

内容摘要

本研究通过对国内外有关大学生生活事件、应对方式及主观幸福感的文献进行学习、综述,以 490 名大专学生为研究被试,采用《大中专学生生活事件量表》、《应付方式问卷》、《总体幸福感量表》对大专学生正、负生活事件、应对方式及主观幸福感进行调查分析,探讨它们之间的关系,以及正、负生活事件、应对方式对主观幸福感的影响作用,以期为大专学生的主观幸福感教育提供一定的依据。经分析,得出以下结论:

1、大专生主观幸福感处于中等偏上水平。性别因素在主观幸福感、对健康的担心、精力等因子上主效应显著,男生在这三个因子的得分均高于女生。年级因素在精力因子上主效应显著,大三得分明显高于大二。

2、性别因素在正性生活事件其他因子上主效应显著,男生得分明显比女生高。年级因素在正性生活事件分、人际关系和心理支持和奖励与成功等因子上主效应显著。正性生活事件分大一得分明显低于大二、大三;人际关系和心理支持因子得分大一明显低于大三、大二明显低于大三;奖励与成功因子的得分大一明显低于大二、大三。

3、性别因素在自责、求助、幻想因子上的主效应显著,女生在自责、求助、幻想因子的得分均高于男生;年级因素在解决问题、自责因子上的主效应显著,解决问题因子分大一明显低于大二、大三,自责因子分大一明显高于大二、大三。

4、主观幸福感及其各维度、正负生活事件及其各维度、应对方式各维度,两两之间都存在一定的相关。

5、正性生活事件的人际关系和心理支持、负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因素对主观幸福感有直接的预测作用;人际关系和心理支持还可通过解决问题、自责、求助间接预测主观幸福感;正性生活事件的其他因素通过解决问题、求助对主观幸福感产生间接效应。人际矛盾和心理支持丧失通过幻想、自责对主观幸福感产生间接效应;负性生活事件的经济或身体变坏、其他因素通过自责间接预测主观幸福感;其他因素通过解决问题对主观幸福感产生间接效应。

6、正性生活事件的奖励与成功、负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败、应对方式中的解决问题、自责、幻想等因素对男大专生的主观幸福感具有直接预测作用;人际关系和心理支持还可通过解决问题、自责、幻想对主观幸福感产生间接影响;正性生活事件的其他通过解决问题对主观幸福感产

生间接影响；

人际矛盾和心理支持丧失、其他可分别通过解决问题、自责对男大专生主观幸福感产生间接的预测作用。

7、正性生活事件的人际关系和心理支持、负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因素对女大专生的主观幸福感具有直接预测作用；人际关系和心理支持还分别通过解决问题、自责、求助间接作用于女大专生的主观幸福感；正性生活事件的其他因子通过解决问题、求助间接作用于女大专生的主观幸福感；人际矛盾和心理支持丧失又分别通过解决问题、幻想、求助对女大专生的主观幸福感产生间接影响。

关键词：大专生 正负生活事件 应对方式 主观幸福感

ABSTRACT

By studying and summarizing the literatures about life events, coping styles and subjective well-being among college students both domestic and overseas, taking 490 college students as the target aspect, using College-Secondary Specialized School Students Life Events Scale, Coping Modes Questionnaire, General Well-being Schedule, this study tries to find out the relationship among college students' positive and negative events ,coping styles, subjective well-being and how positive and negative events ,coping styles have influence on subjective well-being. The results show that:

1.The subjective well-being of college students is in the middle-upper level. There are significant differences between male and female in three dimensions: subjective well-being, health concerns and energy. The male students both get higher scores than that of female students. Energy dimension has significant difference between the students in different grades, students in grade 3 get higher score than those in grade 2.

2.Male students experience more significant on other dimension of positive events than females. There are also significant differences between the students in different grades in positive events score, interpersonal and psychological support, awards and success. Positive events score of the students in grade 1 is significant lower than those in other grades; Students in grade 3 get the highest score in interpersonal and psychological support dimension; Students in grade 1 get the lowest scores in awards and success dimension.

3.Female students more often adopt these coping styles: remorse, resort, fantasy than male students. Students in grade 2 and grade 3 more often adopt the method of solving-problem than grade 1. Students in grade 1 more often use the method of remorse than other grades.

4.Subjective well-being and its various dimensions, positive and negative events and its various dimensions, coping styles and its various dimensions exist in a certain relation.

5.Interpersonal and psychological support, interpersonal conflicts and loss of psychological support, punishment and failure, solving-problem, remorse, resort, fantasy can directly forecast subjective well-being; As to positive events, Interpersonal and psychological support also can indirectly forecast subjective well-being with solving-problem, remorse and resort as inter-media; Other dimension can indirectly forecast subjective well-being with solving-problem, resort as inter-media. As to negative events, interpersonal conflicts and loss of psychological support can indirectly forecast subjective well-being with remorse and fantasy as inter-media; Economic or physical deterioration, Other dimension can indirectly forecast subjective well-being with remorse as inter-media; Other dimension can indirectly forecast subjective well-being with solving-problem as inter-media.

6. As to male students, awards and success, interpersonal conflicts and loss of psychological support, punishment and failure, the method of solving-problem, remorse, fantasy can directly forecast subjective well-being; Interpersonal and

psychological support can indirectly forecast their subjective well-being with solving-problem, remorse, resort as inter-media; Other dimension of positive events can indirectly forecast their subjective well-being with solving-problem as inter-media; Interpersonal conflicts and loss of psychological support, Other dimension of negative events can indirectly forecast their subjective well-being with solving-problem, remorse as inter-media.

7.As to female students, interpersonal and psychological support, interpersonal conflicts and loss of psychological support, the way of solving-problem, remorse, resort, fantasy can directly forecast subjective well-being; Interpersonal and psychological support can indirectly forecast their subjective well-being with solving-problem, remorse, resort as inter-media; Other dimension of positive events can indirectly forecast their subjective well-being with solving-problem, resort as inter-media; Interpersonal conflicts and loss of psychological support can indirectly forecast their subjective well-being with solving-problem, resort and fantasy as inter-media.

Key word: college students positive and negative life events coping styles
subjective well-being

学位论文独创性声明

本人所呈交的学位论文是我在导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确说明并表示谢意。

作者签名：蒋燕宾 日期：2009.11.29

学位论文授权使用声明

本人完全了解华东师范大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或其指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文用于非赢利目的的少量复制并允许论文进入学校图书馆被查阅。有权将学位论文的内容编入有关数据库进行检索。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

学位论文作者签名：

导师签名：梁宇建

日期：蒋燕宾

日期：2009.11.29

第一章 绪论

1. 1 主观幸福感概述

1. 1. 1 主观幸福感研究的理论背景

什么是幸福？如何才能得到幸福？东西方学者从古代就开始了有关幸福的探讨，一直延续至今。中国古代传统文化的主流文化——儒家文化强调人生最大的幸福就是“内圣外王”完美人格的追求和实现^[1]。苏格拉底认为人生的意义、根本目的就是幸福，而幸福就是对至善（一种不依赖于个别道德行为的、永恒不变的善）的追求^[2]。近代，弗洛伊德认为最大的幸福感来自本能，尤其是性本能的满足^[3]。而阿德勒则认为“生活的意义不是为个人优越而奋斗，而是在于如何满足人类和谐友好的生活，渴望建立美好社会的需要，在于对人类全体发生兴趣。”个人一旦体会到这种生活的意义也就产生了幸福感^[4]。

20世纪50年代至60年代，西方国家兴起的生活质量研究运动和积极心理学运动推动了幸福心理的科学研究的形成。生活质量研究构建了人们生活质量的 subjective 指标体系，发展了生活质量的评价和测量方法。积极心理学关注人的心理健康、幸福感和自我实现等问题，并提出了一些有关幸福心理的重要理论观点和测量工具。1960年Wilson在他的博士论文中提出个体的主观幸福感差异在理论上可做两点假设：①需要的及时满足产生快乐，需要得不到满足导致不快；②需要满足到什么程度才能带来满足感，有赖于各人的适应或期望水平，而这又受过去经验、同他人比较、价值观及其他因素的影响。^[5]这一假设推动了其后对主观幸福感的研究。人们关于幸福的研究不再局限于抽象的哲学层面和现代社会的物质层面，而是用更现实的观点、更科学的方法来对幸福做出更全面的评价。

1. 1. 2 主观幸福感的定义和特点

从心理学的角度来看，幸福是人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态，是由需要(包括动机、欲望、兴趣)、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的心理状态。概括起来，人们对幸福的理解可以分为以下三种^[6]：

(1)以外界标准界定的幸福。认为幸福是基于观察者的价值体系和标准，而不是被观察者的主观判断。

(2)以内在情绪体验界定的幸福。认为幸福就是愉快的情绪体验，可通过比较积极情感和消极情感何者占优势来判断，体验到较多的积极情感和较少的消极

情感就是幸福。

(3)以个体的主观评价为标准界定的幸福。认为幸福是评价者根据自己的标准对其生活质量进行的综合评估。这一观点已被研究者们普遍认同，并将其定义为主观幸福感。

“主观幸福感”一词随着心理学的发展已成为心理学的一个专门术语。Diener(1984)提出：主观幸福感专指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估^[7]。是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标。

Diener(2000)比较全面地概括了主观幸福感的三个特点：第一，它存在于个体的体验之中，具有主观性。个体是否幸福主要依赖个体自己定的标准，而不是依赖他人或外界的标准，每个人都可能具有同等程度的幸福，但它们的实际标准却是不一样的。第二，主观幸福感不仅指主体没有消极的情绪体验，更是指主体要能体验到积极的情绪。第三，主观幸福感不是指个体对其某一个单独的生活领域评估后的体验，而是指个体对其整个生活评价后的总的体验^[1]。

1.1.3 主观幸福感的构成

1969年 Bradburn 建构了情感平衡性量表，发现其中积极情感和消极情感的题项之间具有相对独立性，并且二者都与主观幸福感相关。据此提出，主观幸福感由两个成分——积极情感和消极情感构成。幸福是人们通过将其积极情感与消极情感相比较而得到的整体判断。随后的研究也证实了这两种情感的相对独立性。Bradburn 的研究结果告诉我们，一个人是同时拥有积极情感和消极情感的，一个幸福的人，不是只拥有积极情感，而不存在消极情感，而是他拥有、体验了较多的积极情感、较少的消极情感。这给我们追求幸福指出了一条可行之路：应该努力增加积极情感体验，并同时减少消极情感体验。Diener, Larsen, Levine 和 Emmons(1985)对于不同情感类型的频率和强度的研究证实了 Bradburn 的观点。他们的研究发现，积极情感和消极情感存在很高的负相关，两者的体验强度却呈正相关。也就是说，一个人如果较多时间体验到了积极情感，那他体验到消极情感的时间就少；容易体验到强烈积极情感的人，同时也容易体验到强烈的消极情感^[8]。这一观点证实了积极和消极情感并不是统一连续体的两端，支持了 Bradburn 的观点。此后，Andrews 和 Withey 又提出了主观幸福感的第三个维度：认知维度，即生活满意度。认为可以把主观幸福感分为积极情感，消极情感和认知水平三个维度。认知水平是指个体构建出一个适合自己的标准，并将生活的各个方面（如工作，婚姻，健康等）作为一个整体来评定自己的满意感程度^[9]。

现在学者一般都认同：主观幸福感由三个不同维度组成：积极情感，消极情感和生活满意度。虽然这三个维度存在共同变化的倾向，但有时变化又可能不一致。积极情感和消极情感相对独立，其影响因素并不相同，个人在积极情感上的得分并非必然地预示出他在消极情感上的得分，反之亦然。生活满意度是主观幸福感的关键指标，作为认知因素，是更有效的肯定性衡量标准，是独立于积极情感和消极情感的另一个因素^[10]。现在，又出现了一种新观点，把积极情感和消极情感合并成一个维度——情感平衡度^[11]。

1.1.4 主观幸福感研究的有关理论

1.1.4.1 比较理论

这一理论认为，主观幸福感是用现实条件和某一标准进行比较判断的，这一标准可以是内在的，也可以是外在的。当现实条件优于标准时，主观幸福感则高；反之，当标准优于现实条件时，主观幸福感则低。在这一理论实际上包含了三个子理论：社会比较理论；适应理论；自我理论。

把自己的能力、感觉、境况、观点等与他人相比较，这个过程称为社会比较。社会比较事实上是一种横向比较，自己优于别人时，就会体验到幸福感；自己不如别人时，幸福感就会降低。许多研究表明，与更幸福的人比较会降低自己的主观幸福感，与更不幸的人相比则会提高自己的主观幸福感。这与“比上不足，比下有余”很接近。我们也可从 Diener 的研究结果中找到支持：幸福的人常作向下比较（幸福感提升），感到不幸的人则既作向下比较也作向上比较（应该更关注向上比较的结果）；乐观的人倾向于关注比自己更差的个体的数目，而悲观的人则倾向于关注比自己更优秀的个体的数目^[12]。

适应理论是作纵向比较，是同一个体在不同时间的比较。如果说，社会比较是拿自己和别人比，适应理论作纵向比较就是自己和自己比。个人现在的生活比过去好，就会感到幸福；现在的生活比以前更差了，则会降低幸福感。这种情况在日常生活中非常常见。我们可以做这样的解释：个体过去的生活实际上为将来的各种生活事件建立了一种比较的参照标准，当个体判断他的生活条件比过去更优越时，就会体验到幸福感。一般来说，第一次出现的事件，由于其性质的好坏，使人产生幸福感与不幸感。但当事情重复出现时，它就会逐渐失去激发情感的能力。因为，人们可以逐渐适应好的环境，不再感到幸福；也可以逐渐适应坏的环境，不再感到不幸，就好像变得“麻木”了。这时，只有事件的改变才可再次引发情感的变化。但人们的适应力又是很迅速的，以致有时根本觉察不到事件的影

响。从这个理论我们可以很好地理解为什么生活事件对主观幸福感的影响较小。

自我理论可以看成是适应理论（也是对自我的比较）的一个细微分支，这种比较是个体可能将自己当前的状况与他理想中的状况进行对比。当个体达到渴望达到的状态时就会产生幸福感。当现实达不到期望的要求时，幸福感就会降低。

1.1.4.2 目标理论

目标理论认为主观幸福感产生于需要的满足及目标的实现。目标的内容、个体实现目标的方式及在实现目标过程中的成功与失败将影响人们的幸福感。一般认为，正性情感与目标的出现和维持有关，也与靠近及实现目标有关；缺少目标、目标之间的矛盾和冲突、指向目标的活动受干扰则会产生负性情感。目标使人感到生活有意义，并产生自我效能感。同时，努力实现目标的过程帮助人们有效地应对各种日常生活问题，使人在社会和困境中保持良好状态。成功的体验会使人建立起强大的自我效能，从而提高主观幸福感。

1.1.4.3 活动理论

该理论认为，主观幸福感产生于活动本身而非活动目标的实现。如排球爱好者们在参与排球活动时，打球过程中大家互相协作、互相支持，时而欢呼、时而惋惜，每个人都体验到了参与活动的快乐，这时比赛的输赢并不是最为人关心的。亚里士多德是最早提出此观点的人之一。他认为快乐来自于有价值的活动本身。人们在全心全意投入到自己喜爱的活动中时，会经历一种难以言喻的喜悦，称为“心流”。在这种状态下，个人、行动和意识交融在一起，整个注意力集中在有限的固定刺激上，无视时间的流逝，达到一种物我两忘的境界。沃特曼在此基础上将幸福分为两种：一种是个性展现的幸福，另一种是尽情享乐的幸福。这种理论与我们今天常说的“幸福在于追求的过程中”的说法非常接近，应该说，这是一种较浅层次的意识。

1.1.4.4 人格特质理论

该理论认为：人们有一种快乐的素质，促使人们倾向以积极方式体验生活。为什么有些人总是显得比较乐观，遇到事情总能往好的方面看呢？该理论的解释是，快乐的人总是以一种更为积极的方式看待他们所处的环境。有关记忆网络的研究支持了这一观点，研究发现，人们具有积极或消极的记忆网络，因而会以积极或消极的方式对事件作出反应。如果一个人的积极网络非常强大，以致形成了以快乐方式进行反应的习惯，即使面对没有明显倾向的事件时，积极的网络也起作用，也会使人感到愉快，这就是具有快乐素质的人。

