

进城务工随迁初中生心理适应的成因研究

张 柳*, 时 勘*, 焦松明[#]

温州大学教育学院, 浙江 温州

收稿日期: 2023年6月18日; 录用日期: 2023年7月27日; 发布日期: 2023年8月3日

摘要

当前, 随着城镇化的进程, 大批农村务工人员进入城市工作, 随之带来的随迁子女的教育适应问题成了一个亟待解决的难题, 其突出表现是, 越来越多随迁子女表现出抑郁、孤独、自卑等消极情绪, 难以适应城市的生活。本研究针对随迁初中生心理适应问题, 采用了关键行为事件访谈方法, 对于随迁初中生展开了访谈, 针对访谈获得的文本资料进行编码分析, 研究结果发现, 随迁初中生在父母沟通、人际关系、学习压力、自我情绪管理和学校生活适应方面存在不少问题。我们的前期调研也发现, 学生是否具备抗逆力(即心理弹性)与他们的心理适应存在显著正相关, 因而, 在后期心理干预中, 将通过改变随迁学生的抗逆力品质显著提升随迁初中生的心理适应能力, 进而从整体上提升其心理健康水平。针对上述情况, 本研究从个体水平和团体水平层面设计了对于随迁初中生的心理干预方案, 将情绪管理与调节、挫折应对、学习适应、未来规划、自我意识与管理、人际适应、学校生活适应纳入培训干预方案, 期望通过后期的专门培训干预措施, 帮助进城务工随迁子女融入城市生活, 使之能健康愉快地成长。这将是本研究后期培训干预实验的规划, 希望在实证研究中得到验证。

关键词

随迁初中生, 心理适应, 抗逆力, 干预方案

A Study on the Causes of Psychological Adaptation of Junior High School Students of Migrant Workers in Cities

Liu Zhang*, Kan Shi*, Songming Jiao[#]

College of Education, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

Received: Jun. 18th, 2023; accepted: Jul. 27th, 2023; published: Aug. 3rd, 2023

*共第一作者。

[#]通讯作者。

Abstract

At present, with the process of urbanization, a large number of rural migrant workers enter the city to work, and the accompanying children's education adaptation problem has become an urgent problem to be solved. Its distinct manifestation is that more and more migrant children show negative emotions such as depression, loneliness and inferiority, and it is difficult to adapt to the life of the city. In this study, behavioral event interview method was used to interview the migrant junior high school students for the psychological adaptation of the migrant junior high school students. According to the coding analysis of the text data obtained from the interview, the research results show that there are many problems in parent communication, interpersonal relationship, learning pressure, self-emotion management and school life adaptation of junior high school students. Our previous research also found that there is a significant positive correlation between students' resilience and their psychological adaptation. Therefore, in the later psychological intervention, the psychological adaptability of junior high school students will be significantly improved by changing the resilience quality of migrant students, so as to improve their mental health as a whole. Based on this condition, this study designed a psychological intervention program for migrant junior high school students from the individual level and group level. Emotional management and regulation, frustration response, learning adaptation, future planning, self-awareness and management, interpersonal adaptation, and school life adaptation are included in the training intervention program. It is expected to help the children of migrant workers integrate into urban life through special training interventions in the later period, so that they can grow up healthily and happily. This will be the planning of the later training intervention experiment in this study, hoping to be verified in the empirical study.

Keywords

Migrant Junior High School Students, Psychological Adaptation, Resilience, Intervention Program

Copyright © 2023 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

随着经济的发展,越来越多的农村户口居民为了追求更加美好的生活外出前往更发达城市寻求工作,根据中国国家统计局统计显示,农民工数量逐年增加,2022年全国农民工总量为29,562万人,相较于去年增加了311万人。进城务工人员是中国快速城市化过程中的一个重要群体,在城市经济的发展中发挥着重要角色;然而大量人口涌入城市也带来了一系列的教育,医疗,住房,交通等问题,进城务工人员随迁子女教育问题关系进城务工人员能否长期待在城市助力城市发展和稳定。为保障进城务工人员随迁子女平等受教育权力,我国做了相应的探索,先后提出并坚持“两为主”与“两纳入”的方针政策。国家政策之下,绝大多数儿童在城市享有了平等的受教育权,教育部的数据表明义务教育阶段随迁儿童在校率不断提高,2021年义务教育阶段在校生中进城务工人员随迁子女有1372.41万人。在小学就读984.11万人,在初中就读388.30万人。

