

农类职业本科院校学生心理资本干预研究

路晓华,何泳,李姝静
(广西农业职业技术大学,广西南宁 537000)

[摘要]在调查农类职业本科院校大学生心理资本和就业竞争力的基础上,进一步探究心理资本培养方案对农类职业本科院校大学生心理资本水平的干预效果。方法:在农类职业本科学生心理资本和就业竞争力调查分析的基础上,编制一套以积极心理学为导向,结合心理讲座、心灵沙龙、专题团体辅导等多种形式的,适用于提升大学生心理资本的培养方案,被试随机分实验组和对照组,实验组给予心理培养方案6次,对照组零干预,结束后对干预结果进行分析和讨论,考查心理资本培养方案对大学生心理资本干预是否有效。结果:①实验组和对照组实验前总分和各维度分数没有显著差异。②实验组干预前后所得数据分析对比差异显著,培养方案实施后实验组在总分、自我效能、韧性、希望和乐观各维度均有显著提高,在希望维度存在显著性差异。③对照组前后测在心理资本总分、自我效能、韧性、希望和乐观维度上都不存在显著性差异。结论:大学生积极心理资本可以预测学生就业竞争力,积极心理学导向的心理培养方案在一定程度上提高了学生的心理资本水平。

[关键词]农类职业本科学生;心理资本;干预研究

[中图分类号] G71

[文献标识码] A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.02.021

[文章编号] 2096-711X(2025)02-0056-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

心理资本(Psychological Capital)是一种能够促进个体实施积极行为并能产生令人满意的高绩效的积极心理状态。美国著名学者Luthans于2004年提出心理资本概念并介绍心理资本的具体内容,即一个人在成长过程中,心理资本是可以被观察的,并且可以通过后天的干预有意识地去获得、保持和提升的积极心理状态。

通过梳理文献发现,心理资本对大学生学业成绩、就业能力、主观幸福感及心理健康等具有积极的影响。武传伟(2018)研究发现,积极心理资本在毕业生择业时能够发挥非常重要的推动作用,在一定程度上可提升毕业生的个人竞争力、增加就业机会、缓解大学生就业压力。心理资本作为个体一种非常实用的心理品质,在日常高校心理教育活动中对其进行干预和增强非常有必要,因为提升大学生的心理资本对帮助大学生自我成长、提高抗挫力和高校人才培养有着非常重要的意义。

本研究在以往研究结论的基础之上,结合农类职业本科院校学生心理特点,以积极心理学理论为基础,探讨能提升学生心理资本的有效培育方案。希望通过培养方案切实提高农类职业本科院校大学生的积极心理资本,加强学生的心理素质,降低就业焦虑,提高就业能力。

一、对象与方法

(一)研究对象

选取两个相同的专业招募被试,采取心理问卷测试和访谈相结合的方式确定80名被试的同质性,并将被试随机分为实验组和对照组。

(二)研究方法

1. 方法。本研究采取单因素实验设计——分别对实验组、对照组进行前后测,对干预前后的测试结果进行定量研究。

对实验组和对照组采取不同的实验处理:实验组进行为期一个多月的培养,包括心理讲座、主题班会、心灵沙龙、团体辅导等多种形式,共6次,每次2小时左右;对照组不作任

何干预。实验前后以相同测量工具(积极心理资本问卷)进行测试并对其结果进行量性分析,探索心理资本培养方案对提升大学生的心理资本是否有效。

2. 工具。积极心理资本问卷(PPQ),采用张阔等人编制的中国版《积极心理资本问卷》,该问卷能够测量积极心理资本的4个维度:自我效能感(7个题目)、希望(6个题目)、韧性(7个题目)、乐观(6个题目),共26个题目。

3. 农类职业本科院校大学生积极心理资本开放性培养方案。基于心理资本的四个维度,根据就业指导老师和学生代表访谈的结果,以积极心理学和认知行为疗法为理论基础,设计出本研究的培养方案,即“大学生积极心理资本培养方案”,方案共6次,每次持续2小时左右。

