

Survey on Psychological Resilience of Vocational College Students—Taking Chengdu JS School as an Example

Jingjing Kuang^{1,2}

1. Chengdu Industry & Trade College, Chengdu, Sichuan, 611731, China
2. Chengdu Technician College, Chengdu, Sichuan, 611731, China

Abstract

While meeting the needs of economic and social development, vocational education should adhere to the concept of people-oriented sustainable development orientation. In addition to the cultivation of vocational skills, it should also pay special attention to the cultivation of endogenous motivation of professional talents represented by psychological resilience. This study under the perspective of vocational education, in Chengdu JS school as a sample, based on the positive psychology research, and adopt scientific methods for quantitative analysis, structured depicting the psychological toughness of college students, in order to fully tap inner personality traits, explore the feasibility of college students psychological toughness shaping method, corresponding countermeasures, for the university life, study and future career development to provide strong internal support.

Keywords

psychological resilience; vocational school; sustainable development

职业院校大学生心理韧性调查研究——以成都 JS 学校为例

况敬晶^{1,2}

1. 成都工贸职业技术学院, 中国·四川成都 611731
2. 成都市技师学院, 中国·四川成都 611731

摘要

职业教育在满足经济社会发展需求的同时,应当坚持以人为本的持续发展取向理念。除了职业技能的培养,还需要特别关注以心理韧性为代表的职业人才内生动力的养成。本研究在职业教育的视角下,以成都JS学校为样本,基于积极心理学开展调研,并采用科学方法进行量化分析,结构化描摹专科学学生群体的心理韧性画像,以期充分挖掘内在人格特质,探索专科大学生心理韧性塑造可行性方法,相应制定对策,为大学生生活、学习和未来职业生涯发展提供强有力的内在支持。

关键词

心理韧性;职业院校;持续发展

1 研究背景与目的

近年来,大学生群体的心理素质已逐渐成为社会关注的焦点,由于在成长阶段偏重物质生活和知识学习,忽视了精神世界的发育,他们正逐渐成为心理疾病高发群体。中华人民共和国教育部在《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中,指出要引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

职业院校大学生,除了具有普通本科生心理上的“共性”外,还有其独特的“个性”:职业心理先天不足,就业定势强,

青春期叛逆张扬,应激心理明显。专科学生在跨入学校门槛后面临着学习时间短、实习任务重、就业压力大等问题,同时还存在着环境适应、人际关系适应、自我认知、未来期待等诸多因素,再加上心智发育不成熟,在面对考试、就业、恋爱、社会交往等场景时,往往承受着比普通本科大学生更大的压力。尤其是2020年的新冠病毒疫情,导致就业推迟,心理韧性培养迫在眉睫。

本研究以成都JS学校为样本,调查学生在生活、学习、就业等方面所面临的困惑和压力,以及心理韧性的发育状况,探索心理韧性压力知觉和心理健康之间的关联性,了解专科大学生心理韧性的基本状况和特点,真实精确地反映专科学生的内心世界,动态展现心理韧性发育过程,力求发掘心理韧性培育的关键因素。并针对性地提出增强专科学生心理韧性的途径。

【作者简介】况敬晶(1983-),女,中国四川成都人,硕士,副教授,从事马克思主义中国化研究。

2 研究的方法

调研采用创伤后应激障碍患者治疗过程常用的心理韧性量表为工具。为了体现对专科学生群体心理特征的适应性,根据学生的层次和个性特点,对量表进行修订,确定控制、责任、信心、挑战和适应等五个维度30个项目。其中,控制力主要描述个人对生活和情绪的控制,能够通过合适的方法解决困难和挑战,并管理好个人情绪;责任主要描述个人设定目标,坚定信念,不轻易放弃,尽最大努力达到目标;信心主要描述人际交往的自信,具有积极的态度和良好的人际关系;挑战主要描述个人在面对挑战情况时的镇定、灵敏、持久和坚毅以及遇到挫折后的迅速恢复能力;适应主要描述个人对社会的适应力,能够根据社会和工作需求,灵活调节自我效能。