教育强国不仅是国策,进城务工人员随迁子女的教育问题更是民生大事,社会各界高度关注,也引发学界深入探索。升学问题得到保障以后,也要关注进城务工人员随迁子女心理健康和学习能不能跟得上的问题。初中阶段是个体发展过程中非常重要的阶段,对人生发展具有重要意义,直接影响未来人格

的形成。据相关研究调查表明: 目前我国初中生出现不同程度心理问题者越来越多, 并且随着年龄的不断增加, 还呈现一定的上升趋势, 初中生心理健康问题不容乐观。越来越多的儿童产生了心理适应问题, 他们过度敏感, 缺乏自信心(邹泓, 刘艳, 李晓巍, 2008), 自卑感及孤独感不断增强, 自我效能感低(武潇潇, 2018), 存在交际障碍(蒋玲, 2007)和社会焦虑(王中会, 薰秀云, 2012), 除此之外该群体也表现出学习成绩下降等问题。

进城务工随迁初中生群体数量庞大, 他们在城市长期承受巨大压力和心理不平衡更容易引发心理健康问题, 这将会影响他们的学习、生活、工作甚至以后的人格发展。因此有必要关注他们的心理适应问题, 加强心理健康教育, 这既关系自身发展, 也关系国家和民族的未来。对进城务工随迁子女的研究契合党和国家教育公平的基本教育政策, 能够帮助他们更好适应城市和学校生活, 提升进城务工随迁初中生的自信心, 促进学生整体心理健康水平的提升, 助力进城务工随迁学生更好成长, 同时也有利于随迁子女父母更好投入工作。

关于心理适应不同学者有不同的看法, 本研究中较为支持贾晓波的观点, 认为心理适应是指个体随着外部环境的变化来做出改变, 以使自己的心理和行为更加适应环境和自身发展需求, 最终使得自身与环境达到新的平衡这样一个过程(贾晓波, 2001)。生态系统理论是由布朗芬布伦纳提出的个体发展模式, 强调发展个体嵌套于相互影响的一系列环境系统之中, 即社会环境与人类行为的交互作用(Bronfenbrenner, 1994)。它立足于心理适应的结果取向, 扩展了个体生活环境的范围, 关注各环境系统之间的交互作用对个体心理适应产生的影响。个体的环境系统分成四类: 微观系统是指影响个体活动和交往的直接环境, 能对个体产生显而易见的影响, 如家庭、朋友、学校; 中间系统是指各微系统之间的联系或相互关系; 外层系统是指儿童并未直接参与但却对他们的发展产生影响的系统如父母的工作、父母的受教育程度等; 宏观系统是存在于以上3个系统中的文化、亚文化和环境, 包括所处社会普遍的文化和价值观、法律和媒体等支持性因素。

目前“心理适应”的研究对象多数为大学生、留学生, 多通过开展团体心理辅导的方式对心理适应问题进行干预。有关进城务工人员随迁子女的研究, 大多从教育政策, 教育学方面开展; 多将该群体与城市儿童比较, 关注随迁子女的学习适应; 或是通过问卷了解随迁子女进入新城市以后可能产生的不良情绪。为了促进随迁初中生身心和谐可持续发展, 为他们健康成长和幸福生活奠定基础, 培养积极心理品质, 本研究拟将初中生作为研究对象, 对随迁初中生心理适应的成因展开探索, 扩大心理适应的研究对象范围; 同时学生是否具备抗逆力(即心理弹性)与他们的心理适应存在显著正相关, 因而, 我们在后期心理干预中, 计划通过改变随迁学生的抗逆力品质, 进而提升随迁初中生的心理适应能力, 从整体上提升其心理健康水平, 期望能够帮助随迁初中生更好融入城市生活, 健康愉快生活。

