

抗逆力视角下贫困女大学生心理健康及干预对策研究

范赟琪 殷程程 * 周玉婷 刘逸菲 张嵘霖

山东工商学院 山东烟台 264005

摘要：贫困女大学生作为一个特殊群体，其心理健康状况引起了社会各界的广泛关注。本研究以抗逆力为视角，对不同经济背景下大学生的心理健康状况进行调研。研究结果显示，相比非经济困难学生，经济困难学生的抗逆力表现较弱。此外，经济困难学生表现出较低的负性情感和社会支持度，值得注意的是，经济困难的女生在社会支持方面尤为薄弱，深入研究贫困女大学生的心理健康问题不仅有助于揭示她们的特殊需求，为改善贫困女大学生的心理状态和生活质量提供有效支持，还能推动教育政策的科学制定，帮助她们克服心理障碍，实现自我价值的提升。

关键词：贫困女大学生；抗逆力；社会支持；心理健康

引言

在当今社会，教育被视为改变个人命运的重要途径，但贫困大学生在学业追求中面临诸多心理健康问题。根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《关于进一步加强家庭经济困难学生资助工作的意见》，国家已密切关注贫困大学生的学习与生活状况。然而，贫困女大学生的心理健康问题依然突出，因生理和社会角色的特殊性，面临更大的心理压力。女性通常在情感表达和社交处理上更为敏感，导致她们在困境中更易感到孤独和无助。

1. 贫困女大学生心理抗逆力研究的价值意蕴

本研究在抗逆力视角下，针对贫困女大学生的心理健康状况及干预对策进行深入探讨，具有重要的理论与实践意义。

1.1 丰富贫困女大学生心理健康理论框架的认知

通过探讨抗逆力、负面情绪以及社会支持这三个关键因素，更加细致地剖析这些学生在应对生活挑战时的心理状态及其适应策略，有助于阐明影响其心理健康的潜在机制，也为后续相关研究开辟了新的视角和探索路径。

1.2 为高校中心理健康教育工作者提供具有针对性的指导

赋能高校有效地识别和理解贫困女大学生的心理需求，制定更具针对性的心理健康教育计划和干预措施。通过对抗逆力、消极情绪以及社会支持如何影响贫困女大学生心理健康的探讨，提出针对性的心理援助策略，减轻贫困女大学生的心理压力和负面感受，营造和睦稳定的校园氛围。

2. 贫困女大学生心理健康状况及抗逆力现状分析

2.1 大学生心理健康现状

对问卷数据进行分析可以得出贫困大学生的抗逆力，负性情感，社会支持变量得分均低于非贫困生，详见表1。

表1 不同收入水平下大学生的抗逆力，负性情感，社会支持差异结果

收入水平	抗逆力	负性情感	社会支持
低于平均水平 / 经济困难	24.4526	18.8737	21.5789
一般 / 中产阶级	25.1221	18.0563	20.2116
富裕	26.0964	25.0361	27.8434
非常富裕	26.7353	24.2647	27.5294

2.2 抗逆力描述性统计结果在性别上的差异

对性别差异进行t检验，结果显示，一般和中产阶级家庭的男生抗逆力显著低于同家庭条件的女生。

表2 抗逆力描述性统计结果在性别上的差异

收入水平	性别	平均值	
		男	女
低于平均水平 / 经济困难	抗逆力	23.2609	24.8333
	男	22.8448	25.9742
一般 / 中产阶级	抗逆力	26.4333	25.9057
	男	27.0000	26.5263

2.3 负性情感描述性统计结果在性别上的差异

对大学生的抗逆力分量表的均值进行性别差异t检验，

如表3所示，贫困生的负性情感值要明显低于非贫困生，且一般/中产阶级家庭的男生负性情感值显著低于同等家庭条件女生。

表3 负性情感描述性统计结果在性别上的差异

收入水平	性别	平均值
低于平均水平 / 经济困难	男	19.9565
	女	18.5278
	总计	18.8737
一般 / 中产阶级	男	15.4310
	女	19.0387
	总计	18.0563
富裕	男	25.3000
	女	24.8868
	总计	25.0361
非常富裕	男	26.3333
	女	22.6316
	总计	24.2647

