

后疫情时代积极心理团体辅导 对大学生生命安全 干预研究

吴日晖

海南师范大学, 海南 海口
Email: wurihui@sohu.com

收稿日期: 2021年3月24日; 录用日期: 2021年4月23日; 发布日期: 2021年4月30日

摘 要

后疫情时代大学生生命安全的每一个辅导员迫切需要面对和解决的思想教育问题, 如何适时、及时地给予相应的帮助, 并以此为契机引导大学生有成长性应对人生各类挫折与危机, 成后疫情时代的重要课题。本研究以后疫情时代背景下积极心理团体辅导对大学生进行心理干预, 以期提升大学生生命安全意识, 改善大学生对生命安全的认识与理解, 使大学生可以更好地保护自己, 尊重生命。以此探索构建大学生生命安全教育干预方案, 为高校各类安全危机事件提供有力保障和更深层次的理论指导和研究素材, 有效预防和减少疫情防控中的不稳定因素, 为打造和谐安全校园提供理论参考和智力支持。

关键词

后疫情时代, 积极心理学, 大学生, 生命安全, 团体辅导

Study on Intervention of Positive Psychological Group Counseling to College Students' Life Safety in Post-Epidemic Era

Rihui Wu

Hainan Normal University, Haikou Hainan
Email: wurihui@sohu.com

Received: Mar. 24th, 2021; accepted: Apr. 23rd, 2021; published: Apr. 30th, 2021

Abstract

The life safety of college students in the post-epidemic era is an ideological and political education problem that every counselor urgently needs to face and solve. How to provide corresponding help in a timely and timely manner, and use this as an opportunity to guide college students to grow up to deal with various setbacks and crises in life, an important topic in the post-epidemic era. Under the background of the epidemic era after this study, active psychological group counseling to psychological intervention of college students, with a view to improving the view of life safety of college students, improve the understanding and understanding of life safety of college students, so that college students can better protect themselves and respect life. In order to explore and construct the life safety education intervention program for college students, we provide strong guarantee and deeper theoretical guidance and research materials for all kinds of security crisis events in colleges and universities, effectively prevent and reduce the unstable factors in epidemic prevention and control, and provide theoretical reference and intellectual support for building a harmonious and safe campus.

Keywords

Post-Epidemic Era, Positive Psychology, College Students, Life Safety, Group Counseling

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

众所周知,大学生正处于身心发展的特殊时期,处于人生观、价值观和世界观形成的关键阶段。重大疫情的爆发等社会生活应激事件,往往会对他们的身心造成复杂而深刻的多重影响。国内外相关研究已表明,社会生活应激事件、重大挫折及其无效应对常常是大学生产生心理问题的主要原因(王晓萍, 2011)。所以当疫情等应激性事件发生时,及时引导、有效指导,是帮助他们成功应对、防御身心问题、提高社会适应能力、确保健康成长发展的关键所在。近几个月来,我国多个省市相继爆发了新型冠状病毒肺炎重大疫情。那么,新冠疫情中的返校后大学生们心理状况如何?他们是否能够积极有效地应对此次社会应激事件?高校又如何适时、及时地给予相应的帮助,并以此为契机引导大学生有成长性地应对各类社会危机和人生挫折?对此高校还应当做好哪些相应的教育工作?这既是高校思想政治教育迫切需要面对和解决的重要问题,也是加强重大疫情背景下大学生思想心理问题及其教育方式研究的一个重要时代课题。由此,为了了解后疫情时代大学生对“新冠肺炎”疫情的知识、情绪和行为反应状况,特别是对生命安全的认知与态度,以便给予有针对性的心理帮助和心理辅导。

安全是高等院校一切工作的前提和基石,也是高校生存和发展的保障,同时也是各项工作的重中之重(徐文闻, 2014)。高校的安全稳定直接关系到国家和社会的长治久安(何复苏, 2013)。高校为国家和社会输送人才,是新型冠状病毒肺炎疫情防控工作的重要阵地,高校疫情防控工作的成效也是全社会疫情防控工作的重要衡量。因此,为了维护高校正常的教学和生活秩序,及时有效的构建一套针对大学生生命安全教育干预方案迫在眉睫。生命安全教育,是以人的生命为基本点,以教育为手段,增强和提升个人安全意识,达到认识生命、尊重生命、珍爱生命、安享生命的一种提升生命品质和获得生命意义的教育

