

积极心理学视域下 ——推进大兴安岭地区社区心理服务体系建设

刘兴燕 姜广勇 刘 浩 李喜华

(大兴安岭职业学院, 黑龙江 呼伦贝尔 021000)

摘要:把积极心理学作为建设社区心理服务体系的理论基础,在其理论的指导下以加区本地两个以上社区为实验样本,通过指导心理服务的场地建设、参与心理服务人才团队建设、重点开展心理服务内容建设及心理服务网络平台建设四条途径,形成社区心理健康服务体系,进而推广到其他县区局,以实现大兴安岭地区的线上线下心理服务全覆盖。

关键词:积极心理学;社区心理;心理服务体系

一、国内外研究现状

美国当代著名的心理学家马丁·塞利格曼等人开创了积极心理学,积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。积极心理学在当代心理学界的地位越来越高,它的影响从美国扩展到澳大利亚、加拿大、日本等地,研究领域也从心理学扩展到教育、管理、身心医学等领域,形成了一个研究和运用积极心理学的崭新局面。美国心理服务以社区服务为主要模式,美国当地调查研究显示,社区心理服务很受公众的重视,对促进公民心理健康有显著效果。虽然心理学为社区工作提供了基础指导,但是积极心理学由于是新兴学科,近几年才开始引起学者们的广泛研究和讨论,所以在国外积极心理学在社区的应用案例也并不多见,并且本土化有一定难度。

其中周频和任俊在其发表的《积极情绪增进与社区民众心理健康》中阐明了积极情绪对社区民众心理健康的作用;李绍洪进行了关于《积极心理学与老人幸福感关系的研究》,这些学者的研究只是单纯的把积极心理学应用到某一特定人群,以及从理论上论证了积极心理学的应用价值,但并没有形成完整的体系和实证,国内发达地区社区心理服务建设方面值得借鉴,但在积极心理学下社区心理服务体系建设研究在文献资料中很难查到。

二、建设内涵与意义

(一)社区心理健康服务内涵

所谓社区是在一定地理区域内、一定数量的居民之间在时空上有相对紧密联系的社会群体,可以理解为居民居住的小区。随着经济的不断发展与进步,社区服务于管理质量不断提升,社会各界的信息都能通过社区传达到居民,方便对社区服务于管理。所谓心理健康服务知识运用心理学知识和方法,帮助人们减少和预防各类心理问题,提升他们的心理健康状态,促进其更好的生活。社区心理健康服务体系建设是指心理健康服务工作人员,运用自身所学的心理健康知识,对社区居民进行心理健康引导,帮助他们疏导生活中存在的心理问题,提升社区居民的心理健康状态,从而达到预防心理疾病的目的。社区心理健康服务体系起源于美国,是心理学直接服务于社会的主要方式,也是心理学中重要组成部分。就目前而言,我国社区心理健康服务建设处于初级阶段,仍需要不断地借鉴和吸取其他地区优秀经验,更好构建社区心理健康服务体系。

(二)推进大兴安岭地区社区心理服务体系建设意义

1.符合当今社会发展的需求。积极心理学是美国心理学界首先发起的一个新的研究领域,愈来愈多的心理学家开始涉足此领

域的研究,矛头直指向过去近一个世纪中占主导地位的消极心理学模式,逐渐形成一场积极心理学运动。

大兴安岭地区十四五《纲要》中明确指出,扎实办好民生实事,健全基本公共服务体系,完善共建、共治、共享的社会治理制度,扎实推动共同富裕,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感,促进人的全面发展和社会全面进步。

2.符合人性的发展需求。积极心理学继承了人本主义和科学主义心理学的合理内核,修正和弥补了心理学的某些不足,它一反以往的悲观人性观,转向重视人性的积极方面。心理学的目的并不仅仅在于除去人的心理或行为上的问题,而是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。

3.符合社区未来的发展需求。社区心理健康服务是未来的发展趋势,居民平时要提高社会发展适应能力,各种复杂环境挑战,以及社会上、生活上的各种压力,都离不开心理健康,它能增强居民预防身体及心理疾病能力,最终提升居民的幸福感。在积极心理学指导下把心理健康服务纳入大兴安岭社区服务和社区发展规划之中,把社区建成居民心理健康服务第一阵地,能够填补地区在建设幸福兴安工程上的短板,成为检验社区治理能力与服务水平的重要指标。

