

心理韧性视域下大学新生入学适应性提升策略研究

王一涵 张建武 陈欢欢 李立

河北水利电力学院 河北沧州 061001

摘要: 心理韧性是指个体在面对压力、挫折或逆境时能够有效适应并恢复的能力。大学校园环境相较于先前教育阶段有着很强的差异性,这一变化对于大学新生这一群体而言在适应上有着一定的挑战。本研究采用《社会适应能力诊断量表》、Connor-Davidson 心理韧性量表简版(CD-RISC-10)和《大学生专业认同问卷》对448名大学新生进行调查。通过分析、中介效应检验等方法发现:(1)心理韧性与入学适应性呈显著正相关($r=0.44, p<0.001$);(2)专业认同在心理韧性与入学适应之间起部分中介作用(中介效应占比12.2%)。基于研究结果,本文从认知重构训练、社会支持系统构建、强化专业认同等维度提出入学适应提升策略,为高校心理健康教育工作提供理论依据和实践指导。

关键词: 大学新生;心理韧性;入学适应;专业认同;中介效应

大学生入学适应是学生从中学过渡到大学的关键阶段,直接影响其学业表现、心理健康和长期发展。良好的适应能力能帮助学生快速融入新环境,建立社交网络,平衡学习与生活压力,从而减少焦虑、抑郁等心理问题。同时,适应良好的学生更容易形成积极的学习态度,提高学业成绩,并为未来的职业发展奠定基础。此外,适应过程还培养了学生的独立性、问题解决能力和情绪调节能力,这些都是成年期必备的核心素养。因此,关注和提升大学生的入学适应能力,不仅有助于其个人成长,也能提高高校的教育质量,为社会培养更具韧性和竞争力的人才。

随着世界范围内积极心理学研究的兴起,心理韧性受到了大众的关注。心理韧性是指个体在面对压力、挫折或逆境时能够有效适应并恢复的能力,对大学生的入学适应具有重要影响^[1]。大学阶段是学生从青春期向成年期过渡的关键时期,面临学业压力、人际关系的重构、独立生活的挑战等多重适应任务。心理韧性较高的学生通常能更快调整心态,将挑战视为成长机会,从而减少焦虑和抑郁情绪,提升适应效率。此外,高心理韧性的学生更倾向于采用积极应对策略,如寻求帮助、制定计划,而非逃避或消极应对,这进一步促进了其适应性。因此,心理韧性是入学适应的重要保护性因素。

综上所述,本研究拟以大学新生为研究对象,构建一个中介模型,探讨心理韧性对入学适应的影响,以及专业认同在其中的中介作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

在河北省沧州市河北水利电力学院随机抽取448名大一新生进行问卷调查,共回收问卷448份,剔除被试作答一致的同质性问卷81份,最终得到有效问卷441份,有效回收率为98.4%。其中男生220名,女生221名;来自城镇127名,来自农村314名。

1.2 研究方法

1.2.1 社会适应能力诊断量表

采用郑日昌教授编制的《社会适应能力诊断量表》测量大学生的入学适应能力,该量表共计20个题目,奇偶题目分别正负向计分,奇数题:“是”计-2分,“无法肯定”计0分,“不是”计2分;偶数题反之。总分越高,说明个体社会适应能力越强,本研究量表克隆巴赫 α 系数为0.713。

1.2.2 Connor-Davidson 心理韧性量表简版(CD-RISC-10)

依据陈维等对心理韧性量表CD-RISC-10的简化研究,形成本研究量表,本量表共10各项目,采用Likert-5点计分,即“从不这样”计0分,“很少这样”计1分,“有时这样”计2分,“经常这样”计3分以及“总是这样”计4分。量表的总分越高,代表个体的心理韧性越强。本研究量表克隆巴赫 α 系数为0.826。

1.2.3 大学生专业认同问卷

采用秦攀博编制的《大学生专业认同问卷》,共包括四个维度,分别为认知性专业认同、情感性专业认同、行为性

专业认同以及适切性专业认同, 共计 23 题, 采用 Likert-5 点计分, “完全不符合”计 0 分, “比较不符合”计 1 分, “不确定”计 2 分, “比较符合”计 3 分以及“完全符合”计 4 分。量表总分越高代表专业认同度越高, 本研究量表克隆巴赫 α 系数为 0.898。

