

## 摘要

大学时期是大学生在生理和心理方面逐步走向成熟、从简单的学生生活向复杂的社会生活过渡、同时也是完成学业和完善个性的关键时期,他们的心理卫生问题具有其特殊性,并主要表现在他们对压力生活事件的认知及其应对方式的特点上。因此,探索大学生的压力状况、应对方式及其影响因素以及相互之间的关系对促进大学生心理健康有着非常重要的意义。同时,不同年级大学生的压力状况和应对方式也会具有一定区别。

本次研究旨在通过定量问卷调查的方式来了解复旦大学05级本科新生普遍存在的压力状况和应对方式的使用情况,并尝试将研究成果应用于今后新生学生工作的开展。数据分析的结果显示:学习问题和前途问题是复旦05级本科新生面临的主要压力源;性别、生源地、家庭经济情况、专业都会影响个体压力程度;复旦05级本科生在面对压力时能够较多采用解决问题这种较为成熟的应对方式;复旦05级本科生对社会支持的利用程度一般;家庭经济情况会影响个体压力程度以及个体心理状况;个体压力程度与其心理资源显著相关。

最后,本次研究在对调查结果进行分析和思考的基础上,对学校新生学生工作的开展提供一些了思路和建议。

**关键词:** 应对, 应对资源, 应对方式, 社会支持, 自我效能

## **Abstract**

From the theory of individual development, university is a period during which individual is becoming mature both physically and psychologically, Therefore, they have their own characteristics in their mental health that can be seen in their cognition on life events and their ways of coping .To make clear the relationship between the ways of coping of university students' and their impact factors is significant for improving their psychological well-being. And ,there are even differences at stresses, the ways of coping between those from different grades in university.

By means of quantitative research questionnaires and some interviews, the purpose of this study is to find out the stresses and the ways of coping of the whole freshmen at Fudan university. The data analyses show that , stresses on study and future are the main stresses which the target group met with; and gender, origin, economic status, major have influence on individuals' pressure status; many students from the target group adapts problem-solving as the primary coping strategies to deal with pressure; social support seeking is not the primary coping strategy; the economic status have great influence on the individual's pressure status and their psychological status .

**Key words:** coping , coping resources, way of coping, social support, self-efficacy

## 第一章 导言

### 研究的缘起及研究意义

中学到大学是一个重要的人生转折期，是个体在生理和心理方面逐步走向成熟、从简单的学生生活向复杂的社会生活过渡、同时也是完成学业和完善个性的关键时期。在这个阶段，个体会经历社会化的必然过程，也面临着生活环境、生活方式、人际模式、学习方法等方面的巨大变化。这些变化对于新生而言都会构成一定的压力情境，容易引发新生心理的不适感和压力感，心理学上将之称之为“新生适应不良”。“新生适应不良”的个案在高校心理咨询工作中占有一定比例。

在作者近半年的本科新生工作实践中，充分感受到学生对于自我成长和发展的一些压力和困惑。虽然这是个体成长过程中的必经阶段，是正常的现象，但是，如何从学生工作的角度帮助学生早日适应大学生活，更好地成长，是所有学生工作应当思考的问题。而且，部分学生在这个过程中需要更多的支持和关注。因此，作者想通过这样一次调查研究来了解复旦大学大一新生普遍面临的压力状况、压力应对方式的使用情况，以及他们的心理资源、社会资源与压力状况的相关关系，以期探索有效的压力管理模式，有针对性地为學生提供压力管理方面的指导，帮助他们正确面对压力、调适心态、更快更好地适应大学生活。

同时，也希望自己的研究探索能够为学校学生工作更加有效的开展提供一些思路和建议。

## 第二章 文献综述

### 2.1 应对、应对理论及应对方式

#### 2.1.1 应对的定义

当来自环境的物理或心理需求超出了自身可以应付的能力,或者威胁到自身健康,就会构成压力源。

应对(coping)是个体评价压力源的意义,控制或改变压力环境,缓解由压力(stress)引起的情绪反应的认知活动和行为。也就是说,应对是个体的一种自我防御机制,目的是解除或减轻压力源可能会对个体造成的负面影响。现实生活中,压力源是无处不在的:自然灾害、战争、家庭成员的死亡等重大生活事件是压力源,同时工作变动、搬家、疲劳等日常生活中的琐碎小事也可能成为压力源。

#### 2.1.2 关于应对的主要理论观点

##### 2.1.2.1 心理防御机制的观点

该观点源于弗洛伊德的自我防卫机制理论,认为个体面临应激性事件时会无意识地运用否认、压抑、投射、升华等防御机制来应对问题。这一观点为应对指明了无意识层面上的研究方向。目前,应对领域研究的防御机制已不再是弗洛伊德意义的概念,而是更倾向于强调个体对环境、社会的适应性应对及实证研究,并注重意识领域的研究。

##### 2.1.2.2 人格功能理论的观点

该观点认为个体广泛而稳定的人格特质决定其应对方式,每个个体都处于和应对有关的几种人格维度上。如内向—外向(Eysenck, 1947)、面对—逃避(Coelhoetal, 1974)、抑制—敏感(Byrne, 1964)。因此,不同个体的应对方式由于人格特质而具个体差异,不同情境下同一个体的应对方式具有相对稳定性。该理论过分强调人格特质对应对方式的影响而忽视了具体应激情境对应对方式的影响。

##### 2.1.2.3 情境理论的观点

情境理论强调情境因素在个体应对方式选择中的决定性作用,应对是对特定

情境的反应；注重不同情境下个体应对方式的研究。与人格功能理论相反，它忽视了人格特质、个体差异对应对的重要作用，不能说明同一应激情境下个体应对方式的差异，也不能说明在不同时间，同一个体、同一应激情境下应对方式的差异。此外，也不能对客观情境的应激与主观体验到的情境的应激作出区分。因此，对应对缺乏一定的解释效力。

#### 2.1.2.4 现象学—相互作用理论的观点

该观点源于应激的认知—现象学—相互作用理论，强调具体的人、具体的环境、具体时间对具体应对方式的影响。认为应对是个体与环境之间相互作用着的动态过程。它既承认应对的个体差异性、时间变化性，又承认情境的变化性，在一定程度上克服了人格功能论和情境论的缺陷，被认为是一种相对全面的应对理论。目前较多研究都遵从这一理论，但它似乎只是表面上的全面。

#### 2.1.2.5 马塞尼 (Matheny, K. B.) 小组的观点

肯尼斯·马塞尼 (Matheny, K. B., 1986) 等在以上观点的基础上，对近年来的应对文献进行元分析后，认为应对不仅是消除或减弱应激源、不仅是所谓健康的或适应性的应对，它是任何预防、消除或减弱应激源的努力，无论健康还是不健康的、有意识还是无意识的，这种努力也可能是以最小的痛苦方式对应激的影响给予忍受；应对首先可根据其斗争或预防的本质来看待。该观点为应对方式分类的研究提供了新的思路。

#### 2.1.3 应对方式的类型划分

有关应对的类型划分，并没有一个统一的说法。传统上，有关研究往往将应对分为两大类：一是问题针对型应对 (Problem-focused Coping)，二是情绪针对型应对 (Emotional-focused Coping)。前者是指直接指向个人环境变化，管理应激源等的连续不断的积极的努力，而后者则是指用来调节 (Regulating) 由于压力情境所导致的情绪反应 (Folkman & Lazarus, 1984)<sup>2</sup>。虽然情绪针对型的应对策略可以是积极的，但是这种应对策略往往指向以逃避的方式来对付压力的来源 (Holahan & Moos, 1987)<sup>3</sup>。在实际生活中，人们在面对压力事件时，往往会同时使用这两种应对策略。而具体以哪种应对方式为主，则往往与个人自身的因素以及应激源等外在环境要求有关系。

另一种方法是根据个体与环境的平衡调节方式，将应对分为同化性应对 (Assimilative Coping) 与适应性应对 (Accomodative Coping)。同化性应对旨

在于改变环境使其适应于个人，而适应性应对则是改变个人而去适应环境。而这两种应对方式可能以某种时间上的次序发生，比如说个体可能首先会试着去改变环境，如果改变无效，那么有可能就会反过来，对自身的能力进行重新解释，让自己去主动适应环境 (Greenglass, 1999) <sup>4</sup>。

此外，还有多种划分方法，如Klauer 与 Philipp根据因子分析，将应对策略分为：(1) 寻求社会整合(Social Integration)；(2) 反思(Rumination)；(3) 威胁最小化(Threat Minimization)；(4) 寻求宗教信仰支持(Turning to Religion)；(5) 寻求信息(Schwarzer & Schwarzer, 1996)。而Amirkhan根据因子分析，在其应对策略指标中，将应对策略概括为：(1) 解决问题；(2) 寻求社会支持；(3) 逃避三种方式 (Amirkhan, 1990) <sup>5</sup>。

综上所述，所有的应对划分方式最终都可归结为积极的应对方式与消极的应对方式。通常来说，积极的问题针对型的应对方式有助于调整负性生活事件对个体心理功能所造成的不良影响；而消极的应对方式则往往被发现与心理压力的大小成正相关。Menaghan认为如果试图通过逃避或者退缩等方式来控制不良情绪，结果反而会增加压力，因此将未来的问题扩大化(Holahan & Moos, 1987) <sup>6</sup>。

另外，事实上就某种具体的压力源来说，往往是很多应对方式同时采用或者先后采用，而个体在其生命历程中，面对不同的压力源，由于其本身的个性特征与其它相对比较固定的资源特点，其应对方式具有一定的固定特征；但是在不同的情境下，同一个体的应对方式因为事件、场域与时间的不同，可能具有显著差别。

#### 2.1.4 影响应对的因素

大量研究发现，个体对压力的认知、应对资源，社会支持及对社会支持的利用度等都是影响应对的重要因素。

邹昊平(2001)对拉扎罗斯(Lazarus)的认知评估模型进行了一定的修正，他认为应对是建立在个体对情境的需要和自己的应对资源是否匹配的评估基础上。如果个体认为自己的应对资源与情境的需要是匹配的，那么他会倾向于采用积极的应对方式，比如直接解决问题或向人求助等；而如果认为自己的应对资源与情境的需要是不匹配的，那么他就会倾向于采用消极的应对方式，比如通过改变认知使应激合理化、自责或逃避等。应对资源通过影响个体认知评估的结果最终影响应对方式的采用。<sup>7</sup>

