

高职学生心理韧性与抑郁的相关：贫困与否的比较*

宋炜弘¹，陈伊²，麻小珍³，白毓秀³

(1.甘肃建筑职业技术学院，甘肃兰州730020；2.温州大学瓯江学院，浙江温州325035；3.浙江工贸职业技术学院，浙江温州325003)

摘要：为了解高职学生的心理韧性与抑郁心理之间的关系，并比较贫困生与普通生的差异，本研究采用青少年心理韧性量表(RSCA)和抑郁心理自测量表(SDS)对738名高职学生进行问卷测评，结果发现：(1)高职学生的心理韧性处于中等偏上水平，贫困生与普通生有显著差异；(2)高职学生的抑郁心理较为严重，贫困生与普通生无显著差异；(3)高职学生心理韧性的各维度与抑郁心理之间有显著的负相关；(4)和普通生相比，贫困生的心理韧性对抑郁心理具有更高的负向预测效应。高职院校要加强贫困生的心理健康教育与引导，培养和提升学生的心理韧性，提升心理素质，避免学生受到抑郁心理的影响。

关键词：高职贫困生；心理韧性；抑郁

中图分类号：G444

文献标识码：A

文章编号：1672-0105(2020)02-0016-06

The Correlation between Vocational Students' Resilience and Depression: Comparison between Poverty and No Poverty

SONG Wei-hong¹, CHEN Yi², MA Xiao-zhen³, BAI Yu-xiu³

(1.Gansu Construction and Vocational College, Lanzhou, 730020, China; 2.Oujiang College of Wenzhou University, Wenzhou, 325035, China; 3.Zhejiang Industry & Trade Vocational College, Wenzhou, 325003, China)

Abstract: In order to understand the relationship between the resilience and depression of higher vocational students, and to compare the differences between poverty students and ordinary students, 738 students were assessed with the adolescent resilience scale for Chinese Adolescent (RSCA) and Self-rating Depression Scale (SDS). The results showed that: (1) the resilience of higher vocational students was in the middle level, there was a significant difference between the poverty students and ordinary students; (2) the depression of higher vocational students is more serious, there is no significant difference between poverty students and ordinary students; (3) there is a significant negative correlation between the dimensions of resilience and depression; (4) compared with ordinary students, the resilience of poverty students has a higher negative predictive effect on depression. Higher vocational students should cultivate and improve their resilience, enhance their psychological quality in order to avoid the invasion of depression.

Key Words: vocational students; resilience; depression

一、问题提出

在我国加快发展高等教育的大背景下，高职教育也随之获得了快速发展，高职学生的数量快速增长，高职学生的教育与管理成为各方关注的焦点。^[1]在高校学生工作中，心理健康教育是保证学校正常教学秩序和学生健康发展的重要内容，贫困

生的教育与资助工作又是体现国家教育制度优越性和维护教育公平的重要方面，因此，关注贫困生这个群体的心理健康显得尤为必要。

中国扶贫基金会调查发现，我国高校在校生中的家庭经济困难学生比例约为20%左右，^[2]由于家庭经济困难的原因，贫困大学生相较一般大学生更

收稿日期：2020-03-28

基金项目：甘肃省教育科学规划课题“基于积极自我概念的高职生贫困心理健康及教育”(GS[2018]GHBGZ045)

作者简介：宋炜弘(1977—)，女，河北景县人，讲师，本科，主要研究方向：心理健康教育；陈伊(1983—)，女，浙江温州人，讲师，硕士，主要研究方向：心理健康教育；麻小珍(1977—)，女，浙江永嘉人，副研究员，硕士，主要研究方向：高职教育，心理健康教育；白毓秀(1976—)，女，甘肃白银人，副教授，硕士，主要研究方向：心理健康教育。

