

积极心理学视域下民办高职生的自我认同及提升策略

薛艳秋

广州城建职业学院人文学院 广东 广州 510927

摘要：本研究以积极心理学为视角，探讨了民办高职生的自我认同感现状及其提升策略。研究发现，大一高职生的自我认同感处于中等水平。通过6次团体艺术表达心理辅导干预，实验组学生的自我认同感水平显著提升，而对照组则无显著差异。这表明团体辅导干预对提升高职生的自我认同感具有明显效果。半结构访谈也显示团体辅导活动的有效性，基于此，提出以下建议：增强民办高职生的正向情绪体验，加强心理健康教育，营造出积极的团体文化氛围，以全面提升高职生的自我认同感。

关键词：民办高职；自我认同感；干预；积极心理学

伴随着高等教育的大众化进程，我国民办高等教育取得了显著发展，成为高等教育体系中的重要一环。然而，民办高职生常因社会认可度不高及升学与就业压力等因素，对自我价值产生怀疑，出现自卑心理，影响其自我认同。

积极心理学作为一门新兴科学，注重从积极角度研究传统心理学领域，旨在增强个体的积极心理品质，促进自我认知的积极发展，并提升应对挑战的能力。它不仅能够构建积极的社会支持系统，还能促进心理健康和幸福感，为个人和社会的发展提供有力支持。自我认同，即个体对自己所属社会群体或个人特质的认知感受和评价，对个人的成长和社会的和谐都起着决定性作用。对于民办高职生而言，形成稳定的自我认同尤为关键。因此，从积极心理学的角度出发，探索并实施针对民办高职生的自我认同提升策略显得尤为迫切和重要。这包括通过积极心理干预，帮助他们树立自信，增强自我价值感；通过心理健康教育，提升他们的心理调适能力，以更好地应对生活和学习中的挑战；同时，构建积极的社会支持系统，为他们提供更多的社会认可和支持。这些策略的实施不仅有助于提升民办高职生的心理健康水平，还能进一步推动高职教育的整体发展。

一、自我认同感的干预研究现状和发展趋势分析

国内针对自我认同感的干预研究广泛分布于心理学、教育学、社会学等多个学科领域，研究对象涵盖大学生、青少年、儿童等不同年龄层群体。其中，大学生群体因其正处于自我认同形成的关键时期，而成为研究的重点对象（如：张兆倩，2023；刘松，2022）。研究方法多样，包括问卷调查、访谈、实验等，研究内容则涉及自我认同感的现状、影响因素及干预策略等多个方面（罗凤、周毅娟，2024；金文娜，2022）。从现有研究来看，自我认同感的干预主要聚焦于小组工作干预、精神分析法干预、心理剧干预等方面。小组工作干预方面，有研究运用个案工作法对农村低保家庭青少年的自我认同感进行干预，结果显示具有显著效果（陈珊，2017）；精神分析法干预方面，实验对比发现该疗法对提升大学生的自我同一性具有积极作用（何士慧，2013）；而在心理剧干预和沙盘游戏干预方面，研究均发现团体艺术表达治疗对提高自我认同有显著成效（李

丹萍，2012；闫月华，2022）。相较于个案辅导，团体辅导技术不仅提高了干预效率，还促进了学生的人际交往能力，帮助他们形成了正确的自我意识，并提升了其心理健康水平。

近年来，积极心理学的表达性心理治疗备受关注。国内研究表明，团体表达性心理治疗相较于个体干预的优势在于更容易产生归属感和普同性，同时，团体形成了一个开放、自由的社会互动缩影，成员在互动中不断学习和成长。从干预应用来看，已有学者将表达性心理治疗运用到心理疾病患者的治疗研究中，取得了显著效果（金蓉，2020；卢微、谭扬亚、王友霞，2020）。还有学者以积极心理学理念为指导，将其运用到高校心理健康教育研究中，特别是针对自我认同感较低的高职学生，通过各类有趣的艺术活动吸引学生参与，用艺术创作的方式让他们与自己的无意识沟通与展露，从而提升他们的自我认同感，发掘潜能（马钊，2013；高苗，2020；陆家浩、杨海波，2021）。