同时，他认为，虽然应对主要是一个认知评估的过程，但这并不意味着应对完全建立在理性评价的基础上。因为应对的主体——人是理性和感性兼具的。因此除了应对资源之外，个体的个性倾向性和心理控制源会使应对行为带着某种偏向性和个人色彩。

就应对资源而言，研究发现，拥有丰富应对资源的人在处理压力事件时候游刃有余，能够保持乐观、健康的心态。Schwarzer. R(1996)<sup>9</sup>将应对资源分为两大类，一种是内部资源，也称个人应对资源，主要指的是自我效能、人格因素等；另一种是外部资源，主要指的是社会支持。Hobfoll(1989)<sup>9</sup>将应对资源划分为三类：生理资源(比如身体健康)、心理资源(比如社会问题解决能力；个体特质；控制感等)、社会资源(比如经济地位和社会支持)。

自信、自我效能等个性特征与应对方式之间关系密切。Holahan等人(1987)认为，自信以及与此相关的个人特质，如耐久力(Hardiness)，内控(Internal Locus of Control)等与应对有关。如果个体有足够的自信认为其可以控制挑战与威胁，那么成功的行动就比较可能发生(Schwarzer, 1993)，反之，则比较容易采取消极逃避的应对方式。

就性别来说，有研究发现，男性倾向于采取问题针对型的应对方式，而女性更倾向于采取消极的情绪针对型的应对方式。此外，就具体的应对策略来说，Greenglass等人(1999)发现，女性比男性更倾向于从其社会关系网中寻求工具性与情感性的社会支持，女性面对压力时会采取更多的与个人关系有关的应对方式。

在社会资源方面，李凌江<sup>10</sup>等人的研究发现，青、中年人、学历较高者，整体健康功能较好的个体，他们受教育程度较高，各方面能力与健康状况较好，因而面对应激可以灵活采用多种应对方式，尤其更多地采用正性行为应对方式(如超脱、消遣、升华)。而老年人、学历较低者，他们受教育程度较少或个体能力较差，年老体弱，或缺乏良好的社会支持，因此缺乏足够的应对资源，他们采用的应对方式种类较少，且多采用“压抑”或负性行为应对方式(如物质滥用、自我惩罚、发泄)来缓解应激。可见，掌握社会资源的多少会影响人们的应对方式。

关于社会支持，林南于1986年提出社会支持的综合性定义，将社会支持定义为“意识到的或实际的由社区、社会网络和亲密伙伴提供的工具性或表达性的资源”<sup>11</sup>。为建立有关应对与个体相互关系的理论，人们从上世纪80年代就开始关注社会支持与应对关系的研究。研究结果显示个体之间的相互关系可能预示个体

对困难情况的应对方式 (Greenglass et al, 1999)<sup>12</sup>。与他人保持亲密的相互关系成为个人获得社会支持的重要因素,而这种亲密关系在一定程度上有助于个人预防疾病与早丧。而那些与社会隔离的个体最容易犯一系列的疾病,以及遭遇其它致命的不幸事件 (Schwarzer, 2004)<sup>13</sup>。此外,个人所获得的社会支持可以通过间接的方式,来提高个体的自我效能,从而有助于个体产生积极的应对。

社会支持的基本功能包含:慰藉、安全、互助、理性、认知及生存相关的支持等。要达成这些功能可透过语言、信息、物质、精神、感情、关心、同情等方式的传递来达成。

豪斯 (House 1981) 认为社会支持是人际间的交流活动,从交流中彼此可获得感情上的慰藉、物质资源上的互通、知识讯息的交换以及提高评价。张笠云认为社会支持是个人与他人互动而获得情感、自尊、赞赏、归属、认同及安全的基本需求。<sup>14</sup>

史文德研究发现,在压力的情境下,社会支持可以减低压力所造成的负面影响,降低个体罹病的可能性且增进其健康。柯汗和威尔斯则进一步指出,社会支持以两个途径介入“压力事件”与“疾病的预防”,以产生积极正向的效应。当某一事件发生之后,好的社会支持可经由协助个体对该事件进行再评估、抑制不适应反应及增进适应反应等方式,来降低个体不良情绪或疾病的发生。派恩斯 (Pines) 认为社会支持同时具有直接效果与缓冲效果,并进一步指出以下两点: (1) 直接效果的发挥:可满足个人亲密的需求,维持及提升个人的自我认同,以及提升个人自信心; (2) 缓冲效果的发挥:主要在提供认知引导及应对压力所需的信息及资源。社会支持有中介缓冲压力的功能,使处于压力情境的个人,借着社会支持以减轻压力对个人所造成的冲击,而间接对身心健康及生活适应产生正面效果。<sup>15</sup>

库伯研究发现: (1) 家庭支持可减轻生活压力及可减缓青少年的沮丧情绪,其预测力达38%; (2) 同伴的支持可减轻生活压力及可减缓青少年沮丧的情绪,其预测力达17%; (3) 学校教师的支持,可减缓生活压力及可减轻青少年沮丧的情绪,其预测力达22%。<sup>16</sup>

### 2.1.5 应对方式研究的常用量表

就目前来说,最为常用的有两种量表。一是Folkman与 Lazarus (1988) 自上个世纪70年代开始建立,到80年代后期才最后完善的应对方式问卷,即WCQ(The



Ways of Coping Questionnaire)。虽然这个量表在应对研究领域被广泛采用，并且其它的应对量表都是或多或少在参照这个量表的基础上定制的，但它也有一些固有的缺陷，如内部一致性并不总是令人满意，再测信度没有报告。此外另一个量表CISS(The Coping Inventory for Stressful Situations)也用得较多。在国内，用的较广的是肖计划根据外国的特质性应对量表，结合汉语的使用特点而编制的应对方式问卷。此外，韦有华与汤盛钦(1996)对Charles S. Carver等编制的COPE量表进行初步修订，经研究证明这两个量表在我国大学生中应用都具有较好的信度和效度。本次调查，经过细致的对比，决定采用肖计划的特质性应对量表。

## 2.2 大学生压力及压力应对方式研究

### 2.2.1 研究现状

以往国内外有关压力的研究多集中在18岁之前的儿童青少年和成年人，18岁之后到成熟这一中间阶段压力和应对的特点较少有人考察。随着现代社会竞争的愈演愈烈，大学生所面临的压力及其压力应对方式开始受到关注，并出现了一些有关的研究。这些研究多集中在探讨大学生的压力源、压力和压力应对的特点。

### 2.2.2 大学生压力与压力源的研究

1985年至2000年的国外文献显示，这15年当中，西方大学校园压力的类型没有明显变化。Murphy和Archer(1996)<sup>17</sup>认为，这种稳定性主要是由于在这期间西方高等教育体制没有明显的改变，因此，大学生所面临的压力类型也基本相同，主要包括来自学习、社会和情绪方面的，或来自学习和个人方面的压力。主要的学习压力源有：考试、竞争、时间、教师、课堂环境和就业等；主要的个人压力源有：亲密关系、父母关系、经济问题、人际关系、居住条件和外表等。一项外国人做的对中国大学生的压力研究指出(Kim, K. et al, 1997)<sup>18</sup>，中国大学生的主要压力源为日常烦扰，包括经济问题、学习问题、与同学和教师间的人际关系问题、情绪问题、性困扰以及自我认同感、自尊等方面的问题。

樊富珉、李伟等人(2000)<sup>19</sup>在清华大学的调查显示，71.3%的大学生在与生活中承受着很大或较大的心理压力，并有至少28.6%的学生在心理上有不良反应；在校生活期间，个人前途，就业(80.7%)、学业问题(78.3%)、人际关系问题(53.8%)、恋爱问题(39.8%)、经济问题(34.2%)仍是困扰大学生的主要问题；学生在面对压力时的主要策略是自己解决(69%)，寻求帮助(19.2%)，其中女生的

比例高于男生，一二年级的比例低于其它年级。

国内的有关研究显示(张建卫等, 2003)<sup>20</sup>, 大学生主要面临七种压力:1、重大与突发性压力; 2、经济压力;3、前程压力;4、学习压力;5、社交与人际关系压力;6、异性关系压力;7、自主与独立压力。从总体上看, 大学生压力具有显著的年级特点, 大二和大四的压力大于大一和大三(张建卫等, 2000)<sup>21</sup>。李虹等人的研究发现(2002)<sup>22</sup>, 大学生的主要压力有学习烦扰、个人烦扰和消极生活事件, 其中学习压力较其它两类更大; 日常烦恼所产生的压力为主要压力, 突发的消极事件不是大学生压力的主要来源。王福林(2003)<sup>23</sup>认为, 大学生面临的压力主要包括:社会压力与生活压力、交往压力以及学习与就业压力。徐长江等人(2002)<sup>24</sup>对浙江省四所大学的学生心理压力总体状况及来源进行了调查研究, 结果发现, 大学生的总体压力感处于一般水平, 压力的主要来源是自我发展与择业压力因素和学习压力因素。男大学生在学习、社交、生活及总体压力感上高于女大学生; 二三年级大学生在生活方面感受到的压力高于其它年级大学生; 理科大学生在学习、社交、自我发展与择业及总体压力感上高于文科大学生; 农村大学生在学习、社交、生活、自我发展与择业压力方面高于城镇大学生。

由以上论述可以看出, 大学生的压力主要集中在学习、就业、前程和人际关系方面, 其中学习压力最为突出, 但总体的压力水平不高。

### 2.2.3 大学生压力应对方式的相关研究

韦有华、汤盛钦(1997)<sup>25</sup>对上海4所大学744名大学生应对活动的测验研究发现其应对的4种主要方式为:针对问题积极主动应对、寻求社会支持(伴随情绪反应)、逃避和忍受(听之任之)。大学生在面临困扰时一般能够理智地接受问题, 分析问题, 并在他人帮助下有计划地针对问题采取直接行动, 积极主动地应对困境, 或采取克制忍耐的态度, 等待适宜的时机再行动。在这个过程中, 会伴有一定的情绪反应。对于贫困大学生来说, 他们表现出高人际关系敏感和抑郁倾向, 他们较少使用“寻求工具性与情感性社会支持”和“心理与行为解脱”的应对方式(张建卫等人, 2000)<sup>26</sup>。有研究认为, 大学生的应对方式会随着时间的推移而改变, 还有的研究者提出, 要从社会、学校、个体本身等多个层面探询解决大学生压力问题的途径和方法(王福林, 2003)<sup>27</sup>。

