

“00”后大学生心理资本和学习效能感提升路径探析

徐胜男 吕绮雯 邵书凡 胡雪霏^{通讯作者}

(杭州医学院护理学院 浙江杭州 310000)

摘要:“00后”是新生代的主力军,如何提高、改进“00后”大学生的教育引导政策是国家提升高等教育质量的重要举措,是高等学府的研究焦点。该研究目的是了解“00后”大学生心理资本和学习效能感现状,并探讨二者在大学生人口学变量、环境因素、教育因素上的差异和有效的提升路径。方法是采用方便抽样的方法,选取杭州某4所本科院校的550名“00后”高校大学生,进行大学生心理资本问卷及学习效能感问卷的调查。结果发现大学生的心理资本和学习效能感在年级水平上呈显著差异;大学生的学习效能感在性别、专业类别和是否受助上存在显著差异。结论是建议重视不同维度下大学生心理资本和学习效能感的差异,并寻找路径提高大学生心理资本和学习效能感,继续丰富学生的帮扶路径。

关键词:“00后”大学生 心理资本 学习效能感 教育对策

An analysis of the ways to improve psychological capital and learning efficacy of college students born after 2000

Xu Shengnan Lv Qiwen Shao Shufan Hu Xuefei^{Corresponding author}

Hangzhou Medical College, Hangzhou, Zhejiang

Hangzhou 310000

Abstract: People born after 2000 is the main force of the new generation. The important measure to improve the quality of higher education and the research hot spots of university is how to improve the education policies for college students born after 2000. The goal of this research is to know the status quo of psychological capital and learning efficacy of college students born after 2000 and to discuss the difference of these two factors in demographic variables, environmental variables and educational variables. Figuring out the way to promote these factors is also the goal of this study. The method of this study is carrying out investigation through distributing psychological capital and learning efficacy questionnaire among 550 college students born after 2000 in 4 universities in Hangzhou. The result shows that there exists great significance in psychological capital and learning efficacy of college students across grades. There exists great significance in learning efficacy of college students in different gender, major and background. The conclusion is that we need to pay attention to the difference of these two factors of college students in different variables. Effective measures need to be found to improve psychological capital and learning efficacy of college students born after 2000.

引言

习近平总书记曾指出:“青年,其价值取向影响着未来社会的价值取向,而当前青年正处于价值观形成、确立的关键期,因此要抓好这一阶段价值观的养成。”^[1]2018年秋季第一批“00后”进入校园,自此作为新生代的主力军“00后”逐渐成为社会各界关注的焦点。经历了“80后”、“90后”代际更迭情况可以得出,每一代的大学生都有其独特的思想行为^[2]。“00后”是一个具有鲜明特点的学生群体,他们体现出与新时代一致的自主性、探索性和创新性。因此分析“00后”大学生的思想行为特征,掌握“00后”的学在教育研究领域的一个研究重点。在已有的研究中,将心理资本定义为个体在成长和发展过程中展现出的一种积极心理状态。并可以通过积极关怀和积极情绪正向强化,心理资本包含四个特点:自信、乐观、希望、坚韧性^[3]。已有研究还表明,心理资本是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素,是促进个人成长和绩效提升的心理资源^[4]。学习效能是指个人对自己完成某项学习任务所具备能力的判断和自信^[5],是个体对自身可以积极有效的使用学习策略、自我检查、自我修正、抵制诱惑的信念^[6]。由此可见,自我效能感不仅仅是一种内在获得感,也是促进学习的一种外在驱动力。因此,本研究重点分析探讨“00后”大学生心理资本和学习效能感在人口学变量、环境因素、教育因素的差异及其原因,并据此提出提升“00后”大学生心理资本和学习效能感的方法。

1. 对象与方法

1.1 研究对象

采用方便抽样的方法选取杭州某4所高校“00后”大学生进行问卷时代特点,是培养担当民族复兴大任时代新人的必然要求,基于大部分“00后”正处于大学阶段,本次研究将关注“00后”大学生的学习效能的调查,以此了解当代大学生的学习现状。

