

赣州经济困难大学生幸福感现状及干预对策研究

刘莹

(赣南科技学院 江西赣州 341000)

摘要: 作为大学生中的特殊群体, 经济困难大学生的心理健康问题一直备受关注。本研究对赣州市经济困难大学生的幸福感现状进行调查, 了解其主观幸福感水平及其影响因素, 并尝试提出增强经济困难大学生的幸福感的干预对策。

关键词: 赣州; 经济困难大学生; 幸福感; 现状; 对策

党的十九届五中全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》。全会在“十四五”时期经济社会发展主要目标中提出: 改善人民生活品质, 提高社会建设水平。不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感, 促进人的全面发展和社会全面进步^[1]。

经济困难大学生是人民群众的重要组成部分, 是同新时代共同前进的一代, 承载着伟大时代使命。增强经济困难大学生的幸福感, 在教育领域践行党的初心和时代使命, 有助于和谐社会的构建。但是, 经济困难大学生的幸福感受经济状况、健康状况、社会支持等众多因素影响。增强经济困难大学生的幸福感, 需要在实地调查的基础上提出干预对策。

本研究从经济困难大学生幸福感的现状调查入手, 了解其幸福感水平及其影响因素。结果发现: 经济困难大学生主观幸福感水平与非经济困难大学生相比明显较低; 不同经济困难程度的大学生主观幸福感存在显著性差异; 不同性别经济困难大学生主观幸福感不存在显著性差异; 不同学业水平的经济困难大学生主观幸福感存在显著性差异; 不同专业的经济困难大学生主观幸福感不存在显著性差异。

本研究采用量表所得出的赣州经济困难大学生幸福感及其影响因素的量化成果, 为进一步寻求提高赣州经济困难大学生幸福感的干预对策提供了数据参考。

一、研究方法

(一) 研究样本

采用分层取样的方式, 从不同办学层次的经济困难大学生中共选取 2000 名被试, 其中男性、女性各 1000 人。

(二) 研究工具

向 2000 名被试发放调查问卷, 问卷内容为总体幸福感量表 (GWB) 中国修订版: 总体幸福感量表是由美国国立卫生统计中心制订的一种定式型调查工具, 用来评估被试对幸福的陈述。国内段建华 (1996) 对本量表进行了修订, 修订后共 18 题, 被组成 6 个分量表从而对幸福感的 6 个因子进行评分, 这 6 个因子以及对应的题目分别为: 对健康的担心 (6、11)、精力 (10、15)、对生活的满足和兴趣 (9、14、17)、心情忧郁或愉快 (4、1、12、18)、对情感和行为的控制 (3、7、13)、松弛或紧张 (2、5、8、16)。

(三) 统计方法

本研究的分析工具是 SPSS 17.0, 笔者利用该工具对数据进行数据录入和统计, 采用数理统计法分析数据: (1) 采用 T 检验, 比较经济困难大学生与非经济困难大学生幸福感的差异; (2) 采用分层回归分析方法, 统计经济状况、不同性别、学业水平及不同专业等因素对经济困难大学生幸福感的不同影响力。

二、研究结果与分析

(一) 经济困难大学生幸福感的现状调查

1. 赣州市经济困难大学生幸福感状况

调查发现, 经济困难大学生总体幸福感得分 114.86, 明显低于非经济困难大学生总体幸福感得分 116.26, 经济困难大学生与非经济困难大学生总体幸福感、精力、对生活的满足和兴趣及对情感和行为的控制之间都存在显著差异。经济困难大学生总体幸福感较低。

一方面, 由于家庭经济状况不佳, 学生父母往往无法提供学生大学期间的教育及生活支出, 导致学生的生活较为拮据, 尤其是和周围的同学相比, 更容易产生自己不如他人的自卑心理。另外, 经济困难的学生家长通常受教育程度和个人素质不高, 容易忽视在孩子的成长过程中遇到的各种问题, 在缺乏正确引导和家庭关爱的情况下, 使得这部分学生自小就容易产生安全感缺乏、自尊心受损、自信心不足、挫败感上升等问题, 如果再无法得到来自家庭、朋友和社会等方面的支持, 就容易出现幸福感缺失的问题。

另一方面, 经济困难大学生由于经济拮据不愿意参与集体活动, 甚至会因为自卑心理封闭自我、远离同学。而这样的经历导致他们缺乏交流的机会, 无法习得人际沟通的技巧, 长期以往形成恶性循环, 最终导致人际关系不良。良好的人际关系是人获得幸福感的重要来源, 因此不健康的人际关系也是幸福感较低的原因之一。