1.1.4.5 动力平衡理论

动力平衡理论不仅考虑了人格结构，也着重于研究幸福感形成的心理过程。该理论认为：每个人都有一套建立在稳定的个人特点之上的平衡机制。这套机制主要通过构成人格的协调因子起作用。当个体处于某个情境时，情境便会激活某些相互联系的因子，使平衡机制以原有幸福感水平为基线，产生对情境的适应性认识，从而达到新的平衡。^[13]

任何事件对主观幸福感都有三种可能的影响：使主观幸福感提高、降低或保持平衡水平。当生活事件处于平衡水平时，主观幸福感不变；当生活事件偏离正常水平，如变好或变坏，主观幸福感就会升高或降低。但这种偏离是暂时的，因为稳定的人格特点具有重要的平衡功能，会使生活事件和主观幸福感都回返到平衡水平。但这个理论仍有一定的局限性，还需要进一步考察不同生活事件的变化对主观幸福感的相应影响，以及人格所起的作用究竟有多大。该理论尚未得到完全的证明，因为人们不能完全适应一些事件，如失业、贫穷等问题。

1.1.5 主观幸福感国内外研究状况及发展趋势

20世纪50年代至60年代兴起的生活质量研究运动和积极心理学运动直接推动了幸福心理学的形成，并产生了一批幸福心理的研究成果。幸福感研究文献在1969年的仅有20余篇，而在1968-1983间增加到600多篇（Diener, 1984）。而Michalos(1986)用“满意”、“幸福”作主题词通过计算机检索发现在1979-1982年间有2546篇文献^[14]，幸福心理研究得到了迅速的发展。

西方主观幸福感的研究从最初的描述比较，即研究集中在资源分类和人口统计项目上，对不同群体幸福感进行描述与比较，发展到后来的理论建构，产生一系列的量表与理论依据，直至近期的实证研究，深入理解幸福感的多样化心理过程，更好的确定因果关系，试图在其中加入心理过程的干预，这无疑表明西方关于主观幸福感的研究工作正向着更成熟的阶段迈进。

而我国关于幸福的研究始于20世纪80年代，落后于西方大约30年。研究主要集中在老年人群，对大学生主观幸福感的研究在20世纪90年代中后期逐渐开展，同时研究对象更多的集中在一些特殊人群上，例如，女性、青年、患者群体等。研究的内容大都是关于在某一时期主观幸福的特征，或者研究在同一时期内不同群体主观幸福的差异情况。相应的对主观幸福感的影响因素方面的研究做得比较多，并且大多围绕在人格特征、自尊、社会支持、价值取向、家庭经济收入、生活事件、性别等因素上。较少跨文化的或者纵向的研究模式，即探寻

各因素与主观幸福感之间的因果关系,如何提升主观幸福感这方面的研究也进行得较少。因此,我国对于主观幸福感的研究与西方等国还存在着一定的差距,需要进一步的加强与探讨。

Diener 通过对近三十年来主观幸福感研究的总结,针对其中存在的问题,指出了主观幸福感研究的发展趋势:

第一,采用更加成熟的研究方法,如纵向研究法、因素分析和结构模型分析以及跨文化研究等,探索幸福感影响因素的因果方向。

第二,未来研究应把重点放在内部因素,如人格特征与外部环境因素的交互作用上:人格在塑造人的环境时所起的作用以及人格如何使人在相同的环境下作出相异反应。

第三,未来的研究要进一步探索 and 了解产生适应的过程。应该深入探讨习惯、应对策略和目标改变如何影响适应与幸福感水平,探讨适应发生的时机、过程和局限性等。

第四,理论研究要更加精细化,从而使我们可以具体预测到输入变量如何影响主观幸福感的不同成分。

1.2 生活事件概述

1.2.1 关于应激

应激(stress)是一个很普遍的现象,应激的研究最早始于 20 世纪的三四十年代的医学领域,其创始人是加拿大著名生理学家 Hans Selye。大多数人谈到应激时,通常指的是来自周围所感受到的压力。学生谈到应激是因为大考即将来临,职员谈到应激是因为工作任务太多、太重。因此,我们有时候也把应激理解为心理紧张、心理压力。

在当代的科学文献中,应激这个概念至少有三种不同的含义^[15]:第一种,应激指那些使人感到紧张的事情或环境刺激。从这个意义上理解,应激对人是外部的。第二种,应激指一种主观反应,是紧张或唤醒的一种内部心理状态,是人体内部出现的解释性的、情感性的、防御性的应对过程。第三种,应激也可能是人体对需要或伤害侵入的一种生理反应,这些生理反应可能支持行为和心理上的应对努力,也能引发消极状态,包括心理衰竭、疾病和死亡。

当我们把应激看成是外部刺激时,更恰当地说它是应激源(stressor)。换一句话说,应激源就是引起应激的外部刺激,是外界作用于人身上的压力。应激源主要是人们在生活的社会与自然环境中所经历的各种生活事件、突然的创伤性体

验、慢性紧张等，它可以是躯体的、生理的和社会文化因素的。应激源种类繁多，包括自然灾害(如地震、火山爆发、战争等)，技术灾害(如空气污染、噪音污染等)，创伤性事件(如谋杀、抢劫等)，主要生活事件(升学、搬迁、严重疾病、工作改变等)和日常琐事(挤公交车、持续缺钱、住房狭小、家庭人口多等等)。

1.2.2 生活事件的含义

Holmes 和 Rahe 认为，生活事件是指“它们的出现或是预示、或是实际需要个体的生活方式作重大改变”。Brown 和 Birley 认为生活事件是“在一般意义上容易引起许多人的情绪失调，并经常涉及危险、或健康状况与生活方式的重大改变，或涉及到重大的成功和失败的事件”。也有人认为，“生活危机是涉及到遭受痛苦或需要转变角色的体验”。我们可以看出，生活事件的这些表述中中凸显了“变化”二字，也就是说，这些客观的事件将使大多数经历者的生活方式发生改变。因此，我们认为，生活事件是指个体生存环境的特别的、有意义的变化。

1.2.3 国内生活事件量表的种类

为了探讨各种社会心理应激因素对身心健康的影响作用，人们便开始对生活事件进行量化研究，即编制生活事件量表。大量工作开展于第二次世界大战后的前 20 年，在研究生活事件评定的初级阶段，人们只注重那些较重大的生活事件，因而只统计某一段时间内较大事件发生的次数，次数越多，表示遭受的精神刺激越强。人们相信，生活事件量化得越好，越能更好地突出生活事件在疾病发生中的作用。社会再适应问卷（Social Readjustment Rating Scale, SRRS），精神流行病学调查访谈中的（Psychiatric Epidemiology Research Interview, PERI）生活事件量表等成为其中有代表性的生活事件量表。梁红，费立鹏（2005）探讨了国内生活事件量表的应用，指出具有代表性的有：

1.2.3.1 杨德森、张亚林等编制的生活事件量表（LES）^[16]

包括家庭生活、工作学习、社交等类别和 2 条空白项目。适用于 16 岁以上的正常人、神经症、身心疾病、各种躯体疾病求助者以及自知力恢复的重性精神病求助者。强调生活事件对被试所引起的实际情绪反应（如紧张、焦虑），被试根据自身的实际感受去判断经历过的事件是好事或坏事，及对本人影响程度如何（五级评分），影响持续的时间（分三个月、半年、一年、一年以上，分别计 1、2、3、4 分）；计算某一生活事件刺激量时考虑了该事件影响程度、持续时间及事件发生的次数；正（负）性事件刺激量为全部好（坏）事刺激量之和，正性事件刺激量、负性事件刺激量总和为生活事件总和。使用量表时，还可根据研究需

要，对家庭、工作学习和社交等问题进行分类统计。存在的不足之处：1、对于多次发生的生活事件，被试可能不能很好地回忆其发生的时间，影响统计的准确性；2、量表中仅显示事件持续的时间，在计算刺激量时可能会过高估算事件影响程度，如把超过半年的生活事件记为 2 次同时乘以其影响时间。

1.2.3.2 张明园编制的生活事件量表^[17]

为他评量表，包括正性、负性事件。评定时间按研究时限而定，不宜超过一年。适用于 16 岁以上正常人及各种精神疾病患者。量表分为职业、学习、婚姻和恋爱、家庭和子女、经济、司法、人际关系等类别。编制者对表中每一个生活事件按国内常模提供各年龄组别的相应生活事件单位（life event unit, LEU），询问被试时只计研究时限内（3 个月、6 个月、1 年内）是否发生过表中所列事件，接受试者的年龄和出现的生活事件计算其相应 LEU，进行累加，得到 LEU 总值为统计指标。该量表实际操作简便，强调了生活事件对被试群体的一般影响，但未顾及事件对个体的特殊影响，另外，对持续性或多次出现的刺激，和一次出现的刺激也未能予以区分。

1.2.3.3 郑延平等编制的紧张性生活事件评定量表（SLERS）^[18-20]

为自评量表，包括八类共 47 项生活事件：学习、婚姻恋爱、健康、家庭、工作与经济、人际关系、环境和法律等问题。主要反映受试者近一年内经历某事件的次数，引起心理紧张平均持续时间，心理紧张的平均强度、自我评估该事件的性质（好事或坏事）。统计指标为“年心理紧张值”：即某一生活事件出现的次数、持续的时间和心理影响程度的乘积，所有出现的生活事件的“年心理紧张值”的总和即为该被试的“年心理紧张总值”。量表比较全面地反映调查前一年内出现的生活事件所导致的心理影响，但操作较复杂，初中以下文化程度的被试需代读代填，量表对一年前出现但目前仍存在的心理影响的生活事件不太敏感。

1.2.3.4 王宇中等编制的大中专学生生活事件量表（CSS-LES）^[21]

适用于大中专学生，共 76 个项目，分为正性事件 38 个，负性事件 38 个。其中正性事件包含四个方面的问题：一是人际关系和心理支持；二是奖励与成功；三是经济或身体变好；四是其他。负性事件也包含四个方面的问题：一是人际矛盾和心理支持丧失；二是处罚与失败；三是经济或身体变坏；四是其他。使用时，可根据研究目的使用 76 个题目的总量表，也可只使用正性事件量表或负性事件量表。量表取样较大，建立有本科生、大专生和中专生的标准分及常模，遵循了杨德森所提出的分层化原则。量表不足之处，正性、负性生活事件的划分不是按

个体的实际感受决定，且量表的计算应用常模过于简单，现有常模为河南省的地区，使用者应注意地区差异。

1.2.3.5 刘贤臣等编制的青少年自评生活事件量表 (ASLEC) ^[16, 22]

作者在综括国内外文献的基础上，结合青少年的生理心理特点和所扮演的家庭角色编制了此量表，该量表分为人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应和其他共六个因子，共 27 个项目，主要限于负性生活事件，自评他评均可，评定期限为 3 个月、6 个月、9 个月和 1 年，依研究目的而定。先确定该事件在限定时间内是否发生过，若发生过则根据事件发生时的心理感受分 5 级，即无影响(1)、轻度影响(2)、中度影响(3)、重度影响(4)或极重影响(5)。得分越高表明事件对青少年的影响越大。量表统计指标包括事件发生的频度和应激量两部分，事件未发生按无影响统计，累计各事件评分为总应激量。完成该量表约需 5 分钟。适合青少年尤其是中学生和大学生，但量表未涉及到每个生活事件出现的次数及产生一些长短，因而测算的刺激量指标过于粗糙。

1.3 应对方式概述

1.3.1 应对和应对方式

应对 (coping 也称应付)，一词由其动词形式“cope”变化而来。“cope”原意为：有能力或成功地对付环境挑战或处理问题。在实践过程中，心理学家不断地根据自己的解释赋予它新的内涵或变化它的外延，提出了各自侧重点不同的定义。其中以 Folkman & Lazarus 的定义最具代表性，认为“应对是指当一个人判断与环境的交互作用可能会为自己带来负担，甚至超出自己拥有的资源时，他为处理(减低、最小化或忍耐)这种交互作用的内、外需求而采取的认知和行为上的努力”^[23]。即应对包括认知评价和应对两个过程。认知评价过程是指对某物的性质加以判断；应对过程是指用行为或认知的方式或方法，努力处理环境和内部的需求及二者之间的冲突。

应对方式是指个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式，是个体稳定因素与情境因素交互作用的结果。它是个体对应激的固定反应，是解决问题或危机时个体的习惯性或偏爱的方式。心理学家普遍认为，应对是介于应激源与人的身心健康之间的中介机制，当采取良好的应对方式时，有利于心理健康的维护；反之，则有损于心理健康。研究发现，个体在高应激状态下，如果缺乏社会支持和良好的应对方式，则心理损害的危险度可达 43.3%，为普通人群危险度的四倍^[24]。

1.3.2 关于应对的理论观点

1.3.2.1 心理防御机制观点

该理论是由弗洛伊德提出的，源于弗洛伊德的自我防御机制理论，认为个体面临应激情境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。防御机制具有保持心理平衡和适应环境的功能。当个体面临挫折情境时，会习惯性地采取一些的适应行为，如同样是面临考试失败，有的学生会经历短暂情绪低落，平静下来客观的分析失败原因，争取补考通过；而有的学生则习惯于把责任归咎于试题出得不合理，自己运气不好，自认倒霉。这些适应行为实际上就是自我防御机制，它可以缓解情绪紧张、维持心理平衡、调节行为表现，防止或减低焦虑等精神压力。

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^[25]。

1.3.2.2 人格功能理论观点

该理论认为个体稳定而广泛的人格特质决定了其挫折情境下的应对方式。研究者从几个不同的人格维度上探讨个体应对风格，如(1)内向——外向(Eysenk, 1947)：外向的人比内向的人更容易把孤独和缺少刺激看作是一种困扰，在应对方式上，外向的人喜欢寻求朋友的帮助。惯于躯体训练。内向的人则常常躲开同伴，惯于抽象思维和理智行为。(2)面对——逃避(Coelho et al, 1974)：前者积极主动地面对和解决问题，而后者则拖延问题、退缩，直接被迫采取行动。(3)抑制——敏感(Byrne, 1964)：前者抑制对问题的感知，显得若无其事，而后者则能敏感地意识到问题的存在，甚至能感受到对他人来讲感受不到的困扰。因此，不同个体在感知和应对困境的方式上存在差异，而同一个体的应对方式则具有相对稳定性。但它忽视了具体环境对应对行为的影响(Antonovsky, 1979)。当环境刺激的意义不明确，或在特定环境和时间下，人格测量可以较好地预测相应的应对方式。但一般来讲，很难在具体情况下根据个体人格预测他所采用的应对方式。

1.3.2.3 情境理论观点

该理论认为应对是个体对特定、具体情境的反应，个体所处的情境是决定其应对方式的主要因素，强调在不同的应激情境下个体应对方式的变化以及由此产生的适应效果。但这一理论过于简单化，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，忽视了应对的个体差异性，不能解释在相同情境下不同个体为何有不同的应对行为。另外，该理论也没考虑到时间因素的影响，

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。

1.3.2.4 现象学——相互作用理论

该理论是一种相对全面的应对理论,它源于应激的认知—现象学—相互作用理论,认为个人的应对行为是环境、本人对环境的认识以及面临环境时个体所拥有的心理资源等因素共同作用的结果。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。个体有时采取积极主动的行动成功地对付困境,有时通过调整对环境的认识来降低威胁感,从而进行有效应对。对于运用直接行动无法解决的困境,有人采取生理或心理放松技术,有人则会置之不理或从长远角度来改变本人耐受力。应对是个体与环境之间相互作用着的动态过程。

该理论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,将应对归入一个由多因素共同作用的模型中,在一定程度上克服了人格功能论和情境论的缺陷,并为多数研究者接受,成为其应对研究的理论基础和出发点。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。

1.3.2.5 终生发展观点

该观点涉及的时间跨度较大,从终生发展的角度对幼儿、青少年、中年人、老年人的应对活动进行纵向研究,它关心的不是短时间内的个案应对,而是人的一生中应对行为的变化及其影响因素,重视年龄、自我发展、自我效能等应对资源变化对应对的影响。

1.3.2.6 社会生态学理论

该理论是把个体的应对活动与其所在的社会文化环境联系起来,注重社会资源对个体应对的影响。表现在:一方面宗教、教育、习俗等文化因素可以提供解决问题、应对困境的方法;另一方面家庭、团体、政府等社会网络可提供认知指导、情绪情感的理解和支持等人际资源,该理论开拓了应对研究的视野。

