

重庆市成教自考生应对方式与心理健康*

贺红

(重庆师范大学心理学重点实验室,重庆400047)

摘要 考察重庆市成教自考学生的心理健康状况以及他们在面临各种应激环境时的应对方式及其与心理健康水平之间的关系,为自考生的心理健康教育提供依据。采用《SCL-90症状自评量表》和《应对方式问卷》,对重庆市300多名成教自考学生进行调查。结果显示,重庆市成教自考生SCL-90各因子明显高于全国常模,在人际关系敏感、强迫症状、敌对性等3个方面表现尤其突出;成教自考生应对方式的选择与SCL-90症状各因子呈选择性相关,强迫、抑郁、焦虑、偏执等人格多采用自责、退避的应对方式,人际关系敏感则多采取幻想、退避的应对方式。研究提示重庆市成教自考生心理健康总体状况不容乐观,须特别关注成教自考生成熟人格的培养。

关键词 成教自考生 心理健康 应对方式

中图分类号 R395.6 J0212.1

文献标识码 A

文章编号 1672-6693(2010)05-0086-03

大学生的心理健康水平可以通过应对压力的过程反映出来。应对是指个体评价应激源的意义,控制或改变应激环境,缓解由应激引起的情绪反应的过程,即处理压力的过程^[1]。应对方式是应激与健康的中介机制,是影响个体环境适应性和心理健康水平的重要因素^[2-3]。积极有效、接近问题的应对方式对维护健康心理有积极的作用,而消极无效、回避问题的应对方式则有可能导致抑郁、焦虑、适应不良等异常心理^[4-8]。随着中国高等教育的发展,成教自考已经成为成人教育中最主要的办学形式。特别是以历届高考落榜生和迫于工作压力而重返学校的“上班族”为主的成教自考生,因其构成复杂,学习方式和生活方式与普通在校大学生有很大差异。加之他们从不同的“门槛”进校,属不同的办学形式,被认为是一个特殊的群体,普遍受到一种歧视^[9],更容易产生一系列的心理问题而影响他们完成学业。因此,成教自考生的心理健康状况应该受到更多的关注。本研究旨在为进一步开展高等院校成教自考生的心理健康教育工作,提高成教自考生的心理健康水平提供参考。

1 研究方法

采用整群分层抽样法,对重庆师范大学、重庆工商大学、重庆大学、四川外语学院、重庆教育学院、西南政法大学等6所高校的成教自考生共300多人进行了测试,回收完整有效问卷为258套,每套问卷都

包括《SCL-90症状自评量表》^[10]、《应对方式问卷》(SSKS)^[11]两个量表的测试结果。其中《SCL-90症状自评量表》系Derogatis编制问卷的中文修订版,有90个评定项目;《应对方式问卷》由肖计划与许秀峰共同编制,共62个题项。

2 结果

2.1 心理健康水平

心理健康是指个体具有正常的心理状态,这种心理状态包括:正常的智力、稳定的情绪、坚强的意志、健全的人格、吻合的行为及和谐的人际关系等,用临床的标准来衡量就是没有心理症状^[12]。根据《SCL-90症状自评量表》手册的标准,每个因子反映出调查对象的某方面症状痛苦情况,得到的各因子平均分如果超过1分,则为轻度,超过2分则为中度。对自考生心理症状调查各因子得分作描述性分析,结果显示重庆市成教自考生SCL-90各因子明显高于全国常模^[13]达极显著水平($p < 0.01$) (表1),总分平均分也显著高于常模。对自考生心理症状调查各因子得分中度严重以上的比例分布作描述性分析,结果如表2($n = 258$)所示,强迫症状、人际关系敏感、敌对等3个因子中度严重以上得分的比例较大,分别为被调查人数的10.3%、6.8%和6.8%。