2. 研究设计

2.1. 研究对象

选取部分进城务工随迁初中生进行访谈, 访谈对象为河南省南阳市某初中的10名随迁初中生, 研究者与该学校班主任教师的沟通过后, 了解所在班级学生的具体情况, 选取部分曾表现出抑郁、孤独、自卑等消极情绪的学生作为访谈对象, 受访者信息见表1。

Table 1. Respondent information

表 1. 受访者信息

| 性别 | 人数(人) | |
|----|-------|---|
| | 男 | 女 |
| | 4 | |
| | | 6 |

Continued

| | | |
|--------|-------|---|
| | 13 周岁 | 3 |
| 年龄 | 14 周岁 | 6 |
| | 15 周岁 | 1 |
| | 初一 | 5 |
| 年级 | 初二 | 3 |
| | 初三 | 2 |
| | 1 年 | 4 |
| 进入城市时间 | 2 年 | 3 |
| | 3 年 | 3 |

2.2. 研究工具

本研究根据事先准备好的访谈提纲对进城务工随迁初中生开展访谈，访谈过程中使用录音笔和录像设备进行多模态信息的收集，同时利用准备好笔记本和笔，记录访谈对象的回答以及访谈过程中涉及到的关键信息；访谈过后对录音进行文本转录，然后借助 Nvivo12 软件对访谈的文本进行开放式编码、主轴编码和选择性编码，最终总结出进城务工随迁初中生心理适应问题的成因结构。

访谈提纲包括如下内容：1) 步入初中以后，你觉得哪些地方与小学不同，学习方面你适应吗？转校前的学习成绩如何？2) 进入初中以后，你的心情如何，情绪和以前相比是否有较大起伏？面对不良情绪你都是怎么解决的？3) 在人际关系方面，和班级同学、老师交往情况如何，是否顺利？4) 你觉得自己对于新学校的适应情况怎么样？你对学校满意吗？5) 你平时在家与父母是如何沟通的？家长对你的期望是什么样的呢？

在访谈过程中为了进一步挖掘访谈的内容，会自然引导出以下问题，如果谈话时已经自然涉及，就不再提及，问题包括：① 发生的这件事情的原因是什么？② 这件事情都牵扯哪些人？③ 在这种情况下，你的想法、感受和最想做的是什么？④ 你是如何处理这件事情的，具体是如何说，如何做的？⑤ 你为什么要这样做，是否应该这样说，或者这样做？⑥ 结果如何？还有什么需要补充的吗？

3. 研究过程与方法

3.1. 研究方法

本研究主要采用关键行为事件访谈方法，试图在自然的谈话情境中获取更为全面的情境资料。在检索了国内外相关文献的基础上编制了访谈提纲，同时也向领域专家、受访者征求意见，评估访谈提纲是否涵盖了研究领域的关键问题。

在正式访谈之前，事先了解被访谈者的姓名、年龄等个人信息，同时确认好安静的访谈环境；采用开放式访谈方法，以非正式方式让被访谈者了解研究意图；研究者事先向被访谈者强调对于访谈内容实施保密的原则，并保证被访者所说的任何内容都不会让其他无关人员知晓。同时尽可能征得被访谈者的同意，对于访谈内容进行录音录像，保证仅供科学研究所用，不会扩散录制的内容。访谈过程中研究人员采用咨询的语气，以友好的态度鼓励被访谈者讲述关键事件，访谈时间控制在 50 分钟以内。

在访谈结束后对访谈录音进行文本转录，然后对访谈文本进行三级编码分析。开放式编码在于发展概念和提炼范畴；主轴编码的目的是发现和建立初始范畴之间的各种联系；选择性编码是对已发现的概念类属进行系统分析后得出核心类属。