以上几种应对理论观点从不同的视角阐述了有关应对的一些理论,而今随着脑科学、行为科学研究的深入,随着控制论、信息论、系统论等科学研究方法的广泛的应用,应对的理论观点也将更加丰富,并趋向完善。

1.3.3 国内外关于大学生应对方式的研究

1.3.3.1 国外关于大学生应对方式的研究

在国外,当代心理学诸领域内应激和应对问题是最广泛被研究的重要课题,自20世纪70年代后期以来,应对问题成为许多心理学研究的焦点。国外对大学

生应对方式的研究有很多，研究范畴也很广。如 P.Muris, H.Merckelbach 和 S.Bögels (1994) 以 195 名医学院的大学生为被试，研究其应对、防御和恐惧之间的关系，发现大学生主要采取三种应对 / 防御机制，即不成熟的问题回避型应对 / 防御机制，情绪发泄型的应对 / 防御机制和成熟的问题指向型应对 / 防御机制。Belinda M.Boyd-Wilson, Frank H.Walkey, John McClure, Dianne E.Green(1999) 以 205 名新西兰大学生为被试研究错觉和工具性应对之间的关系。结果发现积极的错觉得分与问题指向应对得分不相关。Gregory T. Hatchett, Heather L.Park (2002) 以 96 名美国大学生为被试，研究乐观主义、应对方式、精神病理学和咨询结果之间的关系。Dafna Kariv 和 Tall Heiman (2005) 以 283 名以色列大学生为被试，研究压力和应付策略之间的关系，得出结论：在压力情境中，每一种应付策略都是独立地发挥作用，采取何种应付策略取决于个体对压力的感知以及个体差异。

1.3.3.2 国内关于大学生应对方式的研究现状

应激和应对问题是在 20 世纪 80 年代开始引起我国学者的重视。从最初的介绍国外理论观点和研究成果开始，随后逐渐开展了较多的实证性研究，呈逐年增多趋势。

(一) 在应对方式评定量表的编制方面。研究者开始是尝试改编或修订国外较有影响的应对方式评定量表，后来逐渐出现了自编量表。如：肖计划和许秀峰根据多位外国作者的工作改编的“应对方式问卷”，解亚宁等在国外应对方式量表基础上编制的“简易应对方式问卷”，韦有华、汤盛钦依据 Charles S. Carver 等编制的应付量表修订的中文版。姜乾金等自编的“特质应对方式问卷”，张雨新、方新自编的“应付策略调查表”，黄希庭等自编的“中学生应对方式量表”等。

(二) 大学生群体的应对方式的差异研究方面。主要进行了大学生在不同性别、不同年级、不同生源、不同专业、不同学历层次、不同经济条件等方面差异研究。张林、车文博、黎兵 (2005)^[26] 研究了大学生的压力应对方式的特点，结果发现，大一的学生以外求助、压抑、幻想和调整情绪方式为主，大二、大三学生以自我防御方式和总结经验为主，大四学生则较多采用心理调节机制的方式；女生的应对方式比男生更积极，农村来源的学生倾向于压抑自己和总结经验，城市来源的学生更喜欢宣泄压力，独生子女的应对方式以消极防御机制居多。

(三) 在各种应对方式的评价的研究方面。即哪些类型的应对方式有利于心

理适应和健康？黄艳苹、李玲、雷良忻（2005）^[27]采用肖计划等人编制的应对方式问卷、SCL-90对365名大学生进行施测，路径分析结果发现，成熟型（解决问题、求助）及混合型（合理化）的应对方式对心理健康状况有着一定的正性作用，而不成熟型（退避、幻想、自责）的应对方式相反。陈玲丽、刘文（2008）^[28]的研究结果发现，消极应对正向影响情绪反应，并通过情绪反作用于消极情感和社会抑制，即个体越是采用消极应对的方式，其情绪反应越强，消极情感、社会抑制也越多；积极应对负向影响消极情感和社会抑制，即越是采用积极应对方式的个体，其体验到的消极情感越少，表现出的社会抑制行为也越少。

（四）在应对方式的相关影响因素的研究方面。这类研究着重探讨了各种情境因素和人格因素同应对方式的关系，但相对于人格因素，关于不同情境因素对于应对影响的研究目前开展的还很少。

沈晓红、黄丽、祝一虹（2002）^[29]的研究表明，父母养育方式也有可能通过影响子女的应对方式进而影响其心理健康。个性和心理控制源也是影响大学生采用何种应对方式的重要因素。王艳芝、李彦牛、龚蓉（2007）^[30]的调查分析，发现家内与家外支持是影响大学生应对方式的个体内部心理因素。胡金生、杨力（2008）^[31]探讨了师专生自我厌烦感的内容指向、体验状态和应对方式的关系，发现自我厌烦感的体验状态以消极心境和自我否定感出现较多，并随年级升高而增多，对于自我厌烦感，师专生采用逃避策略的频次最高，很多学生在烦恼和压力面前表现了更多的逃避心理。

长期以来，我国大学生应对研究取得了丰硕的成果，但也暴露出了一些不足：如设计的问卷各具针对性，得出了较多的、各具特色的大学生应对方式维度结构研究结论，但研究结果的分析笼统、模糊，缺乏针对大学生不同特征群体应对方式特点的具体分析，不能有效、全面反映当前大学生群体的压力应对方式。许多研究仍处于验证国外研究结果的阶段，大多是探寻已有问题的原因及对策，多为问题解决模式，而对大学生应对方式进行干预研究较少。研究所选取的样本缺乏全国代表性，研究中多用相关研究，少实验和复杂的全模型研究。因此，今后应加强应用研究，针对大学生的生活、人格发展、生涯发展进行匹配研究；加强资源整合，开展一定的综合性研究：样本全国性、内容全面性、方法多样化、纵向横向发展研究，以期有一个较具代表性的大学生应对常模，为研究提供科学参照。

1.4 研究的目的是和意义

本研究的目的是明晰生活事件在应对方式的中介作用下对大专学生群体的

主观幸福感将产生怎样的影响，探索三者之间的内在作用机制。随着我国经济的快速发展，人们越来越关注如何认识和改善生活质量。党中央提出了构建社会主义和谐社会的总要求，国民幸福指数的出现，评选我国最幸福城市活动的开展等等，都显示了党中央和人民对改善生活质量的极大重视。大学生作为国家的栋梁，肩负着民族振兴和国家强盛的重任，他们的心理健康状态和生活质量水平也日益受到关注。大专学生处于高等教育阶段最低层，与本科生、研究生相比，属于弱势群体，他们不仅肩负着社会、家庭、个人等多方面的期待，而且还承受着来自经济、学业、就业等诸多方面更大的心理压力，大专学生的心理健康和生活质量应该得到更多的关注。

人的主观幸福感是衡量心理状态与生活质量的重要因素，它是反映某一社会中个体生活质量的重要的心理学参数。而生活事件作为一种常见的心理社会应激源对主观幸福感的影响引起了研究者的广泛关注。查阅资料发现，国内关于大专生主观幸福感的研究很少，且研究不够深入。利用柳州师专图书馆中国期刊全文数据库，选择“心理学”为查询范围，以“主观幸福感”为检索词，检索 1998-2008 年间的文献，共有 231 条记录。其中以“大学生”为研究对象的有 75 篇，这其中只有 2 篇是以高职学生为研究对象。

近年来，随着研究的不断深入，研究者们不再满足于单纯追求二者之间简单、直接的关系，而是力求探索生活事件通过各种中介变量对个体主观幸福感所产生的复杂影响。而应对作为应激与健康的中介机制，对身心健康的保护起着重要的作用，进而影响人的主观幸福感。国内新近对生活事件、应对方式及主观幸福感的研究不少，其各有侧重，但更多局限在单一变量的调查，或是对于大学生主观幸福感，生活事件与应对方式中的两者之间的关系的研究较多，将三者放在一起的研究较少。在以往的研究中，由于受到研究方法的局限，一直未能明晰生活事件、应对方式作用于主观幸福感的影响机制。本研究以大专学生群体为研究对象，以主观幸福感为研究重点，以应对方式为中介变量，尝试对生活事件、应对方式对主观幸福感的影响机制进行探索。这对于分析、预测、塑造和矫正大专学生的认知和行为，以及协助解决其心理问题等方面，都具有重要的理论和现实意义。

与以往研究相比，本研究的特色和创新点在于：

(1) 以往对大学生的主观幸福感研究，大多以本科生为主要研究对象，而对处于高等教育阶段最低层的大专学生的研究重视不够。本研究以大专学生群体为研究对象，期望对大学生主观幸福感方面的研究有所贡献。

(2) 以往对生活事件、应对方式及主观幸福感的研究多局限在单一变量的调查,或是对于大学生主观幸福感,生活事件与应对方式中的两者之间的关系的
研究较多,将三者放在一起的研究较少。且以往研究大多围绕负性生活事件展开,
本研究从三者之间关系入手并从大专生的正负生活事件、应对方式出发,探讨正
负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的影响。

(3) 本人从事辅导员工作多年,热心于大学生的心理健康教育工作,对学生
的思想动态比较了解,对结果的分析 and 解释更接近学生实际。

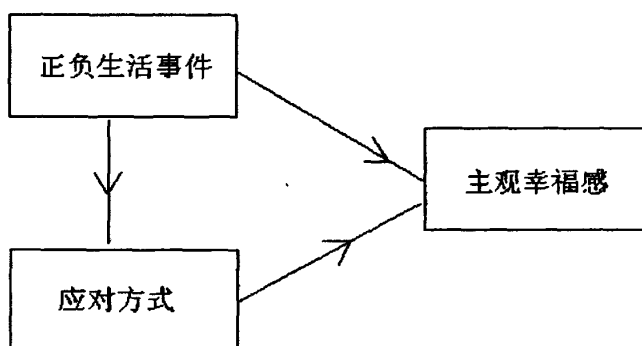
第二章 研究过程

2.1 研究假设

第一：大专学生主观幸福感、正负生活事件、应对方式在性别、年级方面存在差异；

第二：大专学生主观幸福感、正负生活事件、应对方式之间存在某些联系；

第三：正负生活事件、应对方式对大专学生主观幸福感具有预测作用。本研究做出如下构想：



2.2 研究对象

采用整群随机抽样的方式，从柳州师范高等专科学校各专业中抽取学生 525 名，发放问卷 525 份，收回有效问卷 490 份，有效回收率为 93.3%。其中，男生 212 人，女生 278 人；大一 178 人，大二 199 人，大三 113 人。

2.3 测量方法

本研究主要采用量表法，用到的量表有：

(1) 大中专学生生活事件量表 (CSS-LES) 使用王宇中、冯丽云、王志铭等编制的《大中专学生生活事件量表》，适用于大中专学生，量表包含正、负性事件各 38 项，共 76 个题目。事件题目是使用半结构问卷在大中专学生中直接获得，能更真实全面地反映当代大中专学生的生活情况。要求被调查者首先对每个事件在一年内是否经历做出选择，然后根据每个事件重要性程度打分。经历者根据亲身感受打分，未经历者根据主观想象打分。打分范围在 0—1000 之间，0 分表示无感受或无影响，1000 分表示感受最大或影响最大。正性事件中的“与父母之间相互理解、和睦”一事件为评分参照事件，设参照值为 800 分，被试者根据该参考分进行评分。在负性事件的指导语里，是将“父母或其他亲密家庭成员死亡”定为 800 分。该量表正性事件 4 周重测相关为 0.70，负性事件 4 周的重

测信度为 0.69。效标效度检验结果,证明正性事件与效标无相关,而负性事件与效标有较高的相关^[32]。

(2) 应付方式问卷 采用肖计划等人编制的应付方式问卷。该问卷为自陈式个体应付行为量表,共由 6 个题目构成,包括解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化六个分量表。每个条目有两个答案“是”“否”,如果选择“是”,则继续对后面的“有效”、“比较有效”、“无效”做出评估,如果选择“否”,则继续下一个条目。评定的时间范围是指受检者近两年来的应付行为状况。每个分量表得分愈高,说明愈多采用该种应付方式。问卷的信度和效度比较理想。^[33]

(3) 总体幸福感量表(GWB) 总体幸福感量表是为美国国立卫生统计中心制订的一种定式型测查工具,用来评价被试对幸福的陈述,得分越高,幸福度越高。除了评定总体幸福感,本量表还通过将其内容组成 6 个分量表,对主观幸福感的 6 个因子进行评分。这六个因子是:对健康的担心(包括第 2, 10, 15 题)、精力(包括第 1, 9, 14, 17 题)、对生活的满足和兴趣(包括第 4, 6, 11, 24 题)、忧郁或愉快的心境(包括第 12, 18 题)、对情感和行为的控制(包括 3, 7, 13, 19, 22, 23 题)以及松弛与紧张(包括第 5, 8, 16, 20, 21 题)。原量表共 25 个题目,本研究中根据使用的实际情况删去了第 24 题,共使用 24 个题目。

国内段建华(1996)对本量表进行了修订。修订后的量表单个项目得分与总分的相关在 0.48 到 0.78 之间,分量表与总表的相关为 0.56—0.88,内部一致性系数在男性为 0.91,在女性为 0.95。三个月后的重测一致性为 0.85。^[16]

2.4 施测过程

采用分班级集体施测的方式,由主试向学生说明指导语,待学生完全理解后开始作答。测试完毕,当场回收问卷。

2.5 数据处理

对所得数据采用 SPSS15.0 统计软件进行统计处理。

第三章 结果与分析

3.1 大专生主观幸福感、正负生活事件和应对方式状况的研究

3.1.1 大专生主观幸福感状况的研究

以性别、年级两个因素作为自变量,以主观幸福感及其各因子作为因变量作多因素方差分析,结果见表1、表2。由表1看出,大专生主观幸福感(GWB前18个项目)得分为 73.73 ± 11.74 ,男生的平均分为 75.15 ± 11.91 ,女生的平均分为 72.65 ± 11.52 。总体幸福感量表前18项总分为120分,大专生的幸福感在中等偏上水平。总体幸福感量表(GWB)常模中报告,男生在前18个测题上的平均得分为 75 ± 15 ,女生为 $71 \pm 18^{[16]}$,男生得分高于女生,本研究结果与其相近。

表1 不同性别、年级大专生总体幸福感及各维度结果

		GWB	F1	F2	F3	F4	F5	F6
男	M	75.15	10.71	18.59	12.84	11.41	21.24	17.23
	SD	11.91	2.76	3.79	2.43	2.68	3.60	3.74
女	M	72.65	10.19	17.75	12.47	11.07	20.75	16.67
	SD	11.52	2.68	3.71	2.31	2.85	2.83	3.55
大一	M	73.89	10.73	18.03	12.69	11.21	20.57	17.01
	SD	12.63	2.84	3.76	2.53	2.73	3.07	3.98
大二	M	73.42	10.46	17.74	12.56	11.21	21.13	16.93
	SD	11.53	2.69	3.84	2.31	2.78	3.56	3.48
大三	M	74.04	9.85	18.88	12.67	11.24	21.28	16.69
	SD	10.69	2.52	3.55	2.23	2.86	2.62	3.35
Total	M	73.73	10.42	18.11	12.63	11.21	20.96	16.91
	SD	11.74	2.72	3.76	2.37	2.78	3.19	3.64

注:GW B为前18个项目总分,F1(对健康的担心)、F2(精力)、F3(对生活的满足和兴趣)、F4(忧郁或愉快的心境)、F5(对情感和行为的控制)、F6(松弛与紧张),下同。

由表2可知,性别因素在主观幸福感、对健康的担心、精力等因子上主效应显著($p < 0.05$),结合表1数据,男生在这三个因子的得分均高于女生。年级因素在精力因子上主效应显著($p < 0.05$),大三得分最高,大二得分最低。性别与年级的交互作用不显著。

表2 不同性别、年级大专生主观幸福感总分及各维度多因素方差分析(F)

变异来源	GWB	F1	F2	F3	F4	F5	F6
性别	4.814*	4.960*	5.120*	3.914	1.434	2.168	2.508
年级	.157	2.491	3.009*	.224	.017	2.137	.164
性别×年级	.065	2.100	1.068	.155	.048	.525	.012

