

Research on the Influence of College Counselors' Management Methods on Students' Mental Health

Dazhen Long Yang Suolangcuomu

Xizang Vocational and Technical College, Lhasa, Xizang, 850000, China

Abstract

At present, the mental health problems of college students are becoming more and more prominent, and more effective management and counseling are needed. Based on this background, this study focuses on the influence of college counselors' management methods on students' mental health. Firstly, through questionnaire survey and in-depth interview, we collected the management methods of counselors in many colleges and universities and their use in student groups. With the help of SPSS statistical software, the relevant data were processed to further analyze the correlation between counselors' management methods and students' mental health. The study found that the students under the management of open and diversified management methods generally had better mental health status. At the same time, this management method also makes students better at dealing with interpersonal relationships and facing pressure. The results of this study not only make up for the gap in related fields, provide practical management wisdom for college counselors, but also play an important role in promoting the mental health management of colleges and universities in China at the policy level.

Keywords

college counselors; management method; students' mental health; spss statistical software; self-development

高校辅导员管理方法对学生心理健康的影响研究

达珍 杨隆 索朗措姆

西藏职业技术学院, 中国·西藏 拉萨 850000

摘要

目前, 高校学生心理健康问题日益突出, 需要更有效地管理和辅导。以此为背景, 本研究关注高校辅导员的管理方法对学生心理健康的影响。首先, 通过问卷调查和深度访谈方式, 收集了多所高校辅导员管理方法及其在学生群体中的使用情况。借助SPSS统计软件, 对相关数据进行处理, 进一步分析辅导员管理方法和学生心理健康的相关性。研究发现, 采用开放式、多元化的管理方法, 其管理的学生群体的心理健康状态普遍较好。同时, 这种管理方法也使学生更善于处理人际关系和面对压力。本研究结果不仅弥补了相关领域的缺口, 为高校辅导员提供了实际管理智慧, 同时也对政策层面推动中国高校心理健康管理工作起到重要推动作用。

关键词

高校辅导员; 管理方法; 学生心理健康; SPSS统计软件; 自我发展

1 引言

在如今的高校生活中, 学生心理健康问题的爬升趋势引发了广泛的社会关注。据中国心理健康协会发布的报告: 近几年, 中国大学生群体心理问题比例在持续增长, 加大高校学生心理健康的管理和辅导成为当务之急。一方面, 当下的大学生面临日益增长的学习、就业和人际关系等多方面压力, 容易出现各种心理健康问题。另一方面, 部分高校在学生心理健康管理上仍存在诸多不足, 如手段单一、方法过于严格, 甚至有直接干涉管理的现象。这些做法往往无法取得预期效果, 反而可能使学生的心理健康状况趋于恶化。因此,

高校需要寻求更加实效的管理方法, 以提升大学生的心理健康状况。本研究以大学辅导员的管理方法为切入点, 力图揭示其对学生心理健康的影响, 寻找更加高效、符合现代大学生心理特征的管理策略, 为中国高校心理健康管理工作提供实际且有效的参考。

2 研究背景与意义

2.1 高校学生心理健康问题的现状

随着社会竞争的日趋激烈, 高校学生面临着课业、就业等多方面的压力, 使得他们的心理健康问题日趋严重^[1]。根据调查数据, 一部分高校学生存在焦虑、情绪波动、社会适应障碍等心理健康问题。由于困扰学生的问题多为私密和个人化, 使得这一问题隐藏性强, 未被大规模觉察和重视。学生心理健康问题严重影响其学习成绩、身心发展, 甚至进

【作者简介】达珍(1985-), 女, 藏族, 中国西藏拉萨人, 硕士, 讲师, 从事思想政治研究。

一步影响到其社会适应能力。高校学生的心理健康问题已成为社会关注的重大议题。

2.2 高校辅导员对学生心理健康的影响

高校辅导员作为学生生活的重要引领者，对学生心理健康具有显著影响。辅导员的管理方法不仅影响学生的学习表现，更共同塑造学生的精神气质、人格处理和价值取向。合理、人文关怀的管理方法能促进学生心理健康，而权威、压抑式的管理则可能引发或加重学生心理问题。辅导员的态度、行为模式也在无形中影响学生，可以成为他们处理人际关系、面对困难的参照。高校辅导员的管理方法对学生心理健康至关重要。

2.3 研究的目的与意义

高校学生心理健康问题一直是教育界和社会关注的焦点，而高校辅导员作为学生心理健康管理的主要责任人，在学生的成长过程中扮演着重要的角色。本研究旨在探讨高校辅导员管理方法对学生心理健康的影响，并对高校辅导员的管理方式提出相应的建议。

