

中国人应对方式与心理健康关系的元分析

廖友国

(闽江学院学工处心理咨询中心,福州 350121)

【摘要】 目的:明确应对方式与心理健康的关系,探讨影响二者关系的因素。**方法:**对国内近15年来有关应对方式与心理健康关系的研究结果进行元分析,包含独立研究307项,样本量147523人。**结果:**①积极应对与心理症状呈较小程度的负相关,消极应对与心理症状呈中等程度的正相关,混合应对与心理症状为较小程度的正相关。②报告质量和样本类型在应对方式与心理健康的关系中起调节作用,测量工具的调节效应不显著。**结论:**应对方式与心理健康存在密切关系,二者的关系存在调节效应。

【关键词】 应对方式; 心理健康; 元分析

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)05-0897-04

Relationship between Coping Style and Mental Health: A Meta-analysis

LIAO You-guo

Department of Student Management, Minjiang University, Fuzhou 350121, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationship between coping style and mental health and its influencing factors. **Methods:** In the present study, 307 primary studies in the past 15 years were identified with a total sample size of 147523 participants. **Results:** ①It showed a moderate positive correlation between the negative coping style and mental symptoms, and a significant positive correlation between the mixed coping style and mental symptoms, and a significant positive correlation between the positive coping style and mental symptoms. ②The correlation between coping style and mental health was regulated by report quality and types of subjects, measuring tools had no effects on their relationship. **Conclusion:** Coping style influences mental health, which is moderated by other variables such as report quality and sample.

【Key words】 Coping style; Mental health; Meta-analysis

应对方式(coping style),又称应付方式,指个体在面对挫折和压力时所运用的认知和行为方式。它是心理应激过程的重要中介调节因素,影响着个体应激反应的性质和强度,在应激和反应结果间起调节作用^[1]。女大学生问题取向的应对方式与焦虑、抑郁负相关,情绪取向的应对方式与焦虑、抑郁正相关^[2]。以青少年罪犯为研究对象,发现情绪取向的应对可以增加焦虑、失眠、社会功能障碍和抑郁等心理问题^[3]。1项针对13512名青少年学生的研究显示,积极应对在生活压力事件和抑郁、焦虑等情绪的关系中起调节作用,属于心理健康的保护性因子^[4]。

国内有关应对方式与心理健康关系的研究中,肖计划的应对方式问卷(CSQ)、解亚宁的简易应对方式问卷(SCSQ)和90项症状清单(SCL-90)是最常用的工具^[5]。肖计划在参考Billings和Moos等人研究结果基础上编制的应对方式问卷包含问题解决、自责、求助、幻想、退避和合理化6个因子,问题解决和求助属于成熟应对,自责、幻想和退避属于不成熟应对,合理化属于混合应对。解亚宁编制的简易应对方式问卷由积极应对和消极应对两个因子构成。从研究结果来看,形成了一些倾向性的结论,如积极

应对与心理健康正相关,消极应对与心理健康负相关,但不同研究间应对方式与心理健康的相关系数差异较大,相同的量表,积极应对与心理症状的相关系数从-0.38到0.15均有人报告,消极应对与心理症状的相关系数介于0.08~0.57之间^[6-8]。在中国文化背景下,应对方式与心理健康的关系到底如何,需要进一步探讨。元分析方法可以有效避免单项研究中有偏样本、统计失误等因素造成的结论偏差,可以得出更具普遍性和准确性的结论。本研究运用元分析,从宏观角度对应对方式与心理健康的关系进行定量分析。

1 方 法

1.1 文献检索

利用中国期刊全文数据库、中国硕博学位论文数据库和万方数据库进行检索。检索条件为篇名或关键词,检索词为“应对方式”、“应付方式”、“应对风格”、“应付风格”和“心理健康”。文献的纳入标准:①属于实证量化研究;②研究工具为肖计划的“应对方式问卷”、解亚宁的“简易应对方式问卷”和90项症状清单;③报告了应对方式各因子与心理健康整

体或各因子的相关系数;④重复发表的数据只选取其一,以出版时间在前的为准。

通过反复筛选,保留满足标准的有效研究报告300篇,独立研究307项。样本总量147523人,最大样本量13102人,最小样本量23人,明确报告了样本性别的研究274项,男性83299人,女性57239人。

