

# 太原市某中职学校学生心理弹性与特质应对方式的相关研究

蒋兆楠<sup>1</sup>, 王莹<sup>2</sup>, 李杰<sup>2</sup>, 姜峰<sup>3</sup>

1. 山西医科大学公共卫生学院, 流行病与卫生统计学教研室 山西 太原, 030001; 2. 山西医科大学人文社会科学学院, 山西 太原, 030001; 3 山西医科大学公共卫生学院, 山西 太原, 030001

**摘要:** **目的** 探索中职学生心理弹性、特质应对方式的发展现状及二者之间的关系。 **方法** 采用青少年心理弹性量表、特质应对方式问卷, 对整群抽取的太原市某中职学校 1536 名学生进行调查。 **结果** 中职学生心理弹性总均分为  $95.01 \pm 13.51$ , 且性别、年级之间的差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。中职学生的积极应对方式和消极应对方式均显著高于常模 ( $P < 0.05$ )。中职学生心理弹性与特质应对方式有显著相关 ( $P < 0.01$ ), 中职学生的特质应对方式对心理弹性有显著的预测作用。 **结论** 太原市中职学生心理弹性处中等水平, 培养学生积极的应对方式能有效提高其心理弹性水平。

**关键词:** 中职学生; 心理弹性; 特质应对方式

社会的竞争加剧使人们感受到巨大的压力。但面对同样的压力, 不同的个体却表现出不同的应对方式。这种应对差异所体现出的核心问题即为“心理弹性 (resilience)”, 也翻译为心理韧性、压弹以及复原力或抗逆力。Luthar 等提出: 心理弹性是个体对于重大生活逆境和挫折的积极适应的一种动态过程<sup>[1]</sup>; Kathleen 和 Janyce 提出, “心理弹性”表示一系列能力和特征通过动态交互作用而使个体在遭受重大压力和危险时能迅速恢复和成功应对的<sup>1</sup>过程<sup>[2]</sup>。可见, 心理弹性是一个动态发展过程, 其最终结果是使得个体获得持续的个人成长与自我超越。

中职生处在迅速发展的青春期, 他们的生理发展逐步走向成熟, 而其心理发展却相对落后<sup>[3]</sup>。如果能在这一时期协助中职学生发展出完善的内部心理资源, 建立正确积极的应对方式, 那么将切实提升其心理弹性水平, 进而帮助个体良好的抵御威胁与逆境的冲击。

**Comment [A]:** 请按附件中专家审稿意见和正文中批注和修订进行修改。请严格按本刊格式行文, 请将修改处务必以其它颜色字体凸显, 并保持原文批注修改。并将修改后电子版发至 820363269@qq.com。

**Comment [r]:** 考虑到研究的样本人群仅为太原市的一所中职学校, 结论不应过分扩大目标人群。

本研究致力于了解中职学生心理弹性发展的水平，探讨特质应对方式对中职学生心理弹性发展的影响，为进一步提升中职学生心理弹性和心理健康水平提供理论依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用整群抽样的方法选取太原市某职业技术学校的学生为研究对象，此中职学校为太原市教育局直属公办的首批国家级重点职业中专学校。根据文献参考以及实际情况，三年级的中职生开始涉及到实习以及就业问题，无法满足问卷发放条件，因此，我们的研究对象重点为一年级和二年级的学生。研究时，以班级为单位进行团体施测试，统一指导语，当场作答并收回。本次调查共发放问卷 1536 份，有效问卷 1511 份，有效率 98.37%。其中男生 520 人，女生 991 人；一年级 794 人，二年级 717 人；平均年龄  $16.63 \pm 0.88$ 。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 青少年心理弹性量表