过程(阳际华, 2007)。通过本次干预研究后疫情时代大学生生命安全干预途径与方法, 探索构建大学生生命安全教育干预方案, 丰富高校安全理论支撑, 为高校各类安全危机事件提供有力保障和更深层次的理论指导和研究素材, 有效预防和减少疫情防控中的不稳定因素, 为打造和谐安全校园提供理论参考和智力支持。

通过对所查阅资料的回顾与分析, 我国大学生在生命观方面存在以下状况。首先, 大学生生命价值意识方面匮乏, 在步入大学生活后, 大学生自我意识加强, 如果现实和理想有了出入, 就会导致消极情绪的产生(姚小燕, 2016)。其次, 大学生对生命意识的认识不足, 在高校没有开展关于生命的教育, 对大学生没有一个正确的引导(翟春, 宋成, 2015)。本研究以疫情返校后大学生为研究对象, 结合积极心理学与团体心理辅导相关理论, 探索构建后疫情时代背景下大学生生命安全教育干预方案。对于扩展大学生生命安全教育相关知识, 丰富该领域有一定的理论意义, 可为今后的相关研究提供一些参考和借鉴。本研究以后疫情时代背景下积极心理团体辅导对大学生进行心理干预, 以期提升大学生生命安全感, 改善大学生对生命安全的认识与理解, 缓解消极情绪, 对生活充满正能量, 使大学生可以更好地保护自己, 尊重生命。而构建后疫情时代背景下大学生生命安全教育干预方案, 减少大学生心理健康问题对海南师范大学建设现代化教师教育特色鲜明的高水平大学造成的负面影响, 切实推进大学生心理健康服务工作全面深入的开展, 对维护校园稳定具有重要现实意义。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

招募海南师范大学疫情返校大一大二大三学生 20 名, 将其随机实验组和对照组, 两组各 10 名学生。其中男生 10 人、女生 10 人, 比例为 1:1。排除条件为满足下述任意一项: ① 具有精神病性问题; ② 正在服用精神科药物; ③ 具有严重人格障碍; ④ 不愿意参加本研究或者不能保证八周连续参加团体辅导者。

2.2. 研究工具

大学生生命安全问卷(CSLVI)由大连理工大学胡月等人于 2015 编制(丁妮, 2014), 具有良好的信度与效度, 问卷由 53 个题目组成, 采用里克特氏 5 点量表评定法, 要求被试认真读完题目后, 根据自己的真实情况选填。维度: 该问卷分为三个维度七个因子: 生命价值目标、生命价值过程、生命价值评价三个维度, 个人取向、社会取向、努力投入、主动解决、幻想退避、积极乐观、消极宿命七个因子。

2.3. 干预方法

开始实验活动前的一周, 由研究者担任主试, 采用大学生生命价值观问卷对两组被试进行前测。前测过后对问卷进行回收整理。在前测过后, 开始对实验组进行为期六次的团体心理辅导。与此同时对照组不做任何辅导, 并在对实验组做团体辅导时确保对照组成员不进行任何有关心理学的辅导。在六次活动结束后再次对实验组和对照组进行问卷的施测。最后对所有问卷进行回收分类并进行分析。

2.4. 积极心理团体辅导方案的理论依据

积极心理学的观点为以一种积极的态度、开放的眼光对待事物和看待生活中接触到的每个人。以积极的心理态度对待生活中碰到的人和事物。采用积极的心理面对生活中的困难和挫折, 对挫折可以用积极的方式去处理。激发个体的积极力量, 使其积极的生活。积极心理学的核心理念在于强调每个个体的积极力量, 激发个体的实际或潜在的积极思想, 完善每个个体的主观幸福感, 本次活动从积极心理学的