3.2. 开放式编码

开放式编码是对原始资料进行概念化并赋予标签, 找出概念间的逻辑关系, 并对意思相近的概念进行分类, 目的在于发展概念和提炼范畴(陈向明, 1999)。在此阶段对访谈获取的原始文本资料进行逐句分析, 根据访谈资料进行标记和编码, 然后再进一步针对已有的编码进行归纳和分类, 最终形成 27 个范畴(见表 2)。

3.3. 主轴编码

主轴编码是在开放式编码的基础上发现和建立初始范畴之间的各种联系, 进一步明确范畴的属性, 建立类属之间的联系。根据对第一阶段编码形成的 27 个初始范畴进行进一步的概括, 最终归纳出 11 个副范畴(见表 2)。

Table 2. Spindle coding process
表 2. 主轴编码过程

| 主范畴 | 副范畴 | 范畴 |
|--------|---------|-----------|
| | 目标期望 | 父母期望 |
| 父母沟通 | | 父母关心成绩 |
| | 问题解决 | 向家长寻求帮助 |
| | | 与父母争吵 |
| | 同伴交往 | 结交新朋友 |
| 人际关系 | | 亲近同学 |
| | | 城市学生眼界更广 |
| | 教师交往 | 教师提问 |
| | | 教师指导学习 |
| | 学习情绪 | 因成绩下降不开心 |
| | | 学习上信心不足 |
| | 考试情绪 | 考试前焦虑 |
| | | 考试后难过 |
| 自我情绪管理 | | 发泄情绪 |
| | 情绪管理 | 缺少与父母情感交流 |
| | | 向同伴倾诉情感 |
| | | 教师开导情绪 |
| | 学习变化 | 学习科目增多 |
| 学习压力 | | 考试更频繁 |
| | | 考试答题方式 |
| | 学习烦恼 | 学习上有困惑 |
| | | 学习成绩下降 |
| | 学校环境和作息 | 班级人数增多 |
| | | 初中增加早自习 |
| 学校生活适应 | | 中午学校就餐 |
| | 活动参与 | 学校定期举办活动 |
| | | 课堂小组活动 |

3.4. 选择性编码

选择性编码是指在开放编码和主轴编码的基础上, 通过系统分析, 进一步挖掘核心类属, 选择性编码更具有整合性与统领性, 最终形成 5 个主范畴, 见表 2。

3.5. 结果与分析

针对访谈获得的文本资料分析发现, 随迁初中生在学习压力、父母沟通、人际关系、自我情绪管理和服务生活适应方面存在不少问题, 这很大程度上影响了他们进入城市后的心理健康水平, 这些问题可以作为未来对随迁初中生心理适应辅导干预的依据。

3.5.1. 学习压力问题

进入初中我感觉老师上课和以前不是很一样, 现在老师都用多媒体上课, 上课还经常提问问题, 我就害怕老师挑到我。学习感觉也更难了, 之前我在小学的时候班级里面还能够占前 10 名, 现在就是中等水平, 只能考 20 多名。学的科目变多了, 历史地理那些现在背的内容都很多, 感觉都没时间去背, 有时候只能周末放假回家背一背。考试也很多, 感觉天天都在考试, 考完老师讲卷子。感觉别人没怎么学就能考高分, 我明明很努力了, 成绩还是没有起色, 不知道是不是我学习方法不对。(某学生访谈内容)

学习压力主要是指个人在学习过程中所感受到的负面压力, 包括来自内部和外部的压力。随迁初中生既要适应生理变化所产生的心理问题, 又要适应学习压力所带来的心理压力, 承受着较重的心理负荷, 他们的心理适应能力常常满足不了实际的需要(唐香芸, 2022)。他们从农村小学升入城市初中, 学习环境发生了较大的变化, 初中学习的科目以及内容都逐渐增多, 班级人数增多, 教师的教学风格和形式也不同于小学。部分初中生小学成绩较优异, 进入城市初中以后成绩只能在班级占据中等水平, 内心会产生较大的反差, 努力过后成绩要是还没有起色, 也更容易失去学习的信心。他们除了自身对于成绩有较高的期待以外, 也要面临同伴竞争、教师、家长等的外部压力, 这也会加重他们的心理负担。随迁初中生需要正视学习上的挑战和困难, 正确归因, 提高自信心; 改变以往机械的学习方法, 更多地发挥自身主观能动性, 适应教师新的教学方式和风格。