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.1.2 大专生正负生活事件分及各维度研究结果

以性别、年级两个因素作为自变量,以生活事件的正性生活事件分(简称正性分)、负性生活事件分(简称负性分)及其各因子作为因变量作多因素方差分析,结果见表5。由表5可知,正性生活事件中,性别因素在其他因子(ZX4)上主效应显著($p < 0.01$)。结合表3的数据,男生在其他因子的得分比女生高。年级因素在正性生活事件分、人际关系和心理支持(ZX1)和奖励与成功(ZX2)等因子上主效应显著($p < 0.01$ 、 $p < 0.001$)。结合表3的数据可见,从大一到大三,这三个因子的得分均逐渐增大,表明随着年级的递增,大专生在面临到了更多的这些方面的正性生活事件刺激。

表3 不同性别、年级大专生正性生活事件分及各维度结果

		正性分	ZX1	ZX2	ZX3	ZX4
男	M	1446.00	753.86	192.82	146.28	353.05
	SD	352.56	159.51	135.96	70.31	115.81
女	M	1433.90	776.50	195.91	140.94	320.53
	SD	303.79	145.06	118.01	63.20	116.82
大一	M	1366.50	739.17	168.54	134.03	324.72
	SD	327.66	157.25	112.22	63.66	118.76
大二	M	1461.80	765.21	207.84	150.43	338.34
	SD	328.71	153.84	132.95	67.28	117.66
大三	M	1513.60	812.71	212.21	145.13	343.57
	SD	294.94	127.57	128.14	67.72	114.59
Total	M	1439.10	766.70	194.57	143.25	143.25
	SD	325.49	151.74	125.96	66.35	66.35

注: ZX1(人际关系和心理支持)、ZX2(奖励与成功)、ZX3(经济或身体变好)、ZX4(其他)。下同

表4 不同性别、年级大专生负性生活事件分及各维度结果

		负性分	FX1	FX2	FX3	FX4
男	M	712.32	295.96	150.79	83.15	182.40
	SD	414.72	214.22	116.61	60.15	105.83
女	M	537.05	243.70	80.01	60.19	153.15
	SD	350.74	189.84	82.24	56.68	104.45
大一	M	629.33	278.43	107.85	78.84	164.21
	SD	373.43	204.50	100.48	58.60	97.51
大二	M	629.15	270.93	121.11	64.38	172.73
	SD	428.08	209.81	117.61	62.18	116.13
大三	M	558.32	239.09	96.56	66.51	156.14
	SD	336.14	183.27	83.13	53.61	99.75
Total	M	612.88	266.31	110.63	70.12	165.81
	SD	389.17	202.21	104.55	59.25	105.94

注: FX1(人际矛盾和心理支持丧失)、FX2(处罚与失败)、FX3(经济或身体变坏)、FX4(其

他).下同

负性生活事件中, 性别因素在各个因子上主效应显著 ($p < 0.05$ 、 $p < 0.01$ 、 $p < 0.001$), 年级因素在各个因子上的主效应不显著。由表 4 的数据, 男生在负性生活事件各因子的得分均高于女生。正、负生活事件中性别与年级的交互作用均不显著。

表 5 不同性别、年级大专生正负生活事件分及各维度多因素方差分析 (F)

变异来源	正性分	ZX1	ZX2	ZX3	ZX4
性别	.478	.786	.063	1.265	7.202**
年级	7.823***	8.572***	5.457**	2.772	1.176
性别×年级	.212	1.238	.734	1.115	1.337
变异来源	负性分	FX1	FX2	FX3	FX4
性别	20.080***	5.971*	49.063***	16.966***	7.201**
年级	1.070	1.097	2.083	2.628	.865
性别×年级	1.641	1.237	1.976	.781	.951

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.1.3 大专生应对方式各维度研究结果

以性别、年级两个因素作为自变量, 以应对方式各因子作为因变量作多因素方差分析, 结果见表 7。由表 7, 性别因素在自责 ($p < 0.05$)、求助 ($p < 0.001$)、幻想 ($p < 0.01$) 因子上的主效应显著, 结合表 6 的数据, 女生在自责、求助、幻想因子的得分均高于男生, 女生比男生更多地采用这三种应对方式。年级因素在解决问题 ($p < 0.01$)、自责 ($p < 0.05$) 因子上的主效应显著, 从表 6 我们可看出, 大三学生在解决问题因子的得分最高, 大一学生得分最低, 表明随着年级的上升, 大专生越来越多地使用解决问题的应对方式。大一学生在自责因子得分最高, 大二、大三学生的得分比大一学生低, 表明大一学生较多采用自责这一应对方式。

表 6 不同性别、年级大专生应对方式各维度的结果

		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
男	M	.783	.302	.609	.441	.498	.397
	SD	.173	.197	.209	.232	.190	.179
女	M	.768	.332	.698	.498	.497	.361
	SD	.184	.212	.201	.201	.171	.148
大一	M	.739	.351	.641	.494	.512	.390
	SD	.173	.230	.213	.213	.179	.164
大二	M	.790	.301	.672	.451	.481	.371
	SD	.169	.182	.214	.219	.185	.165
大三	M	.804	.302	.665	.479	.502	.366
	SD	.199	.201	.194	.212	.166	.158
Total	M	.775	.319	.659	.473	.497	.377
	SD	.179	.206	.209	.216	.179	.163

表7 不同性别、年级大专生应对方式各维度多因素方差分析 (F)

变异来源	解决问题	自责	求助	幻想	逃避	合理化
性别	.346	3.982*	18.379***	9.338**	.017	3.585
年级	4.812**	3.302*	.865	1.913	1.103	.914
性别×年级	2.737	2.694	1.102	.528	2.866	1.179

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

3.2 大专生主观幸福感、正负生活事件和应对方式之间的相关研究

3.2.1 主观幸福感与大专生正负生活事件及其各因子的相关

对男生主观幸福感与正负生活事件及其各因子进行相关研究,见表8。正性生活事件各因子中,除奖励与成功($ZX2$)外,均与主观幸福感及其各因子存在不同程度相关。其中,主观幸福感与人际关系和心理支持($ZX1$)呈显著正相关;精力($F2$)、忧郁或愉快的心情($F4$)与正性分、人际关系和心理支持($ZX1$)、其他($ZX4$)呈显著正相关。负性生活事件各因子中,除处罚与失败($FX2$)外,与主观幸福感及其各因子之间存在显著负相关。

对女生主观幸福感与正负生活事件及其各因子进行相关研究,见表9。结果表明,主观幸福感、精力($F2$)、忧郁或愉快的心情($F4$)与正性分、人际关系和心理支持($ZX1$)、其他($ZX4$)呈显著正相关。对情感和行为的控制($F5$)与正性分、人际关系和心理支持($ZX1$)、奖励与成功($ZX2$)呈显著正相关。松弛与紧张($F6$)与人际关系和心理支持($ZX1$)、奖励与成功($ZX2$)呈显著相关。主观幸福感、忧郁或愉快的心情($F4$)与负性生活事件各因子呈显著负相关。除处罚与失败($FX2$)外,精力($F2$)、对生活的满足与兴趣($F3$)、对情感和行为的控制($F5$)、松弛与紧张($F6$)与负性生活事件各因子均呈显著负相关。

表8 男生主观幸福感与正负生活事件及其各因子之间的相关

	GWB	$F1$	$F2$	$F3$	$F4$	$F5$	$F6$
正性分	.058	-.166*	.175*	.040	.139*	.120	-.078
$ZX1$.166*	-.113	.234**	.053	.206**	.162*	.032
$ZX2$	-.057	-.108	.030	-.039	.000	.083	-.134
$ZX3$	-.072	-.106	.030	-.006	.006	-.066	-.136*
$ZX4$.058	-.159*	.156*	.100	.136*	.086	-.042
负性分	-.319**	-.150*	-.244**	-.182**	-.257**	-.166*	-.267**
$FX1$	-.354**	-.148*	-.263**	-.204**	-.278**	-.249**	-.281**
$FX2$	-.121	-.068	-.115	-.068	-.100	-.103	-.082
$FX3$	-.225**	-.153*	-.143*	-.101	-.185**	.022	-.242**
$FX4$	-.274**	-.127	-.217**	-.168*	-.226**	-.046	-.247**

表9 女生主观幸福感与正负生活事件及其各因子之间的相关

	<i>GWB</i>	<i>F1</i>	<i>F2</i>	<i>F3</i>	<i>F4</i>	<i>F5</i>	<i>F6</i>
正性分	.182**	.037	.166**	.080	.181**	.213**	.000
<i>ZX1</i>	.241**	.097	.155**	.101	.219**	.230**	.125*
<i>ZX2</i>	.061	-.019	.104	.063	.045	.164**	-.130*
<i>ZX3</i>	-.029	-.054	-.037	-.002	.022	-.009	-.065
<i>ZX4</i>	.129*	.024	.153*	.020	.141*	.108	.009
负性分	-.339**	-.062	-.300**	-.203**	-.331**	-.261**	-.288**
<i>FX1</i>	-.342**	-.055	-.299**	-.210**	-.334**	-.297**	-.302**
<i>FX2</i>	-.130*	-.042	-.110	-.027	-.136*	-.105	-.100
<i>FX3</i>	-.285**	-.105	-.258**	-.155**	-.252**	-.206**	-.219**
<i>FX4</i>	-.259**	-.016	-.236**	-.193**	-.260**	-.143*	-.221**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

3.2.2 大专生主观幸福感与应对方式各因子之间的相关

表10 男生主观幸福感与应对方式各因子之间的相关

	<i>GWB</i>	<i>F1</i>	<i>F2</i>	<i>F3</i>	<i>F4</i>	<i>F5</i>	<i>F6</i>
解决问题	.259**	-.032	.331**	.122	.167*	.155*	.134
自责	-.475**	-.125	-.357**	-.242**	-.370**	-.251**	-.440**
求助	.208**	.001	.165*	.160*	.208**	-.005	.145*
幻想	-.368**	-.124	-.230**	-.259**	-.329**	-.223**	-.312**
退避	-.261**	-.084	-.222**	-.152*	-.249**	-.099	-.180**
合理化	-.206**	.017	-.151*	-.098	-.217**	-.138*	-.194**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

男生主观幸福感与应对方式各因子的相关见表10。主观幸福感、精力(*F2*)、忧郁或愉快的心情(*F4*)与应对方式的各因子均呈显著相关。对情感和行为的控制(*F5*)与解决问题、自责、幻想、合理化呈显著相关。松弛与紧张(*F6*)与自责、求助、幻想、退避、合理化呈显著相关。

表11 女生主观幸福感与应对方式各因子之间的相关

	<i>GWB</i>	<i>F1</i>	<i>F2</i>	<i>F3</i>	<i>F4</i>	<i>F5</i>	<i>F6</i>
解决问题	.370**	.087	.330**	.178**	.307**	.352**	.208**
自责	-.427**	-.100	-.309**	-.268**	-.410**	-.428**	-.297**
求助	.271**	.094	.201**	.160**	.226**	.110	.194**
幻想	-.359**	-.095	-.307**	-.178**	-.319**	-.306**	-.227**
退避	-.267**	-.025	-.231**	-.190**	-.313**	-.161**	-.187**
合理化	-.181**	-.054	-.181**	-.084	-.146*	-.121*	-.159**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

女生主观幸福感与应对方式各因子的相关研究见表11。结果表明,除对健康的担心(*F1*)外,应对方式各因子与主观幸福感及其各因子之间均呈显著相关。

综合表 10、11 数据,对大专生而言,主观幸福感越高,越倾向于采用解决问题、求助的应对方式。

3.2.3 大专生正负生活事件与应对方式的相关

表 12 男生正负生活事件与应对方式的相关

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
正性分	.346**	-.048	.256**	.121	-.003	-.027
ZX1	.313**	-.122	.242**	-.012	-.050	-.096
ZX2	.209**	.012	.132	.115	.000	-.046
ZX3	.089	.014	.101	.166*	-.018	.073
ZX4	.323**	.000	.228**	.148*	.071	.061
负性分	.026	.411**	-.062	.336**	.402**	.297**
FX1	.093	.367**	-.040	.319**	.319**	.262**
FX2	.000	.275**	-.039	.258**	.386**	.259**
FX3	.017	.329**	.035	.217**	.301**	.188**
FX4	-.096	.377**	-.139*	.263**	.336**	.241**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

表 13 女生正负生活事件与应对方式的相关

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
正性分	.361**	-.071	.179**	-.061	-.011	-.146*
ZX1	.273**	-.106	.193**	-.044	-.022	-.116
ZX2	.197**	-.066	.030	-.056	-.051	-.128*
ZX3	.090	.003	-.015	.041	.015	-.041
ZX4	.353**	.011	.204**	-.070	.042	-.084
负性分	-.091	.289**	-.075	.318*	.329**	.147*
FX1	-.120*	.255**	-.117	.309*	.282**	.093
FX2	.003	.167**	.007	.200*	.223**	.121*
FX3	-.028	.251**	-.048	.217*	.211**	.110
FX4	-.075	.241**	-.017	.232*	.302**	.168**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

男生正负生活事件与应对方式的相关研究结果见表 12。解决问题与正性分、人际关系和心理支持(ZX1)、奖励与成功(ZX2)、其他(ZX4)呈显著正相关。求助与正性分、人际关系和心理支持(ZX1)、其他(ZX4)呈显著正相关。幻想与经济或身体变好(ZX3)、其他(ZX4)呈显著正相关。自责、幻想、退避、合理化与负性生活事件各因子均呈显著正相关。

女生正负生活事件与应对方式的相关研究结果见表 13。解决问题与正性分、人际关系和心理支持(ZX1)、奖励与成功(ZX2)、其他(ZX4)呈显著正相关。求助与正性分、人际关系和心理支持(ZX1)、其他(ZX4)呈显著正相关。合理

化与正性分、奖励与成功 (ZX2) 呈显著负相关。自责、幻想、退避与负性生活事件各因子均呈显著正相关。合理化与负性分、处罚与失败 (FX2)、其他 (FX4) 呈显著正相关。

3.3 正负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的回归分析

3.3.1 正负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的回归分析

在前面的分析中,本研究只是简单地分析了大专生主观幸福感、正负生活事件和应对方式之间的相关,为了进一步探寻正负生活事件、应对方式对主观幸福感的预测作用,我们以正负生活事件各因子、应对方式各维度为自变量,主观幸福感为因变量进行多元回归分析,采用强迫进入法(Enter)。由于篇幅所限,这里仅列出对大专生主观幸福感具有显著预测作用的自变量(下同)。结果见表14。

表14 正负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
FX1	-.242	-4.680	.000***
FX2	.178	3.749	.000***
ZX1	.125	2.972	.003**
解决问题	.157	3.650	.000***
自责	-2.591	-5.165	.000***
求助	.096	2.470	.016*
幻想	-.192	-4.177	.000***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

由表14,进入回归方程的有负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失因子(FX1)、处罚与失败因子(FX2)、正性生活事件的人际关系和心理支持因子(ZX1)、应付方式的解决问题、自责、求助和幻想等因子。该模型的多元相关系数 R 为0.611,决定系数 R^2 为0.373,调整后的决定系数为0.355,模型经检验 F 为20.201,在0.001水平上显著,这7个因素共解释了主观幸福感总变异的37.3%。多元回归分析显示,对主观幸福感具有预测意义的因素有:人际矛盾和心理支持丧失(FX1)、处罚与失败(FX2)、人际关系和心理支持(ZX1)、解决问题、自责、求助和幻想等,其中以自责的预测性最高。

在前面的两两相关分析中,我们得知正负生活事件与应对方式间存在一定的相关,我们进一步以正负生活事件各因子为自变量,以应对方式为因变量,进行多元回归分析,结果见表16、17、18、19、20、21。

表16 以解决问题为因变量的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
<i>FX4</i>	-.147	-2.638	.009**
<i>ZX1</i>	.171	3.662	.000***
<i>ZX4</i>	.265	5.345	.000***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

该模型的多元相关系数 R 为0.409, 决定系数 R^2 为0.167, 调整后的决定系数为0.153, 模型经检验 F 为12.061, 在0.001水平上显著。在对所有的自变量进行偏回归系数显著性检验中, 有负性生活事件的其他($FX4$)、正性生活事件的人际关系和心理支持($ZX1$)、其他($ZX4$)因素的 t 检验达到了显著水平。表明负性生活事件的其他($FX4$)因素、正性生活事件的人际关系和心理支持($ZX1$)、其他($ZX4$)因素对解决问题有显著的预测作用。

表17 以自责为因变量的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
<i>FX1</i>	.182	3.110	.002**
<i>FX3</i>	.131	2.491	.013*
<i>FX4</i>	.163	2.879	.004**
<i>ZX1</i>	-.137	-2.895	.004**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

