

# 积极心理干预对高职医学生心理弹性及应对方式的影响

杜 旻

天津医学高等专科学校, 天津

收稿日期: 2022年2月28日; 录用日期: 2022年4月14日; 发布日期: 2022年4月22日

## 摘 要

目的: 运用积极心理学对高职医学生进行心理干预, 提高医学生心理弹性、缓解压力知觉。方法: 将140名高职医学生随机分为对照组70名和干预组70名。对照组不施加任何心理干预措施, 干预组运用积极心理学的方式实施心理干预。对照组和干预组在实施干预前后, 分别进行心理弹性、压力知觉的评价。结果: 通过实施积极心理干预, 干预组的心理弹性、压力知觉水平好于对照组( $P < 0.01$ )。结论: 积极心理干预可提高高职医学生心理弹性, 改善压力知觉。

## 关键词

积极心理干预, 医学生, 心理弹性

# The Influence of Positive Psychological Intervention on Mental Resilience and Coping Style of Medical Students in Higher Vocational Colleges

Yang Du

Tianjin Medical College, Tianjin

Received: Feb. 28<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 14<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 22<sup>nd</sup>, 2022

## Abstract

**Objective:** This paper aims to use positive psychology to conduct a psychological intervention for

**medical students in higher vocational colleges to improve their mental resilience and relieve their stress perception. Methods: 140 medical students were randomly divided into control group (70) and intervention group (70). The control group did not receive any psychological intervention, while the intervention group received psychological intervention by using positive psychology. The mental resilience and stress perception of the two groups were evaluated before and after the intervention. Results: After the intervention, the psychological resilience and stress perception of the intervention group were better than those of the control group ( $P < 0.01$ ). Conclusion: Positive psychological intervention can improve mental resilience and stress perception of medical students in higher vocational colleges.**

## Keywords

**Positive Psychological Intervention, Medical Students, Psychological Resilience**

Copyright © 2022 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

医学生作为今后即将进入医务工作者的预备角色，承担着比其它专业更多的安抚病人、处理紧急情况的能力，需要医学生具备更高的心理弹性以备进入职场后能够更好地适应职场环境。00后的大学生生活条件优越，成长过程中鲜有挫折发生，2020年新冠肺炎的出现，体现了医务人员在面临突发公共卫生事件中的突出重要作用。

心理学在以往的研究中，更加注重的是从疾病的角度看待个体，忽视了个体自身的自我成长、自我助力的能力。上世纪30年代开始，有关婚姻幸福的讨论越来越多，并且人本主义心理学的兴起，越来越多的人关注个体的健康成长、自我实现的可能等研究方向。

积极心理学认为心理学研究的意义应该是帮助个体进行自我建设而不是治病，所以心理学研究的对象应该是正常的、社会功能完整的个体，而不是患有心理问题的人。心理学应该注重个体的良性发展以及具备的自身优势，而不是一味地关注自身的不足，需以积极向上的方式看待个体。传统心理学更加注重解释疾病的产生以及治疗疾病，而积极心理学主张从积极的角度解释人们的行为。同时，他们的研究主要集中在积极的个人心理素质、终身幸福感、和谐发展和个人的社会心理健康等方面。一些研究者还将积极的心理健康状况归纳为三个方面：情绪健康、心理健康和社会健康(Keyes, 2007; Fredrickson & Losada, 2005)。

研究显示，积极心理干预能够增强个体积极情绪，改善心理状态，提升心理弹性，并增加心理应对方式的能力。本研究于2021年对140名医学生开展积极心理干预，取得良好效果，报告如下。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

选取某高职医学院校部分医学专业作为研究对象，共140人，其中男生48名，女生92名，运用随机区组的方法分为干预组和对照组等两组，每组70人。

## 2.2. 干预方法

对照组未进行心理干预，干预组根据马丁·塞利格曼的积极心理学理论采取相应的干预措施。

### 2.2.1. 理论基础

马丁·塞利格曼认为积极心理干预需要由五个要素组成，分别 P = 积极情绪 Positive Emotions, E = 投入 Engagement, R = 人际关系 Relationships, M = 意义 Meaning, A = 成就 Achievements。