容易遇到学习、生活和工作方面的挑战,进而引发一系列心理问题,张兰君研究发现贫困大学生的状态焦虑与负性的应激存在着显著的连带关系,^[1]表现出更多的自卑、焦虑和程度更深的抑郁等。先前关于贫困大学生心理健康问题的研究,无论是调查实证还是思辨论证,大多数都倾向于认为家庭经济困难使学生在身心健康方面处于不利境地,出现更多的发展困境^[4],薛朝霞等研究发现高校贫困生的社会处境与心理健康状况较差,抑郁倾向的比例显著高于普通大学生。^[5]抑郁症已成为当今社会常见的精神和心理困扰,越来越受到社会各界的关注。

一般来说,引发个体出现抑郁心理症状的原因是多方面的,外在因素如压力性生活事件,内在的因素更多的被归结为个体的身心应对素质,心理韧性(Resilience)就是其中重要的一项。心理韧性是个体应对压力性事件或逆境挑战时,维持并促进个体身心健康和幸福感受的一种相对稳定的积极心理品质。^[6]作为个体应对压力的积极心理资源,心理韧性能有效缓解压力情境所带来的消极影响,对个体的身心健康和社会适应具有广泛的积极影响。^[7]对高职学生来讲是否也具有这种效应?在不同的家庭经济背景下,高职学生的心理韧性会出现什么不同的特点?心理韧性与抑郁之间是否有规律性的联系?这些都是需要进一步研究的问题。

对于处于青春期的职业院校学生来讲,学会应对学习生活中的各种压力,积极调解自我情绪,运用积极的心理素质抗拒压力带来的不良影响,已成为他们实现顺利成长和学业发展的必修课。基于此,本研究提出以下假设,H1:高职学生的心理韧性处于中等水平,贫困生与普通生的心理韧性有所差异;H2:高职学生的抑郁状况需引起相关部门的重视,贫困生的抑郁水平高于普通学生;H3:高职学生的心理韧性与抑郁有显著水平的相关,贫困生与普通生的预测效应有显著差异。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

以整群随机抽样的方式选取甘肃省4所高职院校全日制在校大学生为调查对象,共发放问卷800份,回收776份,剔除无效问卷后共得到有效问卷738份,有效率为95.1%。具体样本分布:男生508人(68.8%),女生230人(31.2%);贫困生321人

(43.5%),普通生417人(56.5%);汉族578(78.3%),少数民族160(21.7%);独生子女150人(20.3%),非独生子女588人(79.7%);城市生源257人(34.8%),农村生源418人(56.5%)。

(二) 研究工具

1. 青少年心理韧性量表(RSCA)

采用胡月琴等编制的“青少年心理韧性量表”,^[8]该量表共27个题目,包含5个维度:目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助。问卷采用李克特五点记分法(1—5代表从“完全不符合”到“完全符合”)计算问卷及维度的平均分,分数越高表明该维度的特征越明显,心理韧性水平越高。本研究中该问卷整体的Cronbach α 系数为0.822。

2. 抑郁自测量表(SDS)

采用William W. K. Zung编制的“抑郁症状自测量表”,^[9]该问卷共20个题目,包含4个维度:希求性、可行性和行为倾向。问卷采用4点计分法(1—4表示从“无或很轻”到“绝大部分时间有或很重”)计算问卷标准分和抑郁指数(Z),分数越高表明抑郁越严重。抑郁指数按下列公式计算: $Z = \text{抑郁标准分} / 100$ (最高总分),指数范围为0.25—1.0,指数越高,抑郁程度越重。本研究中问卷整体的Cronbach α 系数为0.815。

(三) 统计方法

采用SPSS 22.0统计软件包进行数据统计与分析。

三、结果

(一) 高职学生的心理韧性和抑郁心理的现状:贫困与否的比较

高职学生心理韧性的均值为3.26,标准差0.45,整体上处于中等稍高的水平。心理韧性各维度得分最高的是积极认知。从贫困生与普通生的比较来看,除了情绪控制维度外,贫困生心理韧性各维度及总分均显著高于普通生,由此可知,贫困生的心理抗挫折能力显著地高于普通生。各维度得分贫困生与普通生相比差异最大的是积极认知维度,可知贫困生对现实及自身状况与普通生相比,更能够进行积极的认识和正确的评估。

