

某校大学生心理抗压应对方式的现况调查

卢鑫

[摘要] **目的:**探讨在校大学生面对及缓解压力时所采取的不同应对方式,为高校有针对性地开展大学生心理健康工作提供更有力的依据。**方法:**通过分层抽样对某校 1 301 名在校大学生开展心理压力与应对方式的问卷调查,并根据问卷调查结果,分别就大学生性别、年级、生源地的不同进行应对方式评分比较。**结果:**该校在校大学生在面对及缓解压力时,更趋于合理积极的方式。在性别方面,男女大学生的应对方式评分差异均无统计学意义($P > 0.05$);相较于大学一年级的学生,大学二年级和三年级学生在面对及缓解压力时,更趋于采取不理性化应对方式,在自责、幻想、退避、合理化方面的应对方式评分差异均有统计学意义($P < 0.01$);城镇户口的学生处理方式更理想,在解决问题、求助方面评分均明显高于农村户口的学生($P < 0.01$)。**结论:**不同群体压力应对方式不同,应根据其应对特点采取针对性的心理干预与帮助。

[关键词] 心理卫生;压力;应对方式;大学生

[中图分类号] R 395.6

[文献标志码] A

DOI:10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2017.02.032

Investigation of the coping style of college student in relieving the psychological stress

LU Xin

(ICU of the 86th Clinical Department, The 81st Hospital of PLA, Maanshan Anhui 243100, China)

[Abstract] **Objective:**To investigate the coping style of college student in facing and relieving stress for providing the strong basis in targeted developing the mental health education for college students. **Methods:**The psychological stress and coping styles in 1 301 college students were investigated by stratified sampling method. The scores of gender, grade and different coping styles of college students were analyzed according to the results of the questionnaire survey. **Results:**The coping style of college student in facing and relieving stress tended to be more reasonable. The difference of the score of coping style between male and female college student was not statistically significant($P > 0.05$). Compared with the grade one college student, the coping styles of the grade two and three college students in facing and relieving stress tended to be more unreasonable, and the differences of the scores of coping style in self-accusation, fantasy, retreat and rationalization between three grades college students were statistically significant($P < 0.01$). The coping styles from urban students were more ideal, and the scores of solving problem and asking help of the rural students were higher than that from urban students($P < 0.01$). **Conclusions:**Different groups have different coping styles in relieving stress, the targeted psychological intervention and help should be taken according to its characteristics.

[Key words] mental health; pressure; coping style; college student

应对方式又称应对策略,是指人类为缓解因心理压力所致的内心失衡,而做出的平衡不良心理状态、消除压抑感的行为方式^[1]。近些年来,随着社会转型和现代化进程的加快,新时期各种问题和矛盾的出现,有相当一部分大学生存在着不同程度的

心理障碍。与此同时,大学生正处于后发育青春期,心理发育尚未成熟,当面对各种应激源时缺乏健康的应对方式,可能对自身安全及校园环境产生负面效应^[2]。加强有针对性的大学生心理压力疏导已成为高校不可回避的课题。本研究通过分层抽样问卷调查,旨在了解大学生群体心理压力及其应对方式现状,以便采取针对性措施培养大学生应对困难的能力,维护大学生身心健康,从而有效预防高校校园不良事件的发生。

[收稿日期] 2015-12-30

[作者单位] 中国人民解放军第 81 医院 86 临床部 ICU,安徽 马鞍山 243100

[作者简介] 卢鑫(1986-),男,主治医师。

[16] 程燕飞,周茜,罗铜凯.某综合大学临床医学学生考研调查及竞争力培养[J].长江大学学报(自然科学版),2016,13(24):80.

[17] 鲁成,胡敬成.大学生考研焦虑与心理健康及人格的相关研究[J].学理论,2013(2):85.

[18] 张裕.刍议临床医学学生实习与考研、就业间的矛盾及对策

[J].中国卫生产业,2015(22):46.

[19] 常海敏,徐宝福,崔琰等.医学生应如何处理好临床实习、就业与考研的关系研究[J].新乡医学院学报,2012,29(11):884.

