

高中生应对方式的现状及对策研究

——以黄石市部分高级中学调查研究为例^{*1}

陈克娥 柯丹

(湖北师范大学, 湖北黄石 435002)

【摘要】: 近年来, 高中生的心理健康问题已成为当今社会不容忽视的问题之一, 而有效的应对方式是预防心理疾病的关键之一, 这就有必要对高中生的应对方式展开研究, 分析年级差异、性别差异、亲子关系以及家庭经济状况不同等方面情况, 找出其原因, 探究其对策, 促进高中生积极应对方式的形成。

【关键词】: 高中生; 应对方式; 对策

【中图分类号】: G420 **【文献标识码】**: A **【文章编号】**: 2096-3130(2017)02-0122-06

doi:10.3969/j.issn.2096-3130.2017.02.027

高中生正处于青年的初期, 其心理的发展接近成熟却未达到成熟, 学习压力的过大和社会经验的缺乏都会导致各种心理问题和行为冲突在这一阶段频繁出现。因此, 无论是从理论视角还是从现实角度出发, 都有必要密切关注高中生的心理状况, 进而去探究影响高中生心理健康的各种因素。而“应对”作为应激与心理健康的中介机制, 是影响心理健康的重要因素之一, 所以, 关注高中生的应对方式, 研究高中生应对方式的差异性, 是积极应对高中生心理健康的有效方式, 社会、学校、家庭等方面必须予以重视。

一、研究对象及方法

1. 对象。采用分层整体抽样法, 随机抽取黄石市四所高中的各年级学生作为被试。发放问卷 400 份, 回收有效问卷 386 份, 其中男生 209 人, 女生 177 人; 高一 101 人, 高二 105 人, 高三 180 人。

2. 方法。应对方式问卷: 对黄希庭、肖计划问卷进行相应整合, 该量表由 62 个问题组成, 每个题目以“是”和“否”进行作答, 主要统计指标为 6 个分量表的均分, 包括问题解决、寻求支持、合理解释、忍耐、逃避、发泄情绪以及幻想与否定七种因子。问卷的信度为 0.7546, 各个维度的信度分别在 0.6485 到 0.7587 之间。

¹ **基金项目**: 本文系 2013 年湖北省教育厅人文社会科学研究项目“青少年价值观及培养研究——基于湖北省大中小学价值观的调查研究”(项目编号 13g380)、2014 年湖北省高等学校优秀思想政治理论课教师择优资助计划“以十八大精神引领高校思想政治理论课创新研究”(项目编号 15z221)的研究成果

收稿日期: 2016—10—12

作者简介: 陈克娥, 教授, 主要从事未成年人思想道德教育、党建研究; 柯丹, 湖北师范学院马克思主义学院硕士研究生。

3. 统计学处理。采用 SPSS11.5 对数据进行方差检验和多元逐步回归分析。

二、高中生应对方式的现状

通过问卷调查、个别访谈、座谈等方式, 经过分析, 高中生应对方式主要存在以下几个方面的差异。

(一) 性别差异

从表 1 我们可以看出在问题解决、寻求社会支持以及发泄情绪上, 存在性别差异, 而在其余各应对方式上没有显著的性别差异。女生比男生更擅长于问题解决; 遭遇问题时, 男生更愿意独立解决, 而女生则选择寻求社会支持; 在情绪发泄上, 女生更喜欢发泄自己的情绪, 而男生则选择自己独立解决。

表 1 应对方式的性别差异 (n=462)

	男(m±s)	女(m±s)	t	df	P
问题解决	19.9±3.47	21.1±3.57	-3.592	460	.000
寻求支持	18.2±3.39	20.2±3.76	-6.154	460	.000

	男(m±s)	女(m±s)	t	df	P
合理解释	14.3±2.71	14.5±2.98	-.735	460	.463
忍耐	10.2±2.35	9.87±2.38	1.598	460	.111
逃避	8.71±2.43	8.52±2.58	.820	460	.412
发泄情绪	9.21±2.48	9.87±3.03	-2.568	460	.011
幻想否认	11.4±3.53	11.6±3.32	-.728	460	.467