从抑郁量表的得分来看,本研究中样本抑郁标准分平均得分为56.15,标准差为9.16,抑郁指数的

分布为 0.56 ± 0.09 ，贫困生与普通生的抑郁指数无显著差异。根据SDS测评标准，本次调查中，重度抑郁 ($Z \geq 0.70$) 21人，占2.85%，中至重度抑郁

($0.69 > Z \geq 0.60$) 99人，占13.41%，轻微至轻度 ($0.59 > Z \geq 0.50$) 118人，占15.99%。对比贫困生和普通生的人数，总体上差异不大(结果详见表1)。

表1 高职学生心理韧性与抑郁的得分及贫困与否的比较

项目	总体 (n=738)		贫困生 (n=321)		普通生 (n=417)		t
	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差	
目标专注	3.27	0.77	3.36	0.72	3.20	0.80	2.835**
情绪控制	3.19	0.62	3.13	0.61	3.22	0.63	-1.956
积极认知	3.44	0.92	3.62	0.90	3.30	0.91	4.712**
家庭支持	3.31	0.56	3.38	0.56	3.24	0.55	3.279**
人际协助	3.09	0.52	3.14	0.50	3.05	0.53	2.483*
心理韧性	3.26	0.45	3.33	0.44	3.20	0.46	3.683**
抑郁标准分	56.15	9.16	55.59	9.27	56.59	9.06	-1.472
抑郁指数	0.56	0.09	0.55	0.09	0.56	0.09	-1.472

(二) 高职学生的心理韧性与抑郁的相关分析：贫困与否的比较

数据分析表明，高职学生的心理韧性各维度与抑郁呈负相关，抑郁与心理韧性相关系数

为-0.612，呈显著水平。相比而言，贫困生的心理韧性与抑郁的相关系数要相对高一些(详见表2)，由此可初步判断贫困生的心理韧性与心理健康的关联度更大。

表2 贫困生的心理韧性与抑郁的相关：贫困与否的比较

维度	群体	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	心理韧性
	全体学生	-0.418**	-0.270**	-0.502**	-0.460**	-0.360**	-0.612**
抑郁	贫困生	-0.345**	-0.337**	-0.512**	-0.431**	-0.422**	-0.617**
	普通生	-0.466**	-0.228**	-0.492**	-0.479**	-0.309**	-0.607**

(三) 高职学生心理韧性对抑郁的回归分析：贫困与否的比较

为进一步探讨高职学生的心理韧性各维度对抑郁心理的预测效应，本研究区分贫困与普通两类学生进行回归分析。以抑郁标准分为因变量，在控制

了人口学变量后，让心理韧性各维度引入回归分析程序，回归分析结果如表3所示。

由表3可知，贫困生心理韧性所有的维度均进入了回归模型，共同解释了抑郁心理44.7%的变异量。回归方程为：抑郁=101.827-2.212×积极认知-

表3 高职学生心理韧性对抑郁的回归分析：贫困与否的比较

自变量	贫困生模型			普通生模型		
	β	B	t	β	B	t
(常量)	101.827		21.202	95.774		30.479
积极认知	-2.212	-.219	-3.435	-3.431	-.350	-6.770
情绪控制	-4.241	-.286	-6.296	-3.876	-.271	-6.224
人际协助	-4.124	-.213	-4.043		-.074	-1.527
家庭支持	-2.167	-.134	-2.369	-4.622	-.295	-5.733
目标专注	-1.485	-.116	-2.193		-.103	-1.736
R	0.680			0.593		
R ²	0.463			0.352		
调整的R ²	0.447			0.346		

4.241×情绪控制 - 4.124×人际协助 - 2.167×家庭支持 - 1.485×目标专注。普通生的心理韧性有2个维度未进入回归方程,解释了抑郁心理34.6%的变异量。回归方程为:抑郁=95.774 - 3.431×积极认知 - 3.876×情绪控制 - 4.662×家庭支持。数据比对后,得出的结论是贫困生的心理韧性对自身的抑郁心理能起到更高的保护作用。

