

山东师范大学

硕士学位论文

大学生生活事件、应对方式与应激反应的关系研究

姓名：曹亚杰

申请学位级别：硕士

专业：发展与教育心理学

指导教师：司继伟

20080406

# 大学生生活事件、应对方式与应激反应的关系研究

## 中文摘要

自从 Walter Cannon 于 1925 年提出应激这一术语以来,越来越多的学者开始关注这样一个与人的身心健康密切相关的话题。现代应激理论普遍认为,应激是刺激与反应间的交互作用,其间包含认知、应对、社会支持等一系列中介因素。本研究在对国内外有关应激的文献资料进行整理、综述的基础上,发现以往有关应激与健康关系的研究较多,缺少对应激源、应对方式和应激反应这样一个完整环节的研究,特别是缺少对大学生的三者关系的探讨。因此,本研究希望以高校大学生为被试,探讨大学生生活事件、应对方式与应激反应的特点及三者之间的深层次关系,以期高校心理健康教育提供一定的理论依据和实践指导。

本研究采用刘贤臣编制的青少年生活事件量表(ASLEC)、肖计划的应付方式问卷和姜乾金的压力反应问卷(SRQ)对河南理工大学和安阳师范学院共 446 名大学生进行调查,所得数据采用 t 检验和多因素方差分析的统计方法来探讨目前大学生生活事件、应对方式和应激反应的总体特点和人口统计学变量上的差异;并对生活事件、应对方式和应激反应三者之间的关系进行相关分析和多元逐步回归分析,最后用中介效应检验的程序来检验应对方式在生活事件和应激反应间的中介作用。具体研究结果如下:

1、学习压力和人际关系是目前大学生面临的主要生活事件。大学生生活事件存在性别、年级和生源差异。男生在健康适应、其他因子上得分高于女生;大一学生人际关系得分显著高于大三。农村学生在学习压力、受惩罚、丧失因子及生活事件总分上显著高于城市学生。

2、大学生应对方式各因子得分从高到低依次为:解决问题、求助、退避、幻想、合理化、自责,从总体上来说应对方式还是比较成熟的,在具体各因子上存在一定的性别、年级、专业差异。在求助因子上,女生得分显著高于男生,大二男生得分显著高于大四;文科学生在幻想因子上得分显著高于理科学生。

3、大学生总体应激反应水平与常模差异不显著,说明大学生心理健康状况符合正常水平。在应激反应上存在年级、专业差异,大二学生显著高于大三学生,文科学生显著高于理科学生。

4、生活事件各因子得分与应激反应呈显著正相关。应对方式因子中自责、幻想、退避、合理化四个因子与应激反应呈显著正相关,解决问题、求助两个因子与应激反应呈显著负相关。应对方式中自责、幻想、退避、合理化因子与生活

事件各因子呈显著正相关，解决问题因子与生活事件中其他因子呈显著负相关，求助因子与生活事件各因子相关未达到显著水平。

5、生活事件中其他、健康适应因子和应对方式中自责、退避、合理化因子对大学生应激反应有正向预测作用，应对方式中求助、解决问题因子对应激反应有负向预测作用。

6、应对方式在生活事件和应激反应之间起着部分中介的作用，其中，不成熟应对方式的中介效应显著，成熟应对方式的中介效应不显著。

**关键词：**大学生 应激 生活事件 应对方式 应激反应

**分类号：**B844

## **The Study on the Relationship of Life Events, Coping Styles and Stress Reaction among College Students**

### **Abstract**

Since Walter Cannon in 1925 proposed stress, more and more scholars have started to pay attention to it which is closely related with a person's mental health. The modern stress theory generally believes that stress is a interactive effect between stimulation and response. Stress contains a series of intermediary factors such as the cognition, coping styles, social support and so on. On the bases of reviewing and reorganizing the reseaches home and abroad, we find that the former studied focused on the relationship between the stress and the mental healthy, seldom on the the source of life events, coping styles and stress reaction, and this kind of complete link was only reseached in the official and the medical care personnel, which implied a lack of study college studengts' stress rereaction. Therefore, this research is aim to discuss the link among life-event, coping style and stress reaction in the universities. we hope it can provides the universities mental healthy education with some theory evidents and the practice instruction.

The instruments for this study are Adolescent Self-Rating Life Events Check List(ASLEC) by Mr.Liu Xianchen, Coping Style Questionary by Mr. Xiao Jihua and Stress Response Questionnaire (SRQ) by Mr.Jiang Qianjin. It carries on the investingation to 446 college students, which were from Henan Technical University and the Anyang Normal University. The data are processed by the t-test and MANOVA statistical method to discusses how do the undergratitute deal with the life-events, their coping styles and stress reaction; and it exploired the relationship among the three by pearson correlation and stepwise linear regression analysis; finally we uses the intermediary effect test to examine how the coping style effect the relationship between the life-events and stress reaction. The conclusions are as follows:

1、“Learning stress” and “relationship” are primary life events to college students. There are significant gender,grade and origin differences in life events.That is, regarding to “the other dimensions”and “adaptation on health”,the male students have normally more mean value than female ones. The students in Grade One get more mean value than ones in Grade Three on “human relations dimensions”.The students from countryside own more mean value than from cities on “learning stress”,

“castigation”, “loss” and sum value.

2、College students' coping styles for stress include “problem solving”, “help seeking”, “retreat”, “fantasy”, “rationalization” and “self-blame”, whose frequency is from high to low. In general, the college students' coping styles are positive. There are significant gender, grade, and speciality differences in coping styles. Females use “help seeking” more often than males and males in Grade Two more often than ones in Grade Four. Arts students use “fantasy” more often than science ones.

3、There are no significant differences between the scores of stress reaction and those of the national norm. This indicates that the mental health conditions of college students are normal. But there are significant grade and speciality differences in the total score of stress reaction. Scores of the students in Grade Two are significantly higher than those of the students in Grade Three and scores of art ones higher than those of science ones.

4、Life events are found have significant positive correlation with stress reaction. Four coping styles factors including “self-blame”, “fantasy”, “retreat” and “rationalization” are also positively correlated with stress reaction. “Problem solving” and “help seeking” are significant negative correlated with stress reaction. “Self-blame”, “fantasy”, “retreat” and “rationalization” are positively correlated with life events and “problem solving” negative correlated with “the other” factor. However, none of the correlations between “help seeking” and life events factors reach significant.

5、We find that “the other”, “adaptation on health” factors and “self-blame”, “retreat” and “rationalization” can predict students' stress reaction positively, and “problem solving” and “help seeking” can do negatively.

6、Coping styles have partial mediating effect between life events and stress reaction. Positive coping styles have significant mediating effect and negative coping styles have no significant effect.

**Key Word:** college students; stress; life events; coping styles; stress reaction

**Category Number:** B844

## 独 创 声 明

本人声明所呈交的学位论文是本人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得\_\_\_\_\_（注：如果没有其他需要特别声明的，本栏可空）或其他教育机构的学位或证书使用过的材料。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示谢意。

学位论文作者签名：曹亚杰

导师签字：

司经纬

## 学位论文版权使用授权书

本学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，有权保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅。本人授权学校可以将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文。（保密的学位论文在解密后适用本授权书）

学位论文作者签名：曹亚杰

导师签字：

司经纬

签字日期：08年4月6日

签字日期：08年4月8日

## 前言

生活在社会环境中的个体,无时无刻不在接受着外来的刺激。适当的刺激是维持个体正常生理、心理功能的必要条件,有助于人们更好地提高自身能力、适应环境。但是,当刺激相对于个体过于强烈或持久时,机体维持体内环境的平衡状态就会被打破,出现一系列生理、心理和行为的变化,这时,个体就处于“应激”状态。

应激(Stress)一词可溯至拉丁语 Stringer,原意为“紧紧地捆扎”<sup>[1]</sup>。神经生理学家 Cannon (1925)最早把应激这一术语引入社会领域,他发现当个体暴露在恶劣环境时会出现战斗或逃跑反应,于是将这种状态叫做应激。之后,加拿大著名生理心理学家 Hans Selye 在前人研究的基础上对应激的生理病理反应进行了开拓性研究,尤其是 Hans Selye 提出的应激理论——“一般适应性综合症”促进了应激的生物学反应方面的研究。二十世纪五、六十年代,美国心理学家 Richard S. Lazarus 对应激的研究作出了巨大贡献,他强调认知因素在应激中的作用,注重对应激的过程进行分析<sup>[2]</sup>。

目前关于应激的解释主要表现为以下三种理论:一是应激的刺激理论模型。这种理论把应激定义为引起个体紧张的外部环境中威胁性刺激,重点分析什么样的环境刺激可使人产生紧张反应,试图寻求刺激和紧张反应之间的因果关系,甚至数量关系。这种理论中应激的含义其实相当于应激源。二是应激的反应理论模型。这种理论模型是把个体的紧张反应(生理的、心理的、行为的)称为应激,重点从机体生物学反应方面对应激进行研究。三是应激的 CPT 理论,即认知—现象学—相互作用(cognitive-phenomenological-transactional,CPT)理论模型<sup>[2]</sup>。这是一种心理学模型,将应激描述为一个过程,即刺激与反应之间的交互关系,其中包含认知、应对、社会支持等一系列中介因素,注重对应激中间过程即认知、应对等一系列中介因素的研究。本研究采用第三种解释,即应激是个体察觉到(通过认知评价)环境变化(应激源)对自身构成威胁或挑战时作出适应和应对的过程,主要探讨应激源、应对方式、应激反应三者间的关系。

# 1 文献综述

## 1.1 生活事件综述

### 1.1.1 生活事件的含义

生活事件(life events)和应激源(stressor)这两个概念有密切的联系。应激源是指环境对个体提出的各种需求,经个体认知评价后可以引起生理和心理反应的刺激。生活中有大量的应激源,研究者从不同的角度提出多种有关应激源的分类。从来源划分,可以把应激源分为内部应激源和外部应激源。内部应激源是指产生于体内的各种刺激或需求,包括生理方面的躯体疾病和心理方面的动机、自责、自卑等;外部应激源是指来自于体外的各种刺激或需求,包括自然环境和社会环境方面的变化<sup>[3]</sup>。从性质角度划分,可以分为:正性应激源(如结婚、升迁)、中性应激源(如工作变动、搬家)和负性应激源(如疾病、灾难性事件)。Carrett等人将应激源对人的影响程度分为灾难性事件(如地震、战争)、创伤性事件(如抢劫)、生活变化或生活事件(如疾病、工作改变)、慢性应激源(如恶劣的环境)与日常琐事(如与人争执)<sup>[4]</sup>。无论哪种分类方法,应激源都有一个共同的特点,即被觉察到的威胁。也就是说,我们周围环境中的一切变化都是潜在的应激源,但是,并不是所有的变化和刺激都能引起个体的身心反应,只有外在的变化被个体认知评价对自身具有威胁或挑战,引起机体的紧张状态时,才能转化为实际有效的应激源。

生活事件是个体在家庭、学习、工作等生存环境中发生的一些要求个体做出适应的情况或变化。它是一种常见的心理、社会应激源,也是最早被人们关注的影响身心健康的应激源之一。Holmes 和 Rahe 认为,生活事件是指“它们的出现或是预示、或是实际需要个体的生活方式作重大改变”。Brown 和 Birley 认为生活事件是“在一般意义上容易引起许多人的情绪失调,并经常涉及危险、或健康状况与生活方式的重大改变,或涉及到重大的成功和失败的事件”<sup>[5]</sup>。尽管对生活事件的表述方式各有不同,但都认为:当客观事件足以使绝大多数经历者改变其熟悉的生活方式时,这种事件就被看作是生活事件。尤其是近些年的研究发现,不仅重大的生活变化,日常生活琐事如家务劳动、交通阻塞、邻里纠纷等也可能导致个体出现应激反应。日常琐事对个体健康的影响,一方面表现在它的累积效应上,小的应激事件如果经常出现,就可通过累加作用成为一种长期存在的慢性应激源;另一方面,小事件可影响重大应激事件与疾病之间的关系。当重大应激性生活事件发生时,如同时伴有一些数目繁多的琐事,这时重大应激性生活事件所产生的应激反应就会比没有琐事强烈得多。

许多研究表明,适当的生活变化可以激励人们投入行动去适应新环境,但如



果变化过大、过快和持续过久,超过了机体自身的调节和控制能力,就会造成适应的困难,引起心理、生理功能的紊乱而致病<sup>[2][4]</sup>。Holmes 和 Rahe 是最早着手研究生活事件对机体的影响,他们于 1967 年编制了第一份包含 43 个项目的社会再适应量表(Social Readjustment Scale, SRRS),以生活事件的定性和定量方法来衡量其对个体健康的影响<sup>[6]</sup>。临床精神病学家研究发现,应激性生活事件与某些精神病的发病或复发关系密切,如 Wadacher 等调查发现,61%的抑郁症病人发病前一年内至少遭遇了一项重大生活事件<sup>[7]</sup>。但是,也有研究认为应激与疾病或身心健康水平相关并不是很高,多在 0.12- 0.40 之间<sup>[8]</sup>。研究结论的不一致说明了生活事件与个体健康之间关系较为复杂,个体有可能通过中介因素如认知评价、应付方式、社会支持等来调节生活事件与疾病间的关系。尽管如此,生活事件作为影响心身健康的一种危险因素仍可帮助我们识别有患病可能的人群,指导心理治疗和危机干预;帮助正常人了解自己的精神负荷,维护身心健康,提高生活满意度。

### 1.1.2 有关生活事件的实证研究

国外有关生活事件的理论和实证研究很多,在对大学生生活事件调查基础上,认为大学生的生活事件主要包括:学业、社交压力、生活与经济、择业的烦恼等。我国关于生活事件的理论研究较少,多是对不同群体的生活事件及相关因素进行的实证研究。调查群体大致有这样几类:对疾病患者的研究<sup>[9][10]</sup>、对医护人员的研究<sup>[11]</sup>、对飞行员的研究<sup>[12]</sup>、对老年人的研究<sup>[13]</sup>、对不同年龄段学生的研究<sup>[14][15]</sup>等。生活事件的相关因素的调查研究有:生活事件与应对方式的研究、生活事件与心理健康的研究、生活事件与社会支持的研究、生活事件与主观幸福感的研究等。

在实际调查的基础上,我国学者普遍认为大学生的生活事件主要集中在学习、生活、人际交往及就业上,且存在一定的年级、性别差异。毛艳霞(2005)<sup>[14]</sup>对洛阳师范学院 331 名在校大学生进行调查,发现大学生感受较重的两个生活事件是学习与人际交往、社会发展及未来前途。黄艳苹、李玲等(2005)<sup>[16]</sup>的研究显示不同年级的学生生活事件有所不同,大一学生主要面临着恋爱和人际关系、学习压力以及生活和突发事件等压力;大二学生面临工作和择业压力;大三在经济压力上要高于大四学生;大四学生面临更多的是学习和择业等的压力。余圣陶等(2006)<sup>[17]</sup>测查结果发现,大学生主要的压力源有 4 类,即学业压力、就业压力、人际压力、情感压力。且存在性别差异:女生的学业压力、人际压力、经济生活压力上高于男生;男生的情感压力、家庭压力高于女生。王黎恩(2006)<sup>[18]</sup>对医科大学生的生活事件调查,结果发现,排在前两位的是学业压力和人际关系,部分生活事件存在一定性别上的差异,如在与别人打架、失恋两个项目上,男