(二) 年级差异

由表 2 我们可以得知, 只有在寻求社会支持上存在年级差异, 而在其余各因子上不存在年级差异。进一步多重比较发现高二和高三在寻求社会支持上有显著性差异 ($P < 0.01$), 高一与高三之间没有显著性差异。

表 2 应对方式的年级差异(n=462)

因变量	变异源	平方和	自由度	均方	F	P
问题解决	组间	23.955	2	11.977	.941	.391
	组内	5844.498	459	12.733		
寻求支持	组间	120.721	2	60.361	4.447	.012
	组内	6230.006	459	13.573		
合理解释	组间	3.672	2	1.836	.226	.798
	组内	3723.470	459	8.112		
忍耐	组间	25.883	2	12.942	2.316	.100
	组内	2565.297	459	5.589		
逃避	组间	8.285	2	4.142	.659	.518
	组内	2885.423	459	6.286		
发情	组间	6.454	2	3.227	.419	.658
	组内	3534.784	459	7.701		
幻否	组间	9.417	2	4.709	.397	.672
	组内	5440.619	459	11.853		

(三) 亲子关系的差异

由表 3 的数据我们知道,应对方式的 6 个因子中有 5 个,在与父母关系是否融洽上,其应对方式存在差异,只在逃避的应对方式上不存在差异。在问题应对上与父母关系越和谐的学生更倾向于解决问题、寻求社会支持和积极合理的解释,而与父母关系不和谐的学生则倾向于消极应对。在忍耐上,与父母关系不和谐的学生在遭遇问题时则更倾向于忍耐;在发泄情绪上,与父母关系和谐的学生则倾向于发泄,而与父母关系不好的学生则倾向于把情绪藏在心里;在幻想与否定上,与父母关系和谐的学生更倾向于幻想与否定,而与父母关系不和谐的学生则选择默默承受。

表 3 与父母的关系的和谐度对应对方式的影响

因变量	变异源	平方和	自由度	均方	F	P	多重比较
问题解决	组间	535.152	2	267.576	23.028	.000	A1>A2, A1>A3, A2>A3
	组内	5333.301	459	11.619			
寻求支持	组间	480.068	2	240.034	18.767	.000	A1>A2, A1>A3, A2>A3
	组内	5870.659	459	12.790			
合理解释	组间	103.877	2	51.938	6.580	.002	A1>A2, A1>A3, A2>A3
	组内	3623.266	459	7.894			
忍耐	组间	54.603	2	27.301	4.940	.008	A1>A2, A1>A3, A2>A3
	组内	2536.577	459	5.526			
逃避	组间	27.946	2	13.973	2.238	.108	
	组内	2865.762	459	6.243			
发泄情绪	组间	47.477	2	23.739	3.119	.045	A1>A2, A1>A3, A2>A3
	组内	3493.761	459	7.612			
幻想与否定	组间	80.454	2	40.227	3.439	.033	A1>A2, A1>A3, A2>A3
	组内	5369.583	459	11.698			

注: A1 表示与家长关系很和谐, A2 表示比较和谐, A3 表示关系一般或较差

(四) 家庭经济状况差异

由表 4 可以推出不同家庭经济状况的学生在应对方式上没有显著的差异。

表4 家庭经济状况对应对方式的影响

因变量	变异源	平方和	自由度	均方	F	P
问题解决	组间	32.019	3	10.673	.838	.474
	组内	5836.433	458	12.743		
寻求支持	组间	6.492	3	2.164	.156	.926
	组内	6344.235	458	13.852		
合理解释	组间	19.388	3	6.463	.798	.495
	组内	3707.755	458	8.096		
忍耐	组间	26.128	3	8.709	1.555	.200
	组内	2565.051	458	5.601		
逃避	组间	4.051	3	1.350	.214	.887
	组内	2889.657	458	6.309		
发愤	组间	19.711	3	6.570	.855	.465
	组内	3521.527	458	7.689		
幻否	组间	8.037	3	2.679	.225	.879
	组内	5442.000	458	11.882		

