

心理弹性视野下大学生抗挫折教育研究

郝颖颖¹ 陈奇²

(1. 鞍山师范学院大学生心理发展服务中心 辽宁 鞍山 114007;

2. 鞍山师范学院教育科学与技术学院 辽宁 鞍山 114007)

[摘要]大学生的抗挫折教育对大学生的身心发展具有重要意义。通过抗挫折教育,提高大学生心理弹性的水平,能够使大学生更好地面临压力、问题与困难,进而提高大学生抗挫折教育的教育效果和教育效率。经调查和研究发现,大学生抗挫折教育的教育效果和教育效率与大学生的专业具有密切相关,结合大学生的专业特点调整抗挫折教育工作,能够进一步保证大学生抗挫折教育的教育效果和教育效率。

[关键词]抗挫折教育;大学生;心理弹性;心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1424

引言

在2020年抗击新冠肺炎疫情期间,习近平总书记高度重视群众心理健康和心理疏导问题,强调“加强心理干预和疏导,有针对性做好人文关怀”。教育部2021年召开的全国教育系统疫情防控工作视频调度会议中指出:加强包括挫折教育在内的大学生心理健康教育是新形势下加强和改进大学生思想政治教育的重要内容,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。加强大学生抗挫折教育,使大学生能够积极地面对疫情常态化防控下学习与生活等方面的压力,充分发挥自身在知识专业性和综合素养方面的优势,为社会和经济发展做出应有贡献^[1, 2]。心理弹性是指大学生在面对困难和问题时,抵抗压力带来的不良情绪,解决困难和问题的能力。它与大学生的抗挫折能力具有密切关系。目前,国内对大学生心理弹性的理论研究已经积累了丰富的研究成果^[3, 4],但在提升大学生心理弹性教育方法上还存在不足。探索提高大学生心理弹性水平的有效教育方法,能够使大学生乐观地看待遇到的困难和问题,保持良好的心态,更好的应对挫折。

一、研究设计

(一) 研究对象 本研究以辽宁省高校7356名在校本科生作为研究对象。其中,男生1523名,女生5833名;大一学生2782名;大二学生2332名;大三学生2242名;文科3054名,理工类,2225名;艺术类2077名。

(二) 研究工具 本研究采用问卷法和访谈法作为主要的研究方法。采用于肖楠改编的《心理弹性问卷(中文版)》和自编的《大学生对抗挫折教育满意度调查表》为工具。其中,《心理弹性问卷(中文版)》本次研究中的科隆巴赫 α 系数为0.85,达到较高水平。《大学生对抗挫折教育满意度调查表》经5位应用心理学专业教师对其内容评分的肯德尔一致性系数 W 显著,达到0.87,表明该问卷具有较高的内容效度。

二、研究结果

(一) 辽宁省高校大学生心理弹性调查分析

在进行挫折教育之前和之后,辽宁省高校大学生的心理

弹性的数据如表1所示:

表1 辽宁省高校大学生心理弹性分析表

变量	水平	数量	教育前 平均值	教育后 平均值	均值变化	t值
性别	男	1523	62.50	65.80	3.30	1.556
	女	5833	64.60	70.20	5.60	2.145*
年级	大一	2782	65.40	69.80	4.40	1.227
	大二	2332	64.20	68.50	4.30	1.515
	大三	2242	62.60	69.48	6.88	2.837***
专业	理工类	2225	65.40	72.10	6.70	2.514**
	文科类	3054	64.40	69.40	5.00	0.690*
	艺术类	2077	62.50	66.11	3.62	1.1267
总体		7356	64.16	69.29	5.13	1.846

从表1的数据分析发现,辽宁省高校大学生心理弹性在经过抗挫折教育前,在性别、年级和专业上有所差距,女生高于男生,大一高于大二高于大三,理工类高于文科类高于艺术类。在经过抗挫折教育后,女生比男生的提高幅度大,且经过抗挫折教育后提高幅度具有显著性。大一和大二的学生虽然经过教育,心理弹性有所提高,但是提高的幅度有限,没有显著差异。大三学生的心理弹性比其他年级的学生提高幅度都要大,且提高的幅度具有显著性。理工类的学生的心理弹性高于文科类高于艺术类,且理工类和文科类提高的幅度均有显著差异。分析表明,抗挫折教育对大学生心理弹性

的提高与大学生的性别、年级和专业具有密切相关。通过数据分析不断进行人口学变量的平均值比较,经筛选发现,艺术类的大二男生抗挫折教育前的心理弹性平均值最低,抗挫折教育后的心理弹性提高的平均值要显著低于大学生群体心理弹性提高的平均值。这表明该群体需要学校心理健康教育工作者进行额外的关注。

