

邯郸市某初中学生心理韧性和应对方式、领悟到的社会支持的关系研究

苑杰, 庞静娟, 杨美荣, 王晓一, 程淑英, 李丽娜

河北联合大学, 河北 唐山 063000

摘要: 目的 研究初中生心理韧性和应对方式、领悟到的社会支持的关系, 探讨应对方式、领悟到的社会支持对心理韧性的影响。**方法** 采用整群随机抽样法抽取河北武安市某中学300名初中生, 采用青少年心理韧性量表、中学生应对方式量表和领悟社会支持对其心理水平进行测评。**结果** 不同年级学生的心理韧性总均分的差异具有统计学意义($F=4.549$, $P=0.011$); 不同年级学生的指向问题的应对分量表及指向情绪的应对分量表得分的差异有统计学意义($F=6.683$, $P=0.001$; $F=6.398$, $P=0.002$); 心理韧性得分均与应对方式的各因子及纬度、领悟社会支持各分量表得分呈显著相关($P<0.05$); 指向问题的应对、指向情绪的应对、家庭内支持及年级对心理韧性有显著的预测作用($\beta=0.475$, -0.295 , 0.196 , 0.135 ; $p=0.000$, 0.000 , 0.014 , 0.002)。 **结论** 培养初中生积极的应对方式、使其领悟到更多的家庭内支持均能有效提高其心理韧性水平。

关键词: 初中生; 心理韧性; 应对方式; 领悟到的社会支持

The relationship among mental toughness, coping styles, and understanding social support of a junior high school students in Handan city

YUAN Jie, PANG Jing-juan, YANG Mei-rong, WANG Xiao-yi, CHENG Shu-ying, LI Li-na

心理韧性(resilience)是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应和有效应对^[1]。以往研究多关注高中生、大学生等, 研究初中生较少。有关研究表明, 初中生心理韧性水平与创伤后成长^[2]、心理健康水平^[3]、拖延行为^[4]、应对方式^[5]、社会支持^[6]等有关, 它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”^[1]。根据马斯洛的需要层次理论, 青少年在发展过程中有着安全、爱、归属感、价值等需要, 他们迫切地需要来自社会、家庭和学校等的支持^[7]。但在以往关于社会支持与心理韧性的研究中, 并未把关注点放在青少年领悟到的社会支持上, 这将是本次研究的重点。应对方式, 是个体对环境或内在需求及其冲击所做出的恒定的认知性行为性努力, 是青少年社会适应性和社会技能的一个重要指标^[8], 培养学生积极的应对方式能有效提高其心理弹性水平^[9]。本研究探究心理韧性与应对方式、领悟社会支持之间的关系, 希望能为初中生心理危机的预防和干预提供理论指导, 为中学生心理健康教育提供实践支持。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群抽样法, 从河北省武安市某中学随机选取初一、初二、初三年级各两个班, 以班级为单位进行问卷调查, 共发放问卷300份, 回收问卷295份, 剔除无效问卷后得到有效问卷264份, 有效率88%。其中男生159人, 女生105人; 一年级58人; 二年级119人; 三年级87人。平均年龄 14.12 ± 1.34 岁。

1.2 方法

1.2.1 调查内容

1.2.1.1 社会人口学特征: 性别、年级、年龄、生源地、是否是独生子女。

1.2.1.2 青少年心理韧性量表^[10]: 量表共27个条目, 包括个人力和支持力两个维度。个人力维度又分为目标专注、情绪控制和积极认知3个因子, 支持力维度又分为家庭支持和人际协助2个因子。采用5点记分: 从完全不符合到完全符合, 记为1~5分, 分数越高说明在该

作者简介: 苑杰(1968-), 男, 河北唐山人, 博士, 教授, 主任医师, 研究方向: 1.抑郁症的基础与临床研究 2.脑与认知功能研究。

通讯作者: 李丽娜 (Email: tsphyj@126.com)

项

目上的心理韧性水平越高。本次测试中本量表的内部一致性系数为0.84，其中各因子的相关系数在 0.049~0.631 之间，为低到中度正相关，表明各因子虽然方向一致，但有所差异，不可互相替代；各因子与总量表的相关在0.541~0.800之间，为中度到高度正相关，表明具有较好的结构效度。