三、影响高中生应对方式的原因

影响高中生积极发挥应对方式上因素有很多,从主体上看大体有高中生个体、学校、家庭等三方面的原因。

(一)高中生个体方面

马克思主义教育学原理认为内因决定外因,外因通过内因起作用,学生的成长、知识获得最主要原因是学生个体所努力的结果,在影响高中生应对方式发挥作用上,学生个体方面原因也是占主导性的,在影响应对方式上,高中生个体原因主要表现在性格差异上。

由于心理特征的发展状况不同,男女生在面对压力的表现上存在着差异。男女生之间应对方式上存在差异可能是由其生理特点以及心理成熟程度不同造成的,研究表明,同岁的男生心理年龄比女生心理年龄要小,这种晚成熟的状态导致在面临应激事件时,女生比男生更擅长于问题解决。并且在传统的教育思想中,包括对男高中生的勇敢、果断、坚毅等社会性格方面的培养,父母和教师都在教导男生上主要是强调坚强、独立、担当等,长此以往,男生对自身的性格就界定在独立自主,坚强勇敢,遇事要主动承担责任,且在社会心理学的一项研究发现,女性中有大部分是属于“场依存型”,她们较容易产生一种依赖心,而男性中大部分是“场独立型”,这就造成男生总是希望能通过自己的力量去处理事情而不会依靠外界的力量来解决自身所面对的问题和困难。因此,女性的心理活动更多的指向外界,她们不善于掩藏自己的内心,习惯向他人诉说情绪,面对应激事件时,女生则会选择寻求社会支持和发泄自己的情绪,而男生则选择自己独立解决。

(二)学校方面

高中生应对方式在年级上存在差异的在某种程度上讲是由高中三个年级的学习任务轻重和压力大小决定的,在面对学习相

关的应激事件时,只有寻求社会支持才能达到解决问题的效果,因此,只有在寻求社会支持这一因子上存在着年级差异,而在其他因子上的差异不太显著。并且在多重对比中我们发现,高一和高二,高二与高三学生在寻求社会支持上存在显著差异,而高一与高三学生在寻求社会支持上的差异不明显。高一学生还处于缓冲阶段,刚经历过中考,对新的环境有一个慢慢熟悉的过程,对事物的认知还不够成熟,同学之间也是处于磨合期,由于身边的环境和同学都不太熟悉,遇到问题时不擅长于寻求帮助,而高二学生在经历了高一一年后,心态逐渐平和,心理也相对成熟,面对的问题多,不仅仅有学习上的,更有生活和与同学交往上的问题,同时,他们也慢慢形成了学习进取心,希望得到更多的支持来帮助高三时期的学习,因此高一高二学生在社会支持上存在着明显差异。而高三学生在经历了高一高二之后,不仅在知识面上有所拓宽,更重要的是他们也逐渐感受到了高考带来的紧张感,由于学业压力的增大,高年级学生又不知如何很好地缓解压力,他们往往会封闭自己,不向周围的人求助而选择逃避的应对方式,因此,高二和高三之间在寻求社会支持上存在显著差异,而高一和高三之间差异不明显。

(三)家庭方面

1、亲子关系方面。在影响高中生应对方式的各种因素中,主观因素虽占了很大的比重,但客观因素的影响也不容忽视,亲子关系是其中最重要的客观因素之一,而在现在这个社会,高中生逐渐培养起自己的个性,无论与父母关系是否融洽,他们都有自己的主张,能决定自己要做的事情,不会轻易选择逃避。但父母是高中生的第一任教师,是否和谐的家庭氛围以及家长的行为都会对高中生产生潜移默化的影响,从小与父母关系融洽的高中生在面应对应激事件时会采取积极的应对方式,而与父母关系紧张的学生则会采取消极的应对方式,所以在七项因子中,除了逃避这一因子,其余六项因子都存在着显著差异。与父母关系和谐的学生从小就处于一种平等的人际关系中,从父母那里学会了尊重与包容,他们的生活中没有危机恐惧感,在学习中也更擅长于帮助他人和寻求他人的帮助,这些学生在学校中更易于与人沟通,能更快地交上朋友,所以在遇到应激事件的时候,他们会选择寻求社会支持和向他人倾诉情绪,并且他们从小就会在父母那里学会各种处理问题的方法,面对挫折时能保持一颗冷静的心,合理分析产生问题的原因,想出一种有效的方式解决问题。相反,如果父母只顾事业,且一味追求高中生的学习成绩,却不关心高中生日常的心理活动,不花时间与儿女沟通,甚至在不满意高中生学习成绩时,不询问原因,只使用暴力手段,这样一种不和谐的家庭关系必会导致高中生采取极端消极的应对方式,人际关系的平等会导致心理上的不平等,在面对问题时,他们会更倾向于忍耐和消极应对,不仅如此,他们还会否定现实,幻想因子也偏高。

