

# Research on the Application of Reality Therapy in College Students' Mental Health Education

Wenda Wang<sup>1</sup> Ting Han<sup>2</sup> Ming Hu<sup>3</sup>

1. Xinhua College of Ningxia University, Yinchuan, Ningxia, 750021, China

2. Ningxia Yinchuan No.1 Middle School, Yinchuan, Ningxia, 750001, China

3. Ningxia Hospital of Traditional Chinese Medicine and Research Institute of Traditional Chinese Medicine, Yinchuan, Ningxia, 750021, China

## Abstract

A comparative study was conducted on first-year university students, using the *Teacher-Student Relationship Scale*, *Self-Compassion Scale* and *Achievement Motivation Scale* to conduct pre- and post-tests to explore the intervention effects of reality therapy in the process of college students' mental health education. The results showed significant differences in the scores of the three scales before the real-world intervention ( $P < 0.01$ ), and in the three scales after seven weeks of continuous intervention ( $P < 0.05$ ). Therefore, reality therapy can play a significant intervention role in the mental health education of college students.

## Keywords

reality therapy; mental health education; achievement motivation; teacher-student relationship; self-compassion

# 现实疗法在大学生心理健康教育中的应用研究

王文达<sup>1</sup> 韩婷<sup>2</sup> 胡铭<sup>3</sup>

1. 宁夏大学新华学院, 中国·宁夏 银川 750021

2. 宁夏银川一中, 中国·宁夏 银川 750001

3. 宁夏中医医院暨中医研究院, 中国·宁夏 银川 750021

## 摘要

对大学一年级学生进行对照研究, 采用《师生关系量表》《自悯量表》《成就动机量表》进行前后测, 探讨现实疗法在大学生心理健康教育过程中的干预效果。结果显示, 实验组在现实疗法干预前后三个量表的得分均存在显著差异 ( $P < 0.01$ ), 持续干预七周后实验组和对照组在三个量表得分上均存在显著差异 ( $P < 0.05$ )。因此, 现实疗法在大学生心理健康教育能够起到显著的干预作用。

## 关键词

现实疗法; 心理健康教育; 成就动机; 师生关系; 自悯

## 1 引言

现实疗法是美国心理学家威廉·格拉瑟创立的, 于 20 世纪 80 年代逐渐发展完善。现实疗法认为人们的生活本质上是自我选择的结果, 并且每个人对于自己的选择负有完全的责任。基于这样的选择理论, 现实治疗通过引导来访者认识到自己对于问题的责任, 帮助来访者制定合理的计划, 使来访者最终在有效的行动中获得对于生活的控制, 更好地满足自己生存、权利、爱和归属、自由、乐趣的基本需求。现实疗法除了被应用在心理咨询与治疗, 还被广泛地应用于学校管理和青少年工作中, 格拉瑟非常重视现

实疗法在学校教育中的应用, 他主张用“内在控制”理论来驱动学生好的行为表现, 而不是用“外部控制”去管理和惩罚学生。他在许多学校的实践表明, 在学校中运用现实疗法, 有助于形成一个没有失败的学校, 一个可以构成学生优质世界的有品质的学校。因此, 在现实疗法本土化的过程中, 中国许多研究者都将目光着眼于现实疗法在教育中的应用。程建伟, 刘华山<sup>[1]</sup> (2008) 探讨了现实疗法在高校心理健康教育中的应用, 指出可以借助现实疗法在大学生中引导学生进行自我管理, 对学生进行契约与承诺的教育, 纠正大学生的心理问题。董飞翠<sup>[2]</sup> (2014) 的研究表明, 无论实施现实疗法团体干预还是个体干预, 都能有效帮助中学生提高自尊心。孟莉<sup>[3]</sup> (2009) 认为, 现实疗法不仅能够促进学校心理教育, 对于学校的教育情境、班级中的问题行为、学校的领导和管理都有着极为明显的效果, 是一

【作者简介】王文达 (1992-), 男, 中国宁夏人, 硕士, 助教, 从事心理咨询与心理健康教育研究。

种值得教育者关注、学习和推广使用的有效的学校心理健康教育理论、途径和方法。

当前大学生的心理问题频出,因心理问题导致的社会事件也时有发生。大学生处在自我同一性发展的重要时期,面临着来自生活适应、人际关系、恋爱与性、就业发展等多重议题的挑战。因此,许多高校都开展了形式多样的大学生心理健康教育工作,但总体而言,由于缺乏专业的心理健康教师,心理健康教育方法落后等问题,大学生心理健康教育的效果往往难以评估。本研究希望探索一种有效的方法来提大学生心理健康水平,使心理健康教育的效果得以体现在学生的实际生活中,真正实现助人自助。结合现实疗法通过拟定行动计划来挖掘当事人的力量这一做法,我们发展出了“微小行动,关键改变”计划,即在心理健康教育课堂上,协助学生制定合理的行动计划并督促执行,以逐渐实现学生的自我管理,增强对生活的掌控感,进而提高其心理健康水平。