1.2.1.3 中学生应对方式量表^[11]：量表有 2 个分量表：指向问题的应对和指向情绪的应对，前者包括解决问题、寻求支持和合理化的解释 3 个因子，19 个条目；后者有忍耐、逃避、情绪发泄、幻想否认 4 因子，17 个条目。采用 1—4 级评分，量表的 α 系数为 0.91，重测信度为 0.89。每个因子的高分表示此应付方式经常被采用，低分则表示很少采用。

1.2.1.4 领悟社会支持量表^[12]：领悟社会支持量表：此量表由Zimet等编制，姜乾金翻译，是一种强调个体自我理解 and 自我感受的社会支持评定量表，含12个自评项目，采用7级评分法，此量表分为3个分量表，分别测定个体领悟到的来自家庭、朋友和其他人的支持程度，社会支持总分由所有条目分累计，测定个体感受到的社会支持总程度。本调查中该总量表的Cronbach为0.852，条目间平均相关系数(为0.325，各分量表的 α 系数均在0.680以上。

1.2.2 调查方法 取得初中生的知情同意后，以班级为单位进行团体问卷测评，调查结束后当场统一收回问卷，并现场检查问卷的遗漏情况。

1.3 统计分析 使用SPSS17.0统计软件进行数据分析，所用统计方法包括单因素方差分析、相关分析和回归分析。检验水准 $\alpha=0.05$ （双侧）。

2 结果

2.1 不同年级初中生的心理韧性比较 结果显示，不同年级学生心理韧性总均分的差异有统计学意义（ $P<0.01$ ），初一学生得分最低($P<0.05$)。在情绪控制、家庭支持因子上的差异有统计学意义（ $P<0.05$ ； $P<0.01$ ），初一比初三学生得分低($P<0.01$)；在积极认知因子上的差异有统计学意义（ $P<0.05$ ），初三比初二学生得分低($P<0.05$)；在支持力纬度上的差异有统计学意义（ $P<0.01$ ），初三比初一、初二学生得分高（ $P<0.001$ ； $P<0.05$ ）。见表 1。

表 1 不同年级初中生心理韧性的比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

因子	1(n=58)	2(n=119)	3(n=87)	F	P	组间比较
目标专注	3.621±0.857	3.876±0.726	3.862±0.900	2.235	0.109	
情绪控制	3.316±0.815	3.514±0.826	3.703±0.742	4.160	0.017	1<3**
积极认知	4.086±0.900	4.256±0.692	3.986±0.842	3.050	0.049	3<2*
家庭支持	3.471±0.819	3.709±0.872	3.912±0.717	5.168	0.006	1<3**
人际协助	3.437±0.905	3.574±1.008	3.802±0.824	2.947	0.054	
个人力	3.674±0.591	3.882±0.554	3.851±0.621	2.577	0.078	
支持力	3.454±0.687	3.642±0.783	3.858±0.658	5.600	0.004	1<3***,2<3*
韧性总均分	3.565±0.541	3.762±0.580	3.855±0.578	4.549	0.011	1<2*,1<3*

注：*表示 $P<0.05$ ，**表示 $P<0.01$ ， $P<0.001$

2.2 不同年级初中生的应对方式得分比较 结果显示，不同年级学生指向问题的应对分量

表及指向情绪的应对分量表得分的差异有统计学意义 ($P<0.001$; $P<0.01$)。指向问题的应对量表,初二学生得分最高($P=0.001$),指向情绪的应对量表,初一比初二学生得分高($P<0.01$)。在问题解决因子上,初二学生得分最高 ($P<0.001$);在积极的合理化的解释的因子上,初二比初一学生得分高 ($P<0.05$);在逃避因子上,初二学生得分最低 ($P<0.01$);在发泄情绪和幻想否认因子上,初一比初二学生得分高 ($P<0.05$)。见表 2。

表 2 不同年级初中生应对方式、各分量表及其各因子比较 ($\bar{x} \pm s$)