视角出发, 每次团辅活动的设计也与积极心理学紧密相关, 旨在以积极的氛围解决团体成员看生命的问题。本次团体心理辅导用到的重要理论依据为群体动力学, 群体动力学更加关注到的是整体成员的一个氛围, 成员间对彼此的凝聚力, 以及领导者在团体中做出的举动是否可以激励来访者。

3. 研究结果

Table 1. Comparison of the pre-test of the experimental group and the control group of college students (M ± SD)
表 1. 大学生生命安全实验组和对照组前测比较(M ± SD)

	实验组(n = 10)		组内 t 检验	对照组(n = 10)		组内 t 检验	组间前测 t 检验	组间后测 t 检验
	前测	后测		前测	后测			
生命价值观问卷总分	185.38 ± 25.24	193.69 ± 20.98	-2.81*	178.75 ± 21.51	178.56 ± 20.57	0.16	0.80	2.06*
个人取向因子	14.44 ± 3.37	15.44 ± 3.10	-2.24*	14.81 ± 3.17	15.00 ± 2.988	-1.38	-0.33	0.41
社会取向因子	22.56 ± 4.02	24.44 ± 3.44	-3.17**	23.81 ± 3.99	24.19 ± 3.54	-1.57	-0.88	0.20
生命价值目标维度	37.00 ± 6.71	39.88 ± 6.12	-3.57**	38.50 ± 6.61	38.875 ± 6.45	-2.09	-0.64	0.45
努力投入因子	20.13 ± 3.26	22.81 ± 3.85	-3.28**	21.75 ± 2.82	21.94 ± 2.95	-1.00	-1.51	0.72
主动解决因子	42.38 ± 6.62	43.81 ± 7.61	-1.12	43.63 ± 5.80	44.69 ± 6.53	-1.39	-0.57	-0.35
幻想退避因子	10.94 ± 2.02	10.63 ± 1.93	0.70	10.44 ± 3.03	10.38 ± 2.85	0.32	0.55	0.29
生命价值过程维度	73.44 ± 9.78	77.25 ± 10.45	-2.09	75.38 ± 7.54	75.69 ± 7.62	-1.78	-0.63	0.48
积极乐观因子	52.19 ± 7.08	55.375 ± 9.12	-1.95	52.56 ± 6.29	52.88 ± 6.10	-1.78	-0.16	0.91
消极宿命因子	30.06 ± 4.73	35.06 ± 5.42	-2.836*	29.06 ± 6.73	28.94 ± 6.51	0.57	0.49	2.90**
生命价值评价维度	87.75 ± 9.38	89.50 ± 9.34	-0.84	81.69 ± 10.29	81.75 ± 9.97	-0.24	1.74	2.27*

注: *代表 $p < 0.05$, **代表 $p < 0.01$, ***代表 $p < 0.001$ 。

表 1 是实验组、对照组被试的大学生生命价值观问卷前测数据结果, 从表中可以看出: 1) 大学生生命价值观前测数据结果中显示, $P > 0.05$, 实验组和对照组之间的差异不明显, 说明两组被试的一致性。2) 对照组总分要低于实验组, 但无明显差异, 说明对照组的成员可能在做问卷时情绪处于低落期。

经实验组与对照组后测比较发现, 实验组经过了积极团体辅导活动, 而对照组不做任何团体辅导活动得出的数据为: 1) 从大学生生命价值观后测数据结果中得出, $p < 0.05$, 实验组和对照组之间存在显著性的差异, 这个差异说明团体心理辅导对大学生生命价值观的改善有明显的效果。2) 消极宿命因子的得分越低说明越倾向消极, 消极宿命因子的数据结果以及生命价值评价维度得出, $p < 0.05$, 说明实验组和对照组后测存在显著差异, 说明积极团体辅导可以改善大学生消极情绪和消极思想, 提升大学生积极情绪。