表 1 经济困难大学生与非经济困难大学生幸福感差异比较

项目	学生类型	M	SD	t	P
总粗分	经济困难生	114.86	14.485	8.808	.003
	非经济困难生	116.26	14.199		
对健康的担心	经济困难生	8.85	2.686	1.883	.170
	非经济困难生	8.73	2.656		
精力	经济困难生	18.95	4.017	5.740	.017
	非经济困难生	19.27	4.088		
对生活的满足和兴趣	经济困难生	7.26	2.138	18.171	.000
	非经济困难生	7.56	2.097		
忧郁或愉快的心情	经济困难生	15.23	3.618	3.746	.053
	非经济困难生	15.46	3.617		
对情感和行为的控制	经济困难生	10.99	2.488	16.834	.000
	非经济困难生	11.34	2.603		
松弛与紧张 (焦虑)	经济困难生	17.81	3.719	3.665	.056
	非经济困难生	18.04	3.631		

(注: 显著性水平为 $P < 0.05$, 下同)

2. 不同程度经济困难大学生幸福感的差异比较

调查发现, 经济特别困难大学生与经济一般困难大学生的总体幸福感存在显著性差异。并且在精力、忧郁或愉快的心情、松弛与紧张焦虑方面均存在显著性差异。这说明经济状况是影响经济困难大学生幸福感的重要因素。

家庭经济特别困难学生相比经济一般困难学生而言, 获得国家及学校资助的力度更大, 通常都能获取获得档次最高的 4400 元国家助学金。这部分学生的自我要求更高, 对自己的期望值也更高, 有着较强的成就动机; 除了学习方面外, 也希望能和同学和谐相处。这可能是由于自贫困家境磨炼了学生坚韧独立的品质和吃苦耐劳的精神、“知识改变命运”的信念培养了他们学习的强烈动机、自小艰难的家庭环境造就了他们早熟的性格和较强承受能力。所以更容易感受在大学里学习机会来之不易, 更懂得珍惜和感恩。

表2 经济特别困难大学生与经济一般困难大学生幸福感差异比较

项目	学生类型	M	SD	t	P
总粗分	特别困难	115.51	14.562	7.342	.007
	一般困难	112.80	14.067		
对健康的担心	特别困难	8.84	2.730	.130	.718
	一般困难	8.91	2.547		
精力	特别困难	19.08	4.043	3.869	.049
	一般困难	18.53	3.914		
对生活的满足和兴趣	特别困难	7.30	2.140	1.327	.250
	一般困难	7.13	2.132		
忧郁或愉快的心情	特别困难	15.36	3.607	5.219	.023
	一般困难	14.79	3.625		
对情感和行为控制	特别困难	11.01	2.479	.122	.727
	一般困难	10.95	2.519		
松弛与紧张(焦虑)	特别困难	18.00	3.717	9.007	.003
	一般困难	17.23	3.672		

3.不同性别经济困难大学生幸福感的差异比较

从总体上看,经济困难大学生主观幸福感在性别上不存在显著性差异,男生与女生的总体幸福感水平接近。

表3 不同性别经济困难大学生幸福感差异比较

项目	性别	M	SD	t	P
总粗分	男	114.00	15.099	6.063	.014
	女	116.15	13.430		

4.不同学业水平经济困难大学生幸福感的差异比较

样本中二本与三本学生的总体幸福感存在显著性差异,并在精力、忧郁或愉快的心情、松弛与紧张焦虑方面存在显著性差异。这表明学业成绩的高低直接影响了经济困难大学生的幸福感体验。

学习作为大学生的主要任务,学习成绩的好坏直接影响了学生对自我的评价与感受,成绩较好的同学的自我效能感更强,对于经济困难的大学生尤为如此。因为这部分学生经济困难的现实境地难以在短时间内得到改变,但作为可能改变家庭命运的唯一希望,学生一面感觉背负家庭希望的压力巨大,一面又容易因不能帮助家庭分忧而感到内疚,因而尤其想在学业上取得成绩以报答父母恩情和证明个人能力。在学业上取得了一定的成就后,学生的自信心增强,能体验到更多的积极情绪,总体幸福水平更高。

表4 不同学业水平经济困难大学生幸福感差异比较

项目	学生类型	M	SD	t	P
总粗分	二本院校	117.39	13.533	29.993	.000
	独立院校	112.73	14.921		
对健康的担心	二本院校	8.81	2.835	.241	.623
	独立院校	8.89	2.556		
精力	二本院校	19.57	3.846	23.353	.000
	独立院校	18.43	4.086		
对生活的满足和兴趣	二本院校	7.27	2.056	.042	.837
	独立院校	7.25	2.207		
忧郁或愉快的心情	二本院校	15.91	3.154	35.064	.000
	独立院校	14.65	3.877		
对情感和行为控制	二本院校	11.04	2.479	.378	.539
	独立院校	10.95	2.496		
松弛与紧张(焦虑)	二本院校	18.32	3.597	18.495	.000
	独立院校	17.38	3.768		