为了确保问卷调查的信效度,调研采用内部一致性系数 α 来检验问卷表的内在信度,数据结果显示,各项目分表的 α 系数均高于0.75,总量表的 α 系数为0.893,表明此量表具有较好的稳定性和内部一致性;验证修订后量表的效标效度,结果表明两者之间存在着显著的正相关,各题项与量表总分的相关均为显著,对所有题项进行Bartlett球形检验结果显著,KMO系数为0.913,Cronbach α 系数为0.86,Guttman分半信度为0.84~0.88。分析表明,修订后的心理韧性量表具有良好的效标效度,能够有效测量到专科学生的心理韧性。

3 数据统计与分析

调研以问卷星的方式在校园随机抽样,并在云端进行数据采集、汇总,采用SPSS软件进行处理,包括相关分析,T检验、回归分析、方差分析和描述统计等。总计发放问卷600份,回收568份,有效问卷487份,有效回收率80.4%,调研群体的具体分布如表1所示。

通过数据统计得出,专科学生的压力知觉最为明显,其次是紧张感和失控感。压力知觉状况在不同年级群体中具有一定的差异,大三年级学生感知到的压力相对更明显,这主要是由就业所造成的;不同民族的学生压力知觉没有显著的差异;农村学生总的压力知觉比城市学生略微明显;非独生子女的紧张感显著小于独生子女;参加过社会实践的学生,在失控感和紧张感方面,明显低于未参加过的学生;担任过干部的学生的压力知觉小于没有担任过任何职务的学生;而每月生活开销对专科学生的压力知觉没有显著的影响。

从心理韧性的总体分析结果得出,专科学生在心理韧性及各个维度上的状况,按照由高到低,依次是环境适应、自我控制、挑战应对、信心与效能、责任与作风。学生的环境适应与自我控制意识最为突出,说明他们有着良好的社会关系力量,以及坚强的家庭后盾作为支持,能够适应学习和工作环境的变化,自我调节能力较强。对于环境变化所带来

的挑战,以及生活学习中面临的复杂问题,具备一定的应对决心,但是方式方法仍然有所欠缺。而责任与作风意识相对于其他维度来说,还需要完善提升,这也可以从日常学习和社会实践中发现端倪,具体表现为对学业和职业缺乏规划,没有明确的目标,容易浪费精力和时间。从性别角度观察,女性的心理韧性略强于男性,这是因为女性的家庭凝聚力显著大于男性,其社会资源相对丰富,女性比男性更感性,她们注重情感,善于表达情感,维系人际关系,因此可以更有效地与家人和朋友相处,并获得支持。从年龄角度观察,专科学生的自我控制和环境适应能力受年龄影响非常显著,越是高年级的学生,受压力知觉的影响,能够较好地控制自我行为,主动适应环境变化。在责任意识和工作作风方面,高年级学生明显优于低年级学生,这是因为经过顶岗实习,学生已经对从事的职业比较了解,形成了一定的心理承受力和压力知觉,清楚自己该干什么、要干什么,对自己的职业和人生初步形成了一定的规划,而低年级学生由于仍然处于学习阶段,保留了高中时代的一些习惯,学业压力相对较大,对职业生涯前途是迷茫的。参加过社会实践的学生在自我效能、社交能力和总的心理韧性要显著好于未参加实践的学生,工作作风也相对更加严谨,这是因为参加社会实践,锻炼了学生的为人处世能力,增强了自信心,提高了自身对挫折和困难的心理承受能力。

表1 调研对象分布统计

变量	类别	人数	百分比
性别	男	335	70.1
	女	152	29.9
年级	大一	153	29.7
	大二	199	41.0
	大三	135	28.4
民族	汉	471	96.7
	藏	10	2
	羌	6	1.3
家庭所在地	城市	150	29.1
	城镇	142	29.9
	农村	195	41.1
是否独生子女	是	178	32.8
	否	319	67.2
是否参加社会实践	是	293	59.2
	否	194	40.8
是否担任过干部	是	196	41.3
	否	291	58.7
每月生活费	800元以下	41	8.6
	800~1000元	158	33.3
	1000~1500元	145	28
	1500元以上	143	30.1

