

高校封闭式管理下大学生应对方式与心理健康的关系研究

孙重阳¹ 张舒怡²

1. 沈阳化工大学 人文与艺术学院; 2. 沈阳化工大学 国际教育学院

[摘要]目前,封闭式管理是很多高校崇尚的管理模式。在这样的管理模式下,高校需要重视大学生的心理健康情况,并及时做好心理疏导,帮助大学生更好、更全面地成长与发展。本文主要对高校封闭式管理下大学生应对方式与心理健康关系展开研究,为高校做好大学生心理健康工作做好铺垫,增强高校管理实效性科学性。通过应用应对方式量表、症状自评量表对某校805名学生展开调研,不断分析和研究大学生在封闭式管理模式下的心理或者心态,并根据调查结果来帮助高校做好大学生心理健康教育工作,促进大学生心理健康水平的更好提升。

[关键词]高校;封闭式管理;大学生;心理健康;应对措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2411

高校在封闭式管理期间,很多大学生由于心理适应能力以及调节能力较差,容易出现焦虑、抑郁、暴躁等心理,严重影响大学生身心健康。因此,高校必须要重视对学生开展健康教育工作,通过对大学生心理健康状态的调查与掌握,从而实施更加行之有效的心理健康教育措施与心理疏导方法,帮助学生树立健康心态以及正确的人生价值观。为了能够更好、更全面掌握大学生的心理健康情况,通过研究高校封闭式管理下大学生应对方式和心理健康之间的关系,能够知晓不同应对方式下大学生的心理健康状态,积极、正向的应对方式能够帮助大学生保持健康的情绪与心态来生活和学习,而消极、负向的应对方式则容易导致大学生处于悲观、焦躁、抑郁、孤僻的心理状态,长此以往,很容易影响大学生的健康发展。

一、相关理论概述

(一) 高校封闭式管理

高校封闭式管理,主要指的是学校严格管理的一种机制。在封闭式管理模式下,学生每天不能随意出校门,学生的学习、生活以及娱乐活动等都需要在学校范围内开展和进行,学生不能擅自离校。但是高校的封闭式管理并不是意味着学生不能一直不出校门,学校会有规定的时间允许出校门,如常规的节假日等等,封闭式管理的高校是允许学生出校活动的。

高校封闭式管理与军事化管理并不是同一概念,二者不能混淆一谈。封闭式管理的严格程度不及军事化管理,封闭式管理的灵活性和自由度更高,其在管理上更为柔和,更易于被学生所接受。高校实施封闭式管理模式有利于帮助大学生提高生活技能、拓展学生的生活环境、培养学生独立的能力和良好习惯,还能够帮助学生提升综合素质和学习成绩,扩大大学生间的交往与合作,对于外界一些不良影响得以更好地屏蔽。但是并不是说封闭式管理模式没有缺点或者不足,如果大学生长期在封闭式管理模式下,有一些学生的心理压力过大,容易出现一些心理问题,如压抑、抑郁、烦闷、焦躁以及同性情感等等,这些都是学生长期不接触外界环境诱发的心理健康问题,如高校以及辅导员没能予以及时的心理疏导或者健康教育,很容易影响大学生身心健康的可持续发展^[1]。

(二) 应对方式

应对方式也叫应对策略,是人们在面对不同压力情境时,单个个体的应对方式和心理反应。应对方式是一种复杂的、包含多种策略和多维态度的行为过程。在社会生活当中,每个人都会面对不同的压力情境,但是在相同的压力情境和水平下,不同个体的影响差别是很大的,这与个体选择的应对方式密切相关。

在压力情境的认知方面,不同个体的态度也是不尽相同的。有的个体知难而进,将压力当做人生中的每一次挑战,积极应对;而有的个体则是将压力当做一种负担,知难而退,消极躲避。不同个体应对相同要情境时,其做出的具体行为均不相同,在应对压力时所产生的后果也不同。通过比较不同个体的应对行为,分析其差异,能够结合个体的应对方式来对学生的心理发展程度进行更好地反映。