表1 纳入研究文献的基本信息

| 变量名称 | 类别 | 研究数 | 样本量 | 变量名称 | 类别 | 研究数 | 样本量 |
|------|--------|-----|-------|------|------|-----|-------|
| 测量工具 | 应对方式问卷 | 203 | 90563 | 发表年代 | 2001 | 1 | 347 |
| | 简易应对问卷 | 104 | 56960 | | 2002 | 5 | 7719 |
| 报告质量 | 学位论文 | 47 | 23102 | | 2003 | 6 | 2147 |
| | 普通期刊 | 171 | 57823 | | 2004 | 22 | 19473 |
| | 核心期刊 | 89 | 66598 | | 2005 | 21 | 7475 |
| 样本类型 | 学生 | 159 | 81743 | | 2006 | 27 | 7354 |
| | 警察 | 19 | 15243 | | 2007 | 35 | 31479 |
| | 军人 | 25 | 23927 | | 2008 | 47 | 19075 |
| | 教师 | 10 | 3277 | | 2009 | 33 | 11215 |
| | 医务人员 | 40 | 7182 | | 2010 | 28 | 9131 |
| | 其他 | 54 | 16151 | | 2011 | 25 | 9173 |
| | | | | | 2012 | 27 | 12406 |
| | | | | | 2013 | 27 | 10154 |
| | | | | | 2014 | 3 | 375 |

1.2 变量编码

由研究者及两名心理学专业研究生共同对文献进行编码。测量工具分为“应对方式问卷”和“简易应对方式问卷”两类;报告质量分为学位论文、普通期刊和核心期刊三类,核心期刊是指收录于北大图书馆中文核心期刊、南大CSSCI来源期刊和中科院文献情报中心CSCD来源的期刊;样本类型包含学生、警察、军人、教师、医务人员和其他共六类。将应对方式分为积极应对、消极应对和混合应对三类。积极应对由成熟应对与简易应对中的积极应对两个维度合并而成,合并不成熟应对与简易应对中的消极应对两个维度构成消极应对,混合应对即合理化。当研究报告了应对方式与心理健康总体相关的,取整体相关系数,当研究只报告了应对方式与心理健康各因子相关的,则取各因子相关系数的平均值。

1.3 数据处理

运用EXCEL2003进行数据的录入和管理,运用CMA2.0软件进行元分析。计算过程中,先将原始相关系数 r 转换为相应的Fisher Z分数,然后再转换回相关系数以呈现结果。采用Q检验对数据进行同质性检验,当各研究同质时,采用固定效应模型,各研究异质时,采用随机效应模型。计算合并效应值后,运用漏斗图和失安全系数进行出版偏倚的检查。

2 结 果

2.1 同质性检验

同质性检验结果显示,三类应对方式与心理健康关系效应值的Q值介于1846.226~2290.062之间,均达到显著水平,提示研究间的变异超过抽样误差的解释范围。从I-squared的值来看,三类效应值的83.426%~90.983%的观察变异是由效应值的真实差异造成的,随机误差所占的比例较小。Tau-squared的值表明,总变异存在组间误差的影响。综合以上结果,各效应值之间是异质的。

表2 效应值同质性检验结果

| k | Heterogeneity | | | | Tau-squared | | | | |
|------|---------------|----------|-----|-----------|-------------|-------|----------|--------|-------|
| | Q | df(Q) | P | I-squared | Tau-squared | SE | Variance | Tau | |
| 积极应对 | 307 | 1846.226 | 306 | <0.001 | 83.426 | 0.011 | 0.002 | <0.001 | 0.104 |
| 消极应对 | 307 | 2290.062 | 306 | <0.001 | 86.229 | 0.014 | 0.003 | <0.001 | 0.118 |
| 混合应对 | 203 | 2240.336 | 202 | <0.001 | 90.983 | 0.023 | 0.005 | <0.001 | 0.153 |

2.2 主效应检验

采用随机效应模型对效应值进行合并。结果表明,积极应对与心理健康的相关系数为-0.151,消极应对、混合应对与心理健康的相关系数分别为0.324和0.226,均达到显著水平,且95%置信区间都不包含0。根据相关系数效应值大小的判断标准^[9],积极应对、混合应对与心理健康的相关属于小效应,消极应对与心理健康属于中等强度的相关。