3.5.2. 父母沟通存在的问题

平时我爸妈还挺关心我的成绩, 对我的期望还挺高的, 希望我能考上重点高中, 然后以后能上 985, 211 的那种大学。考完试会问我考的咋样, 偶尔也会问在学校跟同学相处的咋样, 不过我不太愿意跟爸妈说自己不开心或者学校发生的一些事, 感觉他们也帮不了啥忙, 也不想让他们担心。之前因为考试成绩的事, 跟我妈妈说着说着就吵起来, 弄得都不开心, 也希望我爸妈能多耐心点, 有什么事情可以好好说。(某学生访谈内容)

很多随迁初中生在正式进入城市前可能是留守儿童, 跟着爷爷奶奶在家生活, 后来才到父母身边。长期的距离感也导致亲子之间沟通过少, 而真正留在父母身边以后, 他们也需要很长时间去适应新的生活方式。他们的父母教育水平有限, 更多只能从事于体力劳动, 工作时间长, 下班以后也很少有机会跟孩子沟通, 部分家长可能也不知道应该采用什么样的方式与孩子沟通, 更多只会关注孩子成绩, 对于孩子在学校是否开心, 与其他人的交往情况这类话题关注极少。亲子间沟通交流的机会极少, 而作为青春期的孩子正是心理波动最多的时候, 大部分孩子出于胆小、不好意思或者是亲子沟通易产生矛盾的原因, 也不太愿意与家长沟通寻求帮助。而家长如果不能及时关注孩子们的问题并且给予相应的支持和帮助, 只会让他们心理负担越来越重, 也不利于他们适应新城市的生活和学习, 但是孩子如果能够在家庭中感受到较多的父母支持时, 会获得积极的情绪体验, 能够促进积极心理品质的形成, 从而促进其社会

适应(谭千保, 龚琳涵, 2017)。

3.5.3. 人际关系的问题

刚进入城市的时候, 就感觉城市学生知道的东西都很多, 他们说的很多东西我都不知道, 也不知道该怎么样融入到他们的圈子; 周围都是陌生人, 我也不好意思跟别人说话, 上下学都是一个人, 就非常孤独。

初中又换了新老师, 老师们上课跟我以前小学老师还挺不一样的, 城里老师上课会有更多活动, 不过我不会主动举手回答问题, 刚开学数学课上我有挺多没听懂的地方, 但是我也不敢去找老师去问, 我怕老师觉得我太笨, 简单的问题都弄不明白。要是在学校里遇到什么难题我会先向同伴求助, 不行了再找老师。(某学生访谈内容)

人际关系是指人与人之间的联系、互动和交往。随迁初中生进入新环境后, 生活环境的变化易导致他们失去了原有的交际圈, 交往范围缩小。对于初中生来说, 人际关系对他们的影响很大。有研究表明, 同伴关系与心理适应呈正相关(靳紫昕, 2018), 随迁子女心理适应和同伴关系都要比城市学生差, 同伴关系与心理适应中的抑郁和孤独呈负相关, 同伴交往能够让随迁子女感受到更多的归属感和幸福感(陈殿君, 2017)。对于随迁子女来说, 社会上或多或少存在对该群体的歧视现象, 导致部分随迁子女内心自卑, 与人交往时小心翼翼。进入新环境, 他们渴望交朋友, 加入新的集体, 但是也会存在对自己不自信的情况, 产生城市儿童更加优秀, 自己很渺小的自卑心理, 同伴交往也是在摸索中前进。这时城市学生应该多关心随迁初中生, 不可以歧视、嘲笑并且形成小团体针对他们, 形成正确的集体意识, 把进城务工随迁初中生当作集体不可缺少的成员, 多与随迁初中生合作, 遇到问题及时帮助, 提升他们的自信心。