近年来,如何提升高校学生的积极心理资本和学习效能一直是心理调查,在知情同意的情况下,被调查学生以匿名形式填写问卷,当场回收。共发放问卷550份,有效回收492份,有效回收率为89.5%,其中男生193人,女生299人;大一学生132人,大二学生152人,大三学生136人,大四学生72人;浙江省内368人,浙江省外124人;本科生368人,非本科生134人;受助学生169人,非受助学生323人;理工类学生108人,文史类学生64人,医学类学生245人,艺术类学生75人。

1.2 研究工具

1.2.1 大学生心理资本问卷

该问卷由段璎珊(2015)编制,由自我效能感、希望、乐观、和坚韧四个维度构成,每个维度有4个题项,采用Likert 5点计分,从“非常符合”到“非常不符合”,所有题目均为正向计分,得分越高代表学生心理资本越高。该量表Cronbach's α 系数为0.89。

1.2.2 学习效能感问卷

该问卷由陈雯(2014)编制,共11个题目,衡量个体在学习自我调节能力,每个题目采用Likert 7点计分,所有题目为正向计分,得分越高代表个体学习效能感越高,该量表Cronbach's α 系数为0.8。

1.3 统计学处理

采用SPSS 23.0 for windows 统计软件分析处理数据,通过描述统计、t检验、单因素方差分析和最小显著性差异法(LSD)检验等统计方法对数据结果进行分析。以P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 “00后”大学生相关人口学变量在心理资本得分上的现状及差异比较

为分析“00后”大学生不同人口学变量在心理资本水平上表现出来的具体特点及差异,本研究从性别、生源地、年级、专业、学历层次、是否受助等方面对不同大学生的心理资本现状进行了比较分析,分析结果如下(具体见表1)。“00后”大学生心理资本得分在不同年级层面上有显著差异(P<0.05),大一学生到大四学生的心理资本分数逐级递减,其中大一学生的得分显著高于其他年级的学生;大学生心理资本得分在性别、生源地、专业、学历层次和是否受助层面均无显著差异(P>0.05)。

表1 “00后”大学生相关人口学变量在心理资本得分上的状况

项目		心理资本得分 ($\bar{x} \pm s$)	F/T值	P值
性别	男(n=193)	54.70 ± 13.09	0.319	0.750
	女(n=299)	54.18 ± 11.79		
生源地	浙江省内(n=368)	54.33 ± 11.23	0.120	0.905
	浙江省外(n=124)	54.09 ± 15.07		
年级	大一(n=132)	60.10 ± 12.29	1.689	0.025
	大二(n=152)	54.83 ± 11.73		
	大三(n=136)	54.31 ± 13.36		
	大四(n=72)	54.29 ± 10.42		

专业	理工类(n=108)	54.66 ± 13.56	0.435	0.728
	文史类(n=64)	53.67 ± 13.23		
	医学类(n=245)	54.45 ± 11.51		
	艺术类(n=75)	50.58 ± 14.24		
学历层次	本科(n=358)	54.14 ± 12.28	-0.282	0.778
	非本科(n=134)	54.52 ± 11.64		
是否受助	是(n=169)	54.77 ± 11.30	0.570	0.569
	否(n=323)	54.00 ± 12.45		

2.2 “00”后大学生相关人口学变量在学习效能得分上的现状及差异比较

为分析“00”后大学生不同人口学变量在学习效能得分水平上表现出来的具体特点及差异,本研究从性别、生源地、年级、专业、学历层次、是否受助等方面对不同大学生的心理资本现状进行了比较分析,分析结果如下(具体见表2)。在性别上,女生的学习效能得分要显著高于男生的学习效能得分($P<0.05$);在年级上,大四学生的学习效能得分要显著高于其他学生的学习效能得分($P<0.05$);在专业上,医学类专业学生的学习效能得分最高,且显著高于艺术类专业专业的学生($P<0.05$);在是否为受助学生上,受助学生的学习效能得分要显著高于不受助学生($P<0.05$);大学生学习效能得分在生源地和学历层次上无显著差异($P>0.05$)。