肖计划(1995)<sup>28</sup>对587名青少年应付行为的研究发现在青少年阶段, 随着年龄的增长, 应付行为也在不断变化, 其趋势是成熟的应对方式, 如“解决问题”、“求助”等的使用增加, 不成熟的应对方式, 如“退避”、“幻想”等的使用,

男性逐渐减少，女性逐渐增多。少年期女性应对的依赖性高于男性；青年期男生更喜欢采用“解决问题”这类积极成熟的应对方式，女生使用“求助”、“逃避”和“自责”等消极被动方式明显多于男生。两性间少年期应付行为差异较小，而青年期显著增大的原因可能与性别角色社会化有关，女性进入青春期后自我评价降低而男性增高，是青年期女性应付行为较男性趋于消极被动的一个重要因素。

如果个体认为事件具有较大的可控性，则更多地采取面对、主动和针对问题的应对方式，反之则采取回避和针对情绪的应对方式(David P C Schier J H, Rudolf H M, 1994)。这说明对压力的认知会影响压力应对方式。

从上述各研究中不难发现，大学生压力应对方式主要有针对问题积极主动应对、寻求社会支持、逃避和忍受四种，且在具体运用上与其年龄、性别有着密切关系。

#### 2.2.4 应对资源与应对方式的关系研究

在人格因素与应对方式的关系方面，有研究者对一些大学生被试的人格和应付方式关系进行了探讨，发现内控性、外倾性与问题解决的应付方式呈显著正相关，外控性、神经质与被动接受和适应不良的应付成显著正相关。也有研究者发现，和谐性个性的人很少采用歪曲性想象等不良策略。

此外，还有一些研究探讨了其它人格因素(比如乐观、坚韧、控制点)与应对的关系：一般认为，乐观的人比悲观的人更倾向于积极评价应激事件，因此总是和良好适应相联系：比如Makoto(2002)等人研究发现，乐观的人比悲观的人更倾向于采用积极的应对策略，从而体验到较少的主观压力。作者认为这是因为乐观的人对于应激性事件能够有一个积极的认知，并对自己应对压力的能力有很高的自信。

Williams等人(1992)发现，坚韧的个体更倾向于采取问题指向性以及寻求社会支持的应对策略，较少采取逃避性的应对策略。

张建卫等(2003)<sup>29</sup>研究发现，男生比女生更常采用积极的应对方式，且差异显著。且来自城市的大学生相对于农村的大学生更常采用积极的应对方式。

### 2.2.5 压力及应对与大学生生理、心理健康的关系

适度的压力能引起个体的积极反应,使个体能够集中精力、激发斗志、促进思考,但高压容易使个体产生持续紧张和困扰,并产生健康问题。消极的应对方式不仅不利于大学生的学习和生活,甚至影响身心健康,出现失眠、倦怠、食欲不振,持续的压力甚至会导致生理功能紊乱,机体免疫力下降,造成心身疾病,如心血管疾病(如血压升高、胸部疼痛)、消化系统疾病、紧张性头疼、神经性皮炎及其他免疫性疾病。大学生中常见的消化性溃疡(胃和十二指肠溃疡)、紧张性头疼、偏头疼都与压力引发的持续性紧张状态有关。强烈而持续的心神紧张状态可以引起迷走神经兴奋,导致胃液分泌增加,胃酸和胃蛋白酶原水平升高,损伤胃和十二指肠粘膜而发生溃疡也可以通过神经血管机制因其头部血管和肌肉的强烈收缩而诱发头疼。(童秀英等,2002)<sup>30</sup>

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可达43.3%,为普通人群危险度的两倍。有研究证实,良好的应对方式有助于缓解精神紧张,帮助个体最终成功地解决问题,从而起到心理平衡、保护心理健康的作用。国内有研究显示,负性生活事件中的有关个人前途、恋爱、社会、家庭、经济以及身体状况等是影响大学生心理健康的主要因素,说明生活中的各种不良刺激作为精神紧张性因素可通过人的心理活动而引起身心变化,影响心理健康。

### 2.3 理论思考

中学到大学是一个重要的人生转折期,也是影响个体未来的生活方式和心理健康水平的关键时期。在这一时期,个体会经历社会化的必然过程,会面临自我同一性危机等,也面临着生活环境、生活方式、人际模式、学习方法等方面的巨大变化。同时,他们的个人角色也由被动转变为主动,从被学校、家长和考大学约束到完全的自由。这些变化对于新生而言是一种应激情境的产生,容易引发新生心理的不适感和压力感。心理学上称之为“新生适应不良”。据上海市某高校心理咨询中心2004年下半年的咨询记录统计显示,咨询问题界定为新生适应不良的来访者占到了全部来访者总数的近30%。

作者认为,进入大学是大一新生面临的一个重大应激源,是各种压力产生的一个特定情境性背景因素。有压力存在就会有相应的应对方式及应对资源。压力感是一种情绪状态,个体的性别、专业、生源地、家庭经济情况、父母文化程度等都会对其压力程度产生影响,具体影响程度和方式将在本次调查中进行研究分

析，作者将这些因素统一归类为社会人口因素。个体心理资源是一种较为稳定的心理结构，作者根据预调查和文献分析选用一般自我效能感、人际敏感水平和抑郁水平几个指标来对个体心理资源进行衡量，以期探索三者与个体的压力程度及应对方式之间的关系。具体相关关系将在调查统计中进行分析。

本研究旨在通过个案访谈和问卷调查来了解复旦大一新生的压力源、压力状况以及压力应对方式的特点，并探索影响他们压力程度的各种因素和指标，从而有针对性地为它们提供压力管理方面的指导，帮助他们正确面对压力，调适心态，更快更好地适应大学生活。

## 第三章 研究方法

### 3.1 研究总体及样本

本次研究的研究对象是复旦大学05级全体新生，主要采用问卷调查法，采取匿名填写的方式。由于采取了现场指导和填写的方式，能够在很大程度上保证问卷填写的质量和真实度。

抽样方法采用分层抽样、整群抽样和简单随机抽样法。首先，在正式调查之前进行了文献研究和个案访谈，发现家庭经济状况会对个体的压力程度及应对方式产生一定影响，因此本次研究也希望能够特别了解复旦大学05级本科生群体中经济困难学生总体的压力状况及应对方式，以及他们的自我效能感等一些心理指标。2005年，复旦大学复旦学院首次为05级本科新生中所有家庭贫困学生成立了助学成长之家这样一个团体，可以专门作为家庭贫困学生的抽样框。故本次研究将总体分为两个抽样框，即新生总体及助学成长之家的成员总体。这样做的目的是为了保证一定数量和比例的贫困生进入被调查群体，从而对他们普遍的压力状况及应对状况有所了解，也能够为学校贫困生工作提供一些思路和建议。

在各抽样框中抽样方法的具体实施上，因为本届复旦新生首次采取打乱专业随机分班的班级构成模式，将全体新生分为43个班级，每班100名学生左右，故本次调查在43个班级中随机抽取了2个班级，利用他们班会课的时间进行了问卷调查，共发放问卷110份，回收有效问卷100份。

同时，在助学成长之家随机发放问卷110份，回收有效问卷93份。

经统计，本次问卷调查共回收有效问卷193份，回收率接近90%。

### 3.2 研究目的、研究问题与研究假设

本次研究的目的在于通过定量问卷调查方式来了解复旦大学05级本科新生的压力源、压力程度、应对方式、应对资源几个方面之间的关系，从而为学校本科新生学生工作和心理健康教育更加有效的开展提供一些建议。

具体研究的问题如下：

- 1、复旦大学05级本科新生所面临的压力源及压力程度；

- 2、复旦大学05级本科新生压力应对方式及各种应对资源的实际状况；
- 3、复旦大学05级本科新生的压力应对方式与各种应对资源之间的关系；
- 4、家庭经济条件是否会显著影响个体的压力感知及应对方式；
- 5、根据调查结果探索适合本科新生特点的学生工作思路和压力管理策略。

本研究假设如下：

- 1、社会人口因素影响个体压力程度及压力应对方式；
- 2、社会支持水平影响压力程度和压力应对方式；
- 3、个体心理资源影响压力认知和压力应对方式；

### 3.3 研究步骤

#### 3.3.1 文献分析和前期访谈

在确定了初步的研究方向之后，进行了大量的文献查阅和分析，内容涉及压力、压力应对方式，大学生压力相关状况等文献资料。同时，与一些05级本科新生进行了座谈，了解到他们的压力源、压力状况、压力应对方式等大致情况，从而进一步明确研究思路、研究方向，并得出一些研究假设。

#### 3.3.2 预调查

预调查共随机选择20名学生进行初步问卷调查，在预调查中，发现原始问卷第一部分5、6小题存在不便统计的问题：

5、你家每月人均收入大约是：

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| (1) <500元      | (2) 501—1000元  | (3) 1001—2000元 |
| (4) 2001—3000元 | (5) 3001—5000元 | (6) >5000元     |

6、你个人每月生活费是：

- |           |              |               |            |
|-----------|--------------|---------------|------------|
| (1) <300元 | (2) 301—500元 | (3) 501—1000元 | (4) >1000元 |
|-----------|--------------|---------------|------------|

这两道题的目的在于了解被调查者的经济状况，在统计的过程中发现难以统一分类。而被调查群体中的贫困学生在经过一定条件的审核后接受了各种形式的社会资助，并统一属于复旦学院助学成长之家这样一个学生团体。因此最终问卷将这两道题合并为：你是否是复旦学院助学成长之家的成员？

### 3.3.3 问卷调查

抽样——问卷——定量分析三者结合的方式是现代社会学定量研究中最常见，也是最重要的一种方法。因此，本研究主要通过问卷法收集关于复旦大学05级本科新生压力状况、应对方式及影响应对方式的因素等方面的资料，并用SPSS进行定量分析。本研究使用的是自填问卷，内容共分为五部分：个人资料、压力状况、压力应对方式、社会资源、个体心理资源。

个人资料主要了解被调查者的性别、家庭经济情况、父母的文化程度，个人的学业成绩等。

应对方式主要了解被调查者在压力情境下倾向于采用的应对方式。通常人们会同时使用或交替使用多种应对方式，这部分问卷可以了解被调查者最主要、最经常使用的应对方式是什么。