## 2 研究过程

### 2.1 研究对象

某高校大一学生,共830名。以班级为单位随机确定实验组人选413名,对照组417名。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 师生关系量表

《师生关系量表》由褚昕宇(2006)编制,分为师生关系情况、教师接近难易度和师生间地位差异三个维度。问卷共18个题目,采用5点计分方式,为1(完全符合)~5(完全不符合),分数越高说明师生关系越好。

#### 2.2.2 自悯量表

自悯量表由Neff编制,分为6个分量表,即自我友善、自我评判、普遍人性感、孤独感、正念、过度沉迷,条目采用1~5级评分。陈健(2011)等人的研究表明,中文版自悯量表具有较好的信效度,可以用来测量中国大学生的自悯水平。

#### 2.2.3 成就动机量表

成就动机量表由挪威大学心理学家Gjesme和Nygard于1970年编制,经叶仁敏修订而成,共30个题目,量表采用4点记分,得分越高表明成就动机越强。量表的分半信度为0.77,效度为0.58。

### 2.3 研究程序

①确定实验组和对照组,实施前测。在学期第一周大学生心理健康教育课(共八周,每周一节)上,对参与研究的实验组和对照组进行前测,包含师生关系量表、自悯量表、成就动机量表的测试。

②实施干预,对照组在研究过程中始终按照大学生心理健康教育课程的教学计划正常教学;实验组在第二周上课时由教师讲授现实疗法关注行动、自我选择等理念及制定计划的原则,讲授方式为在各班播放事先录制好的标准化的授课视频,引导学生当堂制定“微小行动,关键改变”计划——通过每天持续完成一个微小的计划,感受自我选择的行动带

给生活的变化,每日完成计划后在“小打卡”APP中打卡。

③从第三周开始,实验组和对照组均按照大学生心理健康教育课的教学计划计划授课,实验组在课后坚持完成“微小行动,关键改变”打卡任务。

④实验组打卡七周后对两个组进行后测,包含师生关系量表、自悯量表、成就动机量表的测试。

## 3 结果分析

### 3.1 实验组和对照组前测的差异性检验

去除无效问卷(答题时间短、极端值、答题无变化等)后,对实验组和对照组两组被试三个量表的前测得分进行独立样本t检验,结果如表1所示。

表1 实验组和对照组两组被试三个量表的前测得分

	实验组 ( $M \pm SD$ )	对照组 ( $M \pm SD$ )	$t$
师生关系	26.96 ± 8.576	26.18 ± 8.031	1.407
自悯	83.72 ± 9.426	84.89 ± 9.755	-1.798
成就动机	1.30 ± 10.49	2.59 ± 10.70	-1.823

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

结果表明,实验组和对照组三个量表前测的得分均不存在显著差异,说明两组被试研究初始的师生关系水平、自悯水平、成就动机水平同质,可进行对比。

### 3.2 实验组前后测的差异性检验

经过七周后,剔除无效数据(打卡10天以内数据、答题时间短、极端值、答题无变化等)后,对实验组前后测三个量表得分进行配对样本t检验,结果如表2所示。

表2 实验组前后测三个量表得分

	实验组前测 ( $M \pm SD$ )	实验组后测 ( $M \pm SD$ )	$t$
师生关系	26.96 ± 8.576	28.76 ± 6.812	-2.561*
自悯	83.72 ± 9.426	85.26 ± 9.515	-2.234*
成就动机	1.30 ± 10.49	3.72 ± 9.867	-3.713***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

结果表明,实验组前后测中三个量表的得分均存在显著差异,证明,经过“微小行动,关键改变”培训的实验组学生,在师生关系、自悯、成就动机这三个方面的水平明显提高。

### 3.3 对照组前后测的差异性检验

经过七周后,剔除无效数据(答题时间短、极端值、答题无变化等)后,对对照组前后测三个量表得分进行配对样本t检验,结果如表3所示。

表3 对照组前后测三个量表得分

	对照组前测 ( $M \pm SD$ )	对照组后测 ( $M \pm SD$ )	$t$
师生关系	26.18 ± 8.031	25.24 ± 7.855	1.974
自悯	84.89 ± 9.755	83.59 ± 8.797	-0.155
成就动机	2.59 ± 10.70	1.14 ± 9.452	0.547