四、分析

(一) 高职学生的心理韧性和抑郁心理的现状分析: 贫困生与普通生的比较

从调查结果可知,当前高职学生的心理韧性得分处于中等偏上的水平,这与韩黎等的研究结果一致。^[10]值得注意的是,本次调查发现贫困生的心理韧性得分显著高于普通生,这与以往人们的传统观念认知有所不同。实际上,这样的调查结果说明了心理韧性作为影响个体心理健康的内在因素,是从实践中不断锤炼、发展而形成的。心理韧性是个体在生活实践中,通过不断的学习,从实践中汲取经验教训,从而成长起来的较为高级的内心素养,表现在完成任务、适应环境、应对挑战,逆境奋起,获得持续性的生存和发展技能的过程中。^[11]本研究中贫困生的心理韧性得分显著地高于普通学生,正是这个观点的印证。传统观念认为家庭经济困难会导致个体心理能量削减,个人意志减退,使个体陷入心理困境之中等观点需要修正。实际上,家境贫困、处境不利对家庭经济困难的学生来说并非灾难,相反,如若个体处理得当,经济困境并不会给他们造成太多麻烦,反而更加锻炼、考验并进一步发展、沉淀成为他们的心理健康素养。

本次调查中有2.85%的高职学生处于重度抑郁症状状态,有13.41%的学生处于中到重度抑郁状态,这两个比例都是比较高的,由此可见,高职学生的心理健康问题不容小觑,需要引起高校学生心理健康教育的重点关注。大学的学习生活相对高中而言,虽然表面上轻松自由,其实来自学业、生活和就业方面的压力会导致学生出现焦虑忧郁情绪,而高职学生自我同一性发展不平衡、自我认知不完善,因情绪不稳定、会出现急躁冲动的现象。再由于甘肃地处西北,经济欠发达,传统观念影响较大,故而高职学生的心理健康面临较大的挑战。对比贫困生与普通生,发现这二个群体的抑郁心理症

状差异不显著,说明抑郁是高职学生出现的共性心理问题。

(二) 高职学生的心理韧性与抑郁的相关分析: 贫困与否的比较

相关分析发现高职学生的心理韧性与抑郁之间存在非常显著的负相关,相关系数为-0.612,达到了中等水平。这说明高职学生的心理韧性水平越高,相对而言抑郁水平就越低。一项针对大学生幸福感的研究发现,心理韧性在压力与幸福感之间提供积极支持,相比低心理韧性的大学生而言,高心理韧性者体验到较少的压力和更多的幸福感。^[12]说明心理素质在保护高职学生免受抑郁困扰方面起到了重要的作用。从心理韧性的各项维度数据分析表明,在积极的自我认知、原生家庭的支持、以及目标专注三个方面,均与抑郁之间的相关系数的绝对值更高,由此可得知,思想观念上的正确认知,获得家庭的积极支持,心理活动过程中对目标表现出专注与认定,对个体维护心理健康来讲意义更大。

本研究中贫困生心理韧性与抑郁的相关系数绝对值普遍高于普通生,这说明高职贫困生心理韧性与心理健康的关联更为紧密,心理健康得到心理韧性的支持程度更高。新近的研究发现,高心理韧性的个体更倾向于采用积极的情绪调解策略来降低消极情绪的反应,而这种适应性的情绪调解方式转而能够保护和增强个体的心理韧性。^[13]贫困生并非如传统观念所认为的表现出更多的自卑、焦虑等低自尊、低自我的心理与行为模式,相反他们能够积极调动内在的心理能量,特别是心理韧性以调节情绪,战胜逆境和困难,从而维持身心健康,特别是情绪健康。

(三) 高职学生心理韧性对抑郁的回归分析: 贫困与否的比较

心理韧性与抑郁之间存在显著水平的负相关,说明这两个心理素质之间的关系密切,其内在的关联表现出什么样的特点,还需要继续深入探讨。本研究针对高职贫困生与普通学生,进行回归分析与比较,以抑郁指数为因变量,以心理韧性各维度为自变量,在控制了人口学变量后,发现贫困生心理韧性的全部维度均进入了回归方程,共同解释了抑郁心理44.7%的变异量,而普通生仅有3个维度进入回归方程,解释力仅有34.6%。这样的结果充分

