

# 高职院校学生积极心理品质现状及影响因素分析

周 萍 欧阳嘉琪 童 沁  
上海行健职业学院 上海 200000

**摘 要:** 积极心理品质的培育是大学生心理健康教育工作的主要内容。本文对高职院校学生积极心理品质的发展现状进行调查,对其影响因素进行分析,结果表明:(1)高职学生在积极心理品质六大维度上的自评发展水平从高到低依次为:人际、超越、情感、认知、公正和节制;(2)高职学生积极心理品质的发展存在个体差异:身体健康状况、体育锻炼频率、朋友数量、兴趣爱好数量和参与活动频率对高职学生积极心理品质的发展存在显著的影响。

**关键词:** 高职院校学生;积极心理品质;心理健康

## 引言

Hillson和Marie(1999)最早提出“Positive personality”的概念,将人格特征分为积极和消极两个维度,认为积极的人格有助于个体采取更为有效的应对策略。Seligman先后在著作中使用“Positive personal trait”“Positive quality”“Positive character”“Character strength”来表示积极心理品质(Seligman, 2004; Seligman et al., 2005, 2009)。他认为积极的人格特质由主观幸福感、乐观、快乐和自决等构成,美德和优势是个体积极品质的核心,具有缓冲器的作用,能成为战胜心理疾病的有利武器。

为了对积极心理品质进行分类和测量, Seligman和Peterson(Park et al., 2004)启动了“价值在于行动(Values in Action, VIA)”项目,构建出6种核心美德和24种积极心理品质,并在此基础上开发了测量工具《Values in Action Inventory of Strengths》(VIA-IS),对积极心理学产生了深远的影响。国外学者们研究发现,青少年积极心理品质的发展存在个体差异,生物因素、父母教育、积极的榜样、家庭成员和朋友间的亲密关系、学校等积极正向的组织、健康稳固的家庭结构、社会及社区的道德文化和价值观等对积极心理品质的发展起着重要作用(Park, 2004)。

国内最早开始研究积极心理品质的学者是孟万金,他在2006年主持“中国学校积极心理健康教育实验与推广”的研究,是我国积极心理健康教育迈出的重要一步。孟万金和官群(2009)在所主持的中国大学生积极品质研究项目中,编制了《中国大学生积极心理品质量表》,包括6种核心美德和21种积极心理品质。以往

研究发现,大学生积极心理品质的发展水平存在显著差异。李自维(2009)编制《当代大学生主要积极品质评价问卷调查表》用以测查大学生积极品质评价的现状特征,研究发现不同专业大学生的积极心理品质总体发展存在显著差异。杜鹃(2013)编制了《高职院校学生积极心理品质量表》,分析了高职院校学生积极心理品质的发展现状,研究结果得出年级、生源地、父母教育方式、好朋友个数、兴趣爱好、参与各类活动情况对高职学生积极心理品质的发展存在显著影响。赵伯妮等人(2021)采用《中国大学生积极心理品质量表》开展大学生积极心理品质调查,研究结果表明大学生在校表现行为(专业兴趣、成绩排名、社会实践和体育锻炼参与情况)相较于家庭因素和个人因素是影响积极心理品质更重要的原因。

积极心理品质不仅是预防和减轻心理疾病的保护性因素,还是促进大学生茁壮成长的有利条件,对大学生的积极发展起着至关重要的作用。高职院校学生是祖国未来的大国工匠、高技能人才的储备力量,本研究将高职院校学生作为研究对象,对该群体积极心理品质的发展现状进行调查,研究分析其影响因素,为后续探索高职学生积极心理品质的培育方法提供有效依据。

## 一、方法

### 1. 研究目的

对高职院校学生积极心理品质的总体发展情况进行调查,考察性别、年龄、年级、学院、生源地、父母教育方式、身体健康状况、体育锻炼频率、朋友数量、兴趣爱好数量和参与活动的频率对高职院校学生积极心理

品质发展的影响,对高职院校学生积极心理品质发展的个体差异进行研究。

## 2. 被试

面向上海某高职院校学生,涵盖5个学院和大一、大二、大三年级的学生,共招募了483名被试,其中男性179名,女性304名,年龄范围在18-23岁,平均年龄为19.40岁,标准差为0.84。

## 3. 实验材料

### (1) 背景信息

有关被试背景信息的题目:包括性别、年龄、年级、学院、生源地、父母教育方式、身体健康状况、体育锻炼频率、朋友数量、兴趣爱好数量和参与活动的频率。

### (2) 测量工具

本研究采用由孟万金、官群编制的《中国大学生积极心理品质量表》,该量表共有六大维度、62个题项,具有良好的信效度。

## 4. 结果

回收问卷483份,进行数据预处理,剔除无效问卷132份,筛选出有效问卷351份(占回收问卷的72.67%)。对量表进行内部一致性检验,62个题项总分数据的克隆巴哈 $\alpha$ 系数为0.978,总体内部一致性较好。认知、情感、人际、公正、节制和超越六个维度各自的内部一致性克隆巴哈 $\alpha$ 系数为0.914、0.877、0.892、0.873、0.862、0.915,各维度内部一致性较好。

从问卷的描述性统计结果(见表1)可以看出,高职学生在积极心理品质六大维度上的自评得分从高到低依次为:人际、超越、情感、认知、公正和节制。

表1 高职学生在积极心理品质自评得分的描述统计

积极心理品质	平均值	标准差
总分	226.19	36.237
人际维度	3.72	0.605
超越维度	3.71	0.676
情感维度	3.69	0.614
认知维度	3.63	0.659
公正维度	3.61	0.612
节制维度	3.53	0.622