该量表由北京大学心理学系胡月琴，甘怡群编制。量表由 27 个题目构成，包括目标专注(5 题)、人际协助((6 题)、家庭支持((6 题)、情绪控制(6 题)和积极认知((4 题)五个维度，采用 Likert 自评式五点评价。得分越高，代表被试的心理弹性水平越高。该量表的重测信度为 0.85，内部一致性系数为 0.83，校标关联效度为 0.49，可较好的反应青少年心理弹性的状况<sup>[4]</sup>。

#### 1.2.2 特质应对方式问卷

特质应对方式问卷是自评量表，由 20 条反映应对特点的项目组成，包括 2 个方面：积极应对与消极应对（各含 10 个条目）。用于反映被试者面对困难挫折时的积极与消极的态度和行为特征。问卷的 NC 和 PC 的克伦巴赫  $\alpha$  系数分别为 0.69 和 0.70，重测相关分别为 0.75 和 0.65<sup>[5]</sup>，其中 1305 例健康人群均值为 PC=30.26 $\pm$ 8.74，NC=21.25 $\pm$ 7.41。

**Comment [r]:** 应说明该中职学校属于何种类型：普通中专、职业高中、技工学校；公办学校/民办学校。是否为重点中职学校？

**Comment [r]:** 该学校的学制是否为两年？为何不包括三年级学生？

**Comment [r]:** 心理弹性和心理韧性是否相同？应注意术语的统一。

1.3 统计分析

采用 Epidata 进行数据录入，使用 SPSS20.0 进行处理和分析。采用的统计学方法包括 t 检验、相关分析和回归分析。检验水准  $\alpha = 0.05$  (双侧)。

2 结果

2.1 中职学生心理弹性的现状分析

调查的 1151 名中职学生心理弹性均值为  $95.01 \pm 13.51$ ，积极认知维度得分最高  $15.89 \pm 2.74$ ；情绪控制维度得分最低  $19.65 \pm 4.80$ ；目标专注维度得分为  $17.45 \pm 3.46$ ；家庭支持维度得分为  $21.17 \pm 4.42$ ；**人际协助维度得分为  $20.85 \pm 5.63$ 。**

性别在目标专注、情绪控制、人际协助和弹性总分上的**差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )**。男生的目标专注和情绪控制高于女生；女生的人际协助和弹性总分高于男生。年级在情绪控制、人际协助和心理弹性总分上的差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。高一年级的学生在情绪控制、人际协助和量表总分上均显著高于高二年级的学生。

**表 1** 不同性别、年级中职学生心理弹性的差异比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	弹性总分
男	520	$17.71 \pm 3.53$	$20.02 \pm 4.81$	$15.77 \pm 2.83$	$20.94 \pm 4.46$	$29.99 \pm 5.53$	$94.01 \pm 13.64$
女	991	$17.32 \pm 3.41$	$19.46 \pm 4.79$	$15.95 \pm 2.70$	$21.29 \pm 4.39$	$21.29 \pm 5.63$	$95.54 \pm 13.42$
t 值		2.108	2.144	-1.172	-1.449	-4.271	-2.092
P 值		0.035	0.032	0.242	0.147	0.001	0.037
高一	794	$17.50 \pm 3.47$	$19.99 \pm 4.84$	$15.87 \pm 2.88$	$21.14 \pm 4.36$	$21.26 \pm 5.78$	$95.82 \pm 13.62$
高二	717	$17.40 \pm 3.44$	$19.27 \pm 4.73$	$15.90 \pm 2.58$	$21.20 \pm 4.48$	$20.39 \pm 5.42$	$94.12 \pm 13.34$
t 值		0.523	2.908	-0.209	-0.255	3.011	2.445

Comment [r]: 请核实数据。低于男生/女生的平均得分？

Comment [A]: 全文有统计学差异的都如此改动

Comment [A]: 改成“表 1”，全文如此改

Comment [A]: 两列照第一行改

Comment [A]: 列出具体 P 值，删除\*

Comment [r]: 高一

Comment [r]: 高二

P 值	0.601	0.004	0.836	0.799	0.003	0.015
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

