

大学生心理健康与人格、领悟社会支持的关系研究

涂怡菲

湖北文理学院理工学院, 湖北 襄阳 441025

摘要: 本文探讨了大学生心理健康与人格、领悟社会支持的关系。发现人格特质影响大学生的情绪稳定性、压力应对风格和自我认知与价值观, 进而影响心理健康; 领悟社会支持包括家庭、朋友和学校及社会支持, 对心理健康也有关键作用; 人格特质还调节社会支持的效果, 健全的人格配合高领悟社会支持有助于心理健康的良性循环。因此, 提升大学生心理健康水平需从人格塑造与完善、强化领悟社会支持系统和融合式心理健康教育体系等方面入手。

关键词: 大学生心理健康; 人格; 领悟社会支持; 关系研究

A Study on the Relationship among College Students' Mental Health, Personality and Perceived Social Support

Tu, Yifei

Science and Technology College of Hubei University of Arts and Science, Xiangyang, Hubei, 441025, China

Abstract: This paper discusses the relationship between college students' mental health, personality and perceived social support. It is found that personality traits affect college students' emotional stability, stress coping style, self-cognition and values, and then affect their mental health. Understand that social support includes family, friends, school and social support, which also plays a key role in mental health; Personality traits also regulate the effect of social support, and sound personality combined with high understanding of social support contributes to a virtuous circle of mental health. Therefore, to improve the mental health level of college students, we need to start with personality shaping and improvement, strengthening the understanding of social support system and integrated mental health education system.

Keywords: Mental health of college students; Personality; Understand social support; Relationship research

DOI: 10.62639/sspips20.20250203

前言

作为一种弹性资源, 社会支持对身心健康有显著影响, 良好的社会支持有利于健康, 而不良的社会关系的存在则损害身心健康。领悟社会支持是主观体验到的社会支持, 它指的是个体感到在社会中被尊重被支持被理解的情绪体验和满意程度, 往往与个体对社会支持的效果相一致^[1]。而人格是影响个体心理健康的重要变量, 不同人格特征可影响个体对社会支持的感知。但由于单独考察每个因素无法揭示因素水平之间的复杂关系, 因此将三因素进行综合性的考察有重要意义。本研究重点探讨大学生的心理健康与人格以及领悟社会支持三者的关系, 以促进大学生正确认识自己的人格特点和社会支持资源并将之充分加以利用, 为高校开展针对性地干预措施提供依据, 从而促进大学生的身心健康发展。

一、人格对大学生心理健康的影响

(一) 人格特质决定情绪稳定性

人格特质对于大学生的情绪基调有着重要的影响。学生群体中不免会存在神经质人格特质突出的情况, 他们的情绪控制稍显困难, 生活中遇到一些不如意的事情就会陷入情绪的狂风暴雨。

例如在课堂上, 这类学生被老师点名提问但回答不上来就会面红耳赤, 心跳加速, 内心充满焦虑和羞愧, 久久都不能平复, 遇到考试失利的情況时更是仿佛天塌地陷, 自责、焦虑、绝望、抑郁的情绪充斥于心中, 甚至茶饭不思、彻夜难眠、辗转反侧, 长期处于这样的敏感波动情绪状态下, 很容易滋生焦虑症、抑郁症这些心理疾病。但是有着较强稳定性特点的学生, 遇到事情时就像是一个沉稳的舵手, 不管是在学业中还是在生活中, 不管是在人际交往方面还是职业发展方面, 他们面对惊涛骇浪、暗流涌动, 总是能稳住船头, 把好方向。面对同样的考试失利, 他们却能迅速调整心态和状态, 回归正常, 对自己的问题进行分析, 查漏补缺, 自己的失落情绪更是转瞬即逝, 这种平和稳定的情绪是学生心理健康的重要保障。

(二) 人格影响压力应对风格

大学生面对着各种压力, 不同人格特质也促进他们产生各种应对策略, 其中内控型的学生坚信的原则是“我是生活中的最高主宰”, 面对庞大的学业压力, 他们会精心规划学习任务, 主动约老师答疑解惑, 也会积极参与学习小组的讨论, 这样的主动性让他们能够顺利的攻克一个一个的难关, 在求职期即便被心仪的单位拒绝, 也不会气馁或难过, 而是复盘自己在求职中的各项表现,

