

# 师范大学生生活事件和应对方式对心理健康的影响

胡军生<sup>1,2</sup>, 程淑珍\*

(1.井冈山大学教育学院, 江西 吉安 343009; 2.北京大学心理学系, 北京 100871)

**【摘要】** 目的: 探讨师范大学生的生活事件与应对方式对心理健康的影响机制。方法: 用青少年生活事件量表、简易应对方式问卷、症状自评量表、自我和谐量表与大学生行为抑制量表对 282 名师范大学生进行了调查。结果: 师范大学生的主要生活事件来源于学习压力和人际关系; 生活事件与消极应对方式显著正相关; 生活事件不仅直接作用于心理健康, 同时还通过应对方式对心理健康产生间接影响, 模型拟合度较好 ( $\chi^2=111.4$ ,  $df=41$ ,  $P<0.001$ ;  $GFI=0.935$ ,  $NFI=0.89$ ,  $CFI=0.926$ ,  $RMSEA=0.078$ )。结论: 应加强对师范类大学生应对方式的训练。

**【关键词】** 师范大学生; 生活事件; 应对方式; 心理健康

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)02-0186-03

## Influence of Life Events and Coping Style on Mental Health in Normal College Students

HU Jun-sheng, CHENG Shu-zhen

School of Education, Jinggangshan University, Ji'an 343009, China

**【Abstract】** Objective: To explore the life events of normal college students, and constructing the influential model of life events and coping style on mental health. Methods: 282 normal college students completed the questionnaires of Adolescent Self-Rating Life Events Checklist (ASLEC), Simplified Coping Style Questionnaire (SCSQ), Symptom Checklist 90 (SCL-90), the Self Consistency and Congruence Scale (SCCS), and College Students' Behavioral Inhibition Scale (CBIS). Results: The events in domains of academic pressure and interpersonal relationship had highest frequency and intensity among our sample. There was significant positive relation between life events and negative coping style. Structural equation analysis showed that life events had both direct effect and indirect effect through coping style ( $\chi^2=111.4$ ,  $df=41$ ,  $P<0.001$ ,  $GFI=0.935$ ,  $NFI=0.89$ ,  $CFI=0.926$ ,  $RMSEA=0.078$ ) on mental health. Conclusion: The training of positive coping style is of great benefit to improve the mental health of normal college students.

**【Key words】** Normal college students; Life events; Coping style; Mental health

自 20 世纪 30 年代以来, 生活事件作为一种心理社会应激源对身心健康的影响引起了广泛关注。众多研究已表明生活事件不仅与心理健康有关<sup>[1-4]</sup>, 还与个体主观幸福感有关<sup>[5]</sup>, 但迄今为止还鲜见针对师范大学生的研究。而师范类大学生毕业后大多直接进入中小学教学工作第一线, 其心理健康水平不仅会影响个人的健康成长, 甚至还会影响到未来中小学学生心理素质的形成和发展。所以, 对师范类大学生的心理健康及其有关影响因素进行研究有十分重要的意义。其次, 现有研究多采用抑郁、焦虑作为心理健康指标<sup>[1,2,4]</sup>或国内流行的症状自评量表 (SCL-90)<sup>[4]</sup>。虽然目前心理学界对心理健康的界定不一, 但比较一致的观点是将心理健康界定为“在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会环境的和谐所表现出的个体的主观幸福感”<sup>[6]</sup>, 仅仅将是否出现心身症状或心身症状的严重程度作为心理健康的指标是很不全面的, 心理健康作为个体的一种心

身状态, 可以表现为行为风格或行为抑制, 或自我与经验的不和谐, 或心身症状, 或某种积极的人格特点模式<sup>[7]</sup>。因此, 本研究采用 SCL-90、自我和谐与行为抑制作为心理健康状况的指标, 以期更全面的阐释师范大学生生活事件与心理健康的关系。