综上所述，当前自我认同感的干预研究呈现出多元化趋势，团体辅导技术和表达性心理治疗等干预手段在实践中取得了显著成效。未来研究可进一步探索不同干预手段在不同群体中的应用效果，以及如何将积极心理学的理念更深入地融入自我认同感的干预实践中，以更好地促进个体的自我成长与发展。

二、研究设计

本文基于积极心理学视角，融合民办高职教育与自我认同理论，旨在探究提升高职生自我认同感的有效策略。研究采用文献法、定量与定性相结合等方法。使用奥克斯和普拉格（Ochse&Plug，1986）编制的自我认同感量表（SIS），涵盖自我改变认同、自我动机认同、自我价值认同和自我角色认同四个维度。研究对象为广州某民办职业院校大一的70名学生，因调查前做了充分的准备和引导，问卷回收有效率达100%。选取自我认同感得分较低的小组（35人）作为研究对象，分为实验组和对照组，实验组接受为期六周的每周一次团体辅导干预，对照组则不进行任何干预。干预前后，对两组均施测SIS量表，并利用SPSS25.0进行数据分析。最后，从实验组随机选取2名学生进行非结构化面谈，以深入探究团体辅导干预对提升高职生自我认同感的实

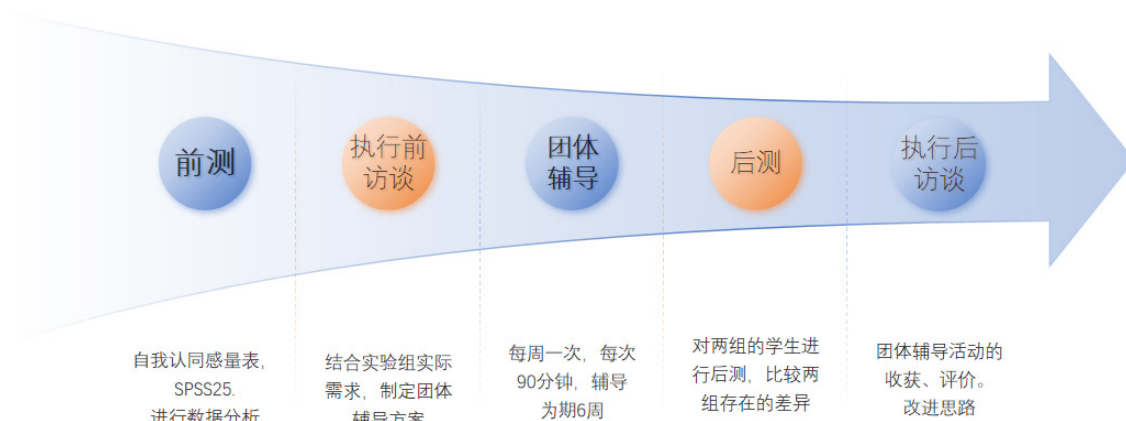


图 1: 研究路线

表 1: 活动方案

阶段	活动名称	活动目标	活动内容	理论依据
关系建立阶段	千千结	破冰 - 建立良好关系	1. 自信能量罐 2. 人生不设限 3. 谁最棒	团体动力学理论 团体辅导理论
探索发现阶段	音乐治疗	自我认知的训练	1. 捏捏揉揉 2. 甜橘子 3. 你的忙我来帮	团体辅导理论 人本主义理论 班杜拉社会学习理论
	沙盘游戏	通过意向深入潜意识	1. 理想的生活 2. 龟兔赛跑 3. 我的地盘我做主	正念冥想理论 认知行为理论 情绪 ABC 理论
	绘画	疏导情绪、释放压力	1. 曼陀罗绘画 2. 房树人绘画 3. 我就是我	正念冥想理论 人本主义理论
	彩泥	帮助个案进行自我情感表达	1. 捏个精彩瞬间 2. 捏个好未来	团体辅导理论 情绪 ABC 理论
寻求改变阶段	砥砺前行	正视现实, 悦纳自己	1. 风雨人生路 2. 喜悦无处不在	团体动力学理论 团体辅导理论