(稿件编号: IPS-25-3-1024)

作者简介: 涂怡菲 (1997-), 女, 汉族, 籍贯: 湖北省老河口市, 硕士, 助教, 研究方向: 心理健康, 心理健康教育。

从而针对性的提升自己的技能, 对自己的简历再做优化, 重新奔赴新的战场^[2]。这类学生善于将自己所面对的困难转换成经验, 从其中吸收心理成长的养分, 让内心一次一次变得坚韧。而外控型人格学生更习惯于将问题和原因归结到外部因素, 如果学业繁重, 他们就会抱怨课程设置不合理, 教师提出的要求严苛, 如果社团工作总出问题, 则会认为是自己的队友不给力。遇到困难时一味的逃避、推诿, 心理负担越来越沉重, 无助的情绪随之而蔓延, 最终陷入心理困境而难以自拔。

(三) 人格塑造自我认知与价值观

对每一个大学生来说, 大学阶段是他们探索自我的重要时期, 而人格特质就像是一座模具, 促进其自我认知以及价值取向的重新塑造。如果是高自尊人格的学生, 会对自我的价值高度认可, 在课堂中他们勇于表达自己的见解和观念, 在参加校园活动时也会落落大方, 即便这类学生遭遇了不公平的对待或批评质疑, 也能客观理性的看待, 从批评中获得成长, 汲取积极力量, 心理健康水平较高。而低自尊人格则经常会自我贬低, 觉得自己事事不如人, 在课堂上默默的缩在一个小角落, 害怕犯错遭人耻笑, 面对评优评先以及社团竞选的机会常常主动弃权, 在人际关系中敏感多疑, 想法太多, 对他人的言行过度解读, 陷入自我否定的漩涡, 长此以往就会变得抑郁和社恐, 这对于大学生的心理健康造成严重损害。

二、领悟社会支持与大学生心理健康

(一) 家庭支持是安全感的基石

作为大学生坚实的后盾, 家庭可以为其提供心灵上的支持。大学生离家求学, 父母对他们嘘寒问暖, 关怀备至, 会每月按时提供生活费, 其中传递着亲情温度, 也赋予了孩子安全感。如果学生在异地生病, 父母心急如焚, 这份血缘牵挂让孩子感受到自己被重视, 被关怀, 即便面对疼痛痛苦也有所弱化。在成长的道路上, 遇到挫折是不可避免的, 这时家庭支持就显得尤为关键, 当学生选择专业失误、陷入人生迷茫阶段时, 父母耐心倾听孩子的哭诉, 为其分享一些重要的人生经验, 鼓励孩子勇敢的尝试转专业或辅修自己心仪的课程^[3]; 当孩子的情感受挫时, 父母提供安慰和支持, 鼓励孩子重新振作起来, 珍惜自我, 将目光放长远。来自于家庭的能量源源不断的滋养着大学生的心灵, 让他们重拾起生活的信心, 也更能守护住心理健康的底线。

(二) 朋友支持提供归属感与陪伴

挚友的陪伴是人一生中珍贵的宝藏, 校园中的挚友是点亮大学生生活的美好色调, 为大学生提供了强烈的归属感。在学习中遇到问题时, 朋友就是并肩作战的队友, 朋友一起相约熬夜泡图书馆, 一起梳理知识点, 总结解题的思路, 攻克难题的瞬间, 他们相拥呼唤, 压力也会随之而消减。在闲暇时, 朋友会相约逛街, 看电影, 释放青春的活力, 在欢笑以及打闹之间孤独感不再存在。

当大学生陷入学习危机或人际纠纷时, 朋友会帮助解决困顿。与其他室友出现矛盾时, 朋友挺身而出, 组织团建, 实现破冰。在朋友的陪伴之下, 很多艰难困苦都不复存在, 大学生的心理韧性随之而增强。

(三) 学校及社会支持拓展发展空间

对于大学生而言, 高校的教师和辅导员是成长中重要的领路人, 为他们提供专业性的指导以及宝贵的机遇, 导师会根据学生的专长帮助其规划学习路径, 推荐一些科研项目以及学术竞赛活动, 学生参与到其中是对自己能力的考验也是经验的积累, 在探索未知领域的过程中获得了高度的成就感, 也在团队合作的过程中收获了责任感, 拓展了个人视野^[4]。除此之外, 校外公益组织以及企业实习项目等社会支持拓宽了大学生成长的道路, 通过参加公益志愿服务, 大学生的社会责任感和同理心得到了培养, 通过参加实习活动, 大学生了解了职场特点, 观察也积累了职场经验, 回校之后可以继续深造自己, 提高水平, 丰富阅历, 以更从容的姿态面对生活和社会中的挑战。