说明,虽然贫困生的家庭经济困难,社会处境不良,但是他们在不良环境中经历了锻炼,获得了成长,培育了强大的心理韧性,建立起积极的自我概念,这对于他们维持良好的心理健康状态具有重要作用。廖传景等以留守儿童为研究对象,通过实证研究发现心理韧性在贫困留守儿童的生活事件影响心理健康的过程中扮演了更多的中介作用,生活事件通过作用于心理韧性而对心理健康产生了更多的间接预测效应,^[14]这与本研究的结果相符,高职贫困生的心理韧性显著优于普通生,可能的原因是高职生家境经济贫困,得到的性格锻造与生活磨练,相对来说比家境好的普通生事件更多,较频繁而深刻,因此心理韧性的保护水平比普通学生更强。这样的结果为开展面向高职贫困生的心理健康教育提供了崭新的思路:逐渐从开展物质与经济的资助转向心理韧性的培养与自我概念的优化。

五、教育建议

通过以上数据分析比对,基于相关研究结果,本研究提出以下有关高职贫困生的心理健康教育建议。

(一) 开展抗挫折教育,提升贫困生的心理素质

本研究发现高职贫困生的心理韧性得分显著高于普通生,这个结果启发人们重新审视贫困生这个群体的心理与行为,重新认识家庭经济困难对他们的身心发展、学业成长与自我认知的积极意义。以往我们更多关注了经济困难对个体身心健康产生的消极影响,应该说贫困对部分高职学生来讲是一把双刃剑,容易成为他们学习、生活的阻碍,但是如果个人、家庭和学校处理得当,反而更会激发起个人面对挑战的各种应对能力,如澄清个人现状,更加坚定目标与方向,为自我成长付出更多个人努力等,这样不仅可磨练个人的身心素质,更可以强化他们的忧患意识,从而保护个体在困境中更好地成长。开展抗挫折教育并非有意制造麻烦或问题使学生陷入困境,而是理性上告知学生学会正确看待生活中的挫折和问题,更好地认识自己,正确地定位自我,培育理性精神,从而化解生活中的危机与问题挑战。

(二) 心理健康教育应着眼于培养高职学生应对困境的心理韧性

心理韧性作为一种心理能量,可以为个体战胜

各种外在困境提供积极的精神能量,对个体的心理健康产生良好的保护效应,能有效抵消来自外界的负面影响,保护个体不受不良社会刺激的伤害。^[15]心理韧性虽人人有之,但并非一成不变,也非个个相同,个体可以通过有效训练获得改善和提升。^[16]本研究中高职贫困生心理韧性各维度对抑郁心理均产生了保护效应,特别是积极认知、情绪控制、家庭支持和目标专注等品质对缓解抑郁心理具有良好的支持作用。研究发现情绪控制水平高的人不会随意发泄自己的消极情绪,不容易累积焦虑、抑郁等负性情绪,^[17]这对持续性情绪低落、自我无助的中至重度抑郁的大学生来讲尤其具有调节身心的作用。家庭支持能够在一定程度上帮助高职学生缓解各方面的压力,为他们战胜困难提供社会支持系统。目标专注可有效调动个体的心理能量,集中释放于问题解决的过程中。本研究中高职贫困生的心理韧性比普通生更好这样的结果启发教育者(家长与教师)不要忽略了家庭经济条件较好的学生的心理营养输送,面向高职学生的心理健康教育要有所转向,要着眼于培养他们应对困境的心理韧性而开展心理健康教育。

