

心理学专业大学生心理健康状况和心理优势因素的研究综述

王敬源 张怡赫

山东中医药大学

DOI:10.12238/er.v4i5.3922

[摘要] 整理近十五年来关于心理学和非心理学专业大学生心理健康水平状况的文献,总结心理学专业大学生心理健康状况的优势因素,进行展望,对心理学学科建设提供借鉴和帮助。

[关键词] 心理学专业; 非心理学专业; 大学生心理健康状况

中图分类号: G03 **文献标识码:** A

Review of Mental Health and Psychological Advantages of College Students in Psychology

Jingyuan Wang, Yihe Zhang

Shandong University of Traditional Chinese Medicine

[Abstract] This paper sorts out the literature on the mental health level of psychology and non-psychology majors in the past 15 years, summarizes the advantageous factors of the psychological health status of college students in psychology majors, makes outlook, and provides reference and help for the construction of psychology discipline.

[Key words] psychology major; non-psychology major; mental health status of college students

引言

心理学作为重要的基础学科之一,一直被列入国家重点的发展学科。截至目前,我国已经有超过260所高校拥有独立心理学系,超过100所高校拥有心理学专业硕士点,超过20所高校拥有心理学博士点,心理学专业大学生队伍十分庞大并逐年增加。笔者认为,心理学专业学生作为一个独特的大学生群体,与非心理学专业大学生相比,系统接受过心理学基础课程教育,更加广泛参与心理学实践,更为深刻了解心理学的奥秘,在心理健康水平和心理问题应对方面应该与非心理学大学生有所不同。笔者研读了近十五年来我国学者对于心理学和非心理学大学生差异性研究的文献,结合当下问题和实践,总结我国心理学专业大学生在心理健康水平和心理问题应对方面的特点,望对今后大学生心理健康教育 and 心理学专业学科建设提供借鉴和帮助。

1 关于心理学专业和非心理学专业大学生心理健康状况的对比

心理健康是指个体能够适应发展着的环境并具有完善的个性特征;其认知,

情绪反应,意志和行为处于积极状态并能保持正常的调控能力。国内外专家将大学生心理健康标准规定为以下八条:智力正常且充分发挥、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强和心理年龄符合大学生的行为特征。研究表明,心理学专业大学生比非心理专业大学生心理健康水平高且心理学学习的投入与心理健康水平有显著的正向预测作用^[1]。在人格方面,心理学专业大学生有14项性格优势得分(特别是爱与被爱的能力、公平、感激、正直维度)显著高于非心理学专业,并且有六项性格优势得分随年级升高而逐步增加。在生活体验方面,心理学专业大学生拥有更高的幸福感,且心理学专业知识量可以直接提升幸福感水平^[2]。

比较心理学专业和非心理学专业大学生,其客观差异无非存在于两个方面:专业选择和是否系统学习心理学基础知识。首先,心理学专业的选择体现了大学生对心理学工作人员的身份认同和心理学形象的完整认识。大学生在面对心理问题是会寻求主动的帮助在很大程度上取决于心理

学在这些大学生心中的形象^[3]。在高考志愿报名时,主动选择心理学专业的学生一定是对心理学知识有着开放的态度,对心理学有着一个较为全面的了解,对心理学职业和未来的发展充满信心,会更加认同心理学和职业人员,放松自己的防御。其次,心理学专业学习不同于大学普遍开展的大学生心理健康教育,它会给学生建立一套系统完整的正确的心理体系。况且,由于高校开设心理健康教育时间较短,课程整体教学质量和水平存在弊端,学生普遍重视程度不够,使得大学的心理健康教育课程不能达到应有的效果^[4]。心理学专业大学生通过心理学知识的系统学习,能够更加敏感发现自己存在的问题,积极主动调整自己的认知,将理论知识为我所用,提升自我心理健康状况^[5]。

2 心理学专业大学生心理健康状况优势因素

由于系统的专业心理学知识的学习,心理学专业大学生在心理问题的预防和应对方面比非心理学专业大学生更具有优势。整理相关研究,这些优势主要体现在三个方面:社会支持、防御机制的使

用和自我和谐程度。

2.1 社会支持。社会支持是指个体接受其他个体在团体物质上、情感上、信息上的帮助、指导和建议。社会支持一方面是对应激状态下的个体提供充分保护, 对应激起到缓冲作用, 另一方面是对维持一般的良好情绪体验具有重要意义^[6]。

研究表明, 心理学实践课程的学习可以提高大学生社会支持系统的调节能力, 指导他们采用积极的应对方式, 有助于自我调适能力的提高^[7]。专业心理知识能够使大学生更加正确认识自我、自我与他人和与社会的关系, 围绕大学生个人成长中的重大主题和重大生活问题来整理解决未完成事件, 完善自我, 从而提升自我的觉察能力。大学阶段是自我同一性形成的关键时期, 大学生建立良好的社会支持系统, 提高社会适应能力, 建立正确的社会认知对大学生心理健康至关重要。同时, 拥有健全的社会支持系统, 也对大学生心理问题求助行为起到积极促进作用。