三、人格、领悟社会支持的交互作用及对心理健康的综合影响

(一) 人格特质调节社会支持的效果

对于大学生而言, 外向开朗、有亲和力的人格特质在社交方面展现出了优越性, 能帮助学生最大化汲取领悟社会支持, 这类学生对于关系的处理更加融洽, 在众多的关系中灵活自如, 可以精准捕捉获取身边的支持资源, 在社团活动中面对资金短缺的情况, 几句话就能召集好友参与众筹, 拉来赞助, 在学习瓶颈期, 寥寥数语可旁人愿意为其提供帮助, 社会支持对于心理健康改善的效果显著。而相比之下, 内向孤僻、社交焦虑的学生即便身处于支持性环境, 也可能会由于自己不善表达拒绝社交, 和许多优质的资源失之交臂, 班级组织学习帮扶小组时, 他们会因为害怕交流和抗拒交流而不愿意加入, 面对心理困扰, 朋友关心的询问, 却不知道应该怎样回应, 因此而封闭自己的内心, 时间一长, 社会支持难以穿透这类学生在内心筑起的高墙, 心理健康问题也难以得到及时的改善, 体现出了人格对于社会支持利用效率的调节作用。

(二) 二者协同助力心理健康良性循环

一般而言, 健全的人格配合上高领悟社会支持, 在心理健康实现方面有极大的优势。拥有乐观坚韧的人格, 并且善于领悟和利用家庭、朋友、学校支持的学生面对困境时有充分的勇气, 往往也能获得各类社会支持所输送的资源帮助, 助力其突破重重突围, 克服困难之后, 成就感又会进一步反哺心理上的能量, 让人格优势以及社会支持网络进一步得到强化, 因此也进入了一个心理健康发展的良性循环。与之相反, 人格短板叠加低领悟社会支持的学生往往会坠入心理黑洞。若某个大学生是神经质、低自尊人格又缺乏外界社会支持, 遇到挫折时, 他们更容易情绪崩溃,

再加上无人疏导, 自救无力且缺乏外部援助, 导致心理问题越来越严重, 形成了一个心理健康的恶性循环。

四、提升大学生心理健康水平的建议

(一) 人格塑造与完善

首先, 加强课程对于学生的正向引导。高校开设心理健康课程以及通识教育课程应巧妙地融入人格教育的专题内容, 可借助心理测评工具, 如 MBTI 测试, 大五人格测试, 让学生进行自我检测, 获取精准的人格画像, 了解其性格优劣势。教学中可以引入一些生动的案例, 例如在讲解神经质人格特质时, 可以列出学生考试失利之后陷入焦虑和自我否定, 甚至出现躯体化症状的案例, 讲解外向型人格时可以分享社交达人是怎样在社团活动中与人交流接触, 左右逢源, 积累人脉。课堂中可以借助情景模拟方式重设场景, 引导学生进入环境, 在模拟实践的过程中帮助学生学会把控情绪, 发挥性格优势, 促进人际互动, 改善不良人格倾向。

其次, 高校要打造校园实践模式, 在实践中锻炼学生的能力, 提高学生的品格。例如可以开展野外生存挑战项目, 让学生在面对物资匮乏, 路线迷失困境时锻炼决策能力以及应变能力^[5]; 可以开展商业模拟团队竞赛活动, 要求学生在高压的环境之下完成项目策划, 营销推广任务, 培养学生的组织协调能力和抗压能力。还应该鼓励学生积极参与社团活动, 包括活动的策划以及现场的执行, 由学生去完成各个方面的任务, 在整个团队中凝聚资源, 形成共识, 借此来打磨学生的沟通协作能力和情绪管理能力, 促进学生人格在实践过程中走向成熟和健全, 为学生的心理健康奠定坚实的基础。

