

# 少数民族大学生心理资本现状研究

鲍娜娜, 靳 凯

山东科技大学, 山东 青岛

收稿日期: 2022年9月25日; 录用日期: 2022年10月21日; 发布日期: 2022年10月31日

## 摘 要

相比汉族大学生, 少数民族大学生在独特的文化习俗和生活习惯中成长, 其心理资本表现出与汉族大学生不同的特征。文章通过访谈法和调查法, 对少数民族大学生心理资本情况进行了系列研究。结果表明, 男生的心理资本总体高于女生, 各年级少数民族大学生心理资本存在显著差异, 汉族大学生的心理资本各维度水平平均高于少数民族大学生, 心理资本总分与其他维度在独生与否、城市与否上不存在差异。基于此, 进一步提出培养和提升少数民族大学生心理资本的相关建议。

## 关键词

少数民族大学生, 心理资本

# Research on the Present Situation of Psychological Capital of Minority College Students

Nana Bao, Kai Jin

Shandong University of Science and Technology, Qingdao Shandong

Received: Sep. 25<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 21<sup>st</sup>, 2022; published: Oct. 31<sup>st</sup>, 2022

## Abstract

Compared with Han college students, minority college students grow up in unique cultural customs and living habits, and their psychological capital shows different characteristics from Han college students. This paper makes a series of research on the psychological capital of minority college students by means of interview and investigation. The results show that the psychological capital of male students is generally higher than that of female students. There are significant dif-

ferences in the psychological capital of ethnic minority students in different grades. The psychological capital of Han students is higher than that of ethnic minority students in all dimensions. There is no difference between the total score of psychological capital and other dimensions in whether the only child is a child or not, and whether the city is not. Based on this, this paper further puts forward relevant suggestions to cultivate and enhance the psychological capital of minority college students.

## Keywords

Minority College Students, Psychological Capital

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

我国是个多民族的国家, 少数民族在政治、经济、文化等方面都占有十分重要的地位。由于成长环境和生活习惯不同, 少数民族大学生来到汉族为主的高校学习时, 会面临一系列不适应。如果始终不能更好地融入环境, 很可能会给少数民族大学生带来心理问题。

而心理资本能帮助人们关注事物积极的一面, 关注是什么使人们感到幸福和快乐, 对人的心理健康具有积极的正面影响。因此, 了解目前少数民族大学生的心理资本状况, 并进行有针对性地提升, 帮助少数民族大学生积极应对生活和学习中遇到的难题, 提高他们的心理健康水平, 具有较强的理论意义和现实意义。

## 2. 心理资本

随着积极心理学的兴起, 人们从关注负向和问题逐渐转变为关注个体优势、美德的发展, 挖掘个体本身积极的、正向的优势, 推动问题的解决及个体的健康发展。2004年, 美国管理学家卢桑斯(Luthans)提出了“心理资本”的概念, 强调心理资本是以人的积极力量为中心, 并将其定义为“个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态, 是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素, 是促进个人成长和绩效提升的心理资源”(仲理峰, 2007)。卢桑斯等认为, 心理资本是由自我效能、乐观、希望和韧性四种积极心理状态构成。心理资本基于积极心理学范式, 关注人的积极方面, 体现个体对未来的信心、希望、乐观和毅力, 关注个体在面对未来逆境中的自我管理能力。

具体表现为: 1) 在面对挑战性的任务时, 个体对自己能够取得成功的信念(自我效能); 2) 在遇到困难和挫折时, 能够积极面对, 妥善处理(乐观); 3) 执着追求目标, 主动寻找方法和解决办法, 完成既定任务。(希望); 4) 当身处低谷时, 能够迅速调整自我, 寻求解决困境的办法(韧性)(Luthans, 2008)。

## 3. 实证研究

研究对象: 本研究采取随机取样的方式, 选取山东科技大学部分少数民族和汉族学生作为被试, 通过问卷星共发放 230 份问卷, 收到有效问卷 230 份。其中大一年级 65 人, 大二年级 60 人, 大三 56 人, 大四 49 人; 男生 125 人, 女生 105 人; 少数民族 110 人, 汉族 120 人; 独生子女 150 人, 非独生子女 80 人。

研究工具: 本次调查采用张阔等人编制的积极心理资本问卷(PPQ)(张阔, 张赛, 董颖红, 2010)。该问卷采用 Likert 7 点计分法, 包含 4 个维度, 分别是韧性、乐观、希望和自我效能。所得分数越高说明积极心理资本水平越好。该问卷具有良好的信度和效度。

### 3.1. 少数民族大学生心理资本各维度的得分

从少数民族大学生心理资本各维度的分值来看, 均高于理论平均值 4 ( $p < 0.001$ ), 这说明, 少数民族大学生心理资本总体水平及各维度水平状况良好, 高于平均值, 其中韧性维度均分最高(4.352), 乐观维度均分最低(3.865)。结果表明, 少数民族大学生心理资本的现状良好, 但仍有较大的提升空间。

