自我和发展自我。

大学生心理和谐现状调查

大学生正处于青春期和特定环境下,大学生心理障碍的发生率明显增加。研究显示,大学生自我和谐的水平是不均衡的,但自我和谐的总体水平趋于和谐。自

作者简介:沈绮云(1976—),女,陕西西安人,中山职业技术学院讲师,心理咨询室主任,研究方向为心理健康教育与心理咨询;姚晓波(1963—),男,湖北襄樊人,中山职业技术学院副教授,党委宣传部部长,研究方向为思想政治教育与健康教育。

我和谐程度高的学生比自我和谐程度低的学生多得多,与以往的大学生相比,当前大学生自我和谐的水平下降,自我和谐的程度降低了。王登峰通过对 281 名大学生进行测试发现,自我和谐与 SCL-90 各因子密切相关,说明心理健康状况与自我和谐密切相关。王军对工科院校学生进行自我和谐调查研究发现,人际交往能力的整体状况对自我和谐状况有一定的预测作用,大学生文理科差异会导致其自我和谐状况出现差异,且不良的人际交往能力会引发自我的不和谐。

笔者着眼于中山市高校大学生的心理和谐状况,探索影响大学生心理和谐的因素,分析促进大学生心理和谐的教育策略,为进一步改进中山市高校大学生心理健康教育提供依据,同时对中山市青少年心理和谐教育、珠三角地区青少年心理和谐教育提供参考。

研究过程

(一)被试

笔者在中山市四所高校的在校生中采用分层抽样的方法进行了心理和谐问卷调查。调查共发放问卷 500 份,回收 497 份,剔除无效问卷 25 份,共获得有效问卷 472 份,有效问卷回收率 94.9%。在调查中,区分了学生的性别、年级、专业、生源类别、家庭居住地以及是否独生子女等。

(二)研究材料

调查采用自我和谐量表 (SCCS), 包含 35 个题项,分为“自我与经验的不和谐”、“自我的灵活性”与“自我的刻板性”3 个分量表。量表采用 5 级评分,从“完全不符合”到“完全符合”分别计为 1~5 分。将各分量表所包含的项目得分相加即为各分量表的总分,其中“自我与经验的不和谐”、“自我的刻板性”2 个分量表得分越高,表示自我和谐程度越低;而“自我的灵活性”得分越高,表示自我和谐程度越高。自我和谐总分的计算是先将自我灵活性反向计分,再与其他两个分量表的得分相加,得分越高表示自我和谐程度越低。

(三)研究过程

自我和谐调查及结果 研究采用 SPSS13.0 进行数据分析处理。对该量表的信度分析发现,量表的总信度为 0.770, 标准化后达到 0.790。各分量表为 0.822、0.646、0.639,除了“自我与经验的不和谐”外,其他 2 个分量表的同质性信度都较低。对“自我刻板性”量表进一步分析,发现整体都是信度较低。参照段建华对自我和谐状况的分组方法,低于 74 分为低分组,75~102 分

为中间组,103 分以上为高分组。自我和谐的得分越高,则表明自我和谐水平越低;反之,则自我和谐水平越高。本研究调查结果显示,低分组有 19.915% 的学生心理和谐水平很高,共有 94 人;中间组有 65.254% 的学生心理和谐程度处于中上水平,共 308 人;高分组有 14.831% 的学生心理和谐水平较差,有 70 人。

差异显著性分析 中山市大学生心理和谐总分在性别、年级、专业、生源类别四个维度上有显著性差异;在家庭来源、家庭状况等方面没有显著差异。无论是总量表还是分量表,女生的得分明显高于男生,显示出女生的自我不和谐程度大于男生;理科生的心理不和谐程度远高于文科生、艺术生和其他专业学生;职高学生的心理不和谐程度均高于普高类学生。大二、大三学生心理和谐的整体水平高于大四和大一学生;其中大四学生的心理和谐水平最高,大三学生的心理和谐水平最低。考虑到本研究样本分布不均衡,大四学生样本 44 人,只占 9.3%。大四学生心理和谐程度最好这个结果可能不具有普遍性。

大学生心理和谐影响因素的回归分析 本研究采用简易应对方式量表、社会支持量表 (SSRS)、大学生人际关系诊断量表研究与心理和谐量表进行回归分析探讨影响大学生的心理和谐的相关因素。相关分析结果显示,心理和谐与积极应对方式、消极应对方式均呈显著相关;社会支持总量表及各分量表与心理和谐均呈现显著负相关;人际关系困扰总体水平与自我和谐总体水平显著相关。这说明,应对方式、社会支持、人际关系是影响大学生心理和谐的显著因素。接着,进行回归分析,将心理和谐的总分作为因变量,将应对方式总量表及其分量表积极应对、消极应对的总分,社会支持总量表和分量表客观支持、主观支持、支持利用度的总分,人际关系及其分量表人际交谈困扰、交际交友困扰、待人接物困扰、异性交往困扰的总分等 12 个变量作为自变量,进行逐步回归分析。结果发现,有 4 个变量进入回归模型。第 1 次进入的自变量是社会支持总分,第 2 次进入的自变量是消极应对方式,第 3 次进入的自变量是积极应对方式,第 4 次进入的是人际交谈困扰,如下页表 1 所示。判定系数和调整后的判定系数如下页表 2 所示。

从表 2 的方差分析结果可知, F 值为 80.859, F 分布的相伴概率为 0.000, 说明回归效果显著, 在因变量心理和谐与社会支持总分、消极应对方式、积极应对方