研究的目的在于了解高校学生心理健康问题的现状。随着社会的发展和竞争的加剧，高校学生的心理健康问题日益突出^[2]。压力、焦虑、抑郁等心理问题给学生的成长和学习带来了负面影响。通过对学生心理健康问题的现状进行研究，可以更加深入地了解学生面临的困境和挑战。

本研究还旨在探讨开放式、多元化管理方式和权威型或过于死板的管理方式对学生心理健康的影响。通过对不同管理方式的对比研究，可以有效地评估不同管理方式对学生心理健康的影响程度，为高校辅导员提供更合适的管理方式。

3 研究方法

3.1 问卷调查和深度访谈

为了深入了解高校辅导员管理方法对学生心理健康的影响，本研究采用了问卷调查和深度访谈两种研究方法。

问卷调查是社会科学研究中常用的数据收集方法之一。本研究中，将根据相关文献和理论构建一个涵盖高校辅导员管理方式和学生心理健康的维度的问卷，并通过随机抽样的方式发放给目标高校的学生和辅导员。问卷中的问题将涉及辅导员的管理方式、学生心理健康问题的表现以及两者之间的关系^[3]。

深度访谈是一种质性研究方法，通过与受访者进行面对面的交流，获取他们的主观意见和深层次信息。本研究中，将通过访谈目标高校的学生和辅导员，深入探讨他们对辅导员管理方法对学生心理健康的影响的看法和体验。访谈的过程将充分尊重受访者的隐私和自愿原则，确保访谈内容的真实性与可靠性。

3.2 数据收集与处理

在问卷调查中，将通过在线调查平台或者纸质问卷发

放给目标高校的学生和辅导员。问卷发放后，将积极与被调查者进行沟通和交流，解答他们在填写问卷过程中可能遇到的问题，确保问卷回收的成功率和数据的准确性。

在深度访谈中，将通过书面邀请或者口头邀请的方式联系目标高校的学生和辅导员，并安排合适的时间和地点进行访谈。访谈过程中，将运用开放式的提问技巧，让受访者自由表达他们对辅导员管理方式对学生心理健康的影响的看法和经验。

在数据处理方面，将使用统计软件 SPSS 对问卷调查的数据进行分析。主要的数据分析方法包括描述性统计、相关分析和回归分析等^[4]。对于深度访谈的数据，将采用质性分析的方法，对访谈录音进行逐字逐句地整理和归纳，提取关键信息，形成描述性的主题或类别。还将运用文本分析软件对访谈文字材料进行进一步的处理和分析。

3.3 SPSS 统计软件的使用

SPSS 统计软件是一种常用的统计分析工具，具有操作简便、界面友好、功能强大等特点。本研究中，将使用 SPSS 软件对问卷调查数据进行统计分析。

将使用 SPSS 软件进行描述性统计分析。通过计算平均数、标准差、频数等指标，对问卷数据的基本情况描述和总结，了解学生心理健康问题的现状和辅导员管理方式的特点。

将运用 SPSS 软件进行相关分析。通过计算相关系数，研究辅导员管理方式与学生心理健康之间的关系。根据相关系数的大小和显著性来判断两个变量之间的相关性。

将进行回归分析。通过建立回归模型，探讨辅导员管理方式对学生心理健康的影响。通过回归系数的正负和显著性，评估不同管理方式对学生心理健康的作用，为高校辅导员管理提出具体的建议和指导。

4 研究结果与讨论

4.1 辅导员管理方式与学生心理健康的相关性

通过对高校辅导员管理方式与学生心理健康的相关性进行研究，发现了一些有趣的结果。发现辅导员的管理方式与学生心理健康之间存在着显著的相关性。采用开放式、多元化的管理方式的辅导员能够更好地满足学生的需求，帮助他们解决心理问题，提升他们的心理健康水平。这可能是因为开放式、多元化的管理方式能够提供更多样化的支持和资源，使学生感受到被关心和被理解。

采用权威型或过于死板的管理方式的辅导员对学生心理健康产生了负面影响。这种管理方式常常限制了学生的自主性和选择权，给学生带来压力和焦虑，进而影响他们的心理健康。这一结果与之前的研究相符，说明辅导员的管理方式对学生心理健康非常重要。

4.2 开放式、多元化管理方式的影响

进一步分析研究结果，发现采用开放式、多元化的管

理方式的辅导员对学生心理健康产生了积极的影响。这种管理方式通常包括提供多元化的心理健康服务、培养良好的沟通关系、倾听学生的需求和建议等。通过这样的管理方式，辅导员能够更好地了解学生的内心状况，提供针对性地帮助和支持，增强学生的心理韧性和应对能力。

