

# 大学生应对方式、自尊及宿舍人际关系研究

张硕 陈玥 周蓓 栾斐斐 刘志梅

山东中医药大学

DOI:10.32629/er.v3i2.2479

**[摘要]** 目的: 研究国内外学者对应对方式、自尊以及宿舍人际关系研究现状,为“三全育人”背景下创新团体辅导提供理论依据。方法: 查阅相关文献,进行分析研究。结论: 现有文献大多分别或研究应对方式、自尊、宿舍人际关系两两之间的相互作用,对三者之间相互作用的研究有较大的研究空间。

**[关键词]** 大学生; 人际关系; 自尊; 应对方式

2017年,习近平总书记在党的十九大报告中提出要“加强心理服务体系”建设,着力从创新方向探索心理工作的新方法;2018年中共中央教育部印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,秉承“三全育人”的原则,将大学生心理健康教育作为大学生思想政治教育的重要内容。

大学新生正处于“心理断乳期”,在内面临着自我发展过程中期望与现实的落差,在外初次接触集体生活迷茫无措,此时容易与他人形成各种类型的冲突。研究表明,冲突本身不具备价值判断意义,面对冲突所采用的应对方式才是产生各类截然不同结果的原因<sup>[1]</sup>。在我国,宿舍是大学生第二个“家”,宿舍中的人际关系构成了大学生人际关系的主体部分,关系融洽与否,直接影响大学生学习生活的质量。由于宿舍成员集体生活经验不足、心理的不成熟、生活习惯差异、家庭背景不同等因素产生矛盾时,他们往往无法独立找到合理的解决方式,引发冲突。而研究表明,自尊作为行为的基础、个性的核心是影响个体攻击性的重要因素之一<sup>[2]</sup>。

在三全育人背景下,笔者对大学生的应对方式、自尊、宿舍人际关系进行分析论述,为三者后续的研究提供理论依据。

## 1 应对方式与自尊的概念

### 1.1 应对方式

应对方式起源于19世纪弗洛伊德对“自我防御机制”的研究。20世纪50年代后期,心理学家对“自我防御机制”的研究从“无意识”向“意识”

过程中,我们作为高数教师,一定要对自己所上课的班级的其他专业课程有一定的了解。在课余时间经常与专业课教师进行交流,他们在教学过程中遇到数学问题的时候,及时告知我们,我们在上课过程中,通过带着学生建立数学模型,将专业的实际问题转化为数学问题得到解决,让学生深知学习高数课不是单纯的数学,而是可以解决专业问题的,是为他们的专业课程服务的。比如我们在教定积分的应用问题时,经济管理类专业可以介绍总成本、总收益等问题;机电类专业可以介绍转动惯量、功等问题。通过这种教学,不仅能够让学生深刻领会到学习高数的意义,还能很大程度上激发起学生学习高等数学的兴趣和提高学生学习高等数学的积极性。让他们感受到“高等数学”的魅力,增强学习“高等数学”的信心。

(7)在高科技迅速发展的当今社会,QQ,微信等聊天软件已经非常普及,给师生之间的实时沟通提供了良好的平台。为了能够及时了解学生的学习状况,任课老师可以建一个QQ交流群或者是微信交流群,或者可以使用蓝墨云班课软件,建立一个班级群,让自己授课的班级所有学生都加入到班级里面,练习题发到群里让同学们随时随地可以练习,当同学们遇到问题的时候,可以随时将问题反馈给我老师,老师可以及时给出回复,这样就避免了只能在上课时间才能讲解的局限。除此之外,我认为教师还应该认真批改学生完成的作业,通过学生完成作业的情况总

层面过渡。肖计划和许秀峰将应对方式定义为,在面临困境或面对压力时,个体所采取的认知与行为策略。它是应激来源与人的身心健康之间的桥梁,对于个体心理健康具有重大作用<sup>[3]</sup>。

高校“三全育人”工作要义之一,需要全体学生在教育的全过程中树立正确的思想观念和行为习惯,明确合理的价值取向及其行为规范,用成熟的应对方式改变不成熟的社会行为,为将来步入社会奠定良好的基础。