际效果。

(一) 研究路线

编制团体辅导方案, 针对自我认同感较低的民办高职生, 通过前测后测对照实验, 考察艺术团体辅导对提升自我认同感的效果。具体研究路线如图 1 所示:

(二) 研究目标

本研究团体辅导的总体目标是提升民办高职生的自我认同感水平。具体阶段目标包括: 在关系建立阶段, 通过热身环节自然形成良好而融洽的团体关系, 并约定团体活动的既定规则; 在探索发现阶段, 利用艺术表达活动深入“自我认同”主题, 通过言语描述和互动问答, 使团队成员从多角度、全方位深入了解自己, 明确自身价值观与价值定位; 在寻求改变阶段, 通过对过去与现在心路历程的对比, 找到改变的可能性, 体验团体活动的过程与感悟, 并评估活动效果。具体活动方案如表 1 所示。

音乐治疗、沙盘游戏治疗、绘画治疗以及彩泥治疗, 均是基于艺术与心理相互作用原理的治疗方法, 旨在通过不同形式的创作和活动, 促进个体的心理健康。音乐治疗运用音乐的多种形式及其与情绪、行为的相互作用关系, 帮助高职生提升行动力、自我效能感, 进而在团

体中感受到自我认同。沙盘游戏治疗则借助荣格心理分析理论, 通过观察高职生在沙盘上的创作过程及对话, 探究其内心世界, 发现解决心理问题的锚点。绘画治疗基于心理投射理论, 让高职生在绘画过程中将潜意识内的的情感与冲突呈现出来, 从而获得情绪的释放与调整。彩泥治疗则通过黏土创作活动, 帮助个体通过触觉、视觉等感官体验来表达和释放情绪。总之, 这些方法均旨在促进民办高职生的心理健康, 提升其自我认同感。

三、研究结果

(一) 团体心理辅导干预的定量分析

1. 项目分析及信效度检验

项目分析旨在检验编制量表或测验题项的適切性和可靠性, 作为筛选或修改题项的依据。本研究通过探究高职生自我认同感在每个题项的得分差异, 分析每个题项在高低分组别中是否具有显著差异, 判断标准为 $p < 0.05$ 。结果显示, 自我改变认同、自我动机认同、自我价值认同和自我角色认同维度下的题目显著值均小于 0.001, 所有题项均保留。信度分析显示, 量表的内部一致性 Cronbach's Alpha 为 0.87, 表明信度较好。效度分析则主要关注结构效度, 通过因子负荷量衡量, 所有题项的因子负荷量皆大于 0.5, 题项均可保留。此

表 2. 自我认同感各维度描述性统计表 (n=70)

维度	最小值	最大值	平均分	标准偏差	偏度	峰度	信度 (Cronbach' s Alpha)
自我改变认同	2. 23	4. 91	3. 84	. 57	-. 38	-. 78	0. 95
自我动机认同	1. 78	4. 82	3. 36	. 64	-. 25	-. 81	0. 89
自我价值认同	2. 79	4. 56	3. 65	. 50	. 16	-. 58	0. 82
自我角色认同	1. 54	4. 62	3. 51	. 68	-. 45	-. 64	0. 91
自我认同感	2. 74	4. 93	3. 47	. 52	-. 37	-. 67	0. 87

表 3. 不同组别高职生自我认同感差异分析

	自我改变认同		自我动机认同		自我价值认同		自我角色认同		自我认同感	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
实验组 (n=35)	4. 05	. 66	3. 69	. 54	3. 71	. 60	3. 58	. 65	3. 53	. 54
对照组 (n=35)	3. 79.	. 65	3. 21	. 68	3. 54	. 67	3. 46	. 59	3. 42	. 63
t 值	. 65		1. 90		. 82		. 16		. 73	
P 值	0. 32		0. 15		0. 57		0. 45		0. 61	