在探讨生活事件与心理健康的关系过程中, 研究者发现生活事件能否引起心理生理反应进而导致心身问题, 不仅取决于生活事件本身发生的频率和影响程度, 还受个体的应对方式、归因风格、自我认知评价、人格特征等因素的影响<sup>[2,8]</sup>。应对方式可简单理解为人们对内外环境要求以及由此产生情绪困扰而采用的应对方法、手段或策略<sup>[9]</sup>。有关研究已表明应对方式与健康之间有密切关系。应对方式主要是作为生活事件与心理健康的中介变量起作用<sup>[1,2]</sup>, 因为应对方式可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, 从而达到保持身心健康的目的<sup>[10]</sup>。虽然已有研究发现生活事件主要是通过应对方式对心理健康如抑郁、焦虑产生影响<sup>[2,4]</sup>, 但也有研究表明生活事件可直接引起心身健康问题, 如抑郁<sup>[1]</sup>。所以本研究的目的之二

**【基金项目】** 江西省教育科学“十五”规划重点资助项目(05ZD015), 江西省社会科学研究规划资金资助(05JY266)

\* 江西鹰潭职业技术学院基础部

就是对生活事件和应对方式影响心理健康的机制进行分析,以初步探讨生活事件作用于心理健康的内在机制。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

对象为 282 名师范专业大学生,男 113 人,女 169 人;年龄 18-24 岁,平均年龄  $20.34 \pm 1.13$  岁。

### 1.2 研究工具

青少年生活事件量表 (Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, ASLEC)<sup>[11]</sup>。涉及人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应及其他等 6 个方面常见的负性生活事件。每项事件的刺激强度根据经历生活事件时的心理感受分为 5 级:1=无影响、2=轻度、3=中度、4=重度、5=极重度。

简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)<sup>[11]</sup>。含积极应对和消极应对两个维度,其各项测量学指标均良好<sup>[11]</sup>。

心理健康量表:症状自评量表(SCL-90)<sup>[11]</sup>,得分越高心身问题越严重。自我和谐量表(Self Consistency and Congruence Scale, SCCS)<sup>[11]</sup>,可作为评估心理健康状况的一般工具,总分越高表示自我不和谐程度越高,即心理健康程度越差。大学生行为抑制量表(College Students' Behavioral Inhibition Scale, CBIS)<sup>[12]</sup>,测量对亲密关系、自信、求助、拒绝、支配和疏远行为抑制的程度。总分越高表示个体对自我的抑制程度越强,即心理健康程度越差。

### 1.3 施测程序

考虑到一次施测题目太多,故分两次进行测试,中间间隔一周的时间。数据分析采用 SPSS10.0 和 AMOS4.0 进行处理。

## 2 结 果

### 2.1 师范大学生生活事件发生频率及影响程度

师范大学生最近一年遭遇的生活事件中,考试失败或不理想发生频率最高(92.9%),发生频率超过 50%的生活事件有学习负担重(91.5%)、与同学或好友发生纠纷(82.6%)、被人误会或错怪(80.5%)、长期远离家人不能团聚(80.1%)、不喜欢上学(73.8%)、家庭经济困难(73%)、生活习惯明显变化(69.1%)、被盗或丢失东西(61.7%)、当众丢面子(61.3%)、家庭施加学习压力(58.5%)、受人歧视或冷遇(55%),发生频率最小的 4 个事件均为受惩罚因子的项目:转学或休学(9.9%)、被罚款(13.8%)、与人打架(16.7%)、受批评或处分(22.6%)。将 26 个生活事件

划分为 6 个因子,结果发现人际关系和学习压力因子对个体的影响程度最大,详见附表。

附表 生活事件及其与心理健康和应对方式的相关

	影响程度	积极应对	消极应对	SCL-90	SCCS	CBIS
人际关系	1.69±0.56	-0.01	0.34***	0.38***	0.23***	0.23***
学习压力	1.88±0.60	-0.03	0.16**	0.37***	0.18**	0.14*
受惩罚	1.21±0.29	-0.01	0.27***	0.26***	0.20***	0.15**
丧失	1.52±0.65	0.07	0.21***	0.18**	0.07	0.15*
健康适应	1.53±0.53	-0.09	0.20***	0.39***	0.23***	0.28***
其他	1.41±0.48	-0.09	0.30***	0.37***	0.22***	0.21***