社会支持主要了解被调查者所拥有的社会资源，又可细分为被调查者主观觉察的社会支持、客观存在的社会支持和对社会支持的利用程度。

个体心理资源中，一般自我效能感主要了解被调查者的心理资源，即个体对自身能力的评价和归因方式；人际敏感水平及抑郁水平反映了个体当下的心理状况。

压力状况主要了解被调查者面临的压力种类和程度。

以上内容除了个人资料以及压力状况部分外，基本采用在中国得到修订的权威量表。

应对方式采用肖计划编制的《应对方式问卷》，该问卷参考Billings & moos, Folkman & Lazarus, Ilfeld Ray & Lindop, Bond & Gardner 以及Stone和Neale等人研究应付和防御时所用的问卷内容以及有关理论，根据编制问卷的要求，结合汉语的语言特点和我国为人处世的一些行为习惯编制而成的。该问卷将应对方式分成解决问题、求助、合理化、逃避、自责和幻想六种。其中解决问题和求



助被称为成熟型的应对方式，逃避、自责和幻想被称为是不成熟型的应对方式，而合理化被称为是混合型的应对方式。

社会支持在肖水源设计和修订的《社会支持评定量表》基础上进行一些改动，根据大学生实际情况省略了个别题目。该量表已在国内二十多项研究中应用。该问卷的设计基本合理，条目易于理解无歧义，具有较好的信度和效度。

自我效能感采用中文版的一般自我效能感量表（General Self-Efficacy Scale, GSES），该量表由德国柏林自由大学的著名临床和健康心理学家Ralf Schwarzer教授和他的同事编制完成，中文版的最早由张建新和Schwarzer于1995年在香港的一年级大学生中使用，被证明具有良好的信度和效度。

另外，人际敏感水平和抑郁水平抽取了症状自评量表（Symptom Checklist 90, SCL-90）中人际敏感水平、抑郁水平两个指标的全部题目，计分方式及题号与SCL-90完全一致。SCL-90在国外应用广泛，80年代引入我国，随即广泛应用，在各种自评量表中是较受欢迎的一种。之所以只抽取部分题目，主要考虑到研究的需要，因为对于大一新生这两个指标基本能够反映他们当下的心理健康状况，同时国外研究也有该量表的简化版本。因此能够保证测量的信度和效度。

### 3.4 研究中相关定义和指标体系

#### 3.4.1 相关定义

本次调查研究涉及的主要概念如下：

**应对：**应对是个体评价压力源的意义，控制或改变压力环境，缓解由压力引起的情绪反应的认知活动和行为。

**应对方式：**个体用以减少和消除应激的直接计划和行动。

**应对资源：**应对资源是个体应对应激的基本材料。它们可能是个体的、社会的或物质的。

**社会支持：**社会支持是一种人际交换，它包括以下一个或几个方面：（1）情感关注，如喜欢、爱、同情；（2）工具性帮助，如物品或服务；（3）信息，如关于环境的信息；和（4）评估，如与自我评价有关的信息。

**自我效能：**自我效能（self-efficacy）是班杜拉（A. Bandura, 1986）动机

理论的核心概念。他认为,所谓自我效能是指个人对自己在特定情境中是否有能力去完成某个行为的胜任感或期望。

### 3.4.2 研究所用的指标体系

#### 一、压力源

#### 二、应对方式

成熟型应对方式(解决问题、求助)

不成熟型应对方式(退避、自责、幻想)

混合型应对方式(合理化)

#### 三、应对资源

个体资源:

社会人口因素:性别、专业、生源地、家庭经济情况、父母教育程度

个体心理资源:一般自我效能感、人际敏感水平、抑郁水平

社会资源——社会支持

主观社会支持、客观社会支持、社会支持利用度

## 第四章 问卷调查结果分析

### 4.1 各种指标的描述性分析

本次调查共访问193名学生，其中男生104名，占53.9%，女生87名，占45.1%。从专业分布看，文科生为72名，占37.3%，理科生为88名，占45.6%，医科学生为33名，占17.1%。从生源地来看，来自城市的学生共计101名，占52.3%，农村的为49名，占25.4%，小城镇的为43名，占22.3%。

#### 4.1.1 复旦大学05级本科生压力状况分析

本部分根据调查前个案访谈及文献分析，共列出8个压力源，即学习问题、人际问题、经济问题、前途问题、感情问题、环境问题、健康问题、家庭问题，在这几个问题上压力程度高赋值5分，小为3分，无为1分，并据此计算压力总分。因此，各压力源得分域为1-5分，压力总分得分域为8-40分。

调查结果见表1，并根据得分情况进行降序排序：

表1 复旦05级本科生压力源及压力指数

	学习 问题	前途 问题	人际 问题	经济 问题	感情 问题	环境 问题	健康 问题	家庭 问题	压力 总分
均值	4.11	4.02	3.35	3.08	2.79	2.68	2.58	2.20	24.81
众值	5	5	3	3	3	3	3	1	22

结论：复旦大学05级本科生主要的压力源为学习问题和前途问题，这两个方面众值都为5，说明存在较大压力，其次在人际关系和经济上有一点压力，其余如感情、环境、健康、家庭等方面基本不存在压力。

由此可见，压力总分如为8个方面的加总，会影响总体压力大小的说明。因此重新定义压力总分，为学习、前途、人际和经济四个方面得分的加总。则其得分域为4-20分。并根据赋值进行了压力分组，16-20分为高压力组，12-16分为中压力组，12分以下为低压力组。进行压力分组的目的在于能够和其他变量进行交叉统计分析。

具体情况见表2：

表2：复旦大学05级本科生压力分组情况

	高压力组	中等压力组	低压力组	总计
频数	99	69	25	193
百分比%	51.3	35.8	13.0	100

可见，在学习、前途、人际关系和经济四个方面，有51.3%学生感受到较大压力，35.8%的学生具有中等压力，压力小的学生仅占13.0%。

#### 4.1.2 复旦大学05级本科生应对方式的使用状况

应对方式是个体在应对应激时所采用的各种手段，它是本次研究的中心和重点。根据本文采用的问卷（见附录），应对方式分别为解决问题、自责、求助、幻想、逃避、合理化六种。问卷第二部分中第19、36、39、42题选否得1分，选是得0分，其余所有题目选是的得1分，选否的得0分，将第1、2、3、5、8、19、29、31、40、46、51、和55题的得分相加，除以题目数12，得到解决问题的分数。将第15、23、25、37、39、48、50、56、57、59题的得分相加，再除以题目数10，得到自责的分数。将第10、11、14、36、39、42、43、53、60、62题的得分相加，再除以题目数10，得到求助的分数。将第4、12、17、21、22、26、28、41、45、49题的得分相加，再除以题目数10，得到幻想的分数。将第7、13、16、19、24、27、32、34、35、44、47题的得分相加，再除以题目数11，得到退避的分数。将第6、9、18、20、30、33、38、52、54、58、61题的得分相加，再除以题目数11，得到合理化的分数。这六个分量表的得分域为0到1.00分。被调查群体应对方式得分的集中趋势和离差趋势如表3所示：

表3：复旦大学05级本科生六种应对方式得分

	平均数	中位数	众数	最小值	最大值	标准差
解决问题	.7172	.7500	.75	.00	1.00	.18615
求助	.5166	.5000	.60	.00	1.00	.23526
合理化	.3938	.3636	.27	.00	.91	.16992
逃避	.3819	.4000	.30	.00	.90	.20548
幻想	.4389	.4000	.40	.00	1.00	.21236
自责	.3238	.3000	.20	.00	.90	.19459

##### 4.1.2.1 成熟型应对方式

解决问题和求助是两种成熟的应对方式。从表3数据可明显看出，六种应对

方式中解决问题分量表的几个指标得分明显高于其他分量表，平均数为0.7172，众数和中位数都在0.75左右，而标准差较小。说明复旦05级大一新生大部分能够采用解决问题的压力应对方式。

求助分量表的几项得分仅次于解决问题，平均数为0.5166，中位数为0.5，众数为0.6。也是几种应对方式中使用频率较高的一种。

#### 4.1.2.2 不成熟型应对方式

不成熟型应对方式包括自责、幻想和逃避。幻想量表的得分情况高于解决问题和求助，是三种不成熟型应对方式中得分最高的，平均数为0.4389，中位数和众数都为0.4。自责量表在六种应对方式中分值最低，平均数为0.3238，中位数为0.3，众数为0.2，说明自责是六种应对方式中使用频率最低、人数最少的一种。逃避量表平均数为0.3819，中位数为0.4，众数为0.3，说明这种应对方式使用率不是很高。

#### 4.1.2.3 混合型应对方式

合理化量表的得分介于成熟型应对方式和不成熟型应对方式之间。平均数为0.3938，标准差为0.17，是六种应对方式中最小的一个，说明得分相对比较集中在平均数周围。总体而言，本次研究对象中使用这种应对方式的频率相对较低。

#### 4.1.2.4 结论

从调查数据可见，总体而言，复旦05级本科生在面对压力时能够较多采用解决问题和求助这两种较为成熟的应对方式，将本数据与邹昊平（2001）“关于复旦大学教师应对方式的研究”的调查数据进行对比（见表4），可以看出，复旦教师比学生更多采用成熟型的应对方式，这个结果也印证了肖计划对成都市青少年应对方式的研究，该研究表明，随着年龄的增长，个体更多地采用成熟的应对方式，如解决问题、求助等。这些应对方式是通过社会化过程获得的。

表4：复旦大学教师六种应对方式得分

	平均数	中位数	众数	最小值	最大值	标准差
解决问题	.7910	.8333	.92	.08	1.00	.1826
求助	.4846	.5000	.50	.00	1.00	.2339
合理化	.4490	.4545	.36	.00	.91	.1725

逃避	.4160	.3636	.45	.00	1.00	.2008
幻想	.3158	.3000	.30	.00	.90	.1823
自责	.2048	.2000	.00	.00	.90	.1975

### 4.1.3 社会资源

社会支持是建立在社会网络机构上的各种社会关系对个体的主观或客观的影响力。根据肖水源的量表，社会支持又包括主观社会支持、客观社会支持和对社会支持的利用度。客观的社会支持指的是客观的、可见的或实际的支持，包括物质上的直接援助和社会网络、团体关系的存在和参与，后者指的是稳定的婚姻（如家庭、婚姻、朋友、同事等）或不稳定的社会联系如非正式团体、暂时性的社会交际等的大小和可获得程度，这类支持独立于个体的感受，是客观存在的现实。主观社会支持是指个体主观上的、体验到的情感上的支持，是个体在社会中受尊重、被支持、理解的情感体验和满意程度，与个体的主观感受关系密切。另外，个体在对社会支持的利用上存在差异，有些人虽可获得支持却拒绝别人的帮助，并且人与人的支持是一个相互作用的过程，一个人在支持别人的同时，也为获得别人的支持打下了基础。因此对社会支持的利用程度也是衡量个体获得的社会支持的一个重要指标。