(三) 贫困生需增强自我心理调适意识,积极培育心理健康素养

马克思辩证唯物主义理论告诉我们,外因要通过内因起作用,尽管现在各学校组织已经开展了面向大学生的各种形式的心理健康教育,如开展心理健康课程教学、心理咨询与辅导、社会实践等,但是这些教育活动是否能够对学生的身心健康产生真正的教育效能,还需要大学生群体自我的吸收、接纳、融合、消化与实践应用。因此,大学生自身需要增强心理健康调适的意识,积极培育心理健康素养,特别是贫困生更需要加强这一方面的修炼与培养。长期以来,无论是外在的竞争条件、物质支持因素,还是自尊、自信等内在心理因素,高校贫困生的社会心理处境相较普通生来讲均会表现出一定的弱势,面对纷繁复杂的社会环境和日益繁重的学业任务、竞争要求等,需要贫困大学生自觉体悟心理健康修炼的重要性,抓住每一个学习、实践的机会,在每一件具体的事务上锤炼自我的心理健康素养,特别是加强心理韧性的培育,做到面对困境不气馁,面对问题冷静思考,提高目标专注力,加强情绪管理,改善人际处境,全方位提升抗逆力,从

而促进心理健康。

六、结论

通过以上程序,得到以下结论:(1) 高职学生的心理韧性处于中等稍高水平,贫困生的心理韧性比普通生高;(2) 高职学生的抑郁心理较严重,贫困学生与普通学生的抑郁心理无显著差异;(3) 高

职学生的心理韧性与抑郁心理之间具有非常显著的负相关,贫困生的相关水平高于普通生;(4) 贫困生心理韧性各维度均能对抑郁心理产生保护效应,普通生的心理韧性仅有部分维度对抑郁有预测效应。开展面向高职贫困生的心理健康教育应着眼于培养心理韧性等积极心理品质。

参考文献:

- [1] 张晓燕,张万红.高职大学生自我管理对提升通用能力和专业能力中介效应实证研究[J].江苏高教,2017,202(12):105-109.
- [2] 王南.目前高校贫困生比例约20%特困生比例为8%[EB/OL].(2013-10-15)[2015-10-17].http://news.xinhuanet.com/newscenter/2004-08/05/content_171936.htm.
- [3] 张兰君.高校贫困生焦虑状况与生活事件关系研究[J].陕西师范大学学报(哲学社会科学版),1998(4):155-157.
- [4] Duncan G J, Brooks G J. Family Poverty, Welfare Reform, and Child Development[J]. Child Development, 2000,71(1):188-196.
- [5] 薛朝霞,卢莉,梁执群.贫困大学生抑郁情绪调查研究[J].中国健康心理学杂志,2010,(07):87-88.
- [6] Connor K M, Davidson J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)[J]. De press Anxiety, 2003, (18):76-82.
- [7] Dray J, Bowman J, Frund M. et al. Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in school: study protocol for a randomised controlled trial[J]. Trails, 2014, 15(1):289-298.
- [8] 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):902-912.
- [9] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:心理卫生杂志社,1999.
- [10] 韩黎,廖传景,郑涌.大学生精神信仰及心理韧性现状及相互关系[J].中国公共卫生,2014,30(03):275-278.
- [11] Giuliani N R, McRae K, Gross J J. The up-and-down-regulation of amusement: Experimental, behavioral, and autonomic consequences[J]. Emotion, 2008, (8): 714-719.
- [12] Cohn M A, Fredrickson B L, Brown S L, et al. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience [J]. Emotion, 2009, 9(3):361-368.
- [13] Troy A S, Mauss I B. Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In Southwick S M, Litz B T, Charney D, et al. Resilience and mental health: Challenges Across the Lifespan[M]. Cambridge University Press, 2011, 30-44.
- [14] 廖传景,韩黎,杨惠琴,张进辅.城镇化背景下农村留守儿童心理健康:贫困与否的视角[J].南京农业大学学报(社会科学版),2014, 14(2):21-27.
- [15] Smowski P R, Reynolds A J, Bezruczko N, Illinois C. Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth[J]. Journal of School Psychology, 1999, (4):425-488.
- [16] Ahangar R G. A study of resilience in relation to personality, cognitive style and decision making style of management students[J]. Africa Journal of Business Management, 2010, 4(6): 953-961.
- [17] Campbell S L, Cohan S L, Stein M B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults[J]. Behaviors Research and Therapy, 2006, 585-599.

(责任编辑:张页)