表3 应对方式与心理健康关系的随机模型分析

| | k | N | 效应值及95%置信区间 | | | 双侧检验 | | N _e |
|------|-----|--------|-------------|--------|--------|---------|--------|----------------|
| | | | 点估计 | 下限 | 上限 | Z | P | |
| 积极应对 | 307 | 147523 | -0.151 | -0.156 | -0.146 | -58.276 | <0.001 | 4039 |
| 消极应对 | 307 | 147523 | 0.324 | 0.319 | 0.328 | 128.618 | <0.001 | 7120 |
| 混合应对 | 203 | 90563 | 0.226 | 0.219 | 0.232 | 68.816 | <0.001 | 4608 |

2.3 调节效应检验

各调节变量的同质性检验结果见表4、表5、表6。在三类应对方式和心理健康的关系中,报告质量和样本类型两个变量的Q值均达到显著水平,也就是说,报告质量和样本类型两个变量均对三类应对方式和心理健康的关系产生影响。在积极应对、消极应对与心理健康的关系中,测量工具的Q值均未达到显著水平,表明不同测量工具对应对方式与心理健康的关系没有影响。

报告质量的调节作用在三类应对方式中表现一致,即核心期刊报告的相关系数显著高于普通期刊和学位论文。样本类型在三类应对方式与心理健康关系中的调节作用不同,在积极应对中,效应值从高到低的群体依次为学生、其他、警察、军人、医务人员和教师,在消极应对中,效应值从高到低的群体依次

为军人、警察、学生、教师、医务人员和其他,在混合应对中,效应值从高到低的群体依次为警察、学生、军人、教师、医务人员和其他。测量工具同质性检验

结果分别为 $F=0.358(P>0.05)$ 、 $F=0.376(P>0.05)$,表明积极应对、消极应对和心理健康的关系在两种测量工具中具有稳定性。

表4 相关因素对积极应对与心理健康关系调节效应的随机模型分析

| 调节变量 | 同质性分析 | | | 类别 | k | N | 效应值及95%置信区间 | | | 双侧检验 | |
|------|---------|----|-------|------|-----|-------|-------------|--------|--------|---------|--------|
| | Q组间 | df | P | | | | 点估计 | 下限 | 上限 | Z | P |
| 测量工具 | 0.358 | 1 | 0.549 | CSQ | 203 | 90563 | -0.152 | -0.159 | -0.146 | -46.021 | <0.001 |
| | | | | SCSQ | 104 | 56960 | -0.149 | -0.157 | -0.141 | -35.757 | <0.001 |
| 报告质量 | 6.894 | 2 | 0.032 | 学位 | 47 | 23102 | -0.155 | -0.167 | -0.142 | -23.614 | <0.001 |
| | | | | 普通 | 171 | 57823 | -0.158 | -0.166 | -0.150 | -38.147 | <0.001 |
| | | | | 核心 | 89 | 66598 | -0.174 | -0.181 | -0.156 | -37.285 | <0.001 |
| 样本类型 | 109.881 | 5 | 0.000 | 学生 | 159 | 81743 | -0.171 | -0.178 | -0.164 | -47.070 | <0.001 |
| | | | | 警察 | 19 | 15243 | -0.150 | -0.166 | -0.134 | -18.629 | <0.001 |
| | | | | 军人 | 25 | 23927 | -0.124 | -0.136 | -0.111 | -19.209 | <0.001 |
| | | | | 教师 | 10 | 3277 | -0.084 | -0.118 | -0.050 | -4.820 | <0.001 |
| | | | | 医务人员 | 40 | 7182 | -0.117 | -0.140 | -0.094 | -9.887 | <0.001 |
| | | | | 其他 | 54 | 16151 | -0.152 | -0.168 | -0.135 | -17.836 | <0.001 |