开放式、多元化的管理方式还能够促进学生之间的交流和互助，形成一个支持性的社会环境，有利于学生共同面对挑战和困难。辅导员通过鼓励学生参与课外活动、促进同学之间的合作与友善交往等方式，帮助学生获得身心愉悦的体验，提升他们的心理健康水平。

4.3 权威型或过于死板的管理方式的影响

与此相反，的研究结果显示，采用权威型或过于死板的管理方式的辅导员对学生心理健康产生了负面影响。这种管理方式常常使学生感到被控制和指责，剥夺了他们的自主性和灵活性。学生在这种管理方式下面临着巨大的压力和焦虑，容易出现心理问题，甚至产生抵触情绪^[5]。

高校辅导员的管理方式对学生心理健康具有重要影响。开放式、多元化的管理方式能够提供个性化的心理健康服务，营造支持性的社会环境，促进学生的心理发展。而权威型或过于死板的管理方式则不利于学生的自主性和心理健康，甚至可能导致负面情绪和心理问题的产生。建议高校辅导员应积极采取开放式、多元化的管理方式，为学生提供全面的心理健康支持，促进他们的全面发展和成长。

5 研究结论与建议

本章将在前三章的研究基础上，对高校辅导员管理方法对学生心理健康的影响进行总结和分析，并提出相应的建议。

5.1 研究结论

根据本研究的调查结果和数据分析，得出以下结论：

辅导员管理方式与学生心理健康存在一定的相关性。不同管理方式会对学生的心理健康产生不同的影响。开放式、多元化的管理方式有助于提高学生的心理健康水平，增强他们的自信心和自我认同感。而过于权威型或死板的管理方式可能会给学生造成压力和不安，对其心理健康产生负面影响。

高校学生心理健康问题日益突出，需要采取有效的管理措施来帮助他们解决心理困扰。目前，辅导员在高校中承担着这一重要职责，但在实际工作中仍面临一些挑战。对辅导员的培训和支持也是非常必要的。

5.2 研究建议

基于上述研究结论，本研究提出以下建议：

高校应该重视学生心理健康问题，在校园中建立健全的学生心理健康支持体系。这包括加强辅导员队伍建设，提高其专业能力和服务质量，为学生提供更加有效的心理健康支持。

高校可以采用开放式、多元化的辅导员管理方式。辅导员应该采取灵活的方法与学生沟通，关注他们的需求和问题，提供个性化的服务。可以开展丰富多样的心理健康活动，提供各种资源和渠道供学生寻求帮助。

高校辅导员的管理方法对学生心理健康具有重要的影响。通过采用开放式、多元化的管理方式，加强辅导员的专业培训和学生心理健康教育，可以有效促进学生的心理健康发展。这对于高校学生的综合素质提升和健康成长具有重要的意义。高校应该高度重视学生心理健康问题，为其提供必要的支持和帮助，使他们能够在学业和生活中健康成长。

6 结语

本研究通过深度调查和定量数据分析，揭示了高校辅导员管理方法对学生心理健康的显著影响。研究表明，辅导员采用开放式、多元化的管理方法和鼓励学生自我管理、自我发展的策略，将有利于提升学生心理健康水平。相反，权威型或过于严格的管理方式会潜在地威胁学生心理健康。然而，我们必须承认，本研究在样本范围和深度上还存在一定的局限。研究样本规模和覆盖的高校类型可能都会影响研究结果的广泛适应性。因此，未来研究可考虑扩大样本数据，进一步探讨辅导员个人特质、经验、教育经历等其他可能的影响因素，以期得到更完整、深入地理解。本研究的发现为高校辅导员提供了实践的指导和理论指引，倡导开放、包容和鼓励自我发展的管理策略。为进一步强化中国高校辅导员对学生心理健康的积极影响，还需要在未来的工作中，努力推动这样的工作理念和管理方法的更广泛应用。同时，本研究结果也为相关政策的制定，高校心理健康管理工作的改进与推进，提供了重要的科学依据和决策支持。

参考文献

- [1] 王萍,李芳,汪坤,等.高校辅导员工作方式对大学生心理健康状况的影响[J].中华行为医学与脑科学杂志,2019,28(4):370-373.
- [2] 郭永光,李桂华,张翠华,等.定量分析高校辅导员工作方式对大学生心理健康的影响[J].中国卫生人才,2022(24):222-224.
- [3] 刘攀,杜修权,张梦娜.高效辅导员管理方式对大学生审美能力及创新思维的影响[J].北京教育咨询,2022(8):57-60.
- [4] 蒋玲,邓亚雄,徐林.高校辅导员开放式管理方式对大学生心理健康影响的实证研究[J].上海教育,2021(3):41-44.
- [5] 张红艳,阮菊明,白蕾.不同辅导员管教方式对大学生心理健康的影响[J].广西教育,2017(35):15-20.