该模型的多元相关系数 R 为0.376, 决定系数 R^2 为0.141, 调整后的决定系数为0.127, 模型经检验 F 为9.873, 在0.001水平上显著。在对所有的自变量进行偏回归系数显著性检验中, 有负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失($FX1$)、经济或身体变坏($FX3$)、其他($FX4$)、正性生活事件的人际关系和心理支持($ZX1$)因素的 t 检验达到了显著水平, 表明这4个因素对自责有显著的预测作用。

表18 以求助为因变量的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
<i>ZX1</i>	.192	3.928	.000***
<i>ZX4</i>	.135	2.607	.009**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

该模型的多元相关系数 R 为0.294, 决定系数 R^2 为0.087, 调整后的决定系数为0.071, 模型经检验 F 为5.696, 在0.001水平上显著。在对所有的自变量进行偏回归系数显著性检验中, 只有正性生活事件的人际关系和心理支持($ZX1$)、其他

(ZX4) 因素的t检验达到了显著水平。这2个因素对求助有显著的预测作用。

表19 以幻想为因变量的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
FX1	.242	4.019	.000***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

该模型的多元相关系数 R 为0.310, 决定系数 R^2 为0.096, 调整后的决定系数为0.081, 模型经检验 F 为6.395, 在0.001水平上显著。在对所有的自变量进行偏回归系数显著性检验中, 只有负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失(FX1)因素的t检验达到了显著水平, 它对幻想有显著的预测作用。

以退避为因变量的多元回归分析中(表20), 该模型的多元相关系数 R 为0.384, 决定系数 R^2 为0.148, 调整后的决定系数为0.133, 模型经检验 F 为10.412, 在0.001水平上显著。在对所有的自变量进行偏回归系数显著性检验中, 有负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失(FX1)、处罚与失败(FX2)、其他(FX4)因素的t检验达到了显著水平, 这3个因素对退避有显著的预测作用。

表20 以退避为因变量的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
FX1	.116	1.977	.049*
FX2	.125	2.307	.021*
FX4	.176	3.129	.002**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表21 以合理化为因变量的多元回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
FX2	.124	2.215	.027*
FX4	.131	2.257	.024*
ZX1	-.134	-2.756	.006**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

以合理化为因变量的多元回归分析中(表21), 该模型的多元相关系数 R 为0.305, 决定系数 R^2 为0.093, 调整后的决定系数为0.078, 模型经检验 F 为6.157, 在0.001水平上显著。在对所有的自变量进行偏回归系数显著性检验中, 负性生活事件的处罚与失败(FX2)、其他(FX4)、正性生活事件的人际关系和心理支持(ZX1)因素的t检验达到了显著水平, 处罚与失败、其他因素、人际关系和心理支持对合理化有显著的预测作用。

综合表14-21的回归分析结果，建立预测主观幸福感的路径分析模型（见图1、图2）：

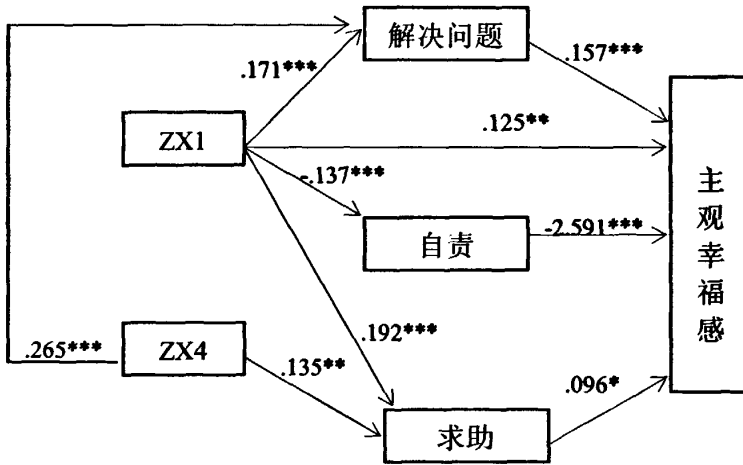


图 1 正性事件、应对方式对主观幸福感的路径分析

由图 1 我们可以看出，正性生活事件的人际关系和心理支持（ZX1）、应对方式中的解决问题、自责、求助等因素对主观幸福感有直接的预测作用；人际关系和心理支持（ZX1）对解决问题、自责、求助有显著的预测作用，并通过解决问题、自责、求助间接预测主观幸福感；正性生活事件的其他（ZX4）因素对解决问题、求助有直接的预测作用，并对主观幸福感产生间接效应。

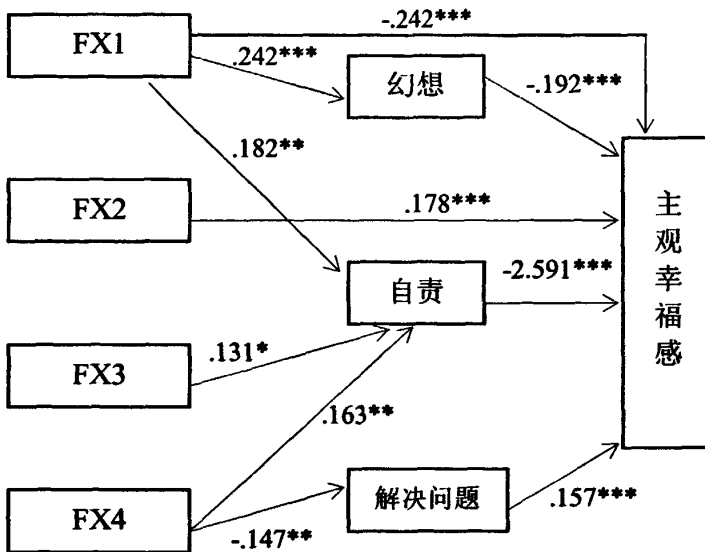


图 2 负性事件、应对方式对主观幸福感的路径分析

由图 2 看出, 负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失 ($FX1$)、处罚与失败 ($FX2$)、应对方式中的幻想、自责、解决问题等因素对主观幸福感有直接的预测作用; 人际矛盾和心理支持丧失 ($FX1$) 对幻想、自责有显著的预测作用, 并通过幻想、自责对主观幸福感产生间接效应; 负性生活事件的经济或身体变坏 ($FX3$)、其他 ($FX4$) 因素对自责有显著预测作用, 并间接预测主观幸福感; 其他 ($FX4$) 因素对解决问题有显著预测作用, 并对主观幸福感产生间接效应。

3.3.2 正负生活事件、应对方式对男生主观幸福感的回归分析

对正负生活事件、应对方式与主观幸福感的回归分析后, 我们进一步探讨男女大专生正负生活事件、应对方式对主观幸福感的回归。以正负生活事件、应对方式为自变量, 以男生主观幸福感为因变量, 进行多元回归分析, 方法采用强迫法。

由表22得知, 进入回归方程的有负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失 ($FX1$)、处罚与失败 ($FX2$)、正性生活事件中的奖励与成功 ($ZX2$)、应对方式中的解决问题、自责、幻想等因子。该模型的多元相关系数 R 为0.612, 决定系数 R^2 为0.374, 调整后的决定系数为0.330, 模型经检验 F 为8.417, 在0.001水平上显著, 这6个因素共解释了主观幸福感总变异的37.4%。多元回归分析显示, 对男大专生主观幸福感具有预测意义的因素有: 人际矛盾和心理支持丧失 ($FX1$)、处罚与失败 ($FX2$)、奖励与成功 ($ZX2$)、解决问题、自责、幻想等因子等, 其中以人际矛盾和心理支持丧失 ($FX1$) 的预测性最高。

表 22 正负生活事件、应对方式对男生主观幸福感的回归分析

自变量	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
$FX1$	-.330	-3.926	.000***
$FX2$.190	2.521	.012*
$ZX2$	-.192	-1.994	.048*
解决问题	.159	2.365	.019*
自责	-.259	-3.381	.001**
幻想	-.176	-2.244	.026*

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

进一步以正负生活事件各因子为自变量, 以应对方式为因变量, 进行多元回归分析, 结果见表 23。负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失 ($FX1$)、其他 ($FX4$)、正性生活事件的人际关系和心理支持 ($ZX1$)、其他 ($ZX4$) 对解决问题有显著预测作用 (模型的 $R=0.440$, $R^2=0.193$, $R^2_{adj}=0.162$, $F=6.080^{***}$)。

人际矛盾和心理支持丧失 (FX1)、其他 (FX4)、人际关系和心理支持 (ZX1) 对自责有显著的预测作用 (模型的 $R=0.477$, $R^2=0.227$, $R^2_{adj}=0.197$, $F=7.459^{***}$)。人际关系和心理支持 (ZX1) 对幻想具有显著的预测作用 (模型的 $R=0.385$, $R^2=0.148$, $R^2_{adj}=0.114$, $F=4.410^{***}$)。

表 23 正负生活事件对男生应对方式的回归分析

自变量	因变量	Beta	t	Sig.
FX1	解决问题	.223	2.447	.015*
FX4		-.278	-3.068	.002**
ZX1		.239	3.244	.001**
ZX4		.191	2.434	.016*
FX1	自责	.179	2.005	.046*
FX4		.202	2.283	.023*
ZX1		-.218	-3.025	.003**
FX4	求助	-.255	-2.699	.008**
ZX1		.202	2.622	.009**
ZX1	幻想	-.163	-2.159	.032*
FX2	退避	.263	3.245	.001**
ZX1		-.154	-2.118	.035*
ZX1		合理化	-.189	-2.464

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

综合表 22、23 的回归分析结果, 建立预测男大专生主观幸福感的途径分析模型, 见图 3、图 4。如图 3 所示, 正性生活事件的奖励与成功 (ZX2)、应对方式中的解决问题、自责、幻想等因素对男大专生的主观幸福感具有直接预测作用; 人际关系和心理支持 (ZX1)、其他 (ZX4) 分别对解决问题、自责、幻想具有显著预测作用, 并通过解决问题、自责、幻想对主观幸福感产生间接影响。

从图 4 我们可以看出, 负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失 (FX1)、处罚与失败 (FX2)、应对方式的解决问题、自责对男大专生的主观幸福感具有直接的显著预测作用; 人际矛盾和心理支持丧失 (FX1)、其他 (FX4) 对解决问题、自责有显著的预测作用, 并通过解决问题、自责对男大专生主观幸福感产生间接的预测作用。

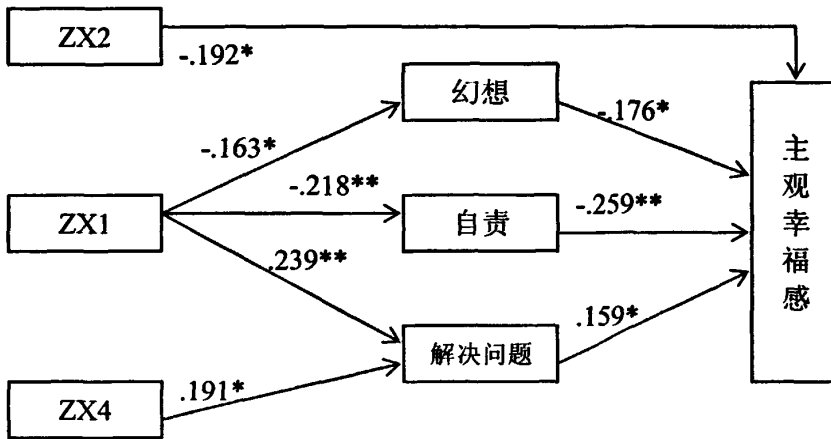


图3 正性事件、应对方式对男大专生主观幸福感的路径分析图

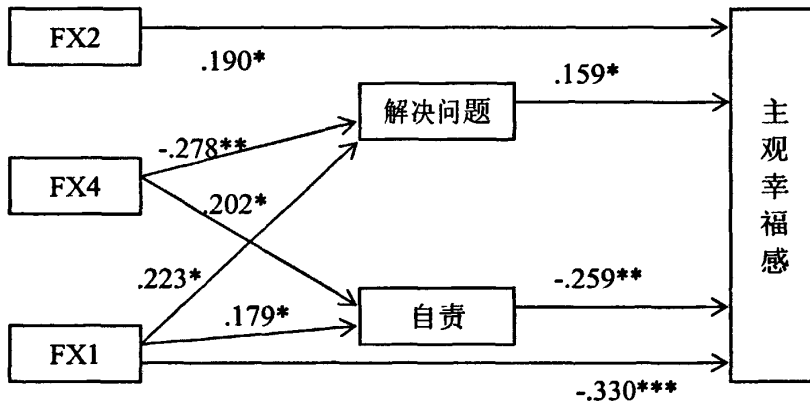


图4 负性事件、应对方式对男大专生主观幸福感的路径

3.3.3 正负生活事件、应对方式对女生主观幸福感的回归分析

以正负生活事件、应对方式为自变量，以女生主观幸福感为因变量，进行多元回归分析，方法采用强迫法。由表24得知，进入回归方程的有负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失（FX1）、正性生活事件中的人际关系和心理支持（ZX1）、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因子。该模型的多元相关系数 R 为0.620，决定系数 R^2 为0.384，调整后的决定系数为0.351，模型经检验 F 为11.723，在0.001水平上显著，这6个因素共解释了主观幸福感总变异的38.4%。多元回归分析显示，对女大专生主观幸福感具有预测意义的因素有：人际关系和心理支持（ZX1）、人际矛盾和心理支持丧失（FX1）、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因子，其中以自责的预测性最高。

表 24 正负生活事件、应对方式对女生主观幸福感的回归分析

自变量	Beta	t	Sig.
FX1	-.162	-2.383	.018*
ZX1	.159	2.894	.004**
解决问题	.167	2.847	.005**
自责	-.201	-3.392	.001**
求助	.139	2.602	.010*
幻想	-.176	-2.988	.003**

进一步以正负生活事件各因子为自变量,以应对方式为因变量,进行多元回归分析,结果见表 25。负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失(FX1)、正性生活事件的人际关系和心理支持(ZX1)、其他(ZX4)对解决问题有显著预测作用(模型的 $R=0.441$, $R^2=0.194$, $R^2_{adj}=0.170$, $F=8.100^{***}$)。人际关系和心理支持(ZX1)对自责有显著的预测作用(模型的 $R=0.351$, $R^2=0.123$, $R^2_{adj}=0.097$, $F=4.710^{***}$)。人际矛盾和心理支持丧失(FX1)、正性生活事件的人际关系和心理支持(ZX1)、其他(ZX4)对求助有显著的预测作用(模型的 $R=0.297$, $R^2=0.088$, $R^2_{adj}=0.061$, $F=3.257^{**}$)。人际矛盾和心理支持丧失(FX1)对幻想具有显著的预测作用(模型的 $R=0.355$, $R^2=0.126$, $R^2_{adj}=0.100$, $F=4.859^{***}$)。

表 25 正负生活事件对女生应对方式的回归分析

自变量	因变量	Beta	t	Sig.
FX1	解决问题	-.218	-2.958	.003**
ZX1		.146	2.408	.017*
ZX4		.286	4.460	.000***
ZX1	自责	-.133	-2.106	.036*
FX1	求助	-.197	-2.523	.012*
ZX1		.134	2.069	.039*
ZX4		.193	2.823	.005**
FX1	幻想	.250	3.261	.001**
FX1	退避	.155	2.033	.043*
FX4		.208	2.878	.004**
FX4	合理化	.164	2.192	.029*

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

综合表 24、25 的回归分析结果，建立预测女大专生主观幸福感的路径分析模型，见图 5、图 6。如图 5 所示，正性生活事件的人际关系和心理支持（ZX1）、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因素对女大专生的主观幸福感具有直接预测作用；人际关系和心理支持（ZX1）、其他（ZX4）分别对解决问题、自责、求助具有显著预测作用，并通过解决问题、自责、求助间接作用于女大专生的主观幸福感。