表1 回归模型检验表(N=472)

模型	复相关系数 R	判定系数 R Square	调整后的判定系数 Adjusted R Square	估计标准误 Std. Error of the Estimate
1	0.463(a)	0.214	0.212	12.79272
2	0.582(b)	0.339	0.336	11.74280
3	0.627(c)	0.393	0.389	11.27065
4	0.648(d)	0.419	0.414	11.03330

注:a Predictors: (Constant), 社会支持总分;b Predictors: (Constant), 社会支持总分, 消极应对方式;c Predictors: (Constant), 社会支持总分, 消极应对方式, 积极应对方式;d Predictors: (Constant), 社会支持总分, 消极应对方式, 积极应对方式, 人际交谈困扰

表2 方差分析表(N=472)

模型		平方和	自由度 df	均值平方	F	p
4	方差来源	39373.269	4	9843.317	80.859	0.000(d)
	残 差	54536.695	448	121.734		
	总 和	93909.965	452			

表3 回归系数检验表(N=472)

模型	预测变量	未标准化系数		标准化系数	t	p
		B	Std. Error	Beta		
4	(Constant)	109.245	4.989		21.896	0.000
	社会支持总分	-0.639	0.095	-0.276	-6.724	0.000
	消极应对方式	9.203	1.006	0.340	9.144	0.000
	积极应对方式	-7.293	1.364	-0.217	-5.346	0.000
	人际交谈困扰	1.383	0.305	0.182	4.531	0.000

式、人际交谈困扰四个变量之间存在线性相关关系。

表3所示回归系数检验结果显示,各回归系数的t值相伴概率均为0.000,说明用t统计检验假设“回归系数等于零的概率为0.000”,同样说明了因变量心理和谐与社会支持总分、消极应对方式、积极应对方式、人际交谈困扰四个变量之间的线性相关关系特别显著。因此可得回归方程为:

$$Y=109.245-0.639X_1+9.203X_2-7.293X_3+1.383X_4$$

其中Y为因变量心理和谐, X_1 为自变量“社会支持总分”, X_2 为自变量“消极应对方式”, X_3 为“积极应对方式”, X_4 为“人际交谈困扰”。研究结果表明,大学生的社会支持、消极应对方式、积极应对方式、人际交谈困扰是对心理和谐影响最为显著的因素。

讨论

笔者对大学生心理和谐的调查结果显示,大学生的社会支持、消极应对方式、积极应对方式、人际交谈困扰是对心理和谐影响最为显著的因素。笔者认为,除了应对方式、社会支持系统这两个因素之外,人格与人际关系也是影响大学生心理和谐的因素。人格是大学生心理和谐的基础,积极心理品质越多,心理越和谐。积极应对方式会促进大学生的心理和谐,消极应对方式会加重大学生心理的不和谐。社会支持系统越强大,大学生的心理和谐程度越高,相反,社会支持系统越弱小,大学生的心理和谐程度越低。人际关系好的学生心

理和谐程度高,人际关系差的学生心理和谐程度低。

心理和谐包括四重和谐:第一,表现为个体内部心理和谐,即个体内部心理成分(认识、情感、意志、个性等)的协调统一;第二,表现为人事心理和谐,即人在处理事情时的冷静、适度和乐观,善于息事;第三,表现为人际心理和谐,即人与人关系上的默契和融洽,善于宁人;第四,表现为人与自然的和谐,即人与自然的和谐相处。心理不和谐的人可能会表现在自我内部的不协调,与他人不能和谐相处,与环境不协调,适应能力差,对待事物的处理方式趋向于消极等。在大学生群体中表现比较突出的不和谐心理现象,包括对环境不适应、人际交往困难、个性孤僻、以自我为中心等。

心理和谐教育如果仅仅依靠心理咨询中心的心理辅导、讲座或是几门心理学课程是远远不够的。高校心理健康教育应开展积极心理教育,促进大学生的心理和谐。在教育内容上,应强调对学生的积极心理品质的培养。心理健康教育不仅要研究情绪困扰、人际关系紧张、自卑、悲观、压抑、抑郁等心理问题的形成机制、预防方式、消除手段,更要对幸福、满足、希望、乐观、勇气、爱、关注未来、毅力等积极心理体验、积极人格品质的发展途径展开研究。要在工作方式上作相应调整,采用团体辅导等能够让学生增加体验的积极心理教育方式,更好地调动学生的积极性、主动性,从而达到促进全体学生心理和谐发展的目标。

参考文献:

- [1]王希永.积极:心理和谐的灵魂[J].思想教育研究,2007(11):47-49.
- [2]王登峰,黄希庭.自我和谐与社会和谐——构建和谐社会的心理学解读[J].西南大学学报(社会科学版),2007(1):1-7.
- [3]黄知荣,李朝霞,李哲.大学生自我和谐的调查与分析[J].社会科学论坛,2007(9):95-98.
- [4]王登峰.自我和谐量表的编制[J].中国临床心理学杂志,1994,2(1):19-22.
- [5]王军.工科院校大学生自我和谐感与人际交往能力的关系研究[J].心理科学,2007,30(6):1500-1502.
- [6]李昊,李志凯,蒋艳菊,张香竹.高等职业技术学院大学生自我和谐及其与应对方式的关系[J].中国临床康复,2006,10(38):45-47.

(责任编辑:杨在良)