2.2 防御机制的使用。精神分析理论认为, 防御机制是个体在潜意识中, 为减弱回避或克服本我和自我的冲突带来的挫折、焦虑、紧张等而采取的一种防御手段, 借以保护自己。近年来, 随着防御机制概念的泛化, 人们认为防御机制并不是完全处于无意识层面, 它也可以通过有意识地表现出来, 包括成熟型、中间型和不成熟型三种类型^[8]。而防御机制的使用与心理健康状况水平密切相关, 不成熟型防御机制和中间型防御机制的不合理使用是导致身心障碍发病重要的中介因素^[10]。

研究表明, 非心理专业学生处在压力状况下时, 会更多采用不成熟和中间型防御机制, 而心理专业的学生则相对稳定^[9]。多项研究也普遍认为, 心理学专业大学生的防御机制明显优于非心理专业的大学生。分析原因, 一方面, 心理学专业知识会涉及如何合理宣泄自己的不良情绪和如何进行心理保健, 所以, 当学生遭遇生活中的消极事件时, 不会盲目地增加使用不成熟防御机制, 而是会理性看待自我的反应, 正确分析问题, 找到解决问题的方法, 维持心理健康水平的稳定。另一方面, 大学生系统了解自己的防御方式

的特点, 学习维持心理平衡和化解心理问题的方法和策略, “知己知彼”, 矫正不成熟的防御机制, 保持稳态发展。

2.3 自我和谐。自我和谐是罗杰斯理论的核心概念之一, 被定义为自我内部的协调一致和自我与经验之间的协调, 包括多个维度。大学生自我和谐与心理健康呈显著正相关, 可作为评估心理健康状况的一项指标^[11]。

从自我灵活度维度来看, 心理专业的大学生自我和谐水平中自我的灵活性高于全国常模^[12]。具体到共情能力维度, 心理学专业学生在共情识别、共情理解、共情应对三个维度及共情能力上总分都高于非心理学专业学生, 且在情绪表情识别得分上也高于非心理系学生^[13]。马玥璐等人通过创伤和非创伤图片的ERP研究, 说明心理学专业学习者创伤共情能力更强, 并且不容易受消极图片的影响, 有更好的应对创伤事件的能力。同时, 肖威龙等人通过调查研究也证明疼痛共情符合上述规律。

心理学专业大学生在学习中掌握了一定的人际关系技巧和自我调节方法, 可以减少人际关系的困扰, 更加和谐生活和学习; 而较高的共情能力是一名优秀心理学工作者的最基本的职业素质之一, 高校对心理学大学生共情能力的培养提升他们的共情能力, 可以使学生站在他人的角度上去感知和理解他人, 敏锐感受他人躯体和心理的反应, 投入更多认知资源, 客观分析负性生活事件, 形成更加成熟稳定的人格。

4 研究方法及未来展望

关于心理学专业大学生的研究, 研究范围广泛, 角度详尽, 以问卷法、调查法为主, 被试样本大, 问卷调查结果容易量化, 便于统计处理与分析。但心理学专业大学生学习过心理测量学方面的知识, 对于一些问卷的题目测试到的目的都比较清楚, 不排除为显示自己身体健康或者潜意识追求健康而作假的可能。少数研究通过ERP设备进行相关实验可以更加精确得出相关关系。研究对象大多是某一学校的心理学和非心理学专业大学生, 在今后的研究中, 可以探究不同类型高校中心理学专业大学生的差异, 或者

集中于心理学专业大学生心理学专业知识学习程度进行相关研究, 得到对心理学本专业知识建设更加有效的结论。

[参考文献]

[1] 刘伟. 心理系大学生专业学习与心理健康的关系[D]. 北京: 首都师范大学, 2007.

[2] 于晓琳, 王鹏. 心理学专业学生性格优势与幸福感研究——兼与非心理学专业学生比较[J]. 山东理工大学学报(社会科学版), 2013, 29(03): 101-106.

[3] 梁丰, 陈红艳. 大学生心中的心理学形象与心理求助态度的关系[J]. 商洛学院学报, 2020, 34(06): 34-39.

[4] 张笑铭. 高校心理学教育发展的多元化发展探究[J]. 科教导刊(下旬刊), 2020, (33): 65-66.

[5] 王朝, 黄贤军. 心理与非心理专业女大学生防御方式的差异研究[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2009, (S4): 209-215.

[6] 汪向东, 王希林. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 心理卫生杂志社, 1999.

[7] 彭娟. 自我认知的团体辅导对心理专业大学生应对方式、社会支持的影响[J]. 中国现代医学杂志, 2013, 23(8): 105-108.

[8] 张静. 防御机制及国内相关研究综述. 天中学刊, 2008, 23(1): 137-140.

[9] 王朝, 黄贤军. 心理与非心理专业女大学生防御方式的差异研究[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2009, (S4): 209-215.

[10] 李义安. 大学生防御方式与心理健康的关系[J]. 中国临床康复, 2005, (44): 59-61.

[11] 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.

[12] 李科生. 心理学专业学生自我和谐与同伴信任状况相关研究[J]. 当代教育论坛(管理研究), 2010, (11): 35-36.

[13] 陈冠全, 兰勇龙. 自我和谐与共情、情绪表情识别能力研究[J]. 现代交际, 2020, (06): 135+134.

作者简介:

王敬源(1989—), 男, 汉族, 山东泰安人, 研究生, 副科级辅导员, 研究方向: 大学生思想、政治和心理健康教育, 山东中医药大学。

张怡赫(2000—), 女, 汉族, 山东泰安人, 本科, 山东中医药大学, 研究方向: 应用心理学。