生受到的影响程度较女生大。

## 1.2 应对方式综述

### 1.2.1 应对与应对方式

应对(coping),也称应付,随着应激理论不断完善,应对作为影响应激与个体身心健康成长的一个重要因素越来越受到学者的广泛关注。尤其是近十几年来,应对问题已经成为应激研究中的一个热点问题和重要课题。研究者纷纷从理论或实践的角度展开对应对问题的研究。仅关于应对的定义就有多种。Lazarus认为,应对是“当个体评估内在或者外在的要求超过自身的资源后所持续进行的认知和行为努力”<sup>[19]</sup>。Compas等(2001)认为应对是应激的一系列过程的一个方面,将其定义为个体在面对应激事件和环境时,调节情绪、认知、行为和有意识地意志努力<sup>[20]</sup>。姜乾金(1999)认为:应对是个体为了对付应激而采取的各种相应的认知活动和行为活动,是重要的心理应激因素<sup>[21]</sup>。

应对方式(coping style)则是指个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式,又可称作应对策略或应对机制<sup>[20]</sup>。它是研究者出于对理论研究和实践的需要对应对进行分类形成的。应对方式现在已经成为心理应激过程中一种重要的中介因素,一方面受生活事件的作用,同时又影响着应激反应的性质与强度,调节着应激同疾病间的关系。从历史上看,应对研究是继将认知中介因素引入应激同疾病关系的研究之后,该领域研究的一个主要进展<sup>[22]</sup>。

应对方式与各种应激有关因素存在相互影响和相互制约的关系。应对方式受生活事件的影响或情境的影响,人们遇到不同的生活事件,会采用不同的应对方式,有时会采用多种应对策略来处理问题。应对方式与认知评价、社会支持、人格特征也有密切关系,如:社会支持程度会影响个体在事件中的应对策略选择,而且应对活动本身就包含寻求社会支持的各种策略;不同人格类型的个体面临应激时可表现出不同的应对策略。另外,应对方式还与个体自身的一些因素如性别、年龄、文化、职业、身体素质等有一定关系。

### 1.2.2 应对的理论观点

#### 1.2.2.1 应对的心理防御机制观点

该观点来源于弗洛伊德的自我防御机制理论<sup>[23]</sup>。在弗洛伊德的人格理论中,自我在调节本我和超我之间关系时会产生焦虑,处于一种压力之中。通过压抑、投射、升华、合理化等防御机制,来摆脱不被现实认可的念头,达到解决个体内心重大冲突,保护自身的目的。这种所谓的应对方式是在无意识层面上进行的。后来 H.Hartman 发展了弗洛伊德的思想,认为自我拥有独立于本能冲动的自主适应机能、整合机能和对环境的调节机能,从而将防御机制视作个体应付体内外各种紧张性刺激、维护心理健康的心理手段。

### 1.2.2.2 应对的特质理论

应对的特质理论认为个体采取的应对策略具有跨时间跨情境的稳定性,可以脱离情境因素来探讨应对的策略,因此,特质性应对理论考察的也就是在应对策略选择上的个体差异。早期的研究者认为人们有自己偏好的应对策略,在不同的情境下都会使用这些应对策略,被称作应对风格,如:回避型-直面型应对风格。近期的研究者则从人格特质的角度分析应对行为,人格特质体现在人的行为中,当然也会在应对行为上有所表现。在这种理论的基础上,研究者多从人格角度展开对应对行为的研究,探索不同的人格特征对个体应对方式的影响。

### 1.2.2.3 应对的过程理论

应对过程理论是应对研究中最有影响的理论模型,由 Lazarus 提出<sup>[23]</sup>。这个理论认为应对可以分为两个过程,即认知评估和应对行为,这两个过程是应激与其导致的短期和长期身心结果之间的重要中介。认知评估过程包括初级评估和次级评估两个阶段。初级评估是对环境的性质,对自身具有怎样的潜在影响进行评估,回答“我是不是有麻烦”;次级评估要求个体评价自身是否有足够的资源去阻止、克服伤害或者促进自己的利益,回答“这种情况下我该怎么做”。个体对情境做出评估后,根据自身的资源选择应对策略,即具体的应对行为。从功能上看,应对分为两种:一种是问题为中心的应对,旨在解决造成个体和环境之间压力的问题;一种是情绪为中心的应对,旨在调节情绪。

Lazarus 的过程理论非常强调应对随着情境的变化而变化。不同的应激事件会引发个体不同的应对行为,甚至在同一个应激事件发展的不同阶段,个体的应对反应也会有所不同。另外,过程理论重视认知评估在应对过程中的重要作用。换句话说,人们根据自己对所面临情境的认知评估,决定选择哪些应对策略。而应对策略反之也会对环境产生影响,个体评估环境,相应地调整其应对策略<sup>[22]</sup>。

过程论将应对看作是一个不断变化的过程,重点研究个体在同一应激情境下的应对反应过程,或在一段应激时间内不同阶段个体应对方式的变化情况,并研究人们是如何评估应激事件和如何反应的。

### 1.2.2.4 应对的情境特征理论

情境特征论指的是在应对研究中强调情境的特征与不同应对策略选择之间的关系。与过程理论相同之处在于:二者均强调情境对应对方式的影响;不同的是:过程理论还关注应对过程的阶段性和不同的应对方式在不同阶段使用的结果,而情境特征理论注重同样的情境下应对表现出相对的稳定性。换言之,类似的情境会引发类似的应对反应,不同的应激源会引起不同的应对反应。它忽视了人格特质、个体差异对应对的重要作用,不能说明同一应激情境下个体应对方式的差异,也不能说明在不同时间,同一个体、同一应激情境下应对方式的差异<sup>[24]</sup>。

### 1.2.3 应对的分类

许多研究者根据自己的研究结果对应对进行多维度的分类。最常见的维度分类有以下几种:

Lazarus 和 Folkman(1984)从应对的功能角度将应对分为问题中心应对(Problem-focused coping)和情绪中心应对(Emotional-focused coping)<sup>[25]</sup>,这是一个广为接受的分类方式。问题中心的应对包括了调动心理资源以应付应激情境的各种活动;而情绪中心的应对则包括了缓解因应激而引起的消极情绪的各种努力,如忍耐、逃避、情绪发泄、幻想/否认等。长期以来,研究者更关注问题应对,相对忽略了情绪应对。但近来的研究发现,问题中心的应对和情绪中心的应对没有绝对的好坏之分。如 Brink 等人在一项对成功女性的研究中发现,被试在处理应激情景时,同时使用了问题中心应对与情绪中心应对策略,没有发现哪一个策略比其它的策略更好<sup>[26]</sup>。同时,研究者们还发现,在大多数情况下,两类策略是同时使用的<sup>[27]</sup>。如远离同伴的冲突可能是为了使自己冷静下来的情绪指向应对和花点时间以得出解决冲突办法的问题指向应对。

Holahan 和 Moos(1991)从应对行为是指向还是远离应激情境的角度提出趋向应对和回避应对<sup>[28]</sup>。趋向应对包含指向应激情境的认知(积极评估)和行为(直接行动)反应。回避应对包括不考虑应激源或回避面对应激情境的认知或行为的努力。与问题和情绪指向的区别相似,趋向一回避维度的问题是过于广泛,难于对更具体的应对亚类型作区分。

之后,一些研究者提出应对的多维度、多层次模型。Connor-Smith 在综合前人对儿童和青少年研究的基础上提出了应对的分层模型<sup>[29]</sup>。他将应对反应分为三个层次:第一层次是首要控制应对(primary control coping),获得对环境和个人情绪的控制感的积极的应对努力;第二个层次称为次要控制应对(secondary control coping),主要是通过重构的认知策略、接受或通过积极的想法或活动转移努力适应情境;第三个层次是不参与应对,表现为试图回避应激源和个人情绪的应对反应。Connor-Smith 的分层模型比较综合,它能更深入地说明应对的灵活性和复杂性。

国内对应对的研究起步较晚,因而对应对的研究不够成熟,有关应对分类的研究影响较大的是姜乾金、肖计划等。姜乾金<sup>[30]</sup><sup>[31]</sup>自编特质应对方式问卷,因素分析产生两个成分:积极应对和消极应对。肖计划(1996)<sup>[32]</sup><sup>[33]</sup>参考国外研究应对和防御所用的研究内容以及有关理论编制了应对方式问卷,把应对方式分为六个方面:解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化,又可分为三个大因子:成熟应对、不成熟应对和混合应对。张卫东等(1998)<sup>[31]</sup>对 COPE 中文版(C-COPE)的应对测评维度进行鉴别分析,把中学生的应付方式分为:心理资源积聚、主动

控制与筹划、寻求社会支持、正面认识、情绪专注与宣泄、失助性反应、否认与心理摆脱、求助宗教八个因素。黄希庭、余华、郑涌等(2000)<sup>[35]</sup>自编中学生应对方式量表,因素分析产生了六个因素:问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐。本研究主要采用肖计划的分法,主要从成熟应对和不成熟应对方面分析大学生的应对方式。

#### 1.2.4 大学生应对方式的实证研究

个体采用何种应对方式与性别、年龄、人格特征、生理状态及事件的性质等很多因素有关。许多研究者在对大学生进行调查时发现他们在使用应对方式时存在一些群体相似性,大学生群体普遍使用某些相似的应对方式,但同时也发现在具体使用上还存在性别、年级等个体差异性。Babar T. Shaikh 等人(2004)<sup>[36]</sup>研究发现,学生们经常使用运动,听音乐,和朋友出去玩,睡觉,参加社团活动等来应对压力。张建卫等(2003)<sup>[37]</sup>对北京 660 名大学生进行调查,结果发现大学生使用较多的应对方式是“筹划行动”、“接受”与“主动克制”,使用较少的是“求助宗教”、“停滞放弃”与“心理解脱”。张林、车文博等(2005)<sup>[19]</sup>调查结果表明:大学生压力应对方式总体以心理调节机制为主;在具体应对方式上存在年级、性别、来源、是否独生的差异。潘敏(2005)<sup>[38]</sup>调查结果显示,不同性别学生在应对方式上存在一定差异,女生在“解决问题”“求助”项目上得分明显高于男生。关于不同学科学生在应对方式使用上是否有差异,目前的研究结果不尽一致,有研究显示文科学生在消极应对方式上略高于理科学生,在积极应对上显著高于理科生,但潘敏(2005)的研究认为工科学生与医科学生应对方式差别不大。

### 1.3 应激反应

当人们面临应激事件时会产生一系列的生理、心理和行为反应,即应激反应。应激反应在一定程度上是机体主动适应环境变化的需要,能够唤起和发挥机体的潜能,增强抵御和抗病能力。但是过低或过高的应激会导致身心健康受损、工作效率下降、人际关系紧张、适应性降低、免疫功能减弱。应激反应通常表现在生理反应、心理反应、行为反应三方面。

#### 1.3.1 生理反应

人在应激状态下,会引起机体的一系列生物性反应,包括神经、血压、心率、呼吸、肌肉紧张度以及腺体活动等的生理变化,如:心率加快,血压升高、呼吸加快、食欲不振、记忆力下降。Selye 把这种变化称为适应性综合症,并指出这种适应性综合症包括动员、阻抗和衰竭三个阶段<sup>[39]</sup>。动员阶段是个体遭遇到应激时的早期反应,指有机体在受到外界紧张刺激时,在很短时间内迅速通过自身的生理机能的变化和调节来进行适应性的防御。如果这种防御性反应有效,警戒就会消退,人体会恢复正常。阻抗阶段又叫相持阶段,如果应激情境继续存在,这

时人体需要充分动员人体的潜能,脑垂体继续分泌肾上腺激素(ACTH),引起体内脂肪和蛋白质向糖转化,以满足机体的能量需要,对付环境的突变。衰竭阶段是指引起紧张的刺激继续存在,阻抗持续下去,此时必需的适应能力已经用尽,机体会被其自身的防御力量所损害,结果导致适应性疾病<sup>[9]</sup>。

### 1.3.2 心理反应

在应激状态下,机体除生理上的变化外,心理反应也非常明显。应激状态下的心理反应主要表现在情绪方面,如:恐惧、愤怒、焦虑、敌意、抑郁等。在应激状态下,认知功能也受破坏。典型的认知应激反应是注意分散,思维清晰度降低,正确回忆减弱。“灾难化”(Cotastrophizing)是最常见的认知性应激反应,表现为对负性事件的潜在后果详加描述和过份强调<sup>[40]</sup>。如考试期间,考试焦虑的学生经常说:“我要考砸了”等。“灾难化”干扰正常认知功能并产生强烈情绪及生理唤起,从而进一步降低成绩。

### 1.3.3 行为反应

应激的心理反应必然伴随着人的行为上的改变,这是个体为使应激对机体身心影响减少到最低限度的缓冲反应,用于减轻症状,适应环境,我们称之为行为反应。行为反应主要包括躲避行为、推诿行为、变相依赖、反常动作增加和替代性攻击等行为倾向。躲避行为是为达到离开刺激源而避开引发危险或威胁情景或场所的防御行为;推诿行为是把自己的挫折或失败归咎于自身以外的原因,通过推卸责任以减轻内疚;变相依赖是指个体在应激状态下常常依靠吸烟、饮酒或过量饮食、疯狂购物等不良行为来应对环境;反常动作的增加是指应激状态下有步履加快、讲话急促等迫不及待的行为倾向;替代性攻击是指个体为减轻心理压力,而选择某种替代目标发泄、攻击,如虐待(包括对人或物的虐待)。这些行为反应有些是积极的,有些则是消极的。消极的行为反应固然可产生暂时的效果,但对机体的健康有负面影响。

## 1.4 生活事件、应对方式与应激反应之间关系的研究

应激与人的身心健康的关系已经成为目前心理学界研究的一个热点问题,随着越来越多的应激理论与实证研究展开,关于应激的认识也逐步的成熟。如Lazarus等人提出的应激CPT理论模型就已认识到,个体不仅仅是被动地接受应激情境的刺激,而是具有能动性的高级生命体,通过有效地应对努力可以解决自己面临的困境,从而消除或降低应激水平。这种理论模型把应激看作是一个过程,应激源通过一系列的中介因素作用于个体,使个体产生不同的应激反应。

实际生活中也有这样的现象:不同的个体在面临同样的应激性事件时,有时会产生同样的应激反应,有时又会出现不同的反应。人们对应激普遍的看法是:应激是不好的,会导致自身紧张、焦虑,严重时会产生身心疾病,但也有研究证

