

中师生心理健康与应对方式的相关研究

赵铭锡, 张秋月

(河北师范大学教育科学学院, 河北石家庄 050091)

【摘要】 目的: 探讨中师生心理健康水平与应付行为的关系。方法: 采用症状自评量表(SCL-90)和应付方式量表进行测查。结果: 解决问题和求助应对方式与 SCL-90 各因子呈负相关, 自责、幻想、退避、合理化应对方式与 SCL-90 各因子呈高度正相关。有心理问题组与无心理问题组在“解决问题”、“自责”、“退避”、“合理化”应对方式上存在明显的差异。结论: 采用积极、成熟的应对方式有利于中师生维持良好的心理健康状态。

【关键词】 中师生; 心理健康; SCL-90; 应对方式

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2004)03-0258-02

Relationship between Mental Health and Coping Styles of Normal School Students

ZHAO Ming-xi ZHANG Qiu-yue

College of Educational Science, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050091 China

【Abstract】 Objective To explore the correlation between mental health level and coping styles in normal school students. **Methods:** 229 normal school students were tested by SCL-90 and Coping Style Questionnaire. **Results:** The factor scores of SCL-90 were negatively correlated with Problem Solving and Help Seeking coping styles and positively correlated with Self-reproving, Fantasy, and Withdrawing coping styles. **Conclusion:** The mental health level of normal school students was closely related to coping styles.

【Key words】 Normal school students; Mental health; Coping style

应付是个人对现实环境有意识、有目的和灵活的调节行为^[1]。应付的主要功能是调节应激事件的作用, 包括改变对应激事件的评估, 调节与事件有关的身体或情感反应^[2]。不同的应付方式产生的后果不同, 因而对心理健康的影响也不同。Andrews 发现, 个体在高应激状态下, 如果缺乏支持和良好的应付方式, 则心理损害的危险度高达 43.3%, 为普通人群的两倍^[3]。本研究试图探讨中师生的应付方式与心理健康之间的关系, 为个体成功应付各种社会心理应激提供借鉴。

1 研究对象与方法

1.1 对象

在河北某中等师范学校按年级进行整群分层抽样, 分别从一、二、三年级共抽取受试 229 名, 其中男生 72 人, 女生 157 人, 城市学生 103 人, 农村学生 126 人, 平均年龄 17.64 ± 1.26 。

1.2 方法

1.2.1 症状自评量表(SCL-90)^[4] 该量表由 90 个项目组成, 分 5 个等级评分(1=从无, 2=轻度, 3=中度, 4=偏重, 5=严重)。

1.2.2 应付方式问卷^[5] 共 62 个题目, 分成 6 个分量表: 解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化。

2 结 果

2.1 中师生心理健康的基本状况

229 名中师生 SCL-90 各因子分均高于唐秋萍等综合的中学生国内常模^[6], 差异显著; 男女中师生在恐怖因子上存在显著差异, 女生高于男生; 城乡中师生在强迫因子上存在显著差异, 农村高于城市。见表 1。

表 1 229 名中师生 SCL-90 评定结果($\bar{x} \pm s$)

	全体 (229)	常模 (328)	男 (72)	女 (157)	城市 (103)	农村 (126)
躯体化	1.60±0.53	1.41±0.42	1.69±0.51	1.56±0.54	1.64±0.58	1.59±0.49
强迫	2.08±0.58	1.92±0.60	2.11±0.55	2.07±0.60	1.98±0.58	2.17±0.57
人际敏感	2.02±0.69	1.88±0.62	2.00±0.65	2.04±0.71	1.95±0.64	2.08±0.73
抑郁	1.81±0.62	1.70±0.59	1.72±0.48	1.85±0.67	1.75±0.60	1.86±0.63
焦虑	1.74±0.58	1.55±0.52	1.70±0.57	1.76±0.59	1.70±0.58	1.77±0.58
敌对	1.88±0.76	1.68±0.61	2.00±0.68	1.83±0.80	1.94±0.90	1.83±0.63
恐怖	1.62±0.58	1.47±0.49	1.45±0.42	1.71±0.62	1.62±0.57	1.63±0.58
偏执	1.82±0.65	1.73±0.59	1.81±0.61	1.82±0.67	1.88±0.74	1.77±0.56
精神病性	1.71±0.59	1.51±0.50	1.73±0.58	1.70±0.60	1.66±0.56	1.75±0.62

2.2 有无心理健康问题者应对方式的比较

以因子分 ≥ 3 为划分有无心理症状的标准, 对有心理健康问题和无心理健康问题的中师生进行了

组间应对方式的比较, 两组在解决问题、自责、退避、合理化应对方式上存在显著差异。见表 2。

表 2 有无心理健康问题者应对方式的比较 ($\bar{x} \pm s$)