表2 “00”后大学生相关人口学变量在学习效能得分上的状况

项目		学习效能得分($\bar{x} \pm s$)	F/T 值	P 值
性别	男(n=193)	46.46 ± 14.00	-2.166	.028
	女(n=299)	49.78 ± 12.17		
生源地	浙江省内(n=368)	49.42 ± 12.58	1.165	0.245
	浙江省外(n=124)	47.54 ± 12.81		
年级	大一(n=132)	51.66 ± 12.08	2.666	.047
	大二(n=152)	47.84 ± 12.79		
	大三(n=136)	50.97 ± 11.69		
	大四(n=72)	52.79 ± 13.72		
专业	理工类(n=108)	46.72 ± 13.90	2.953	.048
	文史类(n=64)	45.53 ± 9.48		
	医学类(n=245)	49.95 ± 12.61		
	艺术类(n=75)	41.13 ± 10.62		
学历层次	本科(n=358)	48.51 ± 12.92	-1.065	0.288
	非本科(n=134)	49.86 ± 12.22		
是否受助	是(n=169)	51.37 ± 13.24	2.292	0.022
	否(n=323)	48.20 ± 12.29		

3 讨论

3.1 “00”后大学生心理资本和学习效能感总体情况分析

通过调查数据表明,“00”后大学生心理资本和学习效能总体分数较高,和以往的研究结果一致,表明“00”后大学生整体呈现一个较为积极的心理状态,具有较强的学习内在获得感和外部驱动力,间接表明高校担当起了党和国家赋予的育人重任,结合时代要求以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,严格遵守党的教育方针,全面落实立德树人方针。但仍有相当一部分学生的心理资本和学习效能分数处于中等水平探索其中原因因为此次调研的重心,也表明当前高校对于学生正向的心理激励机制以及学习效能提升路径的开发和应用尚有较大的拓展空间。据吕小亮(2019)叙述将“00”后大学生分为以下几个特点:自我意识极强、奋创者的定位、多元的价值取向、触屏族的行为。此次研究将以上特点为指导分析“00”后大学生在学习和心理上的差异原因^[6]。

3.2 “00”后大学生心理资本和学习效能感在环境和教育因素上的差异分析

3.2.1 环境因素 在传统政治、经济、文化以及家庭、学校环境基础上,网络环境的影响越来越深刻,众多因素逐渐融合成一种“全环境”^[5],吕小亮将21世纪新时代的社会环境特点概括成“全环境”一词,21世纪是中国的发展的新纪元,“00”后”大学生的成长与中国加入WTO;载人航天;抗击疫情;北京奥运,上海世博会等多个事件重合,文化发展日益繁荣,国家综合实力和国际影响力不断提升,民族自信与自豪感与日俱增,加之中国特色社会主义核心价值观对当代大学生的价值观起到积极的引导作用,“00”后”从心底认

同应发挥自己的才能为国家富强、民族振兴添砖加瓦,应负担起中华民族伟大复兴的中国梦,在进步的社会大环境中,“00”后”无论在心理资本还是学习效能上的总分都是偏高的。对于部分学生没有更上时代的步伐,是否与新时代的异军突起、智能时代的到来、互联网的急速发展息息相关还有待商榷,但是无法辩驳的一点是网络环境对“00”后”产生了深刻的影响,互联网的发展和移动设备的普及,成为在大学生成长中的双刃剑。一方面网络环境开放多元,可以为学生提供学习和交友的新兴环境;另一方面网络环境充满了诱惑,具有极强的虚拟性,尤其是对涉世未深的“00”后”,使其产生了对于未来“美好且不切实际”的幻想。短视频、游戏、小说、综艺等都是“00”后”逃避现实的“桃花源”,且具有成瘾性。由此,对于研究结果中学习效能和心理资本低于平均水平的“00”后”提出设想:沉溺于网络世界是否会使大学生心理资本和学习效能感下降?