3. 抗逆力视角下贫困女大学生心理健康影响因素剖析

3.1 家庭经济条件欠佳

家庭经济的困难，容易使贫困女大学生对自身价值产生怀疑。家庭经济直接影响到贫困女大学生的衣食住行，使其处于明显的劣势地位，他人对贫困的偏见与歧视让贫困女大学生感到羞愧和不安，从而常常选择退缩，公开场合不敢表达自己，以避免被他人评判或拒绝，最终易导致其封闭自我。此外，贫困女大学生还面临着社会支持的缺乏，理解和支持的缺乏，使她们在交往中感到孤立无援，因此，她们易产生敌对心理^[1]。

3.2 消费观念的偏差

贫困女大学生从小目睹父母节衣缩食的生活，形成了对金钱的敏感和谨慎，她们在消费时往往更加注重实用性和必要性，其他女大学生则是更注重形象气质管理。这种消费观念偏差更容易让贫困女大学生产生自卑心理，认为自己的家庭低人一等，尤其是在社交场合中，无法参与同伴的消费活动，可能导致焦虑和孤立感。为了弥补自卑感，部分贫困女大学生可能会产生虚荣心，试图通过消费来获取认同感和归属感。

3.3 心理承受能力脆弱

贫困女大学生会对周围的环境变化、他人的评价以及自身的表现过度关注，从而导致情绪波动和心理负担。许多贫困女大学生在家庭环境中缺乏情感表达与管理的教育，导

致她们在面对消极情绪时，无法有效释放和疏解，容易陷入悲观和绝望的情绪状态。其在经历多次失败或挫折后，易产生习得性无助的心理，进一步加剧了她们的消极情绪，使得她们在面临挑战时更容易选择退缩，这种状态不仅影响学业和生活，还可能对其心理健康造成长期影响^[2]。

3.4 就业形势严峻

长期以来，职场存在女性的刻板印象和性别歧视，使得女性在职业发展中面临额外的障碍。此外，三年疫情导致的经济不确定性和就业市场的萎缩，使得求职竞争更加激烈，许多行业裁员、招聘减少，导致求职者数量激增，应届毕业生面临更大的压力。寻找就业机会的过程中，贫困女大学生如果没有过硬的技能和良好抗压能力，就容易自卑和颓唐，从而对未来失去信心。

3.5 人际交往困境

贫困女大学生接触到的人际关系较为简单，缺乏系统的人际关系教育，因此通常严重缺乏处理人际关系问题的能力。进入大学后，很多贫困女大学生不懂得如何正确处理应对师生关系、舍友关系等。例如，她们可能因为自卑或对权威的畏惧，不敢主动与老师沟通，导致错失获取指导和帮助的机会，这种隔阂可能加剧她们的孤独感和无助感。同时，对于性格内向的贫困女大学生而言，可能会因为生活习惯、价值观或性格差异与舍友产生摩擦，导致关系紧张，甚至影响日常生活。

4. 贫困女大学生心理健康问题对策建议

4.1 高校加强心理教育培训

健康的心理状态需要后天的培训和历练，高校作为大学四年的主体，应承担起贫困女大学生心理健康教育的责任与义务。首先，高校可以在贫困女大学生入学时进行心理量表的测试，对有心理问题的贫困女大学生实时跟踪，做到尽早预防、尽早治疗，校内心理咨询服务中心应定期对贫困女大学生实施心理健康评估，监测其心理恢复情况。其次，学校应帮助贫困女大学生逐步建立积极乐观的生活态度。定期举办心理健康讲座，组织心理健康主题活动等等，帮助学生减轻心理压力^[3]。最后，借助校外企业协同，帮助学生了解行业动态和职业要求，并为贫困女大学生开展一些带薪实习的岗位，提升贫困女大学生的自信心、满足感与幸福感。