通常情况下,个体的应对方式至少是一种或者多种,在同一压力情境下,有些个体所应用的应对方式也不是单一的,每个个体在应对应激事件或者不同压力情景时,其应对行为都有一定的倾向性存在,而这种倾向性构成了不同种类的应对组合形式,其分别为成熟型、不成熟型和混合型。成熟型的应对方式则是一种积极解决问题的方式,常表现为求助,这种应对方式的个体在面对压力情境或者应激事件时,一般会采用积极面对、解决问题或者求助的成熟应对方式,一般不会选择幻想、自责或者退避的不成熟应对方式,且在日常生活中也会呈现出较为稳定、成熟的行为方式与人格特点。不成熟型的应对方式则是一种消极、退避、自责的应对方式,这类个体在面对压力情境或者应激事件时,一般选择应用幻想、自责、退避等应对方式来面对挫折、压力与困难,很少应用解决问题或者求助等积极应对方式来化解困难,这类个体的行为与情绪具有很大的不稳定性,人格特点常表现为退责症。混合型的应对方式简单来说就是介于成熟型与不成熟型之间,二者的人格特征兼而有之,常以矛盾综合体或者两面性的人格特点来表现^[2]。

面对不同应激事件和压力情境时,个体选择成熟型的应对方式能够促进紧张的情绪得到缓解,还能够帮助个体更好地调整心态、解决问题,保护个体的心理健康发展。认知与掌握应对方式的类型,能够促进个体应对水平得到更好地改善与提高。

二、高校封闭式管理下大学生应对方式与心理健康的关系研究

二、高校封闭式管理下大学生应对方式与心理健康的关系研究

(一) 研究对象与研究方法

1、研究对象。

选择某校805名学生作为研究对象,其中男生423人,女

性382人。

2、研究方法。

应用应对方式量表和症状自评量表来测量大学生的心理健康情况。其中应对方式量表下设两个子量表，分别是积极应对与消极应对，且两个量表的效度、信度较好。

运用SPSS12.0来对数据进行回归等相关分析。

(二) 研究结果分析

1、高校大学生应对方式与心理健康关系的研究结果。

项目	积极应对	消极应对
强迫症	-0.521	0.365**
躯体化	-0.015	0.241**
人际关系敏感	-0.175**	0.306**
焦虑	-0.039	0.255**
抑郁	-0.235**	0.311**
偏执	-0.123	0.306**
敌对	-0.166*	0.176**
精神病性	-0.167*	0.301**
恐怖	-0.159*	0.338**
其他	-0.121	0.208**
症状自评量表总均分	-0.154*	0.375**

*代表P<0.05, **代表P<0.01

从表1高校大学生应对方式与心理健康的关系分析可知，积极应对方式和高校大学生心理健康量表之间有着明显负相关的关系。其中，在健康量表中，人际关系敏感、抑郁、敌对、精神病性以及恐怖等因子与积极应对方式的负相关关系更为显著、意义较大。而强迫症、躯体化、焦虑、偏执、其他等心理健康量表因子与积极应对方式呈现的负相关关系并不显著。

同时从表1的消极应对与心理健康量表之间的数据统计关系可知，消极应对和所有因子之间有着正相关的关系，且具有较强的显著性。

2、应对方式对学生心理健康影响的多元回归分析。

从表2应对方式对学生心理健康影响的多元回归分析可知，积极应对与消极应对都进入到回归方程分析当中，多元相关系数是0.397，且标准化回归系数具有很强的显著性。积极应对的增加解释量为4.2%，而消极应对的增加解释量为11.4%，积极与消极两种应对方式的联合预测力可达到15.6%。

三、高校封闭式管理下大学生心理健康教育工作现状及策略

目前，心理健康教育问题逐渐成为众多高校育人育才的重要内容。尤其是在封闭式的管理模式下，高校要积极鼓励和支持辅导员加强对大学生心理健康教育，做好大学生的

心理辅导与帮助，促进高校大学生的心理适应能力、调解能力等心理素质得到进一步提升，为大学生的更好发展奠定基础。

(一) 分析高校大学生心理健康教育现状

1、高校缺乏对心理健康教育工作的重视。

近些年来，高校大学生的心理健康问题尤为明显。但是很多高校过分重视专业技术人才的培养，在心理健康教育方面没有给予充分的关注和重视。还有一些高校虽然重视心理健康教育工作，但是教育的核心和重点放在了大学生的心理问题上，对于预防心理健康问题方面缺乏重视，这也会影响高校心理健康教育工作的开展。很多大学生心理存在问题并不自知，再加上辅导员没能及时关注和重视，很容易导致大学生心理健康问题愈演愈烈。同时不同的学生，其心理状态、情绪稳定性、问题处理能力皆不相同，一些大学生并不愿意将自己的心声或者遇到的问题与人分享，也不愿意告诉班级干部或者辅导员同志，更不愿意向老师、学校以及心理健康教育中心咨询和求助，久而久之，这部分大学生的心理健康会受到严重影响^[3]。鉴于此，高校不仅要重视心理健康教育工作的全面开展，同时也要不断完善和健全心理健康教育机制与流程，积极关注和关心大学生，引导大学生正确认知心理健康教育工作的中啊哟性，培养学生健康心理和积极心态。