(二) 强化领悟社会支持系统

首先是要促进家校联动, 强化家庭支持, 定期和家长进行联系, 开展家长培训活动, 邀请心理学专家来帮助家长剖析大学生的心理特点, 传授亲子沟通交流过程中的可靠方式, 让家长在对待孩子的过程中有正确的思想和温和的态度, 给予其更多的情感支持, 提供人生经验, 让相处更加理性。

其次是要构建朋辈互助体系, 在每个班级中挑选心理委员, 主要是选拔在生活中有较强责任心、亲和力的学生, 为其提供系统的心理知识培训, 涉及到心理问题识别、谈心谈话技巧、危险干预基础等, 配合上专业的督导, 为班级内的其他同学答疑解惑, 舒缓其焦虑、抑郁的心情。线下可以开展心理沙龙, 设定情绪管理、人际破冰等不同的主题, 借助于趣味游戏和小组讨论, 增进学生之间的理解, 让朋辈支持在心理健康目标实现中发挥更关键的作用。

(三) 融合式心理健康教育体系

首先, 在课堂教学中实现多元知识的融合, 深化课堂教学内涵, 要打破学科壁垒, 将人格社会支持与心理健康知识建立紧密关系。专业课程

中, 文学教师分析作品人物性格与命运关联时, 可以适当点明人格特质对于社会支持获取以及心理健康走向所产生的重要影响; 理工科教师在讲解团队合作时, 可以探索不同人格搭配之下对于资源的配置使用情况以及情绪调节情况; 公共课中还可以融入心理知识案例, 挖掘人物的人格特性、社会支持助力因素等, 在不同的课程中引发学生的深度思考, 引导学生将理论知识转化为生活中的智慧, 增强学生的心理调适能力。

其次, 要强调学用结合体现出实践教学效能, 可以组织校园心理调研活动, 将学生进行划分小组, 调研不同专业以及不同年级学生的心理健康情况、人格分布特点、社会支持利用情况, 并用统计学软件分析数据, 撰写调研报告, 提出一些针对性的建议, 鼓励学生自主运营校园心理健康项目。利用学校中的心灵树洞搜集匿名心事, 对其整理反馈, 给出相应的建议, 安排暖心陪伴团为失恋者以及新生等特殊群体提供陪伴帮扶, 在社会支持方面给予大学生更多的帮助, 促进大学生心理健康实操水平的增长。

另外, 也可以结合不同大学生的情况提供个性化定制化心理咨询服务。咨询过程保证全程保密, 要根据学生情绪以及行为的变化做出策略的调整, 要测评学生的人格, 梳理社会支持的脉络, 制定出专属的咨询方案。针对于焦虑敏感型人格学生, 让咨询氛围更加舒适、温和, 更侧重情绪方面的安抚; 针对内向孤僻的学生, 可用沙盘绘画等非语言疗法来打开学生的心扉, 让学生畅所欲言, 解决实质问题, 确保融合式心理健康教育体系的作用更明显。

五、结语

大学生的心理健康与人格以及领悟社会支持密切相关, 为大学生构筑以家庭和学校为核心的社会支持网络以及以师生关系和同学关系为核心的学校支持系统, 对大学生的人格乃至身心健康发展具有积极的促进作用。我们应努力创造条件, 建设优雅舒适的家庭校园与社会环境, 给大学生以心灵上的熏陶, 这样有利于他们情绪稳定、心情舒畅、身心健康。

参考文献:

- [1] 张敏婷, 赵久波, 张小远, 赵静波, 杨雪岭, 陈洁. 大学生心理健康发展与领悟社会支持的关系[J]. 中国学校卫生, 2018, 39 (02): 232-235.
- [2] 徐晓波. 大学生精神幸福感与心理健康的关系——领悟社会支持的中介作用[J]. 石家庄学院学报, 2022, 24 (03): 97-102.
- [3] 皮陆杨, 莫欣欣, 王保卫, 陈之望, 李源璐, 何婧清. 大学生主动性人格与职业决策困难的关系: 领悟社会支持与基本心理需要的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (03): 428-432.
- [4] 吕京京. 社会支持与大学生心理健康及人格特征的关系[J]. 心理月刊, 2019, 14 (18): 57-58.
- [5] 李珊婷. 贫困大学生的人格特征、社会支持和心理健康的关系[J]. 科学大众(科学教育), 2018, (07): 129.