

“非典”流行期大学生的压力应对策略与其心理健康的关系研究

徐富明^{1,2}, 于 鹏², 冯 虹²

(1. 山东泰山学院教育系, 山东 泰安 271000; 2. 天津师范大学心理与行为研究中心, 天津 300074)

【摘要】 目的: 本研究旨在探索非典流行期大学生的非典压力应对策略与其心理健康的关系。方法: 用大学生非典压力应对策略调查表、自测健康评定量表测量了 723 名大学生。结果: 大学生的非典压力应对策略对其心理健康有直接的影响。结论: 大学生的非压力应对策略与其心理健康存在显著的相关关系。

【关键词】 大学生; 非典压力应对策略; 心理健康

中图分类号: B845.67 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2004)02-0163-02

Relationship of Mental Health to Coping Strategies Associated with SARS' Stress in College Students

XU Fu-ming, YU Peng, FENG Hong

Department of Education, Taishan College, Tai'an 271000, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the relationship of college students' mental health to coping strategies associated with SARS' stress. **Methods:** Questionnaires about coping strategies associated with SARS' stress and mental health were administered to 723 college students in Tianjin. **Results:** College students' coping strategies associated with SARS' stress significantly influenced their mental health. **Conclusion:** Significant correlation was demonstrated between mental health and coping strategies associated with SARS' stress in college students.

【Key words】 College students; Coping strategies associated with SARS' stress; Mental health

压力(stress),也称为应激,是医学和心理学的—个极其重要的研究领域。目前,压力研究领域的学者一致认为^[1,2]:压力是一个过程,主要包括压力源、中介变量和身心反应3个部分,其中应对策略是压力源和心理生理反应之间最直接、也是最重要的中介因素之一,它在一定程度上决定了压力反应的性质和强度,并进而调节着人们的身心健康。2003年上半年发生在我国的非典型肺炎(简称“非典”)对国家而言是一次突发性公共卫生事件;而对于个人而言则是一种典型的突发性压力事件。面对来自非典的压力,人们采取何种应对非典型压力的策略,将对人们的身心健康产生重要的影响。基于此,本研究拟探讨非典流行期大学生的非典压力应对策略与其心理健康状况的关系。

1 研究方法

1.1 被试

根据本研究的目的,选定天津高校在校大学生为适合样本。采用方便取样法对天津6所高校的大学生进行抽样。被试总人数为723人。其中男生为268人,女生为455人。

1.2 工具

1.2.1 大学生非典压力应对策略调查表 该调查表修订自 Folkman 和 Lazarus 编制的“应对方式调查

表”^[2]。修订后的大学生非典压力应对策略调查表由40个项目组成,经因素分析提取出6个应对策略因素,累积方差贡献率为51.61%。6个应对策略因素分别命名为计划解决、自我调控、积极评价、忍耐、回避和幻想^[3]。经检验,非典压力应对策略调查表的Cronbach系数为0.89,校正后的Spearman-Brown分半信度为0.86。6个应对策略因素的Cronbach系数从0.63到0.79。

1.2.2 自测健康评定量表(修订版)^[4] 该量表由许军等于1999年编制,由3个子量表组成,分别测量个体的生理、心理和社会健康状况。本研究选用其中的心理健康子量表测量非典流行期大学生的心理健康状况。经检验,心理健康子量表的Cronbach系数为0.91,校正后的Spearman-Brown分半信度为0.94。

1.3 施测程序

本研究的施测时间为2003年5月中旬,施测地点为6所高校的课堂,采用团体施测的方式,由任课教师担任主试,测试前集中对主试进行了关于测试注意事项的辅导。

2 结 果

2.1 非典压力应对策略与心理健康的关系

由表1可知,心理健康与自我调控策略、积极评

价策略存在极显著的正相关,与计划解决策略、忍耐策略、幻想策略存在极其显著的负相关。

表1 非典压力应对策略与心理健康的相关

	计划解决策略	自我调控策略	积极评价策略	忍耐策略	回避策略	幻想策略
心理健康	- 0.179 ***	0.148 ***	0.195 ***	- 0.285 ***	0.070	- 0.213 ***

