

中职学生心理耐挫力培养研究

——以北海市卫生学校为例

李富南,包欢欢,马斯承,刘秀娟,张芮峰

(北海市卫生学校,广西 北海,536000)

摘要:文章以北海市卫生学校 2018—2020 级中职阶段各专业学生为研究对象,对中职学生心理耐挫力培养前后的情况进行测试,结果显示,培养前中职学生心理耐挫力水平总体上偏低,而培养后中职学生心理耐挫力水平有一定程度的提升。

关键词:心理耐挫力;中职学生;培养机制

中图分类号:G715

文献标志码:A

文章编号:2095-6401(2022)06-0110-03

心理耐挫力是指当个体遇到挫折时,能积极主动地摆脱困境,并使心理和行为免于失常的能力^[1]。耐挫力强,挫折反应则小,即使大难临头,几起几落,也能坚韧不拔;反之,耐挫力弱,挫折反应则大,哪怕遇到轻微的挫折,也容易悲观颓废沮丧,甚至人格分裂,进而形成行为失常或心理疾病^[2],甚至走向极端。一直以来,我国对青少年心理健康教育的重视力度从未从减弱,要求着重加强青少年心理健康教育,加强思想引导、心理疏导,注重解疑释惑等,而一系列国家重大政策方针、重要讲话精神,都彰显了国家意志层面对青少年心理健康教育的重视^[3-7]。近年来,青少年心理受挫而走极端的案例屡屡发生,让人痛惜不已。为此,笔者拟以北海市卫生学校(以下简称“我校”)为例,对中职学生心理耐挫力培养加以研究^[8],现将有关情况报告如下。

一、资料与方法

(一)一般资料

本研究的对象是该校 2018—2020 级中职阶段各专业学生,基本年龄集中在 14~18 周岁。为了达到较高的效度和信度,本研究采用问卷星进行测试。测试问卷的编制参考谢炳清等^[9]在《大学生心理健康教程》中编制的量表,吸取了方鸿志等^[10]在《大学生抗挫折能力问卷的编制与检验》中的方法。测试问卷从自我疏导能力、人际交往能力、问题解决能力、支持寻求能力和压力承受能力五个方面进行编制,通过问卷星进行问卷调查。开展问卷测试时,以班级为单位,通过问卷星进行不记名测试。由经过培训的心理健康教育教师担任调查员,按照统一的指导语对新生进行测试,测试问卷从 5 个方面设计,包含 30 个题目,采用“是”“否”计分。评估得分标准:问卷测试以“是”和“否”作答,得分在 0~12 分为耐挫力较差、得分在 13~20 分为耐挫力一般、得分在 21~30 分为耐挫力较好。

(二)研究方法

1.新生入学进行心理耐挫力筛查测试,从而有针对性地进行引导培养。在我校新生入学教育的心理健康教育环节,以班级为单位,通过问卷星测试和统计数据进行不记名测试,此为耐挫力培养前测试。通过筛查测试,引导学生在保护隐私的情况下,主动向班主任报告各自得分情况,便于班主任及心理辅导室掌握重点对象,建立有针对性的名册,进一步引导与辅助。班主任要及时跟科任教师、学校各部门通报学生的个性特征、近期动态、家庭情况等,让科任教师心中有数,在处理一些突发事情时能根据学生不同特征区别对待,科任教师在处理以后也需要跟班主任通报情况。

2.通过开展耐挫力认知教育,引导学生正确认识挫折。根据布鲁纳的认知—结构学习理论,内部动机是维持学习的基本动力,得分偏低的学生往往需要提升学习主动性,加上趋利避害的本能,耐挫力变成了内驱力,有利于开展引导教育。我校通过对学生心理耐挫力进行筛查测试,将心理耐挫力纳入新生入学认知教育课程。一方面,有利于学生正面了解挫折,意识到挫折是客观存在的;另一方面,有利于学生了解自己的心理抗挫折水平,从潜意识上将心理耐挫力的提升转变为内需,从而为防范极端事件发生打下基础。