2、缺乏健全的心理健康教育师资队伍。

尽管一些高校配备心理健康教育机构或者心理健康辅导中心，但是担任心理健康教育的教师并不全是专业的心理教师，部分心理教师为兼职教师，而兼职教师的心理健康专业教育能力不够、水平不足，并不能更有针对性地对学生实施个性化心理辅导与帮助，影响高校大学生心理健康教育水平的提升。与此同时，在封闭式管理的高校中，大学生与自己的同学、辅导员接触的时间和机会更多，他们之间的了解程度更深。一些大学生心理存在问题并不愿意与同学、辅导员以及高校心理健康教育机构分享和阐述，因而高校也无法掌握全体学生的心理健康状态。不仅如此，很多高校也会将学生的心理健康教育工作交给辅导员，鼓励辅导员积极、全面地了解自己的学生，掌握学生性格特征、生活环境、压力情境等等，这样能够对学生实施更有针对性的心理健康教育与指导。但是由于年纪、人生阅历等于学生存在差异，导致辅导员与学生的沟通交流存在代沟，影响辅导员心理健康教育工作的全面开展。

3、心理健康教育方式较为单一。

近些年来，心理健康教育逐渐受到国家以及社会的广泛关注和重视。众多高校也在有条不紊地开展着一系列的心理健康教育活动。目前，高校常用的心理健康教育方式主要有心理健康讲座，多是以宣传心理健康知识为主，教育方式

应对方式	多元相关系数	调整后的多元相关系数	增加解释量	标准化回归系数	t
积极应对	0.397	0.156	0.042	-0.201	-3.109**
消极应对	0.341	0.115	0.114	0.368	5.653**

*代表P<0.05, **代表P<0.01

较为单一，忽视了心理问题预防和解决方式的多元化创新，这会对高校心理健康教育水平的提升产生不利影响。与此同时，高校在日常教育教学活动中也会渗透一些心理健康教育相关知识，但是由于缺乏系统和全面性，很多心理健康教育活动、教学知识与实际心理健康问题缺乏衔接性与对照性，并不能够切实地引导和解决大学生的心理健康问题，不利于大学生心理困惑或者问题的消除，也不利于锻造大学生健康的心理素质与适应能力，影响大学生全面发展^[4]。

(二) 封闭式管理模式下的高校大学生心理健康教育工作方略

1、重视心理健康教育工作的全面开展。

在封闭式管理模式下，很多学生会呈现出不同程度的心理健康问题，由于高校缺乏系统、全面地心理健康教育机制与流程，导致高校大学生的心理健康教育效果并不明显。因此，高校必须要重视心理健康教育工作的全面开展，从制度、流程等方面来进行完善和健全，将心理健康教育工作纳入到日常教育与管理工作中，并科学、合理地设置和安排课时，引导辅导员、大学生积极关注和重视心理健康教育^[5]。与此同时，高校在设置心理健康教育课程时，可以从选修课入手，也可以设置一定课时的必修课，辅助一些常规、新颖的心理健康教育活动，利用多样化的多媒体技术来宣传心理健康知识与内容，从而在耳濡目染、潜移默化中培养学生健康心理和积极、乐观、稳定的心态，推动学生抗挫折能力、心理调节能力以及适应能力的更好提升，锻造学生优秀的心理素养与品质。