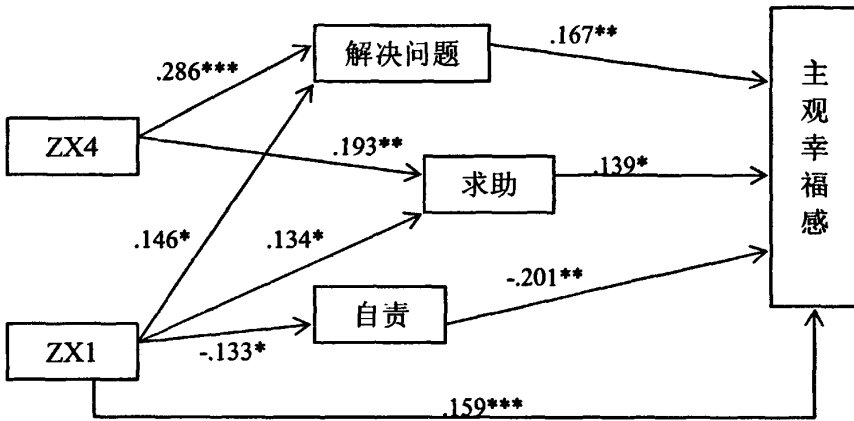


图 5 正性事件、应对方式对女大专生主观幸福感的路径分析图

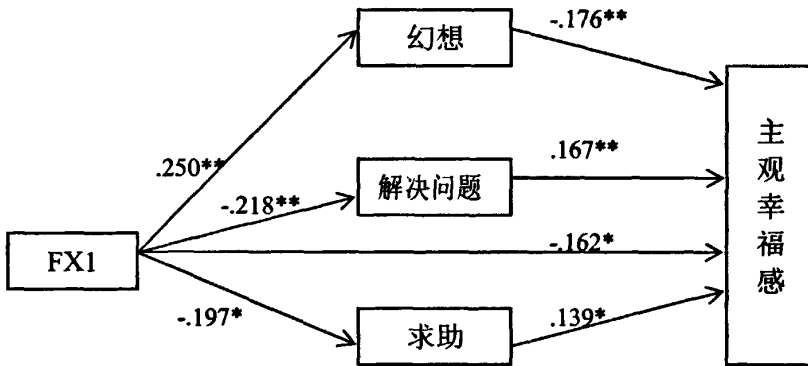


图 6 负性事件、应对方式对女大专生主观幸福感的路径分析图

如图 6 所示，负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失（FX1）、应对方式中的解决问题、幻想、求助等因素对女大专生的主观幸福感具有直接预测作用；人际矛盾和心理支持丧失（FX1）又分别对解决问题、幻想、求助具有显著预测作用，并通过解决问题、幻想、求助对女大专生的主观幸福感产生间接影响。

第四章 讨 论

4.1 大专生正负生活事件、应对方式、主观幸福感的总体情况

4.1.1 大专生主观幸福感总体情况

本研究结果发现,大专生主观幸福感处于中等偏上水平,这与已有相关研究报道的结果基本相似。郑雪 2001 年调查的广州地区大学生的主观幸福感、庞文、韩阳 2006 年调查的黑龙江地区大学生的主观幸福感、王树涛 2007 年调查的西南地区大学生主观幸福感,均报道了大学生的主观幸福感略高于中等水平^[34]。本研究结果显示,男女生的主观幸福感差异达到了显著水平,男生主观幸福感得分明显高于女生。在主观幸福感的 6 个因子得分上,男女生在对健康的担心、精力等两个因子的得分达到了显著水平,均为男生明显高于女生,其余因子得分无显著差异。目前,关于大学生幸福感是否存在性别差异,已有结果并不一致。有研究者认为男女大学生主观幸福感存在显著差异(王树涛, 2007; 严标宾等, 2003)^[34, 35],有研究者则认为男女大学生主观幸福感不存在显著差异(周翠金等, 2005; 朱国文等, 2005)^[36, 37]。这其中可能的原因有:其一,所运用的研究工具不同,考察的幸福感的维度不尽一致,导致了不同的结论。其二,可能与被试取样不同有关。周翠金、朱国文与本研究所用工具同为总体幸福感量表,但结果却不一致,他们的研究以本科生为样本,而本研究以大专生为样本。其三,男女生在对健康的担心、精力等两个因子的得分达到了显著水平,均为男生明显高于女生。男生在精力充沛方面天生地优于女生,且女生由于生性心思比较细腻,敏感,对自己的健康状况可能表现出更多地关注,而且一旦身体出现不适、疾病,会更容易引发恐惧、烦恼等负面情绪,进而会影响到精力充沛的主观感受。所以,男生在这两方面的得分明显高于女生,因而能够体会到更高的幸福感。

除在精力因子得分上差异显著,大三最高,大二最低外,事后多重比较结果显示,大三得分明显高于大二;这与大专生的三年里的课程学习安排是相符合的。大一主要学习公共课,学习压力不算大;大三已基本完成公共课、专业课程的学习,以实习实践为主,生活节奏大大放缓;而大二则是学习任务最繁重,学习压力最大的时期,因此在精力因子得分上是最低的。不同年级大专生主观幸福感及其各因子得分不存在显著差异,说明年级因素对主观幸福感的影响不大。

4.1.2 大专生正负生活事件状况

本研究显示,对于正性生活事件,不同性别的大专生只有在其他因子的得分差异显著,男生得分显著高于女生;其余各因子得分无显著差异。对于负性生

活事件，不同性别的大专生在负性生活事件各因子得分的差异均达到了显著水平，男生在负性生活事件各因子的得分明显高于女生，表明男生比女生经历了更多的负性生活事件刺激。现代社会竞争非常激烈，男女的传统角色定位已经受到很多冲击，女性越来越多地在社会各行各业显露头角。从小学到大学，学习成绩排名前几名中女生占了不小的比例，出现了所谓的“阴盛阳衰”的局面。来到大学校园，相对于男生，女生在学校生活的各方面的表现似乎依然抢眼、更优秀。大学校园里学习、生活的节奏比中学明显放缓，学习紧张度、压力感大大降低，可以由大专生自己支配的时间明显多了起来，不同性别的大专生在处理学习、生活、娱乐等方面表现出不同。男生生性比较好动，自律性不够，在学习压力不大的情况下，缺乏学习动力，会经常感到无聊，无事可做。于是，睡懒觉、沉迷于网络或其他娱乐项目逐渐代替了主要任务——学习，整个人的上进心、纪律性都受到了消极影响。女生一般自觉性较强，守规矩，她们能较好地规划自己的学习时间，并坚持努力，通过参加各种文体活动锻炼自己的能力。在柳州师专各级各类的各种评优、比赛获奖名单中，及现今流行的“考证热”、“自考热”，女大专生的比例远大于男生。加之男生在处理问题时，比较容易冲动，不能很好地控制自己的情感，所以他们会面临比女生更多的负性生活事件。

不同年级大专生在正性生活事件分、人际关系和心理支持、奖励与成功等因子的得分差异显著。正性生活事件分大一得分明显低于大二、大三，大二、大三年级无明显差异；人际关系和心理支持因子得分大一明显低于大三、大二明显低于大三；奖励与成功因子的得分大一明显低于大二、大三。性别在负性生活事件各因子中的主效应不明显。这一结果与实际情况是相符合的。大一新生主要面临的问题是环境适应问题、人际关系问题，大一学生对大学环境、学习生活有着不同程度的不适应，他们需要更多的时间来与周围环境、老师同学、新的学习生活进行磨合，这期间还会由于不适应或适应不好而引发相应的身心反应。因此，他们比高年级同学在这些方面会面临更多的困惑和难题。也因为如此，有些专家建议，大学生的心理健康教育应该从大一抓起。

4.1.3 大专生应对方式状况

对不同性别大专生的应对方式研究结果显示，性别因素在自责、求助、幻想等应对方式上存在显著差异，男生在这三种应对方式上的得分均明显低于女生，表明女生比男生更倾向于使用自责、求助、幻想的应对方式。有研究发现青年期两性应付方式差异有显著性，男生多喜欢用“解决问题”这类成熟应付方式，而女生多用求助、退避、自责等消极应付方式。^[36]本研究男女大专生在解决问题

因子上无明显差异,可能与在高校里,女生的独立意识进一步增强,许多女生都有“巾帼不让须眉”的志气,在面对生活、学习、人际交往等多方面问题时,她们大多能学会自己去处理、解决。可以看出,大专生的应对方式并不是单一的,但仍倾向于使用解决问题、求助等积极的应对方式。男生在求助因子得分明显低于女生,可能由于男性的传统角色定位,男生在遇到问题、应对压力时,习惯于把事情放在心里,独自承受压力,不轻易向别人求助。女生感情比较丰富、性格相对比较开朗,在遇到问题、应对压力时,她们会主动向关系较好的家人、同学、朋友倾诉,或喜欢自己安慰自己,事情总会变好。

不同年级的大专生应对方式在解决问题、自责因子上存在显著差异,解决问题因子分大一明显低于大二、大三,自责因子分大一明显高于大二、大三。这一差异显示了大专生随着对大学生活的逐渐适应,心理发展日渐成熟,在面对应激生活事件或环境时,能更多地采取解决问题的成熟应对方式,更少地采取自责不成熟的应对方式。建议教育工作者在大一时期,加强压力应对策略的教育,帮助大专生更快、更好地健康成长。

4.2 大专生正负生活事件、应对方式、主观幸福感之间的关系

4.2.1 大专生主观幸福感与正负生活事件及其各因子之间的关系

国外一项长达 20 年的随访研究显示,负性生活生活事件对老年人的主观幸福感有着肯定的不良影响。Heady B & Wearing A 的研究表明,重要的生活事件会对主观幸福感产生影响。Huebner 对生活事件和青少年学校生活满意度的研究发现,急性生活事件和慢性生活事件(包括正性和负性)均与青少年的学校生活满意度呈中等程度的相关^[39]。对男大专生主观幸福感与正、负性生活事件及其各因子之间的相关研究表明,正性生活事件分与对健康的担心存在显著负相关,与精力、忧郁或愉快的心境存在显著正相关;人际关系和心理支持与主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制等存在显著正相关;经济或身体变好因子与松弛与紧张呈显著负相关;其他因子与对健康的担心呈显著负相关、与精力和忧郁或愉快的心境呈显著正相关。说明男大专生经历的正性生活事件越多,越能感觉到精力充沛、心境愉快的积极情绪,并能减少对健康的担心而引发的可能的消极情绪。和谐的人际关系、经济或身体变好、良好的娱乐体育活动都能促进男大专生对积极情感的体验,进而提高其主观幸福感。负性生活事件各因子与男大专生的主观幸福感的相关研究结果显示,负性生活事件分、人际矛盾和心理支持丧失与主观幸福感及其各因子均有显著的负相关;经济或身体变坏与主

观幸福感及其各因子呈显著负相关（除对生活的满足与兴趣、对情感和行为的控制外）；其他因子与主观幸福感及其各因子呈显著负相关（除对健康的担心、对情感和行为的控制外）。负性生活事件及其各因子与男大专生的主观幸福感呈现出了较为密切的联系。人际关系不和谐、经济或身体变坏、不良的娱乐体育等方面的负性生活事件均会降低男大专生的主观幸福感。

女大专生的正性生活事件分与主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制有显著的正相关；人际关系和心理支持与主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制、松弛与紧张等存在显著正相关；奖励与成功与对情感和行为的控制存在显著正相关、与松弛与紧张存在显著负相关；其他因子与主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境呈显著正相关。负性生活事件分、人际矛盾和心理支持丧失、经济或身体变坏、其他因子均与主观幸福感及其各因子存在显著负相关（除对健康担心外）；处罚与失败与主观幸福感、忧郁或愉快的心境存在显著负相关。经历越多的正性生活事件，会提高女生的主观幸福感；越多的负性生活事件会降低女生的主观幸福感。可以看出，正负生活事件对女大专生的幸福感的影响比对男大专生的大。女生的上进心强，自尊心强，她们比男生更在乎成败与奖惩。

在正负生活事件的 10 个因子中，男生有 5 个因子与对健康的担心存在显著相关，而女生则无一正负生活事件因子与其呈显著相关。这可能与男生宿舍的卫生状况、不良生活方式有关。男生宿舍的个人、公共卫生一直是个令人头痛的问题，加之有人在宿舍内抽烟，生活环境人为地恶化了；另外，不良的生活方式如抽烟、酗酒，通宵网游，都可能引发了男生对自己健康的担忧。

4.2.2 大专生主观幸福感与应对方式及其各因子之间的关系

本研究结果显示，大专生主观幸福感与应对方式的关系十分密切。男大专生解决问题与主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制呈显著正相关；求助与主观幸福感、精力、对生活的满足和兴趣、松弛与紧张呈显著正相关；自责、幻想与主观幸福感及其各因子呈负相关（除对健康的担心外）；退避与主观幸福感、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、松弛与紧张呈显著负相关；合理化对主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制、松弛与紧张呈显著负相关。女大专生解决问题与主观幸福感及其各因子呈显著正相关（除对健康的担心外）；求助与主观幸福感及其各因子呈显著正相关（除对健康的担心、对情感和行为的控制外）；自责、幻想、退避与主观幸

福感及其各因子呈显著负相关（除对健康的担心外）；合理化与对主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制、松弛与紧张呈显著负相关。

我们看到，除对健康的担心外，大专生应对方式各因子与主观幸福感及其各因子均存在不同程度的相关。男大专生主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境与应对方式各因子均存在显著相关；女大专生主观幸福感、精力、忧郁或愉快的心境、松弛与紧张与应对方式各因子均存在显著相关。其中解决问题、求助与主观幸福感呈显著正相关，而自责、幻想、退避、合理化与主观幸福感呈显著负相关。表明积极应对方式与高幸福感紧密相关，个体越倾向于使用积极的应对方式时，有助于提高其主观幸福感水平；而消极应对方式则对幸福感有消极影响作用，个体越倾向于使用消极的应对方式时，会降低其主观幸福感水平。这与王极盛、丁新华的研究结果一致。王极盛与丁新华的研究结果也表明，应对方式和主观幸福感存在密切的关联，较多地使用解决问题和求助类应对方式的个体幸福感水平高，而较多使用退避、不良情绪和发泄应对方式的个体幸福感水平低用^[40]。因此，培养大专生积极的应对方式可有助于幸福感提高。

4.2.3 大专生正负生活事件与应对方式之间的关系

本研究发现，男、女大专生的正性生活事件分、人际关系和心理支持、奖励与成功、其他与解决问题存在显著正相关；男、女大专生的正性生活事件分、人际关系和心理支持、其他与求助存在显著正相关。表明正性生活事件与积极应对方式（解决问题、求助）有密切关系，在面临正性生活事件刺激时，大专生倾向于使用积极应对方式，或者从另一角度说，越多使用积极应对方式，有助于个体体验到正性情绪，进而提高其主观幸福感。男大专生经济或身体变好、其他与幻想存在显著正相关。男大专生在面临经济或身体变好、良好的娱乐体育及其他方面正性生活事件时，倾向于使用幻想应对方式，说明男大专生在经济或身体变好、拥有良好的娱乐体育时，会产生积极的心态，对目前的状况进行幻想，不仅可以激发其对美好未来的向往，还可以促进或保持积极的情绪，对身心成长是有利的。女大专生正性生活事件分、奖励与成功与合理化存在显著负相关。表明女大专生在面临正性生活事件、奖励与成功等正性刺激时，越不倾向于使用合理化的应对方式。可能女生对待学习生活比较认真，对自己所取得的奖励、成功，认为是自己的坚持努力的结果，而不是运气、必然的结果，反映了女大专生较强的自信心、上进心。

男大专生的自责、幻想、退避、合理化与负性生活事件分及其各因子均呈显著正相关；求助与其他呈显著负相关；解决问题与负性生活事件分及其各因子均

无显著相关。女大专生的自责、幻想、退避、合理化与负性生活事件分及其各因子均呈显著正相关；解决问题与人际矛盾和心理支持丧失呈显著负相关；合理化与负性生活事件分、处罚与失败、其他呈显著正相关。李茹，张志群的研究表明^[41]，负性生活事件(除丧失因子)的应激量与自责、幻想、退避不成熟应付方式呈正相关，与解决问题及求助因子成熟应付方式呈负相关或无相关；与大部分混合应付方式正相关。本研究结果与其相近，说明大专生在面临负性生活事件刺激时，倾向于使用消极（自责、退避、幻想）、混合（合理化）的应对方式，较少使用解决问题这类积极应对方式。应对方式是应对效果的影响因素之一，在大专生中开展有针对性的应对策略教育，应成为大专生心理健康教育的一个重要内容。