外，研究数据符合正态分布（见表 2），为后续分析提供了可靠基础。

2. 民办高职生自我认同感差异分析

本研究对不同组别学生的各变量水平进行独立样本 t 检验，检验结果表明，前测中实验组得分虽高于对照组，但不存在显著差异，P 值均大于 0. 05（见表 3）。

3. 团体艺术表达辅导实验组与对照组在自我认同感后测的差异分析

通过独立样本 t 检验分析可知，参与团体辅导的实验组与对照组学生在实验后，自我认同感具备显著性差异（如表 4）。

表 4. 实验组和对照组自我认同感水平前、后测的差异比较 (n=35)

	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t 值	P 值
自我认同感前测	3. 53±054	3. 42±0. 63	. 73	0. 61
自我认同感后测	4. 36±1. 37	3. 56±0. 82	1. 24 *	0. 04
t 值	-1. 06 *	-0. 78		
P 值	0. 02	0. 85		

注：* 表示 P<0. 05

由此可知，民办高职生在经过团体艺术表达心理辅导干预后，在自我改变认同、自我动机认同、自我价值认同和自我角色认同方面差异显著，而未经过干预的小组高职生在自我认同感上有所发展但均不存在显著性差异。

（二）团体心理辅导干预的定性检验

在团体心理辅导干预的定性检验阶段，为了深入了解活动成效及学生的反馈，我们对实验组甲乙两位同

学进行了半结构访谈。访谈内容围绕他们对团体艺术表达辅导的兴趣点、感受与感悟，以及辅导对改善内心焦虑和人际关系的帮助等方面展开。甲同学表示，通过六次活动，他在改变认同、动机认同、角色认同方面有所提高，特别是在与同学相处时，即使不说话也能理解对方的心情和处境。乙同学则认为音乐治疗环节较好，它提供了更多与同学接触的机会，使气氛变得融洽。经过几次活动，乙同学放下了怕出错或“出丑”的心结，在自我价值认同、动机认同、自我改变认同和自我角色认同方面都有了新的体会。两位同学的反馈均表明，团体心理辅导活动对他们自我认同的提升具有积极影响，同时也提出了一些改进意见，为后续活动的优化提供了宝贵参考。

四、讨论与建议

（一）讨论

1. 高职生自我认同感现状水平讨论

本研究发现，大一高职生的自我认同感处于中等水平，与以往研究中认为其自我认同感较低的观点有所不同。此现象可能归因于高职生在身心发展上的成熟、家庭教育和心理健康教育的重视，以及他们尚未面临就业压力，情感上相对独立。相较于中职生，高职生的自我认同感逐步趋于稳定发展阶段，且生活态度更为洒脱。这些因素共同影响了高职生的自我认同现状水平。

2. 高职生自我认同感的干预结果讨论

本研究对实验组高职学生进行团体艺术表达心理辅导。干预前，通过独立样本 t 检验，实验组和对照组在自我认同感水平上无显著差异。干预后，实验组的自我认同感水平显著提升，而对照组无显著变化。这表明团体辅导干预对提升实验组学生的自我认同感具有明显效果。此成效主要归因于团体辅导在多种艺术表达形式

中的运用,有效促进了成员在认知、行为、情绪、思维等方面的积极改变。辅导营造的温馨和谐氛围为成员间建立信任和友好关系提供了条件,而成员间的相互反馈机制则使他们能从多个角度全面认识自己。此外,通过自我表露环节,成员得以发现自己的独特优点和价值,并在日常生活和学习中积极运用这些优势,从而在不同程度上提升了他们的自我认识和自我接纳水平。

3. 团体辅导后有效性访谈结果讨论

团体辅导结束后,本研究在实验组中随机选取了两名被试进行了半结构化访谈。访谈结果显示,被试均对团体辅导活动的效果表示满意,并流露出对活动的喜爱与不舍之情。他们在团体辅导活动中积极参与各个主题环节,能够按照老师的引导逐步完成任务,并在每个环节中展现出良好的表现。通过深入挖掘自身优点并学会接纳自己,包括接纳自己的不足和缺陷,他们成功地将活动成效迁移到学习和生活中。总体而言,与团体辅导前相比,被试在团体辅导干预后均表现出不同程度的变化。最后,被试还提出了希望未来能增设更多类似团体辅导活动课程的建议。