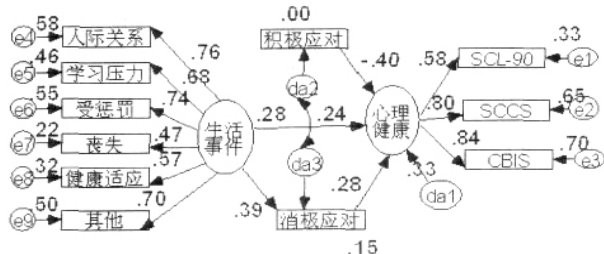
注: \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$

### 2.2 生活事件与应对方式和心理健康的相关

附表显示各生活事件影响程度与积极应对相关较小且均不显著,但与消极应对均为显著正相关;同时附表还显示各生活事件与 SCL-90 和 CBIS 均为显著正相关,除丧失因子外,其余各生活事件均与 SCCS 显著正相关。

### 2.3 生活事件和应对方式对心理健康的影响模型

为探讨生活事件和应对方式对心理健康的内在影响机制,首先对生活事件和应对方式各自单独作用于心理健康的模型进行验证,结果各项拟合指标较差,且修正指数提示生活事件对消极应对方式有较高的影响,故此模型不予接受;其次对生活事件通过应对方式作用于心理健康的关系模型(即应对方式的中介作用模型)进行结构方程验证,虽然各项拟合指标勉强可接受( $\chi^2=127.1$ ,  $df=42$ ,  $P<0.001$ ;  $GFI=0.928$ ,  $NFI=0.874$ ,  $CFI=0.911$ ,  $RMSEA=0.085$ ),但是修正指数显示生活事件对心理健康有着直接且显著的影响,故对此模型进行修正,建立生活事件直接作用于心理健康且通过应对方式间接作用于心理健康的模型,结构方程分析显示模型拟合度较好( $\chi^2=111.4$ ,  $df=41$ ,  $P<0.001$ ;  $GFI=0.935$ ,  $NFI=0.89$ ,  $CFI=0.926$ ,  $RMSEA=0.078$ ),为可接受模型,如附图所示。



附图 生活事件和应对方式对心理健康的影响模型

## 3 讨 论

师范大学生在过去一年中发生频率超过 50%的生活事件主要来源于人际关系和学习压力两方面,对师范大学生影响程度最大的也是学习压力和

人际关系因子,表明师范大学生的应激源主要在人际关系和学习方面,这与其他研究结果类似<sup>[1,13]</sup>。这可能是因为当前就业形势越来越严峻,再加上教师职业的相对稳定以及待遇的逐年提高,一些院校尤其是重点综合类院校毕业生看好教师职位参与师范院校毕业生竞争教师岗位<sup>[14]</sup>,使师范院校毕业生面临的就业压力更大,导致师范大学生在学习方面的压力较重,学习已经成为其主要的应激源。而人际关系作为主要应激源的发现也与其他研究<sup>[15]</sup>认为人际关系敏感是当前大学生主要心理问题的结果吻合。这说明在对师范大学生进行心理辅导时,需要特别考虑学习与人际关系方面的压力。

生活事件中除丧失因子与 SCCS 相关不显著外,其余各生活事件均与 SCL-90、SCCS、CBIS 为显著正相关,即生活事件的影响程度越大,个体的心身症状越严重、自我不和谐程度越高、对行为的抑制越多。这表明在当前对大学生进行心理健康教育的过程中,应该充分考虑各种生活事件对心理健康所造成的影响,同时采取适当方法尽量减轻生活事件的影响程度。