2、重视优秀师资团队的打造与建设。

优秀、强大的心理健康教育师资队伍，能够更好地帮助学生化解和消除心理健康问题。目前，很多高校的心理教育师资并不强大，很多教师在开展心理健康教育过程中缺乏专业知识与业务能力，从而影响和制约了心理健康教育工作的开展，同时对于大学生健康心理的养成与塑造较为不利。因此，高校必须从师资团队建设与打造方面着手，积极聘请和培养优秀的心理健康教育教师，定期开展专业化教育活动，全方位打造优秀的心理健康教育师资队伍，为封闭式高校大学生心理健康教育工作保驾护航。与此同时，高校的辅导员也是大学生心理健康教育的实践者，其与学生接触的时间更长，更了解学生的实际性格特征以及心理问题所在，进而能够更有针对性地解决大学生的心理健康问题，从心理上去疏导学生，成为学生心灵上的良师益友，并引导学生逐渐树立正确且健康的心理。除此之外，由于很多高校辅导员的心理健康教育能力有限，与很多专业的心理健康教育教师无法比较，此时高校要重视对辅导员的培训工作，将心理健康教育知识与方法传播和灌输给辅导员，丰富辅导员的心理健康教育知识与内容，逐渐提升辅导员的心理疏导能力与水平。同时高校辅导员也可以结合专业的心理健康教育教师，针对特殊学生群体展开一对一的心理健康测评与辅导，将积极的应对方式教授给学生，培养学生积极心态与健康心理品质。

3、重视心理健康教育方式的多元化。

传统、单一的心理健康教育方式并不能够取得很好的教育效果。高校要鼓励心理健康教育机构、部门以及辅导员

等，重视教育方式的多元化改革与创新，通过多方式、多途径来开展心理健康教育活动。辅导员可以定期组织心理健康教育主题班会，高校也可以组织一些以心理健康教育为题材的文艺晚会，组织一些心理健康教育宣传片或者富有趣味性的心理健康教育活动，鼓励大学生积极参与，通过真实案例分析、多媒体宣传等方式，增强心理健康教育活动的丰富性与色彩性，逐渐增强学生心理健康教育意识与思维，推动大学生心理健康素养得到更好提升。与此同时，由于大学生的性格脾性不同，处理与解决问题的思维与方式也会不同。在应对不同事件和情境时，辅导员以及心理健康教育教师要针对学生的个性化差异，依照具体问题具体分析、因材施教的原则，制定差异化、个性化以及全面化的心理健康教育方案，创新心理健康教育形式与方法，拓宽其教育途径，培养大学生学会应用积极地应对方式来应对心理健康问题，增强高校心理健康教育实效性^[6]与科学性^[6]。

四、结束语

综上所述，当前，很多高校大学生面对较大的学习压力、就业压力、人际关系压力以及经济压力，如果高校辅导员没有及时予以疏导或者引导，学生很容易出现焦虑、敌对、抑郁等心理，对于学生身心健康发展较为不利。很多高校的辅导员在高校学生管理工作中承担着生活辅导以及政治辅导，在心理辅导方面也应给予以充分、必要的关注和重视。同时一些高校在心理健康教育方面缺乏优秀的师资队伍，辅导员的不能完全掌握每一位学生的心理健康情况，这些都会影响高校心理健康教育工作成果的展示，也会对大学生积极、健康的发展产生影响。鉴于此，高校必须要重视心理健康教育工作的全面开展，重视优秀师资团队的打造与建设，重视心理健康教育方式的多元化，全面增强心理健康教育水平。

参考文献

- [1] 邓金萍. 封闭式管理下大学新生应对方式与心理健康的关系研究[J]. 开封教育学院学报, 2017, 37(8): 156-157.
- [2] 李建楠, 徐清刚, 范桂红, 等. 医学生就业应对方式与心理健康的关系研究[J]. 中国科技投资, 2016(5): 242.
- [3] 丁晶. 高职生应对方式与心理健康关系研究[J]. 宁德师范学院学报(哲学社会科学版), 2014(2): 116-118.
- [4] 毛元印. 高中学生应激应对方式与心理健康的关系研究[J]. 中国校外教育(下旬刊), 2016(2): 3-3.
- [5] 李建楠, 徐清刚, 范桂红, 等. 医学生就业应对方式与心理健康的关系研究[J]. 中国科技投资, 2016(5): 242.
- [6] 葛丽君, 李婷婷, 葛玲. 心理弹性在大学生应对方式与强迫倾向间的中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志. 2020(10). 923-927.

作者简介

1: 孙重阳(1990.02—), 男, 汉族, 籍贯: 辽宁沈阳, 硕士, 讲师, 研究方向: 大学生思想政治教育, 大学生心理健康教育。

2: 张舒怡(1990.05—), 女, 汉族, 籍贯: 辽宁沈阳, 硕士, 助教, 研究方向: 大学生思想政治教育, 大学生心理健康教育。