(二) 辽宁省高校大学生对挫折教育的满意度调查分析

大学生对抗挫折教育的教学目标、教育方法、教育内容、教育形式、教育时间、教育组织、教师表现、教育反馈的效果进行反馈。结果发现,大学生对挫折教育的评分普遍较高,不同性别、年级和专业的大学生对抗挫折教育反馈有所差别,专业对反馈结果产生显著的影响。为进一步调查大学生对抗挫折教育的反馈,从辽宁省高校大学生中,根据性别、年级和专业进行分层抽取,最终每个水平随机抽取10名大学生,共抽取180名大学生进行大学生对抗挫折教育满意度访谈调查。经访谈发现,艺术类大学生认为目前的抗挫折教育内容,与其生活和学习中遇到的问题和压力所产生的挫折在性质和解决方法上差距较大,认为教学效果难以满足其需求。同时,艺术类大学生也反馈,目前大学生抗挫折教育的教育方法能够有更多的互动,相比于知识支持,他们更喜欢通过团体训练的互动获得自己想要的知识和技能。在大学生对抗挫折教育提出的建议中,对教育内容、教育方法、教学组织提出的有效建议最多。结合调查研究经分析总结,对大学生的抗挫折教育需充分考虑大学生的专业产生的影响,在教育内容、教育方法和教育管理方面针对不同专业类型的大学生的身心特征进行调整。

三、讨论

(一) 大学生心理弹性的发展方面

大学生在学习中经常遇到压力与挫折。这些压力与挫折会对大学生产生一定的心理压力,使其容易疲劳,进而出现心理异常。大学生承受压力与挫折的能力表现为大学生的心理弹性。结合以往研究成果,要提高大学生的心理弹性,使其能够在较高压力的情况下,应对问题与挫折,必须为大学生提供其所需的知识、技能,帮助其能力得到成长。对于大学生不仅要提供知识和能力的发展支持,还需要提高其对压力、问题和挫折的认识,帮助其结合自己的特征,形成有效地应对压力、问题和挫折的方法。

从目前的研究结果来看,大学生主要压力来自于学业压力,对于不同专业,由于其专业的知识体系和思维方式不同,学业压力的具体表现也不相同,对于大学生产生的影响也有所差异。从总体来看,大学生的心理弹性水平随着年级的增加而不断地降低,尽早对大学生进行提高心理弹性的干预对大学生的大学生活具有重要的意义。

(二) 大学生抗挫折教育方面

从研究发现,经过干预后,大学生的心理弹性都能够得到一定的提高。特别是对于学业压力较大的大三学生,经过抗挫折教育后,其心理弹性水平得到了显著的提高,甚至高于大二学生。这充分表明抗挫折教育对大学生心理弹性提高的重要价值。

对大学生进行抗挫折教育时,心理健康教育工作者需要充分考虑到不同专业大学生对抗挫折教育的不同需求,调整教育内容和教育方法。同时,对大学生的抗挫折教育结合多种方式,以满足不同大学生对抗挫折教育的不同需求。虽然抗挫折教育的团体训练效果较好,但是,其对教育资源和人力资源的高需求,使现有的教育资源无法满足全体大学生的需求。因此,在对大学生进行挫折教育时,只能对讲座、在线教育、课堂教育等大规模教育效果不足的群体,采用团体训练的方式进行。

此外,受大学生当前所遇到的具体压力、问题和挫折的影响,学校对大学生抗挫折教育要更加重视对学生现有压力、问题和挫折的解决,需要心理教育工作者及时更新教育内容,重视大学生对抗挫折教育的实时反馈。在教育过程中,教育工作者也要注意提高大学生应对技能和技巧的训练,帮助其进行总结和反思,提高其应对压力、问题和挫折的自我学习能力。

四、结语

大学生的抗挫折教育对提高大学生的心理弹性具有重要意义。高校心理健康教育工作者在设计大学生抗挫折教育时,需要充分考虑大学生在专业知识和认知方面的差异。在抗挫折教育课程与活动中,心理健康教育工作者需要采用更为灵活多变、影像资料丰富的方式,通过各种有针对性的教育设置和调节,提高教育效果和效率。

参考文献:

- [1]顾宇娇.创业大学生心理弹性水平现状调查研究[J].教育研究.2019,1(2).
- [2]查湘义.大学生挫折感的成因及对策研究[J].辽宁省交通高等专科学校学报.2018,20(02):64-66.
- [3]段水莲,曹礼.大学生心理弹性现状及其教育对策分析[J].湖南警察学院学报.2020,32(02):114-121.
- [4]程淑华,张东,陈雅兰.当代大学生心理弹性的现状及对策——基于哈尔滨市和齐齐哈尔市在校大学生的抽样调查[J].池州学院学报.2019,33(06):79-82.

基金项目:本文为鞍山市2021年度哲学社会科学基金项目(编号:as20213111),鞍山师范学院研究生教育教学研究项目(编号:2019yjsjyxx22),鞍山师范学院2021年度校内科研项目(课题编号:22kyxs009)。