

师范大学生压力应对特点及其相关因素的研究

王 莉^①

【摘要】 目的 探讨师范大学生压力应对的特点及社会支持、主观压力和人口学等特征对师范大学生应对方式的影响。方法 采用问卷调查法:分为人口资料、社会支持评定量表和应对方式量表对辽宁师范大学学生进行测量,并分析各因素之间的关系。结果 ①师范大学生在面对压力时较多采用的应对方式为有计划地直接行动($\bar{x}=2.8061$)、较少采用的应对方式为否认性心理解脱($\bar{x}=1.9722$);②师范大学生的应对方式在“否认性心理解脱”($t=2.163, P<0.05$)、抑制无关活动($t=2.254, P<0.05$)和“接受现状”($t=2.320, P<0.05$)存在显著性别差异($P<0.05$);③性别和应对方式与社会支持间存在着显著的相关($P<0.05$),年级与主观压力间相关显著($P<0.05$)。结论 师范大学生应对压力的方式总体上是积极的,应对方式在性别和年级存在着差异。

【关键词】 压力;应对;相关因素;社会支持

Study on Coping Characteristics and its Related Factor of Normal University Students. Wang Li, DaLian Fishery University, Dalian 116023, P. R. China

【Abstract】 Objective To explore features of normal university students' coping style and effects of social support, subjective stress and demographic features on them. **Methods** Undergraduates from Liao Ning Normal University were investigated using social support scale and coping scale. **Results** ①The coping style of most students in Liao Ning Normal University was calculated direct action ($\bar{x}=2.8061$), few students used disaffirmation mental extrication ($\bar{x}=1.9722$). ②There were significant gender differences on disaffirmation mental extrication ($t=2.163, P<0.05$), restraining irrespective action ($t=2.254, P<0.05$) and accept actuality ($t=2.320, P<0.05$). ③There were significant correlations between gender, coping style and social support. **Conclusion** Normal university students often adapt positive coping styles. There are some differences on gender, grades and institute on coping style.

【Key words】 Stress; Coping style; Related factor; Social support

压力(stress)也译为“应激”,其研究可追溯到古希腊时代,后来Selye于1936年最早将这一概念引进社会科学领域。他认为,压力是指身体为满足需要而产生的一种非特异性(non-specific)的反应,这个反应包括个体对问题时所做的任何调试,而后学者们提出了许多不同的或类似的定义^[1]。

总体上看,我国大学生的应对方式较为积极、健康,使用频率较高的应对方式有:筹划行动、接受与主动克制及求助^[2],或积极与综合的应对方式。其中寻求社会支持是54%研究中都涉及到的应对策略^[3]。

综观国内外有关压力的研究,对师范大学生压力应对的研究较少,因此,本研究力图借鉴国内外已有的压力应对研究成果和经验来探讨我国师范大学生的压力应对特点及相关的因素,为探索师范大学生压力应对的干预提供一定的理论支持。

1 对象与方法

1.1 对象 从辽宁师范大学教育学院及旅游管理学院,采用分层取样的方法选取1~4年级学生共535人。共发放问卷535份,其中有效问卷515份,有效率96.26%。

1.2 方法 本研究采用问卷调查法。整个问卷共3大部分:第一部分为人口资料部分,第二部分为为社会支持评定量表,第三部分为应对方式量表(COPE量表)。

社会支持评定量表采用肖水源编制的社会支持评定量

表》来测量大学生的社会支持。该量表共10个条目,包括3个维度:主观支持度、客观支持度及社会支持利用度。这些维度的分数高,反映被试主观支持、客观支持水平及社会支持利用好。社会支持评定量表具有良好的信度和效度,重测信度在0.689~0.912之间,效度为0.65。为适合大学生的特点,我们对量表中的部分项目的表达作了修改。将第3题的“邻居”改为“邻宿舍同学”;第4题的“同事”改为“同学”;第5题的“女儿”删去;第5、6题的“配偶”改为“恋人”;第7题的“配偶”、“同事”、“工作单位”分别改为“恋人”、“同学”和“学校”。

应对方式量表选用由韦有华、汤盛钦修订的COPE量表,根据本研究的需要,我们对其进行了适当的修改。首先经预测后因素分析,剔除掉不符合心理测量学要求的项目1、2、3、14、18、19、26、35、41,剩下43项,收敛于10个因素, $KMO=0.851$ 。10个因素对总方差的累积贡献率为54.771%,说明43个项目中的总方差中有54.771%是由这10个因素决定的。构成正式问卷剔除项目标准为:①因素负荷 <0.35 ;②在不同因子上有十分接近的负荷;③因素上因子数量 <3 。

通过因素分析形成的项目的分类基本上反映了量表中的应对维度。总体看来,修订后的COPE量表在师范大学生中有较好的结构效度。对COPE量表进行信度检验, α 系数为0.8198,分半信度为0.7985。总体来看,量表的信度是比较可靠的。

1.3 研究过程 本研究采用统一书面指导语,由心理学专业人士担任主试,集体施测,当场收回。

1.4 数据处理 研究人员对回收的问卷进行编号,并对空白卷、填写不全的问卷视为无效问卷进行剔除。使用 SPSS for windows 11.5 进行数据的管理和统计分析。

2 结果

2.1 师范大学生压力应对方式分析

2.1.1 师范大学生压力应对方式的总体状况分析 由表 1 可看出,师范大学生在面对压力时较多采用的应对方式依次为:有计划地直接行动、抑制无关活动、克制忍耐;较少采用的应对方式为:否认性心理解脱、求助宗教、接受现状。

2.1.2 师范大学生应对方式的性别、年级差异 本研究运用了独立样本 *t* 检验和方差分析进行分析。结果发现,师范大学生的应对方式在性别差异显著,且年级的主效应显著,具体见表 2 和表 3(只列出差异显著的因子)。