2、家庭经济状况差异方面。我们一般将人的心理结构分为三个重要的系统,即认知、情感和行为,而据我们所知,认知和情感是构成应对方式的主要因素,只有获得足够的认知和充足的情感,才能在应激事件前采取积极的应对方式。有研究发现,影响人们认知和情感的因素有个人受教育程度、兴趣与动机、需要与价值、过去的经验等等,而经济状况的好坏不一定能决定人们认知和情感的发展程度。调差问卷结果显示:不同家庭经济状况的学生在应对方式上没有显著的差异。原因在于,在现在这样一个经济发展的社会大环境中,即使是一般状况的家庭也大多能满足高中生的学习生活需求,除了偏远的山区之外,其他地区的不同经济状况应该都可以支撑起高中生生理和心理发展的基本需要。并且,经济状况相对较差的家庭,父母都会在其他地方加以弥补,如在不能给高中生充裕的物质条件的情况下,父母会更格外地关心高中生的心理健康,用他们自己特殊的方式来教导高中生,从小培养高中生独立坚强的性格,这样他们在处理问题上并不会比家庭经济状况好的高中生差,也不会轻易采用消极不成熟的应对方式。而家庭经济状况好的学生从小会接受高素质的教育,知识面较宽,在处理问题上有丰富的经验。由此我们可以看出,家庭经济状况的好坏对高中生的应对方式不会产生太大的影响。

四、提升高中生应对方式的有效途径

关于中学生应对方式的研究,黄希庭在《学生健全人格养成教育的心理学观点》一文中做了初步的探索,他认为:我国中学生的应对方式主要有六种,分别是问题解决、求助、回避、发泄、幻想、忍耐。肖计划在《论学校教育 with 青少年社会化》也对中学生应对方式进行了研究,其将高中生应对方式分成六种,但还是与黄希庭有稍微不同,分别是解决问题、自责、求助、幻想、忍耐与合理化。本文拟将两人的观点进行整合,从个体、家庭、学校、社会等四个方面入手,寻求提高高中生应对方式的有效措施。

(一) 个体方面

个体要有意识培育良好的心理素质。就高中生自身个体而言,最重要的是要在日常学习、生活中培养自身应对困难、挫折的能力,在遇到困难时要把它当成人生中一种必要的历练,不能对困难和挫折心存畏惧,有意识的去培养自己的困难意识,不断提高自身观察社会、了解社会、适应社会的各种所必须心理素质,不断超越自我,不断克服困难,从而在这种过程中提高高中生个体自我应对方式的实效性,更好促进个体自身茁壮成长。在培养自身良好心理素质当中要着重注意培养高中生个体的自信,从某种程度上讲,自信是战胜一切困难险阻的强心针和兴奋剂,自信的人往往会乐观去面对生活中的一起困难和不如意,因此,作为高中生正处在人格形成的关键期,一定要注意培养自身的自信意识,相信自身的潜能,增强对自己、对社会、对国家的自信,从而不断提高自身的综合素质和应对能力。

