

A Research on the Characteristics of Coping Style among High School Students

Lili Wu, Taosheng Liu

Department of Psychology and Mental Health, Second Military Medical University, Shanghai
Email: wll_88@163.com

Received: Oct. 18th, 2015; accepted: Nov. 2nd, 2015; published: Nov. 11th, 2015

Copyright © 2015 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Object: To explore the characteristics of coping style among high school students. **Methods:** Coping strategy questionnaire for middle school students, mainly compiled by Huang Xiting, was used to investigate the features of senior high students' coping strategies. **Results:** When facing stress, they use different coping strategies. The coping strategies they usually adopt are problem solving, endurance, retreat, recourse, abreaction and fantasy, which are put in such a kind of order; significant gender differences are found in abreaction coping strategies among the students; no significant difference in coping strategies can be found among the students, whose family structures are different; significant gender differences are found in recourse coping strategies between the students in experimental class and those in the ordinary-student class. **Conclusion:** The results of coping strategy for high school students are generally good, but there are still some problems needing to pay attention to.

Keywords

High School Students, Coping Style, Mental Health

高一新生应对方式特点研究

吴荔荔, 刘涛生

第二军医大学精神与卫生学系精神医学教研室, 上海
Email: wll_88@163.com

收稿日期: 2015年10月18日; 录用日期: 2015年11月2日; 发布日期: 2015年11月11日

摘要

目的:了解高一新生应对方式特点。**方法:**采用黄希庭等人编写的《中学生应对方式问卷》考察高一新生的应对方式特点。**结果:**高一新生的六种应对方式使用存在差异。面对压力时,高一学生通常采用的应对方式依次是问题解决、忍耐、退避、求助、发泄、幻想;高一学生在发泄维度上存在显著的性别差异;不同家庭结构的高一学生在六种应对方式上均无显著差异;实验班学生和平行班学生在求助维度上存在显著差异,其他维度上差异不显著。**结论:**高一新生应对方式总体偏好,但仍有一些问题需要关注。

关键词

高中生, 应对方式, 心理健康

1. 引言

应对是个体在面对压力时,为了缓解压力主动做出各种认知和行为的努力(肖计划, 1992)。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,又可称作应对策略或应对机制(Folkman & Lazarus, 1986)。人格特质(李琦, 潘芳, 江虹, 2004)、社会支持(朱卫红, 李明富, 2003)、自我意识(陈红, 黄希庭, 祝一虹, 2002)、情绪(Prinz, 1994)、心理健康(姚应平, 2009)等因素都会影响个体的应对方式。如沈晓红等(2002)针对大学生应对的调查研究结果显示:问题解决、求助、与 SCL-90 得分呈负相关,幻想、退避与 SCL-90 得分呈正相关。并且指出积极有效的应对方式有利于大学生的心理健康,而消极被动的应对方式并不利于大学生的心理健康。研究证明,有效地干预可以改变不同群体的应对能力。如美国心理学家 Walker (1993)运用应激管理的方法对大学生进行干预,通过教给大学生如何应对压力的相关知识,以及大学生自我报告如何应对、提高效能感等帮助大学生更好地应对压力。结果显示,干预有效地提高了大学生的应对能力。樊富珉等(2004)作了综合心理辅导模式对大学生心理应对能力的干预研,结果表明接受综合心理辅导后的大学生 SCL-90 多个因子得分改善,生活事件影响程度减轻,积极应对方式增加,自尊也有所提高。并且 3 个月后随访测查,以上指标较前测依然都有改善。

高中生处于生理和心理的迅速发展阶段,心智发育还未完全成熟,而高一新生从初中刚升入高中,面对新的环境,学习任务的增加,他们所要承受的压力很大。在面对困难挫折时,如果学生采取了不适当的应对方式,将会产生消极的影响,影响身心健康,更有可能产生心理障碍。目前,关于应对方式的研究主要是探讨大学生应对方式的特点,对于高中生的应对方式特点研究比较少。而应对方式对于个体的身心健康具有重要的意义,因此了解高中生的应对方式特点并给与相应的指导具有重要的意义。因此,本研究通过问卷调查,了解高一新生的应对特点,比较不同性别、不同家庭结构(独生子女与非独生子女)、不同班级(实验班与平行班)的学生应对方式是否存在差异,从而有针对性地开展高一学生心理健康教育工作,帮助他们提高应对能力,更好地适应高中生活。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

用整班随机抽样的方法,从上海某高中高一年级中抽取三个班级共 185 名高一新生为研究对象,其

中一个实验班, 两个平行班。通过集体施测, 对收回的问卷进行初步整理, 剔除无效问卷 17 份, 收回有效问卷 168 份。其中男生 89 人, 女生 79 人; 独生子女 110 人, 非独生子女 58 人; 平行班 125 人, 实验班 43 人。