2.2 师范大学生压力应对方式相关因素及其作用机制 为考察师范大学生各人口学特征、社会支持、主观压力对应对方

式间的相互关系,我们首先对其进行相关研究(见表 4)。

表 1 师范大学生压力应对方式总体状况分析

应对方式	$\bar{x} \pm s$
有计划地直接行动	2.8061 ± 0.5069
寻求情感性社会支持	2.4733 ± 0.5434
否认性心理解脱	1.4879 ± 0.5384
抑制无关活动	2.5723 ± 0.5768
求助宗教	1.5825 ± 0.6230
克制忍耐	2.5417 ± 0.5604
情绪专注与疏泄	2.1063 ± 0.5382
行为解脱	2.0505 ± 0.4947
心理解脱	2.2350 ± 0.5221
接受现状	1.9722 ± 0.5924

表 2 师范大学生应对方式的性别差异($\bar{x} \pm s$)

性别	否认性心理解脱	抑制无关活动	接受现状
男生	1.6486 ± 0.6837	2.7174 ± 0.6256	2.1489 ± 0.6991
女生	1.4630 ± 0.5087	2.5499 ± 0.5663	1.9447 ± 0.5701
<i>t</i>	2.163*	2.254*	2.320*

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, 下同

表 3 师范大学生应对方式的年级差异($\bar{x} \pm s$)

年级	寻求情感性社会支持	否认性心理解脱	抑制无关活动	克制忍耐	心理解脱
大一	2.4497 ± 0.5603	1.5582 ± 0.5492	2.5377 ± 0.5948	2.6331 ± 0.5640	2.2767 ± 0.5104
大二	2.3769 ± 0.4664	1.5019 ± 0.5783	2.4535 ± 0.4590	2.4264 ± 0.5464	2.1111 ± 0.4571
大三	2.5117 ± 0.5031	1.3770 ± 0.4685	2.6152 ± 0.6009	2.5729 ± 0.5642	2.2813 ± 0.5232
大四	2.5871 ± 0.6342	1.5000 ± 0.5369	2.7273 ± 0.6197	2.5051 ± 0.5458	2.2694 ± 0.5961
<i>F</i>	3.153*	2.790*	4.735**	3.558*	3.280*

表 4 师范大学生应对方式、社会支持、主观压力、人口学特征间的相关(*r*)

	年 级	性 别	系 别	民 族	独生子女	家 庭	主观压力	社会支持
主观压力	-0.104*	0.071	-0.079	-0.025	0.000	0.054		
一般效能感	-0.099	-0.035	0.009	0.023	-0.035	0.040	-0.069	
社会支持	0.000	0.089*	-0.030	0.056	0.041	0.037	0.071	
应对方式	0.041	-0.041	0.066	-0.073	0.034	-0.099	-0.012	0.106*

由表 4 可知,性别和应对方式与社会支持间存在着显著的相关,年级与主观压力间相关显著。

3 讨论

3.1 关于师范大学生压力应对的特点 研究表明,师范大学生在应对一般压力情境时较多采用有计划地直接行动、抑制无关活动、克制忍耐,较少采用否认性心理解脱、求助宗教或接受现状的应对方式。这说明师范大学生应对压力的方式总体上是积极的,是具有适应性的。这一结果与多数关于大学生压力应对的研究结果一致。

3.2 关于师范大学生应对方式的性别、年级及院系差异 研究表明,男生在“否认性心理解脱”和“接受现状”两方面得分显著高于女生,这可能是由于女生更愿意表达自己的情感,而男生则不大愿意暴露情感,而男生在“抑制无关活动”方面得分显著高于女生,可能也是他们心理解脱的一个表现。

在“寻求情感性社会支持”、“否认性心理解脱”、“抑制无关活动”、“克制忍耐”、“心理解脱”5 个因子上年级的主效应显著,其中大四在“寻求情感性社会支持”和“抑制无关活动”2 个因子上分数最高,可能是由于大四所面临的压力比其他年级稍大一些,因此在面对这些压力时,他们寻求情感性社会支持就更多一些。大四阶段所面对的目标更加明确,因此对目标之外的事情就关注的少一些,即抑制无关活动。在“否认性心理解脱”、“克制忍耐”、“心理解脱”3 个因子上大一分数最

高,这可能是由于大一学生刚刚入学,他们表现出的更多的是克制忍耐。另外大一的学生刚从高中上来,他们进入到大学这个小社会当中,存在着新生适应的问题,也由于他们的生理和心理都不太成熟,所以在面对压力的时候,可能不知道采取什么方式更好一些,所以就采取心理解脱这样的方式。但是,从某种角度来说,采取这样的回避压力的方式并不能说就是消极的应对方式,因为“心理解脱”也会对压力应对起到积极的作用,例如,让当事人有更多的时间去思考,缓解心理压力等。

3.3 师范大学生应对方式特点 师范大学生总体压力水平为中等,目前师范大学生承受着较大的学习压力,受人际关系及感情问题的困扰也很大。师范大学生普遍采用适应性应对方式,较少采用逃避问题的应对方式,如求助宗教,否认性心理解脱。师范大学生应对方式的一些维度在性别上存在显著差异,同时表现出年级的主效应显著。

4 参考文献

[1] 李鲁平. 大学生压力应对及其相关因素的研究[D]. 北京: 北京师范大学, 2003
 [2] 王家林, 莫税英. 大学生面临挫折现状及应对情况的调查研究[J]. 广西医科大学学报, 2005, 22(4): 636-638
 [3] 孙志麟. 教师自我效能: 有效教学的关键[J]. 教育研究资讯, 1999, 7(6): 170-187

(收稿时间: 2010-02-22)