#### P: 积极情绪 Positive Emotions

芭芭拉·弗雷德里克森研究中发现，当个体正在体验积极情绪时，会产生有利于人类延续下去的事情发生，这种情况基于这样的认知：通过感受积极情绪，个体本身增加了关于自身、关于环境的认知，而此种认知范围的扩大使得对于其他个体的探索增加，这样有益于构建更加深层次的人际关系。当个体感受积极情绪时，往往是多个“微小时刻”叠加在一起。弗雷德里克森和其他研究者通过研究发现，如果个体体验的积极情绪是负性情绪的 5 倍甚至更多，那个体大概率会体验更加丰富多彩、积极主动、心怀感激的人生。不论是幸福的个体还是不幸福的个体，都会遇到积极的事情发生，不同的是，幸福的个体总是能够捕捉到幸福的瞬间，而不让幸福的感觉流逝，以此推论，心怀感恩，总是记住人生中积极地体验，能够有效地提升个体自身的幸福指数。

#### E: 投入 Engagement

快乐的个体可以自如地投入到生活中各种各样的活动中，不会像其他个体常常感受到厌倦、沮丧、失望等负性情绪。积极地个体能够主动参与到难度系数比较大的、自己喜欢的、能够体现自我价值的活动，这让个体体验进入一种沉浸状态，也就是“FLOW”（心流）状态。当个体体验“心流”状态时，会将所有的心理资源都投入到当前的活动中，个体会觉得时间过得很快，外在的环境不再能够影响个体，个体全身心地投入，会出现强烈的充实感，并对任务的结果产生自我满足感，更高水平的投入是不需要过多的意志参与，只会享受当下。

#### R: 人际关系 Relationships

在有关幸福的研究中，还有一项成果被认为是十分重要，就是有关人际关系，研究者认为只有个体与他人建立高水平的人际关系，那他(她)就才能算拥有高质量的生活。在哈佛格兰特研究的医学博士乔治·维兰特(George Vaillant)通过研究发现，那些具有高质量生命体验的个体，当他们进入成年后期以后，往往比那些不具有高质量生命体验的个体，更愿意结交朋友、与亲人积极地构建人际关系，因此，维兰特总结“幸福就是爱。”广为使用的“社会再适应评定量表(SRRS)”也表明，排位前三的重大生活事件分别是配偶死亡、离婚、夫妇分居，而此三项事件均是个体重要的人际关系 - 夫妻关系的状况描写。积极心理学研究的前驱者之一的克里斯·彼得森也认为，每当对幸福进行研究时，就会发现相似的结论，就是“他人很重要。”

#### M: 意义 Meaning

通过研究还发现，自我评价较高的个体不仅仅是觉得快乐或者是积极地投入生活，他们还觉得人生很充实，并且怀揣让自我、环境更加美好的目标，这就是个体所追求的意义。个体的意义可以有很多中，可以来自于他人的认可、帮助其他人、对于子女的照顾与爱，等等。拥有意义的人生是充满热情的，当个体发觉自己的人生是有意义的，就会朝着目标不断努力，更是这种努力也促进个体的人生更加丰富、高质量。

#### A: 成就 Achievements

根据自我决定动机理论的研究表明，个体愿意认为是自我自发地、主动地完成某个工作，而不是被迫地、机械性地完成某项任务，出于自主取向而选择某个工作时，个体更容易感受到工作带来的愉悦

体验,如果教师安排了课后阅读的任务,学生往往不能体会阅读带来的愉悦感受,而如果是学生自发地开展相关阅读行为,往往学生会有更愉悦的阅读体验。成就不仅是指在某领域有成功之处,更多的是指个体觉得能够游刃有余地掌握自己所处的环境,即使有时需要完成的任务是艰难的,但是仍然可以较大幅度地提高个体的自尊感和自我效能感。

### 2.2.2. 干预程序

干预组学生采取积极心理干预,干预时间为8周,每周采取不同的积极干预策略,主要包括:

#### 1) 增加积极情绪内容

根据马丁·塞利格曼分析的积极心理干预的五要素,首先要大幅度提升学生感知到的积极情绪,注意捕捉生活中的能够感受到的积极的事件或者是事件的积极面,通过学生的记录,进而提升积极情绪。

