

# 甘肃省大学生应对方式与心理健康的特点及关系

○左丹

(西北师范大学学生处 甘肃·兰州 730070)

**摘要** 采用应对方式问卷(CSQ)和症状自评量表(SCL-90)对甘肃省大学生应对方式与心理健康的特点及关系进行了研究。研究结果显示:(1)甘肃省大学生心理健康总体状况不容乐观,大学生心理健康的主要问题为强迫、人际关系敏感和抑郁。(2)甘肃省大学生采用的应对方式最多的是解决问题,然后依次是合理化、求助、幻想、自责和退避。(3)解决问题和求助与SCL-90各因子呈负相关,自责、幻想、退避和合理化与SCL-90各因子呈正相关。

**关键词** 大学生 应对方式 心理健康

## 一、引言

大学生心理健康在近十几年来越来越受到国内教育部门的重视。国内外就大学生心理健康测评做了大量的研究,表明大学生是心理障碍的高发人群<sup>①②</sup>。将大学生的症状自评量表得分同全国正常人常模比较,几乎所有的研究都发现大学生的得分高于全国青年组常模<sup>③④⑤⑥</sup>。诸多研究可概括出现阶段我国大学生心理健康问题的某些特点,即大学生心理问题发生率呈上升趋势,心理健康状况不良者比例颇高;精神疾病已成为大学生休学、退学、死亡的重要原因;神经症是主要的精神疾病,而重性精神病危害极大。

应对方式是个体摆脱精神紧张的自我心理适应或心理支持机制<sup>⑦</sup>。应对方式的主要功能是个人对应激事件有意识、有目的和灵活的调节,即调节应激事件的作用,包括改变对应激事件的评估,调节与事件有关的身体或情感反应。不同的应对方式产生的后果不同,对心理健康的影响也不同,因而对个体的生理和心理健康起着非常重要的作用。Andrews<sup>⑧</sup>发现,个体在高应激状态下,如果缺乏支持和良好的应对方式,则心理损害的危险度高达43.3%,为普通人群的两倍。就个体的自我保护而言,在应激情境下采取什么样的应对方式来缓解应激维护心理健康至关重要。Vitaliano<sup>⑨</sup>发现良好的应对方式有助于维持心理平衡,保护心理健康,反之,不良的应对方式不仅不能缓解压力,反而会加重压力的负面影响。我国学者的研究也发现<sup>⑩</sup>,问题解决、求助及合理化等应对方式比自责、退避与发泄等对人的心理健康更有积极的调节作用。

本研究旨在通过对甘肃省大学生的应对方式和心理健康的特点及关系的探讨,了解甘肃省大学生的心理特点,识别有效的应对方式,从而为个体有效应对各种心理应激提供借鉴,为大学教育部门有针对性地开展心理训练与心理干预提供心理学依据。

## 二、对象与方法

### (一)对象

有代表性的选取甘肃省四所大学一、二、三、四年级本科生。发放问卷共583人,有效被试572人。其中一年级163人、二年级133人、三年级135人、四年级141人;男生276人、女生296人;城市学生271人、农村学生301人。

### (二)量表

症状自评量表(SCL-90),该量表由Derogatis, L. R 编制(1975)。此表分为九个因子,分别是躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性,此外还有七个项目未归入任何因子,为附加项目作为第10个因子来处理,以便使各因子分之和等于总分。

应对方式问卷(CSQ),该量表由肖计划编制。此表分为6个因子,分别是解决问题、退避、幻想、自责、求助、合理化。

### (三)施测

对这四所大学一、二、三、四年级学生进行分层随机抽样,按照测试规定,用统一书面指导语,采取自陈格式,在规定时间内集中答题,当场交卷。

### (四)数据分析

采用SPSS 10.0进行统计、分析处理。将经过筛选的有效数据建立数据库,按总体以及年级、性别、生源类别(农村或城市)进行相关的统计学分析。

## 三、结果

### (一)甘肃省大学生心理健康总体状况

甘肃省大学生SCL-90各因子分均高于全国正常青年组常模,并且差异非常显著。心理健康的九个因子中,按其得分由高到低依次为:强迫(2.14±0.74)、人际关系敏感(2.02±0.81)、抑郁(2.01±.82)、焦虑(1.93±0.80)、精神病性(1.90±0.93)、偏执(1.85±0.78)、敌对(1.84±0.85)、恐怖(1.80±0.85)和躯体化(1.76±0.79)。男女生在躯体化( $t(571)=2.16, p<0.05$ )、

