

以文献为基础试述对大学生的个性化应激管理

黎登宸¹ 刘子豪² 何洋²

(1. 长江大学医学部湖北 荆州 434020; 2. 长江大学教育与体育学院湖北 荆州 434020)

摘要:随着我国高等教育的普及,大学生的心理健康显得愈发重要。在面临应激性事件时,许多大学生解决问题的能力不强。采用成熟的应对方式是大学生面对困境时保持心理健康的重要保障[1]。本文基于现有文献,从年龄、性别、专业三个方面分析在校大学生应激源、应对方式的异同,并论述其对大学生心理健康的影响以及如何对应激因素进行控制与管理,以提高大学生的心理健康水平。

关键词:大学生;应激;个性化

一、心理应激理论

应激的定义为:个体在应激源作用下,通过认知、应对、社会支持和个性特征等中间因素的影响,最终以心理生理反应表现出来的多因素作用过程。定义强调应激是个体对环境威胁和挑战的一种适应性过程,生活事件到应激反应的过程受个体的认知等多种因素的制约。

二、应激源和应对方式

应激源包括来自心理的、社会的、文化和的各种事件。应对方式是个体在处理来自内部或外部的、超过自身资源负担的生活事件时所做出的认知和行为努力。由于年龄、性别、专业的不同,两者在大学生中的分布也不尽相同。

(1) 年龄

有研究发现,大一、大二学生的人际关系压力高于大四,大三的经济压力大于大四[2]。在应对方式上,有研究发现大一护理专业学生心理比较脆弱,一旦遇到挫折,很容易产生不成熟的应对方式[3],这与高年级学生有显著差别。

(2) 性别

人际关系、学习压力等应激源在性别上无显著差异。但在应对方式上,女生比男生更易采用退避方式,男生比女生更易采用合理化、解决问题等方式。^[4]

(3) 专业

不同专业大学生的应激源不尽相同。章虹等人发现影响医学生心理健康水平的应激源主要是学习问题[5]。毛艳霞等人对师范学院的大学生研究发现,学习与人际交往、社会发展及未来前途是主要的应激源[6]。

三、应激的影响、控制与管理

(一) 应激的影响

首先,应激并不都是有害的,一定的应激性锻炼有利于个性和体格的健全。另外,资料显示目前严重影响人类健康的疾病多数与心理应激因素的长期作用有关。

(二) 应激的控制与管理

首先要对各种应激因素进行临床评估,可通过晤谈、观察与调查、量表等评估方法,对应激因素作现象学判断,分别判定各项因素是否在正常水平。接着便可以分别对生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、个性特征等应激因素进行控制与管理,我们从中选取三个因素进行论述。

(1) 认知评价:认知评价在应激系统模型中被看成关键因素,原因之一是其应在应激管理中更具可操作性。大学生对许多社会问题有不恰当的认知,这就需要我们运用专业理论与技术,引导其转变不合理的认知模式,减轻学生们的心理困惑[7]。指导心理移位、角色身份转换、安慰激励技术等都能达到较好的效果。

(2) 应对方式

应对几乎涉及应激过程的所有环节,并且是多侧面、多角度、

多手段的,包括升华、再评价、幽默等。

孙晨哲等人对高职院校铁路专业学生的研究认为,对于未来在应激事件较多的铁路系统工作的大学生,在校期间应养成解决问题与求助的行为习惯,正确认识退避、幻想等不成熟应付方式[8]。

(3) 社会支持

作为应激可利用的外部资源,调动社会支持也是应激管理的重要环节。社会支持是社会关系中一种亲密关系,在个体遇到困难时可以提供物质和精神上的帮助,这种帮助可以使个体很快消化负面情绪,积极面对生活[9]。

四、讨论

我校建有学生心理健康教育中心,同时也是荆州市校外未成年人心理健康辅导中心,咨询团队中具有国家高级心理咨询师等29名,建立的心理服务云平台覆盖全校师生,可利用SCL-90、GAD-7、PHQ-9等量表进行普查,并针对年龄、性别和专业等不同而予以个性化的应激管理。其他高校亦可参照。

例如大一的新生,由于刚踏入校园,对人际关系易形成应激。我们可以经过心理普查后,开办专项心理健康讲座,设立咨询服务热线,从认知和应对方式上进行干预,使其克服对人际关系的紧张感,以缓冲应激;在社会支持上面,我们也可以多举办新生联谊、素质拓展等活动,促进同学们的沟通交流。以此提高大学生的心理健康水平。

参考文献:

- [1]周燕,江和新,胡新桃.大学生应对应激事件的方式对心理健康的影响[J].广东广播电视大学学报,2014,23(06):84-87.
- [2]黄艳苹,李玲,雷良忻.大学生应激源、应对方式及其对心理健康的影响[J].中国心理卫生杂志,2005(07):16-17
- [3]刘溪,李艳.大学一年级护生心理应激及其与心理健康的关系[J].护理研究,2010,24(32):2934-2935
- [4]廖湘蓉,龙晓东.大学生心理应激与应付方式的调查分析[J].实用预防医学,2007(03):740-742.
- [5]章虹.医学生的心理健康状况与生活应激关系研究[J].卫生职业教育,2008(12):97-98.
- [6]毛艳霞.高师大学生应激源、应对方式与心理健康的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2005(02):136-138.
- [7]高峰,王芳.心理应激理论在大学生心理健康促进中的应用[J].北华航天工业学院学报,2018,28(03):60-62.
- [8]孙晨哲.高职院校铁路专业学生生活应激状态、应付方式与心理健康的相关研究[J].郑州铁路职业技术学院学报,2018,30(02):50-53.
- [9]刘丽.大学生心理弹性、社会支持与应激的关系[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2016(06):104-106.