3.将耐挫力教育贯穿在校期间的引导教育。通过开展主题班会、引导学生参加体育锻炼、举办学生社团感恩教育活动、实现个别引导及心理咨询支持、加强家校联系共同培养等方式,可对学生开展耐挫力培养。比如,教师可引导学生多参加学生社团的感恩活动,或者与家长进行沟通,鼓励家长给予学生更多的关爱,让学生学会感恩,感激父母养育之恩。同时,教师也要提醒家长,让学生分担一点家庭生活的忧愁,如柴米油盐、事业上的烦恼等,让学生懂得人生的路是坎坷的。

DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202206034

作者简介:李富南(1981—),男,汉族,广西灵山人,高级讲师,主管技师。研究方向:临床检验教学,教育管理。

注:本文系 2016 年广西中等职业教育教学改革立项项目“中职学生耐挫力培养机制的构建与实践”(编号:GXZZJG2016A131)。

4.培养后测试。经过以上途径的引导与培养一年后,教师分别于每学年的同时期使用相同方法对我校2018—2020 级中职阶段各专业学生进行问卷测试,最后汇总各年测试数据,通过对比分析,以判断耐挫力培养后的成效。

二、结果

(一)心理耐挫力测试情况

入学时,我校 2018—2020 级中职学生共填写测试问卷 4 774 份,有效问卷 4 704 份,有效率为 98.53%,为培养前筛查测试;对以上年级中职生实施培养一年后,分别于学年的同时期使用相同方法测试,学生共填写测试问卷 4 637 份,有效问卷 4 451 份,有效率为 95.98%,为培养后测试,如表 1 所示。

从表 1 可以看出,入学测试时,2018 级学生的较差率为 12.82%,一般率为 78.07%,较好率为 9.11%,经过培养后测试,学生的较差率为 2.54%,一般率为 72.49%,较好率为 24.97%;入学测试时,2019 级学生的较差率为11.35%,一般率为 76.25%,较好率为 12.40%,经过培养后测试,学生较差率为 3.37%,一般率为 65.67%,较好率为 30.96%;入学测试时,2020 级学生的较差率为 16.67%,一般率为 65.50%,较好率为 17.83%,经过培养后测试,学生的较差率为 2.90%,一般率为 65.29%,较好率为 31.81%。从总体上看,我校 2018—2020 级新入学中职生心理耐挫力总体较差率为 13.61%,一般率为 73.23%,较好率为 13.16%;经过入学一年的引导培养,总体较差率、一般率、较好率分别为 2.94%、67.78%、29.28%。

表 1 培养前后中职学生心理耐挫力测试情况统计表[n(%)]

项目	2018 级中职班			2019 级中职班			2020 级中职班			合计		
	较差	一般	较好	较差	一般	较好	较差	一般	较好	较差	一般	较好
培养前	193(12.82)	1 175(78.07)	137(9.11)	184(11.35)	1 236(76.25)	201(12.40)	263(16.67)	1 034(65.50)	281(17.83)	640(13.61)	3 445(73.23)	619(13.16)
培养后	37(2.54)	1 057(72.49)	364(24.97)	51(3.37)	993(65.67)	468(30.96)	43(2.90)	967(65.29)	471(31.81)	131(2.94)	3 017(67.78)	1 303(29.28)