接下来,用SPSS的广义线性混合模型(GLMM)进行分析,因变量可以服从非正态分布。把量表总分作为因变量,被试的性别、年级、学院、生源地、父母教育方式、身体健康状况、体育锻炼频率、朋友数量、兴趣爱好数量、参与活动频率等分别作为固定因子,计算各

自变量对高职学生积极心理品质是否有显著影响。

结果表明,性别、年级、学院、生源地、父母养育方式这5个变量对高职院校学生积极心理品质自评总分无显著影响。

偏差对比分析结果得出,身体健康状况很好、体育锻炼频率越高、朋友数量越多、兴趣爱好越多、参与活动频率越多的高职学生的自评总分显著高于平均水平(见表2)。

表2 GLMM分析:不同影响因素下高职学生的积极心理品质自评总分的偏差对比

影响因素	偏差对比	标准误差	t	Adj. 显著性
身体健康状况	多病-平均值	12.569	0.291	0.771
	易生病-平均值	5.697	-2.437	0.015
	一般-平均值	4.176	-2.809	0.005
	较好-平均值	4.430	0.992	0.322
	很好-平均值	5.416	3.243	0.001
体育锻炼频率	很少-平均值	4.354	-5.021	0.000
	偶尔-平均值	3.550	-3.458	0.001
	说不准-平均值	3.752	-2.604	0.010
	经常-平均值	5.340	1.996	0.047
	每天-平均值	8.532	3.897	0.000
朋友数情况	0个-平均值	16.440	-0.458	0.647
	1-2个-平均值	5.722	-0.986	0.325
	3-4个-平均值	5.145	-1.285	0.200
	5-6个-平均值	5.574	1.421	0.156
	7个以上-平均值	5.042	2.353	0.019
兴趣爱好数量	没有-平均值	8.567	-2.600	0.010
	较少-平均值	4.067	-5.028	0.000
	一般-平均值	3.413	-1.445	0.149
	较多-平均值	4.081	4.177	0.000
	多-平均值	6.133	4.991	0.000
参与活动情况	从不-平均值	8.490	-1.760	0.079
	较少-平均值	3.890	-5.297	0.000
	一般-平均值	3.646	-1.259	0.209
	较多-平均值	4.517	1.786	0.075
	多-平均值	7.430	4.316	0.000

## 二、讨论

### 1. 高职院校学生积极心理品质的发展现状

本研究结果得出高职院校学生在积极心理品质六大维度上的自评得分从高到低依次为:人际、超越、情感、认知、公正和节制,与孟万金(2010)、林士俊和周梅华(2012)的研究结果作比较,积极心理品质各维度评分的

排序基本一致。由此可见，大学生积极心理品质的发展具有共性和差异性，高职院校应加强对学生认知、公正、节制维度的积极心理品质培育的重视，同时也要持续巩固人际、超越、情感维度的积极心理品质。

## 2. 高职院校学生积极心理品质的影响因素

本研究结果表明，高职院校学生积极心理品质的发展存在个体差异。身体健康状况和体育锻炼频率对高职生积极心理品质的发展有显著的影响。以往研究发现积极心理品质与主观体育锻炼和身体健康状况呈显著正相关关系，体育锻炼与心理健康诸多方面都有关联性（Proyer et al., 2013; Stuntz, 2019）。剧烈的运动会触发神经生理过程（如产生内啡肽），促进幸福感的增强（Morgan, 1985）。定期进行体育锻炼对压力、焦虑和抑郁有积极的缓解作用（Roychowdhury, 2020）。频繁的体育锻炼能够促进心理健康、提升愉悦感、提高工作绩效（Welford & O'Brien 2019）。

本研究结果显示，高职学生的朋友数量越多，积极心理品质的发展水平越高。当个体拥有较多朋友时，人际交往的需求被满足，会体验到自身行为是自我决定的，对未来社交中遇到的挫折会更有韧性，对于社交发展的走向会更乐观。由此可见，人际关系质量越高，对于提高个体的积极心理品质具有更强的促进作用（徐文希和张文渊，2023）。

本研究结果得出，兴趣爱好数量、参与活动频率对高职学生积极心理品质的总体发展存在显著的影响。团体活动是培养大学生积极人格的有效方式（李燕，2017），因此学校建立好第二课堂活动平台，鼓励高职学生积极参与各类集体活动，培养广泛的兴趣爱好，能够有效激发学生的积极情绪，提升积极心理品质。

基于上述研究结果，为了培育高职学生的积极心理品质，高职院校可以通过开展各类思想政治、体育锻炼、团体辅导、社会实践、志愿服务等内容丰富、形式多样的活动，以此调动高职学生积极情绪体验，增强主观幸福感，提高身体素质，在集体活动中建立积极的人际关系，从而促进学生积极心理品质发展，让学生在积极的

心理健康校园氛围中得以滋养茁壮成长。

## 参考文献

- [1]Hillson, J. M. C. (1999). An investigation of positive individualism and positive relations with others: Dimensions of positive personality.
- [2]Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17(1), 94 - 100.
- [3]Park, N. (2004). Character Strengths and Positive Youth Development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 40 - 54. <https://doi.org/10.1177/0002716203260079>
- [4]Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603 - 619.
- [5]Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222 - 232.
- [6]Roychowdhury, D. (2020). Using physical activity to enhance health outcomes across the life span. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(1), 2.
- [7]Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.
- [8]Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293 - 311.
- [9]Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.