4.3 正负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的影响

4.3.1 正负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的影响

在前面的相关研究中，我们发现正负生活事件、应对方式、主观幸福感之间存在一定的关系，并尝试解释了它们之间可能存在的关系。为了进一步探究正负生活事件、应对方式对大专生主观幸福感的影响作用，我们以正负生活事件各因子、应对方式各维度为自变量，主观幸福感为因变量进行多元回归分析，采用强迫进入法（Enter）。结果发现，正性生活事件的人际关系和心理支持、应对方式中的解决问题、自责、求助等因素对主观幸福感有直接的预测作用；人际关系和心理支持对解决问题、自责、求助有显著的预测作用，并通过解决问题、自责、求助间接预测主观幸福感；正性生活事件的其他因素对解决问题、求助有直接的预测作用，并对主观幸福感产生间接效应。负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败、应对方式中的幻想、自责、解决问题等因素对主观幸福感有直接的预测作用；人际矛盾和心理支持丧失对幻想、自责有显著的预测作用，并通过幻想、自责对主观幸福感产生间接效应；负性生活事件的经济或身体变坏、其他因素对自责有显著预测作用，并间接预测主观幸福感；其他因素对解决问题有显著预测作用，并对主观幸福感产生间接效应。

人际关系和心理支持方面的正负生活事件对大专生主观幸福感有直接的预测作用，说明了人际关系对大专生的学习生活有很重要的影响。良好的人际交往不仅能满足他们社会交往的需要，体会到了与人交往的快乐，更重要的是良好的人际关系为他们提供了必要的心理支持，使得他们在快乐时、困惑时都能有人与其共同分享、渡过，这无疑会提高他们的幸福感体验。相反，不良的人际关系，

如果处理不当,消极情绪一再累积,会渲染到学习生活的方方面面,必将降低他们的幸福感水平。经历越多的处罚与失败,会降低大专生的主观幸福感。正负生活事件的其他因子虽然包含的都是一些无关紧要的生活事件,如“学校环境和设施差”、“被迫做不情愿的事”、“体育运动能力差”等,但也对主观幸福感产生了间接影响。其实影响个体主观幸福感的生活事件,不在于它重要不重要,而在于它能不能被接受。如个体认为它不应该发生,就会心态失衡,幸福感降低。如前分析,采用解决问题、求助等积极应对方式,将对主观幸福感产生正向影响;采用自责、幻想等消极应对方式,问题得不到很好解决,反而可能越来越严重,必然会导致幸福感降低。

4.3.2 正负生活事件、应对方式对男生主观幸福感的影响

对男生正负生活事件、应对方式对主观幸福感进行多元回归分析发现,正性生活事件的奖励与成功、应对方式中的解决问题、自责、幻想等因素对男大专生的主观幸福感具有直接预测作用;人际关系和心理支持、其他分别对解决问题、自责、幻想具有显著预测作用,并通过解决问题、自责、幻想对主观幸福感产生间接影响。负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败、应对方式的解决问题、自责对男大专生的主观幸福感具有直接的显著预测作用;人际矛盾和心理支持丧失、其他对解决问题、自责有显著的预测作用,并通过解决问题、自责对男大专生主观幸福感产生间接的预测作用。

解决问题、自责、幻想对男大专生主观幸福感的影响与总体情况一样。现如今像师专这样的高职高专院校,女生比例远大于男生,有些专业一个年级近百人其中男生却不到10人,再加上女生整体上在各方面表现优于男生,男生的传统优势地位受到了挑战。正性生活事件的奖励与成功、负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败进入了回归方程,并对男大专生的主观幸福感产生直接的影响,表明男生同样希望在学习生活中渴望得到老师同学的认可,希望能在各方面有更多机会展现自己。当获得奖励、成功,积极的情绪状态会促使他们以饱满的精神状态去投入到学习生活中,成功的体验会使人建立起强大的自我效能,从而提高主观幸福感;而面临处罚、失败时,对男大专生产生一定的打击,会降低其主观幸福感。此外,从回归分析的结果我们可以看出,在遇到人际关系、其他方面的正负生活事件时,男大专生采用解决问题的积极应对方式时,将有助于提升幸福感;采用自责、幻想等消极应对方式时,将会降低其幸福感。

4.3.2 正负生活事件、应对方式对女生主观幸福感的影响

正负生活事件、应对方式对女大专生主观幸福感的多元回归研究显示，正性生活事件的人际关系和心理支持、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因素对女大专生的主观幸福感具有直接预测作用；人际关系和心理支持、其他分别对解决问题、自责、求助具有显著预测作用，并通过解决问题、自责、求助间接作用于女大专生的主观幸福感。负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、应对方式中的解决问题、幻想、求助等因素对女大专生的主观幸福感具有直接预测作用；人际矛盾和心理支持丧失又分别对解决问题、幻想、求助具有显著预测作用，并通过解决问题、幻想、求助对女大专生的主观幸福感产生间接影响。

如前所述，女生较男生更多的使用自责、求助、幻想的应对方式，解决问题、求助、自责、幻想均进入了回归方程，都对女大专生的主观幸福感会产生直接的影响。正负生活事件中只有人际关系方面的因子进入了回归方程，表明人际关系的好坏将对女大专生的主观幸福感产生影响。女生感情细腻，比较敏感，有时候对问题想得比较多，比如对别人无心说的话，可能会引发其不必要的联想。这时候，如果采用的是积极的应对方式，把问题解决好，就会对主观幸福感产生正面的影响；反之，如果只是自己瞎猜想，或自己否定自己，就会引发负面情绪，对主观幸福感起到消极的影响。所以在处理人际关系、良好的娱乐与体育及其他方面的正负生活事件时，越倾向于使用解决问题、求助等应对方式的女生，主观幸福感越高；而越倾向于使用自责、幻想等应对方式的女生，主观幸福感将越低。

第五章 小 结

5.1 结论

1、大专生主观幸福感处于中等偏上水平。性别因素在主观幸福感、对健康的担心、精力等因子上主效应显著，男生在这三个因子的得分均高于女生。年级因素在精力因子上主效应显著，大三得分明显高于大二。

2、性别因素在正性生活事件其他因子上主效应显著，男生得分明显比女生高。年级因素在正性生活事件分、人际关系和心理支持和奖励与成功等因子上主效应显著。正性生活事件分大一得分明显低于大二、大三；人际关系和心理支持因子得分大一明显低于大三、大二明显低于大三；奖励与成功因子的得分大一明显低于大二、大三。

3、性别因素在自责、求助、幻想因子上的主效应显著，女生在自责、求助、幻想因子的得分均高于男生；年级因素在解决问题、自责因子上的主效应显著，解决问题因子分大一明显低于大二、大三，自责因子分大一明显高于大二、大三。

4、主观幸福感及其各维度、正负生活事件及其各维度、应对方式各维度，两两之间都存在一定的相关。

5、正性生活事件的人际关系和心理支持、负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因素对主观幸福感有直接的预测作用；人际关系和心理支持还可通过解决问题、自责、求助间接预测主观幸福感；正性生活事件的其他因素通过解决问题、求助对主观幸福感产生间接效应。人际矛盾和心理支持丧失通过幻想、自责对主观幸福感产生间接效应；负性生活事件的经济或身体变坏、其他因素通过自责间接预测主观幸福感；其他因素通过解决问题对主观幸福感产生间接效应。

6、正性生活事件的奖励与成功、负性生活事件中的人际矛盾和心理支持丧失、处罚与失败、应对方式中的解决问题、自责、幻想等因素对男大专生的主观幸福感具有直接预测作用；人际关系和心理支持还可通过解决问题、自责、幻想对主观幸福感产生间接影响；正性生活事件的其他通过解决问题对主观幸福感产生间接影响；

人际矛盾和心理支持丧失、其他可分别通过解决问题、自责对男大专生主观幸福感产生间接的预测作用。

7、正性生活事件的人际关系和心理支持、负性生活事件的人际矛盾和心理支持丧失、应对方式中的解决问题、自责、求助、幻想等因素对女大专生的主观

幸福感具有直接预测作用；人际关系和心理支持还分别通过解决问题、自责、求助间接作用于女大专生的主观幸福感；正性生活事件的其他因子通过解决问题、求助间接作用于女大专生的主观幸福感；人际矛盾和心理支持丧失又分别通过解决问题、幻想、求助对女大专生的主观幸福感产生间接影响。

5.2 本研究不足和今后的研究方向

- 1、本研究对文理科、专业类别、生源地等人口学特征未做考虑。
- 2、本研究主要采用问卷调查法进行资料收集，缺乏不同方法的综合运用。
- 3、本研究均采用已有研究者编制的问卷，希望以后能在问卷编制方面能有所尝试。

参考文献

- 1、任俊.积极心理学.上海:上海教育出版社,2006:98-100
- 2、郑雪,严标宾,邱林,张兴贵.幸福心理学.广州:暨南大学出版社,2004:23
- 3、郑雪.人格心理学.广州:暨南大学出版社,2001:76
- 4、严标宾,郑雪,邱林.主观幸福感研究综述.自然辩证法通讯.2004,2:96-112
- 5、吴明霞.30年来西方关于主观幸福感的理论发展.心理学动态,2000,8(4):23
- 6、何瑛.主观幸福感概论.重庆师范学院学报(哲社版),1999,(4):73-81
- 7、Diener E. Subjective Well-Being. Psychology Bulletin, 1984, 95(3): 542-575
- 8、Andrew F.M., Withey S.B., Modeling the psychological determinants of life quality, Social Indicators Research, 1985, 16 (1)
- 9、Andrews, F.M., & Withey, S.B. Social indicators of well-being. 1976, New York: Plenum Press
- 10、Deiner E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984, 95(3): 542-575
- 11、Eunkook Suh, Ed Diener, Shigehiro Oishi, and Harry C. Triandis. The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgement Across Cultures: Emotion Versus Norms. Journal of Personality and Social Psychology. 1998, Vol. 74. No. 2: 482-493
- 12、Diener E. Subjective Well-Being and Personality. In: Barone D F, Hersen M, Van H et al ed. Advanced Personality, The Plenum Series in Social Clinical Psychology. New York: Plenum Press, 1998. 311-334
- 13、李焰,赵君.幸福感研究概述.沈阳师范大学学报(社会科学版).2004(2):22-26
- 14、Diener E, Eunkook M S, Richard E et al. Subjective well-being three decades of progress. Psychological Bulletin, 1999, 125(2): 276~294
- 15、石林.健康心理学.北京:北京师范大学出版社,2001:78-79
- 16、汪向东,王希林,马弘.《心理卫生评定量表手册》(增订版).中国心理卫生杂志社,1999年12月
- 17、张明园.精神科评定量表手册.湖南科学技术出版社.1993
- 18、郑延平,杨德森.中国生活事件调查(一)紧张性生活事件在正常人群中的基本特征.中国心理卫生杂志,1990,4(6):263-267
- 19、甘一方,陈昌惠.中国生活事件调查(二)不同职业心理紧张的特点.中国心理卫生杂志,1990,4(6):269-271
- 20、郑延平,翁永振,李光琨,等.中国生活事件调查(三)不同年龄阶段心理紧张的特点.中国心理卫生杂志,1990,4(6):272-274

- 21、王宇中,冯丽云,王志铭,等.大中专学生生活事件量表的初步编制.中国心理卫生杂志,1999,13(4):206-207
- 22、刘贤臣,刘连启,刘杰,等.青少年生活事件量表的信度效度检验.中国临床心理学杂志,1997,5(4):34-36
- 23、Folkman S., Lazarus R. S. Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. Journal of Personality & Social Psychology, 1986, 50: 571-579
- 24、Ray C, Lindop J. The concept of coping. Psychological Medicine, 1982, 1: 385-395
- 25、叶一舵,申艳娥.应对及应对方式研究综述.心理科学,2002,25(6):755~756
- 26、张林,车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究.心理科学.2005,28(1):36-41
- 27、黄艳苹,李玲,雷良忻.大学生应激源、应对方式及其心理健康的影响.中国心理卫生杂志,2005,19(7): 448-449
- 28、陈玲丽,刘文.生活事件、社会支持、应对方式对消极情感、社会抑制的影响——基于大学生样布的研究.中国健康心理学杂志,2008,16(12):1348-1351
- 29、沈晓红,黄丽,祝一虹.大学生应对方式的若干影响因素研究.中国行为医学科学,2002,11(1): 67-69
- 30、王艳芝,李彦牛,龚蓉.大学生的应对方式及其相关因素分析.中国健康心理学杂志,2007,15(15):394-396
- 31、胡金生,杨力.464名师专生的自我厌烦感及其应对方式.中国健康心理学杂志,2008,16(10):1147-1149
- 32、王宇中,冯丽云,王志铭.大中专学生生活事件量表的初步编制.中国心理卫生杂志,1999,13(4):206-207
- 33、肖计划,许秀峰.“应付方式问卷”效度与信度研究.中国心理卫生杂志,1996,10(4):164-168
- 34、王树涛.西南地区大学生主观幸福感研究.中国特殊教育,2007(8): 87-90
- 35、严标宾,郑雪,邱林.大学生主观幸福感的影响因素研究.华南师范大学学报,2003(2):137-142
- 36、周翠金,王洪礼,周涛峰.贵州省大学生主观幸福感研究.贵州师范大学学报(自然科学版),2005,23(3):44-47
- 37、朱国文,蒋关军.我国大学生主观幸福感状况及影响因素研究.长春工业大学学报(高教研究版),2005,26(3):66-70

- 38、Zenner AR, Bendell RD. Health psychology: Treatment and Research Issues. New York: Plenum Press, 1985: 8-19
- 39、Huebner E S, Ash C, Laughlin J E. Life experiences, locus of control and School satisfaction in adolescence. Social indicators research, 2001 (2)
- 40、王极盛, 丁新华. 初中生主观幸福感与应对方式的关系研究. 中国公共卫生, 2003(10), 1181-1182
- 41、李茹, 张志群. 军校医学生应激性生活事件与应对方式的相关研究. 中国学校卫生, 2005(2): 98-100
- 42、任志洪, 叶一舵. 国内外关于主观幸福感影响因素研究述评. 福建师范大学学报. 哲学社会科学版, 2006, 4: 152-158
- 43、王芳. 主观幸福感的影响因素. 中国行为医学科学, 2005, 14(6): 575~576.
- 44、范丽恒. 主观幸福感的理解与提升. 华北水利水电学院学报, 2005, 21(2): 18~20
- 45、张雯, 郑日昌. 大学生主观幸福感及其影响因素. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(1): 61~63
- 46、黄立清. 城市青少年主观幸福感初步研究. 青少年研究, 2004, 1: 7~10
- 47、刘永恒, 高占海. 不同来源、性别、专业的地方院校大学生主观幸福感研究. 河西学院学报, 2006, (1): 71-73
- 48、董灿华, 沈雪芬. 浙江师范大学学生主观幸福感及其影响因素. 中国学校卫生, 2005, (7): 581
- 49、田澜, 王鑫强, 胡风霞. 师范大学生主观幸福感的发展特点研究. 中国健康心理学杂志, 2007, (6): 523-525
- 50、景淑华, 张积家. 大学生主观幸福感的研究. 青年研究, 1997(1): 21-25, 48
- 51、丁新华, 王极盛. 青少年主观幸福感研究述评. 心理科学进展, 2004, 12(1): 59-66
- 52、于静华. 大学生主观幸福感研究综述. 哈尔滨学院学报, 2005, 26(5): 97-99
- 53、Greenstpoon PJ, Saklofske DH. Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. Social Indic Res, 2001, 51(1): 81-108
- 54、何瑛. 重庆大学生主观幸福感状况及其影响因素. 重庆师专学报, 2000(2): 35-38
- 55、黄立清, 邢占军. 国外有关主观幸福感影响因素的研究. 国外社会科学, 2005, 3(2): 29-33
- 56、卞小华, 费昕. 大学生主观幸福感研究述评. 华北水利电力学院学报(社科版), 2007(1): 85-88