人际关系敏感 ( $t(571) = 2.30, p < 0.05$ )、敌对 ( $t(571) = 2.44, p < 0.05$ )、偏执 ( $t(571) = 2.20, p < 0.05$ )和精神病性 ( $t(571) = 2.07, p < 0.05$ )这五个因子上存在显著差异,且男生得分均比女生得分高。农村学生与城市学生在九个因子上的得分均有非常显著的差异,且农村学生得分均比城市学生得分高。为了检验究竟是哪一个年级或者哪几个年级存在差异,进一步作了事后多重比较。结果表明,在抑郁、敌对和偏执这三个因子上,一年级分别和二、三年级存在显著差异。一年级和二、三年级在这三个因子上的  $p$  值分别为:  $p = 0.005$  和  $p = 0.021$ 、 $p = 0.001$  和  $p = 0.009$ 、 $p = 0.002$  和  $p = 0.037$ 。

#### (二) 甘肃省大学生采用应对方式的特点

甘肃省大学生在对待压力的应对方式中,最多的是解决问题 ( $0.76 \pm 0.17$ ),然后依次是合理化 ( $0.57 \pm 0.21$ )、求助 ( $0.51 \pm 0.20$ )、幻想 ( $0.51 \pm 0.24$ )、自责 ( $0.44 \pm 0.23$ )和退避 ( $0.41 \pm 0.24$ )。男女生在求助因子上表现出男生得分 ( $0.51 \pm 0.20$ )低于女生 ( $0.60 \pm 0.21$ ),且差异显著 ( $t(571) = -3.13, p < 0.01$ ),而合理化得分男生 ( $0.47 \pm 0.24$ )高于女生 ( $0.41 \pm 0.21$ ),且差异显著 ( $t(571) = 2.51, p < 0.05$ )。农村学生与城市学生在六种应对方式上差异均不显著。不同年级大学生在退避 ( $F = 4.88, p < 0.05$ )和合理化 ( $F = 4.96, p < 0.05$ )两个因子差异显著。为了检验究竟是哪一个年级或者那几个年级存在差异,进一步作了多重事后比较。结果表明,在退避因子上,一年级 ( $0.47 \pm 0.20$ )分别和二年级 ( $0.54 \pm 0.19$ )、三年级 ( $0.53 \pm 0.21$ )存在显著差异。在合理化因子上,一年级 ( $0.39 \pm 0.22$ )分别和二年级 ( $0.47 \pm 0.21$ )、三年级 ( $0.47 \pm 0.23$ )也存在显著差异。一年级和二、三年级在这两个因子上的  $p$  值分别为:  $p = 0.002$  和  $p = 0.013$ 、 $p = 0.002$  和  $p = 0.001$ 。

#### (三) 甘肃省大学生应对方式与心理健康的相关分析

甘肃省大学生解决问题和求助的应对方式与 SCL-90 的各因子均呈现负相关,而自责、幻想、退避和合理化与 SCL-90 的各因子均呈现正相关;在六种应对方式中除了求助与 SCL-90 的各个因子的相关差异不显著外,其他五种应对方式均与各因子呈显著的相关。应对方式问卷与 SCL-90 相关分析见下表。

应对方式问卷与 SCL-90 相关分析

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
躯体化	-.207**	.203**	-.035	.153**	.153**	.248**
强迫	-.252**	.285**	-.099*	.257**	.224**	.283**
人际关系敏感	-.216**	.344**	-.063	.267**	.239**	.339**
抑郁	-.271**	.310**	-.077	.255**	.255**	.327**
焦虑	-.214**	.310**	-.052	.243**	.228**	.303**
敌对	-.192**	.2744**	-.021	.248**	.189**	.293*
恐怖	-.219**	.286**	-.025	.257**	.179**	.294**
偏执	-.175**	.288**	-.057	.236**	.209**	.337**
精神病性	-.159**	.203**	-.051	.192**	.141**	.215**