应对方式	有心理问题组 ($n=49$)	无心理问题组 ($n=180$)	t
解决问题	0.67±0.20	0.73±0.17	-2.10*
自责	0.49±0.23	0.33±0.22	4.57**
求助	0.57±0.18	0.61±0.21	-1.11
幻想	0.58±0.19	0.52±0.22	1.81
退避	0.53±0.18	0.43±0.18	3.45*
合理化	0.48±0.17	0.41±0.19	2.30*

2.3 应对方式与心理健康的相关分析

解决问题应对方式与抑郁、精神病性因子显著负相关; 求助与躯体化因子显著负相关; 自责、幻想、退避、合理化与心理健康各因子显著正相关。表 3。

表 3 心理健康与应对方式的相关比较 (r)

因子	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
躯体化	-0.084	0.365**	-0.131*	0.244**	0.309**	0.208**
强迫	-0.116	0.452**	-0.109	0.246**	0.332**	0.290**
人际关系	-0.122	0.399**	-0.093	0.261**	0.353**	0.257**
抑郁	-0.218**	0.505**	-0.127	0.225**	0.334**	0.296**
焦虑	-0.070	0.422**	-0.074	0.266**	0.278**	0.311**
敌意	-0.052	0.332**	-0.039	0.319**	0.315**	0.263**
恐怖	-0.093	0.274**	-0.103	0.160*	0.181**	0.133*
偏执	-0.129	0.403**	-0.072	0.216**	0.316**	0.367**
精神病性	-0.136*	0.357**	-0.116	0.240**	0.356**	0.212**

3 讨 论

Edwards 认为, 应付的位置处于应激与健康之间^[3]。本研究结果表明, 解决问题应对方式与抑郁、精神病性因子显著负相关, 求助与躯体化因子显著负相关; 自责、幻想、退避、合理化与心理健康各因子呈高度正相关。这一结果与前人的研究结果基本一致。对有无心理健康问题的中师生应对方式的分析发现, 无心理问题组与有心理问题组的中师生在解决问题、自责、退避、合理化应对方式上存在差异, 即

无心理问题的中师生一般更倾向于采取积极的措施去解决问题; 而有心理问题的中师生一般更倾向于采取自责、退避、合理化这类消极的应对方式, 而这类应对方式, 尤其是自责、退避, “既不能使问题得到解决, 又易于使人沉浸于某种不良心境中, 产生一种化不了、解不开的情结, 从而导致某种心理问题的产生”^[7]。

求助虽然也是较为积极的一种应对方式, 可以使求助者从别人那里获得精神上和物质上的支持与帮助, 从而减轻身心压力。但本研究显示, 在有心理问题和无心理问题的中师生之间, 这种应对方式并不存在显著性差异, 而且相关分析发现, 求助应对方式只与躯体化因子有显著负相关, 而与其他心理健康因子相关不显著。这说明中师生在遇到问题时, 很少采用求助应对方式, 这可能与中师生自尊感的发展有关。中师生正处在青春发育期, 自尊感特别强烈, 面对压力与应激时, 为了维护自尊感, 肯定自我价值, 他们往往更愿意自己解决问题不去请求他人的帮助, 并把向他人求助看作是对他人依赖、降低自我价值的一种表现。

参 考 文 献

1 Joff PE, Bast BA. Coping and defense in relation to accommodation among a sample of blindman. J nerv Ment Dis. 1978; 166: 537—552

2 Neufferld RWT. Advances in the Investigation of Psychological Stress. Pub. Willy Series on Health Psychology. 1989. 217—218

3 Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. J Nerv Ment Dis. 1978; 166: 307—316

4 王征宇. 症状自评量表 SCL-90. 中国心理卫生杂志, 1999, 增刊: 31—36

5 肖计划. 应付方式问卷. 中国心理卫生杂志, 1999, 增刊:

6 唐秋萍, 程灶火, 袁爱华, 等. SCL-90 在中国的应用与分析. 中国临床心理学杂志, 1999, 7(1): 16—204

7 卢秀琼. 高中学生自我价值感与应对方式、心理健康的相关研究. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(3): 194

(收稿日期: 2003—10—15)

(上接第 252 页)

6 Middleton M, Midgley C. Avoiding the demonstration of lack of ability: An underexplored aspect of goal theory. Journal of Educational Psychology, 1997, 89: 710—718

7 唐芳贵. 初二学生自我效能、文化因素及学习成绩与学业求助的关系调查. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(2): 119—120

8 汪向东, 王希林, 马弘编著. 心理卫生评定手册. 1999. 228—230

9 Baron RM, Kenny DA. The moderator—mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of personality and social

Psychology, 1986, 51: 1173—1182

10 Elliot AJ, Harackiewicz JM. Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 1996, 70: 461—475

11 Karabenick SA, Knapp JR. Relationship of academic help-seeking to the use of learning strategies and other instrumental achievement behavior in college students. Journal of Educational Psychology, 1991, 83: 221—230

(收稿日期: 2003—11—13)