第一次,主题班会形式。以“读出精彩的大学,提升就业竞争力”为主题的班会,通过团体规范和确认仪式等创建和谐团队。从知识理论方面提升实验组被试的乐观和希望品质。第二次,开展“从‘心’出发,携手‘绘’聚”专题团体辅导。通过你划我猜、戴高帽、神笔马良、变形虫等团体辅导活动让学生重新认识自己,并增添敢于面对挫折的勇气。将理论和实践结合起来,提升实验组被试的自我效能和韧性品质。第三次,开展“启‘职’润心 快乐成长”团体辅导。通过队友是你、商海相遇、无敌风火轮、穿越电网等团体辅导活动,帮助学生树立积极的心理品质。继续进行心理团体辅导对前面两次干预结果进行强化,提升实验组被试的自我效能、韧性及团队合作能力。第四次,开展“薪火相传,‘职’点迷津”心理沙龙。以座谈交流的形式,让已毕业的优秀学长学姐讲述个人成长史和奋斗史,通过替代性学习,提升实验组被试的希望、韧性和乐观品质。第五次,开展“启‘职’润心 快乐成长”团体辅导。结合思政元素进行心理团体辅导,通过活动体会革命人士奋斗的艰辛过程,提升实验组被试的沟通技巧、适应能力、自我管理及抗挫能力。第六次,开展“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”心理健康知识讲座及感悟分享。通过心理知识讲座及心得分享,让实验组被试在充分感到社会

收稿日期:2024-3-15

基金项目:本文系广西教育科学“十四五”规划2022年度大学生就业研究专项课题“心理资本视域下大学生就业竞争力提升策略研究”的阶段性研究成果(项目编号:2022ZJY1621);广西农业职业技术大学2022年哲社研究项目“大学生生命意义感的干预研究”阶段性研究成果(项目编号:YZS2229)。

作者简介:路晓华(1979—),女,河南林州人,广西农业职业技术大学副教授,研究方向:心理健康教育、心理咨询。

支持的心境下为确定目标积极努力,从而提升其乐观和希望的积极性水平。

(三) 研究设计

本研究主要针对如何提高大学生积极的心理素质这一问题,把培养积极心理资本作为主要的研究方向。拟制定出一套以积极心理学为导向,融入思政元素的培养方案,对学生的积极心理资本进行干预,最终检验培养的效果。具体内容有:①研究正式开始前,调查大学生积极心理资本水平,即前测;②心理资本培养方案的实施;③培养方案结束后调查积极心理资本的变化水平,即后测,然后进行数据分析及处理。

(四) 统计处理

采用 SPSS 22.0 软件进行数据分析。

二、统计结果

(一) 对实验组和对照组进行前测分析

采用独立样本 t 检验对实验组和对照组的前测进行分析,见表 1。

表 1 实验组和对照组的前测数据分析

变量	实验组 ($M\pm SD$)	对照组 ($M\pm SD$)	F	p
自我效能	27.30±6.24	29.45±5.07	0.415	0.523
乐观	25.95±8.05	26.05±4.70	1.665	0.205
希望	27.50±6.10	26.30±4.53	0.672	0.418
韧性	28.90±4.63	30.50±3.56	0.092	0.764
心理资本总分	109.65±20.75	112.30±15.98	0.678	0.415

(注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

对实验组和对照组的被试统一用《积极心理学问卷》测试,得出心理资本及其各个维度的均值及标准差,之后进行单因素方差分析。从表 1 可以看出,实验组和对照组的被试在心理资本总分及其各分维度的得分上不存在显著性差异 ($p>0.05$),说明实验组和对照组属于同质群体。

(二) 对实验组、对照组进行后测分析

采用独立样本 t 检验对实验组和对照组的后测进行分析,见表 2。

表 2 实验组和对照组的后测数据分析

变量	实验组 ($M\pm SD$)	对照组 ($M\pm SD$)	F	p
自我效能	32.10±4.81	28.95±4.75	0.126	0.725
乐观	30.65±6.05	27.00±4.75	2.501	0.122
希望	29.35±6.20	27.05±4.01	5.23	0.028 *
韧性	32.30±4.30	29.95±5.30	0.030	0.863
心理资本总分	124.40±18.86	112.95±14.46	2.707	0.108

(注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

对实验组和对照组的被试进行后测分析,数据如表 2 所示。对照组和实验组在心理资本总分、自我效能、韧性和乐观维度上都不存在显著性差异 ($p>0.05$),在希望维度上存在显著性差异 ($p<0.05$)。而且通过心理资本培养方案后发现在总分和各个分维度上得分都有了提高,尤其是在心理资本总分。