3.5.4. 自我情绪管理问题

刚到城里的时候, 我还挺想念以前的生活, 想念以前的朋友。刚到新学校, 也没有什么朋友, 就觉得自己很孤独、很自卑, 别的同学都是好几个人在一起有说有笑, 但是没有人跟我说话, 我就自己一个人待着角落, 时间长了交到朋友就还好, 有人说说话。不过我还是觉得初中就没有小学那么开心, 成绩下降了会更不开心, 这时候就自己待着。之前有一次考试没有考好, 就感觉很难过, 明明不想哭, 但是眼泪就是忍不住, 哭完觉得好受了点。(某学生访谈内容)

对于进城务工随迁初中生来说进入城市以后难免会出现情绪的波动, 面对所在城市和原来生长环境的差异, 越来越多的儿童产生了心理适应问题, 他们过度敏感, 缺乏自信心, 自卑感和孤独感不断增强, 自我效能感低。对于初中生而言, 学业情绪问题是他们经常需要面对和处理的问题, 随迁初中生可以学会运用情绪来帮助自己解决问题, 提高自己的情绪智力水平, 这有助于自身对外部环境的适应(张冲, 2014)。正视学习和生活中的各种逆境与挫折, 提高抗挫折能力, 改变自卑心理, 对生活和学习保持积极乐观的态度。

3.5.5. 学校生活适应问题

初中的校园变得又大又宽敞, 作息时间跟小学不一样, 早上还要早起上早自习, 最开始很不适应, 都起不来, 中午不能回家, 只能在学校吃饭, 我感觉学校饭不好吃。(某学生访谈内容)

学校多了体育课, 音乐课, 活动多了一些, 我不怎么愿意参与学校活动, 觉得自己也没有什么才艺, 也不想让别人关注到我, 其他同学都很优秀, 我自己做个观众就可以了。(某学生访谈内容)

城市学校的基础设施等各方面的条件, 其实都会比农村的学校要好很多。进入城市以后, 随迁子女也拥有了更多的学习资源和学习机会, 但是伴随城乡的差异, 他们会存在一些不适应。随迁子女往往胆小, 遇事不积极主动, 觉得没有归属感, 这都是很正常的情况。学校可以多组织一些活动, 鼓励随迁子女参与, 在与同伴和教师的沟通交往中, 一定程度上能够帮助他们更好地适应学校生活, 有利于提高自

信心, 形成对学校以及城市的归属感。

3.6. 讨论

针对以上结果分析可知, 随迁初中生心理适应受父母沟通、人际关系等因素的影响, 家庭、学校、社会等在随迁子女成长过程中, 作为外部因素也可以发挥协同育人的作用, 为随迁初中生提供帮助(冯丽, 2022)。父母是孩子进入城市以后唯一的依靠, 家长在工作之余也应该多给孩子关心, 不要给孩子施加过多的压力, 采取正确的教养方式, 营造和谐温馨的家庭氛围, 改变以往的消极的沟通方式, 平等与孩子交流, 做孩子的朋友。掌握一些教育学和心理学的知识, 必要时候能够识别孩子不良情绪, 多鼓励孩子并且给予心理支持, 让他们感受到家庭的关怀(胡永慧, 2022)。

学校可以开展一些主题活动培养随迁初中生积极的心理品质, 在活动中有针对性地培养随迁子女自信、幸福感、创造力等积极心理品质, 关注该群体的心理健康状况, 定期开展心理辅导活动; 也可以设立答疑教室, 组织学习小组让成绩好的城市学生与成绩差的进城务工随迁初中生结对学习, 帮助解决随迁初中生的弱势学科, 在学习过程中促进同伴间的交流。教师的关注、鼓励可以帮助随迁学生增强认同感和公平感, 减少他们的学业压力(江波, 何雯欣, 2019)。随迁初中生作为弱势群体, 教师要多给予他们关心, 定期与这些学生沟通交流; 发挥榜样示范作用, 公正平等地对待随迁学生, 同时正确引导班级其他同学, 不歧视、孤立随迁学生。