明,适当强度的应激事件可提高人的唤醒水平,使注意力集中,思维敏捷,提高人的工作和学习效率。甚至许多研究者都发现,成功应对后,个体会在应激面前更坚强,面对应激更敏感。Hans Selye 也说,完全脱离应激等于死亡<sup>[41]</sup>。从以上现象和结论我们可以认为,应激源和应激反应之间不是简单的因果关系,还有各种因素在其中起着一定的作用,包括人格特征、社会支持、依恋等,应对方式就是其中重要的一种因素。研究应激的目的,是使个体在面对应激并克服身心上的不适后,达到最佳的唤醒水平,拥有更成熟的应对方式和更丰富的应对资源,有能力应付今后的各种变化,而非彻底消除应激,更何况要彻底消除应激也是不可能的。

#### 1.4.1 生活事件与应对方式的关系

从占有的资料来看,生活事件和应对方式之间关系的研究在国内外都比较多,研究对象也比较广,如初中生、高中生、师范大学生、医学生、军校学生、运动员、各种疾病患者等,其中尤以对学生的研究居多。对以往的研究结果进行总结发现,大学生在面临各种生活事件时,采用的应对方式具有多样性,一般都较积极、成熟,在应对方式的性别和年级差异上研究结果稍有不同。如:倪有娣等(2005)<sup>[42]</sup>对 232 名大学生进行了生活事件和应对方式的调查,研究发现:当面对负性生活事件时,大部分学生都能以“解决问题”的方式应对,在应对方式上除男生的“幻想”因子分明高于女生外,其它应对方式不存在性别上的显著差异。黄燕苹等(2005)<sup>[16]</sup>调查结果显示,男生比女生更多地采用解决问题和合理化方式,而女生在寻求帮助和幻想方式上显著地高于男生。大一学生在寻求帮助和幻想上要高于大三和大四学生。

#### 1.4.2 应对方式与身心反应的关系

应对方式在整个应激过程中起着不可忽视的作用,在一般情况下,积极(或成熟)的应对方式有助于个体的身心健康,而不良的应对方式则不利于身心健康。如有些人遇到挫折时向亲朋好友坦诚相诉,缓解自身紧张情绪的同时还可能找到合理解决问题的途径;而采用过度抽烟、喝酒,服用药物来摆脱痛苦、转移注意力,这种方式的最终结果还是有损身体和心理健康。许多研究都已经证明了不同的应对方式对个体的身心反应有不同的影响。姜乾金(1993)等的研究中指出,积极的应对方式有利于个体的身心健康,消极的应对方式不利于个体的身心健康。<sup>[30]</sup>肖计划等(1996)<sup>[32]</sup>对青少年学生调查结果显示:应对方式中“解决问题”因子与精神健康呈显著负相关,“自责”和“幻想”因子与精神健康呈显著正相关。也就是说,采用“解决问题”应付方式的学生整体精神健康水平较高,且人际交往较好,而较多使用“自责”和“幻想”应付方式的学生总的精神健康水平较低,同时常伴有“抑郁”、“焦虑”和某些“强迫症状”。马伟娜等(2007)<sup>[43]</sup>

对杭州市高中生调查结果显示：成熟的应对方式有助于提高心理健康水平，不成熟的应对方式不利于提高心理健康水平。

### 1.4.3 生活事件与心理健康的关系

生活事件与心理健康的关系自本世纪三十年代就已引起人们的关注，学者们普遍认为负性生活事件导致了心理健康水平的降低，许清鹏等（2005）<sup>[41]</sup>调查结果显示：应激总分与 SCL-90 总分及各因子均为正相关。王黎恩等（2006）<sup>[18]</sup>调查结果发现：医科大学生生活事件与焦虑有广泛的正相关性，不喜欢上学、学习负担重、家庭经济困难、考试失败或不理想、升学压力、本人患急重病 6 项生活事件对医科大学生焦虑有较大的预测作用。邓树嵩等（2007）<sup>[45]</sup>对医学院新生的生活事件与心理健康进行相关分析，认为学习压力和人际交往是造成他们心理健康水平偏低的主要生活事件。可以看出，对于大学生来说，影响他们身心健康的重要因素是学业和人际交往，经历的负性生活事件越多，对个体身心健康的危害也就越大。

### 1.4.4 生活事件、应对方式与应激反应的关系

生活事件能否引起心理生理反应进而导致心身健康问题，除了取决于事件的刺激属性（性质、强度和频度）外，个体对发生事件的认知和评价以及所处的社会支持系统也起着缓冲作用。而对事件的认知、评价又受个体自身的年龄、性别、文化程度、生活阅历、性格等多种因素的影响。正确的认知和评价会产生积极的应对方式，有利于健康；不正确的认知和评价会产生消极应对，有害于健康。也就是说，在考虑生活事件与心理健康之间关系的时候，不能忽视应对方式的作用。许多研究都已证明了生活事件、消极应对方式与 SCL-90 等心理健康状况量表密切相关<sup>[14] [43]</sup>。

关于生活事件、应对方式与心理健康的研究较多，如：李茹等（2004）<sup>[46]</sup>对军校大学生的研究，吴小苹等（2006）<sup>[47]</sup>对高职生的研究，刘金光等（2007）<sup>[13]</sup>对老年人的研究，廖全明等（2007）<sup>[48]</sup>对贫困大学生的研究。其中，廖全明等（2007）的研究较为深入，他在相关分析的基础上，对三者进行主效应和相互作用分析，结果显示，生活事件和不成熟应对方式与心理健康呈正相关，且具有极显著的影响效应和交互作用效应；成熟应对方式对心理健康的影响不显著。

关于生活事件、应对方式和应激反应之间关系的研究较少，仅限于姜乾金等在医务人员、公务员、服刑人员的研究。这些研究都证明了应激反应与生活事件、应对方式等一系列因素间的相关。如钟霞、姜乾金等（2004）<sup>[11]</sup>对医务人员调查结果显示，医务人员消极应对方式与压力反应、家庭事件、工作学习事件，社交与其他事件和经济事件呈正相关；积极应对方式与压力反应、工作学习事件呈负相关。其中，压力反应（应激反应）是影响医务人员消极应对方式的最主要因素，



即压力反应也反制应对方式。季巧英(2006)<sup>[49]</sup>在对公务员的研究也发现,消极应对是影响公务员心身反应的主要应激因素,生活事件和社会在不同程度上影响着公务员的心身反应。

## 2 问题提出与研究假设

### 2.1 问题提出

应激是一种十分常见且对人的身心健康有重要影响的心理现象。适度的心理应激对于人的身心健康和功能活动具有促进作用,而长期的、超过个体适应性的应激则是有害的。过强的心理应激不仅会引起各种令人感到不适或痛苦的身心症状,而且会增大个体患病的机率。在现代社会里,人们面临的应激因素越来越多,从工作、学习到家庭,方方面面的事情都可能造成个体身心紧张,成为威胁身心健康的应激因素。

大学阶段是人生其中的一个重要的转折阶段,是人格发展、世界观形成的关键时期。在大学期间,学生要面临一系列重大的人生课题,如学习专业知识和技能,为今后的工作打基础;适应集体生活,学会处理人际关系;参与学校里的各种活动和工作,丰富实践经验,锻炼自我。但由于心理发展尚未完全成熟,经验不足,自我调节和自我控制能力不强,当面临复杂的自身和社会问题时,往往会产生心理冲突,对个体造成较大的心理压力,甚至导致身心疾病的出现。

大学生作为一个整体,处于大致相同的年龄阶段,有着较为相似的心理年龄特征和人生经历。按照发展心理学的观点,人的一生中,每个阶段有每个阶段特定的发展任务和发展危机,大学生由于年龄的接近性、经历的相似性,除了具体到某些个体身上的突发事件不同外,他们所面临的应激源必定有极大的一致性,有着其他年龄段的人群所不具备的年龄特征。因此,本文仍把生活事件作为研究的一个方面,了解当今大学生生活事件的总体特点。

在“应激—健康”的理论模型中,应激能否造成身心健康损害,与应激源本身、个体的人格特征、应对方式、生活经历和社会支持有很大关系<sup>[50]</sup>,在这其中应对方式作为一种重要的中介因素,对身心健康起着不可忽视的作用。大学生的生理、心理正处于不稳定、不平衡的发展阶段,有很大的可塑性,包括应激这种现象也是如此。生活事件是客观存在的,但是在教育指导和个人的努力下,可以调整学生的应对方式,将身心反应症状降到最低,减轻应激对人身心造成的危害。因此,研究大学生的应对方式和应激反应水平,对于提高他们的应对能力,增进心理健康水平仍是至关重要的。

回顾以往的研究,可以发现如下问题:

第一,国内关于大学生生活事件与应对方式的研究较多,在中国期刊全文数

据库中以“生活事件、应对方式”为题名检索 1994-2007 年间文献, 大约有 33 条, 涉及到疾病患者、护士、飞行员、公务员、服刑人员、老年人、学生等不同群体。但将生活事件、应对方式和应激反应三者放在一起的研究较少, 检索中发现只有姜乾金等对医护人员展开的研究, 关于大学生的相关研究尚未发现。

姜乾金提出的心理应激(压力)系统理论<sup>[50]</sup>认为, 个体的应激反应程度, 决定于各种应激有关因素包括生活事件、认知评价、应对方式、社会支持、人格特点, 以及各种有关因素的共同作用。关于应激系统中的这些因素之间究竟是怎样影响个体应激反应的问题目前正处于研究过程中。本文试图以大学生为被试, 以期了解生活事件、应对方式、应激反应三个变量在当今大学生中的具体表现, 并通过探索三者间的关系来分析影响个体应激反应的因素, 为今后更好地对大学生进行心理健康教育提供理论依据。

第二, 在以往关于应激反应的研究中, 多是从心理健康的角度分析, 使用的测量工具均是 SCL-90 量表, 姜乾金的压力反应问卷只在服刑人员、公务员等特殊群体中使用。

目前关于大学生的负面报道日益增多, 问题的出现多是由于大学生自身能力有限, 而外界的压力过重, 超过自身能力所致。随着社会的发展, 竞争的激烈, 今天的大学生已不是“天之骄子”, 一方面要努力学习专业知识, 要适应集体生活和学会处理较为复杂的人际关系, 要通过参加各种学校和社会实践活动来丰富社会经验; 另一方面由于就业的难度增大, 无形中增加了学生的思想压力。许多学生往往一入校就要为今后的人生作打算, 积极争取奖学金和学校的各种奖励, 参加各种等级证书的考试及大四的备研, 家庭、社会也给予大学生更高的期待和要求。这些外界和自身的压力几乎是铺天盖地而来, 当个体承受不了时就会在身心症状方面有所表现, 严重时甚至会影响到他们的身心健康。本研究希望在了解大学生的生活事件、应对方式的基础上, 用姜乾金的压力反应问卷调查他们的躯体反应、心理反应和情绪反应状况, 为进一步了解大学生的心理健康状况提供依据。

第三, 以往的研究主要对生活事件、应对方式、应激反应进行相关分析和多元回归分析, 未能深入探讨三者之间的关系, 关于应对方式在生活事件和应激反应之间的中介作用多采取回避或默认的态度, 本研究试图运用温忠麟等(2004)<sup>[51]</sup>提出的中介效应检验程序来验证应对方式在生活事件和应激反应中的中介效应。

## 2.2 研究目标

根据以上所述, 本研究期望达到以下目标:

(1) 了解大学生生活事件、应对方式和应激反应的总体特点和在人口统计学变量上的差异。

本研究试图对大学生生活事件、应对方式和应激反应的特点有一个总体了解,揭示不同性别、年级、专业和生源大学生生活事件的类型、应对方式的使用情况和应激反应水平,从整体上把握目前大学生的应激状况。

(2)探讨生活事件、应对方式与应激反应三者间的关系。

一方面对生活事件、应对方式、应激反应三个变量一一进行相关分析,探讨三者间的关系;另一方面作生活事件、应对方式对应激反应的多元逐步回归分析,了解生活事件、应对方式中哪些因子对应激反应有预测作用;最后对应对方式的中介效应进行检验。希望通过以上步骤实现对生活事件、应对方式、应激反应三者间关系的深入分析,为应激理论提供依据,探索大学生心理健康教育的新途径。

## 2.3 研究假设

针对以上问题,本研究提出以下假设:

(1)大学生在生活事件、应对方式、应激反应上存在性别、年级、专业、生源差异。

(2)大学生生活事件、应对方式与应激反应之间存在显著相关。

(3)生活事件、应对方式中部分因子对大学生应激反应有一定预测作用。

(4)应对方式在生活事件和应激反应之间存在一定中介作用。

## 3 研究方法

### 3.1 被试

本研究从河南理工大学和安阳师范学院9个院系随机整群分层抽取被试500人,回收有效问卷446份。其中,安阳师范学院359人,河南理工大学87人。性别分布:男生169人(37.9%),女生273人(61.2%),性别缺失4人;年级分布:大一101人(22.6%),大二169人(37.9%),大三81人(18.2%),大四95人(21.3%);系别分布:文科221人(49.6%),理科225人(50.4%)生源分布:城市115人(25.8%),农村326人(73.1%),生源缺失5人。

### 3.2 研究工具

#### 3.2.1 生活事件的评定

采用刘贤臣等人于1987年编制的青少年生活事件量表(ASLEC)。该量表为自评问卷,由27项可能引起青少年生理心理反应的负性生活事件构成,涉及人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应及其他6个方面。根据事件发生时的心理感受分5级评定,即无影响1、轻度2、中度3、重度4、极重5。生活事件总应激值为各项事件评分之和。得分越高表明应激量越大。评定期限为最近一年。在本研究中,该量表的内部一致性系数为.804。效度检验采用心理测量学常

用的一种方法,即各因素分与总分的相关远远高于各因素之间的相关,该量表具有较好的结构效度。

### 3.2.2 应对方式的评定

采用肖计划等人编制的应付方式问卷。该问卷为自评问卷,共由 62 个题目构成,包括解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化六个分量表。每个条目有两个答案“是”“否”,如果选择“是”,则继续对后面的“有效”、“比较有效”、“无效”做出评估,如果选择“否”,则继续下一个条目。每个分量表得分愈高,说明愈多采用该种应付方式。本研究对问卷的信度和效度进行重新检验,得出量表的内部一致性系数为.770,结构效度也比较理想。

### 3.2.3 应激反应的评定

采用浙江大学医学院姜乾金等人编制的压力反应问卷(SRQ)。该问卷分心理反应、生理反应和行为反应 3 方面,共 28 个条目,按 1~5 等级计分。用于评定个体对压力的相应心身反应程度,本研究以条目总分表示应激反应程度。对问卷信度进行重新检验,得出内部一致性  $\alpha$  系数 0.873,结构效度也较理想。

## 3.3 研究程序

随机整群抽取大学生为被试,由研究者担任主试,讲解注意事项和答题方法,在辅导员老师的协助下,采用问卷调查的方式收集数据,时间约为 30 分钟,问卷答完后当场收回。

## 3.4 数据处理方法

采用 SPSS13.0 统计软件录入和处理所得数据,由于被试对“青少年生活事件量表”第 27 条“如有其他事件请说明”均无报告,故不将其统计在内。对结果进行  $t$  检验、方差分析、相关分析、多元逐步回归分析,最后对应对方式进行中介效应检验。