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

结果表明,对照组在前后测中学生的师生关系、自悯水平及成就动机水平均不存在显著差异。

### 3.4 实验组和对照组后测的差异性检验

经过七周后,剔除无效数据(打卡10天以内数据、答题时间短、极端值、答题无变化等)后,对实验组和对照组两组后测三个量表得分进行独立样本t检验,结果如表4所示。

表4 实验组和对照组两组后测三个量表得分

	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t
师生关系	28.76±6.812	25.24±7.855	7.106***
自悯	85.26±9.515	83.59±8.797	2.601**
成就动机	3.72±9.867	1.14±9.452	3.956***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

结果表明,实验组在师生关系、自悯、成就动机上的量表得分与对照组结果相比,均存在显著差异。证明,经过七周“微小行动,关键改变”培训的实验组学生,与教师的关系相对更好,其自悯水平相对较好,成就动机也有所提高,培训效果显著。

## 4 讨论

### 4.1 现实疗法干预大学生师生关系的效果讨论

师生关系是指教师和学生在学习教学和日常交往中,学生所感受到的一种心理关系。师生关系受到多种因素的影响,如教师的观念,学生对教师的看法等。“微小行动,关键改变”让学生在教师的见证下通过完成行动计划感受着自我控制的成就感,教师作为见证者无形中也分享着学生的愉悦体验,这有助于增强学生对教师的评价,增进师生关系。马力<sup>[4]</sup>等人(2017)对大学生的研究表明,大学生师生关系与学习投入相关程度较高。在本研究中,学生参与“微小行动,关键改变”的过程就是对心理健康教育课的一种学习投入,课程中的投入较多,在一定程度上促进了学生在课程中的“高回报”,更有利于学生积极评价该课程,学生也很容易将该课程中的收获和积极体验与授课教师建立起直接的关系。

### 4.2 现实疗法干预大学生自悯水平的效果讨论

许多研究者认为,自悯与幸福感、生活满意度及自我效能感等积极的心理品质有着密切的联系。本研究中的学生在以往的计划执行过程中往往经历着“三分钟热情”,难以持续下去,对于未能坚持计划的自己,总是怀有愧疚、自责、否定等负面情绪,基于现实疗法的“微小行动,关键改变”

计划调动了学生的主观能动性,使学生在课堂教学的任务驱动下和与同伴共同执行计划的一致行为中重新设定计划,评估计划的可行性,完善计划在突发情况下的替代行为,学生在参与过程中较以往更多地体验到成功和价值感,从而对自我以及通过自我行动带来的生活变化感到满意,过去执行计划的失败体验也得以刷新,因此自悯水平得以提高。

### 4.3 现实疗法干预大学生成就动机的效果讨论

成就动机是指在面对任务情景时,设置具有挑战性的工作目标,并为实现这一目标进行艰苦努力,希望获得优秀成绩的欲望。在微小行动,关键改变的培训中,学生开始认可自己生活的现状是行为的结果,感到自己对于想要的结果及期待的生活负有直接的责任。通过七周坚持完成计划并打卡的过程,学生能够感受到自己点滴的行动积累起来的价值感和自己对生活的掌控,这极大地增强并巩固了学生的自我认同,使得其在面临挑战性任务时,也倾向于相信自己能够通过坚持的行动获得成功。除此之外,现实疗法的计划往往起步于“微小的行动”,聚焦于可完成的内容,这种小步前进完成计划的理念也有助于学生在面临挑战性目标时启动“分步走”的思维,尝试循序渐进地完成挑战,因而对实现挑战性目标依然保持动机。

## 5 结论

综上所述,本研究中基于现实疗法所设计的“微小行动,关键改变”计划在大学生心理健康教育中的应用效果显著,研究结果对于运用现实疗法促进师生关系、提高学生自悯水平及成就动机具有重要意义。这启示我们除了传统视角下将现实疗法直接运用于大学生的心理咨询工作中之外,亦可基于现实疗法发展出符合学生发展需求、激发学生兴趣的有效心理健康教育策略,让现实疗法更加灵活地运用于学校教育中。

### 参考文献

- [1] 程建伟,刘华山.现实疗法在高校心理健康教育中的应用[J].思想教育研究,2008(3):63-65.
- [2] 董飞翠.强化青少年心理发展的干预技术:现实疗法应用研究[D].西安:陕西师范大学,2014.
- [3] 孟莉.现实疗法在学校教育中的有效运用[J].徐州师范大学学报(哲学社会科学版),2009,35(3):125-130.
- [4] 马力,姜蓓蓓,杨瑞.师生关系对大学生学习投入的影响研究——基于北京市属高校的调查数据[J].思想教育研究,2017(7):121-124.