政府方面要发挥宏观调控作用, 进一步完善随迁子女的教育问题, 同时关注该群体的心理问题, 助力发展心理健康教育; 社会要消除对于随迁子女的歧视, 用积极态度容纳进城务工人员及其子女, 社会公益组织也可以多给随迁子女提供支持; 社区可以开展教育培训, 心理讲座等活动更新家长观念, 促进亲子沟通; 组织成绩好的孩子帮助辅导随迁子女的弱势学科, 解决随迁子女的学习烦恼。

4. 对策建议

4.1. 抗逆力提升的必要性

抗逆力(心理弹性)指个体面对负性事件时所表现出来的、维持相对稳定的心理健康水平和生理功能, 且成功应对的胜任特征(Bonanno, 2004)。从人口统计学变量上来讲, 不同性别、学校性质和年级的随迁子女的抗逆力存在显著差异, 但是可以通过干预实现抗逆力的提升。而积极心理品质是影响随迁子女适应过程的重要因素(谭千保, 龚琳涵, 2017), 抗逆力能够显著减少随迁子女的抑郁和孤独感(王中会, 徐玮沁, 蔺秀云, 2014), 抗逆力水平越高, 社会适应就好; 抗逆力水平越低, 对生活中重大变化事件的适应能力就弱, 还有可能会逐渐产生包括心理问题在内的一系列问题。以往学者研究发现抗逆力与心理适应之间呈显著正相关(庞红卫, 张建州, 2021; 王弘静, 2021; 周同, 刘俊升, 2019), 抗逆力水平的提高对于提升随迁初中生心理适应能力具有重要的意义, 面对新的城市环境, 他们是可以通过抗逆力水平的提高, 进而实现适应良好(王静, 但菲, 索长清, 2016)。因此我们认为在后期的心理干预中, 通过改变随迁学生的抗逆力品质的这种举措, 能显著提升随迁初中生的心理适应能力, 进而从整体上提升其心理健康水平。

4.2. 提升抗逆力的策略

针对随迁初中生心理适应问题本研究认为随迁初中生自身的抗逆成长非常重要, 以往针对大学生、留守儿童等群体的心理适应问题的研究多开展团体心理辅导进行干预, 结合随迁初中生心理适应成因以及以往学者在抗逆力的研究, 本研究设计了基于随迁初中生抗逆力的心理适应干预方案, 提高学生抗逆力水平, 进而进一步实现适应良好。干预方案从个体层面和团体层面展开, 涵盖情绪管理与调节、自我意识与管理、挫折应对、学习适应、未来规划、人际适应、学校生活适应这七大主题, 设置 12 次课, 每

次课 50 分钟, 在三个月内完成授课。

未来选取 40 名随迁初中生进行实验组控制组对照试验, 实验组的学生进行心理适应的抗逆力培训, 控制组学生进行常规心理健康课程学习。干预实施的每一次课程都有对应的教学目标, 实施方案和课后作业等, 每次课程结束布置作业的目的主要是了解学生对当前课程的理解和感受, 也将作为过程性评价的依据; 课后教师根据具体干预情况进行反思和总结, 作为后期干预实施的指导。为了能够更好调动学生参与的积极性, 课程实施过程中也可以采用案例分析法, 角色扮演法、情境分析法、专题讨论法等方法, 进一步增强课程趣味性。

干预实施以后采取质性访谈、量化相结合的方式进一步验证干预效果, 期望干预以后随迁初中生可以更好适应新环境的学习和生活, 提高自身抗挫折能力; 学会正确归因, 掌握高效的学习方法; 识别情绪并掌握情绪管理方法; 改变以往自卑心态, 增强自信心以及对学校的归属感; 对未来有清晰目标与规划; 掌握人际交往的技巧, 更好地与人合作等。