(本文编辑 姚仁斌)

1 对象与方法

1.1 研究对象 2015年3-5月,选择安徽师范大学一、二、三年级在校大学生,年龄18~24岁,共计1345人。有效回收问卷1301份,其中女876人,男425人;大学一年级(大一)学生553人,大学二年级(大二)学生377人,大学三年级(大三)学生371人;生源地中城镇户口学生573人,农村户口学生728人。

1.2 研究方法和内容 本研究调查采取分层抽样的问卷调查方式,问卷采用肖计划等^[3]编制的应对方式问卷(CSQ)。该问卷为自评问卷,共由62个题目构成。包括解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化6个因子。在6个因子的基础上又分为成熟型、不成熟型和混合型3种;成熟型应对方式包括解决问题和求助2个因子;不成熟型包括自责、幻想、退避;混合型包括与“解决问题”“求助”等成熟应对因子呈正相关关系,也与“退避”“幻想”等不成熟应对因子呈正相关关系,反映出这类受试者的应对行为为成熟与不成熟的应对方式于一体,在应对行为上表现出一种矛盾的心态和两面性的人格特点。每个分量表得分越高,则说明越多的学生采用该种应对方式。

1.3 质量控制 在进行正式调查前进行预调查,针对预调查中发现的问题进行调整。将个人情况调查表和《大学生心理压力应对方式》编排在同一张问卷上,每张问卷均附有统一指导语,采用不记名方式,以班级为单位集体施测,要求被试者根据自己的实际情况对量表的每个项目做出独立的评定。测试完毕后,问卷当场收回,数据入库时采用双向录入。

1.4 统计学方法 采用方差分析和 q 检验及 t (或 t')检验。

2 结果

2.1 基本资料总体评估 结果显示,在校大学生在

面对及缓解压力时,更倾向于使用“解决问题”“求助”等合理的方式去应对,而很少采用“自责”等消极的方法。

2.2 男女大学生应对方式评分比较 结果显示,男女大学生在面对及缓解压力时所采取的应对方式评分差异均无统计学意义($P > 0.05$)(见表1)。

2.3 不同年级的应对方式评分比较 结果显示,大二和大三学生在面对及缓解压力时趋于不理性化,在自责、幻想、退避及合理化等应对方式上评分均明显高于一年级($P < 0.01$)(见表2)。

表1 不同性别应对方式评分比较($\bar{x} \pm s$;分)

性别	n	应对方式					
		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
男生	425	0.85 ± 0.13	0.59 ± 0.33	0.67 ± 0.18	0.68 ± 0.28	0.67 ± 0.27	0.65 ± 0.27
女生	876	0.86 ± 0.12	0.58 ± 0.32	0.66 ± 0.16	0.69 ± 0.26	0.68 ± 0.26	0.64 ± 0.27
t	—	1.37	0.52	0.97*	0.63	0.64	0.63
P	—	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

*示 t' 值

2.4 不同生源地大学生的应对方式评分比较 对不同生源地大学生的问卷调查结果显示,城镇户口的学生应对方式更理想,在解决问题、求助方面评分均高于农村户口的学生($P < 0.01$ 和 $P < 0.05$)(见表3)。

3 讨论

在社会生活中,每个人都会不可避免地面临各种压力,不同的人对相同的压力可能产生不同的心理效应,个体影响也就由此不同。这种不同取决于个体采取什么样的态度面对压力以及用什么样的方式来缓解压力,是“知难而进”,把压力看作是一种挑战去积极的解决;还是感到难事临头,把压力看作是一种负担消极的逃避。大学生作为社会新思想、新技术的前沿群体、国家培养的高级专业人才,其心理健康问题更值得关注。本研究就安徽师范大学在

表2 不同年级大学生的应对方式评分比较($\bar{x} \pm s$;分)

年级	n	应对方式					
		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
大一	553	0.85 ± 0.13	0.53 ± 0.31	0.65 ± 0.19	0.64 ± 0.26	0.63 ± 0.26	0.59 ± 0.25
大二	377	0.86 ± 0.11	0.63 ± 0.32**	0.67 ± 0.15	0.73 ± 0.27**	0.73 ± 0.26**	0.70 ± 0.26**
大三	371	0.86 ± 0.11	0.59 ± 0.33**	0.66 ± 0.15	0.71 ± 0.26**	0.71 ± 0.26**	0.68 ± 0.26**
F	—	1.12	11.53	1.60	15.29	19.64	24.91
P	—	>0.05	<0.01	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01
$MS_{组内}$	—	0.014	0.102	0.028	0.069	0.068	0.065

与大一比较** $P < 0.01$

表 3 不同生源地大学生应对方式评分比较($\bar{x} \pm s$;分)

生源地	n	应对方式					
		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
城镇	573	0.87 ± 0.11	0.57 ± 0.33	0.67 ± 0.15	0.70 ± 0.26	0.69 ± 0.26	0.65 ± 0.26
农村	728	0.85 ± 0.13	0.58 ± 0.32	0.65 ± 0.18	0.68 ± 0.27	0.67 ± 0.26	0.64 ± 0.26
t	—	3.00*	0.62*	2.19*	1.35	1.38	0.69
P	—	< 0.01	> 0.05	< 0.05	> 0.05	> 0.05	> 0.05