(二)测试问题得分情况比较

对 2020 级入学新生测试有效的 1 578 人的测试问题

得分情况及该年级经过入学一年的引导培养后测试有效的 1 481 人的测试问题得分情况进行统计,结果如表 2 所示。

表 2 2020 级中职学生培养前后测试问题得分人数比例情况

				单位:%
项目	测试问题	培养前得分人数比例	培养后得分人数比例	
自我疏导能力	当你的情绪非常消极时,你有办法释放吗	59.66	78.22	
	日常生活中你是否懂得安慰自己	53.07	64.11	
	你是否懂得给自己加油鼓劲	60.68	89.01	
	受打击后你能否很快恢复过来	51.15	53.26	
	当你心情压抑时,是否愿意参加你喜欢的体育活动,如跑步、打球等	43.83	67.78	
人际交往能力	你是否善于交朋友	56.06	71.49	
	你是否善于处理复杂人际关系	39.55	53.81	
	你是否有一些无话不谈的知心朋友	45.83	79.91	
	当你与某个同学闹意见后,你一直无法消除相处时的尴尬吗	46.28	56.88	
	你喜欢你的班级、教师、同学吗	70.53	82.43	
	在人多的场合或陌生人面前说话,你是否感到窘迫	42.31	87.56	
	你是否容易原谅别人无意造成的过失	54.12	67.93	
解决问题能力	你与你的家庭成员间的关系融洽吗	61.32	70.67	
	你是否善于区分事情的轻重缓急,把握问题关键	50.77	86.39	
	你常常能采取积极的行动和对策来解决问题、化解矛盾吗	51.17	65.35	
	遇到问题,你是否先想到解决问题而不是发牢骚	62.64	75.43	
	你是否善于合理地分配时间来解决问题	53.21	69.64	
寻求支持能力	你是否能够千方百计地找到方法来克服面临的困难	64.71	82.33	
	生活中遇到困难时,你是否会向朋友寻求帮助	71.55	93.25	
	当学习遇到难题的时候,你是否会主动向教师、同学请教	61.79	67.18	
	你是否会主动跟亲人朋友倾诉自己的烦恼	51.16	59.57	
	当你觉得心理出现问题时,是否会想到通过心理咨询来解决心中疑惑	32.23	89.72	
压力承受能力	你是否常常觉得自己无依无靠	55.63	78.46	
	你认为压力可怕吗	21.69	44.23	
	你常常觉得生活很苦吗	52.98	75.82	
	设想如果向倾慕的人表白被拒绝,你是否会精神崩溃或无地自容	41.35	66.07	
	在困难时,你还是相信困难会终将过去的吗	84.95	91.75	
	当你与父母发生不愉快时,你是否想离家出走	61.44	79.03	
	当考试成绩不理想时,你会感到非常沮丧吗	47.09	69.17	
	天气寒冷时没有热水,你会选择洗冷水澡吗	53.13	56.78	

从表2来看,5个方面30个问题的结果显示,我校2020级中职生入学时得分人数比例低于50.00%的有9个问题,得分人数比例在50.01%~60.00%的有12个,得分人数比例在60.01%~70.00%的有6个,得分人数比例在70.01%~80.00%的有2个,得分人数比例在80.01%~90.00%的有1个,得分人数比例在90.01%以上的有0个;经过一年实施引导教育后,得分人数比例低于50.00%的有1个问题,得分人数比例在50.01%~60.00%的有5个,得分人数比例在61.01%~70.00%的有8个,得分人数比例在70.01%~80.00%的有8个,得分人数比例在80.01%~90.00%的有6个,得分人数比例在90.01%以上的有2个。

三、讨论

第一,从培养前后心理耐挫力水平测试得分人数情况来看,经培养后,我校中职生心理耐挫力水平总体上得到了一定程度的提升。从表1可以看出,经过入学一年的引导培养,我校2018—2020级新入学各年级中职生较差率、一般率、较好率均有所变化,其中较差、较好这两个档次变化比较明显,较差率减少,较好率提升。从总体上看,我校2018—2020级新入学中职生心理耐挫力总体较差率为13.61%,一般率为73.23%,较好率为13.16%,超过86.84%的抽查统计对象在一般水平及以下,这显示出我校中职生心理耐挫力水平偏低,与罗鸣春研究报道的基本一致^[11];经过入学一年的引导培养,学生总体较差率、一般率、较好率分别为2.94%、67.78%、29.28%,其心理耐挫力水平测试向好的人数比例提高了,反映出我校中职生心理耐挫力水平经培养总体上得到了一定程度的提升。