## 4 结果与分析

### 4.1 大学生生活事件的特点

#### 4.1.1 大学生生活事件各因子得分情况

为了便于比较,将各因子分除以各因子项目数,计算每个因子的均值和标准差。结果如表 1,大学生生活事件各因子得分从高到低依次为:学习压力、人际关系、丧失、其他、受惩罚、健康适应。也就是说,大学生目前的主要生活事件仍然是学习压力,其次是人际关系。

表 1 大学生生活事件各因子得分 (M±SD)

学习压力	人际关系	丧失	其他	受惩罚	健康适应
1.94±.678	1.73±.581	1.53±.683	1.53±.683	1.26±.380	1.21±.439

#### 4.1.2 大学生生活事件各因子在性别、年级上的多因素方差分析

以性别、年级两个因素为自变量,以生活事件各因子为因变量作多因素方差分析(MANOVA),结果见表 2、表 3。大学生在健康适应、其他因子上存在显著的性别主效应,男生在健康适应 ( $M_{男}=1.31$ ,  $M_{女}=1.15$ ,  $p=0.005<0.01$ )、其他因子 ( $M_{男}=1.51$ ,  $M_{女}=1.36$ ,  $p=0.039<0.05$ ) 上得分显著高于女生;在人际关系、学习压力、受惩罚、丧失因子上性别主效应不显著。

大学生在人际关系因子上存在显著的年级主效应 ( $p=0.043<0.05$ ),进一步事后平均数差异检验 (Scheffe) 表明,大一与大三之间人际关系得分差异显著,大一学生人际关系得分最高,显著高于大三;在学习压力、受惩罚、丧失、健康适应、其他因子上年级主效应不显著。

大学生生活事件各因子不存在显著的性别与年级的交互作用。

表 2 不同性别、年级大学生生活事件各因子结果 (M±SD)

	人际关系	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其他
男	1.72±0.63	2.03±0.78	1.32±0.45	1.51±0.75	1.31±0.51	1.51±0.56
女	1.73±0.53	1.88±0.59	1.22±0.31	1.54±0.64	1.15±0.36	1.36±0.41
大一	1.85±0.65	1.90±0.61	1.30±0.42	1.64±0.76	1.22±0.41	1.46±0.51
大二	1.74±0.58	1.98±0.73	1.29±0.42	1.47±0.65	1.24±0.43	1.43±0.48
大三	1.63±0.57	1.87±0.61	1.20±0.30	1.49±0.65	1.13±0.41	1.38±0.41
大四	1.64±0.50	1.95±0.71	1.22±0.31	1.56±0.67	1.23±0.51	1.39±0.48

表 3 不同性别、年级大学生生活事件的多因素方差分析 (F)

变异来源	人际关系	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其他
性别	0.31	1.10	1.80	0.002	8.05 **	4.31 *
年级	2.74 *	0.71	2.15	1.03	0.82	0.74
性别×年级	0.63	2.90	1.21	1.71	0.36	1.70

注: \* 代表  $p<0.05$ , \*\* 代表  $p<0.01$

#### 4.1.3 不同专业的大学生生活事件的差异显著性检验

对不同专业大学生的生活事件各因子和总分进行独立样本 t 检验,结果发现,不同专业学生在生活事件各因子得分及总分上差异不显著,文科学生在人际关系、学习压力、丧失、其他和生活事件总分上略高于理科学生。也就是说,不同专业的学生面临的生活事件没有太大的区别。结果见表 4。

表 4 不同专业大学生生活事件的差异检验

		人 际 关	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其他	生活事件 总分
		系						
文科	M	1.78	1.96	1.25	1.55	1.20	1.42	42.57
	SD	.563	.666	.345	.668	.413	.477	9.689
理科	M	1.68	1.91	1.27	1.51	1.23	1.42	42.57
	SD	.595	.688	.411	.699	.464	.480	11.434
t		1.743	.877	-.742	.540	-.743	.141	.576

注：\* 代表  $p<0.05$ ，\*\* 代表  $p<0.01$

#### 4.1.4 不同生源的大学生生活事件各因子的差异显著性检验

对不同生源大学生的生活事件各因子进行独立样本 t 检验，结果见表 5。从结果中可以看出，农村学生在生活事件总分及各因子上得分均高于城市学生，具体表现：在学习压力 ( $p=0.024<0.05$ )、受惩罚 ( $p=0.002<0.01$ )、丧失 ( $p=0.016<0.05$ ) 因子及生活事件总分 ( $p=0.004<0.01$ ) 上存在显著差异，农村学生得分显著高于城市学生；在人际关系、健康适应和其他因子上没有显著差异。也就是说，农村学生比城市学生要承受更多的压力，尤其要面对学习、受惩罚、家庭成员生病或去世方面的事件。

表 5 不同生源大学生生活事件的差异检验

		人际关系	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其他	生活事件 总分
城市	M	1.65	1.81	1.18	1.41	1.16	1.38	40.02
	SD	.530	.682	.254	.516	.385	.437	8.497
农村	M	1.75	1.98	1.28	1.57	1.23	1.43	42.95
	SD	.580	.669	.398	.728	.443	.489	10.855
t		-1.537	-2.26 *	-3.168 *	-2.421 *	-1.408	-.922	-2.941 * *

注：\* 代表  $p<0.05$ ，\*\* 代表  $p<0.01$

## 4.2 大学生应对方式的特点

### 4.2.1 大学生应对方式的使用情况

将应对方式各因子分除以各因子项目数，计算每个因子的均值和标准差。结果如表 6，大学生应对方式各因子得分从高到低依次为：解决问题、求助、退避、幻想、合理化、自责。换言之，大学生使用最多的应对方式是解决问题，其次是求助，从整体来看大学生还是倾向于使用成熟的应对方式。

表 6 大学生应对方式各因子得分 ( $M \pm SD$ )

解决问题	求助	退避	幻想	合理化	自责
0.838 $\pm$ 0.15	0.574 $\pm$ 0.23	0.553 $\pm$ 0.18	0.523 $\pm$ 0.24	0.472 $\pm$ 0.195	0.366 $\pm$ 0.22

#### 4.2.2 大学生应对方式各因子在性别、年级上的多因素方差分析

以性别、年级两个因素作为自变量,以应对方式各因子为因变量做多因素方差分析,结果显示:大学生在求助因子上存在显著的性别主效应,碰到问题时女生比男生更多地采用求助应对方式 ( $M_{男}=0.537$ ,  $M_{女}=0.602$ ,  $p=0.011<0.05$ ),而在解决问题、自责、幻想、退避、合理化因子上性别主效应不显著。大学生在应对方式各因子上不存在显著的年级主效应。

大学生在求助因子上存在显著的性别与年级的交互作用 ( $p=0.012<0.05$ ),进一步简单效应分析表明:不同年级的男生在求助因子上存在显著差异( $p=0.039<0.05$ ),大四男生得分最低,大二男生的求助得分显著高于大四男生 ( $M_{大二}=0.568$ ,  $M_{大四}=0.439$ ,  $p=0.04<0.05$ ),大一、大二、大三年级男生求助得分差异不显著;不同年级的女生在求助得分上没有显著差异。在解决问题、自责、幻想、退避和合理化因子上不存在显著的性别与年级的交互作用。结果见表 7、表 8。

表 7 不同性别、年级大学生应对方式各因子结果 ( $M \pm SD$ )

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
男	0.84 $\pm$ 0.16	0.37 $\pm$ 0.23	0.54 $\pm$ 0.23	0.50 $\pm$ 0.22	0.54 $\pm$ 0.20	0.48 $\pm$ 0.21
女	0.84 $\pm$ 0.14	0.37 $\pm$ 0.21	0.60 $\pm$ 0.23	0.54 $\pm$ 0.24	0.56 $\pm$ 0.18	0.47 $\pm$ 0.19
大一	0.85 $\pm$ 0.16	0.35 $\pm$ 0.21	0.60 $\pm$ 0.21	0.51 $\pm$ 0.26	0.55 $\pm$ 0.19	0.47 $\pm$ 0.22
大二	0.82 $\pm$ 0.15	0.38 $\pm$ 0.21	0.56 $\pm$ 0.23	0.55 $\pm$ 0.21	0.55 $\pm$ 0.18	0.49 $\pm$ 0.19
大三	0.83 $\pm$ 0.16	0.35 $\pm$ 0.20	0.60 $\pm$ 0.24	0.48 $\pm$ 0.24	0.54 $\pm$ 0.18	0.43 $\pm$ 0.18
大四	0.87 $\pm$ 0.12	0.38 $\pm$ 0.24	0.55 $\pm$ 0.25	0.54 $\pm$ 0.24	0.57 $\pm$ 0.18	0.48 $\pm$ 0.19

表 8 不同性别、年级大学生应对方式的多因素方差分析 (F)

变异来源	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
性别	.023	.0546	.574 *	2.346	.744	.009
年级	1.707	.541	1.792	1.263	.087	1.648
性别 $\times$ 年级	1.987	2.161	3.711 *	1.610	1.976	1.891

注: \* 代表  $p<0.05$

#### 4.2.3 不同专业大学生应对方式的差异显著性检验

对不同专业大学生的应对方式各因子进行独立样本 t 检验,结果显示:文、理科学生在幻想因子上差异显著 ( $p=0.03<0.05$ ),文科学生得分显著高于理科

学生，在解决问题、自责、求助、退避、合理化因子上差异不显著。结果见表 9。

表 9 不同专业大学生应对方式的差异检验

		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
文科	M	.839	.381	.567	.547	.569	.488
	SD	.147	.212	.238	.234	.179	.185
理科	M	.838	.351	.581	.499	.537	.455
	SD	.147	.224	.227	.234	.190	.203
t		.033	1.447	-.673	2.182 *	1.802	1.789

注：\* 代表 $p<0.05$

#### 4.2.4 不同生源大学生应对方式的差异显著性检验

对不同生源大学生的应对方式各因子进行独立样本t检验，结果发现，不同生源学生在求助因子上存在边缘显著 ( $p=0.049<0.05$ )，城市学生得分高于农村学生。在解决问题因子上城市学生得分高于农村学生，在自责、退避、合理化因子上城市学生得分低于农村，但生源差异均未达到显著水平。见表10。

表 10 不同生源大学生应对方式的差异检验

		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
城市	M	.851	.361	.611	.542	.547	.467
	SD	.137	.218	.239	.241	.241	.199
农村	M	.836	.370	.562	.520	.556	.476
	SD	.153	.219	.229	.232	.181	.192
t		.934	-.382	1.973 *	.858	-.473	-.433

注：\* 代表 $p<0.05$

### 4.3 大学生应激反应状况分析

#### 4.3.1 大学生应激反应与常模的比较结果

大学生应激反应水平与常模的比较见表 11，大学生应激反应总分与常模差异不显著，男生心理反应、生理反应、应激反应总分略高于常模，行为反应略低于常模；女生生理反应、行为反应及应激反应总分低于常模。说明大学生心理健康状况符合正常水平。



表 11 大学生应激反应与常模比较 (M±SD)

		心理反应	生理反应	行为反应	应激总分
男	调查对象	23.07±10.46	16.16±6.84	11.68±4.90	54.72±21.30
	常模	19.08±8.20	15.55±6.40	12.57±5.31	51.06±17.89
女	调查对象	22.00±9.72	15.38±6.18	10.71±4.21	51.60±18.79
	常模	21.73±10.38	17.65±7.01	13.75±5.55	55.96±19.63
	总调查对象	22.41±10.01	15.68±6.44	11.08±4.50	52.79±19.82
	常模	20.49±9.51	16.67±6.81	13.20±5.47	53.67±18.99

### 4.3.2 大学生应激反应在性别、年级上的多因素方差分析

以性别、年级为自变量,以大学生应激反应总分为因变量做多因素方差分析,结果见表 12、表 13。大学生在应激反应上存在显著的年级主效应 ( $F=4.166$ ,  $p=0.006<0.01$ ),进一步事后检验显示,大二学生应激反应得分最高,大三学生最低,大二学生显著高于大三学生 ( $p=0.019<0.05$ ),大一、大三、大四学生之间应激反应差异不显著。

大学生应激反应没有显著的性别主效应和性别与年级的交互作用。

表 12 不同性别、年级大学生应对方式各因子结果 (M±SD)

	心理反应	生理反应	行为反应	应激总分
男	23.07±10.46	16.15±6.84	11.68±4.89	54.72±21.30
女	22.00±9.72	15.38±6.18	10.71±4.21	51.60±18.79
大一	20.84±9.70	15.08±6.66	10.60±4.15	50.19±19.28
大二	24.28±10.28	16.64±6.71	11.50±4.47	56.31±20.45
大三	20.01±7.79	14.10±4.86	10.32±4.06	47.48±15.3
大四	22.73±10.90	15.88±6.63	11.46±5.17	53.57±21.25

表 13 不同性别、年级大学生应激反应的多因素方差分析 (F)

变异来源	应激总分
性别	0.337
年级	4.166 * *
性别×年级	0.780

注: \* 代表  $p<0.05$ , \* \* 代表  $p<0.01$

### 4.3.3 不同专业大学生的应激反应状况

本研究运用独立样本 t 检验考察不同专业的大学生应激反应的差异,见表 14。结果显示:不同专业的大学生在心理反应、行为反应和应激反应总分上差异显著 ( $p=0.012<0.05$ ),文科学生得分显著高于理科学生。因此,文科学生较理

科学生有更大的应激反应症状。

表 14 不同专业大学生应激反应总分差异检验 ( $M \pm SD$ )

	心理反应	生理反应	行为反应	应激总分
文科	23.59 $\pm$ 10.51	16.36 $\pm$ 6.37	11.29 $\pm$ 4.48	55.09 $\pm$ 20.11
理科	21.18 $\pm$ 9.28	14.93 $\pm$ 6.43	10.86 $\pm$ 4.50	50.40 $\pm$ 19.18
t	2.568 *	2.357 *	1.015	2.518 *

注: \* 代表  $p < 0.05$

#### 4.3.4 不同生源大学生的应激反应状况

通过独立样本 t 检验考察不同生源的大学生应激反应的差异,从结果中可以看出,不同生源的大学生在心理反应、生理反应、行为反应和应激反应总分上没有显著差异,城市和农村的学生应激反应症状不存在显著差异。结果见表 15。

表 15 不同生源大学生应激反应总分差异检验 ( $M \pm SD$ )

	心理反应	生理反应	行为反应	应激总分
城市	22.00 $\pm$ 10.73	15.46 $\pm$ 6.58	11.61 $\pm$ 4.88	53.01 $\pm$ 20.99
农村	22.60 $\pm$ 9.75	15.79 $\pm$ 6.40	10.93 $\pm$ 4.36	52.83 $\pm$ 19.42
t	-.548	-.464	1.392	.080