因子	1(n=58)	2(n=119)	3(n=87)	F	P	组间比较
指向问题的应对	54.431±9.599	59.042±8.749	55.529±8.675	6.683	0.001	1<2***, 3<2**
问题解决	20.638±4.307	22.479±3.663	20.333±3.759	9.168	0.000	1<2***,3<2**
寻求社会支持	19.535±3.988	21.101±4.494	20.437±4.031	2.701	0.069	
合理化	14.259±3.411	15.462±3.008	14.759±3.217	3.090	0.047	1<2*
指向情绪的应对	40.741±9.064	36.084±7.923	38.276±8.134	6.398	0.002	2<1**
忍耐	10.069±1.999	9.227±2.430	9.713±2.667	2.567	0.079	
逃避	8.224±2.734	7.076±2.198	7.770±2.395	5.023	0.007	2<1**, 2<3*
发泄情绪	9.810±3.040	8.647±3.066	8.931±2.302	3.327	0.037	2<1*
幻想否认	12.638±4.025	11.135±3.560	11.862±3.785	3.265	0.040	2<1*

注: *表示 $P<0.05$, **表示 $P<0.01$, ***表示 $P<0.001$

2.3 心理韧性和应对方式、领悟社会支持的相关分析

心理韧性总均分与应对方式、领悟社会支持及各因子、各分量表得分均存在显著相关 ($P<0.001$);除心理韧性的目标专注、情绪控制、积极认知因子得分与应对方式中的忍耐因子得分不相关,心理韧性的目标专注、积极认知、人际协助因子得分及支持力纬度得分与应对方式中的发泄情绪因子得分不相关,心理韧性的情绪控制因子得分与领悟社会支持中的家庭外支持量表得分不相关 ($P>0.05$) 以外,心理韧性量表中的各因子及纬度得分均与应对方式的各因子及纬度、领悟社会支持各分量表得分呈显著相关 ($P<0.05$)。其中,与应对方式中的忍耐、逃避、发泄情绪、幻想否认因子得分及指向情绪的应对纬度得分呈显著负相关,与剩下各因子及纬度得分呈显著正相关 ($P<0.05$)。见表 3。

表 3 心理韧性及应对方式、领悟社会支持各因子及总量表得分之间的相关分析 (r)

目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	个人力纬度	支持力纬度	韧性总均分
------	------	------	------	------	-------	-------	-------

指向问题的应对	0.505***	0.354***	0.390***	0.321***	0.456***	0.567***	0.470***	0.586***
问题解决	0.533***	0.316***	0.410***	0.289***	0.317***	0.571***	0.364***	0.521***
寻求社会支持	0.256***	0.264***	0.203***	0.240***	0.509***	0.329***	0.458***	0.458***
合理化	0.436***	0.265***	0.333***	0.236***	0.227***	0.469***	0.277***	0.414***
指向情绪的应对	-0.190**	-0.393***	-0.179**	-0.307***	-0.188**	-0.346***	-0.292***	-0.361***
忍耐	-0.078	-0.102	-0.111	-0.178**	-0.193**	-0.132*	-0.223***	-0.208***
逃避	-0.231***	-0.283***	-0.205***	-0.295***	-0.141*	-0.326***	-0.256***	-0.328***
发泄情绪	-0.070	-0.357***	-0.083	-0.125*	-0.004	-0.232***	-0.073	-0.164**
幻想否认	-0.171**	-0.359***	-0.134*	-0.285***	-0.201***	-0.302***	-0.288***	-0.336***
社会支持	0.329***	0.164**	0.176**	0.335***	0.384***	0.304***	0.432***	0.429***
家庭内支持	0.404***	0.222***	0.127*	0.411***	0.294***	0.342***	0.418***	0.439***
家庭外支持	0.238***	0.106	0.178**	0.242***	0.379***	0.237***	0.376***	0.360***

注：*表示 $P<0.05$ ，**表示 $P<0.01$ ，***表示 $P<0.001$

2.4 心理韧性与应对方式、领悟社会支持的回归分析 将心理韧性总均分为因变量，应对方式的两维度、领悟社会支持及其各纬度得分及年级为自变量进行多元逐步回归分析。结果发现指向问题的应对、家庭内支持以及年级对心理韧性具有正向预测作用（ $P<0.05$ ），指向情绪的应对对心理韧性有负向预测作用（ $P<0.001$ ）。见表4。

表4 心理韧性与应对方式、领悟社会支持的回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	β	<i>t</i>	<i>p</i>
心理韧性	指向问题的应对			0.475	10.205	0.000
	指向情绪的应对			-0.295	-6.799	0.000
	家庭内支持	0.709	0.502	0.196	2.490	0.014
	社会支持			0.060	0.755	0.427
	年级			0.135	3.116	0.002