第二,从测试问题得分情况统计来看,经培养后,我校中职生心理耐挫力水平得到提升。具体体现在以下方面。一是自我疏导能力方面得到加强。更多学生懂得了要释放消极情绪,多给自己加油鼓劲,在心情压抑时愿意通过体育锻炼来舒缓等。周国群、常华^[12]的研究表明,体育锻炼等能提升学生耐挫力水平。二是人际交往能力方面得到提升。西方心理教育专家几乎公认,良好的人际关系是战胜挫折的基础。经培养后,有71.49%的学生选择善于交朋友,有79.91%的学生选择有无话不谈的知心朋友,说明学生交际能力得到了提升。三是解决问题能力方面得到提升。多数学生懂得了要区分事情的轻重缓急,因为解决问题比发牢骚重要,能够积极寻找办法克服困难。四是寻求支持能力方面得到提升。研究报道,有29.9%的初中生在遇到困难时会求助亲朋好友或同学,这说明和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件^[13-15]。遇到困难懂得向朋友寻求帮助,心理出现问题时会想到通过心理咨询来解惑,说明学生能重视自己的心理问题、懂得要加强心理健康的支持^[16-17]。五是压力承受能力方面得到加强。经培养后,有75.82%的学生对是否觉得生活很苦

持否定态度,说明学生心态比较乐观;有困难时,多数学生相信困难终将过去,表明学生勇于面对困难挫折^[18-19]。概括来说,通过对比可发现,各选项题目的得分人数比例均有不同程度的提高,说明经过培养后,中职生心理耐挫力水平得到强化与提升。

总之,从培养后测试的结果整体来看,我校中职生的心理耐挫力较低率依然少数存在,究其原因可能与我校少部分中职学生入学较晚,没能参加测试筛查及心理耐挫力认知教育有一定关系。笔者认为经过引导培养,我校中职生对于心理耐挫力有了正确的认知,其对心理耐挫力的认知和水平在一定程度得到了提升。

参考文献:

- [1] 房宏宇.大学生挫折教育探析[J].中国冶金教育,2003(1):30-32.
- [2] 董晓倩.当代大学生心理耐挫力状况调查与对策探讨[D].郑州:郑州大学,2005.
- [3] 教育部关于印发《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL].(2004-07-05)[2021-11-20].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A07/moe_950/200407/t20040705_79153.html.
- [4] 关于印发健康中国行动:儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)的通知[EB/OL].(2019-12-18)[2021-11-20].http://www.gov.cn/xinwen/2019-12/27/content_5464437.htm.
- [5] 教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的通知[EB/OL].(2012-12-07)[2021-11-20].http://www.moe.gov.cn/src-site/A06/s3325/201212/t20121211_145679.html.
- [6] 关于印发全国社会心理服务体系试点2021年重点工作任务的通知[EB/OL].(2021-03-11)[2021-11-20].http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-03/22/content_5594964.htm.
- [7] 中共教育部党组关于加强新时代全国教育系统关心下一代工作委员会工作的意见[EB/OL].(2021-04-25)[2021-11-20].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1698466551612871455&wfr=spider&for=pc>.
- [8] 李富南,包欢欢,黄永春,等.中职生心理耐挫力调查与思考:以北海市卫生学校为例[J].内蒙古医科大学学报,2021(6):168-169.
- [9] 谢炳清,伍自强,秦秀清,等.大学生心理健康教程[M].武汉:华中科技大学出版社,2004.
- [10] 方鸿志,范会勇,李红霞,等.大学生抗挫折能力问卷的编制与检验[J].中国健康心理学杂志,2015,23(7):1031-1035.
- [11] 罗鸣春.中等职业学校学生心理健康状况调查研究[D].昆明:云南师范大学,2005.
- [12] 周国群,常华.在体育教学中关注学生耐挫力的培养[J].无锡职业技术学院学报,2008,7(6):90-91.
- [13] 李丽.提高中职学生耐挫力对策的探讨[J].才智,2015(21):180.
- [14] 丁卫萍.中职学生受挫心理主要表现及耐挫力的培养分析[J].教育教学论坛,2014(27):137-138.
- [15] 刘俊杰.中职学生耐受挫折教育之我见[J].科学咨询(科技·管理),2012(7):34.
- [16] 高惠华.中职学生受挫心理主要表现及耐挫力的培养[J].考试周刊,2008(17):217-218.
- [17] 唐路.中职生家庭教养方式与心理耐挫力:社会支持的中介作用[D].湘潭:湖南科技大学,2017.
- [18] 宿中平,李威.职校学生心理耐挫力教育模式探究[J].新职教,2000(增刊1):11-12.
- [19] 王超然.职校学生抗挫折能力的培养[J].职业技术教育,2008(23):88.