### 1.2 自尊

美国心理学家威廉·詹姆斯,最早提出自尊的概念,并将其纳入心理学领域的研究范围,他认为自尊为个人成就与自我期望的比值。Greenwald&Bana ji提出自尊可能是由显性与隐性两方面共同构成的<sup>[4]</sup>,且两种自尊分别通过影响不同的因素,服务于个体的心理健康<sup>[5]</sup>。Judge等则把自尊包含在人格的核心自我评价体系中,在他们的核心自我评价体系中,自尊与自我效能、控制点、神经质构成了个体对自身的能力及价值最核心的评价,是个体对自我价值的积极评价<sup>[6]</sup>。张建新等将自尊定义为在社会实践中产生并发展的,一种积极的情感性体验<sup>[7]</sup>。

大学生具有较强的心理开放性,在这一时期,通过合理地教育与引导,在宿舍中或其他集体环境中,帮助他建立自我认可的积极心态,有效避免其因自尊缺乏而采取攻击等相关行为。

## 2 大学生应对方式、自尊与宿舍人际关系的研究现状

总结出共性的问题,并在课堂上进行讲解。并且要针对特殊的学生给予适当的帮助与指导。如果学生能够感受到老师是在发自内心的帮助关心他们的学习,他们就会意识到自己是被老师关心照顾的,这样也能提高学生学习兴趣和热情。

通过上述的方法和思路,可以很大程度地提高高职学生学习高等数学的积极性和兴趣,使同学们在轻松愉快的状态下,学习高等数学。高职院校高等数学的教学任务任重而道远,需要我们每个高数老师共同努力,共同带动高职学生去学习高数,让他们发自内心地去喜欢这门课程。

### [参考文献]

- [1]马书红.如何在高职数学教学过程中激发学生的兴趣[J].品牌,2015(2):280.
- [2]刘丽英.如何激发学生学习高等数学的兴趣[J].数学学习与研究,2010(05):52-53.
- [3]欧瑞宏.提高高职院校数学教学效果的探索[J].高教论坛,2015(1):155-158.

### 作者简介:

马强(1990--),男,汉族,重庆人,硕士研究生,重庆航天职业技术学院,研究方向:图像处理。

## 2.1 应对方式与自尊的研究现状

相关研究发现,大学生自尊与应对方式具有一定的相关性,自尊与问题解决因子效应值,存在显著正相关;自尊与个体对自我的肯定呈正相关,自尊的高低影响着个体在遇到困境或者压力时选择不同应对方式<sup>[8]</sup>。自尊在嫉妒心理、拖延行为、控制感等消极应对方式中均起着调节作用。自尊作为原始因素直接影响应对方式的同时,还作为中介因子,在应对方式与其他心理行为之间进行调节。

自尊与应对方式关系密切,二者都是形成大学生健康人格的重要因素。因此,探究大学生应对方式与自尊之间的关联性,开展合理的心理干预与辅导,帮助大学生形成合理的应对方式与良好的自尊状况,能够有效契合新时代高校教育对大学生全面素质的培养与健康人格的塑造的要求。符合“三全育人”以“立德树人”为中心环节,将德性培养与人格锻炼确立为人才培养的核心任务与根本标准。

## 2.2 应对方式与宿舍人际关系的研究现状

中国传统文化中素有“忍让”的思想,“退避”成为大多数中国人倾向使用的应对方式。但是研究表明,采用求助与解决问题为主要应对方式的大学新生,宿舍人际关系相对较好。而采用退避等应对方式的大学新生,其宿舍人际关系相对较差<sup>[9]</sup>。而较差的宿舍人际关系,又会作为应激源与压力源激活个体的负性自我认知,诱导个体采用消极的应对方式<sup>[10]</sup>,引发不良冲突结果,所谓“冲突螺旋”。较多采用积极应对方式的大学新生,可以获得更多精神与生活上的帮助与支持,人际沟通也很好;而消极的应对方式会获得负性反馈产生抑郁影响,从而致郁。

