

# 高职学生心理韧性差异分析及干预对策

山西警官职业学院 安娜

**【摘要】**心理韧性也可称为心理弹性、心理复原力、抗逆力。对高职学生来说,心理韧性是促进学生心理健康、人格发展、积极应对逆境的重要因素之一。本文通过问卷调查和访谈研究高职学生心理韧性的差异,分析其产生原因并提出了相应的对策,旨在能正向引导高职学生的心理韧性,促进高职学生的心理健康。

**【关键词】**高职学生 心理韧性 差异

高职院校学生作为一个特殊的社会团体,与中学生、大学生有着共同之处,但也存在着不同的特点。从发展心理学的角度来看,高职院校学生正面临身体上的成熟感和心理上的幼稚感的相互冲突。尤其是有些农村家庭的孩子,他们的家庭并不富裕,这部分学生一般都并存有自卑感和骄傲感,他们的自尊心较强,却又满怀自我独立的骄傲感,倘若在其遇到心理问题的时候未曾进行有效干预,那么便极有可能造成严重后果。因此高职院校学生在职业规划、人生经历、家庭条件等因素的作用下,其心理状况呈现出极不稳定的特点,这要求教师应引导学生了解这个时期的心理特征,让他们知道自己能承受的是什么,无论是在生活上,还是在学业上,都要有一种轻松、从容的心态去应对未来的人生困境。

本文通过信息收集、数据处理、资源的整合等分析现如今高职学生的心理状态、心理水平,从而推断在现有高职院校管理状态下各种心理状态不一的学生的心理状态及心理韧性之间的联系,并分析其代表的意义,试图培养一种更加理性的心理状态来增强心理韧性以适应不同环境,从而缓解学生的心理问题。使之保持乐观开朗的内心,为学校做好特殊时期的教育管理工作提供有价值的参考。

## 一、心理韧性释义

心理韧性(psychological resilience)是一个正在逐步发展和完善新观念,也可以称为“精神弹性”或者“心理弹性”,但至今为止,还没有一个完全统一的定义。美国心理学学会将心理韧性的界定为:当一个人面临艰难、创伤、悲伤、威胁或其他重要的压力时,能很好地调整自己的情绪。到现在为止,有三种有关心理韧性的界定。

第一种:结论性的界定,倾向于以发展观点来理解其心理弹性。例如,将心理韧性视为一种在面对更大的危险时仍保持着很强的适应性和发展的行为。

第二种:过程性的界定,把它看成一个动态均衡的循序渐进的发展。例如,一种能在高适应性的情况下,

以动态的、协同的方式来处理紧急情况。

第三种:品质型的界定,是指把这种特性当作个人的一项能力或素质。如当一个人受到显著的负面影响时,其呈现出的不良情绪相对较少。

总而言之,心理韧性是指个人在遇到困难和挫折时,能以一种灵活的心理调节去进行应变,能迅速地应对不断变化的外界情况。

从上述的角度可以看出,人的心理韧性是一种动态的渐进发展,而非少数人特有的个人特性,因此,在自觉的训练中,人类的心理初始阶段可以得到改善。有学者认为,这种心理要素是个人的“自我保护”,是一种普遍的、具有自卫意识的行为,它可以使一个人摆脱困境,并在今后的人生道路上寻求更高的目标,从而获得自身的价值。在生命发展的各阶段,其心理韧性都有各自的适应性特征,具体的内容也会随着环境的不同而有所改变。

## 二、研究对象与方法

### (一)调查对象

调查以雪球抽样的方法采用网络问卷的形式选择山西省太原市4所高职院校的4名学生,再请这4名学生各自推荐他们身边的朋友参与本研究,如此重复直到研究样本达到200例,进行问卷筛查后,有效问卷达130例。

### (二)调查方法

#### 1. 问卷量表分析法

调查问卷由两部分组成,第一部分为自制调查问题,第二部分是心理韧性量表(CD-RISC)。

自制调查表内容包括基本信息(1~3题),学生对学校管理方面的(4~9题),对学生应对反应评估性别(10~15题)。心理韧性(CD-RISC)量表共包含25个项目,该量表包含3个因子,即坚韧性、力量和乐观性。采用里克特氏5点量表评定法,选项从1~5分别是按照“从不、很少、有时、经常、总是”顺序递增。

## 2. 访谈法

通过研究者与被调查对象面对面直接交谈方式实现,有利于对学生心理韧性差异情况有着更为细致把握。

## 3. 统计学方法

采用 SPSS26.0 软件对数据进行处理。

# 三、结果与分析

## (一) 基本信息

本次调研的调查对象为高职学生,其中男生占总调查人数的 57.72%;女生占总调查人数的 42.28%。在年级分布方面:一年级 27 人,占总调查人数的 20.77%;二年级 45 人,占总调查人数的 34.61%;三年级 58 人,占总调查人数的 44.62%。