注: \* 代表  $p < 0.05$

### 4.4 生活事件、应对方式与应激反应之间的相关分析

#### 4.4.1 生活事件与应激反应的相关分析

从表 16 结果中可以看出,应激反应总分与生活事件总分、各因子得分均呈显著正相关,除丧失因子外,应激反应与其余五个因子及生活事件总分的相关均达到非常显著的水平。这说明负性生活事件和个体的身心反应之间显著相关,生活事件得分越高,造成个体的心身反应症状也越强烈。

表 16 生活事件与应激反应的相关

	人际关系	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其他	生活事件 总分
心理反应	.282 **	.345 **	.245 **	.106 *	.278 **	.457 **	.398 **
生理反应	.315 **	.364 **	.246 **	.112 *	.324 **	.362 **	.405 **
行为反应	.220 **	.241 **	.174 **	.046	.252 **	.415 **	.307 **
应激总分	.314 **	.366 **	.255 **	.102 *	.328 **	.466 **	.425 **

注: \* 代表  $p < 0.05$ , \*\* 代表  $p < 0.01$

#### 4.4.2 应对方式与应激反应的相关分析

从表 17 结果中可以看出,应对方式各因子得分与应激反应总分有非常显著

相关，其中，解决问题、求助两个因子与应激反应呈非常显著负相关，自责、幻想、退避、合理化四个因子与应激反应呈非常显著正相关。即更多地采用解决问题、求助成熟应对方式的大学生应激反应水平更低；而较多采用自责、退避等不成熟应对方式的大学生应激反应水平较高。

表 17 应对方式与应激反应的相关

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
心理反应	-.266 **	.522 **	-.184 **	.386 **	.358 **	.397 **
生理反应	-.127 **	.392 **	-.122 **	.334 **	.275 **	.331 **
行为反应	-.274 **	.397 **	-.190 **	.286 **	.291 **	.339 **
应激反应	-.250 **	.498 **	-.185 **	.381 **	.348 **	.402 **

注：\* 代表  $p<0.05$ ，\*\* 代表  $p<0.01$

4.4.3 生活事件与应对方式的相关分析

表 18 的结果显示，生活事件各因子与应对方式各因子有不同程度的相关。自责、幻想、退避、合理化与生活事件各因子有显著正相关；解决问题与生活事件各因子有负相关，其中，解决问题与其他因子有显著负相关；求助与人际关系、丧失、其他因子有正相关，与学习压力、受惩罚、健康适应有负相关，但未达到显著水平。这说明大学生在遇到负性生活事件时还是倾向于采用不成熟的应对方式，成熟的应对方式使用较少。

表 18 生活事件与应对方式的相关

	人际关系	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其他
解决问题	-.074	-.076	-.076	-.007	-.051	-.186 **
自责	.310 **	.342 **	.222 **	.136 **	.200 **	.332 **
求助	.003	-.011	-.002	.044	-.050	.017
幻想	.300 **	.313 **	.160 **	.141 **	.170 **	.214 **
退避	.185 **	.243 **	.121 *	.178 **	.143 **	.140 **
合理化	.253 **	.265 **	.178 **	.162 **	.205 **	.233 **

注：\* 代表  $p<0.05$ ，\*\* 代表  $p<0.01$

4.5 生活事件、应对方式对大学生应激反应的回归分析

为了探讨哪些因素对大学生的应激反应有更主要的影响，以应激反应总分为因变量，以生活事件、应对方式各因子为自变量，进行多元逐步回归分析(stepwise-regression)。结果见表19，先后进入方程的变量分别是自责、其他、求助、退避、健康适应、解决问题、合理化，共能解释应激反应变异量的43.9%。生活事件中有其他、健康适应两个因子进入方程，应对方式中除了幻想因子未进入方程

外,其余五个因子都进入方程。在进入方程的七个因子中,以自责、其他、求助的预测力最佳。自责、退避、合理化不成熟应对因子和生活事件中的其他、健康适应因子对应激反应有正向预测作用,解决问题、求助成熟应对因子对应激反应有负向预测作用。

进入方程的七个预测变量容忍度值均大于0.5,方程膨胀因子VIF均小于2,表明回归方程不存在多重共线性问题。

表19 以应激反应总分为因变量的多元逐步回归分析

进入的自变量	$\beta$	t	$R^2$	$\Delta R^2$ (系数增加量)
自责	.240	5.089 * * *	.248	.248
其他	.276	6.756 * * *	.349	.102
求助	-.145	-3.738 * * *	.388	.038
退避	.148	3.344 * *	.408	.020
健康适应	.123	3.163 * *	.421	.013
解决问题	-.128	-3.142 * *	.433	.012
合理化	.101	2.124 *	.439	.006

注: \* 代表  $p < 0.05$ , \*\* 代表  $p < 0.01$ , \*\*\* 代表  $p < 0.001$

#### 4.6 应对方式的中介效应检验

本研究的中介效应检验参照的是温忠麟等(2004)<sup>[51]</sup>提出的一个实用的中介效应检验程序。首先检验不成熟应对方式的中介效应:第一步,做生活事件(x)对应激反应(y)的回归分析,回归系数C为.425,非常显著,见图1;第二步,把不成熟应对方式引入生活事件与应激反应的回归方程,并建立生活事件对不成熟应对方式(u)的回归方程: $u=0.382x$ ;做Baron和Kenny部分中介检验,生活事件对不成熟应对方式的回归系数a为0.382,非常显著,不成熟应对方式对应激反应的回归系数b为0.398,也非常显著,意味着生活事件对应激反应的影响有一部分是通过中介变量——不成熟应对方式实现的;第三步,做Judd和Kenny完全中介检验,当不成熟应对方式引入回归方程之后,生活事件对应激反应的回归系数c为0.273,非常显著,因此不成熟应对方式起部分中介作用,即生活事件对应激反应的影响只有一部分是通过中介变量——不成熟应对方式实现的,中介效应占总效应比例为 $0.382 \times 0.398 / 0.425 = 35.8\%$ 。见图2。

成熟应对方式中介效应检验第一步同上,回归系数c为0.425,非常显著;第二步,做Baron和Kenny部分中介检验,生活事件对成熟应对方式的回归系数a'为-0.50,不显著,成熟应对方式对应激反应的回归系数b'为-0.233,非常显著;

第三步，做Sobel检验， $p>0.05$ , 中介效应不显著，见图3。说明成熟应对方式中介效应不显著。结果见表20、21、22。

表20 应对方式中介效应检验

因变量	自变量	标准化 $\beta$ 系数	t	$R^2$	F
应激反应	生活事件	0.425	9.897 ***	0.191	97.947 ***
	不成熟应对	0.398	9.352 ***	0.316	102.24 ***
	成熟应对	-0.233	-5.595 ***	0.235	67.97 ***
不成熟应对	生活事件	0.382	8.718 ***	0.146	76.00 ***
成熟应对	生活事件	-0.50	-1.061	0.003	1.126

表21 不成熟应对中介效应检验过程

	标准化回归方程	回归系数t检验
第一步	$y=0.425x$	9.897 ***
第二步	$u=0.382x$	8.718 ***
第三步	$y=0.273x$	6.421 ***
	$+0.398u$	9.352 ***

表22 成熟应对方式中介效应检验过程

	标准化回归方程	回归系数t检验
第一步	$y=0.425x$	9.897 ***
第二步	$m=-0.50x$	-1.061
第三步	$y=0.413x$	9.935 ***
	$-0.233m$	-5.595 ***

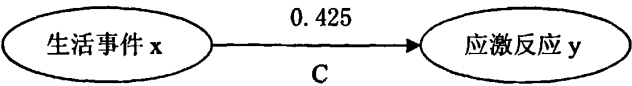


图1 生活事件对应激反应的总效应

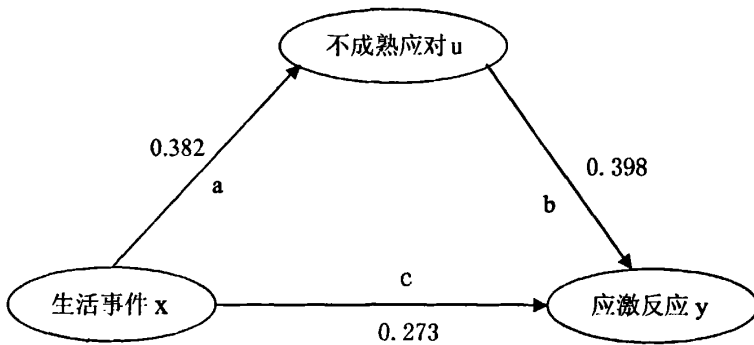


图2 不成熟应对方式的中介效应示意图

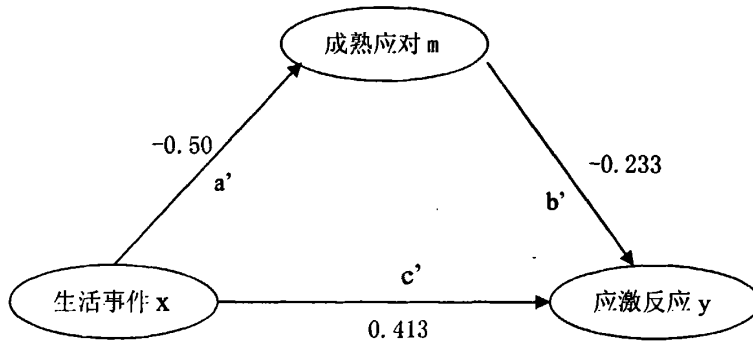


图3 成熟应对方式的中介效应示意图

## 5 讨论

### 5.1 大学生生活事件的特点

#### 5.1.1 大学生生活事件的总体特点

调查结果显示, 学习压力、人际关系在大学生群体中有较高的发生率, 学业压力仍然是目前大学生最主要的生活事件。近几十年中国经济的迅速发展加快了社会变迁的步伐, 人们的生活方式发生了翻天覆地的变化, 但随之而来的是个人的生活事件也大幅度增加。曾有学者总结今天人类面临的事件: 竞争的压力、选择的焦虑、过度紧张的生活导致的心理疲劳。这种巨大的冲击也影响到了大学生, 今天的大学生面临着前所未有的激烈竞争, 既然学生的主要任务就是学习, 那么社会上的竞争表现在学校里就是学生之间的学习竞争, 好的分数、奖学金的获得和各种等级考试的通过是学生之间竞争的主要目标, 也是他们今后能否更好发展

的希望。另外，大学的学习方法、学习内容、学习目标都与中学有很大的不同，大学里没有老师、家长的督促，全靠自己明确的学习目标、强烈的学习动机和较强的自我约束能力来学习。在外界激烈的竞争影响下，如果大学生不能严格要求自己，或者没能确立切合实际的学习目标和适合自己的学习方法，或者始终无法接受本专业的学习内容等，必然会导致学业的失败和心理上的创伤。

人际关系是生活事件中仅次于学习压力的另一重要应激源，许多研究也发现人际交往上的障碍是困扰大学生的一个重要问题。随着社会的发展，人们越来越发现人际交往、沟通能力的重要。与中学相比，大学的人际交往更为广泛和深刻，角色也更多元化，摆在大学生面前的既有师生关系、同学关系、室友关系，还有异性交往的适应。大学生远离父母亲朋，在学校如何处理好人际关系就显得格外重要，人际关系是否融洽影响着他们的学习、生活甚至整个精神面貌。现在的大学生是“八零”后的一代，没有经历太多的挫折，虽然也渴望拥有和谐的人际关系、亲密的友谊，但不懂得与人交往的技巧，考虑问题往往以自我为中心，忽略或否认他人的需要，缺乏宽容精神，极易因为一点小事导致矛盾的产生，人际关系紧张。另外，杨国枢曾指出，中国人在人和环境的互动中表现出一种社会取向，具体体现在注重家族、权威、关系和他人<sup>[52]</sup>。这些互为影响的因素使中国人较为关注别人如何看待自己，及对自己的期望。表现在大学生中间，父母、朋友、老师、同学构成了大学生重要的人际关系网，他们对大学生的看法以及与他们关系如何就成为影响大学生心理健康的重要因素。中国的大学生普遍比较注重自己在他人眼中的形象，别人如何看待自己，一旦受挫就会导致心理上的困扰，严重时产生心理问题。

### 5.1.2 大学生生活事件的性别、年级、专业、生源差异

本研究结果得出，大学生在健康适应、其他因子上存在显著的性别主效应，男生得分高于女生，与刘贤臣、王家林等的结果一致<sup>[53] [54]</sup>，这说明男生在健康适应和其他因子上的生活事件应激量大于女生。

从性别差异角度分析，女生相对内在含蓄，做事注重稳妥持重，能主动约束自己，攻击性行为少；男生相对较奔放、粗犷，冲动性强，不能很好的控制自己的情感，有时会与人发生躯体上的争执，因此发生“遭父母打骂”和“与人打架”的事件较多。从人格变迁的角度分析，有关研究认为，在上世纪 90 年代初到本世纪初的一个年代里，大学生的人格状况尤其是女大学生的人格状况发生了巨大的变化，在内外倾的变化上，由以内倾为主转变为以外倾为主，同男生相比，由有恒性较高转变为有恒性较低<sup>[55]</sup>。这种内外倾的变化揭示了我国 10 年来社会文化的变迁。内倾是我国传统社会对女性人格的要求，外倾则是西方社会所推崇的人格。改革开放以来我国受西方文化的影响越来越大，在今天的城市里，很难再

看到中国传统的东西,其中就包括大学生的人格变迁。因此在大学里就出现“阴盛阳衰”的现象,女生不仅比男生的学习成绩好,还积极主动参加各种活动,甚至还有更高的适应环境和应对挫折的能力,这造成了大学校园里,男生在健康适应和其他因子上应激量大于女生。

在人际关系上存在年级主效应,大一学生人际关系得分最高。许多研究都证明了人际关系是大一学生生活中一个重要方面<sup>[56]</sup>。大一学生经历了从中学到大学这样一个生活、学习环境的巨变。相对来讲,学生对人际关系的适应要远比对学习、生活环境的适应困难一些。进入大学意味着进入一个全新的人际关系环境中,他们要面临更多的人际关系:室友关系、同学关系、师生关系等。如何调整心态和思考问题的角度,走出“自我”的小圈子,以真诚、开放的心态与人交往,营造一个融洽和谐的人际关系,这是大一学生首先要解决的一个重要问题。良好的人际关系可以为他们今后的学习、生活打下良好基础,而不良的人际关系则不利于大学生活的进一步展开。Toubes 和 Cohen(1996)的大学生慢性生活应激调查结果显示,就慢性应激(弱的日积月累的应激,如生活琐事)而言,大学新生得分高于其他年级学生<sup>[5]</sup>。离开父母的照顾和熟悉的环境,面对陌生的校园和同学,许多生活问题要独自解决。这种变化和要求成为大一学生的应激源,而很多人尚没有意识到。再若有家庭经济拮据,家庭成员关系紧张,家人病重、死亡,等生活事件,就会给大一学生造成更大的应激。