问卷第四部分依据肖水源设计和修订的《社会支持评定量表》，结合被调查群体的实际情况进行设计，共7题，并进行了信度和效度验证。第1、2、5、6、7题是单选题，选1、2、3、4项分别计1、2、3、4分。第3、4题如选“无任何来源”则计0分，回答“下列来源”者，有几个来源就计几分。将第3、4题的得分相加即得客观支持分，得分域为0-12分；将第1、2题得分相加即得主观支持分，得分域为2-8分；将第5、6、7题得分相加即得对支持的利用分，得分域为3-12分。将所有七题的得分相加，即得社会支持的总分，得分域为0-32分。统计数据见表5

表5：复旦大学05级本科生社会支持各项得分

	平均数	中位数	众数	最小值	最大值	标准差
客观社会支持	4.96	5	4	0	12	1.98
主观社会支持	5.92	6	6	2	8	1.98
社会支持的利用度	7.70	7	7	3	12	1.78
社会支持总分	18.59	18	18	5	30	3.80

本表有效值为193，缺省值为0。据表中数据显示，从得分在整个得分域的位置

置来看, 被调查群体主观感受到的社会支持水平较高, 均值为5.92。客观存在的社会支持水平平均值为4.96, 即在遇到急难情况下, 曾得到物质和情感上的支持和帮助集中在4至5种, 客观社会支持水平一般。对支持的利用度均值为7.7, 水平一般, 看来, 被调查群体不是非常能够充分利用社会支持。

同时, 如表6所示: 客观社会支持、主观社会支持与社会支持的利用度三者之间显著性概率均小于0.01, 且Pearson相关系数都为正值, 说明三者呈显著正相关。也就是说, 三者中任何一者分值越高, 其他两者分值也会相应较高。

表6: 客观、主观社会支持与支持利用度相关关系

		客观社会支持	主观社会支持	社会支持的利用度
客观社会支持	Pearson Correlation	1	.362(**)	.346(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000
	N	193	193	193
主观社会支持	Pearson Correlation	.362(**)	1	.390(**)
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	193	193	193

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

结论: 被调查群体主观感受到的社会支持水平较高, 客观社会支持水平一般, 对支持的利用程度也一般, 看来, 被调查群体不是很能够充分利用社会支持。

#### 4.1.4 个体心理资源

本次调查将个体心理资源分为一般自我效能感, 人际敏感水平和抑郁水平。自我效能 (self-efficacy) 是班杜拉 (A. Bandura, 1986) 动机理论的核心概念。他认为, 所谓自我效能是指个人对自己在特定情境中是否有能力去完成某个行为的胜任感或期望。自我效能分为自我对各个方面的胜任感或期望, 本次调查采用一般自我效能感量表, 旨在调查学生对自我的总体性评价。所用量表为中文版的一般自我效能感量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES)。该量表由德国柏林自由大学的著名临床和健康心理学家Ralf Schwarzer教授和他的同事编制完成, 中文版的最早由张建新和Schwarzer于1995年在香港的一年级大学生中使用, 被证明具有良好的信度和效度。

表7：复旦大学05级本科生一般自我效能感得分

	平均数	中位数	众数	最小值	最大值	标准差
自我效能	2.60	2.60	2.80	1	4	0.58

为方便统计分析，将自我效能感根据得分情况进行分组，1为低自我效能组，得分为1-2分；2为中等自我效能组，得分为2.01-3分；3为高自我效能组，得分为3.01-4。由表8可见，复旦05级本科生自我效能感普遍较高，这与他们一直以来的学业成绩和各方面能力较高都有关系。

表8：复旦大学05级本科生一般自我效能感分组情况

自我效能分组		频数	有效百分比%
有效值	低自我效能组	33	17.1
	中等自我效能组	121	62.7
	高自我效能组	39	20.2
	总数	193	100

个体心理资源部分人际敏感水平和抑郁水平抽取了症状自评量表（Symptom Checklist 90, SCL-90）中人际敏感水平、抑郁水平两个指标的全部题目，计分方式及题号与SCL-90完全一致。SCL-90在国外应用广泛，80年代引入我国，随即广泛应用，在各种自评量表中是较受欢迎的一种。之所以只抽取部分题目，主要考虑到研究的需要，因为对于大一新生这三个指标基本能够反映他们当下的心理健康状况，同时国外研究也有该量表的简化版本。因此能够保证测量的信度和效度。

症状自评量表将所列症状情况分为5等，1分为没有相应症状，2分为很轻，3分为中等，4分为偏重，5分为严重。根据本研究需要，将最后统计结果分组，无及轻微症状组，中等偏低症状组、中等症状组和明显症状组。

表9：复旦大学05级本科生人际敏感水平和抑郁水平得分

	平均数	中位数	众数	最小值	最大值	标准差
人际敏感水平	1.60	1.56	0.89	0	4.44	0.63
抑郁水平	1.73	1.61	1.77	0	4.15	0.63



如表9数据显示, 被调查群体人际敏感水平平均值为1.60, 众数为0.89; 抑郁水平平均值为1.73, 众数为1.77, 同时, 如表10、表11所示, 人际敏感水平和抑郁水平无及轻微症状组学生比例分别为81.9%和76.2%, 说明被调查的绝大部分学生在这两个指标上无明显症状。同时, 从数据分析中发现被调查群体抑郁水平分值略高于人际敏感分值。

表10: 复旦大学05级本科生人际敏感水平分组情况

人际敏感水平		频数	有效百分比%	累积百分比%
有效值	无及轻微症状组	158	81.9	81.9
	中等偏低症状组	31	16.1	97.9
	中等症状组	3	1.6	99.5
	明显症状组	1	.5	100.0
	总数	193	100	

表11: 复旦大学05级本科生抑郁水平分组情况

抑郁水平		频数	有效百分比%	累积百分比%
有效值	无及轻微症状组	147	76.2	76.2
	中等偏低症状组	38	19.7	95.9
	中等症状组	6	3.1	99.0
	明显症状组	2	1.0	100.0
	总数	193	100	

同时, 如表12反映, 一般自我效能感、抑郁水平与人际敏感水平三者间显著性概率均小于0.01, 说明三者具有显著相关性。其中, 人际敏感水平与抑郁水平的Pearson相关系数为0.799, 呈显著正相关; 二者与自我效能的Pearson相关系数分别为-0.355和-0.314, 说明二者都与自我效能呈显著负相关。由此可见, 自我效能感越高, 人际敏感水平和抑郁水平均越低; 人际敏感水平越高, 抑郁水平也越高, 反之亦然。这也论证了本研究的研究假设。

表12: 一般自我效能感、抑郁水平与人际敏感水平相关关系

		人际敏感水平	抑郁	自我效能
人际敏感水平	Pearson	1	.799(**)	-.355(**)

	Correlation			
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000
	N	193	193	193
抑郁	Pearson Correlation	.799(**)	1	-.314(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.000
	N	193	193	193
自我效能	Pearson Correlation	-.355(**)	-.314(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.
	N	193	193	193

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 4.2 各种指标的交叉分析

### 4.2.1 社会人口因素与压力状况

本研究将社会人口因素分为性别，生源地，专业，家庭经济状况，父母文化程度等指标。

#### 4.2.1.1 性别与压力程度

表13：性别与压力程度

		压力分组			总数	
		高压组	中等压力组	低压组	193	
性别	女	Count	44	36	7	87
		% within性别	50.6%	41.4%	8.0%	100%
	男	Count	55	31	18	104
		% within性别	52.9%	29.8%	17.3%	100%

表13.1：性别与压力的卡方检验

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.592 (a)	4	.072
N of Valid Cases	193		

根据卡方检验，压力程度与性别显著度为0.072，大于0.05，说明压力程度在性别上无显著性相关。但是，如果扩大样本容量，应当能反应出性别与压力值具有显著差异。同时，根据下表所示，男女生在高压力组比例相当，而女生在中等压力组人数比男生集中，男生在低压力组比女生人数少。说明部分女生比男生压力感知明显。

#### 4.2.1.2 专业与压力程度

根据卡方检验，压力程度在专业上无显著性差异，但是医科学生的压力明显大于文科生和理科生，三者中文科生人数在低压力组最为集中。主要原因应当是文科生学业负担相对理科和医科学生而言偏轻。具体数据见表14：

表14：专业与压力程度

		压力分组			Total	
			高压力组	中等压力组	低压力组	193
专业	文科	Count	33	26	13	72
		% within 专业	45.8%	36.1%	18.1%	100.0%
	理科	Count	43	35	10	88
		% within 专业	48.9%	39.8%	11.4%	100.0%
	医科	Count	23	8	2	33
		% within 专业	69.7%	24.2%	6.1%	100.0%

表14.1：专业与压力的卡方检验

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.151(a)	4	.128
N of Valid Cases	193		

#### 4.2.1.3 生源地与压力

如表15，生源地与压力程度显著性概率为0.02，小于0.05，说明压力程度在生源地上存在显著性差异。如表15所示，农村学生高压力组人数比例为67.3%，在三者中高压力组人数最为集中，低压力组人数最少，而城市学生为三者中压力值最小的一组。

表15：生源地与压力程度

		压力分组			总数
		高压力组	中等压力组	低压力组	
生源地	城市	Count 42	40	19	101
		% within ORIGIN 41.6%	39.6%	18.8%	100.0%
	农村	Count 33	13	3	49
		% within ORIGIN 67.3%	26.5%	6.1%	100.0%
	小城镇	Count 24	16	3	43
		% within ORIGIN 55.8%	37.2%	7.0%	100.0%
总数		Count 99	69	25	193

表15.1：生源地与压力的卡方检验

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.727 (a)	4	.020
N of Valid Cases	193		

究其原因，主要是农村学生来到上海读书，无论是生活环境、学习资源还是生活方式都发生了很大变化，而且农村学生总体上经济方面也会比城市学生压力大一点，所以比起城市学生会经历较长的适应过程。