2.2. 研究方法

以班级为单位进行团体测试, 由心理健康专业老师负责, 使用统一的指导语, 由学生当场填完问卷收回。

2.3. 研究工具

采用黄希庭等人编制的《中学生应对方式问卷》, 内容是有关中学生应对日常生活常见的挫折和烦恼所采取的六种应对方式, 包括问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐。其中问题解决和求助属于积极应对, 退避、发泄、幻想和忍耐属于消极应对。此问卷共 30 个项目, 其中问题解决有 8 个项目(第 1、2、10、12、16、21、24、30 个项目), 求助有 7 个项目(第 5、6、7、13、14、25、28 个项目), 退避有 5 个项目(第 3、4、9、19、20 个项目), 发泄四个项目(第 11、22、26、27 个项目), 幻想 3 个项目(第 8、23、29 个项目), 忍耐 3 个项目(第 15、17、18 个项目)。其中从“没有采用”到“基本都采用”五个等级进行评价。将因素所包含的项目的平均得分作为每种应对方式的得分。经研究此问卷有较好的信效度, 问卷的重测信度在 0.68~0.89 之间。

2.4. 统计方法

全部数据采用 SPSS18.0 建立数据库进行统计分析。

3. 结果

3.1. 高一学生六种应对方式的使用情况

由表 1 可知, 高一学生通常采用的应对方式依次是问题解决、忍耐、退避、求助、发泄、幻想。其中最常采用的应对方式是问题解决, 其次是忍耐和退避, 幻想使用最少。

3.2. 高一学生应对方式的性别差异

以性别为自变量, 进行中学生应对方式的差异 T 检验, 探讨高一学生应对方式的性别差异, 具体结果见表 2。

由表 2 可知: 高一学生在发泄维度上存在显著的性别差异, 女生比男生更多采用发泄的应对方式。而在问题解决、求助、退避、幻想、忍耐维度上性别差异不显著。

3.3. 不同家庭结构的高一学生应对方式比较

以家庭结构为自变量, 进行中学生应对方式的差异 T 检验, 探讨独生子女和非独生子女的高一学生应对方式的差异, 具体结果见表 3。

由表 3 可知: 独生子女与非独生子女的高一学生在六种应对方式上均无显著差异。但是独生子女在幻想和忍耐应对方式上得分高于非独生子女; 在问题解决和发泄应对方式上低于非独生子女。

3.4. 不同班级的高一学生应对方式的比较

以不同班级为自变量, 进行中学生应对方式的差异 T 检验, 探讨实验班和平行班高一学生应对方式的差异, 具体结果见表 4。

Table 1. The mean and standard deviation of the characteristics of coping strategies among high school students
表 1. 高一学生六种应对方式使用情况(M ± S)

项目	问题解决	求助	退避	发泄	幻想	忍耐
得分	3.59 ± 0.67	2.83 ± 0.73	3.06 ± 0.77	2.54 ± 0.65	1.94 ± 0.95	3.07 ± 0.85
排序	1	4	3	5	6	2

Table 2. The mean and standard deviation of the characteristics of coping strategies among high school students in different genders
表 2. 高一不同性别学生应对方式的差异比较

项目	男生(n = 89)	女生(n = 79)	T 值	p
问题解决	3.64 ± 0.70	3.53 ± 0.63	1.063	0.289
求助	2.76 ± 0.75	2.90 ± 0.70	-1.166	0.245
退避	3.04 ± 0.85	3.08 ± 0.67	-0.279	0.781
发泄	2.41 ± 0.64	2.69 ± 0.64	-2.834	0.005**
幻想	1.91 ± 0.99	1.97 ± 0.90	-0.413	0.680
忍耐	3.09 ± 0.89	3.05 ± 0.81	0.269	0.788

*表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ (下同)。

Table 3. The mean and standard deviation of the characteristics of coping strategies among high school students in different family structures
表 3. 不同家庭结构的学生应对方式差异比较

项目	独生(n = 110)	非独生(n = 58)	T 值	p
问题解决	3.58 ± 0.68	3.62 ± 0.66	-0.409	0.683
求助	2.83 ± 0.79	2.82 ± 0.61	0.102	0.919
退避	3.01 ± 0.79	3.00 ± 0.73	0.671	0.503
发泄	2.52 ± 0.68	2.59 ± 0.60	-0.723	0.471
幻想	1.96 ± 0.97	1.90 ± 0.91	0.397	0.692
忍耐	3.11 ± 0.84	2.99 ± 0.88	0.893	0.373

*表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ 。

Table 4. The mean and standard deviation of the characteristics of coping strategies among high school students in different classes
表 4. 不同班级的学生应对方式差异比较

项目	平行班(n = 125)	实验班(n = 43)	T 值	p
问题解决	3.52 ± 0.63	3.81 ± 0.73	-2.566	0.11
求助	2.73 ± 0.67	3.01 ± 0.81	-2.924	0.004**
退避	3.01 ± 0.78	3.20 ± 0.74	-1.451	0.149
发泄	2.51 ± 0.68	2.63 ± 0.57	-1.038	0.301
幻想	1.90 ± 0.96	2.01 ± 0.91	-1.082	0.281
忍耐	3.00 ± 0.90	3.26 ± 0.65	-1.742	0.083

