

高中生心理韧性现状调查报告

■天津市滨海新区大港第一中学 王凤妍

一、问题的提出

高中时期是人生的一个重要转折点,在这个时期,青少年的生理和心理都获得飞速发展。高中阶段面临来自学业、人际交往、生活和社会适应、生涯规划等方面的压力与困惑,心理韧性可以帮助高中生在面对威胁、危险或逆境时能较好适应,保持发展。因此,对高中生心理韧性发展现状进行调查,能够全面掌握学生心理韧性水平,为有针对性地开展心理健康教育提供客观依据。

二、研究方法

(一)研究对象

本研究选取了天津市某高中高一至高三3个年级的学生作为研究对象,采取整群随机抽样方法,共发放问卷284份,收回275份,其中有效问卷269份,有效回收率为94.7%。有效问卷中,男生139份、女生130份;高一年级95份、高二年级94份、高三年级80份。

(二)研究工具

本研究采用北大胡月琴、甘怡群2008年编制的《青少年心理韧性量表》作为研究工具,该量表共有27个题目,包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助5个因子,采用1—5级评分,各因子均分和总均分越高,表示心理韧性越好。

(三)施测方法

施测前对班主任进行培训,规范调查方法与行为。以班级为单位,由班主任协助心理教师组织学生开展团体施测,征得调查对象知情同意后统一发放问卷,问卷由学生独立完成,当场作答,统一收回。

(四)统计分析

采用SPSS27.0进行描述性统计分析。

三、研究结果

(一)高中生心理韧性水平总体情况

依据量表计分标准,得出269份问卷总分和各因子分及其平均分。高中生心理韧性的总平均分为3.81(>3),各因子均分均 >3 ,其中积极认知因子均分 >4 。由此可见,高中生心理韧性整体水平较好,处

于中等偏上水平;各因子均分依次为:积极认知 $>$ 目标专注 $>$ 家庭支持 $>$ 人际协助 $>$ 情绪控制。

(二)高中生心理韧性水平的性别差异

运用独立样本 t 检验,对高中生心理韧性总均分及各因子均分进行性别变量的差异分析。结果显示,高中生心理韧性总均分(男:3.83,女:3.77)在性别变量上没有显著差异($p>0.05$)。5个因子中的目标关注(男:4.06,女:3.88)、积极认知(男:4.27,女:4.05)和家庭支持(男:3.84,女:3.87)3个因子均分的差异均不显著($p>0.05$);在情绪控制(男:3.55,女:3.27)和人际协助(男:3.63,女:3.89)两个因子上的差异显著($p<0.05$),其中男生在情绪控制上得分显著高于女生,而女生在人际协助上得分显著高于男生。

(三)高中生心理韧性水平的年级差异

运用单因素方差分析,对高中生心理韧性总均分及各因子均分进行年级差异分析。结果表明,高中生心理韧性总均分(高一:3.83,高二:3.83,高三:3.74)在年级变量上差异不显著($p>0.05$)。5个因子中的目标专注(高一:3.99,高二:4.07,高三:3.82)、情绪控制(高一:3.46,高二:3.51,高三:3.24)、积极认知(高一:4.28,高二:4.22,高三:3.97)、人际协助(高一:3.74,高二:3.82,高三:3.70)等4个因子差异均不显著($p>0.05$),但在家庭支持(高一:3.74,高二:3.82,高三:3.70)上,高三年级得分显著高于其他两个年级($p<0.05$)。

四、讨论

(一)高中生心理韧性水平总体状况

调查发现,高中生心理韧性整体水平较好,处于中等偏上水平,这与以往的研究结论一致。这是因为高中阶段学生的心理逐步成熟,认知水平、抗压能力逐渐提高,心理韧性水平也随之增强;另一方面,研究对象所在高中是一所市级重点高中,生源来自所处区域各初中校的优秀学子;该校的硬件设施、师资力量均达较高水平;该校还是区级心理健康教育特色校,对学生的心理健康教育高度重视,在一定程度上对提高学生心理韧性水平有积极促进作用。