*示t值

校大学生面对及缓解压力的应对方式进行问卷调查,结果表明大学生在面对及缓解压力时,更倾向于使用“解决问题”“求助”等合理积极的手段,而很少用“自责”等消极方法。这与邝嘉宜等^[4-5]研究结果相近,说明当代大学生在应对压力的时候能够采用合理有效的方式去解决问题。但调查也显示有少部分同学会采取不理性的处理方式去应对压力,启示了高校在对大学生进行心理教育辅导时,应更注重对特殊群体的人文关怀,采取点面结合的方式,切实提高每个大学生的心理素质。

就性别不同来看,男女大学生在面对及缓解压力时所采取的应对方式评分差异均无统计学意义($P > 0.05$)。因此,高校不应仅倾向于对女生的引导,同样要注重男生的心理健康。可以通过举行各种文艺活动、暑假实践等适合学生参与的项目,积极培养他们面对困难时的乐观情绪,增强其自行解决问题的能力,更好地提高大学生的心理素质,从而构建和谐校园环境。

本调查也显示,不同年级面对及缓解压力的应对方式也存在不同。相较于大一学生,大二和大三的学生表现出更强的消极方式,这与李虹^[6]研究相吻合,而与张丽等^[7]调查不同。这提示不同的教育环境、教育区域给在校大学生带去的压力感有所不同。相较于其他年级,大二学生承受着学业与职场考虑的双重压力。而高校的教育模式也加剧了这一群体的失落感,在进行心理疏导时,更多的高校资源偏向于大学一年级和三年级学生。缺少必要的心理辅导与关怀,让大二、大三学生更易爆发矛盾及冲突。这提示社会、学校、家庭在对大学生进行心理健康培训时,应适当给予大二、大三学生关注。通过各种渠道,培养他们更良好的思维习惯以及更全面的处事方法。

对于不同生源地的研究则表明,城镇户口的学生处理方式更理想,与杨杰文等^[8]的研究结果一致。郭楠^[9]指出相较于城镇户口的大学生,农村户口的学生所获得家庭支持与关心更少,在面对困难时,更倾向独立承受而缺乏必要的沟通。相关研究^[10-11]也提示,虽然农村获得了进一步的发展,但与城镇相比还有不小差距,这加剧了农村学生面对新事物时的局促感。及时发现并给予引导,对于提升农村户口学生处理问题的自信心尤为重要。因此,在对大学生进行心理教育时,应适当有效地关注农村学生。

综上所述,当代大学生面对及缓解压力时,总体上会采取积极有效的方式。在高校开展心理教育与心理缓解方式的课程时,要关注由性别、年级、生源地所带来的差异。通过选择性倾斜,让每一个大学生都能采取更合理的方式面对及缓解压力。通过不同途径,共同采取行之有效的措施,构建绿色校园环境,呵护大学生的健康成长。

[参 考 文 献]

- [1] 马燕. 大学生心理控制源、焦虑与应对方式的关系研究[J]. 河南科技学院学报, 2013(6): 78.
- [2] 陈永进, 夏薇, 张林林, 等. 大学生心理暴力现状调查及应对方式对其影响[J]. 重庆与世界(学术版), 2014, 31(3): 5.
- [3] 肖计划, 许秀峰. “应付方式问卷”效度与信度研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(4): 164.
- [4] 邝嘉宜, 吕宣斌, 邓慧慧, 等. 大学生心理压力、应对方式及其关系实证研究[J]. 保健医学研究与实践, 2011, 8(4): 39.
- [5] 刘玉新, 张建卫, 张丽红. 大学生应对方式的发展特点及其对心理健康的影响[J]. 北京理工大学学报(社会科学版), 2013, 15(3): 155.
- [6] 李虹. 大学校园压力的年纪和性别差异比较研究[J]. 清华大学教育研究, 2004, 25(2): 116.
- [7] 张丽, 张永林. 高职院校大学生心理健康与人格应对方式的关系研究[J]. 长春理工大学学报, 2012, 7(7): 116.
- [8] 杨杰文, 蔡开贤, 范瑞泉. 大学生心理压力与应对方式的特征分析[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(12): 1129.
- [9] 郭楠. 大学生心理压力和应对方式研究述评[J]. 医学教育探索, 2006, 5(4): 383.
- [10] 谭贡霞, 张允蚌, 陈剑锋. 江西省大学生心理压力与应对方式现状分析与对策[J]. 考试周刊, 2011(11): 204.
- [11] 张忠琼, 班永飞, 殷红敏. 欠发达地区贫困大学生心理健康与应对方式、社会支持的调查研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(7): 868.

(本文编辑 刘畅)