

高职院校学生的心理韧性度与焦虑情绪的相关性

研究

王 婷

(陕西工商职业学院会计金融学院 陕西西安 710119)

【摘要】 高职学生学习兴趣与能力普遍较弱, 学历的社会认知度较低, 就业局限, 社会压力大, 而高职学生的焦虑情绪往往源于心理韧性度较低。本文利用心理韧性量表对陕西某高职院校学生进行调查, 了解学生的心理韧性现状, 并通过心理韧性度与焦虑情绪的相关性, 为高职院校培养教育满足社会主义建设的高心理韧性的人才提出建议和意见。并通过对该高职院校学生进行心理韧性水平分析与焦虑情绪水平的测评结果分析, 了解到高职学生心理韧性水平与焦虑情绪在性别、是否是学生干部、是否独生的差异不显著, 但在生源来源上有差异, 而心理韧性水平与焦虑情绪呈显著相关性。

【关键词】 心理韧性; 焦虑情绪; 高职学生

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i5.44098

1 研究背景以及意义

随着社会的进步, 经济的发展, 社会因素趋于复杂多样化。当代大学生面对的就业压力、环境压力、竞争压力也随之而来。学生的生活环境、就业环境、自我价值认知受到严重影响, 进而影响学生个人的心理健康发展。

而高职学生不仅面临学业挫折压力, 还面临着就业压力, 虽然我国当前市场对高职学生需求数量在不断上升, 我国高职学生数量也在不断上升, 但社会还是普遍存在对本科学生与高职学生的区别对待。因此高职学生对压力的实行能力和调适能力十分重要。中宣部、教育部等部门也曾指示要大力加强大学生的心理调适能力的培养。高职学生的心理韧性水平高低直接反应他们的心理调适能力与焦虑情绪。心理韧性水平较高的学生, 焦虑情绪较低, 心理调适能力较强, 反之较弱。

2 心理韧性与焦虑情绪的概念

我国关于心理韧性, 也叫心理弹性。韧性可译为抗逆力、复原力和弹性, 可以解释为物体受到外力后变形, 并在外力消失后恢复原状。而心理韧性是指人类在受到重大创伤、困难和挑战等外力后的应对调试能力, 强调个体的成长。心理韧性也是指人类个体开启的自我保护程序, 能够帮助个体抵抗不利因素带来的影响。高校学生与青少年相比较, 心理发育已经成熟, 具备自我约束力和控制力。焦虑情绪是人类个体在受到外界的干扰、威胁的时候, 产生的一种应激情绪。主要是慌乱、不安、紧张等, 有时会伴随胸闷、气短等生理反应。焦虑情绪严重的个体, 如不加以干预, 不排除会患抑郁症的可能性。

3 研究工具

本文共采用两个不同的测量表, 第一个是大学生心理弹性量表, 包括三个分表, 56 个项目: 包括乐观、自我

效能和适应性、关系感(包括互相信任、社会支持、人际交往等)和情绪调节力(包括情绪敏感性、情绪恢复性和情绪破坏性)。每个项目以 0-4 计分, 0 表示从不, 4 表示总是。其中情绪调节力量表为反向记分。第二个是宗氏抑郁自评量表, 通过对 20 个测试项目的得分总和与系数相乘后的得分, 来判断焦虑水平的高低。

4 某高职院校学生心理韧性水平与焦虑情绪相关性研究

4.1 学生心理韧性水平研究

向陕西某高职院校三年制高职学生随机抽取 100 名在校生并发放心理韧性量表, 发放问卷 100 份, 其中回收有效问卷 93 份, 93 名学生人口统计学资料见下表 1:

表 1 抽样学生人口统计学资料

变量	情况说明	人数	比例
性别	男性	30	33%
	女性	63	67%
居住地	城镇	21	22%
	农村	73	78%
职位	学生干部	28	30%
	无	66	70%
是否独生子女	是	40	43%
	否	54	57%

4.1.1 总体情况

根据统计调查问卷得出该高职院校某学院学生心理韧性水平平均值为 106.98 分, 最小值为 80, 最大值为 143, 见表 2:

表 4-2

	N	最小值	最大值	M+SD
韧性水平	93	80	143	106.98+19.1

由数据得出, 心里韧性平均分为 106.98 分, 属于一

般中高水平。高职学生心理韧性整体在理想水平的原因有：第一，高职学生在就业时，接受度广，对工作要求少，较少出现眼高手低的情况；第二，高职学生较容易满足，幸福感较强，根据调查研究幸福感是干预心理韧性水平的重要因素；第三，高职学生学习压力小；第四，高职院校对学生的思想政治教育非常重视，定期开展心理教育活动，培养学生学业以外关注学生心理健康发展。其次，根据心理韧性最高 143 分与最低 80 分差异较大，也说明了这些学生心理韧性水平差异较大，有部分学生心理韧性水平过低。这是因为高职学生自我调节能力较弱，遇到困难容易出现逃避现象，也因为高职学生自我要求较低，容易在遇到困难挫折时自暴自弃，学校应该更加关注与支持学

生的心理变化与发展。

表 3 学生心理韧性自我效能和适应性平均得分

	M	SD
乐观、自我效能和适应性	39.5	3.21
人际关系	35.6	4.6
情绪调节	31.12	3.2

关于乐观、自我效能和适应性的平均得分为 39.5 分，情绪调节平均得分为 31.12 分，人际关系平均得分为 35.6 分。

4.1.2 心理韧性与学生性别差异

采用独立样本检验,对心理韧性各部分的性别差异进行分析(见表 4):

表 4

	男	女	T	P
韧性水平总分	106.11 ± 18.05	115.43 ± 11.64	4.020	0.049
乐观、自我效能和适应性	39.5 ± 3.38	38.12 ± 3.45	2.01	0.032
人际关系	35.3 ± 5.159	36.1 ± 4.978	0.67	-0.02
情绪调节	30.22 ± 3.78	31.01 ± 3.12	3.2	0.01

根据结果显示，被调查学生中， $P < 0.05$ ，说明性别对学生心理韧性水平影响不明显。但是女生心理韧性水平平均成绩高于男生。说明女生在面对逆境，压力或重大创伤时，比男生更加稳定、成熟，更加能够沉着应对困难、镇

定面对，较好的做到自我调节和恢复。

4.1.3 心理韧性与学生成长环境的差异

采用独立样本 T 检验,对学生心理韧性的成长环境差异 ($M \pm SD$) 进行分析 (见表 5):

表 5

	城镇	农村	T	P
韧性水平	102.65 ± 16.37	114.72 ± 14.76	7.426	0.009
乐观、自我效能和适应性	39.1 ± 4.3	38.1 ± 3.54	2.389	1.034
人际关系	37.3 ± 6.12	36.1 ± 4.213	2.961	0.104
情绪调节	33.56 ± 4.98	31.67 ± 5.1	2.170	0.2

从上表可以看出：不同城镇农村样本对于得分均呈现出显著性($p < 0.05$)，意味着不同城镇农村样本对于得分均有着差异性。具体分析可知：城镇学生与农村学生对于得分呈现出 0.01 水平显著性($F = 7.426$, $p = 0.009$)，根据具体对比差异可知，城镇的平均值为 102.65 分，低于农村心理韧性得分。说明来自农村的学生心理韧性与来自城镇的学生心理韧性存在显著差异。城镇学生的心理韧性低于生

活条件艰苦，较为独立的农村学生。此外在乐观、自我效能和适应性、人际关系、情绪调节的得分方面，城镇学生均比农村学生略高，但无显著差异。

4.1.4 心理韧性水平与学生是否担任职务上的差异

采用独立样本检验,对学生心理韧性的是否担任职务差异进行分析 (表 6):

表 6

	担任干部	无职务	T	P
韧性水平	105.65 ± 17.54	114.74 ± 13.65	3.994	0.051
乐观、自我效能和适应性	40.01 ± 5.3	38.21 ± 3.1	2.038	1.24
人际关系	36.13 ± 6.12	35.11 ± 4.23	1.961	-2.4
情绪调节	31.56 ± 4.98	31.67 ± 4.21	1.70	2.031

由表可知，是否承担班级干部职务对于得分均没有表现出显著性($p > 0.05$)，这意味着是否担任干部职务样本对于得分均表现出一致性，并没有差异性。说明是否担任干部职务样本对于得分全部均不会表现出显著性差异，说明学生是否承担班级职务与学生心理韧性水平的不同没有

关系。

4.1.5 心理韧性与学生是否独生子女上的差异

采用独立样本检验,对学生心理韧性的是否独生子女差异进行分析 (表 7):