活动内容包括:① 让学生每周记录本周发生的让自己感到幸福开心的事情,② 让学生坚持每周有两天写日记,③ 评价自己具备积极情绪的水平,主要围绕兴趣、感恩、幽默、勇气、自尊、喜悦等积极情绪展开。

#### 2) 分享高光时刻内容

通过研究表明,愉快的事情通过分享可以提升快乐的水平,引导学生分享自我实现的时刻,提升学生自我评价水平,增加自我肯定。在分享的时候,增加压力应对方式的书写,改变学生对于压力的认知,通过活动让学生了解,并非压力大就是负性事件,个体可以通过调节压力认知,改变压力应对方式,可以调动个体自身潜能,更好地完成工作任务。

活动内容包括:① 第1、3、5、7周进行小组分享,讨论自己全身心投入地任务进程,② 小组分享过程中,写下高光时刻的内心感受,所用词汇越丰富越好,③ 小组分享后,通过头脑风暴的方式,写出在压力下才能完成的任务,压力带给自己的益处。

#### 3) 感恩社会支持系统

个体的成长离不开社会支持系统的助力,也就是个体工作与环境其他个体互动所建立的一种关系网络,能够帮助个体缓解心理压力,提高自身对环境的适应能力和对变化的应对能力。通过活动重新明确学生自身所拥有的社会性的心理资源,进一步满足个体的“归属与爱”层次的需要。

活动内容包括:① 第2、4、6、8周开展感恩社会支持系统活动,通过角色代入,查找确认自己的社会支持系统,② 通过不同案例的分析,清楚过往的经历中,社会支持系统给予自己的帮助,③ 写下内心感恩的话语,并发送给曾经帮助过自己的亲朋。

#### 4) 重新定义“意义”

通过学习让学生开展自主性的活动,感受参与各种活动产生的“意义”,“意义”可以来自于自己参与的活动,也可以是帮助他人产生的,此项活动的目的在于帮助个体提高自我评价,认真梳理过往平凡的生活产生的能够提升自我评价水平的事件。

活动内容包括:① 每周组织学生广泛地写出人生的意义所含内容,② 通过小组讨论、案例分享,明确普通人的生存意义,③ 引导学生进一步思考自身存在的意义。

#### 5) 分析个人成就

根据自我决定理论分析,个体自愿选择某项活动时,更容易感受到个人的成就,也就是达到自我实现的层次需要,通过研究表明,复盘个人所达到的成就能够给予个体更深层次的成就感,通过比较发现,能够多维度地分析成就的个体,其自我效能更高。

活动内容包括:① 每周通过学习榜样事迹,分析个人能够达成的成就,② 第8周结合前期的分享讨论,明确自身已经完成的成就。

根据理论分析,结合高职医学生的特点,自我意识较强,思维灵活性强、求知欲强、喜欢灵活多样的辅导方式,干预组所采用的积极心理干预方式也是针对此类特点,通过引导学生回忆参与过的能够提升自我评价水平的事件、充分分析自我高光时刻、充分挖掘社会支持系统等方式,逐渐用积极方式应对压力,也是重新认知压力,进而缓解压力带来的心理不适,以提高心理弹性水平。

### 2.3. 评价方法

① 香港中文大学于肖楠(2007)对 Connor-Davidson 韧性量表(CD-RISC)进行了修订(于肖楠,张建新,2007),量表共有 25 个项目构成,包括 3 个维度:坚韧、自强、乐观。全量表和三个分量表的信度较好。问题均以 1~5 五级评分,量表总分和各分量表得分均采用 5 分制,量表总分为全部 25 题得分的均分,分量表得分则为各分量表对应题目得分的均分。量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.951,在本研究中具有较高的内在一致性( $\alpha$  系数为 0.87),分半信度为 0.928。

② 杨廷忠教授等编制的中文版压力知觉量表(Chinese Version Perceived Stress, CPSS) (国家卫生和计划生育委员会,2010),该量表共 2 个因子,分别反应压力的紧张感、失控感,用来评估日常中琐事、重大事件与资源的改变这 3 种压力情境,共计 14 个条目。该量表信度及效度良好,量表 Cronbach's  $\alpha$  系数 0.78,在本研究中具有较高的内在一致性( $\alpha$  系数为 0.75)。