3.2.2 教育因素 自1977年中国恢复高考,中国就在不断落实阶层平等化。每10万人中具有大学程度的人数,2000年仅为3611人,2010年增加至8930人,而2020年又进一步增加15467人(国家统计局,2001、2021)^[7-8],二十年间增加了11856人。高校不断扩招增加了人们的受教育机会,从而促进不同阶层教育机会的平等化。2021年是建党一百周年,中国全面建成小康社会,我国脱贫攻坚战取得了全面胜利。本研究发现受助学生无论是积极心理资本还是学习效能都高于普通学生,除了自身拥有优秀的品质,也受着大环境“扶贫先扶智”观念的影响,从源头上阻断原生贫困家庭对子女的消极的代际传递。青春期是性格和价值观形成的关键时期和转型时期,需要学校和国家提供优质的教育环境,^[9]对这个阶段的青少年进行积极干预,来培育学生热爱学习,积极生活的心态,从而打破阶级壁垒,使贫困停止传递。

3.3 “00”后大学生积极心理资本和学习效能感在不同人口学变量维度上的差异分析

3.3.1 性别差异:有研究表明,女生更善于人际沟通,善于与教师建立融洽关系,更愿意学习相关技能,学业情绪稳定,对于学习的热情高于男生,因此女生解决问题的应对方式更有效,学习效能感更强烈,此次调研发现女生的学习效能得分要显著高于男生,与以往的研究表现一致。但是由于在STEM高等教育领域中对女性具有刻板印象,阻碍着女性学术自我概念的发展,导致女性自我评价低于男性。^[10]在自信、自强、自立方面,女大学生受传统观念的影响,心理资本一般低于男性。但是在身心发展成熟度方面,女生往往比男生更早熟,面对具有挑战性的学习任务,女生能比男生更及时地调整自己,女生的学习倦怠要低于男性,学习热情也显著高于男性。^[11]因此,本研究提出这样一个问题,当前是否要加强对男大学生群体的朋辈激励和榜样示范,从而提升他们的学习效能感和突破传统刻板观念建立女大学生的自信观念。

3.3.2 家庭环境差异:“00”后”是开启新纪元的一代,是独生子女,“421”家庭广泛建立。这一群体呈现出不同以往大学生的特点,他们受到了优越经济环境,多元文化的冲击更具有自我意识,以报考志愿选择问题为例新生相比于“80”后”和“90”后的自主选择意识和自主选择权更强,^[12]这说明家庭对孩子的影响逐渐减弱。但是,家庭是个体成长、成熟、发展的重要基地,家庭环境对于个人的性格养成和三观建立至关重要。有研究发现,资助学生的价值追求和成就与学习活动的各种因素显著正相关^[13],这可能是由于经济条件较弱的家庭,在孩子年幼的时候就会被教育“寒门出贵子”“读书是唯一出路”“高考是改变命运最公平的一种方式”等思想,普通大学生受到了长辈和父母的过于照顾,使其人际关系以及抗挫折能力较弱,感知和提高积极心理资本的能力低于相对独立的受助学生。受助学生往往有一种通过学习奋斗改变自己命运的动力,通过感知来创造幸福的能力,因而受助学生学习的正向动机比不受助学生更为强烈,积极心理资本更高,学习效能也更高。

3.3.3 专业差异:有研究发现,艺术类学生缺乏学习兴趣且文化课程基础差,许多艺术专业的学生会有畏惧困难和逃避情绪^[14],医学类专业本就是高学历专业,学生原有的文化课基础较高,学习目的明确,且就业对口率较高,使医学生有清晰的努力方向和学习动力^[15],所以医学类高校学生对顺利完成学业的信念也越坚毅,学习效能得分更高。在教育管理方面,艺术类院校更加自由和个性化,使得学习的主动性降低,医学类院校对学生的管理更加严格,课程