### 3.2. 不同性别少数民族大学生心理资本差异比较

采用独立样本  $t$  检验对少数民族大学生的积极心理资本进行差异分析, 结果表明, 心理资本水平在韧性和自我效能维度上存在显著差异, 且男生普遍高于女生。心理资本总分在性别维度上, 虽然男生总分高于女生, 但是无显著差异; 乐观和希望两个维度上, 女生得分高于男生, 且无显著差异(见表 1)。

**Table 1.** Comparison of psychological capital test results of minority college students of different genders

**表 1.** 不同性别少数民族大学生心理资本测试结果比较

	男	女	t	p
自我效能感	3.68	3.45	2.32	0.03**
韧性	4.55	4.08	3.78	0.000***
希望	4.08	4.25	-1.48	0.136
乐观	4.36	4.39	0.56	0.57
总均分	4.25	4.07	1.72	0.086

从性别特点来看, 存在显著差异的是韧性、自我效能的维度上, 得分上男生显著高于女生, 其原因可能是由于传统家庭教育方式和理念、社会舆论差异等影响, 如孩子在小的时候, 人们倾向于接受女性“乖乖女”的形象, 而男性是可以“调皮捣蛋”的, 男孩子们经常惹事, 受到家长更多的批评, 也使得他们习惯和敢于面对失败和困境, 吸取经验教训, 锻炼了承受挫折和失败的能力。然而女性成功易被非议, 如个性是否太强势、是否真的靠能力等。在一定程度上影响着男生和女生对自我的认知观念, 导致男生与女生相比, 会更加理性自信, 更能够面对和承受挫折。

### 3.3. 不同年级少数民族大学生的心理资本差异比较

通过单因素方差分析, 对比大一到大四各年级少数民族大学生的心理资本状况发现, 不同年级心理资本总均分及乐观、希望、韧性 3 个方面差异显著( $p < 0.05$ ); 为进一步了解各个年级心理资本水平及各维度的差异, 进行多重比较发现, 大一年级少数民族学生在总均分、韧性、乐观、希望维度等方面显著高于其他年级少数民族大学生( $p < 0.01$ )。这可能是因为大一新生刚步入大学, 沉浸在升学的喜悦中, 不论是自信心、对未来期待, 还是遇到困境时的应对能力等都较高。

在希望方面, 大一、大四年级学生得分高于大二年级和大三年级学生且差异有统计学意义( $p < 0.05$ ); 可能是由于大一新生由于刚来大学, 对大学生生活充满憧憬, 大四学生面临毕业, 对考研新学校的向往或走向新工作岗位, 充满希望和力量。而大二和大三年级的学生处在中间阶段, 既没有刚入校时的新鲜

劲, 也没有即将迈入社会的憧憬, 所以更需要当下脚踏实地, 勇往直前。在韧性维度上, 大一少数民族大学生高于大二年级学生( $p < 0.01$ ), 大二年级学生高于大三年级学生( $p < 0.05$ ) (见表 2)。

心理资本总体水平随着年级的增长, 却出现明显下降的特点, 这一结果与李林英等(李林英, 肖雯, 2011)研究结果较为一致, 可能与大学生青春期晚期发展阶段的特点, 自我同一性正在不断发展整合, 因此大学生的人生目标与发展方向不是特别明确, 导致心理资本有所降低。

**Table 2.** Psychological capital and grade differences in each dimension  
**表 2.** 心理资本及各维度的年级差异

	大一	大二	大三	大四	F
自我效能感	4.685	4.611	4.583	4.586	1.436
韧性	4.745	4.621	4.531	4.563	1.926***
希望	5.006	4.582	4.593	4.756	2.125***
乐观	4.865	4.512	4.735	4.756	2.536***
总均分	4.763	4.742	4.652	4.653	1.207*

### 3.4. 民族差异比较

通过单因素方差分析, 对比汉族大学生和少数民族大学生心理资本情况发现(表 3), 在心理资本、自我效能感和乐观等维度上存在统计学差异。总体来看, 汉族大学生的心理资本各维度得分均高于少数民族大学生。这可能是因为汉族人口多, 学生在学习、生活等方面比较熟悉, 而少数民族因为地域差异、语言差异等来到内地高校, 会有很多不适应, 所以心理压力较大, 做事情没有信心, 自我效能感较差。

**Table 3.** Psychological capital and ethnic differences in various dimensions  
**表 3.** 心理资本及各维度的民族差异

	汉族			t	p
	M	SD	SD		
自我效能感	3.75	1.05	1.01	2.32	0.03**
韧性	4.55	0.86	1.09	3.78	0.235
希望	4.32	0.86	0.87	-1.48	0.136
乐观	4.36	1.35	1.36	2.34	0.57***
总均分	4.25	0.71	0.73	3.68	0.000***