来自农村的大学生在生活事件各因子得分上高于城市学生,尤其在学习压力、受惩罚、丧失因子上显著高于城市学生,这说明城乡之间仍存在一定差异,农村在经济、教育、生活等方面仍稍落后于城市。农村学生多有兄弟姐妹,家庭成员较多,上大学对农村的学生来说,意味着家里经济更紧张;由于经济窘迫,产生自卑,加上父母会寄予相当的厚望,因此在学习上压力较大,比城市学生更多、更早地面对生活的艰辛,如亲友死亡或患重病、家庭经济困难、家庭内部有矛盾等。这与徐长江(2002)的结果基本一致<sup>[57]</sup>。

## 5.2 大学生应对方式的特点

### 5.2.1 大学生应对方式使用情况的总体特点

肖计划(1995)<sup>[58]</sup>在研究中发现:随着年龄的增长,人的应对行为也会不断地发生变化,其成熟的应对方式,如“解决问题”等的使用频率增多,不成熟的应对方式,如退避等的使用会减少。从这次的调查结果可以看出,大学生在面临困难和压力时使用最多的应对方式是解决问题,其次是求助,使用最少的是自责。这与国内外的研究者的结果一致<sup>[14] [42]</sup>。卡佛等(Carver, 1989)<sup>[59]</sup>对美国大学生的研究发现,大学生较多地使用那些理论上具有适应性的应对方式(如制定计划等),较少使用从长远来看具有非适应性的应对方式(如行为与心理解脱)。成熟



的应对方式有助于问题的解决、情绪的缓解,也有利于个体的身心健康。这说明随着年龄的增长,大学生正逐步走向成熟,能理智地面对困难和挫折,也希望通过自己的力量去解决问题。同时,大学生通过多年的努力,已掌握丰富的文化科学知识,这些知识已成为他们的经验财富,是调节和处理成长过程中各种压力 and 问题的宝贵资源。

### 5.2.2 大学生应对方式的性别、年级、专业、生源差异

在应对方式性别与年级的交互作用分析上,本研究发现在求助因子上存在显著的性别主效应和性别与年级的交互作用,女生得分显著高于男生,且男生求助存在年级差异,大四男生求助得分最低,大二男生求助得分最高。这说明女生更多地采用求助方式来应付生活中的烦恼,男生求助得分受年级影响而不同。王家林的研究也得出类似结果<sup>[54]</sup>。

这种现象可用性别刻板印象(gender stereotype)来解释。传统的性别角色观念都具有刻板的性质,人们总会不约而同地认为男性与女性的行为和个性有所不同。在能力表现方面,传统的观念认为男性应该更能干、更优秀,女性更细腻;而如果男性表现出服从性和重感情,女性具有高的成就动机或权威,则被视为反性别刻板印象的行为。和几十年前相比,现在的社会观念已经发生了翻天覆地的变化,人们普遍认可“男女平等”观念,但是当面临实际问题如专业选择和就业时,性别上的差异仍然会表现出来,这种性别刻板印象无形中也影响到了大学生群体,使得大学生在应对方式上也存在一定的性别差异。男生认为求助意味着承认自己软弱、能力不足,且自尊受到威胁,因此,男生较少的采用求助这种应对方式。而依赖、顺从、善于表达情感、优柔寡断等特点被认为是女性的特点,因而不同年级女生在面对压力时,均表现出较多的求助行为,很难主动解决问题。另外,有一些实证研究也证明了女性比男性表现出更多的求助行为。Luckow 等人在研究男女合作时的性别差异时发现,在人的一生中,女性会更多地动用社会支持,尤其是在压力条件下利用来自其他女性的支持。她们会更多地寻找和接受支持,通常也会对所接受的帮助更满意。青春期的女性比起男性而言,她们会更多地从信息资源中寻求支持,也更多地向同性的同伴求助。女大学生比男生更多报告得到过帮助、接受过支持<sup>[60]</sup>。

大二是学习较紧张的一个时期,另外在四个年级里,大二男生的求助得分最高,也许是由于大二学生学习、生活较繁忙的缘故,大学课程主要在二、三年级开设,大二学生也是学校里各种活动的积极参与者。随着年龄的增长,大学生也在不断的丰富学习经验和人生阅历,对自身的认识也在不断更新,大四男生更少采用求助方式来解决困境,得分在四个年级中是最低的。另外,也可能和本研究调查的数据有关。

文科学生在幻想因子上得分显著高于理科学生。这和个体思维方式和所学专业知识结构有一定关系。文科学生更倾向于具体形象思维,在专业学习方面,其情感的机能作用发挥得更多一些,而理性思考与判断力相对较弱,因此面对压力时更容易采取幻想的应对方式。理科学生在专业学习过程中逐渐形成了理性思维方式,抽象逻辑思维较强一些,因此幻想行为较少。这与彭豪祥的结果一致<sup>[61]</sup>。

与城市学生相比,农村学生较少使用求助的应对方式。前者已分析:由于受家庭条件的影响,农村学生相对城市学生来说,经历的事情要更多一些,因此在面对问题更独立一些,更少地依赖他人。在应对方式的其余因子上不存在生源上的显著差异。但是从总体上来看,城市学生较多地使用成熟的应对方式,而农村的学生较多地使用不成熟的应对方式。

### 5.3 大学生应激反应的特点

#### 5.3.1 大学生应激反应的总体特点

大学生应激反应水平与常模差异不显著,女生得分略低于常模,男生得分略高与常模,男女生之间差异不显著。这说明大学生面对应激事件时表现出的心身反应还是符合正常水平的。近年来,全国各地陆续报道了一些有关大学生心理健康状况的调查,结论都认为大学生的心理健康状况不及同龄其他群体。加上有关大学生人际矛盾严重、自杀以及出现种种心理疾病的报道,似乎给人们一个印象:大学生是心理障碍的高危人群。实际上,大学生的年龄正处于青年中期,是一个具有较高文化素养、精力充沛、对自己有更高要求的群体,他们可能更重视心理健康问题,更注重个人修养,自我评价一般高于同龄其他群体。但是,由于人生阅历和社会经验不足,挫折容忍力低,遭遇困境时就很容易影响心理健康;而家庭、社会等周围人群却对他们寄予很大的期望,提出更高的要求,希望他们表现的更出色,当大学生中间稍有些不良的现象出现,立刻就冠以“高危人群”的头衔。因此我们应正确看待和评价大学生的心理健康状况。同时我们也不否认目前大学生中存在的问题,如,男生应激反应得分略高于常模,且略高与女生。前者谈到男生在生活事件上更多地面临健康适应、其他问题,这些一般都是个体生活中较重大的事情,因此在应激反应上略高于女生;另一方面也可能与取样范围和样本数量有一定关系。

#### 5.3.2 大学生应激反应的性别、年级、专业、生源的差异

本研究在对大学生应激反应作多因素方差分析时发现,应激反应存在年级主效应,大二学生应激反应得分最高,也就是说大二学生的心身反应症状最严重。李虹(2004)等人的研究也发现,二年级是大学生活压力最高的一年<sup>[62]</sup>。究其原因:二年级是大学阶段最重要的一年,通常大二时课程安排最满,又是学校院系各项活动的主要参与者和中坚力量;经过一年的适应,大二的学生已逐步形成自己想

法和抱负，他们会给自己制订很多目标，这些目标在激励他们前进的同时也牵扯了很多精力，给他们带来很大压力。大三、大四有一些学生不再担任学校或系里工作，而是专心学习，为今后考研、或找工作准备。并且从近几年的就业趋势来看，就业形式一年比一年严峻，大二学生虽然距离毕业较遥远，但是他们已经提早感受到就业形势严峻所带来的压力，有个别学生甚至从大一就感受到了压力。仅仅几年之隔，大学生就已没有“天之骄子”的感觉。这些都造成了大学期间压力感和心身反应症状的提前。

不同学科之间大学生心理健康状况是否存在差异还是一个较有争议的问题。有些研究认为不同学科间学生心理健康状况有一定差异，如李舒梅等<sup>[63]</sup>对不同专业大学生的个性特征和 SCL-90 测试的研究发现，在强迫、人际关系、易于、恐怖、精神病性五方面文科生明显高于工科生；在强迫、恐怖两方面文科生也显著高于医科生。本研究的结果也得出文科学生应激反应显著高于理科学生。究其原因：可能是所学专业 and 所处环境不同，对大学生的心理状况均有不同程度的影响。大学生处于特殊年龄阶段，是由学生过渡到社会的中间阶段，在这个时期所学的知识与将来就业、工作有着密切的联系，所以学科专业是影响大学生的心理健康状况的一个因素，如果所学专业比较热门，毕业时比较容易找到工作，工作的待遇比较好，那么这个专业的大学生所要面临的就业压力就小，在学校里也能表现出一定优势。理工科学生的知识结构决定了他们可以选择的工作范围较之文科类学生要大的多。另外，传统的观点往往“重理轻文”，认为理科和实际生活联系较密切，文科没有太大用处，因此无形中增加了文科学生的心理负担。

综上所述，本研究的假设(1)“大学生在生活事件、应对方式、应激反应上存在性别、年级、专业、来源差异”获得部分支持。

## 5.4 生活事件、应对方式与大学生应激反应的关系

### 5.4.1 生活事件与应激反应的关系

当个体面临生活事件时会产生一系列生理、心理的反应。这些反应虽然在一定程度上能增强抵御和抗病能力，起到一定积极作用；但是过多、过度的生活事件会导致身心健康受损、工作效率下降、适应力降低、免疫功能减弱等。在影响心理健康的各类因素中，生活事件是一个不可忽视的方面。许多研究都证明了生活事件与某些疾病的发生、发展存在着相关关系<sup>[8][25]</sup>。本研究相关分析也发现，生活事件总分、各因子得分与应激反应总分呈显著正相关，也就是说，生活事件得分越高，应激反应总分也越高。由于本研究使用的生活事件量表涉及的都是负性生活事件，因此可以认为个体体验到的负性生活事件越多，心身反应症状越严重。这与姜乾金等研究<sup>[30]</sup>一致。进一步证实了生活事件是日常生活中造成心理应激、导致心身不健康的重要应激源，大学生遭遇生活应激事件越多，心理健康状

况越差。

在成人看来,大学生尚未完全进入社会,不需要象成年人那样承担社会和家庭的責任,生活应该是简单、轻松的。但是我们需要考虑,大学生身心尚未达到完全成熟水平,也没有丰富的实践经验,因此在成人看来是生活中的小事,假如没有合理的方式解决,日积月累,就有可能成为造成他们强烈应激反应的源头,影响他们的正常生活学习。另外,社会节奏的加快和竞争的激烈无形中增大了人们的心理压力,在这样一个大的社会背景条件下,大学生的心理承受力也在接受考验。生活中各种事件的发生都可能增大他们的心理压力,造成心理、生理上的不良反应。这提醒我们对大学生的心理健康教育要从源头入手,关心大学生的生活,及时排除隐患。

#### 5.4.2 应对方式与应激反应的关系

应激理论强调,不同的应对方式会引发不等的应激反应水平<sup>[61]</sup>。在本研究中,从大学生使用的应对方式和应激反应状况来看,大学生多能使用成熟的应对方式,他们的应激反应水平较符合常模;从应对方式与应激反应的相关分析来看,成熟的应对方式如解决问题、求助因子与应激反应呈非常显著的负相关,而不成熟应对方式如自责、幻想、退避与应激反应呈非常显著的正相关。这个结果一方面揭示了大学生应对方式与应激反应有显著相关,是除生活事件外影响大学生身心健康的又一重要因素;另一方面也表明了不同性质的应对方式对个体的应激反应有不同的作用,成熟的应对方式在某种程度上会缓解心身反应症状,不成熟应对方式则可能加大个体的心身症状。前者调查结果显示目前大学生应激反应比较符合正常水平,也许与他们较多地采用成熟的应对方式有关。肖计划的研究<sup>[32]</sup>也结果显示:解决问题应对方式有益于精神健康,自责和幻想应付方式会损害精神健康。姜乾金的研究<sup>[30]</sup>也有类似结论。本研究支持以往的研究结论,即在应激状态下,良好的应对方式对个体能提供保护,对应激起缓冲作用,不良应对方式则增大个体应激反应。本研究假设获得支持。

由于生活事件是无法控制的,因此就个体的自我保护而言,在应激情况下,采取什么样的应对方式来缓解应激反应就显得至关重要。这提示我们,在对大学生进行心理健康教育时,应让学生认识到不同应对方式对身心健康有着不同影响,积极的应对方式能够及时的排解压力、释放紧张,是维护心理健康的重要手段,消极的、不适当的应对方式会加重心身反应症状;引导学生掌握积极、成熟的应对方式,尽量少用或不用消极、不成熟的应对方式。

#### 5.4.3 生活事件与应对方式的关系

研究中发现,生活事件各因子与不成熟的应对方式有显著的正相关,除“其他”因子与解决问题呈显著负相关外,其余各因子与不成熟应对方式的负相关未

达到显著水平。前面对不同生源的大学生的生活事件和应对方式进行分析时也发现,农村学生经历的负性生活事件比城市学生要更多一些,在应对方式上农村学生比城市学生更多地使用自责、退避、合理化等不成熟的应对方式。结合这些结果可以看出,生活事件和应对方式之间确实存在一定的相关,当大学生碰到各种负性生活事件时,倾向于采用不成熟的应对方式,特别是在遭遇失恋、不喜欢上学、遭父母打骂等对个人来说比较重大的、不可控事件时,更倾向于使用不成熟的应对方式,更少地使用成熟的应对方式。这与李茹等(2004)的研究结果一致<sup>[46]</sup>。这验证了本研究假设,即生活事件与应对方式间有一定相关。分析其原因:通常被认为不成熟的应对方式如退避,可以帮助人暂时忘掉痛苦或稳定情绪后,重新找到解决问题的新途径(所谓“退后一步天地宽”)。个体在使用后产生的暂时效果又能进一步巩固这种不成熟应对行为,以至于下次遇到类似情境继续使用。循环往复,不成熟应对方式就成为大多数人面临重大应激事件时首选的策略。

Suls 和 Fletcher 在研究中也发现了这一现象。他们在对 26 篇关于手术病人应付方式对身体适应的影响的研究进行元分析(meta-analysis),将病人的应付方式分成两大类:一类是积极关注手术信息,理智面对手术应激,这种情况通常被看作“积极的应对方式”;另一类是否认、回避、拒绝,被看作“消极的应对方式”。元分析的结果表明,就短期效果看,后一类应付方式效果好;但就长期(术后)效果而言,前者较有利<sup>[22]</sup>。因此,在现实生活中,当大学生处于内心矛盾、冲突中时,为了避免或减轻因挫折而带来的内心痛苦,常有意无意地用自己较能接受的方式来解决、处理问题,以减轻心理不安和烦恼,尤其是在重大事件或更多负性生活事件出现时,往往越多地使用消极、不成熟的应对方式,以追求暂时地摆脱烦恼,保持内心平静。