(二) 家庭方面

家庭是个体人生的起点和港湾,积极发挥高中生应对方式作用,要注重家庭在影响高中生应对方式上的积极作用。和谐的教育环境要求社会教育、学校教育和家庭教育之间达到一种和谐,在对高中生认知和情感进行教育时,特别要求学校与父母之间保持高度一致性,以父母为主导的家庭教育不能脱离学校规章制度的轨迹,学校教育也要顺应父母的需求,创建有益于高中生发展的教育环境。在家庭教育中,父母要意识到自身也是教育者,是教育主体,在对高中生的教育中也发挥着重大作用。分析高中生应对方式出现差异的原因时,我们会发现与父母关系融洽的学生更擅长于采取积极的应对方式,喜欢帮助他人,同时也会选择寻求他人的帮助和宣泄出内心的情绪,有助于问题的解决,可见,在一个家庭中,父母的行为和与高中生相处的方式都会潜移默化的影响着高中生。父母对待男女孩的态度上不能存在显著差异,重男轻女或重女轻男的现象都会影响高中生正常心理的发展,父母与男高中生也要多进行沟通交流,不能一味地认为男高中生心理承受能力强,没有过多的压力,相反,社会大环境给予男孩的是更大的压力,家长要善于引导男生发泄出内心情绪,向周围的人寻求帮助。对于刚进高一还处于缓冲期的高中生来说,家长应该从旁指导,教给高中生更多的与人相处之道,帮助解决高中生在学习和生活中遇到的问题,培养高中生的环境适应能力;对于高二的学生来说,他们虽在心理上相对成熟,心态也渐渐平和,但这一阶段是青春萌动时期,家长对这一阶段高中生要特别关注情感教育问题,避免高中生走上早恋的道路;对于高三学生来说,家长在这一阶段不能施压给高中生,高中生高中生谈心,避开与高考相关的话题,让高中生的身体和心理都能够在一个轻松的氛围内学习。

(三) 学校方面

1、学校教育要增强针对性和差异性。学校教育应当顺应家长的需求,顺应学生的特点,主动向家庭教育靠近,学校是教育的主体,在对待男女生的问题上不能出现太大的差异,不能给予男生过多的期望,也不能忽视女生的创造性,学校教师应该多举行“家长座谈会”,首先从家长那了解学生的基本情况,知道班级男女生之间最大的差异性,再分别对班级男女生存在的缺陷加以解决,如培养女生的抗压能力,提高男生解决问题能力。对于年级不同的学生,学校的教育方式发挥着不可替代的作用,而学校在三个年级阶段分别采取的措施,作者在后文中进行了详细的介绍。高中是属于一个特殊阶段,不仅学生时刻感受着高考带来的压力,学校更是如此,面对竞争日益激烈的社会,学校发挥的作用越来越大,责任也相应变得越来越重,但即便如此,学校也不能为了升学率而忽视了学生的心理教育,越是关键时刻,学校和教师越要创造一种轻松的学习环境,帮助学生们缓解心中压力,同时,学校也要将这一思想传达给家长,避免从外界施加过多压力给学生,同学生携手渡过“高考”这一人生关。

2、因材施教,针对不同学生展开不同教育。在研究高中生应对方式差异性时,笔者发现男女生之间和年级不同,其应对方式存在显著差异。在处于应激事件时,女生比男生显得更成熟,更善于问题解决,这不仅由男女生心理特征不同,学校和父母对其的教育也至关重要,应针对不同性别的学生采用不同的教育方式。对于女生来说,应该注重培养其动手能力,大部分女生对于书本知识的通晓程度高于男生,但在实际操作中却不如男生,如在学校举行的实践活动中,多鼓励女生参加,家长也应该多带女生去参与社会活动,提高女生的实践能力,并且女生的抗压能力比男生弱,学校和父母应适当地对女生展开心理教育,引导女生解决心理问题,用合理的方式释放压力,如在学校可以举办一个“女生角”的场所,让女生在这里互相倾诉心理问题,心理教师在旁作引导和

帮助解决女生的心理问题。而对于男生来说,他们虽抗压能力强,却还是常常选择独立承受压力,逃避现实,对男生的教育应侧重于认识和情感方面,让男生相信偶尔的寻求帮助是有利于问题的解决,身边的父母、老师和同学都是可以向其伸出援手,教会男生发泄内心情绪,促进良好人际关系的培养,家长和教师可以和男生一同参与课外活动,如打篮球等,除了让男生在运动中发泄出压力之外,家长和教师也能在运动中与男生沟通感情,了解他们的心理健康状况,再相应采取措施。