(三) 对对照组进行前后测分析

采用独立样本 t 检验对对照组进行前后测进行分析,见表 3。

表 3 对照组的前后测数据对比分析

变量	前测 ($M\pm SD$)	后测 ($M\pm SD$)	F	p
自我效能	29.45±5.07	28.95±4.75	0.075	0.786
乐观	26.05±4.70	27.00±4.75	0.260	0.613
希望	26.30±4.53	27.05±4.01	0.390	0.536
韧性	30.50±3.56	29.95±5.30	2.232	0.143
心理资本总分	112.30±15.98	112.95±14.46	0.018	0.895

(注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

对对照组被试进行前后测所得数据如表 3 所示,对照组前后测在心理资本总分、自我效能、韧性、希望和乐观维度上都不存在显著性差异 ($p>0.05$)。

(四) 实验组进行前后测分析

采用独立样本 t 检验对实验组进行前后测分析,见表 4。

表 4 实验组的前后测数据对比分析

变量	前测 ($M\pm SD$)	后测 ($M\pm SD$)	F	p
自我效能	27.30±6.24	32.10±4.81	0.394	0.534
乐观	25.95±8.05	30.65±6.05	0.013	0.909
希望	25.50±6.10	29.35±6.20	0.372	0.546
韧性	28.90±4.63	32.30±4.30	1.088	0.303
心理资本总分	109.65±20.75	124.40±18.86	0.101	0.752

(注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

对实验组进行前后测所得数据如表 4 所示,实验组前后测在心理资本总分和四个分维度上都不存在显著性差异 ($p>0.05$)。但是通过心理资本培养方案后发现实验组被试在总分和各个分维度上的得分都有了明显提高。

三、讨论

在研究开展之前,课题组已经对农类职业本科院校的学生进行了大量取样,调查农类职业本科院校大学生心理资本的现状。结果发现,和其他高校相比,农类职业本科院校大学生除了希望维度略低,心理资本总体情况、自我效能、韧性和乐观等维度整体还不错。希望维度略低可能是受到一些传统观念影响,农类院校的学生可能还没有意识到学农的重要性,对自己学农的就业前景底气不足。

本设计方案对农类职业本科院校大学生进行心理资本培养,然后通过前后测对学生施测后,研究结果如下:

(一) 实验组对对照组前测讨论分析

为了更好地实施心理资本培养方案,防止个体差异可能带来的影响,挑选被试时,根据二级学院老师的建议挑选了相同专业的两个不同班级,随机分成了实验组和对照组。我们从前测的结果可以得出实验组和对照组的被试在心理资本总分和四个分维度的得分都不存在显著性差异,表明这个分组相对来说是较为合理的,我们可以实施下一步的干预研究。

(二) 对对照组讨论分析

间隔近两个月的时间我们对对照组被试进行了后测,分析数据发现,在没有刻意对对照组进行心理资本培养的情况下,在自我效能、韧性等分维度上的得分有所下降。这可能是因为学生临近毕业、面临实习,对未来的生活和工作还是会产生迷茫和恐慌,可能出现自信心不足,产生自我意识偏差,影响自我效能的状态;同时对即将面临的困难不确定,进而产生一些负性情绪,所以在韧性维度上也会有所波动。

(三) 实验组讨论分析

经过一个半月的心理资本培养,实验组取得后测数据。分析数据发现,实验组在心理资本总分及四个分维度上的得分都有明显提高。这说明经过对学生心理资本的培养和干

预后,在一定程度上提升了被试的心理资本及相关因素,对大学生积极心理品质产生了显著、积极的作用。

(四)实验组与对照组后测讨论分析

干预结束后实施后测,后测结果显示,实验组在自我效能、韧性、韧性和乐观维度及心理资本总分得分上都显著高于对照组,而且在希望这一维度上还有显著性差异($p < 0.05$)。这说明大部分学生进入大学后,随着阅历的增长和不断的学习深造,其积极的心理资本水平会随着时间的增长和提高。一方面是个体因素带来的积极影响,随着身心不断成熟,大学生在情绪调控、学业压力等方面可以产生更多的自我掌控力,另一方面是外界环境的作用,大学里丰富多彩、积极向上的课堂和校园活动帮助大学生在环境适应、人际交往等方面拥有更多的知识和经验。此外,如果高校在教育过程中通过系统的、科学的方案对大学生心理资本进行针对性的培养,在一定程度上可以提高学生在心理资本总体状态,特别是加入思政元素后,提升了学生的民族自豪感和生命意义感,更加有效地培养了学生良好的个性心理品质,积极有效地落实立德树人根本任务。