但是作为教育者要看到,消极、不成熟应对方式的应用价值毕竟有限,尤其大学生心理发展尚不完善,教育者需要予以引导,让他们知道不成熟应对方式的短期效应和成熟应对方式的长期效应,掌握并主动地运用成熟的应对方式来解决

#### 5.4.4 生活事件、应对方式对大学生应激反应的预测作用

分别以生活事件和应对方式各因子为自变量,以大学生应激反应为因变量作多元逐步回归分析。结果发现,生活事件和应对方式对大学生应激反应具有联合预测的功能,能解释应激反应总变异量 43.9%。可见,生活事件和应对方式是影响大学生心理健康的两个重要变量。Lazarus、Folkman 等人在上个世纪六七十年代时就已指出,在应激过程中不仅仅是单纯的刺激和反应,其间还有个体的认知评价和应对努力。本研究进一步验证了这一理论,生活事件和应对方式均对大学生应激反应有预测功能,尤其是应对方式中六个因子有五个都进入回归方程,不

成熟应对方式对应激反应有正向预测作用,成熟应对方式对应激反应有负向预测作用,且不成熟应对方式的预测作用最佳。可见应对方式在应激源与应激反应之间起着不可忽视的作用。与毛艳霞、黄艳苹等的结果较为一致<sup>[14] [16]</sup>。季巧英<sup>[49]</sup>在对公务员研究中也发现,消极应对对身心反应的解释起主要作用,是影响公务员身心反应的主要因素。这提示我们,在对大学生进行应激健康教育时,要重视应对方式这一环节的教育。

本研究结果发现,不同的应对方式对大学生的应激反应有不同的预测作用,成熟应对方式在一定程度上可以缓解身心反应症状,不成熟的应对方式的效果则相反,并且在各种应对方式中,自责是首先进入方程的因子。可见不成熟应对方式中尤其以“自责”对大学生身心反应的危害最大。这与肖计划、吕薇的研究结果一致<sup>[32] [65]</sup>。究其原因,自责常常是在大学生对自我认识不客观,不喜欢自己,不能容忍自己的不足而产生的,也是缺乏自我驾驭能力的体现。一味地否定、抱怨、指责自己,不仅不能从根本上解决问题,长期使用反而会使学生对自己丧失信心,严重时甚至会发展为自我厌恶,甚至走向自我毁灭,造成难以弥补的心理损害。在大学里,各种学习、活动成绩的评定,人与人之间争荣誉、定胜负的情况在所难免,而自身的身体、容貌、家世更是无法改变,只有理性的认识自己、接受自己,才能更好控制自我,不断提升自我。

生活事件中的“其他”因子仅次于自责对应激反应有较强地预测作用。结合前者谈到的生活事件各因子与不成熟应对方式有显著正相关,“其他”因子与解决问题应对方式有显著负相关,可以理解在回归分析中“其他”因子对应激反应的预测作用。“其他”因子中包含着不可控事件,如“不喜欢上学”、“失恋”、“遭打骂”等,这类事件一方面会直接引起个体身心不良反应,另一方面大学生在遇到这类问题时更多地采用不成熟应对方式处理,而不成熟应对方式本身对应激反应有正向预测作用,从而增大了个体身心反应症状。因此可以推论:应对方式是作为生活事件与心理健康的中介变量而存在并发挥作用的。

## 5.5 应对方式在生活事件和应激反应之间的中介效应检验

正如应激对人的作用具有两重性一样,应对方式也具有积极和消极两重性。Larzarus 等人提出的应激交互作用模型中认为,应对方式作为中介变量,处于应激与人的身心健康之间,调节个体对生活事件的认知,并进行行为努力以缓解和调节环境对个体的压力,从而达到保持身心平衡的目的。例如,个体遭受到亲人病故、夫妻离异、事业挫折、歧视等生活事件时,只有在其应对无效的情况下,才会产生愤怒、悲哀、抑郁等负性心理反应,进而还可能通过神经、内分泌和免疫途径,使原有的疾病复发或形成新的疾病。Andrews 认为:个体在高应激状态下,如果缺乏良好的应对方式,心理损害度可以达 43.3%,为普通人群危险度的

两倍<sup>[32]</sup>。钟霞等研究也表明,生活事件可以直接导致压力反应,也可通过应对方式间接影响压力反应<sup>[11]</sup>。

国内多数研究只是用相关分析或多元回归分析来说明应对方式在应激过程中的作用。只有王玉兵<sup>[66]</sup>等人对应对方式进行过较深入的分析,但是王玉兵得出应对方式在应激源和应激反应之间有调节作用,中介效应不明显。也就是说,虽然从理论上,学者们普遍认可应对方式在应激过程中起着中介变量的作用,但在实际研究中还存在一定争议。本研究采用温钟麟提出的中介效应检验程序来检验应对方式的中介效应。中介效应的大前提是自变量和因变量有显著相关,前面结果已得出生活事件与应激反应之间有显著相关,且生活事件和应对方式联合对应激反应有预测作用。在这个基础上才验证应对方式在生活事件和应激反应间的中介效应。

研究结果发现,负性生活事件对应激反应有直接效应,也就是说,负性生活事件是影响大学生心理健康的直接应激源。生活事件所引起的应激反应都具有累积的效应,当生活事件超过个人的耐受能力时,就会破坏人的心身平衡,影响正常的学习和工作,进而损害心身健康。另外,不成熟应对方式有部分中介效应,占 35.8%,这表明生活事件除了可以直接对个体的身心产生影响外,还可以通过不成熟应对方式作为中介因素对个体产生影响,增大应激反应。当学生遭遇负性生活事件时,会通过不成熟应对方式,进一步影响他们的应激反应水平。

研究发现成熟应对方式对生活事件和应激反应之间的中介效应不显著,没有达到预期结果。几乎许多研究都认可消极、不成熟应对方式的中介作用,但是关于积极、成熟应对方式的中介作用,研究结果不尽一致。周翠金的研究结论<sup>[67]</sup>与本研究较为一致,而舒晓丽在对大学毕业生就业压力源、应对方式和焦虑的研究结果显示,中介变量应付方式在整个就业压力过程中起着调节和缓冲作用,其中,积极应付方式对焦虑的作用是负向的,消极的应付方式对焦虑的作用是正向的<sup>[68]</sup>。因此关于成熟应对方式的中介作用研究还需要进一步的研究。

另外,通过中介效应检验,本研究发现应对方式在生活事件与应激反应之间只是起着部分中介的作用,可以推断,影响应激反应的不仅限于应对方式,还有很多因素也对调整或缓解应激反应起着一定的作用,如社会支持、人格特征、归因方式、个体身体状况等。有些研究已经着手探讨除应对方式外其他因素的中介作用,由于能力、篇幅所限,本研究只探讨了应对方式的中介作用,其他因素还有待于今后进一步深入调查研究。

## 6 教育对策

本研究表明,生活事件、应对方式上和应激反应之间存在显著相关,生活事件和应对方式中有部分因子对应激反应有预测作用,其中应对方式在生活事件和

应激反应之间可能存在一定中介作用。因此,在高校心理健康教育方面,我们应结合大学生的心理特点展开工作,虽然我们不能阻止生活事件的发生,但能引导学生掌握积极的应对方式,改变学生对生活事件的感受,降低生活事件的负面影响,提高他们的心理健康水平。

#### **6.1 高校学生辅导员应多关心学生的生活、学习问题,了解他们面临的主要生活事件。**

生活事件是复杂多样的,有的来自环境,有的来自生活、学习,还有的来自突发事件,当外界需求超过了个人的处理能力时,应激就会产生。但是,人们并不是消极、被动地接受外界刺激的影响,有些生活事件是可以人为加以控制的。因此作为高校学生辅导员,需留意学生面临的生活事件,及时发现、解决可控的事件,避免由于小事件的累积给学生带来不必要的压力。并且在处理事件的过程中学生也能获得经验,增强应对挫折的能力。当出现不可控的事件且又发现对学生心理影响较大时,需要借助心理教师或心理辅导人员来帮助,及时分析、排除心理障碍,降低生活事件对学生心身的干扰。

#### **6.2 高校专业心理教师或辅导人员应立足于教学生“学会应对”的角度来丰富学生的应对实践知识,增强应对能力。**

就个体的自我保护而言,在应激情况下,采取什么样的应对方式来缓解应激显得至关重要。目前大多数高校都有专业心理教师或辅导人员,有心理咨询中心,大多数院系都开设了心理学课,今天的学生对心理健康的名词术语已不陌生。但是他们对心理学的了解仅仅停留在理论知识的掌握上,为了应付考试,而当面临实际问题时就茫然不知所措,理论知识派不上用场了。有效的应对教育不能仅靠单纯的说教,还要让学生亲身去经历,让学生学会分析自己面临的问题,从亲身经历中总结经验教训,把理论知识变成自身的实践经验,逐步培养应对能力。因此,高校应该把教学生“学会应对”作为心理健康教育的一个终极目标,多讲授一些与实际相联系的知识,增强应对能力,真正实现理论知识与实践的结合。

#### **6.3 加强对学生应对能力的训练。**

学生一旦具备一定的应对能力,就可以适当地控制某些生活事件给自己带来的危害,尽可能地把不良影响降到最低,因此有必要加强对学生应对能力的训练。例如,训练学生掌握正确的时间管理技术,包括帮助学生建立符合自身实际的学习、生活任务表,学会区分任务的主次,不轻易打断自己正在进行的活动等。也可指导学生面临应激时运用合理的自我管理策略(如认知重构、运动放松等)来缓解紧张状态。

#### **6.4 丰富、完善大学生的社会支持系统。**

社会支持是利用一切可利用的资源,得到他人的支持与帮助,以减轻应激反



应。不少研究表明,社会支持和积极的应对方式有高相关,可以缓解个体的身心反应症状。大学生的主要社会支持来源于朋友、家庭、老师。人与人之间的支持是相互作用的过程,一个人在支持别人的同时,也为获得别人对自己的支持打下了基础。因此学校领导、老师一方面应关心和帮助学生,另一方面也要教育、鼓励同学之间互相关心,互相帮助。还可适当增加一些心理健康教育讲座和专题活动,针对本校学生开设网络心理论坛等。

## 7 研究局限与展望

(1)由于人力、财力的限制,只选取了 500 名大学生,样本量偏少,并且取样仅限于安阳师范学院和河南理工大学,样本的代表性还不够,难免会影响研究效果,因此后继的研究需在这方面加以改进。

(2)对应激过程分析只考虑了应对方式这一个中介变量,未考虑其他因素,比如社会支持、认知评价等。中介变量是一个比较复杂的研究点,有待今后的进一步研究。

(3)本研究选用的量表都是上个世纪编制的,没有针对性地编制合适的问卷,也可能会影响到研究结果。

## 8 结论

通过对以上结果的分析讨论,本研究可得出以下结论:

(1)目前大学生的生活事件主要是学习压力和人际关系。大学生在健康适应、其他因子上存在显著的性别主效应,男生得分高于女生;在人际关系因子上存在显著的年级主效应,大一学生人际关系得分显著高于大三。农村学生在学习压力、受惩罚、丧失因子及生活事件总分上显著高于城市学生。生活事件各因子在不同专业上的差异不显著。

(2)大学生使用最多的应对方式是解决问题,其次是求助,使用最少的是自责。在求助因子存在显著的性别主效应与性别与年级的交互作用,女生得分显著高于男生,大二男生得分显著高于大四男生。文科学生在幻想因子上得分显著高于理科学生。不同生源学生在求助因子上边缘显著,城市学生得分高于农村学生。

(3)大学生应激反应水平与常模差异不显著,比较符合正常水平。大二学生应激反应得分最高,显著高于大三学生,大一、大三、大四学生之间差异不显著。文科学生应激反应得分显著高于理科学生。不同生源的大学生应激反应没有显著差异。

(4)生活事件各因子得分与应激反应总分呈显著正相关。应对方式各因子与应激反应相关显著,其中,解决问题、求助两个因子与应激反应呈显著负相关,自责、幻想、退避、合理化四个因子与应激反应呈显著正相关。应对方式中自责、

幻想、退避、合理化因子与生活事件各因子有显著正相关，解决问题与生活事件中其他因子有显著负相关，求助与生活事件各因子相关不显著。

(5) 生活事件和应对方式对大学生应激反应有联合预测作用。生活事件中其他、健康适应因子和应对方式中自责、退避、合理化对大学生应激反应有正向预测作用，应对方式中求助、解决问题因子对应激反应有负向预测作用，自责、其他因子的预测作用最佳。

(6) 应对方式在生活事件和应激反应之间起着部分中介的作用，其中，不成熟应对方式的中介效应显著，成熟应对方式的中介效应不显著。

## 参考文献

- 1 沈雪妹, 汪敏主编. 医学心理学. 上海: 上海交通大学出版社, 2006: 105~130
- 2 韦有华, 汤盛钦. 几种主要的应激理论模型及其评价. 心理学报, 1998, 21(4): 441~444
- 3 朱熊兆, 唐秋萍, 姚树桥. 健康心理学. 天津: 南开大学出版社, 2006: 130~134
- 4 金怡, 姚本先. 生活应激研究现状与展望. 宁波大学学报(教育科学版), 2007, 29(1): 33~36
- 5 陈风梅. 大学生生活事件、归因方式、情绪调节与人际关系行为困扰的关系研究. 硕士论文. 福建师范大学, 2006, 6
- 6 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增). 北京: 中国心理卫生杂志, 1999: 101~109
- 7 刘贤臣, 马登岱等. 生活事件、应付方式与青少年抑郁相关性研究. 中国临床心理学杂志, 1997, 5(3): 166~167
- 8 张瑶, 宋维真等. 生活事件、性格对某些心身疾病的影响和调查分析. 心理学报, 1992, 24(1): 35~38
- 9 吴晓鹏, 陈建民, 董建堂等. 食管癌患者遭遇生活事件对个性行为特征的影响. 中国临床康复, 2004, 8(11): 22~23
- 10 张建. 原发性肝癌患者发病前一年遭遇生活事件的调查. 中国临床康复, 2004, 8(23): 25~27
- 11 钟霞, 姜乾金, 钱丽菊等. 医务人员压力反应与社会支持、生活事件、应对方式的相关研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(1): 70~72
- 12 娄振山, 伏广清, 程军莉. 飞行员心理健康及其影响因素. 中国心理卫生杂志, 1999, 13(1): 53~54
- 13 刘金光, 于艳华, 克纳新. 老年人生活事件、应对方式、社会支持与心理健康的关系. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(1): 90~92
- 14 毛艳霞. 高师大学生应激源、应对方式与心理健康的关系研究. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(2): 136~138
- 15 郑全全, 陈树林, 郑胜圣等. 中学生心理应激的初步研究. 心理科学, 2001, 24(2): 212~213
- 16 黄艳苹, 李玲, 雷良忻. 大学生应激源、应对方式及其对心理健康的影响. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(7): 448~449.
- 17 余圣陶, 许书萍, 秦丹萍. 工科院校学生心理压力现状及应对策略的研究. 中国健康心理学杂志, 2006, 14(5): 568~570

- 18 王黎恩,王极盛.医科大学生的生活事件与焦虑.中国临床康复,2006,10(6): 20~23
- 19 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究.心理科学,2005, 28(1): 36~41
- 20 Compas B E. Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. Psychological Bulletin, 2001, 127(1): 87~127
- 21 姜乾金. “应对”研究近况.中国临床医生,1999,27(11): 17~18
- 22 梁宝勇,郭良才等.关于应付的一些思考与实证研究 I. 应付的概念模式与效果估价.中国临床心理学杂志,1999,7(3): 188~190
- 23 张怡玲,甘怡群.国外应对研究的不同理论视角.中国临床心理学杂志,2004, 12(3): 321~323
- 24 叶一舵,申艳娥.应对及应对方式研究综述.心理科学,2002,25(6): 755~756
- 25 Lazarus R S, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984
- 26 Brink B, dela Rey Cheryl. Work-Family interaction strain coping strategies used by successful woman in the public South African. Journal of Psychology, 2001, 31(4): 55~62
- 27 Tennen H, Affleck G, Armeli S, et al. A daily process approach to coping. American Psychologist, 2000, 55(6): 626~636
- 28 Holahan C J, Moos R H, Schaefer J A. Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In Zeidner M, Endler N S (Eds), Handbook of coping: theory, research, applications. New York: John Wiley, 1996: 24~43
- 29 Connor-Smith J K, Compas B E, et al. Responses to Stress in Adolescence: Measurement of Coping and Involuntary Stress Responses. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000, 68(6): 976~992
- 30 姜乾金,黄丽,王守谦等.生活事件、情绪、应对与心身症状探讨.中国心理卫生杂志,1996,10(4): 180~181
- 31 姜乾金,祝一虹,王守谦等.心理社会应激因素与多项心身健康指标的相关性研究.中国行为医学科学,1996,5(4): 200~202
- 32 肖计划,许秀峰,李晶.青少年学生的应付方式与精神健康水平的相关研究.中国临床心理学杂志,1996,4(1): 53~55
- 33 肖计划,李晶.青少年学生不同个性的应付行为研究.中国行为医学科学,

1996, 5(2): 79~82

34 张卫东. 应对量表(COPE)测评维度结构研究. 心理学报, 2001, 33(1): 55~62.