- Comment [A]: 列出具体 P 值
- Comment [A]: 标注来源文献
- Comment [r]: 应注意三线统计表的规范使用。

## 2.2 中职学生特质应对方式的现状分析

中职学生的积极应对方式和消极应对方式得分分别为  $34.20 \pm 5.62$ ,  $30.20 \pm 7.42$ 。且无论是积极应对还是消极应对得分均高于全国常模, 且有显著差异。

表 2 中职学生特质应对方式的描述统计表及其与常模的比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

项目	中职学生 (n=1151)	常模 (n=1305)	t 值	P 值
消极应对方 式	$30.20 \pm 7.42$	$21.25 \pm 7.41$	46.88	0.000
积极应对方 式	$34.20 \pm 5.62$	$30.26 \pm 8.74$	27.26	0.000

## 2.3 中职学生心理弹性与特质应对方式的相关分析

消极应对方式与目标专注、情绪控制、家庭支持、人际协助这四个维度和弹性总分呈显著负相关, 积极应对与心理弹性的各个维度呈显著正相关。

表 3 中职学生心理弹性与特质应对方式的相关分析 ( $r$ )

	消极应对	积极应对	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	弹性总分
消极应对	1							
积极应对	-0.284**	1						
目标专注	-0.145**	0.133**	1					
情绪控制	-0.313**	0.208**	0.217**	1	*			
积极认知	-0.013	0.138**	0.355**	0.114**	1			
家庭支持	-0.103**	0.085**	0.307**	0.236**	0.181**	1		

人际协助	-0.187**	0.102**	0.253**	0.339**	0.131**	0.315**	1
弹性总分	-0.566**	0.453**	0.312**	0.334**	0.202**	0.333**	0.342**

Comment [r]: 性别、年级的影响如何呢？与表 1 的结果是否一致？

2.4 中职学生心理弹性与特质应对方式的回归分析

以心理弹性总分为因变量，以性别、年级、特质应对方式为预测变量，进行多元逐步回归分析，结果发现积极应对方式对心理弹性有正向预测作用，消极应对方式对心理弹性有负向预测作用；性别对于心理弹性具有正向预测作用，男性的心理弹性得分较之女性低；年级对于心理弹性具有负向预测作用，高一学生的心理弹性总较之高二学生高，而这一结果与表 1 所示结果一致。上述四项预测变量对于心理弹性的总预测力为 42.4%。

表 4 中职学生心理弹性与特质应对方式的回归分析

因变量	预测变量	B	Beta	t	R	校正 R <sup>2</sup>
心理弹性	消极应对	-0.877	-0.482	-23.497**	0.652	0.424
	积极应对	0.766	0.319	15.621**		
	性别	2.810	0.099	5.039**		
	年级	-1.235	-0.046	-2.331*		

3 讨论

3.1 中职学生心理弹性的特点

本次调查结果显示，中职学生心理弹性的得分处于中等水平。这一结果与张旭东的研究结果相似<sup>[6]</sup>。中职学生在初中阶段经历了生理及心理的巨大变化后，其生理、心理均趋向于成熟和稳定，最后表现出了中等程度的发展水平。其中积极认知分数最高，情绪控制分数最低。积极认知指的是对逆境的辩证看法和乐观态度。许多进入职校的学生发现，成绩不再是一个人成功的标志，技能学习带给他们更多的选择。这些积极的思考促使学生改变了消极的态度。情绪控制是指在困境中对情绪波动和悲观的控制和调整。较低的情绪控