### 2.4. 统计学方法

采用 SPSS23.0 进行统计分析,计数资料采用[n(%)]表示,计量资料用( $\bar{x} \pm s$ )表示,两组比较采用 t 检验,以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 3. 结果

### 3.1. 基本情况(见表 1)

如表 1 所示,研究对象的基本情况为,干预组 70 人,其中男 23 人,女 47 人,年龄 19~21 岁,医学类专业 70 例。对照组 70 人,其中男 25 人,女 45 人,年龄 19~21 岁。医学类专业 70 例。两组调查对象的性别、年龄、专业均无统计学差异(见表 1)。

Table 1. Basic information of the research objects

表 1. 研究对象基本情况表

组别	总例数	男(%)	女(%)	平均年龄
干预组	70	23 (32.86%)	47 (67.14%)	19.3 $\pm$ 1.56
对照组	70	25 (35.71%)	45 (64.29%)	19.9 $\pm$ 1.34

### 3.2. 研究对象心理弹性评分比较(见表 2)

如表 2 所示,通过积极心理干预,可以发现对照组、干预组的心理弹性中的坚韧性、力量性、乐观等因子在干预前后有显著性差异,在实施干预前,对照组和干预组的各因子成绩没有显著性差异,干预后对照组、干预组的心理弹性各因子具有显著性差异(见表 2)。

### 3.3. 研究对象干预前后 CPSS 评分比较(见表 3)

如表 3 所示,通过采用 CPSS 问卷调研,对比干预组与对照组的结果显示,干预前,干预组 CPSS 评分,与对照组 CPSS 评分,差异无统计学意义。干预后,干预组 CPSS 评分(34.62  $\pm$  4.92)分,对照组 CPSS 评分(41.46  $\pm$  5.28)分,差异有统计学意义(见表 3)。

**Table 2.** Comparison of factors of psychological resilience among the subjects ( $M \pm SD$ )**表 2.** 研究对象心理弹性各因子比较( $M \pm SD$ )

调查内容	干预前		t 值	P 值	干预后		t 值	P 值
	对照组	干预组			对照组	干预组		
坚韧性	24.13 ± 2.79	25.24 ± 2.56	0.249	0.776	25.31 ± 2.34	30.34 ± 2.76	11.789	0.000
力量性	15.88 ± 2.44	15.61 ± 2.64	0.734	0.457	16.96 ± 2.14	18.96 ± 2.86	9.453	0.000
乐观	7.54 ± 1.82	7.49 ± 1.91	0.764	0.432	7.34 ± 1.73	8.69 ± 1.87	2.745	0.000
心理弹性总分	47.35 ± 4.07	48.36 ± 4.92	0.689	0.453	49.61 ± 4.24	57.99 ± 4.92	14.765	0.000

注：干预后，对照组及干预组的心理弹性各因子具有显著性差异。

**Table 3.** Comparison of the perceived stress among intervention subjects ( $M \pm SD$ )**表 3.** 干预对象压力知觉对比( $M \pm SD$ )

组别	干预前	干预后	
干预组	42.89 ± 6.29	34.62 ± 4.92	t = 8.736, P < 0.05
对照组	43.15 ± 6.49	41.46 ± 5.28	

注：干预前后，干预组的压力知觉差异具有显著差异。

## 4. 讨论

### 4.1. 积极心理学干预可提升医学生心理弹性

医学生课业压力较其他专业更大，处于成年初期的医学生面临突出的人际关系紧张问题，医学生容易产生焦虑、紧张等负性情绪。心理弹性与心理健康紧密联系(岳国峰, 黄华兴, 2019)。积极心理干预可以激发个体从积极的角度看待出现的问题和挑战，引导医学生在突发事件发生时，善于从积极地、健康的角度考虑，而不是从消极的、疾病的角度应对问题。PERMA 积极心理模式是对幸福定义进行拓展后的幸福新模式(Seligman, 2011)，以此理论为核心，通过主题讨论、小组交流、内容分享、微信、问卷星等方式，构建适应医学生的积极心理干预模式。P (积极情绪)是通过记录身边事件，深入剖析自身存在的积极情绪因子，不用借助外力，转换看待问题的角度即可以重新定义自己和生活。E (投入)是通过回忆完成任务过程中的高峰体验，帮助医学生体会并记住全身心投入某一工作带来的愉悦感受。R (人际关系)是指重新梳理社会支持系统，从感恩的角度查找曾经给予自己帮助或者感动的人，也是引导医学生从积极地、健康的角度看待问题。M (意义)是指确定切实可行的人生规划，并从中找出意义。A (成就)是指通过榜样的力量(邵鸯凤, 陈雪萍, 洪佳静, 郑佳映, 2020)，指引医学生可以在今后医疗工作中感受工作成就。通过 PERMA 积极心理干预，干预组的心理弹性明显上升。

