

心理弹性视角下高职新生入学适应的教育与辅导

宋旭红

江西外语外贸职业学院

[摘要]入学适应是大学生成长发展的关键阶段,本文从心理弹性的视角,通过分析心理弹性与入学适应的相关性,探讨高职新生入学适应教育与辅导的策略。通过培养新生的心理弹性特质,增强抗挫折能力,增加积极情绪体验,提升大学生的入学适应能力。

[关键词]心理弹性; 入学适应; 教育; 辅导

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1504

大学新生入学适应是大学生成长发展的关键阶段,对其大学期间的生活、学习以及个性成长等及其重要。进入大学后,大学新生会面临来自生活、学业、人际交往、情感、经济等方面的适应问题。罗杰、任芬等人的研究表明大学新生的心理韧性具有明显分类特征,且与入学适应关系密切。心理韧性作为个体的积极心理品质,是影响新生入学适应的重要因素,本文通过问卷调查分析了心理弹性与入学适应的相关性,并从心理弹性的视角,为高职院校新生入学适应教育与辅导提供相应的对策和建议。

一、心理弹性与入学适应的关系研究

(一) 对象与方法

1. 研究对象。采用随机抽样方法选取江西省某高职院校2021级大一新生为研究对象,随机发放问卷350份,回收有效问卷327份,有效问卷回收率为93.4%。其中男生137人,占41.89%,女生190人,占58.11%。

2. 研究方法。(1)《心理弹性量表》。采用经中文大学于肖楠、张建新修订的心理韧性量表(CD-RISC)中文版。量表由25题构成,包含3个维度:坚韧性、力量性、乐观性。全量表和三个分量表有较好的信度,克朗巴赫a系数分别为0.91, 0.88, 0.80, 0.60。量表总分和各分量表得分均采用五级计分,量表总分为全部25题得分的均分,分量表得分则为各分量表对应题目得分的均分。(2)《中国大学生适应量表》。选择方晓义、沃建中等人(2005)编制的中国大学生适应量表,简称CCSAS。该量表是根据我国社会文化特点和国内大学生心理健康状况编制的,符合我国大学生的实际情况。该量表包含7个维度,即人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应、自我适应和满意度,共60个项目。量表具有较好的信度和效度,总量表的信度系数为0.93。(3)采用SPSS23统计软件进行数据分析。

(二) 结果与分析

1. 高职学生心理弹性、入学适应及各维度得分。江西省某高职院校新生心理弹性及坚韧性、力量性、乐观性维度平均分分别为(3.24±0.52), (3.17±0.57), (3.42±0.57), (3.11±0.61), 入学适应总分及人际关系适应、学业适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应、自我适应、满意度维度平均分分别为(3.24±0.55), (3.31±0.72), (3.26±0.69), (3.32±0.61), (3.30±0.63), (3.37±0.65), (3.20±0.71), (2.92±0.77)。

2. Pearson 相关分析。经过数据分析得出,高职新生心理弹性总分与入学适应总分的相关系数为0.67 ($p < 0.05$),呈现正相关。高职新生心理弹性量表中的坚韧性、乐观性与

入学适应量表中的人际关系适应、情绪适应、满意度呈正相关;高职新生心理弹性量表中的力量性与自我适应呈相关。见表1。

二、高职新生入学适应教育与辅导

本研究通过问卷调查了高职新生心理弹性与入学适应的相关关系,研究表明高职新生心理弹性水平与入学适应呈现正相关。这与以往的研究一致,心理弹性得分越高的学生进入大学后适应能力越好,面对困难和挫折时,更能有效进行自我调节,达到良好适应。如何从心理弹性的视角,来开展高职新生的入学适应教育与辅导呢?

(一) 开展团体心理辅导活动,培养新生心理弹性特质

积极心理学认为,心理韧性是一种可开发、可培养的能力,它能使人从逆境、冲突和失败中,快速回弹或恢复过来。学校要及时了解新生入校后的思想与心理状态,结合新生个体特点开展心理弹性团体辅导活动,挖掘个体的优势和特长,分别从乐观性、力量性、坚韧性三个方面设计团体辅导活动,着力提升新生心理弹性水平,帮助其达到良好适应。

(二) 开展挫折教育,增强高职新生的抗挫折能力

在新生入学后,辅导员以入学教育和主题班会的形式开展专门的挫折教育,增强新生的抗挫折能力,引导学生正确认识自己,正确认识挫折,积极归因,保持乐观,并充满希望。根据心理学的相关研究,乐观与一个人的归因方式有关。乐观的人总是把成功归结为稳定的、内在的、可控制的因素,而把失败归结为变化的、外在的不可控因素。引导学生学会辩证地看待问题,对问题进行积极归因,并能够以积极、乐观的心态面对挫折。通过设定科学合理的目标,规划可行的路径,激励自己实现目标。

(三) 营造良好的校园支持环境,提高新生的积极情绪体验

进入大学后,新生会面临来自生活、学业、人际交往、情感、经济等方面的适应问题,在遇到困难与挫折时,很容易产生消极的情绪体验,从而降低大学生的心理弹性水平。学校可以通过优化校园环境和住宿条件,提供专业、便利的心理咨询服务,建立稳定亲密的师生关系等方式,营造良好的校园支持氛围,为高职新生提供归属感,从而增强新生的积极情绪体验。

参考文献

[1] 黄志海. 加强大学新生入学教育实效性对策的思考[J]. 广西教育学院学报, 2011, (6): 146-148.

基金项目: 本论文为2019年江西省高校人文社会科学基金项目(编号: XL19203)的研究成果。

表1 高职学生心理弹性各维度与入学适应的相关性

| | 人际关系适应 | 学习适应 | 校园生活适应 | 择业适应 | 情绪适应 | 自我适应 | 满意度 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 坚韧性 | 0.182* | 0.017 | -0.036 | -0.023 | 0.092* | -0.029 | 0.145* |
| 力量性 | 0.084 | 0.013 | 0.031 | 0.032 | 0.041 | 0.020* | -0.017 |
| 乐观性 | 0.142* | -0.015 | 0.023 | 0.048 | 0.006* | -0.013 | 0.142* |