#### 4.2.1.4 家庭经济情况与压力

根据卡方检验，显示家庭经济情况与压力程度间显著性概率小于0.01，说明被调查群体压力程度在家庭经济情况上具有极其显著的差异，根据表16，贫困学生在高压力组比非贫困生人数高出近15个百分点，而在低压力组比非贫困生人数低近13个百分点。

这个结果也充分验证了本次调查的研究假设，即家庭经济情况会影响学生的压力程度。根据本人近一年的学生工作实践，经济问题和由此引发的一系列相关压力都会增大贫困生的压力程度。虽然接受了各类形式的助学金和助学贷款，但

是很多贫困生还是需要依靠勤工助学来支付自己的学习和生活费用，有的学生一周要做两份家教，这也使他们的学习时间受到影响，在学习问题上也会遇到一些压力。

表16：家庭经济情况与压力

		压力分组			总数	
			高压组	中等压力组	低压组	
贫困生分组	贫困生	Count	51	22	4	77
		% within 贫困生分组	66.2%	28.6%	5.2%	100%
	非贫困生	Count	48	47	21	116
		% within 贫困生分组	41.4%	40.5%	18.1%	100%
总数		Count	99	69	25	193

表16.1：家庭经济情况与压力的卡方检验

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.374(a)	2	.001
N of Valid Cases	193		

#### 4.2.2 社会人口因素与压力应对方式

通过对性别、生源地、家庭经济状况、父母文化程度等指标与压力应对方式的相关分析及统计检验发现，性别与问题解决应对方式存在显著相关，显著性概率小于0.05，Pearson相关系数为-0.155，说明男生较女生更倾向于采取问题解决的应对方式，其他几种应对方式均不存在显著性别差异。

同时，家庭经济状况、生源地、父母文化程度等与应对方式均不存在显著性相关性。

如表17所示：

表17：性别与问题解决型应对方式

		问题解决	性别
问题解决	Pearson Correlation	1	-.155(*)
	Sig. (2-tailed)	.	.031
	N	193	193

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### 4.2.3 社会支持水平与压力程度

如表18所示：压力总分与社会支持总分显著性概率为0.014，小于0.05，说明社会支持与压力程度呈显著相关性，同时，二者的Pearson相关系数为-0.176，说明二者显著负相关，即社会支持水平越高，压力程度越低，反之亦然。这也验证了前人的研究，说明社会支持的利用情况会显著影响压力感知。

表18：社会支持水平与压力程度

		压力总分	支持总分
压力总分	Pearson Correlation	1	-.176(*)
	Sig. (2-tailed)	.	.014
	N	193	193

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### 4.2.4 个体心理资源与压力程度

如表19数据显示，被调查群体的压力程度与自我效能感、人际敏感水平和抑郁水平之间显著性概率都小于0.01，说明压力同三者都具有显著相关性。同时，压力程度与三者的Pearson相关系数分别为-0.294，0.402和0.418，说明压力程度与自我效能感呈显著负相关，与人际敏感水平、抑郁水平呈显著正相关。也即，如果个体具有较高的自我效能感可以降低个体的压力感知程度，而压力程度与人际敏感、抑郁等症状是直接关联的。

表19：个体心理资源与压力程度

		压力总分	自我效能感	人际敏感水平	抑郁水平
--	--	------	-------	--------	------

压力总分	Pearson Correlation	1	-.294(**)	.402(**)	.418(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
	N	193	193	193	193

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

同时，人际问题压力大小与人际敏感水平呈显著正相关，显著性概率小于0.01，见表20。

表20：人际压力程度与人际敏感水平

		人际敏感水平	人际压力程度
人际敏感水平	Pearson Correlation	1	.357(**)
	Sig (2-tailed)	.	.000
	N	193	193

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### 4.2.5 压力程度与压力应对方式

如表21所示，除求助这种应对方式外，其余五种应对方式均与压力总分呈显著相关性，显著性水平都小于0.01。其中，问题解决与压力总分呈显著负相关，说明压力程度越高，越不会采用问题解决这种成熟型应对方式，而往往会采用合理化、自责、逃避、幻想等不成熟型应对方式。这个结果对我们学生工作的启发是帮助学生学会在应对压力时采用成熟型应对方式，而非一味逃避或自责等。

表21：压力程度与压力应对方式

	问题解决	求助	合理化	自责	逃避	幻想
压力总分	-.194(**)	-.042	.209(**)	.421(**)	.276(**)	.342(**)

Sig. (2-tailed) .007 .564 .004 .000 .000 .000

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### 4.2.6 家庭经济状况与个体心理资源

将学生按家庭经济情况分组，1为贫困生组，2为非贫困生组，欲通过这种分组方式检验家庭经济情况会否对个体心理资源构成影响，表22的数据显示：显著性概率小于0.01，表明家庭经济情况与学生自我效能感呈显著正相关性，非贫困生自我效能感普遍高于贫困生；

表22：家庭经济情况与一般自我效能感

		自我效能	家庭经济情况
自我效能	Pearson Correlation	1	192(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.007
	N	193	193

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

如表23数据显示：人际敏感水平与家庭经济情况显著性概率小于0.05，Pearson相关系数为-0.155，说明二者呈显著负相关，而抑郁水平与贫困状况无显著相关关系。可见，家庭经济情况会影响学生的人际敏感水平，贫困生的人际敏感水平上高于非贫困生。

表23：家庭经济情况与人际敏感、抑郁水平

		人际敏感水平	抑郁水平	贫困生分组
人际敏感水平	Pearson Correlation	1	.799(**)	-.155(*)
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.031
	N	193	193	193
抑郁水平	Pearson Correlation	.799(**)	1	-.118
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.101
	N	193	193	193



\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

但是，总体而言，被调查群体人际敏感水平都不高，贫困生中等偏低症状组比非贫困生比例高，如下表所示：

表24：家庭经济情况与人际敏感水平

		人际关系敏感水平				总数
		无及轻微 症状组	中等偏低 症状组	中等症状 组	明显症状 组	
	贫困生	57	17	2	1	77
	非贫困生	101	14	1	0	116
总数		158	31	3	1	193

## 第五章 结论及建议

### 5.1 主要研究发现与思考

以下分析和思考都是针对复旦05级本科生的特点进行的，暂时不将统计结论推广至其他群体。

#### 1、学习问题和前途问题是复旦05级本科新生面临的主要压力源

复旦05级本科新生主要的压力源为学习问题和前途问题，学生在这两个方面都存在较大压力，其次，在人际关系和经济上有一点压力，其余如感情、环境、健康、家庭等方面基本不存在压力。因此，应多为大一学生开展学习方面的指导和生涯辅导工作。

#### 2、部分社会人口因素会影响个体压力程度

本次调查结果显示，性别、生源地、家庭经济情况、专业都会影响个体压力程度，女生压力程度略高于男生；农村学生压力程度明显高于城市学生；贫困学生压力程度较高；医科学生压力程度高于理科生和文科生，三者之中文科生压力最小。

#### 3、复旦05级本科新生应对方式的使用情况

在应对方式使用上，复旦大学05级本科生在面对压力时能够较多采用解决问题这种较为成熟的应对方式，接下来依次为求助、合理化和逃避，幻想和自责较少使用。而且，随着年龄的增长，个体会更多地采用成熟的应对方式，如解决问题、求助等。性别与问题解决应对方式存在显著相关，男生较女生更倾向于采取问题解决的应对方式，其他几种应对方式均不存在显著性别差异。

同时，家庭经济状况、生源地、父母文化程度等与应对方式均不存在显著性相关性。

#### 4、个体压力程度与问题解决型应对方式呈负相关

压力程度越高，越不会采用问题解决这种成熟型应对方式，而往往会采用合理化、自责、逃避、幻想等不成熟型应对方式。这个结果对我们学生工作的启发是帮助学生学会在应对压力时采用成熟型应对方式，而非一味逃避、幻想或自责等。

## 5、 复旦05级本科生对社会支持的利用程度一般

被调查群体主观感受到的社会支持水平较高，客观社会支持水平一般，对支持的利用程度也一般，看来，被调查群体不是很能够充分利用社会支持。而心理学家研究发现，在压力情境下，社会支持可以降低压力所造成的负面影响，降低个体罹病的可能性且增进其健康（史文德，1990）。家庭支持可减轻生活压力及可减缓青少年的沮丧情绪，其预测力达38%；同伴的支持可减轻生活压力及可减缓青少年沮丧的情绪，其预测力达17%；学校教师的支持，可减缓生活压力及可减轻青少年沮丧的情绪，其预测力达22%。

因此，高校的学生工作，可以考虑如何培养和增强学生主动寻求社会支持，建立社会支持体系的意识和技能。同时，为学生提供一些客观社会支持的资源，如社团、组织等。

## 6、 复旦05级本科生心理健康水平总体较高

被调查群体自我效能感普遍较高，高于我国大学生的平均水平。这与他们一直以来的学业成绩和各方面能力较高都有关系。

大部分学生在人际关系敏感水平和抑郁水平上都无明显症状，说明学生心态和情绪状态普遍都比较积极健康。

## 7、 个体压力程度与其心理资源显著相关

被调查群体压力程度与自我效能感呈显著负相关，与人际敏感水平、抑郁水平呈显著正相关。也即，如果个体具有较高的自我效能感可以降低个体的压力感知程度，而压力程度与人际敏感、抑郁等症状是直接关联的。因此，高校教育工作可以从积极心理学理念出发，从教育和学生工作领域帮助学生提升个体自我效能感、自信心等积极心理品质，从而帮助他们有效克服消极情绪，促进他们的成长和发展。

## 8、 家庭经济情况会影响个体压力程度以及个体心理状况

被调查群体压力程度在家庭经济情况上具有极其显著的差异，贫困学生压力程度明显高于非贫困生，家庭经济情况与学生自我效能感呈显著正相关，非贫困生自我效能感普遍高于贫困生；家庭经济情况会影响学生的人际敏感水平，贫困生在人际敏感水平上高于非贫困生。

因此，应当特别加强对贫困生的情感、心理和物质支持，为他们开展一些诸如生涯规划与发展、自我成长、自信心提升、人际关系能力提升等方面的心理拓展活动，提升他们的自我效能感。帮助他们更好地融入大学生活。

## 5.2 关于今后学生工作开展的一些思考和建议

压力具有二重性，并非所有压力都是负性的，适度的压力是个体进步的动力。心理学研究表明：中等程度的压力（或动机强度）是问题解决的最佳心理状态。事实上，压力已经构成现代生活的一部分。帮助大学生学会应对压力，对适应激烈的社会竞争、促进身心健康，无疑具有积极的意义。