三、建设路径

(一)总体思路

1.广泛调查了解大兴安岭地区社区区民的心理健康状况和主观幸福感程度,追求最大化样本量,用标准化量表,以保证调查结果的效度和信度。

2.以加区本地两个以上社区为实验样本,通过指导心理服务的场地建设、参与心理服务人才团队建设、重点开展心理服务内容建设及心理服务网络平台建设四条途径,形成社区心理健康服务体系,进而推广到其他县区局,以实现大兴安岭地区的线上线下心理服务全覆盖。

3.形成社区心理服务体系建设典型经验后把研究成果进行推广,为其他地区建立社区心理服务体系提供可借鉴和参考的实证。

(二)具体措施

1.积极心理学成为建设社区心理服务体系的理论基础。

对于心理疾患来说,积极心理学认为心理学的功能应该在于建设而不是修补,重视预防,研究人类的力量和美德等积极方面,这为组织开展社区居民心理服务体系建设规划带来了理论指导。

2.自制社区区民自然情况调查量表,可以对被调查居民做下性质分组,了解他们的年龄、职业、文化程度、家庭成员一般资料。

3.用标准化量表即心理状态评定量表、总体幸福感量表(GWB)、社会支持(SSRS)等量表对社区居民进行心理健康水平、幸福感状态、社会支持程度进行量定。

4.通过指导心理服务的场地建设、参与心理服务人才团队建设、研究心理健康服务内容或建立心理服务网络平台四条途径,为社区居民提供人性化、系统化、科学化、精准化的心理服务。

(1)指导社区心理服务场地建设。指导社区建设心理服务工作站,划分功能区,便于开展各项心理干预活动和心理咨询场所。

(2) 参与社区心理服务人才团队建设。可以与社区合作互助、联动共建, 指导社区整合社会机构, 可以采用从社区居民中发现挖掘人才, 做一个短期培训, 才能及时且持续地服务好社区居民, 满足居民心理健康服务, 共同完善社区心理健康服务体系建设。

(3) 重点研究社区心理服务内容。根据量表评定的情况, 针对居民心理健康状态进行分级服务。常态化下的人群用积极心理干预, 研究他们生活中的积极因素, 加强积极心理理念的渗透教育, 开展针对性强形式多样的各项活动, 唤醒和挖掘他们的内在潜力, 激发他们的积极情绪, 从而提高社区居民的整体生活质量和幸福感水平。

对于一部分在遭受家庭、工作变故等特殊时期有心理困惑的居民, 我们应利用心理健康咨询的服务项目协助居民提高其积极心理品质摆脱负性情绪;

对于少数有心理危机的居民, 需要药物介入治疗的及时转介相关医疗机构。

同时, 要提高居民对于社区心理健康服务的满意度, 其中可以通过让社区居民对心理健康服务效果进行科学评价, 对服务人员制定多维度、全方面的考核体系, 才能促进社区心理健康服务更好发展。

(三) 重点建设心理服务网络平台建设

通过创建线上积极心理服务网站, 面向社区居民开展网上心理测试, 健全心理健康档案; 建立居民心理危机预警平台, 发现问题及时干预, 开展网上干预与咨询, 提高社区心理健康服务的准确性和有效性; 通过自建、引进、共享等方式建设积极心理学相关数字化学习资源, 促进居民零距离接触心理健康知识, 提升积极心理资本。逐渐将大数据引入社区心理健康服务体系, 整合数据库, 政府、社区、学校、医院、居民通过这一平台及时沟通, 及时协调, 多方支援, 共享资源。

(四) 整合社会多方力量, 搭建社区心理健康服务大平台

就目前而言, 我国非常重视社会人民的心理健康情况, 并在社区中积极建设心理健康服务体系, 目的是通过专业的心理服务, 帮助居民更好生活, 有效疏导他们的心理问题, 提升整体心理健康水平。因此, 在积极心理学视域下, 大兴安岭应将社会心理健康服务放在核心位置, 高度重视其工作开展情况, 整合社会多方力量, 搭建由街道办事处或居委会, 以及社区卫生服务站和社区所在地综合医院等组成的大服务平台, 又或者, 可以让社区心理健康服务体系建设优秀社区进行引导, 指明其建设方向, 有效增加更多的社区心理咨询处, 从而帮助大兴安岭社会居民更好预防和改善心理健康问题。