另外,本研究发现生活事件的影响程度与积极应对方式相关很小且不显著,但与消极应对却为显著正相关,这与有关研究结果类似<sup>[1,16]</sup>,表明习惯于采用消极应对方式的个体,生活事件的影响程度也较大。由于采用消极应对方式较多的个体,其心理健康状况也较差<sup>[1,2,15]</sup>,而且由于现实中生活压力有时是不可避免的,所以培养个体的应对方式就有着非常重要的意义。本研究表明,应该培养大学生在面对事件时尽量采用“寻求建议、向他人倾诉烦恼、积极参加文体活动、寻求解决问题的方法”等积极的应对方式,而尽量避免采用“接受现实、自己安慰自己或抽烟喝酒、逃避问题”等消极的应对方式。

本研究还初步探讨了生活事件与应对方式影响心理健康的内在机制,结果发现生活事件不仅可直接对个体的心理健康产生影响,同时还可通过个体的应对方式、主要是消极应对方式对个体心理健康产生间接影响,这与冯永辉等<sup>[1]</sup>的结论类似,但与另外一些研究结果却有所不同<sup>[2,4]</sup>。这可能是因为本研究采用的心理健康指标不仅涉及到个体的心身症状、同时还包括个体的自我和谐与行为抑制,而不仅仅是焦虑或抑郁;再有本研究的被试是师范类大学生,也可能有一定的特殊性。当然,生活事件与应对方式影响心理健康的内在机制还有待进一步的深入研究。但本研究的结果也为当前师范类大学生的心理健康教育提供了启示,表明在进行心理辅导时不仅需要考虑生活事件的影响,同时还应考虑到

个体面对事件时所采用的应对方式。当然,由于生活事件对个体的心身影响存在复杂的内在心理机制,我们还应考虑个体的归因风格、自我认知评价、人格特征、社会支持等因素的影响<sup>[2,8,17]</sup>,这也是今后有待深入探讨的问题。

#### 参 考 文 献

- 1 冯永辉,周爱保. 中学生生活事件、应对方式及焦虑的关系研究. 心理发展与教育, 2002, 1: 71-74
- 2 井世洁, 乐国安. 初中生的生活事件、应对方式与不良情绪的结构模型研究. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(3): 256-257
- 3 李茹, 张志群, 王育强. 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): 165-166, 168
- 4 张月娟, 阎克乐, 王进礼. 生活事件、负性自动思维及应对方式影响大学生抑郁的路径分析. 心理发展与教育, 2005, 1: 96-99
- 5 王极盛, 丁新华. 初中生主观幸福感与生活事件的关系研究. 心理与行为研究, 2003, 1(2): 96-99
- 6 王登峰, 崔红. 心理卫生学. 北京: 高等教育出版社, 2003. 19, 117
- 7 王登峰, 崔红. 解读中国人的人格. 北京: 社会科学文献出版社, 2005. 185-216
- 8 Monroe SM, Simons AD. Diathesis - stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. Psychological Bulletin, 1991, 110 (3): 406-425
- 9 梁宝勇, 郭倩玉, 郭良才. 关于应付的一些思考和实证研究. 应付方式的评定. 中国临床心理学杂志, 1999, 7(4): 200-203
- 10 Lazarus RS. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual Review of Psychology, 1993, 44: 2-19
- 11 汪向东, 王希林. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志社, 1999. 31-35, 106-108, 122-124, 314-318
- 12 王登峰, 崔红, 朱荣春, 等. 大学生行为抑制的特点与行为抑制量表的编制. 心理科学, 2004, 27(6): 1490-1493
- 13 罗京滨, 杨玲, 张文艺, 等. 大学生自杀态度、自杀意念与生活事件及应付方式的调查研究. 中国医学伦理学, 2004, 17(2): 57-59
- 14 张文双. 新时期高等师范专业毕业生就业面临的挑战与对策. 首都师范大学学报(社会科学版), 2002. 114-117
- 15 答会明. 高师大学生心理健康水平、社会支持、应付方式的关系研究. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(4): 292-293
- 16 刘贤臣, 刘连启, 李传琦, 等. 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): 46-48
- 17 郭学东, 李亚卿, 王立娜, 等. 社会支持在初中生生活事件与心理健康间的调节作用. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(5): 530-531

(收稿日期:2007-09-07)