## 四、讨论

### (一) 关于甘肃省大学生心理健康状况的特点

研究表明,甘肃省大学生心理健康的九个因子均分都显著高于全国正常青年组常模,这与全国有关的研究相一致,说明大学生这个群体的独特性,也再一次说明大学生的心理健康问题不容忽视。本研究中,目前甘肃省大学生存在的主要心理问题是强迫症状、人际关系敏感、抑郁等。大学生从生理和心理两方面都处于从不成熟到逐渐成熟的过渡时期,由于社会经验相对不足,独立生活能力不强,对自己缺乏正确而全面的认识,又很敏感,就容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。也就是说大学生的心理问题,主要是其成长过程与现实环境不相适应而导致的心理失衡,这些失衡可能来自各方面的压力与人际关系上的挫折,还可能来自学习上的不适应、生活上的创伤等心理因素和心理冲突,例如学习成绩不理想、失恋、就业压力等。有些学生会很快的恢复正常,有些学生较长时间都不一定能恢复过来,就可能会出现强迫、人际关系敏感、抑郁等症状。

本研究中,男女生在躯体化、人际关系敏感、敌对、偏执和精神病性这五个因子上存在显著差异,且男生得分都比女生高,表明男生更容易出现心理问题。这可能与社会和家庭对男性的期望和要求较高有关,也可能与个性差异有关。农村学生与城市学生在九个因子上的得分均有非常显著的差别,且农村学生得分都比城市学生高,这也说明了来自农村学生的心理状况比来自城市学生的心理状况相对较差,这可能与农村学生的适应能力以及农村的环境和经济条件有关。不同年级大学生在抑郁、敌对和偏执三个因子上差异显著,说明了在大学的不同年级大学生出现的主要心理问题也会有差异,这可能与他们的生理和心理的成熟程度有关,也可能与他们在不同年级所遇到的不同应激事件有关。

### (二) 关于甘肃省大学生使用应对方式的特点

研究表明,甘肃省大学生越来越倾向于把解决问题、合理化和求助三种成熟的应对方式作为在应激条件下处理事情的首要方式,而较少采取不成熟的应对方式。这从一个侧面表明了大学生这个群体正逐渐走向成熟,也表明了大学生有很强的自我独立意识,并且有强烈的独自解决事情的愿望,而且考虑问题也越来越全面。

男女生在求助与合理化因子上差异显著,且男生求助得分低于女生,而合理化得分高于女生。这可能与男女社会化和性别角色发展过程相关,从而表现出男生倾向于自己独立的解决问题,不愿意依赖别人,看待问题的时候更追求合理性,处理事情时更不会盲目和冲动,而女生则倾向于寻求帮助,面对问题易出现较胆怯,多愁善感,盲目冲动的特点。农村学生与城市学生在六种应对方式上差异均不显著,这说明人的应对方式是随着人年龄的增长而逐渐成熟的,尽管农村大学生和城市大学所处的

环境、条件都有很大差别,但他们所采用的应对方式在统计学水平上仍然没有显著性差异。不同年级大学生在退避和合理化上差异显著,这也同样说明了随着年龄和年级的增长,大学生更倾向于采取较成熟的应对方式。

(三) 甘肃省大学生应对方式与心理健康状况的关系

调查结果表明,甘肃省大学生解决问题和求助的应对方式与 SCL-90 的各个因子均呈现负相关,而自责、幻想、退避和合理化与 SCL-90 的各个因子均呈现正相关,这说明解决问题、合理化和求助的应对方式更有利于维护心理健康,而自责、幻想的应对方式则不利于维护心理健康。解决问题、合理化和求助都是属于有效的应对策略,可以带来正向结果,从而减轻焦虑,提高心理健康水平。自责、幻想等应对策略属于消极的应对方式,可以适当地回避焦虑情景,但由于这些消极的应对方式主要是否认回避问题、幻想借助于他人宣泄情绪,转移视角自我保护,所以消极的应对方式虽然可以暂时躲开压力的威胁,不过压力仍在,迟早还是得面对,因此会降低心理健康水平。在甘肃省大学生的六种应对方式中只有求助与 SCL-90 各个因子的相关差异不显著,这说明求助虽然是有利于心理健康的应对方式,但是大学生会更倾向于采取其他有利于心理健康的应对方式。