4 职业大学生心理韧性塑造路径

通过调研结果分析可知,专科学生的总体压力和心理韧性状况随着性别、出身、实践、家庭、经济状况等呈现不

同分布,在针对不同心理素质学生的辅导过程中,应当给予区分和重视。针对影响专科学子心理韧性水平的不同因素,可以采取如下策略和途径提升学生心理素质。

4.1 强化挫折承受能力,激发内生动力

在当前经济社会发展转型时期,职业人才的个人自我实现的需求更强。职业教育需要坚持以人为本的持续发展理念,关注学习者的价值诉求,除了职业技能的培养,还应特别关注以心理韧性为代表的内生动力的养成。把心理韧性的培养放在与学生技能培养和就业创业能力培养的一致高度,通过开设心理健康教育课程,举办心理健康讲座,设立心理咨询热线,教授应对挫折的方法,提高学生心理自我调节能力。加强班主任和辅导员的心理健康监视和辅导职能,及时解决学生的心理困惑,通过思想政治教育、课堂思政等形式,加强学生的心理韧性培养,改善思维方式,塑造人格,培养端正的人生观、价值观和世界观。

4.2 营造良好的校园文化氛围

大学生活是开展人际交往、融入社会的起点,正确处理好学习生活中的各种人际关系,是专科学子培养心理韧性的必经之路。和谐健康的校园文化氛围,可以对学生心理韧性的培养形成积极正面的影响。学校可以通过组织竞赛、社团、兴趣小组等方式,加强学生之间的沟通交流,帮助学生正确认识竞争与合作的关系,对学生情感成长进行正确引导,鼓励多交朋友,建立社交网络,正确处理恋爱和学业的关系,处理好家庭、社会等人际关系,有效提高个人的归属感和自我效能感,激发个体的积极情绪,将生活重心放在学习上。

4.3 做好就业指导工作,缓解心理压力

专科学子群体相比本科生,在就业方面承受更大的压力,因此必须重视就业指导和职业生涯规划教育,针对高职教育的专业特点,加强实践动手能力的培养,利用1+X证书制度,鼓励学生参加职业技能资格证书考试,通过校企合作,为学生提供更多的企业顶岗实习机会,并通过学徒制,实现工匠精神的潜移默化,增强学生应对困难挫折的自信心,确保其建立符合自身条件并具有持续激励性的内在动力。通过人才双选会、提供创业辅导、对口支援等方式,拓

宽学生的就业渠道,缓解学生因就业带来的心理压力,增强参与社会竞争的信心。

4.4 给学生适当表现自己的机会

调研中发现,担任过干部职务的学生在自我效能、社交能力、社会资源和总的心理韧性等方面,显著地高于不具备相关经历的学生,在积极情绪情感也相对更加丰富,通过增加表现机会,可以锻炼个人的表达能力,增强信心,体验到更多的积极情绪,因此在平时的课堂教学和校园活动中,要尽量多地让学生参与,表现主动积极性,展现自己的与众不同,发挥创造性,体验式教学,提升学生理性思维能力、自律性和公众意识。

4.5 让学生在社会实践中得到锻炼

参加过社会实践的学生,其责任意识和工作作风都显著优于没有社会实践经验的学生,学校应当提倡和组织学生参与各类实践活动,让学生了解社会需求和自身能力的特点,明确自己的努力发展方向。学生在课余时间以及寒暑假也可以多做实习工作,锻炼提升自己的能力,磨炼心智,适应社会发展的需要,及早建立风险管理和应急处置能力。

5 结语

由于专科教育和本科教育在生源特点、培养目标等方面存在差异,专科学子从入学时的期待心理,到正视半职业化的学习和工作,特别是临近毕业时,受到来自学校、家庭、社会的影响,就业压力、生活压力和情感压力接踵而至,学校应当以促进学生可持续发展为总体目标,针对不同心理差异,采用由简单到复杂、由理论指导到实践操作的递进式培养方式。从培养学生的积极情绪、确立正确人际关系入手,逐步加强面对挫折的积极应对体验,引导学生树立自我发展意识,建立起良好的心理韧性,更好地适应未来社会不断增加的挑战与压力。

参考文献

- [1] 马玉,马艳.关于高职院校大学生心理韧性的调查分析[J].才智,2020(19):99-100.
- [2] 李志洋.高职学生心理韧性状况调查研究[J].安徽水利水电职业技术学院学报,2017,17(4):86-89.
- [3] 张文静.高职生心理韧性现状调查与分析[J].教师,2019(29):74-75.