## (二) SPSS 数据分析

心理韧性为因变量,分别以年级、性别、专业为自变量进行方差分析,差异不显著。

心理韧性为因变量,以对当前管理模式的了解度为自变量,差异不显著,其中  $F=3.99, P=0.021$ , 偏 Eta 方=0.062。采用 LSD 多重比较,可得“非常了解”心理韧性显著,强于“比较了解、了解一些”,“比较了解”和“了解一些”之间无显著差异。说明学生对当前管理政策非常了解后,心理韧性较强。

心理韧性为因变量,以对当前管理模式的第一反应为自变量,差异呈边缘显著, $F=2.446, P=0.067$ , 偏 Eta 方=0.058。采用 LSD 多重比较,可得“积极配合,能不出校就不出校,认为当前管理模式对当下形势很有必要( $P=1.2$ )”显著强于“轻微抵触,认为做好措施就可以出校( $P=0.17$ )”,边缘显著强于“抵触心理,认为我们所在地区安全,当前管理模式影响太大,没必要( $P=0.0092$ )”。说明当学生支持并积极配合高校现有政策后,心理韧性较强。

心理韧性为因变量,以反对当前管理模式理由为自变量,呈边缘显著, $F=2.925, P=0.057$ , 偏 Eta 方=0.067。采用 LSD 多重比较,可得“国内形势良好,当前管理模式没有必要”比“感觉当前管理模式限制了人身自由”显著差异。说明学生对国内形势关注度较低,需要提高其对当前信息的敏感性,心理韧性才会得到相应的增强。

心理韧性为因变量,以当前管理模式对生活的最大影响为自变量,差异显著, $F=2.764, P=0.031$ , 偏 Eta 方=0.086。采用 LSD 多重比较,可得“社交或娱乐活动”比“兼职等社会实践”和“影响极小,几乎没压力”显著差异。说明渴望到校外参加社交和娱乐活动,也是影

响心理韧性的因素之一。

心理韧性为因变量,以希望外出为自变量,差异显著, $F=2.840, P=0.062$ , 偏 Eta 方=0.045。采用 LSD 多重比较,可得“不希望外出”比“希望外出”和“无所谓”显著差异。说明不希望外出的学生,心理韧性更强。

心理状况与心理韧性呈正相关, $r=0.178, p=0.048$ , 差异显著。说明心理状况良好的学生,心理韧性较强。

## (三) 数据分析

本次调研当下高职院校管理模式中,学生主要的情绪困扰的统计结果,可见学业方面的困扰使大部分学生焦虑,比例高达 95.94%。做好学业保障、缓解学习压力成为目前的首要目标。

高职学生的心理调节能力、应激能力和适应能力都还处于发展阶段,在公共卫生安全事件、突发事件的形势下,感到焦虑、抑郁的种种情绪是非常正常的现象。要想使情绪的影响更加可控,我们首先要学会认识和接纳自己的情绪。相比于“通过抑制将要发生或正在发生的情绪表达行为,从而降低主观情绪体验”这种表达抑制策略,“改变对情绪事件的理解,改变对情绪事件个人意义的认识来降低情绪反应”的认知重评策略更能有效降低情绪体验,减弱情绪带来的生理反应,对认知活动的干扰也最少。就像沙漠里仅剩的半杯水,乐观的人庆幸还剩半杯水,悲观的人却哀叹只有半杯水了。

从自我调节方式结果来看,倾诉成了当下管理模式期间大家首选调节方式,95% 的学生都会选择与教师、同学、网友沟通进行自我心态调节。同时,调查中发现,青年学生解压途径多样且丰富,运动健身、听音乐、玩游戏等娱乐活动仅次于与他人倾诉,占 90%。但是仍会有一部分学生无法自行排解,因此应注意此类学生,及时通过校方、家庭的干预加以引导。关心关爱学生,建立常态化机制,做好学生心理疏导工作,引导学生树立正确的安全,避免负面情绪的产生。

从学生希望在当前管理模式下开展的活动调研结果看,学生对户外运动、娱乐社交活动的渴望。运动对情绪调节能力的提升作用是众所周知的,短期运动和长期运动对情绪调节的效果差异并不明显。在当前情况下,我们很可能会无意识地变得运动越来越少。但绝大多数运动对环境要求并不高,并且可以通过多种形式进行,全在于我们的选择和赋予它的意义。