5. 研究结论与未来计划

综上, 本研究通过对进城务工随迁初中生访谈及分析, 揭示了父母沟通、人际关系、学习压力、自我情绪管理、学校生活适应五个因素之间的影响, 共同作用于该群体心理适应的整个过程。心理适应对于他们个人未来成长至关重要, 也关系国家未来发展, 不仅需要学生自身提高抗逆力水平及适应能力, 父母、学校、教师、同伴全员都可以参与其中。此外研究还存在一些不足, 访谈对象较单一, 这影响研究的外部效度, 今后还可以增加对随迁初中生的父母, 老师的访谈作为补充。未来研究中可以增加小学、高中学段随迁学生作为研究对象, 更加全面地探讨心理适应的特点。对于本研究设计的心理适应干预辅导的方案, 以后可以选取部分随迁初中生进行实验组控制组对照试验, 进一步验证建议对策的适用性。总之, 科教兴国作为国策, 落实到基础教育阶段, 就是以问题为导向开展科研与教学, 通过扎实的育人举措, 为中国式现代化建设的人才支撑筑基。

基金项目

本研究得到国家社科基金后期资助重点项目“核心胜任特征的成长评估模型研究”(项目批准号: 19FGLA002)的资助。

参考文献

- 陈殿君(2017). 流动儿童同伴关系与心理适应的关系及其教育启示. 硕士学位论文, 湘潭: 湖南科技大学.
- 陈向明(1999). 扎根理论的思路和方法. *教育研究与实验*, (4), 58-63, 73.
- 冯丽(2022). 小学阶段留守儿童心理弹性的教育培育研究. 博士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 胡永慧(2022). 进城务工人员随迁子女学校融入困境的个案研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.
- 贾晓波(2001). 心理适应的本质与机制. *天津师范大学学报(社会科学版)*, (1), 19-23.
- 江波, 何雯欣(2019). 农民工随迁子女文化适应的影响机制及支持路径: 积极心理学视角. *教育发展研究*, 39(20), 78-84. <https://doi.org/10.14121/j.cnki.1008-3855.2019.20.012>
- 蒋玲(2007). 流动儿童心理适应问题研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 靳紫昕(2018). 初一新生同伴关系与心理适应的关系及其团体辅导. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 庞红卫, 张建州(2021). 中学生心理弹性状况的差异分析及教育对策——以浙江省为例. *上海教育科研*, (9), 64-69. <https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2021.09.013>
- 谭千保, 龚琳涵(2017). 流动儿童父母支持与社会文化适应的关系: 积极心理品质的中介作用. *中国特殊教育*, (6), 69-74.
- 唐香芸(2022). 中医及中西医结合治疗中枢性性早熟的Meta 分析. 硕士学位论文, 武汉: 湖北中医药大学.

- 王弘静(2021). 高生正念、心理弹性与心理适应的关系及干预研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 王静, 但菲, 索长清(2016). 近十年我国流动儿童心理健康研究综述. *陕西学前师范学院学报*, 32(1), 143-147.
- 王中会, 薛秀云(2012). 流动儿童心理韧性及对其城市适应的影响. *中国特殊教育*, (12), 12-18.
- 王中会, 徐玮沁, 薛秀云(2014). 流动儿童的学校适应与积极心理品质. *中国心理卫生杂志*, 28(4), 267-270.
- 武潇潇(2018). 流动儿童一般自我效能感与社交焦虑的关系及团体心理辅导研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 张冲(2014). 中小学生情绪智力对人际适应的影响: 情绪适应的中介作用. *中国特殊教育*, (11), 82-89.
- 周同, 刘俊升(2019). 父母婚姻冲突与儿童心理适应的关系: 儿童心理弹性的调节作用. *教育生物学杂志*, 7(1), 24-29.
- 邹泓, 刘艳, 李晓巍(2008). 流动儿童受教育状况及其与心理健康的关系. *教育科学研究*, (Z1), 49-53.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59, 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological Models of Human Development. In T. Husen, & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643-1647). Pergamon Press and Elsevier Science.