- 57、宋海燕.我国主观幸福感的研究现状与趋势.社会心理科学,2006(2):172-175
- 58、邢占军.主观幸福感测量研究综述.心理科学,2002(3):336-338,342
- 59、朱来珍,沈芳,蒋春明.主观幸福感的研究进展.国际精神病学杂志,2006(4):250-253
- 60、李幼穗,吉楠.主观幸福感研究的新进展.天津师范大学学报(社会科学版),2006(2):70-74
- 61、陈姝娟,周爱保.主观幸福感研究综述.心理与行为研究,2003,1(3):214-217
- 62、张建锋.大学生心理应激的应对策略研究.教育探索,2004(4):90-91
- 63、刘丽,姚梅玲.儿童应对方式的研究进展.中国妇幼保健,2006(12):2594-2595
- 64、王明辉,张淑熙.应激研究综述.信阳师范学院学报,2003(1):59-62
- 65、韦有华,汤盛钦.几种主要的应激理论模型及其评价.心理科学,1998(21):441-444
- 66、俞磊.应付的理论、研究思路和应用.心理科学,1994(2):169-174
- 67、韦有华,汤盛钦.COPE量表的初步修订.心理学报,1996(4):380-387
- 68、韦有华,汤盛钦.大学生应付活动的测验研究.心理学报,97(1):67-74
- 69、程婧,段鑫星.大学生心理应激源研究述评.青年探索,2005(4):23-27
- 70、郑全全,陈树林,郑胜圣,黄丽君.中学生心理应激的初步研究.心理科学,2001(2):212-213
- 71、周末,巢传宣.大学生主观幸福感和生活事件的关系.中国学校卫生,2007,(4):327-329
- 72、王极盛,丁新华.初中生主观幸福感与生活事件的关系研究.心理与行为研究,2003,1(2):96-99.
- 73、刘贤臣.青少年生活事件和应对方式研究.中国临床心理学杂志,1998,12(1):46-48
- 74、罗伟,孙雅娜,王滨.大学生生活事件、应对方式和主观幸福感之间的关系.中国临床心理学杂志,2007,(4):405-406,429
- 75、王极盛,丁新华.初中生主观幸福感与应对方式的关系研究.中国公共卫生,2003,19(10):1181-1182
- 76、李伦,王谦.大学生心理应激生活事件与应付方式的特点.医学与社会,2000(2):58-59,63
- 77、石艳华.高师贫困生应激生活事件状况的调查及对策研究.高教论

- 坛,2007(4):64-67
- 78、钟文娟.生活事件及应对方式与健康的关系.湖北经济学院学报(人文社会科学版),2006(12):27-28
- 79、孔德生,张微.贫困大学生生活事件、应付方式、社会支持与其主观幸福感的关系.中国临床心理学杂志,2007(1):61-62,65
- 80、陈凤梅.大学生生活事件、归因方式、情绪调节方式与人际关系行为困扰的关系研究.福建师范大学.硕士学位论文.2006年
- 81、张亭亭.生活事件、应对方式对大学生不良情绪的影响.东北师范大学.硕士学位论文.2006年
- 82、周翠金.生活事件与大学生主观幸福感.贵州师范大学.硕士学位论文.2005年
- 83、王香美.初中生生活事件、父母养育方式与主观幸福感关系的研究.吉林大学.硕士学位论文.2006年
- 84、胡岚.大学生网络成瘾倾向于生活事件、应对方式、社会支持的关系研究.浙江大学.硕士学位论文.2005年
- 85、王晖.人格特征、价值观、生活事件对高中生主观幸福感的影响研究.陕西师范大学.硕士学位论文.2005年
- 86、梁红,费立鹏.探讨国内生活事件量表的应用.中国心理卫生杂志,2005(1):42-44
- 87、杨晓明.SPSS在教育统计中的应用.高等教育出版社.2004年
- 88、张厚粲,徐建平.现代心理与教育统计学.北京师范大学出版社.2004年
- 89、邵志芳.心理与教育统计学.上海科学普及出版社.2004年
- 90、甘怡群,张轶文,邹玲.心理与行为科学统计.北京大学出版社.2005年
- 91、郭志刚.社会统计分析方法——SPSS软件应用.中国人民大学出版社.1999年

附录

亲爱的同学你好！这份问卷采用无记名的方式了解关于您学习、生活的一些问题，请您根据自己的实际情况作答。答案没有对错之分，调查结果仅做研究之用，绝不会将您的资料泄露给他人，请根据各问卷的要求将答案填写在相应位置，请保持字迹清楚，不要漏题。谢谢您的合作！

基本信息：

性别：_____ 年龄：_____ 年级：_____ 文、理科：_____ 专业：_____

是否独生子女：_____ 家庭所在地（城镇或农村）：_____

家庭经济状况（直接在符合的选项上打勾）：好 中等 一般 差

问卷一◆◇大中专学生生活事件量表◆◇

下面列出了青年学生可能会发生的一系列事件，有好事，也有坏事，请您对这些事件一一回忆，在一年内是否经历过，如果经历过，就在该事件题目后打“√”，未经历便空格。还请您对每个事件的重要性程度打分。经历者根据亲身感受打分，未经历者根据主观想象打分。打分范围在0~1000之间，0分表示无感受或无影响，1000分表示感受或影响最大。正性事件中以“与父母之间相互理解、和睦”这一事件为评分参照事件，参照值为800分，也就是说，如果“与父母之间相互理解、和睦”给一个人带来的幸福和愉快定为800分的话，其他事件给人带来的幸福和愉快与此相比应为多少分。负性事件中以“父母或其他亲密家庭成员死亡”这一事件为评分参照事件，参照值为800分。请如实填写。

大中专学生正性生活事件

正性事件	是否经历	重要性程度 0~1000分
1、交了一个知心朋友·····	()	()
2、与父母之间能相互理解、亲情和睦·····	()	(800)
3、与家人团聚·····	()	()
4、在困难或苦恼时得到了别人的关心和理解·····	()	()
5、已联系到一个理想的工作单位·····	()	()
6、本人身体健康·····	()	()
7、家人来看望·····	()	()
8、家中有喜事·····	()	()
9、在全国或国际某大赛中获奖·····	()	()

10、与朋友畅谈	()	()
11、社交能力明显提高.....	()	()
12、与过去的朋友团聚.....	()	()
13、学校、国家或国际发生了令人振奋的大事.....	()	()
14、收到家人或好友的来信.....	()	()
15、与同寝室的同学和睦相处、关系融洽.....	()	()
16、在课余其他活动中获得乐趣增长才智.....	()	()
17、期末考试成绩名列前茅获一等奖学金.....	()	()
18、对所学的专业有兴趣.....	()	()
19、过去的好友来访或相遇.....	()	()
20、与班级大多同学能和睦相处.....	()	()
21、有同学和朋友祝贺自己的生日.....	()	()
22、一次娱乐性的旅行或旅游.....	()	()
23、外语成绩在全班名列前茅.....	()	()
24、勤工俭学挣钱能维持大约一半的生活费用.....	()	()
25、入党.....	()	()
26、经常参加喜爱的体育活动.....	()	()
27、获省级奖励.....	()	()
28、期末考试成绩理想获二等奖学金或三等奖学金.....	()	()
29、被选为三好学生或在校级刊物发表文章.....	()	()
30、在学校运动会或其他大赛中获奖.....	()	()
31、勤工俭学挣钱能维持大约三分之一的生活费用.....	()	()
32、与其他学校相比,本校的环境与设施令人满意.....	()	()
33、外语成绩在全班属上中等.....	()	()
34、被选为或提拔为学校或班干部.....	()	()
35、期末考试成绩全部及格无须补考.....	()	()
36、经济条件在班里属上中等.....	()	()
37、经济条件在班里基本上属最好的.....	()	()
38、获得了补助费或其他方面的资助.....	()	()

大中专学生负性生活事件

负性事件	是否 经历	重要性程度 0~1000分
1、父母或其他亲密家庭成员死亡·····	()	(800)
2、父母离婚·····	()	()
3、父母或其他亲密家庭成员患重病·····	()	()
4、家里出了意外事故·····	()	()
5、好朋友、恩师患不治之症或死亡·····	()	()
6、误解或伤害了别人无法挽回·····	()	()
7、与父母关系紧张或难以沟通·····	()	()
8、受到记过或留校查看的处分·····	()	()
9、期末考试三门以上不及格·····	()	()
10、和好朋友闹翻·····	()	()
11、没有知心朋友·····	()	()
12、学校、国家或国际发生了令人痛心的大事·····	()	()
13、在某项活动中付出巨大努力却一无所获或失败·····	()	()
14、父母或家庭成员之间有矛盾难以沟通·····	()	()
15、受到警告或通报批评·····	()	()
16、受到诬陷、名誉受损·····	()	()
17、被人误解·····	()	()
18、被迫做不情愿的事情·····	()	()
19、期末考试一至两门不及格·····	()	()
20、外语成绩在全班倒数后几名·····	()	()
21、失恋·····	()	()
22、有与异性难以处理的关系·····	()	()
23、上当受骗·····	()	()
24、外语成绩在全班属中下等水平·····	()	()
25、与同寝室的同关系紧张·····	()	()
26、对所学专业不感兴趣或想转专业·····	()	()
27、因病或其他原因留级·····	()	()

28、与同班同学有矛盾·····	()	()
29、体育运动能力差·····	()	()
30、受伤或患病·····	()	()
31、不会唱歌跳舞、娱乐能力差·····	()	()
32、没有异性朋友·····	()	()
33、经济条件在全班基本上最差,难以维持生活·····	()	()
34、钱物丢失或被盗·····	()	()
35、见到了不情愿见的人·····	()	()
36、与其它同类学校相比,环境和设施差·····	()	()
37、经济条件在全班属下中等手头紧张·····	()	()
38、班干部被撤销·····	()	()

问卷二◆◇应付方式问卷◇◆

此表每个条目有两个答案“是”“否”。请您根据自己近两年来的情况，在每一条目后选择一个答案，如果选择“是”，请继续对后面的“有效”“比较有效”“无效”作出评估。在每一行的○里打“√”，表示您的选择。

	比较				
	是	否	有效	有效	无效
1、能理智地应付困境·····	○	○	○	○	○
2、善于从失败中吸取经验·····	○	○	○	○	○
3、制定一些克服困难的计划并按计划去做·····	○	○	○	○	○
4、常希望自己已经解决了面临的困难·····	○	○	○	○	○
5、对自己取得成功的能力充满信心·····	○	○	○	○	○
6、认为“人生经历就是磨难”·····	○	○	○	○	○
7、常感叹生活的艰难·····	○	○	○	○	○
8、专心于工作或学习以忘却不快·····	○	○	○	○	○
9、常认为“生死有命，富贵在天”·····	○	○	○	○	○
10、常常喜欢找人聊天以减轻烦恼·····	○	○	○	○	○

- 11、请求别人帮助自己克服困难.....○ ○ ○ ○ ○
- 12、常只按自己想的做，且不考虑后果.....○ ○ ○ ○ ○
- 13、不愿过多思考影响自己的情绪问题.....○ ○ ○ ○ ○
- 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烦恼..... ○ ○ ○ ○ ○
- 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……

问卷三◆◇总体幸福感量表◆◇

请您根据自己的情况选择每道题给出的答案中最符合您的一个，在上面直接划对勾√。

1、你的总体感觉怎样(在过去一个月里)?

- 1—好极了 2—精神很好 3—精神不错 4—精神时好时坏 5—精神不好
6—精神很不好

- 2、你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼(在过去的一个月里)?
- 1--极端烦恼 2--相当烦恼 3--有些烦恼 4--很少烦恼 5--一点也不烦恼
- 3、你是否一直牢牢的控制着自己的行为、思维、情感或感觉(在过去一个月里)?
- 1--绝对的 2--大部分是 3--一般是 4--控制的不太好
- 5--有些混乱 6--非常混乱
- 4、你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做(在过去的一个月里)?
- 1--极端怀疑 2--非常怀疑 3--相当怀疑 4--有些怀疑
- 5--略微怀疑 6--一点不怀疑
- 5、你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力(在过去一个月里)?
- 1--相当多 2--不少 3--有些 4--不多 5--没有
- 6、你的生活是否幸福、满足或愉快(在过去一个月里)?
- 1--非常幸福 2--相当幸福 3--满足 4--略有些不满足 5--非常不满足
- 7、你是否有理由怀疑自己曾经失去理智、或对行为、谈话、思维或记忆失去控制(在过去的一个月里)?
- 1--一点也不 2--有一点点 3--有些,不严重 4--有些,相当严重 5--非常严重
- 8、你是否感到焦虑、担心或不安(在过去的一个月里)?
- 1--极端严重 2--非常严重 3--相当严重 4--有些 5--很少 6--没有
- 9、你睡醒之后是否感到头脑清晰、精力充沛(在过去的一个月里)?
- 1--天天如此 2--几乎天天 3--相当频繁 4--不多 5--很少 6--没有
- 10、你是否因为疾病、身体不适、疼痛或对疾病的恐惧而烦恼(在过去一个月里)?
- 1--所有时间 2--大部分时间 3--很多时间 4--有时 5--偶尔 6--没有
- 11、你每天的生活是否充满让你感兴趣的事(在过去一个月里)?
- 1--所有时间 2--大部分时间 3--很多时间 4--有时 5--偶尔 6--没有
- 12、你是否感到沮丧和忧郁(在过去的一个月里)?
- 1--所有时间 2--大部分时间 3--很多时间 4--有时 5--偶尔 6--没有
- 13、你是否情绪稳定并能把握住自己(在过去的一个月里)?
- 1--所有时间 2--大部分时间 3--很多时间 4--有时 5--偶尔 6--没有

- 14、你是否感到疲劳、过度累、无力或筋疲力尽(在过去一个月里)?
1--所有时间 2--大部分时间 3--很多时间 4--有时 5--偶尔 6--没有
- 15、你对自己的健康关心或担忧的程度如何(在过去的一个月里)?
不关心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常关心
- 16、你感到放松或紧张的程度如何(在过去一个月里)?
松弛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 紧张
- 17、你觉得自己的精力、精神和活力如何(在过去一个月里)?
无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛
- 18、你忧郁或快乐的程度如何(在过去的一个月里)?
非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐
- 19、你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助(在过去的一年里)?
1--是的, 曾寻求帮助 2--是的, 未寻求帮助 3--有严重问题但未觉需寻求帮助
4--几乎没问题 5--没问题
- 20、你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃?
1--是的, 在过去一年里有 2--是的, 在一年以前 3--没有
- 21、你是否曾有过精神崩溃?
1--是的, 在过去一年里有 2--是的, 在一年以前 3--没有
- 22、你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题在精神病房、综合医院精神科病房或精神卫生诊所治疗?
1--是的, 在过去一年里有 2--是的, 在一年以前 3--没有
- 23、你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神科医生、心理学家?
1--是的, 在过去一年里有 2--是的, 在一年以前 3--没有
- 24、你是否曾与家人或朋友谈论自己的问题?
1--是的, 很有帮助 2--是的, 有些帮助 3--是的, 但没有帮助
4--否, 没有人可谈 5--否, 没有人愿意和我谈
6--否, 不愿意和别人谈 7--没有问题

问卷调查结束, 再次感谢您的合作!

致 谢

时光飞逝，攻读硕士学位的学习生活即将结束。回首学习期间的日日夜夜，我的心情难以平静。我为自己工作数年后，能来到仰慕已久的华东师范大学，重新回到课堂，追寻自己的理想，感到无比的欣慰和激动。在和老师同学们共同学习、相处的日子里，我收获了许多，成长了许多，感悟了许多。对一直以来关心、帮助、支持我的所有的老师、领导、同事、朋友和亲人们，我心中充满了无限的感激。

感谢我的导师梁宁建教授！本文从论文的立意选题，到框架的搭建和文章修改，都得到了梁老师的悉心指导。他严谨务实的学术修养，积极乐观的人生态度，热情随和的待人风格，给我留下了深刻的印象，他将是我一生学习的榜样。

感谢徐光兴老师，崔丽娟老师，孟慧老师，刘晓陵老师、刘永芳老师、文剑冰老师在学习期间给予我的教诲和帮助，他们丰富的学识、独有的人格魅力深深感染了我，将使我受益终生。感谢班主任马力平老师，在学习和生活上给了我许多的支持与帮助。感谢王宇中教授在量表使用过程中，给予的大力支持！

感谢同班的同学们，特别是高长松同学，在论文写作的过程中，给予了我热情的帮助。和大家在一起的日子，每一天都过得充实而快乐，感谢大家在日常的学习生活中，给予我的亲如手足的关心和鼓励。

感谢我的家人，单位领导和同事，你们的支持永远是我前进的动力！

攻读硕士学位期间的研究成果

- 1、《高等职技师院公共课教学中存在的问题与对策研究》发表于《文教资料》2008年3月号，第二作者
- 2、《大专学生生活事件调查与分析》发表于《柳州师专学报》2008年第6期，独立作者
- 3、《从心理素质训练课谈改善大学生人际交往》发表于《广西教育》2009年第6c期，第一作者
- 4、主持校级课题《高职高专学生生活质量调查与研究》（在研中）