## 五、结论与展望

1. 甘肃省大学生 SCL-90 各因子分均高于全国正常青年组常模,并且差异非常显著。大学生在心理健康的九个因子中,按其得分由高到底依次为强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、精神病性、偏执、敌对、恐怖和躯体化。在躯体化、人际关系敏感、敌对、偏执和精神病性上性别差异显著,且男生得分均比女生得分高。在抑郁、敌对和偏执上,一年级分别和二、三年级存在显著差异。农村学生与城市学生在九个因子上的得分均有非常显著的差异,且农村学生得分均比城市学生得分高。

2. 甘肃省大学生对待压力的应对方式中,最多的是解决问题,然后依次是合理化、求助、幻想、自责、和退避。在求助与合理化上性别差异显著,且表现出男生求助得分低于女生,而合理化得分高于女生的趋势。在退避和合理化上,一年级分别和二年级、三年级的差异显著。

3. 甘肃省大学生解决问题和求助的应对方式与 SCL-90 各个因子均呈现负相关,而自责、幻想、退避和合理化与 SCL-90 各因子均呈现正相关;在六种应对方式中除了求助与 SCL-90 各因子的相关差异不显著外,其他五种应对方式均与 SCL-90 各因子呈显著相关。

随着我国高等教育的迅速发展,不断增长的大学生群体如何健康发展,如何真正把他们培养成为德才兼备、情智并重、身心健康的社会主义建设者是高等教育面临的新课题。在影响大学生心理健

康的因素中,积极的应对方式对大学生的身心健康起着重要的调节和保护作用。因此在对大学生进行心理健康教育时,了解大学生的心理健康状况和应对方式的特点及关系,强调并培养大学生在遇到应激事件时尽可能的采取积极的应对方式,有助于减轻应激事件对个体心理健康的不良影响,从而维护他们的心理健康。

## 注释:

①赵靖平,沈其杰等:《低年级医学生的心理健康水平及影响因素的研究》,《中国心理卫生杂志》,1987,2:76-81。

②戴海竟,刘新军,王蓓等:《大学生心理健康状况的追踪观察》,《中国心理卫生杂志》,1998,12(3):173-174。

③乐国安,崔芳:《当代大学新生自我概念特点研究》,《心理科学》,1996,19(4):240-242。

④樊富:《大学生心理健康与发展》,清华大学出版社,1997:89-108。

⑤郑勇,黄希庭:《自我概念的结构》,《大学生自我概念维度的因素探析》,《西南师范大学学报(哲社版)》,1998,5:51-56。

⑥卢勤,彭丹:《成都大学新生心理健康状况调研及干预对策》,《成都大学学报(教育科学版)》,2007,21(5):1-4。

⑦杨德森:《行为医学》,湖南科技出版社1999:111-114。

⑧Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. *Journal Nervous Mental Dissection*, 1978, 166: 307-316。

⑨Vitaliano P P, Maiuro R D, Russo J, et al. Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies. *Journal of Behavioral Medicine*. 1987, 10(1):1-18。

⑩张虹,陈树林,郑全全:《高中学生心理应激及其中介变量的研究》,《心理科学》1999,22(6):508-511。

## 参考文献:

1. 何蔚:《大学生心理卫生状况调查与分析》,《心理学探新》,1992年第4期。

2. 马建青:《大学生心理卫生的现状》,《印象因素及对策》,《教育研究》,1991年第5期。

3. 张文海,高潇潇等:《大学生成就目标、应对方式与心理健康的关系研究》,《国际中华应用心理学杂志》,2004年第3期。

4. 刘欣:《大学生社交失败归因与心理健康研究》,《中国临床心理学杂志》,2004年第2期。

5. 佟月华:《大学生应对方式与心理健康的关系研究》,《中国行为医学科学》,2004年第1期。

6. 李磊:《大学生应激的社会心理分析与应对方式》,《甘肃社会科学》,2002年第3期。