通过对本次研究结果的分析 and 作者本人的思考，建议在本科新生的学生工作中，可尝试从以下角度出发促进工作的开展：1、帮助学生学会学习；2、引导学生建立合理的自我期望；3、引导学生增加应对策略；4. 引导学生学会主动寻求社会支持；5、引导学生学会把压力转化成动力；6. 引导学生学会放松；7. 引导学生学会建立和维持良好的人际交往；8. 引导学生学会重建有利于自我保护的认知，放弃自我挫败性认知。

## 5.3 本次研究的不足及进一步研究展望

首先，在个体心理资源的指标体系中，今后的研究会尝试增加大五人格测验的内容，以探索乐群性、稳定性等稳定的人格因素与压力及压力应对的关系；也会在问卷中增加对成就动机的测量，因为预测成就动机应当与压力程度具有一定的相关性，探索个体成就动机与压力及应对的关系。

其次，今后的研究会客观条件许可的范围内增加样本容量，以使得调查结果更具代表性。同时，今后的研究会尝试追踪调查，对学生在不同阶段的压力程度及相关状况进行动态比较，从而能够更加精确地掌握大学生压力程度变化曲线及影响因素的时间变化曲线。

再次，本次调查结果分析中发现有个别学生人际敏感水平、抑郁水平、压力水平都很高，应当及时进行追踪和心理危机干预，但是因为问卷是无记名填写，所以无法联系学生本人。只能关照被调查班级的辅导员多关注具有相关动态的学生，以进行及时的心理支持和危机干预。

- <sup>1</sup> 应激是人体对需要或伤害侵入的一种生理反应.
- <sup>2</sup> 见参考文献[2], P125-127
- <sup>3</sup> 见参考文献[3], P946-955
- <sup>4</sup> 见参考文献[14]
- <sup>5</sup> 见参考文献[15] 56-59.
- <sup>6</sup> 同 3
- <sup>7</sup> 见参考文献[26], P16
- <sup>8</sup> 见参考文献[16], P16
- <sup>9</sup> 见参考文献[12], P18-26
- <sup>10</sup> 见参考文献[24], 133-136
- <sup>11</sup> 见参考文献[11], 946-955
- <sup>12</sup> 同 4
- <sup>13</sup> 见参考文献[10], 946-955
- <sup>14</sup> 见参考文献[18], 87-94
- <sup>15</sup> 同 13
- <sup>16</sup> 同 13
- <sup>17</sup> 见参考文献[17], 1-28
- <sup>18</sup> 同 17
- <sup>19</sup> 见参考文献[27], 87-94
- <sup>20</sup> 见参考文献[28]
- <sup>21</sup> 见参考文献[29], P261
- <sup>22</sup> 见参考文献[30], P27-32
- <sup>23</sup> 见参考文献[31], P67-69, 73
- <sup>24</sup> 见参考文献[32], P100-104
- <sup>25</sup> 见参考文献[33], P67-73
- <sup>26</sup> 同 20
- <sup>27</sup> 同 22
- <sup>28</sup> 见参考文献[25], P100-102,
- <sup>29</sup> 同 20
- <sup>30</sup> 见参考文献[34], P43

## 参 考 文 献

- [1] Barbara R. Sarason, Edward N. Shearin, Gregory R. Pierce, and Irwin G. Sarason. Interrelations of social support measures: theoretical and practical implications [ J ] .Journal of Personality and Social Psychology. 1987, Vol.52, No.4: 813-832
- [2] Lazarus R S,Folkman S.Stress,appraisal,and coping [ M ] .New York Springer,1984:125-127
- [3] Holahan, C. J & Moos,R. H.(1987)."Personal and contextual determinants of coping strategies." Journal of Personality and Social Psychology [ J ] .52: 946-955
- [4] Christine Dunkel-Sketter , Susan folkman and Richard S. Lazarus. Correlates of Social Support Receipt, Journal of Personality and Social Psychology [ J ] .1987, Vol.53, No.1: 71-80
- [5] David P. Valentiner, Charles J. Holahan, and Rudolf H. Moos. Social support, appraisals of event controllability, and coping: an integrative model. Journal of Personality and Social Psychology [ J ] .1994, Vol.66, No.6: 1094-1102
- [6] Deborah J. Terry. Determinants of coping: the role of stable and situational factors. Journal of Personality and Social Psychology [ J ] .1994, Vol.66, No.5: 895-910
- [7] Mark Pagel and Joseph Becker. Depressive Thinking and Depression: Relations with personality and social resources. Journal of Personality and Social Psychology [ J ] .1987, Vol.52, No.5: 1043-1052
- [8] Michael J Strube, Susan M. Boland, Pamela A. Manfreda, Abdulrahman Al-Falajj. Type A behavior Pattern and the self-evaluation of Abilities: empirical tests of the self-appraisal model. Journal of Personality and Social Psychology [ J ] . 1987, Vol.52, No.5: 956-974.
- [9] Patricia E. Roos and Lawrence H. Cohen. Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. Journal of Personality and Social Psychology [ J ] . 1987, Vol.52, No.3: 576-585.
- [10] Schwarzer, R.2004." Stress and Coping Resources: Theory and Review."[http://www.fu-berlin.de/gesund/publicat/ehps\\_cd/health/stress.htm](http://www.fu-berlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/stress.htm).
- [11] Charles J. Holahan, Rudolf H. Moos. Personal and contextual determinants of coping strategies. Journal of Personality and Social Psychology [ J ] .1987, Vol.52, No.5: 946-955.

- [12] Stevan E. Hobfoll, Joseph R. Leiberan. Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology* [ J ] . 1989, Vol.52, No.1: 18-26.
- [13] Thomas Strentz, Stephen M. Auerbach. Adjustment to the stress of stimulated captivity: effects of emotion-focused versus problem-focused preparation on hostages differing in locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology* [ J ] .1988, Vol.55, No.4: 652-660.
- [14] Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., Taubert, S.1999. "The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument." Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14,<http://userpage.fu-berlin.de/~health/poland.Htm>.
- [15] Amirkhan, J. 1990. "A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator." *Journal of Personality and Social Psychology*[ J ], Vol. 59, No. 5:56-59.
- [16] Schwarzer, R. & Schwarzer, C. 1996. "Critical Survey of Coping Instruments. "In Zeidner, M. & Endler, N. S. (Eds.). *Handbook of coping* [ M ] . New York:Wiley.
- [17] Murphy M C,Archer J.Stressors on the college campus:a comparison of 1985 and 1993.*Journal of College Student Development* [ J ] .1996,37(1):1-28.
- [18] Kim K,Won H,Liu X,et al.Students' stress in China,Japan and Korea:A trans-cultural study.*International Journal of Social Psychiatry* [ J ] . 1997,43(2):87-94.
- [19] F. D. 沃林斯基, *健康社会学*[ M ]. 北京: 社会科学文献出版社, 1992:256-270
- [20] Phillip L. Rice, *压力与健康* [ M ]. 北京: 中国轻工业出版社, 2000
- [21] 王更生、汪安圣, *认知心理学* [ M ], 北京: 北京大学出版社, 1992
- [22] 威廉·科克汉姆, *医学社会学* [ M ], 北京: 华夏出版社, 2000
- [23] 汪向东、王希林、马弘, *心理卫生评定量表手册* [ M ], 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999
- [24] 李凌江等, 社区人群精神应激的应付方式及其影响因素, *中国行为医学科学* [ J ] . 1995, 4 ( 3 ): 133-136
- [25] 肖计划、向孟泽、朱昌明, 587 名青少年学生应付行为研究——年龄、性别与应付方式 [ J ] . *中国心理卫生杂志*, 1995, 9 ( 3 ): 100-102
- [26] 邹昊平, 关于复旦大学教师应对方式的研究 [ D ], 上海: 复旦大学, 2001
- [27] 樊富珉, 李伟. 大学生心理压力及应对方式——在清华大学的调查 [ J ] . *青年研究*, 2000 ( 6 ): 40-45

- [28] 张建卫等. 大学生压力与应对方式特点的实证研究[J]. 北京理工大学学报(社会科学版), 2003(1)
- [29] 张建卫, 刘玉新等. 特困大学生的压力源及应对方式研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2000(4):261
- [30] 李虹, 梅锦荣. 大学生压力量表的编制[J]. 应用心理学, 2002(1):27-32
- [31] 王福林. 大学生主要压力类型及其对策研究, 江苏技术师范学院学报[J]. 2003(1):67-69, 73
- [32] 徐长江, 钟晨音. 浙江省大学生心理压力总体状况与来源的调查研究[J]. 浙江师范大学学报(社会科学版), 2002, 27(6):100~104
- [33] 韦有华、汤盛钦. 大学生应付活动的测验研究[J]. 心理学报, 1997, 29(1):67-73
- [34] 童秀英, 姜雅东. 论大学生的压力应对教育[J]. 河北职业技术师范学院学报(社会科学版), 2002, (1):43
- [35] 刘广珠. 577名大学生获得社会支持情况的调查[J]. 中国心理卫生杂志, 1998, 12(3):175-176
- [36] 苗丹民、王家同、李青海、田保生. 大学生应激应付策略与行为类型分析[J]. 第四军医大学学报, 1994, 15(4):287-289
- [37] 俞磊. 应付的理论、研究思路和应用[J]. 心理科学, 1994, 17(3):169-173
- [38] 袁训初、岛悟等. 社会支持系统的组成及其有关因素——776名正常人资料分析[J]. 上海精神医学, 1994, 新6(1):38-42
- [39] 赵国秋、孙建胜、王义强、陈树林. 心理控制感对心理健康水平的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14(6):370-372
- [40] 栾荣生等. 社会支持与社会功能及其影响因素的人群研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, 13(5):290-291
- [41] 吴小桃、刘旭峰. 社会支持的本质及其测定[J]. 中国社会医学, 1995(3):7-10
- [42] 孙桂月、冯向先. 生活事件、社会支持、应对方式与医学生的心理健康[J]. 健康心理学杂志, 1998, 6(2):153-154
- [43] 韦有华、汤盛钦. COPE量表的初步修订[J]. 心理学报, 1996, 28(4):380-387
- [44] 韦有华、汤盛钦. 大学生应付活动的测验研究[J]. 心理学报, 1997, 29(1):67-73
- [45] 肖计划. 应付与应付方式[J]. 中国心理卫生杂志, 1992, 6(4):181-



