

大学生应对方式与焦虑的相关研究

宋宝萍, 魏萍

(西安电子科技大学, 陕西 西安 710071)

【摘要】 目的: 本研究旨在探讨大学生应对方式与焦虑之间的关系。方法: 使用状态—特质焦虑量表和应对方式量表对 120 名大学生进行问卷调查。结果: ①大学生的应对方式存在性别差异, 尤其表现在消极应对方式方面。②应对方式存在特质焦虑水平差异, 高焦虑与应对方式有显著相关。③毕业生与非毕业生的特质焦虑水平和应对方式有一定的差异。结论: 消极应对方式是引起大学生焦虑的重要心理因素。

【关键词】 大学生; 应对方式; 状态焦虑; 特质焦虑

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2005)04-0452-02

Explore the Correlation between Coping Style and Anxiety of College Student

SONG Bao-ping, WEI Ping

Xidian University, Xi'an 710071, China

【Abstract】 Objective: To explore the correlation between coping style and anxiety of college students. **Methods:** The STAI (State-trait Anxiety Inventory) and Coping-Scale questionnaires were administered to 120 college students. **Results:** ①For coping style scores, the male students got higher scores than the females, especially in passive aspects. ②The coping styles of students were different in trait anxiety levels. Further analysis showed that high anxiety level had remarkable correlation with coping styles. ③For anxiety levels and coping styles, the graduates are different from the non-graduated. **Conclusion:** Passive coping style played important roles on anxiety in college students' mental health.

【Key words】 College student; Coping style; State anxiety; Trait anxiety

应对(coping)是个体面临应激情景时为减少压力或伤害而作出的认知或行为努力。有研究发现, 个体在高应激状态下, 如果缺乏社会支持和良好的应对方式, 则心理损害的危险性大为提高^[1]。应对作为应激与健康中介机制, 对身心健康的保护起着重要的作用。

目前焦虑与应对的应用研究主要集中在医学心理护理和临床心理咨询等领域, 尤其是以中老年和青少年为主^[1-5]。我国关于大学生焦虑与应对方式的研究还不多见, 而大学生作为社会的一支生力军却是社会中高心理危机人群, 了解大学生的焦虑状态和其应对方式对高校心理健康教育实施有效干预具有现实意义和迫切性。本文希望能通过对大学生的焦虑水平及其应对方式的相关研究, 验证应对方式对焦虑的重要影响作用, 为高校的心理健康教育以及临床干预提供确实的依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

在西安电子科技大学、陕西师范大学本科和研究生中随机抽取 120 名学生, 男生 62 名、女生 58 名, 毕业生 68 名, 非毕业生 52 名。发放问卷 120 份, 回收问卷 120 份。

1.2 研究方法

选取状态—特质焦虑量表^[1], 和应对方式量表^[1]。后者包括成熟应对方式解决问题和寻求帮助以及不成熟应对方式自责、幻想、退避和合理化共 6 个应对因子。

2 结果

2.1 大学生焦虑和应对方式特点分析

男女大学生在特质焦虑方面存在显著差异, $P < 0.05$, 状态焦虑不存在显著差异。男生的特质焦虑高于女生。应对方式中, 男女生在解决问题、求助等积极方面不存在显著差异, 但在自责、合理化等消极方面存在显著差异。男生更倾向于消极应对。毕业生和非毕业生的状态焦虑没有显著差异, 但在特质焦虑方面, 毕业生组明显高于非毕业生组。应对方式中毕业生合理化因子分显著高于非毕业生组。见表 1。

2.2 大学生应对方式与焦虑的相关分析

按焦虑得分取高分端和低端被试各 27% 组成高焦虑组和低焦虑组, 对这两组被试的应对因子进行比较, 结果表明高特质焦虑组的状态焦虑存在显著性差异; 在应对方式方面除了求助因子不存在显著性差异, 其他均存在显著性差异。见表 1。