1.3 统计学分析

采用 SPSS27.0 进行数据分析, PROCESS 插件进行中介模型检验, 采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法分析中介效应显著性。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差检验

考虑到研究采用问卷所有数据均来自被试的自我报告, 因此采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行了检验。检验结果表明, 未旋转的主成分分析得到特征值大于 1 的因子共 10 个, 第 1 个因子的变异解释率为 24.77%, 小于 40% 的临界标准。可以认为本研究共同方法偏差不明显。

2.2 描述统计与相关分析

对心理韧性、专业认同与社会适应进行描述性统计和相关分析。心理韧性、专业认同总体平均得分分别为 2.54、2.26, 均处于中等偏上水平, 入学适应总体平均得分为 0.06, 处于中等水平。相关分析发现, 心理韧性、专业认同与入学适应两两之间均成显著正相关。

采用独立样本 t 检验, 比较心理韧性、专业认同、社会适应水平在性别上的差异, 结果如表 1 所示。男生的心理韧性显著高于女生; 男生的社会适应能力显著高于女生, 专业认同在性别上不存在显著差异。

表 1 心理韧性、专业认同、社会适应在性别上的差异检验

性别	人数	心理韧性	专业认同	社会适应
男生	220	2.66 $\pm$ 0.67	2.64 $\pm$ 0.63	0.17 $\pm$ 0.60
女生	221	2.45 $\pm$ 0.63	2.63 $\pm$ 0.52	-0.05 $\pm$ 0.69
t 值		3.35**	0.14	3.64***

注: **, $p < 0.01$, ***, $p < 0.001$

采用独立样本 t 检验, 比较心理韧性、专业认同、社会适应水平在城乡来源上的差异, 结果如表 2 所示。专业认同在城乡来源上存在显著差异, 城镇生源专业认同度显著高于农村生源; 城镇生源的入学适应显著高于农村生源; 心理韧性在城乡来源上不存在显著差异。

表 2 心理韧性、专业认同、社会适应在性别上的差异检验

性别	人数	心理韧性	专业认同	入学适应
农村	314	2.52 $\pm$ 0.61	2.60 $\pm$ 0.55	0.01 $\pm$ 0.62
城镇	127	2.63 $\pm$ 0.76	2.72 $\pm$ 0.62	0.17 $\pm$ 0.72
t 值		-1.69	-1.99*	-2.19*

注: *, $p < 0.05$

2.3 专业认同的中介效应检验

将心理韧性作为自变量, 社会适应作为因变量, 专业认同作为中介变量进行中介效应检验。结果显示, 在控制了性别、城乡来源之后, 心理韧性对大学生入学适应有显著正向预测作用 ($\beta = 0.43$, $p < 0.001$)。心理韧性对专业认同有显著的正向预测作用 ($\beta = 0.39$, $p < 0.001$)。专业认同对大学生入学适应有显著正向预测作用 ($\beta = 0.14$, $p < 0.01$)。专业认同中介效应值为 0.06, 95% 置信区间为 [0.01, 0.09], 心理韧性直接效应为 0.43, 95% 置信区间为 [0.34, 0.52]。所以专业认同在心理韧性与入学适应之间起到部分中介作用, 中介效应占总效应的 12.2%, 具体情况见表 2。中介效应模型如图 1。

表 3 Bootstarp 中介效应检验结果

项目	效应	Boot 标准误差	BootCI 下限	BootCI 上限
总效应	0.49	0.04	0.41	0.57
直接效应	0.43	0.05	0.34	0.52
间接效应	0.06	0.02	0.01	0.09