四、不足和展望

(一)不足

一方面,在对被试的选取环节中,需要更加的严谨。为了保证此项工作的顺利实施,随机挑选了相同专业的两个不同自然班级,虽然数据显示这些被试是同质的,但是并不是所有的被试都是自愿加入心理资本培养干预方案中来的,那么从个体主动性上就有可能会影响到实验的效果。另一方面,在对实验过程的控制上,应更加严格。因为干预方案实施的时间较长,在干预的同时,这些被试还会受到心理健康教育、劳动教育等理论、实践课程的影响,同时还有面临实习带来的压力和迷茫,这些因素都会在实验过程中产生积极或消极的影响。我们对比前后测的数据可以看到,对照组被试的自我效能和韧性维度是呈下降趋势的。

(二)展望

关于大学生心理资本的研究不少,但是有针对性地对毕

业前夕的大学生展开心理资本开发和研究的还不是很多。本研究随机抽取了部分即将实习的学生进行研究,实验证明大学生的心理资本培养方案是提升大学生心理资本水平的重要途径之一,特别是思政元素的有机融入更为培养效果提供强有力的支撑。目前高校学生大多为“00后”“10后”,他们具有自我意识比较强、个性分明、合作意识淡漠、不愿意接受严厉的批评和直白的说教等特点,因此通过体验感悟、团体辅导可以更好地促进学生的情感投入,自然而然地引起学生的心灵共鸣。因此,在今后的心理健康教育工作中,可以更为细化,分层、分专题、分年级制定提升大学生心理资本的培养方案,提升大学生心理资本的干预质量和效果,帮助学生掌握一些自我情绪调节的方法,增强自我心理应适的能力,更加明确未来的人生方向,为大学生成长成才提供保障。

五、结语

青年是我们国家的未来和栋梁,在今后的工作中要根据学生的心理特点有针对性地开展,努力把我们的大学培养成为向光而生、向阳而行,学有所思、思有所得、得有所获,拥有良好健康心态,积极向上的新时代好青年!

参考文献:

- [1]刘林林,叶宝娟,方小婷,郑清,夏扉.心理资本与大学生就业能力的关系:同伴支持的中介作用与调节作用[J].中国临床心理学杂志,2017(3):536-538,535.
- [2]张玲.团体辅导对大学心理资本的干预研究——以重庆科技学院为例[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2016(9):98-101.
- [3]吴丹萍,杨忠,陈英葵,李启念.大学生积极心理资本干预的实验研究[J].中国健康心理学杂志,2016(5):678-681.
- [4]武传伟,吴翌琳.大学生积极心理资本与就业压力关系调查分析[J].调研报告,2018(12):19-22.
- [5]王树智,闫广芬.心理资本视角下高职院校贫困生就业能力影响研究[J].职业技术教育,2019(15):28-33.

A Study on the Current Situation and Intervention of Psychological Capital among Undergraduate Students in Agricultural Vocational Colleges

LU Xiao-hua, HE Yong, LI Shu-jing

(Guangxi Vocational University of Agriculture, Nanning Guangxi 537000, China)

Abstract: Based on a survey of psychological capital and employment competitiveness of undergraduate students in agricultural vocational colleges, this study further explores the intervention effect of psychological capital training programs on the psychological capital level of undergraduate students in agricultural vocational colleges. **Method:** On the basis of a survey and analysis of the psychological capital and employment competitiveness of agricultural vocational undergraduate students, a training program suitable for enhancing the psychological capital of college students was developed, with a set of positive psychology as the orientation, combining with various forms of psychological lectures, mental salons, thematic group counseling, etc. The subjects were randomly divided into an experimental group and a control group. The experimental group was given a psychological training program 6 times while zero intervention in the control group to analyze and discuss the intervention results after completion, examining the effectiveness of psychological capital training programs in intervening in the psychological capital of college students. **Results:** ①There was no significant difference in the total score and scores of each dimension between the experimental group and the control group before the experiment. ②There was a significant difference in the analysis and comparison of data obtained before and after intervention in the experimental group. After the implementation of the training program, the experimental group showed significant improvements in total score, self-efficacy, resilience, hope and optimism in all dimensions, and there was a significant difference in the hope dimension. ③There was no significant difference in the total score of psychological capital, self-efficacy, resilience, hope, and optimism dimensions between the control group before and after the test. **Conclusion:** Positive psychological capital of college students can predict their employment competitiveness. The positive psychology-oriented psychological training program has improved the psychological capital level of students to some extent.

Key words: agricultural vocational undergraduate students; psychological capital; study on psychological capital intervention

(责任编辑:范新菊)