*表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ 。

由表 4 可知: 实验班学生和平行班学生在求助维度上存在显著差异, 实验班学生比平行班学生更多采用求助的应对方式, 在其他维度上差异不显著。

4. 讨论

1) 本研究结果显示高一学生在遇到困难和挫折面对应对方式依次是问题解决、忍耐、退避、求助、发泄、幻想。其中最常采用的应对方式是问题解决, 其次是忍耐和退避, 幻想使用最少。这一结果与黄希庭对中学生应对方式的调查以及吕薇(2005)对高职生应对方式特点的调查具有一致性。这说明在遇到压力时, 高一学生基本都能够采取积极的应对方式来解决问题。这首先是因为高中生思维发展和心理发展都比初中有了很大的提高, 基本知识和社会技能基本掌握, 对于一些事件有了基本的处理能力。在这一阶段, 学习和人际交往都是主要任务, 在不断学习积累的过程中, 也掌握了一些技能去解决在学习和生活中遇到的各种问题。并且不管是在学校还是家庭, 老师和家长都鼓励学生遇到困难不要轻易放弃, 要积极去应对。

但是, 求助的应对方式这个阶段的学生运用相对较少。这可能是由于这个阶段的学生已经有一定的知识积累和生活阅历, 所以遇到困难时有些可以自己解决。另外, 还有可能是因为这个阶段的学生还处于青春期, 自我意识迅速发展, 渴望独立, 自尊心强烈, 即便有什么问题倾向选择选择忍耐或者逃避, 也不愿意求助别人。

2) 在性别差异上, 不同性别的高一学生在发泄维度上存在显著的性别差异, 女生比男生更多采用发泄的应对方式。而在问题解决、求助、退避、幻想、忍耐维度上性别差异不显著。但是在求助、退避和幻想维度上得分均高于男生, 而问题解决和忍耐维度上均低于男生。这可能是性别角色社会化的结果。社会对女生的性别角色期待就是温柔细心, 不要太厉害与独立。因此女生遇到问题更多选择求助别人, 或者通过幻想、退避的方式来应对。而且女生本身比男生更喜欢表达, 遇到困难与挫折的时候, 更多选择去跟好朋友倾诉或者写日记等方式把这些烦恼发泄出来。而男生更倾向于独立、理性, 有问题自己去解决, 如果不能解决那就选择承受, 再加上这个阶段的男生非常要“面子”, 所以较少使用发泄的应对方式, 多为主动解决或者忍耐。

3) 在家庭结构上, 独生子女与非独生子女的高一学生在六种应对方式上均无显著差异。但是独生子女在求助、退避、幻想和忍耐应对方式上得分高于非独生子女; 在问题解决和发泄应对方式上低于非独生子女。这说明在面对压力时, 非独生子女更多采用问题解决和发泄的方式。这可能由于非独生子女由于有其他兄弟姐妹, 父母对其关注没有独生子女多, 有问题更多自己解决, 或者选择写日记、向兄弟姐妹或者朋友倾诉发泄的方式。而独生子女“四二一”式的家庭结构, 来自家庭的支持资源丰富, 因此遇到困难更容易向父母求助。但是可能由于父母过多的呵护, 独生子女相对非独生子女缺乏一些社会应对技能, 于是会选择退避、幻想等方式来应对压力。

4) 在班级差异上, 实验班学生和平行班学生在求助维度上存在显著差异, 实验班学生比平行班学生更多采用求助的应对方式, 在其他维度上差异不显著。这种情况说明实验班学生更愿意向别人求助。这可能是由于实验班的学生社会支持系统更加完善, 家长学校给予更多地关注, 遇到困难时, 更容易向别人请求帮助也更容易得到帮助。

参考文献 (References)

- 陈红, 黄希庭, 祝一虹(2002). 大学生应对方式的若干影响因素研究. *心理科学*, 25(5), 44-47.
- 官锐园, 樊富珉(2004). 综合心理辅导模式对大学生心理应对能力的影响. *中国心理卫生杂志*, 18(4), 219-221.
- 李琦, 潘芳, 江虹(2004). 大学生就业心理准备中影响其应对方式的相关因素的研究. *中国行为医学科学*, 13(2), 217-

218.

- 沈晓红, 黄丽, 祝一虹(2002). 大学生应对方式若干影响因素研究. *中国行为医学科学*, 11(1), 67-69.
- 吕薇(2005). *高职生应对方式的特点及其对心理健康的影响*. 硕士论文, 山东师范大学, 济南.
- 肖计划(1992). 应付与应付方式. *中国心理卫生杂志*, 6(4), 181-183.
- 姚应平(2009). 大学生的应付方式及其与心理健康的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 13(2), 63-66.
- 朱卫红, 李明富(2003). 三类家庭初中生社会支持与应对方式的比较研究. *健康心理学杂志*, 11(1), 38-39.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Praisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality & Social Psychology*, 50, 571-579. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Prinz, R. J. (1994). An Evaluation of Peer Coping-Skills Training for Childhood Aggression. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 193-203. http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp2302_8
- Walker, Robert, Frazier, & Arvella (1993). The Effect of Stress Management Educational Program on the Knowledge, Attitude, Behavior, and Stress Level of College Students. *Journal of Wellness Perspectives*, 1, 9-52.