对大学生的应对方式与焦虑进行相关分析, 见表 2。结果显示, 除了求助因子以外, 其他因对因子与焦虑存在显著相关。

表 1 大学生焦虑与应对方式的差异比较

	性别比较			毕业生与非毕业生			高特质焦虑与低特质焦虑		
	女性	男性	t	毕业生	非毕业生	t	高特质	低特质	t
状态焦虑	42.01 ± 1.07	43.96 ± 1.17	-1.22	43.02 ± 1.15	43.12 ± 1.14	1.043	51.66 ± 1.27	34.72 ± 1.09	10.093**
特质焦虑	42.79 ± 0.87	45.56 ± 1.02	-2.06*	43.90 ± 0.82	44.71 ± 1.07	8.807**			
解决问题	0.72 ± 0.02	0.70 ± 0.02	0.64	0.72 ± 0.02	0.70 ± 0.02	0.038	0.62 ± 0.03	0.80 ± 0.02	-4.885**
自责	0.33 ± 0.04	0.44 ± 0.03	-2.23*	0.37 ± 0.03	0.41 ± 0.03	2.872	0.62 ± 0.04	0.20 ± 0.03	8.216**
求助	0.57 ± 0.03	0.52 ± 0.03	1.17	0.53 ± 0.03	0.55 ± 0.03	0.226	0.49 ± 0.04	0.56 ± 0.04	-1.277
幻想	0.53 ± 0.03	0.52 ± 0.03	0.28	0.53 ± 0.03	0.53 ± 0.03	1.976	0.67 ± 0.04	0.44 ± 0.04	3.951**
退避	0.47 ± 0.03	0.49 ± 0.03	-0.41	0.45 ± 0.03	0.50 ± 0.03	2.593	0.57 ± 0.04	0.39 ± 0.03	3.644**
合理化	0.43 ± 0.03	0.50 ± 0.02	-2.16*	0.44 ± 0.02	0.49 ± 0.03	4.948*	0.54 ± 0.04	0.40 ± 0.03	3.015**

注: *P < 0.05, **P < 0.01, 下同。

表 2 焦虑与应对因子的相关分析

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
特质焦虑	-0.467**	0.643**	-0.067	0.448**	0.325**	0.365**
P	0.000	0.000	0.468	0.000	0.000	0.000
状态焦虑	-0.376**	0.517**	-0.062	0.319**	0.293**	0.250**

3 讨 论

本研究结果表明,在求助分量表上的性别差异表现为女生的得分高于男生,这与以往的研究是不同的^[5]。女生在求助上得分高可有两种解释:一是表明女生在困境面前体验到更多的威胁感,寻求帮助是她们的本性所致,二是说明了她们通过求助方式排解了心中的压力,表现出调节情绪的主动积极的一面。

大学阶段是人生观和价值观形成的重要时期,教育环境对培养大学生积极的生活方式、良好的健康状态起着决定性作用,本研究的男女大学生在解决问题的应对方式上都表现出较高的水平,说明现代大学生大多能以成熟的应对方式去应对生活中的挫折和困境。

在本研究中,应对方式的各分量表在焦虑水平间都存在显著差异,表现出显著相关。所调查大学生自责、幻想、退避和合理化的得分随着焦虑水平的提高而增加,解决问题的得分随着焦虑水平的提高而降低。研究结果表明了焦虑水平不同者其采取的应对方式是有明显区别的,结合相关分析的结果来看,说明了应对方式与焦虑水平之间有密切关系。这

个结果与冯永辉等人^[7]的研究结果基本一致,即应对方式与焦虑程度有关。焦虑的产生受多种应激源的影响,在应激因素与焦虑之间存在着起调节作用的中介因素,应对方式就是这样一个中介因素^[8,9],成熟的应对方式有助于减轻焦虑的表现程度。

参 考 文 献

- 汪向东.心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志,增订版,1999. 31-35,106-108,122-124,127-131
- 黄希庭,余华,郑勇,等.中学生应对方式的研究.心理科学,2000,(1):1-5
- 杨丽,刘盈,吴枫.大学生心理健康调查及心理干预效果评估.中国临床心理学杂志,2005,13(1):102-108
- 陈华.527名大学生心理健康状况及相关因素调查.中国临床心理学杂志,2004,12(4):371-372
- 安雅然.大学毕业生焦虑心理的调查与分析.武汉体育学院学报,2003,3(37):143-145
- 谢琴.大学生应对方式的校别、性别及焦虑水平差异的研究.广州体育学院学报,2004,1:49-51
- 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
- Hendrik H, Fiona W, Glenn W, Caroline M. Social anxiety and coping strategies in the eating disorders. Eating Behaviors, 2003, 4:117-126
- Harry PJ, Robert G, Ralph M, Nadine Z. Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. Psychology of Sport and Exercise, 2003, 4:357-375

(收稿日期:2005-06-28)

《中国临床心理学杂志》2006 年征订启事

《中国临床心理学杂志》是由中国科协主管,中国心理卫生协会(一级学会)主办的中央级学术性刊物,国内外公开发行。主要内容涉及临床心理学的各分支学科:心理和教育评估的理论及应用研究、心理治疗与咨询的理论和实践研究、心理测量和治疗技术研究、不同人群心理特点和心理健康研究以及本学科国内外研究进展与动态报告等。主要面向读者为临床心理学工作者,心理学工作者,医务人员,儿童保健、教育、司法鉴定、学校卫生、康复训练、人事管理、人才开发等领域工作人员。本刊为中国科技核心期刊,并被中国科学引文数据库(CSCD)、中国社会科学引文索引、美国 Psychological Abstract、PsychoINFO 等多家权威检索系统固定收录。

从 2006 年起由季刊改为双月刊,每期定价 10 元,全年 60 元,全国各地邮局均可订阅,邮发代号:42-122。

编辑部地址:湖南长沙市中南大学湘雅二医院内

邮编:410011

电话:0731-5292472

E-mail:zley@chinajournal.net.cn