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$,下同

2.2 压力应对策略对心理健康的多元回归分析

由表2可知,6种非典压力应对策略都对心理健康具有显著的预测作用,其中积极评价策略、自我调控策略和回避策略的预测方向是正向的,而忍耐策略、幻想策略和计划解决策略的预测方向是负向的。

表2 非典压力应对策略对心理健康的多元回归分析

	R^2	F	Beta	t
忍耐策略	0.081	63.838 ***	- 0.285	- 8.662 ***
幻想策略	0.127	52.306 ***	- 0.213	- 6.480 ***
积极评价策略	0.165	47.291 ***	0.195	5.915 ***
计划解决策略	0.197	43.975 ***	- 0.179	- 5.431 ***
自我调控策略	0.219	40.164 ***	0.148	4.507 ***
回避策略	0.224	34.395 ***	0.070	2.134 *

3 讨 论

本研究发现,大学生的非典压力应对策略与其心理健康存在显著的相关关系,其中积极评价、自我调控和回避等较理性的策略对大学生的心理健康具有正向预测作用,而忍耐、幻想等相对消极被动的策略对大学生的心理健康则具有负向预测作用。

值得注意的是,本来最为主动积极的计划解决

策略却对心理健康具有显著的负向预测作用。其原因可能是:非典压力作为一种大学生从未经历过的压力事件,由于其易传染性、强传染性、较难防范以及快速致死等特点,大学生难以找到自认为有效的预防办法,在此情况下,那些越是采取计划解决策略,以实际行动主动应对非典的大学生,其感受到的心理压力可能越大,这无形中加重了他们的心理负担,所以对其心理健康状况造成了较为不利的影响。而同样较为积极主动的自我调控策略和积极评价策略则主要是认知层面的调节策略,不象计划解决策略那样更多地付诸行动,所以更可能起到减轻大学生的心理压力的作用。

参 考 文 献

- 1 Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984, 23 - 325
- 2 Folkman S, Lazarus RS. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 1986, 50:992 - 1003
- 3 冯虹,徐富明,于鹏. 大学生的非典压力与应对策略研究. 天津师范大学学报(社会科学版), 2003(5):75 - 80
- 4 汪向东. 心理卫生评定量表手册. 1999. 35 - 45

(收稿日期:2003 - 10 - 08)

(上接第162页)

本研究结果也表明,大学生自我统合与心理健康有密切关系,即大学生自我一致的心理感受越好,其心理症状就越少,心理健康也越好。相对于自尊来说,大学生自我统合与其心理健康拥有更加密切的关系,即大学生的自我统合水平比自尊水平更能预测其心理健康状况。其原因也许在于,自我统合与自尊都是自我意识结构的重要成分。不过,自尊涉及到“我是否有价值”的个人自我评价问题,而自我统合涉及到“我是谁”的基本心理定位问题。自尊的获得给予个人以尊严和自豪,而自我统合的形成意味着个人生活意义的达成;相反,自尊的缺失让人产生“没面子”的心理感受,而自我统合的缺失则给人“无根”的心理感受^[1]。因此自我统合是比自尊更为基本的自我结构成分,也与心理健康的关系更密切。

参 考 文 献

- 1 Buss A. Psychological Dimensions of the Self. Sage Publications, Inc. 2001. 47 - 90
- 2 黄希庭,郑涌. 大学生心理健康与咨询. 高等教育出版社, 2000. 118 - 121
- 3 黄希庭,郑涌. 当代中国大学生心理特点与教育. 上海教育出版社, 1999. 2 - 24
- 4 钱铭怡,肖广兰. 青少年心理健康水平、自我效能、自尊与父母养育方式的相关研究. 心理科学, 1998, 12(6):553 - 555
- 5 郑涌. 时间透视的自我统合:理论与实证. 西南师范大学博士论文, 1997. 41 - 48
- 6 Tafarodi RW, Swann WB. Two - dimensional self - esteem: theory and measurement. Personality and Individual Differences, 2001, (31): 653 - 673
- 7 汪向东(执行主编). 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志增刊, 1993, 31 - 36
- 8 Taylor SE, Brown JD. Illusion and well - being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 1988, 103:193 - 210

(收稿日期:2003 - 11 - 13)