设计更加紧凑,整个学习氛围体现出无形的感染力、凝聚力、约束力。

3.3.4 年龄差异:高年级的学生学习效能和心理资本普遍低于低年级学生,学习热情也与年龄呈现负相关。大学管理相对轻松,有更多可支配时间,受到高考前高压教育的“00后”对于大学的学习生活不适应,迷失了学习的方向,这种负性体验感随着时间与日俱增,同时带来了心理上的副作用。在竞争如此激烈的社会,大学生的就业压力与日剧增,沉重的压力造成了大学生对学习的逆反心理,学习效能感下降,心理资本也随之下降。相关研究表明,国内许多高校在制定人才培养计划方面,大一的侧重点是公共课程和基础课程,学习是相对容易和自由的,进入大二后,专业课程开始密集出现^[16],课程的专业性和难度上升,学习变得困难和具有挑战性,课业压力增加,一些学生无法及时适应,所以也就造成了大一学生的心理资本和学习效能感得分均高于大二、大三的现象。

4 反思与总结

在本研究调查分析的基础上,从政府、学校、家庭和个人四个层面提出提升“00后”大学生心理资本和学习效能的路径。

4.1 审时度势,发挥政府投资和社会捐资的强有力力量

政府要持续加大对高校受助学生资助的财政投入,鼓励个人和社会捐资助学,广泛吸收社会资金,引导企业资助受助学生;通过拓宽高等教育的资金渠道,譬如设企业奖、助学金,加强政府、企业和大学之间的合作,既能实现知识和产业的融合与发展,又能满足受助学生的多样化需求,增强受助学生的心理资本。^[17]

4.2 多措并举,构建高校三全育人新局面

高校要因事而化、因时而进、因势而新,做好学生的思想政治工作,要针对高年级学生设置合理的课程设计,尤其关注高年级学生在学业层面的健康心理疏导,同时关注大一新生的入学适应问题,促进各年级学生的心理健康。艺术类高校要在学生的课程教育方面加强引导,培养学生的学习兴趣,增强艺术类学生的学习效能。在受助学生支持上,高校要进一步强化培养受助学生的脱困能力,拓宽抗挫心理阈值,开展各式活动,例如榜样经验分享、心理素质训练营、职业生涯规划咨询等,助力受助学生培育超强心理资本,为学生提供一个展现自己的舞台。同时,高校要充分利用“互联网+”信息技术,在云计算和大数据平台上构建面向教育的受助学生信息系统,加强受助学生助学信息系统的网络化建设^[18-19];通过不断挖掘、建立和完善与受助学生有关的信息数据库,如个人专长、家庭收入和资助需求,以确保个性化资助;进一步完善助学金管理制度,有效落实奖、助学金使用动态的监督机制^[20]。不断增强受助学生资助的透明度,坚持教育公平,推进受助学生资助制度的法制化,充分保护受助学生权益。

4.3 强基固本,营造家庭教育优良氛围

营造家庭教育的良好氛围,目前做的比较好的是受助学生家庭。研究表明,高校受助学生的心理资本和非受助学生的心理资本得分差异无统计学意义。这说明受助学生家长给孩子营造了一个良好的成长环境。有效地培育了当下受助学生的心理资本。而大一学生的心理资本得分与其他年级学生差异有统计学意义,表明家长在孩子进入大学高年级之后,仍要注重亲子之间的沟通交流,及时了解孩子遇到的压力和困惑,积极灌输正能量,拒绝“躺平”,为孩子的职业生涯规划提供合理的建议和引导。

4.4 主动出击,构建个人强大心理资本和学习效能

作为“00后”大学生,应当充分发挥自己的主观能动性,积极参加到学校组织的各类活动中,例如心理团辅、社团活动,社会实践、双创竞赛,在一系列的活动中丰富自己的人生阅历,拓展自己的心理资本存量,提升学习效能,形成自信、乐观等积极情绪。同时,作为个体要学会合理有效的归因方式^[21],建立幽默、升华等积极的心理应激机制^[20],积极学习有关自我心理的调试方法,增强个体的学习正向动机以及自信心,努力做到自我调节,自我排解和自我疏导,努力构建更强大的心理资本和学习效能。