表5 相关因素对消极应对与心理健康关系调节效应的随机模型分析

| 调节变量 | 同质性分析 | | | 类别 | k | N | 效应值及95%置信区间 | | | 双侧检验 | |
|------|---------|----|-------|------|-----|-------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| | Q组间 | df | P | | | | 点估计 | 下限 | 上限 | Z | P |
| 测量工具 | 0.376 | 1 | 0.751 | CSQ | 203 | 90563 | 0.314 | 0.309 | 0.320 | 97.622 | <0.001 |
| | | | | SCSQ | 104 | 56960 | 0.339 | 0.331 | 0.346 | 83.892 | <0.001 |
| 报告质量 | 204.764 | 2 | 0.000 | 学位 | 47 | 23102 | 0.270 | 0.258 | 0.282 | 41.907 | <0.001 |
| | | | | 普通 | 171 | 57823 | 0.305 | 0.298 | 0.312 | 75.414 | <0.001 |
| | | | | 核心 | 89 | 66598 | 0.358 | 0.351 | 0.365 | 96.457 | <0.001 |
| 样本类型 | 146.139 | 5 | 0.000 | 学生 | 159 | 81743 | 0.335 | 0.329 | 0.342 | 94.783 | <0.001 |
| | | | | 警察 | 19 | 15243 | 0.339 | 0.325 | 0.353 | 43.501 | <0.001 |
| | | | | 军人 | 25 | 23927 | 0.342 | 0.331 | 0.353 | 55.021 | <0.001 |
| | | | | 教师 | 10 | 3277 | 0.286 | 0.255 | 0.318 | 16.789 | <0.001 |
| | | | | 医务人员 | 40 | 7182 | 0.265 | 0.243 | 0.287 | 22.815 | <0.001 |
| | | | | 其他 | 54 | 16151 | 0.223 | 0.207 | 0.239 | 26.486 | <0.001 |

表6 相关因素对混合应对与心理健康关系调节效应的随机模型分析

| 调节变量 | 同质性分析 | | | 类别 | k | N | 效应值及95%置信区间 | | | 双侧检验 | |
|------|---------|----|-------|------|-----|-------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| | Q组间 | df | P | | | | 点估计 | 下限 | 上限 | Z | P |
| 报告质量 | 28.153 | 2 | 0.000 | 学位 | 38 | 18336 | 0.211 | 0.197 | 0.224 | 28.851 | <0.001 |
| | | | | 普通 | 110 | 40484 | 0.214 | 0.205 | 0.224 | 43.630 | <0.001 |
| | | | | 核心 | 55 | 31743 | 0.248 | 0.238 | 0.258 | 45.032 | <0.001 |
| 样本类型 | 146.139 | 5 | 0.000 | 学生 | 115 | 49406 | 0.234 | 0.225 | 0.243 | 50.499 | <0.001 |
| | | | | 警察 | 11 | 2435 | 0.283 | 0.245 | 0.319 | 14.239 | <0.001 |
| | | | | 军人 | 14 | 18941 | 0.225 | 0.211 | 0.238 | 31.437 | <0.001 |
| | | | | 教师 | 9 | 3018 | 0.219 | 0.184 | 0.253 | 12.155 | <0.001 |
| | | | | 医务人员 | 20 | 3076 | 0.218 | 0.184 | 0.252 | 12.173 | <0.001 |
| | | | | 其他 | 34 | 13687 | 0.139 | 0.120 | 0.157 | 14.779 | <0.001 |

2.4 出版偏倚检验

采用漏斗图和失安全系数对纳入研究的发表偏倚进行检验。大部分研究分布在漏斗图的顶部,且围绕平均效果量对称散开,表明存在出版偏倚的可能性较小。进一步计算失安全系数,根据 Rosenthal

建议,失安全系数大于 $5k+10$ (k 为研究个数),方可认为出版偏倚得到有效控制^[10]。从表3可以看出,三个失安全系数值都大于 $5k+10$,提示这几项元分析结论受潜在的发表偏倚影响的可能性小,结论具有统计意义上的可靠性。

3 讨 论

20世纪80年代开始,应对问题在国内引起重视,1997年后,研究的数量呈逐年增多的趋势^[11]。本研究结果表明,消极应对、混合应对与心理症状正相关($r=0.324$, $r=0.226$),积极应对与心理症状负相关($r=-0.151$)。从宏观角度说明三类应对方式与心理健康之间的确存在较为密切的关系。对1232名大学生的回归分析发现,积极应对有助于增进心理健康水平,消极应对和混合应对则对心理健康产生负面影响,在躯体化障碍患者中也得出类似结论^[12,13],消极应对还在基层武警战士社会支持与心理健康间起部分中介作用^[14],反映出应对方式可能是影响心理健康的稳定因素。从关系密切程度来看,消极应对、混合应对与心理健康的关系更为密切。应对方式与心理健康的关系中,消极应对和混合应对的破坏作用大于积极应对的促进功能。就增进心理健康水平的机制而言,减少消极应对和混合应对的使用,具有更好的效果。