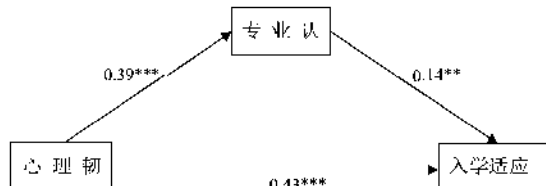


图 1 中介模型图

注: **, $p < 0.01$, ***, $p < 0.001$

3 讨论

3.1 提升心理韧性以提高大学新生入学适应能力

3.1.1 认知行为训练提升心理韧性

认知行为训练是提升大学生心理韧性的基础性干预措施, 其核心在于帮助学生建立积极的认知模式和行为应对策略。可以参考以下措施: 首先, 开设系统的压力管理课程, 教授学生认知重构技术, 如 ABC 情绪疗法, 帮助其识别和改变对压力事件的非理性认知; 其次, 开展抗逆力专题工作坊, 通过情境模拟和角色扮演等方式, 让学生在安全环境中体验挫折并练习应对技巧; 再次, 引入正念冥想训练, 培养学生的情绪觉察和调节能力。除此之外, 帮助新生合理规划学习与生活, 减少因拖延或混乱导致的压力。实施过程中需

注意训练的持续性和个体差异性,可以采用小班化教学并配合线上巩固练习。

3.1.2 支持系统构建强化心理韧性

人的根本属性是社会属性,完善的社会支持系统是培育心理韧性的重要保障。在学校层面,应建立“心理咨询中心-辅导员-朋辈导师”三级支持体系,提供全天候的心理咨询服务;在同伴层面,可实施“1+1”互助计划,为每位新生匹配适应良好的高年级学生作为成长伙伴;在家庭层面,通过家长学校、定期沟通等方式,引导家长提供恰当的情感支持。良好的社会支持系统,一方面能提供情感慰藉,降低孤独感和焦虑水平;另一方面能提供解决问题的资源和建议。构建支持系统时需特别注意保护学生隐私,并针对农村生源等特殊群体设计差异化支持方案。

3.2 强化专业认同以提高大学新生入学适应能力

3.2.1 开展全程职业规划教育

从新生入学起,开展全程职业规划教育。如构建阶梯式实践体系对学生进行行为强化,大一专业认识实习,大二项目制学习,大三行业导师制,大四顶岗实习。建立学生专业成长档案袋,绘制专业能力发展图谱,同时,为学生提供一对一职业咨询,结合学生兴趣和能力,制定个性化职业规划,使其明白专业学习对未来职业发展的重要性,强化专业认同。

4 研究局限

本研究提出了中介模型并揭示了心理韧性影响入学适应的双路径机制——既直接促进适应,又通过专业认同间接发挥作用。但本研究也有一定的局限性。首先,本研究作为

横断研究,不能揭示心理韧性与入学适应的因果关系,未来刻采用追踪设计进一步澄清变量间的因果关系。其次,本研究被试仅来自沧州市内一所高校,研究结果可推广性有所限制,未来可扩大取样范围。最后,心理韧性与入学适应之间可能受其他中介变量影响,未来研究可进一步探讨。

参考文献:

- [1] 郭金明.新时代大学生适应教育探析及应对策略——基于“供给侧改革”视域下的思考[J].中国海洋大学学报(社会科学版),2022,(S1):138-143.
- [2] 区致,刘颖,赵公懿,等.大学生在校情绪状态与心理韧性的相关性分析[J].校园心理,2024,22(04):304-309.
- [3] 方培婉,潘杰,曾祥辉.大学生领悟社会支持与应对方式的关系:心理韧性的中介作用[J].心理月刊,2024,19(11):82-84+121.
- [4] 赵增光,隋艳泽,金芳.学前教育专业师范生心理韧性与学习投入的关系[J].教育观察,2021,10(36):106-109+124.
- [5] 陈维,杨涛,高荣芬,等.Connor-Davidson 心理韧性量表简版在大学生中的信效度检验和跨性别等值性[J].西南师范大学学报(自然科学版),2021,46(11):38-45.
- [6] 秦攀博.大学生专业认同的特点及其相关研究[D].西南大学,2009.

作者简介:王一涵(1994—),女,汉族,河北沧州人,讲师,硕士研究生,研究方向为心理健康教育、思想政治教育。

基金项目:河北省高等学校科学技术研究项目资助《沧州市大学新生心理韧性与入学适应的关系》【项目编号:SZ2024021】。