### 3.5. 从是否独生子女及家庭来源来看

从独生与否来看, 在自我效能维度上独生子女得分高于非独生子女。独生子女相较与非独生子女所获得的不仅是物质资源更丰富, 而且心理上的关注和支持也会较多, 拥有的教育条件和资源也会较好, 让独生子女变得更加的自信和相信自身的能力。心理资本总分与其他维度在独生与否上不存在差异。也许是因为当代家庭中, 每个家庭一般为 1~2 个孩子的数量, 核心化的家庭越来越多, 同时伴随着家庭中

经济状况好转, 父母不论是时间或金钱上更有可能关注到家中每个孩子的教育和发展。

从家庭来源来看, 城市与农村的学生在大学生心理资本总分及各维度上均不存在显著差异, 这与李林英和肖雯(2011)的研究结果一致。虽然已有研究发现积极心理资本不会受到社会经济地位的高低的影响, 但国家对农村建设的加强, 随着脱贫攻坚战的胜利, 农村不论是从交通设施、居住环境、医疗条件等方面的改善, “互联网+”更是成为了新农村建设的时代拐点, 城乡之间的差距的缩小, 会更有助于农村学生积极心理资本更好的发展。

## 4. 对策与建议

### 4.1. 注重自我发展与完善, 提高自身心理资本

提高自我认知能力, 少数民族大学生要学会积极悦纳自我, 接受自我, 客观评价自我; 积极改善人际关系, 把握平等、尊重、真诚、宽容的人际交往原则, 及时化解人际交往冲突, 提高人际沟通技能。掌握学习策略, 提高学习效率, 积极向成绩好的同学请教, 提高学习自我效能感。主动参加学校举办的心理健康相关活动, 促进自我心理向着积极方向发展, 主动配合进行积极心理品质的培养。

### 4.2. 倡导积极教养方式, 营造健康成长环境

家庭是孩子成长的第一所“学校”, 父母教养方式会对个体的身心发展具有重要意义, 产生积极的作用。有研究表明父母教养方式会影响子女心理资本的建构。

在家庭教育中父母通过积极的手段引导孩子从积极方面看待问题, 学会用积极方式讨论解决问题让孩子体验到积极情绪, 孩子成功时进行鼓励和强化, 培养乐观、自信的心理品质, 学会创造幸福, 分享快乐; 当孩子遇到困难的时候, 不要过于指责, 要给予积极正向引导, 帮助他们分析原因, 重新树立他们的信心。积极的教养方式可以从根本上使得学生的心理资本得到提升, 也是心理健康向好发展的保护性因素。

### 4.3. 健全学生心理品质, 培育学生心理资本

首先, 帮助少数民族大学生克服自卑心理, 增强自我效能感。我们要引导少数民族大学生学会发现自身的优点, 心理韧性就是宝贵的心理“财富”。教师不能只从学习的角度上评价学生, 要为少数民族学生创造学习之外的展现自己的机会, 从全方面了解学生认识学生, 帮助他们体验更多成功, 给予适当鼓励和赞美, 也要树立榜样的力量, 还要积极关注学生, 对他们的进步给予准确反馈和及时认可, 增加学生自我效能感。

其次, 引导少数民族大学生乐观面对生活, 心存希望, 激发内生动力。一方面, 引导少数民族学生进行合理归因, 学会合理的自我调节, 积极乐观面对生活, 先走出心灵的困境, 鼓励和赞美学生使他们消除心理焦虑, 增强心理韧性。另一方面, 建议少数民族大学生积极参与班级事务, 学生活动, 在实践锻炼中快速成长, 既实现自我价值, 也能促进人际关系的发展, 树立自信, 激发少数民族大学生自主发展的内生动力。

最后, 学校可以系统化开发少数民族大学生的心理资本, 可将大学生心理资本的干预作为一种常态化的心理健康教育实践, 在心理健康教育中, 以心理健康课程为主, 以团体心理辅导为辅, 还可以通过心理剧等表演活动, 引导学生主动参与, 启发学生理解与思考。

### 4.4. 建立少数民族学生档案, 健全动态跟踪反馈机制

对少数民族大学生进行分类建档, 完善数据、持续跟踪, 及时更新, 实现动态管理。根据心理资本

水平情况分类管理, 总结归纳, 探讨原因, 形成具有指导意义的监督反馈机制; 同时, 兼顾个别学生与群体共性问题的解决。

总之, 培养少数民族大学生的积极心理品质, 有助于增强少数民族大学生对未来的适应性, 使其以更加积极饱满的心理状态担当所在民族重任、担当历史使命、不断提高个人核心素养的必然要求, 也是进行社会主义核心价值观教育的心理基础。

## 基金项目

2021 年度山东科技大学心理健康教育《少数民族大学生积极心理资本及团体辅导干预研究》课题编号 21XLJK04。

## 参考文献

- 仲理峰(2007). 心理资本研究评述与展望. *心理科学进展*, 15(3), 482-483.
- Luthans F. (2008). *心理资本*(李超平 译). 中国轻工业出版社.
- 张阔, 张赛, 董颖红(2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58-64.
- 李林英, 肖雯(2011). 大学生心理资本的调查研究. *北京理工大学学报(社会科学版)*, (1), 148-152.