5.文理科专业经济困难大学生幸福感的差异比较

在此调查中,文理科专业经济困难大学生的总体幸福感水平没有明显差异。

表5 文理科专业经济困难大学生幸福感差异比较

项目	专业	M	SD	t	P
总粗分	理科	114.90	14.894	.019	.891
	文科	114.77	13.398		

(二)赣州经济困难大学生幸福感干预对策

1.开展思想政治教育帮助学生树立正确的观念

美国心理学家埃利斯认为一个人的情绪并不是由激发事件直接引发的,而是由人对事件的认知和评价所产生的信念直接引起的,所以对幸福的认知和理解会直接影响一个人感受幸福的能力。因此,高校应该开展系统的心理健康教育及心理咨询服务,让学生从观念上正确理解幸福的内涵。经济困难大学生最直接最表面的痛点在于经济上的匮乏,让他们认识到幸福感并不是拥有多少金钱能够带来的,幸福感实际上是一种积极的情绪状态,是人对自己金钱、权力、荣誉以及利益的一种心理感受。如果能以宽容的心态面对生活,从平凡的生活中品味乐趣,知足常乐,自然能感受到幸福。

另外,高校还应通过思想政治教育帮助经济困难学生树立正确的世界观、人生观和价值观,让学生认识到想要改变经济困境,应该通过自身的不懈奋斗和努力来实现。力求培养学生逆境中不低头的坚强品质,提高他们的心理素质,帮助他们用良好的心态、顽强的意志和积极进取的精神面对困难。

2.通过团体心理辅导帮助学生正确认识并接纳自我

赣州经济困难大学生的心理压力较大,部分学生自认成长环境较为特殊,成长更为坎坷曲折,有自怨自艾的情绪甚至感慨命运不公,为了帮助他们更全面地认识自我,促进他们探讨自我、接纳自我,高校应对其有针对性地开展团体心理辅导,通过个别面谈、查访、心理测试等方式,事先征询预备成员参与团体的意愿、参与团体的动机以及他们帮助团体达到目标的能力,并广泛收集愿意参与团体心理辅导的成员的各类资料,包括个人信息、家庭背景、人格特质、表达能力等。以加深自我了解、正确认识自我、提高自信心为团体辅导的目标,根据团体成员的特征,有意识地将有类似境遇的经济困难学生分成8-12人的小组。

在团体辅导中,心理老师引导参加者们相互交流信息、知识、经验、思想和情感,做到彼此启发,互相支持和鼓励,增进彼此的情感共鸣,在心理上产生归属感和安全感。并在与他人的沟通中深化对自己的认识,使之更客观地评价自己,建立健康的自我形象。并鼓励学生们在团队中分享自己的生活经历和心路历程,就共同关心的问题共同讨论,引导其在团队活动中改变长期以来在生活中形成的不合理信念及错误认知,以积极的心态去接纳自我、面对现实、克服自卑、增强自信心,提高感知幸福的能力。

3.利用实践活动帮助学生提升人际交往能力

如果要改善人的情绪状态,提高幸福感,最重要的便是改善人际关系。艾德·迪纳和马丁·赛里格曼这两位积极心理学界的领袖人物研究了一些“非常快乐的人”,并且将他们和“不快乐的人”做了比较,发现在所有的外部因素中,唯一能区分这两种人的因素就是他们是否具有广泛而令人满意的人际关系。与朋友、家人和爱人共享美好时光是幸福的必需品。鼓励经济困难大学生积极参加丰富的校园集体活动,增进同学之间的感情和信任,帮助他们摆脱孤僻,保持开朗的心境;还可以通过参加社会实践活动,增加与他人的交往与合作的机会,在活动中加深感悟,以加速其社会化进程,增强社会适应能力。另外学校应给予相应的指导,帮助其解决在活动中遇到的各种困惑,带领同学感受生活的美好,获得积极的认知,从而改善与人交往的能力,进一步提升幸福感。

提升经济困难大学生的幸福感是一项系统工作,需要学生、学校、家庭和社会的共同努力。作为学校,应根据学生的专业、性别、家庭环境、学习情况等不同特点,有针对性地设置教育活动和方案,增强经济困难大学生的心理健康水平。

参考文献:

[1]习近平.在中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议上的讲话(2020年10月29日)[N].人民日报,2020-10-30(1).