从表 1 结果可知, 实验组在进行了六次积极团辅后的前后测比较发现: 1) 在大学生生命价值观总分的前后测数据结果得出, $p < 0.05$, 实验组前后测之间存在明显差异, 说明积极团体辅导可以提升大学生对生命价值的认识, 团体心理辅导能够提高大学生生命价值观。2) 在社会取向和努力投入这两个因子中可以得出, $p < 0.01$, 说明在积极团体辅导之后, 大学生对事物的理解更加深入和投入, 对社会的理解度更高, 对生活中遇到的问题更加趋向于积极态度。

对照组前后测比较发现: 1) 生命价值观问卷总分数据得出, $p > 0.05$, 无显著差异。2) 在生命价值观问卷中所有因子以及维度的数据中可以得出 $p > 0.05$, 无显著差异。因此, 对照组经前测和后测干预无变化。

4. 讨论

本研究是在后疫情时代背景下积极心理团体辅导对大学生生命安全干预,从实验组的前后测比较可以看出,团体成员在生命价值观总分中存在显著差异,得到了明显的提高,证明了积极团体辅导对提高大学生的生命意识有显著性的影响。在生命价值观的七个因子上,个人取向、社会取向、努力投入、消极宿命这四个因子得到了显著性的提高,在消极宿命方面有显著性提高说明成员的消极情绪得到了明显的改善。

从大学生生命价值观问卷的数据中显示,团体心理辅导对大学生认识生命、尊重生命有很大的作用,根据干预效果评估可以看出,积极团体辅导可以使大学生改善悲观情绪,正确的认识自己,看清自身的特点,并对自身有一定的积极情绪的改善,理解生命,学会如何尊重生命,并且以一种积极的心态对待生活中的消极情绪。积极团体辅导使大学生对自我的生活有一个积极的看法,对自己的生活充满信心,更加阳光的看待生命中的遇到的人或事情。

积极心理学可以充分挖掘人固有的、潜在的具有建设性的力量,促进个人的发展,寻找更加幸福的生活。而团体心理辅导主要关注的对象大多数为心理健康群体,并致力于促进群体积极健康发展,最终促进成员是否可以成熟的发展并激发自己的潜能(赵文强, 2017)。积极心理学与团体辅导两种理论交相呼应,两种理论的结合可以更好的展现各自的优点,丰富并且深刻了团体辅导的理论内容,可以更有效地实现本次研究的目的。

因本次干预研究是在大学生疫情返校之后进行,在研究设计方面设计了疫情后求生、疫情后自画像、疫情后大派送等环节,与积极心理学的核心概念进行结合,要求在活动中要给成员带来一个积极、温暖的团体心理辅导环境。后疫情时代积极团体辅导对人际作用有很好的融合,使成员对彼此以及自己的认识更近了一步,对自己的生命态度有所改变,变得更加积极,做完活动后,也更加学会调节自己的情绪,在生活中多一些积极的情绪。并且对生命价值有了一定的认识,知道了生命只有一次,错过了就不会再重来。

基金项目

海南省教育科学规划课题“社交媒体环境下系统维护大学生心理健康教育的策略研究”(项目编号: QJY20181074);海南师范大学学生工作研究课题“后疫情时代大学生生命安全状况及其干预方案构建”(项目编号: H SXG2020-09)。

参考文献

- 丁妮(2014). 大学生生命安全教育体系建设研究. 硕士学位论文, 太原: 山西财经大学.
- 何复苏(2013). 高校开展大学生生命安全教育现状及对策. *经济与社会发展*, (4), 128-130.
- 王晓萍(2011). 大学生生命安全和生命安全教育现状分析. *黑河学刊*, (161), 116-117.
- 徐文闻(2014). 大学生生命素养教育问题与建议. *大连教育学院学报*, 30(2), 32-33.
- 阳际华(2007). 大学生生命安全教育. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 姚小燕(2016). 关于大学生生命安全教育的思考与重建. *贵阳学院学报(社会科学版)*, 11(4), 76-79.
- 翟春, 宋成(2015). 略论大学生生命安全教育. *沈阳师范大学学报(社会科学版)*, 39(5), 9-11.
- 赵文强(2017). 运用团体辅导提升大学生生命价值观研究. 硕士学位论文, 大连: 大连理工大学.