元分析结果证实应对方式与心理健康的关系在不同测量工具间不存在显著差异。测量工具是以相应的理论构想为基础,虽然纳入研究的两种测量工具所依据的理论不同,但都从不同角度反映了应对方式的概貌。不同测量工具的可靠性增进了各研究结果间的可比性。有一些针对特定群体开发的应对方式测量工具,如《中学生应对方式量表》、《青少年应对风格量表》和《大学生心理压力应对方式问卷》^[15-17],由于这些工具在应对方式与心理健康关系的研究中使用频率较少,样本量偏小,本研究没有纳入,今后在这些不同研究工具间也可以开展比较研究。

报告质量和样本类型是影响应对方式与心理健康关系的调节变量。不同文献类型报告的效应值大小存在差异,核心期刊的效应值明显大于普通期刊和学位论文。一般来说,有显著性结果的研究报告被发表的可能性更大,从结果来看,核心期刊坚持的标准最为严格,这提示我们在引用和推广结论方面要谨慎,对范围加以必要的限定。样本类型对应对方式与心理健康的关系存在影响,出现这种情况的根本原因可能是群体之间的心理特征差异。本研究的样本类型是按职业进行划分,不同职业要求个体扮演不同的社会角色,角色期待、知识技能和职业规范的内化,塑造了各群体独特的心理特征。黄希庭指出,应对方式背后的原因都与个人的自我调节机制有关,可能自我、自立、自信、自尊、自强都扮演着

重要的角色^[18]。当然,不同职业群体究竟在哪些自我调节机制上存在差异,并最终影响了应对方式与心理健康的关系,这一问题还需要深入探讨。

参 考 文 献

- 1 Folkman S, Lazarus RS. Praisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50: 571-579
- 2 Whatley SL, Foreman AC, Richards S. The relationship of coping style to dysphoria, anxiety, and anger. *Psychological Reports*, 1998, 83(3): 783-791
- 3 Ireland JL, Boustead R, Ireland CA. Coping style and psychological health among adolescent prisoners: A study of young and juvenile offenders. *Journal of Adolescence*, 2005, 28(3): 411-423
- 4 Meng XH, Tao FB, Wan YH, et al. Coping as a mechanism linking stressful life events and mental health problem in adolescents. *Biomedical and Environmental Science*, 2011, 24(6): 649-655
- 5 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表. *中国心理卫生杂志*, 1999, 31-35, 109-115, 122-124
- 6 林建华,贺旭,李朝龙,等. 应对方式对肝胆系统疾病手术患者心理健康的影响. *中国临床康复*, 2002, 6(18): 2750
- 7 肖蓉,张小远,冯现刚,等. 驻岛礁军人心理健康状况与应对方式研究. *中国公共卫生*, 2005, 21(1): 17-18
- 8 罗延飞. 单一性别环境下学生性别角色类型、应对方式与心理健康水平的关系研究. 陕西师范大学硕士学位论文, 2011
- 9 Cohen J. A power primer. *Psychological Bulletin*, 1992, 112(1): 155-159
- 10 Rothstein HR, Sutton AJ, Borenstein M. Publication bias in meta-analysis: Prevention, assessment and adjustment. Chichester: John Wiley and Sons Ltd, 2005
- 11 梁宝勇. 应对研究的成果、问题与解决办法. *心理学报*, 2002, 34(6): 643-650
- 12 李树军. 市属高校新生的心理健康状况与应对方式及其关系的研究. 山东师范大学硕士学位论文, 2005
- 13 张朝辉,宋景贵,张亚林. 躯体化障碍患者的心理健康状况、社会支持及应对方式的研究. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(5): 639-644
- 14 阳子光,张建人,凌辉. 武警基层战士应对方式、社会支持与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(4): 675-661
- 15 黄希庭,余华,郑涌,等. 中学生应对方式的初步研究. *心理科学*, 2000, 23(1): 1-5
- 16 郝志红,梁宝勇. 中国青少年心理健康素质·应对风格的研究. *心理与行为研究*, 2007, 5(4): 277-282
- 17 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
- 18 黄希庭. 压力、应对与幸福进取者. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, 2006, 32(3): 1-6

(收稿日期:2014-04-04)