抓住宿舍育人这一主阵地,优化育人环境,加强宿舍精神文化建设,从而减少学生因负性情绪而产生的冲动、暴力等行为,为校园安全增添保障。

## 2.3 自尊与宿舍人际关系的研究现状

自尊是影响宿舍人际关系的一大重要因素。Baumeister认为,高自尊的人在人际交往中对于自身受欢迎程度的评价比低自尊的人高;而低自尊群体更加厌恶社交活动,感受到的生活压力事件多,得到的社会支持较少<sup>[11]</sup>。吴倩等研究发现,自尊作为中介在学校归属感与生活满意度之间进行调节,学校归属感越强,就更容易获得满意的大学生活<sup>[12]</sup>。但自尊过高会导致个体与社会连接的功能受损,使得个体行为不再符合外界的社会规范<sup>[13]</sup>。

由于社会条件的改善,当代大学生感受到更多的社会支持,因此自尊得分普遍较高,自尊状况普遍在中等以上水平。“三全育人”强调的是全员育人,不仅学校教育,还需要社会力量的支持。因此,学校在加强学生德育建设的同时,要充分拓动联动各种育人资源,从家庭到学校再到社会,将大学生思想教育与心理健康教育放在首要地位,给予当代大学生更多的社会支持,便于其更好的融入宿舍生活、适应社会发展。

## 3 讨论

当今,大学生宿舍刑事案件时有发生,宿舍集体考研成功喜报连连,越来越多的目光聚焦在大学生宿舍应对方式的差异导致的不同结果。自尊作为重要中介也是心理辅导的重要关注点。在宿舍人际关系、应对方式、自

尊三者关系的研究表明,应对方式受自尊的影响,可以直接影响大学新生在学校的人际关系。

高校也必须重视大学新生的心理建设和德育工作,增强思政教育与心理健康教育的覆盖面与实效性,在宿舍人际关系、应对方式、自尊之间寻求更多的相关性与连接点,形成系统性、有效性的心理干预与团体辅导方式。

## 【参考文献】

- [1]鞠亮,邹泓,李一茗.同伴冲突解决策略及其影响因素的研究进展[J].心理发展与教育,2004,(02):84-88.
  - [2]赵丽涛.大学生自尊对愤怒与愤怒表达的影响[J].校园心理,2019,17(01):47-50.
  - [3]武慧敏.人格特质与宿舍人际关系质量的关系:应对方式的中介作用[J].校园心理,2018,16(02):120-122.
  - [4]张硕.国内外内隐自尊研究[J].汉字文化,2019,(16):187-189.
  - [5]朱润瑞,李丽.自尊对自我监控的影响[J].河南医学研究,2019,28(16):2954-2956.
  - [6]Judge, T. A., Amir, E., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common coreconstruct? *Journal of Personality & Social Psychology*, 2002, 83(3):693-710.
  - [7]陈丽娜,张建新.大学生一般生活满意度及其与自尊的关系[J].中国心理卫生杂志,2004,(04):222-224.
  - [8]刘晓东,梁瑞球.大学生心理韧性、自尊与应对方式的关系研究[J].教育理论与实践,2019,(15):47-49.
  - [9]雷希,王敬群,张苑.核心自我评价对大学生抑郁的影响:应对方式和人际关系困扰的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2018,26(4):808-810+830.
  - [10]赵冬梅,王婷,吴坤英.大学生宿舍人际关系与抑郁的关系:宿舍冲突应对方式的中介作用和性别的调节作用[J].心理发展与教育,2019,35(5):597-604.
  - [11]Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 2003, 4(1):1-44.
  - [12]吴倩,都秋薇,尹天子.大学生学校归属感对生活满意度的影响——人际关系困扰和自尊的链式中介作用[J].武汉交通职业学院学报,2018,20(04):61-67.
  - [13]DONNELLAN, M. BRENT, et al. Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency[J]. *Psychol Sci*, 2005, 16(4):328-335.
- 通讯作者: 刘志梅。  
作者简介:  
张硕(1987--)女,汉族,山东济南人,助教,硕士研究生,研究方向:高校思想政治研究。