(二)高中生心理韧性水平的性别差异

调查发现,高中生心理韧性总体水平在性别变量上差异不显著,这与以往研究结果一致。在人际协助因子上女生得分显著高于男生;在情绪控制因子上,男生得分显著高于女生;而目标专注、积极认知和家庭支持3个因子的均分在性别变量上均不存在显著差异。

这个结果基本符合社会对男女性别的传统认知,在性格方面,男生往往被认为比女生更为理性,女生则被认为更为感性,因此在情绪控制方面,男生更镇定,女生更容易情绪化;在寻求帮助方面,女生遇到问题时更倾向于倾诉和求助,从而在外界获取帮助和支持,而男生遇到问题时不愿向他人流露自己脆弱的一面,因此获得的人际协助也会更少。

(三)高中生心理韧性水平的年级差异

调查发现,高中生心理韧性总体水平在年级变量上差异不显著,这与之前的研究结果一致。在5个因子中,高三年级在家庭支持因子上得分显著高于其他两个年级,其余4个因子年级间差异不显著。

得出这样的结果,可能是因为进入高三年级,即将迎战高考,在这一年中,全家的重心都在学生身上,因此相较于其他两个年级,高三年级获得的家庭支持会更多。

在目标专注、情绪控制、积极认知、人际协助4个因子上年级间差异不显著,这与以往研究结果不一致,以往的研究中在目标专注和积极认知上,高二年级显著低于其他两个年级。本调查研究与之前研究不同之处,就是调查施测时还处于线上学习期间,学生不间断经历线上教学,考试减少,同学间的学习竞争并不明显,学习压力相对减小,由此可能会导致在目标专注、情绪控制和积极认知3个因子上年级间差异不显著,而在人际协助上,因为线上教学学生的实际交流较少,因此年级间差异也不显著。

五、提升高中生心理韧性的建议

经调查研究发现,高中生心理韧性总体水平较高,但仍需要积极引领、发展指导。就此提出如下建议:

(一)做好团体辅导,促使学生在集体中互助成长

团体心理辅导是面向全体学生开展心理健康教育的一种重要方式,在提升学生心理韧性方面,结合

本调查研究现状,设计实施有效的团体心理辅导活动,能够促使学生在体验与互动中感受到相互支持、相互鼓励、相互理解和相互接纳,从而调整个人认知,明确努力方向,在集体中获得力量,互助成长。

(二)做好个体辅导,为学生提供针对性帮扶

个体心理辅导能够为学生提供安全的空间,让他们可以自由地表达情绪和思想,无论是焦虑、抑郁还是其他心理压力,心理教师通过倾听、同理和专业的指导,帮助学生识别和解析他们的感受,引导学生自我觉察,积极寻求社会支持,从而增强学生处理个人问题的能力。

此研究中,某个因子得分较低则显示该生在这一因子上需要提升,那么就应该对该生进行有针对性的个体心理辅导。

(三)加强家校合作,促进亲子间和谐交流

提升学生心理韧性,仅靠学校单方面努力是远远不够的。家长作为孩子的第一任教师,也需要和学校一起努力。针对个体心理韧性发展的特殊需求,学校应定期与家长进行面对面或借助信息渠道的沟通,了解学生在学校和家庭中的表现与需求。家长也应多关注孩子的成长需求,积极参与学校活动,与班主任及心理教师保持密切联系。学校要定期召开家长会,为家长提供有效促进孩子心理韧性发展的操作方法,增进亲子间和谐交流,形成强有力的家庭支持力量。

(四)借助社会资源,促进学生全面发展

构筑校家社三位一体的社会支持系统,为学生提供更全面的心理健康服务。学校可以与社区的心理健康机构合作,家长也可以利用社会资源,提升孩子的心理韧性,促进他们的全面发展。

帮助学生提升心理韧性是一项长久而艰巨的任务,学校要有针对性地培养学生应对挫折和困难的能力,多管齐下,多方合作,给予学生更多的关心和支持,促进学生健康成长。

由于本调查研究受到样本数量、调查取样所处地域等多方面因素影响,研究结果会有局限性。未来,将开展跨地域、校际合作的持续调研,以获得更有说服力的客观依据。

注:本文系天津市教委心理健康教育专项任务项目“高中生心理韧性的干预效果研究”(项目编号:2020ZXXL-ZX16G)的研究成果。

(徐德明)