# 四、结果

首先,年级、性别、专业等因素对心理韧性影响程度

较低,学生对当前管理政策的了解度,对信息的敏感性,对娱乐社交活动的渴望,以及对外出的期待是造成心理韧性差异的显著因素。

其次,心理状况与心理韧性成正相关,心理状况越好的学生,心理韧性越强,学业方面的困扰使大部分学生焦虑。

最后,高职学生解压途径多样且丰富,倾诉成了当下大家首选调节方式,希望开展多种活动,但仍有多数学生无法排解且沉迷游戏。

## 五、讨论

通过调查当前高职院校管理模式中学生心理韧性情况,我们不难发现:学生已经基本了解学校的管理政策,且愿意配合。大部分学生表现出的心理问题并不突出。但同时,我们也了解到一些问题:有部分学生由于管理模式的改变、心理韧性的不同会出现不同的心理问题,由此会导致部分学生无法适应这种管理模式,在处理学业、生活和家庭中的问题时,难免有些不妥甚至是极端。而且很多学生在出现心理问题以及引发的现实问题时更多地埋怨自己,不向他人解决和倾诉,这对解决心理问题、提高心理韧性并不是很好的解决途径。

因此,学校应缓解学生群体可能产生单调无聊、焦虑烦躁的心理状态,同时给予学生进行社会实践的机会,使得学生素质得到较为全面的发展。

## 六、建议

1. 将高职学生心理韧性的提高与德育相结合,使之在新的历史时期获得更和谐的统一。根据问卷中可以看出,学生在面对突发事件时关注的重点只是一些表象的东西,且更多是关注自身相关的利益,而对问题的实质及解决问题的办法并没有重点关注,因此只会进一步造成不良的行为反应和躯体化症状。鉴于此现象,则要以重大突发公共事件为契机开展自主能力提升、信息安全观、角色责任意识、家庭和谐观、生命价值观、生态文明观等思想心理主题教育,从而引导高职学生恰当地应对社会生活环境的变化与人生挫折性事件,促进自我各方面的健康发展与成熟成长。

2. 通过专题活动提高学生自身的心理韧性及应对能力。心理状况与心理韧性成正相关。提高学生的心理韧性就意味着提升学生的心理健康水平。各高校可以有针对性地通过一些专题讲座、小型活动提升学生的心理韧性,改善学生心理健康状况。在活动中,从“观他人、看他做”的过程中,形成个人的自身感受,有助于从

根本上建立自身“防线”,根本上提高应对突发事件的能力。

3. 学校成立相应心理健康教育机构,对特情学生群里精准帮扶。特情学生一般心理韧性差,应对模式相对僵化,不良情绪不易排解,对心理韧性较低的人群适时进行相关教育、引导,及时纠正其消极、悲观、恐惧等心理不容忽视。特情学生是学校和高校教师关注的重点人群,学校应该成立相应的心理健康教育机构,教师尤其是辅导员应该掌握相应的心理健康教育方法和技能,对特情学生定期进行辅导帮扶,减少其不良心理反应和行为对未来生活的影响。

4. 倡导学生选择合理应对行为,多途径舒缓压力,保持良好的心理状态。大学阶段仍属于心理发展成熟时期,面对突发事件、学业、生活多重压力,学生中更容易滋生负性心理情绪及不良的学习、生活习惯,如抑郁、焦虑等;或沉溺于游戏中,不思学习、效率低下;严重者还可影响躯体健康,进而阻碍了自身的全面发展。从实际调研及调查统计结果来看,学生的心理状况总体较好,学生解压途径多样且丰富,听音乐、玩游戏等娱乐活动占较高比例。但也存在较为显著的心理韧性差异,产生了不恰当的应对反应行为。学校要营造良好的积极的氛围,倡导学生选择合理应对行为,形成多途径舒缓压力。

5. 提高学校、家庭和学生自身及早期干预对心理韧性的提高的重要性。对学生的学业、心理等方面,学校、家庭和学生自身需要互帮互助,共同提高学生心理韧性,缺少任何一方面,都可能带来不良后果。因此需要家校联合对学生进行心理疏导和教育,经常性地开展对学生心理的干预,学生的心理韧性应该会有显著的提高。

## 参考文献

- [1]钟晓虹.基于心理健康的大学生心理教育与训练研究:评《大学生心理健康教育与训练》[J].中国学校卫生,2022(3).
- [2]赵静.大学生心理韧性与身体活动、幸福感关系研究[D].天津:天津体育学院,2020.
- [3]徐小雨,王翼.大学生认知风格对创伤后应激水平的影响:心理韧性的中介作用[J].健康研究,2020(6).