4.2 自我增强心理复原力

社会对贫困的偏见和歧视难以遏制，加强自身才是根

本解决之道。女性在发展过程中更容易遭受来自社会的各种压力和偏见，特别是贫困女大学生。首先，高校应定期开展心理韧性培训课程，帮助其认识到自身的价值和潜力。其次，贫困女大学生应主动学习心理学相关知识与情绪管理的技巧，定期进行自我反思，分析哪些方法有效，哪些需要改进，不断提高自我。注重认知重构，尝试将消极思维转化为积极思维^[4]。最后，鼓励贫困女大学生积极参与学校的社团和活动，通过与他人互动，增强归属感和自信心。

4.3 家庭重视日常心理交流

家庭教育是人生成长的基石，对于个人的身心健康来说，家庭教育起着至关重要的作用。首先，父母应加强与子女的互相理解，贫困女大学生在成长过程中必然面临着来自他人的诸多压力，加强贫困女大学生与其父母的相互理解，有助于使其拥有一个和谐的家庭氛围，增强社会支持的同时，更有助于增强贫困女大学生的抗逆力，减少消极情感。其次，父母应给予孩子更多的心理关怀，了解她们的情感和心理需求，利用自己的人生体悟帮助子女树立正确的人生观和价值观。最后，父母也应该不断发展自我，成为子女坚强的后盾，也为子女提供榜样和动力。

4.4 政府加大政策支持力度

宏观政策对国计民生具有重要的导向作用。首先，政府部门可以发布相关政策规定，明确高校的责任与义务，要求各高校建立健全心理健康服务体系，尤其是针对贫困女大学生的支持措施。其次，公益组织要充分发挥作用，在当地举办心理健康活动，提高公众对心理健康的重视和认知，鼓励参与者分享自己的心理健康经验，增强自我关爱意识。最后，政府可以向各高校发布心理健康教学视频的观看任务，使学生了解心理健康的重要性，并组织观影后的讨论活动，增强心理健康知识的理解与应用。

5. 结语

本研究从抗逆力的视角，探讨了贫困女大学生的心理健康状况及干预对策，调查了抗逆力、负性情感和社会支持等变量的现状及相互关系。研究发现，贫困女大学生的抗逆

力、负性情感与社会支持均低于非贫困大学生，其中尤以负性情感和社会支持明显更低。分析抗逆力、负性情感、社会支持各分量表之间的相关性，得出抗逆力与社会支持呈显著正相关，而与负性情感则显著负相关，且社会支持与负性情感之间也存在负相关联系。因此，贫困女大学生应深刻意识到自己的处境与不足，积极发掘和运用自身的抗逆特质，以应对生活挑战，缓解抑郁情绪的同时不断锻炼自己，加强人际交往技巧的运用和处理问题的能力，增强与人交往的能力，在消解负性情感和获得社会支持上齐头并进，使这两个方面相互促进，从而缩小差距，健全自我。

参考文献：

- [1] 周逸.积极心理学视野下贫困大学生心理韧性的现状与开发途径探究[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(15):54-55.
- [2] 欧阳益,罗秋怡,张珊明.贫困大学生积极心理品质与心理韧性关系:社会支持的中介作用[J].成都师范学院学报,2024,40(03):53-62.
- [3] 张莉.积极心理学视野下贫困大学生心理健康教育工作创新——评《大学生心理健康教育改革与创新》[J].中国学校卫生,2021,42(09):1441.

[4] 傅安国,郑智慧,陈慧萍.刻板印象威胁对贫困大学生脱贫内生动力的影响及其干预[J].首都师范大学学报(社会科学版),2023,(06):139-150.

基金项目: 抗逆力视角下贫困女大学生心理健康及干预对策研究（项目编号：S202411688324）；2023年度教育部人文社科一般项目（项目编号：23YJC710111）；2023年度山东省社科联人文社会科学项目（项目编号：2023-DYZX-08）。

作者简介: 范赟琪(2002-)，女，籍贯：山东烟台，民族：汉族，职称：无，学历：本科，研究方向：思想政治教育

通讯作者: 殷程程(1988-)，女，硕士，讲师，研究方向为思想政治教育。