35 黄希庭, 余华, 郑涌. 中学生应对方式的初步研究. 心理学报, 2000, 23(1): 1~6

36 BaBar T.Shaikh etc. Students stress and Coping Strategies A Case of Pakistani Medical School. Education for Health, 2004, 17(3) 346~353

37 张建卫, 刘玉新, 金盛华. 大学生压力与应对方式特点的实证研究. 北京理工大学学报(社会科学版), 2003, 5(1): 7~11

38 潘敏, 石丽, 周金莲等. 不同学科大学生应对方式的差异性分析. 中国临床康复, 2005, 9(44): 54~55

39 彭聃龄. 普通心理学. 第2版(修订版). 北京: 北京师范大学出版社, 2001: 361~362

40 杜文东, 陈力主编. 医学心理学(修订版). 重庆: 重庆大学出版, 1997: 64

41 Kobasa S C. Commitment and coping in stress insistance among lawyerrs, Journal of Personality and Social Psychology, 1982, 42(4), 707~717

42 倪有娣, 楼美丽. 大学生生活事件及应对方式的研究. 杭州师范学院学报(医学版), 2005, 25(2): 84~87

43 马伟娜, 杨惠峰. 高中生自我效能、应对方式与心理健康的关系. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(1): 65~67

44 许清鹏, 陈龙, 裴华等. 不同群体的应激、应对与心理健康. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(2): 94~96

45 邓树嵩, 马迎教, 吴琪俊. 某医学院新生心理健康与生活事件关系的典型相关分析. 中国卫生统计, 2007, 24(5): 529~530

46 李茹, 张志群. 军校医学生生活事件、应付方式与心理健康的相关分析. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 165~167

47 吴小苹, 陈雪玲. 高职生应激源、应付方式与心理健康的研究. 中国健康心理学杂志, 2006, 14(2): 224~226

48 廖全明, 谢玉兰. 生活事件、社会支持和应对方式对升本院校贫困生心理健康的影响研究. 乐山师范学院学报, 2006, 21(12): 96~98

49 季巧英. 丽水市公务员心身反应特点及其与应激有关因素的相关性研究. 硕士论文. 浙江大学, 2006, 5

50 姜乾金. 医学心理学. 北京: 人民卫生出版社, 2005, 93

51 温忠麟, 张雷, 侯杰泰等. 中介效应检验程序及其应用. 心理学报, 2004, 36(5): 614~620

- 52 楼玮群,齐铤. 高中生压力源和心理健康的研究. 心理科学, 2000, 23(2): 156~159
- 53 刘贤臣,刘连启. 青少年应激性生活事件和应对方式研究. 中国心理卫生杂志, 1998, 12(1): 46~49
- 54 王家林,莫税英. 大学生面临挫折现状及应对情况的调查研究. 广西医科大学学报, 2005, 22(4): 633~636
- 55 王淑荣,王亮. 男女大学生性别差异研究. 吉林粮食高等专科学校学报, 2004, 19(3): 45~50
- 56 58 冯晓黎,李兆良,高燕等. 医学新生心理健康状况调查. 中国卫生工程学, 2002, 1(2): 88~89
- 57 徐长江,钟晨音. 浙江省大学生心理压力总体状况与来源的调查研究. 浙江师范学院学报(社会科学版), 2002, 27(6): 100~104
- 58 肖计划. 587 名青少年学生应付行为研究. 中国心理卫生杂志, 1995, 9(3): 100~102
- 59 Carver C S, Scheier M S. Assessing Coping Strategies:A theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2): 267~283
- 60 张炼,张进辅. 压力应对的性别差异及相关的生物学机制. 心理科学进展 2003, 11(2): 202~208
- 61 彭豪祥. 710 名地方在校大学生应对方式的调查研究. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2007, 29(1): 108~110
- 62 李虹. 大学校园压力的年级和性别差异比较研究. 清华大学教育研究, 2004, 25(2): 114~118
- 63 李舒梅. 不同专业大学生的个性特征和 SCL-90 测试及其分析. 中国公共卫生学报. 1996, 15(5): 303~304
- 64 Folkman S, Lazarus R S, Dunkel-Schetter C, et al. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50(5): 992~1003
- 65 吕薇. 高职生应对方式的特点及其对心理健康的影响. 硕士论文. 山东师范大学, 2005, 11
- 66 王玉兵. 中学新生压力及社会支持、应对方式对压力的调节效应. 硕士论文. 山东师范大学, 2007, 4
- 67 周翠金. 生活事件与大学生主观幸福感. 硕士论文. 贵州师范大学, 2005, 5
- 68 舒晓丽. 大学毕业班学生就业压力源、应付方式与焦虑的关系研究. 硕士论文. 湖南师范大学, 2006, 5

## 附录

同学:

您好!我们正在进行大学生心理社会压力调查,需要您的配合和帮助。下列题目都是与您的生活息息相关的,请您根据自己的实际情况,真实填写。我们向您承诺,您所提供的资料绝对保密,仅用于科研分析。感谢您的合作!

### 基本信息

学校: \_\_\_\_\_ 院系: \_\_\_\_\_ 年龄(周岁): \_\_\_\_\_  
 年级:(大一 大二 大三 大四) 性别:(男 女) 生源:(城市 农村)  
 体质:(好 中 差) 现患疾病(有 无)

一、从现在开始向过去推算,近一个月你的心情如何?(请在相应框内打“√”)

项 目	是	基本是	中等是	有点是	不是
1. 容易紧张和着急					
2. 吃得比过去少					
3. 希望痛哭一场					
4. 头脑没有平常那样清楚					
5. 感到孤独					
6. 觉得做人越来越没有意思					
7. 对将来不抱有希望					
8. 比过去注意力(记忆力)有下降					
9. 觉得闷闷不乐,情绪低沉					
10. 感到担忧					
11. 相信即使个人努力,也不能获得成功					
12. 与异性接触时兴趣减少					
13. 因为一阵阵头晕而苦恼					
14. 觉得自己可能要发疯					
15. 容易生气和发火					
16. 抽烟或饮酒增加					
17. 懒得活动					
18. 坐立不安,自己也不知该做什么					
19. 因为头痛、颈痛或背痛而苦恼					
20. 容易衰弱和疲乏					
21. 如果有可能,真想砸碎一些东西					
22. 睡眠比以往差					
23. 心烦意乱或觉得惊慌					
24. 觉得自己是个无用的人,没人需要我					
25. 感到害怕					
26. 过去感兴趣的事现在没有兴趣					
27. 责怪自己					
28. 神经过敏,心中不踏实					

## 二、生活事件量表

过去一年内,你和你的家庭是否发生过下列事件?请仔细阅读下列每一个项目,如果某事件经历过,就对那事件对你造成的影响程度做出判断,在相应位置打“√”。如果某事件未经历,仅在事件未发生栏内打个“√”就可以了。

生活事件名称	经历过,对你的影响程度				
	未经历	没有	轻度	中度	重度 极重
1. 被人误会或错怪					
2. 受人歧视冷遇					
3. 考试失败或不理想					
4. 与同学或好友发生纠纷					
5. 生活习惯(饮食、休息等)明显变化					
6. 不喜欢上学					
7. 恋爱不顺利或失恋					
8. 长期远离家人不能团聚					
9. 学习负担重					
10. 与老师关系紧张					
11. 本人患极重病					
12. 亲友患极重病					
13. 亲友死亡					
14. 被盗或丢失东西					
15. 当众丢面子					
16. 家庭经济困难					
17. 家庭内部有矛盾					
18. 预期的评选(如奖学金)落空					
19. 受批评或处分					
20. 转学或休学					
21. 被惩罚					
22. 升学压力					
23. 与人打架					
24. 遭父母打骂					
25. 家庭给你施加学习压力					
26. 意外惊吓、事故					
27. 如有其他事件请说明					



### 三、应付方式问卷

填表方法:此表每个题目有两个答案“是”、“否”,请您根据自己的情况在每一个题目后选择一个答案。如果选择“是”,则继续对后面的“有效”、“比较有效”、“无效”作出评估。在每一行对应的表格处打“√”,表示您的选择。

否 是

1. 能理智地应付困境
2. 善于从失败中吸取经验
3. 制定一些克服困难的计划并按计划去做
4. 常希望自己已经解决了面临的困难
5. 对自己取得成功的能力充满信心
6. 认为“人生经历就是磨难”
7. 常感叹生活的艰难
8. 专心于工作或学习以忘却不快
9. 常认为“生死有命, 富贵在天”
10. 常常喜欢找人聊天以减轻烦恼
11. 请求别人帮助自己克服困难
12. 常只按自己想的做, 且不考虑后果
13. 不愿过多思考影响自己的情绪的问题
14. 投身其他社会活动, 寻找新寄托
15. 常自暴自弃
16. 常以无所谓的态度来掩饰内心的感受
17. 常想“这不是真的就好了”
18. 认为自己的失败多是外因所致
19. 对困难采取等待观望任其发展的态度
20. 与人冲突, 常是对方性格怪异引起
21. 常向引起问题的人和事发脾气
22. 常幻想自己有克服困难的超人本领
23. 常自我责备
24. 常用睡觉的方式逃避痛苦
25. 常借娱乐活动来消除烦恼
26. 常爱想些高兴的事自我安慰
27. 避开困难以求心中宁静
28. 为不能回避困难而懊恼
29. 常用两种以上的办法解决困难
30. 常认为没有必要那么费力去争成败

31. 努力去改变现状，使情况向好的一面转化
32. 借烟或酒消愁
33. 常责备他人
34. 对困难常采用回避的态度
35. 认为“退后一步自然宽”
36. 把不愉快的事埋在心里
37. 常自卑自怜
38. 常认为这是生活对自己不公平的表现
39. 常压抑内心的愤怒与不满
40. 吸取自己或他人的经验去应付困难
41. 常不相信那些对自己不利的事
42. 为了自尊，常不愿让人知道自己的遭遇
43. 常与同学，朋友一起讨论解决问题的办法
44. 常告诫自己“能忍者自安”
45. 常祈祷神灵保佑
46. 常用幽默或玩笑的方式缓解冲突或不快
47. 自己能力有限，只有忍耐
48. 常怪自己没出息
49. 常爱幻想一些不现实的事来消除烦恼
50. 常抱怨自己无能
51. 常能看到坏事中有好的一面
52. 自感挫折是对自己的考验
53. 向有经验的亲友、师长求教解决问题的方法
54. 平心静气，淡化烦恼
55. 努力寻找解决问题的办法
56. 选择专业不当，是自己常遇挫折的主要原因
57. 总怪自己不好
58. 经常是看破红尘，不在乎自己的不幸遭遇
59. 常自感运气不好
60. 向他人诉说心中的烦恼
61. 常自感无所作为而任其自然
62. 寻求别人的理解和同情

## 致 谢

当我的论文接近尾声的时候，窗外已是春意盎然。论文从着手准备至今，过去一年的时间了。这一年时间说起来不算短，但过后想来却似白驹过隙，仿佛是一瞬间的事情，其间有收获的快乐，也有些许的遗憾，但这些都已同各位老师、朋友、同学和同事的帮助一起化作我人生路上的经验和美好的回忆。

感谢我的导师司继伟副教授，我跟随他做论文的时间虽然不长，但从开题到成文这段过程却令人难忘，从中我学到了很多東西。他在学术上的严谨认真的态度、对我的论文的耐心细致的修正，以及他自身所具有的豁达宽容、平易近人的处世风范给我留下了很深的印象，让我敬佩，值得我学习。

感谢山东师大心理学院的张文新、高峰强、王美芳、李寿欣、张景焕、王益文、杜秀芳等各位教授在学业上孜孜不倦的教导，使我得以顺利完成学业，同时他们在所在领域的专长和见识扩大了我的心胸和视野，让我站在了一个更高的起点审视心理学。

感谢我的各位同学：刘君晓老师既是我的同事又是我的同学，有她的鼓励和陪伴，我才能愉快而充满信心的完成学业；温少梅老师给了我很多生活上、学习上的关心，使我在济南有种宾至如归的感觉；还有张丽丽、张喜琴、许燕等，两年的时间我们已经成为亲密无间的好朋友。

感谢安阳师范学院的领导、同事和朋友，他们在工作上尽可能给我提供很大的方便，让我安心完成论文。从数据的收集整理、统计技术的掌握到成文，都离不开他们的支持和帮助。

在这段时间里，还有一些朋友在背后一直默默无闻地给予我无限地支持和无以言表地帮助，他们的行为和精神让我感动。

谢意无法用语言来尽述，唯有更努力、更奋进，更理智成熟地走好我今后的人生路，才能不辜负所有帮助过我、对我抱以很大期望的人，才是对他们的最好感谢！

## 在学期间发表的学术论文

小学生同伴冲突与社会技能的培养. 成都大学学报（教育科学版），2008 年第 3 期，第 40-41 页，独立。