[46] 肖计划、李晶. 青少年学生不同个性的应付行为研究 [ J ] . 中国行为医学科学, 1996, 5 (2): 79-81

[47] 肖计划、许秀峰、李晶. 青少年学生的应付方式与精神健康水平的相关研究 [ J ] . 中国临床心理学杂志, 1996, 4 (1): 53-55

[48] 许崇涛. 社会支持、人格在生活事件—心理健康关系中的作用 [ J ] . 中国临床心理学杂志, 1997, 5 (2): 91-94

[49] 闻吾森、王义强、赵国秋、孙建胜. 社会支持、心理控制感和心理健康的关系研究 [ J ] . 中国心理卫生杂志, 2000, 14 (4): 258-260

## 附录：复旦大学大一新生压力及应对状况调查问卷

问卷编号\_\_\_\_\_

同学们好！这次调查涉及到你们自己的个性特征、压力状况以及应对压力的方式。它没有正确答案，不需要填写你们的姓名。你们的回答将对学院学生工作的开展提供很多思路和帮助。希望你们能如实填写。衷心感谢你们的合作！

### 一、个人基本情况：

- 1、性别：(1) 男           (2) 女
- 2、专业：(1) 文科       (2) 理科       (3) 医科
- 3、你来自：(1)、城市       (2) 农村       (3) 小城镇
- 4、你父母的文化程度：
- |                    | 父亲                    | 母亲                    |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| (1)、小学或小学以下        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (2)、初中             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (3)、高中（包括中专）       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (4)、大专（包括夜大、成人自考等） | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| (5)、大学或大学以上        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
- 5、你是否是复旦学院助学成长之家成员？
- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 是                     | 否                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
- 6、你主要的经济来源是：
- (1) 父母       (2) 亲戚       (3) 社会资助       (4) 贷款       (5) 打工
- 7、在过去一学期中，你的学习成绩属于：
- (1) 个别科目不及格       (2) 一般       (3) 较好       (4) 很好

二、以下是大学生活中经常遇到的一些压力问题，请你根据自己的实际情况在每一项后面进行选择。

- 1、学习问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 2、人际关系：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 3、经济问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 4、前途问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 5、感情问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 6、生活环境问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 7、健康问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有
- 8、家庭问题：你感到在这个问题上的压力：(1) 大 (2) 小 (3) 没有

三、以下部分内容旨在了解你面对压力时的应对方式。下列每个条目都有两个答案“是”和“否”。请你根据自己的情况，在“是”或“否”下画横线。

- |                      | 是                     | 否                     |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1、能理智地应付困境。          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2、善于从失败中吸取经验。        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3、制定一些克服困难的计划并按计划去做。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4、常希望自己已经解决了面临的困难。   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5、对自己取得成功的能力充满信心。    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6、认为“人生经历就是磨难”。      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7、常感叹生活的艰难。          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8、专心于工作或学习以忘却不快。     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9、常以为“生死有命，富贵在天”。    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10、常常喜欢找人聊天以减轻烦恼。    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11、请求别人帮助自己克服困难。     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12、常只按自己想的做，且不考虑后果。  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13、不愿过多思考影响自己的情绪的问题。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- 14、投身其他社会活动，寻找新寄托。
- 15、常自暴自弃。
- 16、常以无所谓的态度来掩饰内心的感受。
- 17、常想“这不是真的就好了”。
- 18、认为自己的失败多系外因所致。
- 19、对困难采取等待观望任其发展的态度。
- 20、与人冲突，常是对方性格怪异引起。
- 21、常向引起问题的人和事发脾气。
- 22、常幻想自己有克服困难的超人本领。
- 23、常自我责备。
- 24、常用睡觉的方式逃避痛苦。
- 25、常借娱乐活动来消除烦恼。
- 26、常爱想些高兴的事自我安慰。
- 27、避开困难以求心中宁静。
- 28、为不能回避困难而懊恼。
- 29、常用两种以上的办法解决困难。
- 30、常认为没有必要那么费力去争成败。
- 31、努力去改变现状，使情况向好的一面转化。
- 32、借烟或酒消愁。
- 33、常责怪他人。
- 34、对困难常采用回避的态度。
- 35、认为“退后一步自然宽”。
- 36、把不愉快的事埋在心里。
- 37、常自卑自怜。

- 38、常认为这是生活对自己不公平的表现。
- 39、常压抑内心的愤怒与不满。
- 40、吸取自己或他人的经验去应付困难。
- 41、常不相信那些对自己不利的事。
- 42、为了自尊，常不愿让人知道自己的遭遇。
- 43、常与同事、朋友一起讨论解决问题的办法。
- 44、常告诫自己“能忍者自安”。
- 45、常祈祷神灵保佑。
- 46、常用幽默或玩笑的方式缓解冲突或不快。
- 47、自己能力有限，只有忍耐。
- 48、常怪自己没出息。
- 49、常爱幻想一些不现实的事来消除烦恼。
- 50、常抱怨自己无能。
- 51、常能看到坏事中有好的一面。
- 52、自感挫折是对自己的考验。
- 53、向有经验的亲友、师长求教解决问题的方法。
- 54、平心静气，淡化烦恼。
- 55、努力寻找解决问题的办法。
- 56、选择职业不当，是自己常遇挫折的主要原因。
- 57、总怪自己不好。
- 58、经常是看破红尘，不在乎自己的不幸遭遇。
- 59、常自感运气不好。
- 60、向他人诉说心中的烦恼。
- 61、常自感无所作为而任其自然。

62、寻求别人的理解和同情。

○ ○

四、本部分旨在了解你所获得的社会支持。请你选择最符合自己实际情况的答案。  
除了特别注明的题目外，其余均为单选题。

1、你有多少关系密切、可以得到支持和帮助的朋友：

- (1)、1个也没有
- (2)、1-2个
- (3)、3-5个
- (4)、6个或6个以上

2、你与同学：

- (1)、相互之间从不关心，只是点头之交
- (2)、遇到困难可能稍微关心
- (3)、有些同学很关心你
- (4)、大多数同学都很关心你

3、过去，在你遇到急难情况时，曾经得到的经济支持和解决实际问题的帮助的来源有：

- (1)、无任何来源
- (2)、下列来源（可选多项）

A. 家人 B. 朋友 C. 老师 D. 学校 E. 社会团体等 F. 其他

4、过去，在你遇到急难情况时，曾经得到安慰和关心的来源有：

- (1)、无任何来源
- (2)、下列来源（可选多项）

A. 家人 B. 朋友 C. 老师 D. 学校 E. 社会团体等 F. 其他

5、你遇到烦恼最常用的倾诉方式是：

- (1)、从不向任何人诉述

(2)、只向关系极为密切的1-2个人诉述

(3)、如果朋友主动询问你会说出来

(4)、主动诉述自己的烦恼，以获得支持和理解

6、你遇到烦恼时的求助方式：

(1)、只靠自己，不接受别人帮助

(2)、很少请求别人帮助

(3)、有时请求别人帮助

(4)、有困难时经常向家人、亲友、组织求援

7、对于团体（学校、班级、社团等）组织活动，你：

(1)、从不参加

(2)、偶尔参加

(3)、经常参加

(4)、主动参加并积极活动

五、以下10个句子是关于你平时对自己的一般看法，请你根据实际情况（实际感受），在每题号前标出合适的数字。

1：完全不正确      2：有点正确      3：多数正确      4：完全正确

1、如果我尽力去做的话，我总是能够解决难题的。

2、即使别人反对我，我仍有办法取得我想要的。

3、对我来讲，坚持理想与达成目标是轻而易举的。

4、我自信能有效地应付任何突如其来的事情。

5、以我的才智，我定能应付意料之外的情况。

6、如果我付出努力，我一定能解决大多数的难题。

7、我能冷静的面对困难，因为我信赖自己处理问题的能力。

8、面对一个问题时，我通常能找到几个解决办法。

9、有麻烦的时候，我通常能想到一些应付的方法。

10、无论什么事在我身上发生，我都能应付自如。

六、以下列出了有些人可能会存在的情况，请仔细阅读每一条，然后根据最近一周以内下述情况影响你的实际感觉，在每题前标出合适的数字。

1：没有            2：很轻            3：中等            4：偏重            5：严重

5、对异性的兴趣减退。

6、对旁人求全责备

14、感到自己的精力下降，活动减慢

15、想结束自己的生命

20、容易哭泣

21、同异性相处时感害羞不自在

22、感到受骗、中了圈套或有人想抓你

26、经常责怪自己

29、感到孤独

30、感到苦闷

31、过分担忧

32、对事物不感兴趣

34、感情容易受到伤害

36、感到别人不理解不同情你

37、感到人们对你不友好，不喜欢你

41、感到比不上他人

54、感到没有前途没有希望

61、当别人看着你或谈论你时感到不自在

69、感到对别人神经过敏



71、感到任何事情都很困难

73、感到在公共场合吃东西很不舒服

79、感到自己没有什么价值

## 致 谢

首先要感谢母校复旦，七年的求学时光让我对这里充满了热爱和感激，在这儿得到了充分的成长。

感谢导师孙时进先生在我求学阶段给予我的悉心指导与谆谆教诲，感谢他对本次研究所提供的莫大支持和帮助。

感谢社会学系所有教过我的老师们，他们无论从为学还是为师都给我很多启示；感谢复旦学院的同事们，他们对学生的爱和关怀让我在工作中平添了许多动力和感动。

感谢空军政治学院的李川云教授在数据处理方面给以我的巨大帮助，感谢04级硕士张宇客同学在统计方面的诸多建议，感谢所有同窗好友们多年求学生活中共同的支持和帮助。

最后，特别感谢我的父母，永远给予我最无私的爱和无尽的支持！

## 论文独创性声明

本论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。论文中除了特别加以标注和致谢的地方外，不包含其他人或其它机构已经发表或撰写过的研究成果。其他同志对本研究的启发和所做的贡献均已在论文中作了明确的声明并表示了谢意。

作者签名： 高艳 日期： 2016-05

## 论文使用授权声明

本人完全了解复旦大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留送交论文的复印件，允许论文被查阅和借阅；学校可以公布论文的全部或部分内容，可以采用影印、缩印或其它复制手段保存论文。保密的论文在解密后遵守此规定。

作者签名： 高艳 导师签名： 孙时林 日期： 2016-05