(五) 进一步加大宣传力度, 帮助社会居民更好预防心理健康问题

实际上, 当前大兴安岭社区居民对于心理健康知识了解较少, 缺乏对心理健康的重视程度, 不利于推进社区心理健康服务体系建设。因此, 在积极心理学视域下, 高职院校应进一步加大宣传力度, 让社区居民了解与心理知识, 加强其重视程度, 从根本上提升社区居民的心理健康意识。例如, 可以社区宣传栏中展览有关心理健康的知识, 普及典型的相关心理疾病案例, 让居民对自身情况有一个全面了解, 及时发现问题并进行干预与防范, 有效建设完善的社区心理健康服务体系。又例如, 可以编制相关宣传页, 将心理疾病、心理咨询与心理一些常识及治疗方式进行宣传, 有效达到宣传心理健康知识的目的。另外, 在对相关心理健康知识进行宣传后, 应针对与需求的居民提供帮助, 并对其进行心理测评和评估, 对他们进行心理疏导, 以及心理服务的民众进行分层, 有效提升心理健康服务体系建设效果。

四、建设屏障

(一) 心理服务场地建设的经费问题。政府对社区建设与社区管理的事务几乎全部包揽, 抑制了社区居民、各类社会组织主动参与社区建设和社区治理的机制的生成。

(二) 本地区居民社区归属感不强。居民对于社区的认同感较低, 几乎没有太多归属感, 不参与社区建设也不关心社区事务, 这使得社区建设的困难程度大大增加。

(三) 积极心理学目前在社会的普及度还很低。人们觉得只有心理有问题的人才需要接受心理关注和矫正, 对于幸福感的提升的认识也比较狭隘。

(四) 大兴安岭地区人文环境的限制。社区心理服务体系的软硬环境建设均不到位, 据前期调查了解, 社区对居民的心理健康程度和幸福感的关注度不够, 甚至只是按要求做过个别的心理讲座, 没有长期的规划和安排。

(五) 社区积极心理服务网站后续建设的跟进。社区积极心理服务网站建设不但能够完善心理服务体系, 还能够突破疫情或其他社会事件带来的线下心理服务的不便, 但这个网站需要后期的不断完善和创新。

四、创新之处

(一) 利用积极心理学知识为大兴安岭地区社区治理创新和发展服务。大兴安岭地处偏远经济相对落后, 心理健康服务体系建设还处在空白阶段, 利用积极心理学的理论正确引导居民建立自尊自信、理性平和的社会心态, 将是社会治理和社会发展的主要构成部分。

(二) 以积极主动发展的角度正确看待心理服务工作。社会心理服务体系建设理论研究的明确提出, 为社区组织开展职工心理关爱工作带来了新的角度。社区不但要预防居民心理疾病的更应以积极心理学的角度, 改变人们在传统意义上把心理学仅仅认为是解决心理问题、治疗心理疾病的片面认识, 倡导心理学的积极取向, 注重研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展, 达到心理学发展的终极目标。

(三) 社区心理健康服务的体系化建设具有规划性。通过指导心理服务的场地建设、参与心理服务人才团队建设、研究心理健康服务内容及建立心理服务网络平台四条途径, 为社区居民提供人性化、系统化、科学化、精准化的心理服务。

(四) 建设社区心理服务网站, 线上线下同步全方位织密社区心理服务网络。通过建设功能模块: 心理评估筛查、心理档案、心理预警处理、心理咨询、积极心理资本建设、个性化课堂、心理人才培养等, 实现线上线下全方位的心理服务。

(五) 填补了大兴安岭地区关于心理健康服务体系的空白。

参考文献:

- [1] 辛自强. 社会心理服务体系建设的定位与思路 [J]. 心理技术与应用, 2018, 6 (5): 5.
- [2] 傅小兰. 加强社会心理服务体系建设 [J]. 人民论坛, 2017 (31): 1.
- [3] 陈雪峰, CHEN, Xuefeng, 等. 社会心理服务体系建设的理论与实践 [J]. 中国科学院院刊, 2018, 33 (3): 10.
- [4] 刘红霞. 新时期社会转型背景下: 社会心理服务与社会心理建设 [J]. 文存阅刊, 2018 (24): 2.

注: 本文系大兴安岭地区 2022 年度社会科学研究重点课题;

课题编号: 2022DS022

课题名称: 积极心理学视域下推进大兴安岭地区社区心理服务体系建设