5 结语

随着新时代的到来,高等教育改革和发展日新月异,心理资本和学习效能的培养是开展心理支持的内在要求,是加强“00后”高校学生素质提升的重要途径。俗话说,“授人以鱼不如授人以渔”,心理资本和学习效能培养是将“输血式资助”转变为“造血式资助”

的重要举措,也是帮助“00后”大学生实现自我发展和自我完善,使其终身受益。

参考文献:

- [1]习近平:决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告
http://www.xinhuanet.com/politics/19cpcnc/2017-10/27/c_1121867529.htm
 - [2]Luthans F, Avolio B J, Avey J B, et al. “Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction”, *Personnel Psychology*, 2007,60(3):541-572.
 - [3]LUTHANS F, YOUSSEFC M'AVOLIOBJ. *Psychological capitalandbeyond*[M]. NewYork: OxfordUniversityPress,2015: 27-31
 - [4]季菊,李窈玉,杨秋露,宋晓丹.新时代大学生心理资本现状与思考[J].*校园心理*,2022,20(01):40-44.
 - [5]吕小亮.“00后”大学生思想行为特质及其培养对策[J].*当代青年研究*,2019(03):46-50+32.
 - [6]国家统计局, 2021,《第七次全国人口普查公报(第六号)》, http://www.stats.gov.cn.
 - [7]国家统计局, 2021,《第五次全国人口普查公报(第1号)》, http://www.stats.gov.cn.
 - [8]李婷,张又文,李玥游,黄峥.坚毅力的代际传递:父母教养方式的中介作用[J].*心理发展与教育*,2022,38(02):207-215.DOI:10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2022.02.07.
 - [9]郑钦晖,胡荣.STEM 高等教育领域中的性别差异——基于刻板印象的讨论[J].*教育与考试*,2022(01):85-91.DOI:10.16391/j.cnki.jyks.2022.01.012.
 - [10]曲建晶,李雨荷.大学生学习倦怠的归因与破局[J].*才智*,2022(06):91-94.
 - [11]吴琳琳.新时代大学生价值取向的表现、影响及引导[J].*北京青年研究*,2022,31(01):106-11
 - [12]张清海. 贫困生学习动机与学习因素的实证研究[J]. *中外企业家*, 2011(10X):3.
 - [13]孔维恒. 大学生学习自我效能感在专业认同和学习倦怠关系中的中介作用研究[D]. 上海师范大学, 2019.
 - [14]叶子. 对口就业率最高的十大专业盘点[J]. *新校园:中旬刊*, 2011(7):76-76.
 - [15]刘少锋. 大学生积极心理资本对安全感的影响及其教育对策研究[D]. 广西师范大学.
 - [16]洪柳. 我国高校贫困生资助体系的历史、问题与精准化路径[J]. *湖南师范大学教育科学学报*, 2018, 17(5):7.
 - [17]王嘉毅, 封清云, 张金. 教育与精准扶贫精准脱贫[J]. *教育研究*, 2016(7):12-21.
 - [18]张建明. 基于数据挖掘的高校贫困生认定系统设计和分析[D]. 南京:东南大学, 2015:1-4.
 - [19]和燕杰, 袁花. 新时期高校学生资助工作的成效、问题与对策研究——基于专科院校奖助学金评定的若干典型案例[J]. *教育财会研究*, 2017(5):64-67.
 - [20]郑敏. 高校贫困生心理弹性的结构与提升[J]. *高教发展与评估*, 2010, 26(5):5.
- 作者简介:徐胜男,(2001-),女,汉族,浙江宁波人,杭州医学院护理学院2020级护理学专业在读本科生,研究方向:护理学
- 吕绮雯,(2001-),女,汉族,浙江嘉兴人,杭州医学院护理学院2020级护理学专业在读本科生,研究方向:护理学
- 邵书凡,(2001-),女,汉族,浙江杭州人,杭州医学院护理学院2019级护理学专业在读本科生,研究方向:护理学
- 通讯作者:胡雪霏,(1990-),男,汉族,浙江杭州人,公共卫生硕士,杭州医学院护理学院团委书记,研究方向:心理健康、思政教育