制分数可能是因为这一时期学生的情绪仍以半成熟、半幼稚为主要特点，对于情绪的控制还未达到成熟化。

本研究还发现，女生心理弹性总分显著高于男生；高一年级的学生心理弹性总分上均显著高于高二年级的学生。心理弹性属于高级认知发展的心理因素<sup>[7]</sup>。出现女生略优于男生这一现象可能是因为女生发育时间比较早，在思维发展、自我意识等方面略好于男生。出现年级差异可能是由于处于一年级的学生对新的班集体产生强烈的归宿需要，他们积极融入新的环境中，在遇到各种困难时努力寻求帮助，获得他人信任；而二年级的学生则开始面临课业负担加重、实习与升学的双重压力。随着外界危险因素的增多，心理弹性水平也会暂时降低。

### 3.2 中职学生特质应对方式的特点

应对方式是个体面临压力时为减轻压力影响或焦虑情绪而做出的认知与行为的努力过程<sup>[8]</sup>。问题关注应对针对的是问题或事件本身，采取计划、面对等积极的方式或回避、否认等消极的方式；情绪关注应对则是针对个体的情绪反应，幽默、自责、忍受、发泄等都是情绪应对的方式。研究表明，中职学生在应对过程中同时采用了积极和消极的应对方式以解决问题。在面对困难时普遍会出现焦虑、紧张的情绪，而采用积极应对的中职学生能够主动寻找问题的根源、尝试调动资源解决问题，疏导、宣泄负性情绪，进而推动心理弹性的发展，提升自己的心理健康的水平。

### 3.3 中职学生特质应对方式对心理弹性有预测作用

应对方式是青少年社会技能发展的重要指标。通过相关分析可见，积极应对则与心理弹性的各个维度具有显著正相关；消极应对方式与目标专注、情绪控制、家庭支持、人际协助这四个维度和弹性总分具有显著负相关；回归分析进一步表明，积极应对方式对心理弹性有正向预测作用，消极应对方式对心理弹性有负向预测作用。中职学生在身处逆境或

者面对挫折时如果可以采用面对、求助、问题解决等积极的应对方式的话，可以提高个体的心理弹性，帮助个体良好适应，从而对个体的心理健康产生积极的影响；而如果个体多采用回避、幻想等消极的应对方式的话，则会降低个体的心理弹性，影响个体的心理健康水平。张智（2005）的研究结果也表明：积极应对方式有助于个体心理弹性的良好发展<sup>[9]</sup>。由此可见，积极的应对方式是心理弹性的保护性因素<sup>[10]</sup>，能够在个体身处逆境时帮助个体对应激事件，提高个体的自我效能感。而消极应对方式与心理弹性呈负相关，在一定程度上可以反向预测心理弹性的发展。

参考文献

[1] Luthar S S, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work[J]. Child Development, 2000, 71(3).

[2] Kathleen T, Janyce D. Resilience: A historical review of the construct[J]. Holistic Nursing Practice, 2004.

[3] 林崇德. 发展心理学[G]. 人民教育出版社, 2009:210-212.

[4] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8), 902-912.

[5] 姜乾金, 祝一虹. 特质应对问卷的进一步探讨[J]. 中国行为医学科学, 1999, 3(8): 289-292.

[6] 张旭东, 黄亚寿, 等. 中职生心理弹性与应对方式的关系研究[J]. 内蒙古师范大学学报: 教育科学版, 2012, 25(12): 30-32

[7] W. JOHN CURTIS AND DANTE CICCHETTI. Moving research on resilience into the 21<sup>st</sup> century: Theoretical and methodological considerations in examining the

Comment [A]: 请引用本刊近 5 年内，最好是近 2 年内，文献 1-2 篇

biological Contributors to resilience[J].Development and

Psychopathology. 2003(15):773-810.

[8]文进先. 益阳市资阳区职业女性心理压力及应对状况调查[J]. 实用预防医学,

2012, 19 (11) : 1732-1734.

[9]刘珠慧, 陈静敏. 广州地区大学生应对方式特点研究[J]. 实用预防医学, 2010, 11 (17) :

2167-2169.

[10]曾守锤, 李其维. 儿童心理弹性发展的研究综述[J]. 心理科学, 2003 , 26 (6) :1091-1094.

201312147