3 讨论

本研究结果显示，不同年级学生心理韧性总均分的差异有统计学意义，初一学生得分最低，即初三与初二学生的心理韧性较初一增高。这与发展心理学的观点一致^[13]，到了高年级，初中生对情绪和情感的控制能力增强，并善于掩饰自己的情绪和情感。但是，初三学生心理机制发展还不成熟，面对中考这个压力事件，心理韧性不一定比初二高。

本研究表明，不同年级学生指向问题的应对分量表及指向情绪的应对分量表得分的差异有统计学意义，指向问题的应对量表，初二学生得分最高，指向情绪的应对分量表，初一比初二学生得分高，即遇到问题时，初二学生比初一和初三学生能更加积极应对。因为当个体认为自己无法改变应激性事件的时候，或当个体认为自己可利用的资源不足以满足应激性情景的需要的时候，就倾向于采用情绪关注应对，当个体相信自己具备的资源足以应对应激性情景的需求时，就会倾向于采用问题关注应对^[14]。初二学生较初一学生有了更多的认知资源、人际资源，比初一学生更加成熟，而且比初一时更加熟悉周围的环境和资源，初三学生面对枯燥的学习和中考的压力而带来的负性情绪，所以采用积极的应对方式。

本研究表明，心理韧性与应对方式、领悟到的社会支持均存在显著相关，且应对方式及领悟到的家庭内支持、社会支持均对初中生的心理韧性有作用。李婷^[6]提出初中生应对方式与心理韧性显著相关，支持了本研究结果。采用积极应对方式的人，会把更多的精力放在问题的解决、寻求社会支持和合理化上，而心理韧性是个体应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力或特质^[15]，所以这种能力就会得到提高，心理韧性水平得到提高，相

反,消极的应对方式只会使人把更多的精力放在情绪的调节上,心理韧性较差。领悟到的家庭内的支持,是家庭内支持的主观感受,包括父母的鼓励和帮助、家庭成员间的亲密的关系、家庭内部的和谐等,和谐的生活环境和来自朋友的支持都会使初中生相信通过自己的努力就可以解决问题,也就会付出努力积极解决问题,心理韧性水平提高。

参考文献

- [1] 于肖楠.韧性—在压力下复原和成长的心理机制[J].心理科学进展,2005,13(5):658-665.
- [2] Nishi D. Matsuoka Y. Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors [J].Bio Psycho Soc Med, 2010,4(1):1-6.
- [3] 张丽.初中生心理韧性与心理健康、学业水平的关系[D].山东师范大学,2012.
- [4] 刘燕,陈旭,刘文令.初中生拖延行为与心理韧性的调查研究[J].贵州师范大学学报,2013,31(1):32-35.
- [5] 李婷.初中生生活事件、应对方式与心理韧性的关系[D].济南:山东师范大学,2012.
- [6] 张丽霞.初中生社会支持对心理韧性的影响:一般自我效能感的中介作用[D].山东师范大学,2012.
- [7] 李志凯.留守儿童心理弹性与社会支持的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2009,17(9):560-563.
- [8] 凌华明.高中生心理韧性与应对方式相关的调查研究[D].武汉:华中师范大学,2011.
- [9] 蒋兆楠,王莹,李杰,等.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[J].实用预防医学,2014,21(10):1202-1204.
- [10] 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.
- [11] 陈树林,郑全全,潘键男,等.中学生应付方式问卷的初步编制[J].中国临床心理学杂志,2000,8(4):211-214.
- [12] 姜乾金.领悟社会支持量表.中国心理卫生杂志,1999,增刊:131-133.
- [13] 崔光成.发展心理学[M].北京:人民卫生出版社,2007:194-201.
- [14] 钱明.健康心理学[M].北京:人民卫生出版社,2010:91-92.
- [15] Connor K M, Davidson J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale(CD—RISC).2003,18(2),76-82.
- [16] 宋广文.处境不利儿童心理弹性的研究及其教育启示.中国特殊教育,2010,(10):75—78.
- [17] 安容瑾.对农村留守儿童心理韧性、社会支持网络、应对方式和生活事件之间的关系[D].兰州:西北师范大学,2009.