### 4.2. 积极心理干预对医学生的压力知觉可以有缓解作用

干预组通过根据积极心理干预的一系列干预措施，对于压力的知觉也明显降低，通过分析可以看出，压力过大不利于个体发挥潜能，正确地看待压力也能有效地调动个体身体机能，发挥社会支持系统的作用，达到解决问题的目的。在投入模块下，引导医学生写出压力带给自身的益处，包括完成的任务，调动的资源，突破自身的限制等，帮助学生重新认知压力，达到促进学生积极心理的构建，也能够重新认知压力，可以与压力共处。

### 4.3. 积极心理干预对大学生心理韧性培养的影响

#### 4.3.1. 促进医学生形成正确的价值观

从积极心理学层面分析,医学生由于自身的生活环境、家庭教育环境、生活习惯、性格特点等的不同,其心理认知及应对压力的方式呈现多样性(向玉华,赵敏,刘春雷,2018)。针对医学生存在的心理问题;积极心理学认为,每个个体都是不同的,应该给予个体具有针对性的教育,进而引导学生做“最好的自己”,而不是朝着某一固定模式培养一批相同的人,心理弹性的培养是需要个体认知参与才能有好的效果,学校教育应以积极心理学为导向,让学生更多地获得知识,鼓励学生参与能够提升自我认知及自我评价的活动,增强自我效能感。

#### 4.3.2. 促进医学生健康生活

在积极心理学视角下,学校应通过开展各种活动为医学生提供交流的平台,使学生根据他人的问题来认知自我、反思自我、接受自己,达到“悦纳自我”的目的,认知可以改变行为,医学生处于人生观、价值观逐渐形成的过程,在高等教育阶段,更是对以往已经形成的观念进行重新审视,调整其中不符合社会运转规律的部分,因而倡导学生采用积极心理学的方式应对压力、焦虑显得尤为重要。

#### 4.3.3. 提升医学生的抗压能力

根据延缓偿付的理论,虽然从生理上,高职医学生已经成年,但是心理上依然并不成熟,主要表现在一方面希望从经济上完全摆脱家庭的束缚,能够自由地生活,另一方面惧怕由于对于职场了解不深刻,进而引发焦虑、紧张等情绪,通过积极心理干预,帮助医学生学会客观地评价自我,既不过高,也不过低,才能帮助医学生达到主观的我与客观的我相平衡统一。也可以通过心理疏导增强大学生的抗压能力,培养学生的心理韧性,使学生具有较强的心理抗压能力,使得自身无论身处于何种环境,都能够调整心态,勇往直前,更好地发展。

## 5. 小结

本研究运用积极心理干预的模式,探索医学生心理弹性的增强以及压力知觉的构建等问题,本研究只关注了短期效果,长期效果有待进一步探究。

## 基金项目

天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)2020ZXXL-GX57项目。

## 参考文献

- 国家卫生和计划生育委员会(2010). 2010 中国卫生统计年鉴. 中国协和医科大学出版社.
- 邵鸯凤,陈雪萍,洪佳静,郑佳映(2020). 榜样教育在本科护生职业素养培育中的应用. *护理学杂志*, 35(7), 72-74.
- 向玉华,赵敏,刘春雷(2018). 积极心理学导向的团体辅导对不孕症妇女心理健康状况和主观幸福感的影响. *中国煤炭工业医学杂志*, 21(4), 439-443.
- 于肖楠,张建新(2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理学*, 44(5), 1169-1171.
- 岳国峰,黄华兴(2019). 南京市某医院临床科研人员心理弹性与生存质量研究. *医学与社会*, 32(9), 131-134.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (pp. 10-11). Simon and Schuster.