3、针对不同年级不同特点开展不同心理教育。年级的不同,其应对方式也不同,学校在学生课余时间应开展心理健康教育,建立完善的心理健康教育机构,根据高中三个年级不同学生的心理特点,因人而异地开展心理教育。对于刚进入的高一学生,应当培养他们的适应能力和人际交往能力,学习和生活环境的变化可能会带来不同的心理问题,学校和家长不能忽视对这一阶段学生的心理教育和指导,学校在这一阶段可以多举行集体活动,如运动比赛、春游等,让学生在活动中交到朋友,同学之间也在相互了解后更乐于互相帮助,有助于学习生活的正常开展;对于高二学生来说,学校和家长应相互合作,关注他们的情感问题是这一阶段的重点,高二学生已经慢慢有了学习紧迫感,但处于躁动期的他们在这个时期也容易随意安放他们的感情,教师和家长要加以正确引导,帮助他们回到正常学习轨道;对于处于紧张时期的高三学生来说,每天被无形的石头压着,学业上的重担已让他们处于心理冲突和情绪、行为问题的高发阶段,学校和家长应当改变与他们的相处方式,营造一种轻松的学习氛围,多鼓励、多支持、多开导、少批评、少施压、少惩戒,如家长在这一阶段可以常常带高中生出去走走,暂时避开高考带来的紧张氛围,让高中生的心灵得以放松,更有利于学习效率的提高。因此,应根据不同学生发展特点,选择不同的内容开展心理教育工作,因材施教,培养积极的应对方式,有利于促进学生自我和谐发展,维护心理健康。

(四) 社会方面

1、积极倡导社会主义核心价值观,大力弘扬社会正能量。高中生是国家和社会未来的希望和建设生力军,因此要把高中生培养成为得、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者至关重要。党和政府要在社会上营造出一种积极健康向上的社会主义核心价值观,自觉摒弃一些低俗、迷信的落后文化,坚决用科学的理论武装高中生的头脑,引导他们自觉践行社会主义核心价值观,争做新时代的“四有”青年,通过积极的正面宣传和文化引领,高中生在这种环境下就能自觉的采取积极、健康向上的方式去应对社会上、学习中、生活中遇到的困难,从而提高个体自我应对能力。

2、净化网络舆论环境。当前国际竞争已不是以往物质、基础设施、民族生存环境的竞争,现在国际竞争已愈来愈隐蔽和残酷,当前国际社会竞争越来越转向公民思想意识的竞争。据国家统计局,目前西方敌对势力每时每刻都对我国大陆境内发送相关发动信息,企图对我国在思想领域进行颜色革命,近年来被查获的境内外间谍也是层出不穷,帝国主义忘我之心一刻也没有放松、停止。在当前互联网国际化程度越来越高的情况下,互联网也成为敌对势力入侵国民思想的最前沿阵地。高中生作为将入社会而未入社会的特殊人群,由于高中生正处于大脑思维极度发达的青春期的,加之高中生知识的有限性造成对社会主义初级阶段理解的不深入,其思想容易为西方所影响,容易接受西方一些极端思想,走向极端,这对高中生长极为不利。因此,党和政府要主动占领网络阵地,加强对高中生网络正面引导,理性看待当前我国经济社会一系列变革,增强明辨是非的能力,坚决杜绝一切极端思想和反党反社会主义舆论,确保高中生健康成长,培养其成为合格的社会主义建设者和捍卫者。

参考文献:

- [1] 叶水涛,何国明. 中小学心理健康教育[M]. 北京:中国科学技术出版社, 2001.
- [2] 周晓虹. 现代社会心理学[M]. 上海:上海人民出版社, 1997.
- [3] 吴俊. 农村中学生应对方式研究[J]. 社会心理科学, 2006, (5).
- [4] 王仕芬,李艳. 上海市青少年应对方式的调查研究[J]. 国际中华应用心理学杂志, 2005, (3).

[5] 王智. 高中生应对方式的初步研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(1).

[6] 何晓燕, 张雳, 郭成, 等. 高中生师生关系、应对方式及其关系的研究[J]. 西南师范大学学报, 2006, 31(1).