表 7

	独生子女	非独生	T	P
韧性水平	108.61 ± 17.47	113.81 ± 11.10	0.798	0.376
乐观、自我效能和适应性	32.01 ± 5.3	30.81 ± 4.1	4.038	-1.78
人际关系	28.13 ± 6.12	30.11 ± 4.23	2.91	0.86
情绪调节	31.02 ± 4.98	26.1 ± 5.221	4.70	0.631

可以看出,独生子女对于得分均不会表现出显著性,也就是是否独生子女样本对于得分均表现出一致性,并没有差异性。可知是否独生子女样本对于得分均不会表现出显著性差异。是否是独生子女与心理韧性、人际关系等没有关系。

4.2 学生焦虑情绪研究

通过调查量表的回收与统计,该院校学生心理焦虑情绪的总体的平均得分为 42.75 分,标准差为 7.321,焦虑检出率为 2.4%。可以得出该高职院校学生焦虑程度较低。

焦虑程度与性别、居住地、是否担任班委等职务、是否是独生子女等的相关性研究:

		M	SD	F
性别	男性	39.45	3.1	0.8
	女性	43.67	3.07	

居住地	城镇	43.12	1.31	4.2
	农村	37.23	1.72	
职位	学生干部	42.12	2.96	-0.41
	无	42.45	2.27	
是否独生子女	是	40.45	2.07	-0.232
	否	39.23	2.59	

由分析可知,心理焦虑与性别无明显差异,但却与居住地有差异性,城镇学生焦虑度高于农村学生,可能由于城镇学生面对环境复杂,社会因素较多等。

4.3 心理韧性与焦虑水平相关分析

通过数据分析得出,心理韧性得分与焦虑水平相关系数为-0.534,为负相关性,说明心理韧性得分与焦虑得分之间都显著负相关,学生个人对于自己应对挫折能力的信心越高,则感受到的焦虑情绪将会越低。

变量	乐观、自我效能和适应性	人际关系	情绪调节	心理韧性评分	焦虑情绪得分
乐观、自我效能和适应性	1				
人际关系	0.221	1			
情绪调节	0.167	0.242	1		
心理韧性评分	0.032	-0.02	0.01	1	
焦虑情绪得分	-0.032*	-0.54*	0.001*	-0.534*	1

学生焦虑与乐观、适应性、人际关系、情绪的控制与韧性。得分均呈现负相关性,有显著差异性。说明学生性格越乐观,自我效能越高,则焦虑情绪越低,人际关系的改善也会减少焦虑情绪,善于控制情绪的学生,焦虑情绪也较低。

5 结语

根据本项目的结果分析发现,农村户口的学生心理韧性水平较高。虽然当前社会经济不断进步,但因为社会发展依然存在不平衡、不充分的情况,农村经济远远低于城市经济水平,生活环境、硬件设施、教育资源都比城市缺乏。因此,农村学生深知要更加的努力才能改变生活。也因为客观条件,农村学生从小更容易获得锻炼、磨炼意志,变得更加坚韧,他们在经历创伤后也能迅速恢复。而城市学生大多家境优越,从小娇生惯养,衣来伸手、饭来张口的日子让他们没有独立解决困难的经验。所以,当他们一旦遇到挫折和困难就会退缩,会难以适应、容易放弃。此外,农村的学生家长大多是农

民,受教育程度较低,对于下一代教育的看法也是简单粗暴的,缺乏对孩子的呵护关心。这也导致农村孩子更加的知道自己想要什么,更加的独立自主,更加的理性。而城镇的孩子,容易依赖父母,依赖老师,依赖学校,依赖社会,缺乏自身锻炼实践。

此外心理韧性得分与焦虑情绪之间呈现负相关关系,说明如果学生心理韧程度较高,那他的焦虑程度就越低。而焦虑情绪较低的学生往往更加乐观,自我效能感较高,适应能力越强,善于管理调节情绪,人际关系也要比焦虑情绪高的学生好。

作者简介:王婷(1988.11—),女,陕西绥德人,硕士研究生,讲师,研究方向:思想政治教育,教育学,心理健康教育,国际商务。

基金项目:陕西工商职业学院 2020 年度科研专项课题《高职院校学生的心理韧性与焦虑情绪的相关性研究》(项目编号:20GX03)。

【参考文献】

- [1] 李虹,梅锦荣.大学生压力量表的编制[J].应用心理学,2002,8(1):27-32.
- [2] 胡月琴,甘怡群.青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J].心理学报,2008,40(8).
- [3] 高正亮,陈斌.大学生心理压力和心理韧性的关系研究[J].四川精神卫生,2014(6).