(二) 提升策略

随着国家对职业教育的日益重视,加强技术技能型人才的心理健康和可持续发展,提升高职生的自我认同感已成为当前教育的重要任务。为此,从积极心理学视角出发,本文针对高职生自我认同感及心理健康教育提出以下几点建议:

1. 增强民办高职生的正向情绪体验

民办高职生作为一个特殊的学生群体,面临着学业、就业、社会认同等多重压力。其良好情绪体验是影响自我认同感的一个重要因素。教育心理学研究表明,积极的情绪体验能够激发学生的内在学习动机,促进其认知功能的优化。对于民办高职生而言,鉴于其在学业和社会地位上可能存在的自卑感,积极的情绪体验成为他们自我肯定和自我效能感提升的重要途径。这种内在的积极变化将进一步转化为学习上的投入和成就,形成良性循环。

2. 加强心理健康教育,培养学生心理韧性

心理健康教育的核心在于建设具备心理学专业知识的师资队伍。然而,当前许多高职院校具备心理学基础知识的教师匮乏,导致实际教学中难以将心理学理论知识有效融入,进而影响了心理健康教育的效果,这与积极心理学的原则相悖。积极心理学认为,自我认同感和心理韧性之间存在积极的反馈循环。较高的心理韧性促使个体更好地面对挫折和失败,从而增强自我认同感;而稳定的自我认同感又反过来提高个体的心理韧性,使他们更有信心和能力去面对未来的挑战。为了增强这种稳定性,高职生的重要他人,如父母、辅导员和教师,应积极关注他们潜在的优势,因势利导,帮助高职生正视自己,克服自卑,增强对自我能力的认同和自信,进而提升自我认同感。

3. 营造出积极的团体文化氛围

强化职业教育的价值引领,构建完善的现代职业教育体系。以增强自我认同、身份认同、地位认同和职业认同。将社会、学校和家庭三者结合的培养模式常态化,以培养学生积极品质。学校可以开展丰富多样的情感体验活动,如心理团队辅导、积极心理训练营和心理健康讲座等,让更多的学生了解和参与到各种心理健康教育活动中,增加其抵御负面情绪的能力,帮助他们度过情绪危机。教师在教学过程中,应加强对高职生实践动手能力的培养,让他们学会自主解决问题、探索和合作。同时,家长也应关注孩子的生活动态,适当鼓励以提高孩子的自我认同感。此外,还要注意自媒体时代网络文化和同辈间不良风气的影响。

五、研究的局限性

首先,本研究受限于客观条件,研究周期仅为6周,时间偏短,这可能对干预效果产生一定影响。在后续研究中,应考虑增加干预次数与时间,以更全面地评估干预效果。其次,本研究对象仅限于广州某一民办高职院校的大一学生,样本范围狭窄,导致研究结果的科学性和普遍性受限,难以大范围推广。最后,研究中的分析解释具有一定主观性,易受团体心理师的个人生活经验、文化知识背景等因素影响,进而影响治疗效果评估的客观性。

参考文献:

- [1] 鲍树林. 有责任的谈话教学模式对改善中职学生学业情绪和自我认同感的效果研究[D]. 深圳大学,2020.
- [2] 赵慧勇,段培燕,陈晓伟. 高职生自我认同教育

思考[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版),2020,22(02): 86-87+100.

[3] 张媛芬. 团体辅导对提升中职生自我认同感的有效性研究[D]. 山西大学,2022.

基金项目:

校级重点课题“积极心理学视域下提升高职学生自我认同感的实践探究(2023JYZH01)”;
广东省幸福积极心理学研究院课题“积极心理学视阈下高职生提升心理韧性路径探析(XF230003)”。

作者简介:薛艳秋,女,副教授,博士,从事儿童发展心理学、教育学研究。