2.2 心理健康水平与应对方式的相关分析

应对方式作为应激与健康的中介机制,对身心

* 收稿日期 2009-09-24 修回日期 2009-12-11

作者简介 贺红,女,副教授,研究方向为发展心理学。

健康起着重要的保护作用。为了解被试选择不同应对方式与其心理症状表现之间的关系,作自考生 SCL-90 各因子与应付方式各因子的相关分析,结果显示,躯体化与幻想的应对方式有显著正相关,强迫症状与自责、幻想的应对方式有显著正相关,与解决问题的应对方式有显著负相关;人际关系敏感与自责、幻想、退避、合理化的应对方式有显著正相关,与解决问题、求助的应对方式有显著负相关;抑郁和焦虑与自责、幻想的应对方式有显著或极显著正相关;恐怖与幻想的应对方式有显著正相关,偏执与自责、退避的应对方式有显著正相关,精神病性与自责、退避、合理化的应对方式有显著正相关,与解决问题的应对方式有显著负相关(表3)。

表1 SCL-90 各个因子的得分与全国成人常模的比较

	调查数据	常模数据	t 值		调查数据	常模数据	t 值
躯体化	1.68	1.37	7.75**	敌对	1.93	1.48	9.00**
强迫症状	2.10	1.62	9.50**	恐怖	1.48	1.23	8.33**
人际关系敏感	1.96	1.65	7.75**	偏执	1.89	1.43	9.21**
抑郁	1.85	1.50	7.00**	精神病性	1.72	1.29	4.33**
焦虑	1.74	1.39	8.75**	总均分	1.82	1.44	9.50**

注:* *表示 $p < 0.01$

表2 SCL-90 各个因子的得分中度严重以上的比例分布

	中度以上比例/%		中度以上比例/%
躯体化	3.40	敌对	6.80
强迫症状	10.30	恐怖	2.10
人际关系敏感	6.80	偏执	4.10
抑郁	4.10	精神病性	4.10
焦虑	3.40	总均分	3.80

表3 SCL-90 各因子与应付方式各因子的相关分析

	解决问题	合理化	求助	自责	幻想	退避
躯体化	-0.136	0.066	0.052	0.127	0.200*	0.119
强迫症状	-0.244**	0.100	-0.137	0.346**	0.227**	0.269
人际关系敏感	-0.189*	0.166*	-0.196*	0.330**	0.186*	0.289**
抑郁	-0.303**	0.106	-0.137	0.368**	0.201*	0.218**
焦虑	-0.147	0.041	-0.037	0.167*	0.212**	0.274**
敌对	-0.111	0.026	0.067	0.057	0.041	0.142
恐怖	-0.161	0.100	0.010	0.124	0.162*	0.067
偏执	-0.024	0.159	-0.055	0.183*	0.152	0.231*
精神病性	-0.209*	0.181*	-0.097	0.264**	0.074	0.182*
其它	-0.067	0.029	-0.095	0.120	0.119	0.131

注:* *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$

3 讨论

3.1 心理健康状况

本研究中,重庆市成教自考生的 SCL-90 各个症状因子得分除强迫症状以外都在 2 分以下即轻度以下症状,其症状表现不算很突出。但总分平均分偏高,高达 1.82,显著高于常模($p < 0.01$),因而其总体健康水平不如普通人群,其健康状况不容乐观。

3.2 心理健康特点

本研究提示,重庆市成教自考生的 SCL-90 各症状因子的得分显著高于全国成人常模($p < 0.01$),与彭虎军等调查大学生与全国常模比较的结果相同^[14],与任杰调查大学生与全国常模比较的结果也相同^[15]。这说明,自考生心理健康总体水平与普通高校大学生基本相似,但低于全国常模的水平,尤其表现在强迫症状、人际关系敏感、敌对等 3 个方面。其中,强迫症状的得分最高(2 分以上),且中度以上比例最高(10.3%),其次是人际关系敏感和敌对。这与以往的研究形成高度一致性^[14-15],虽然其它几个因子的排序不尽相同,但已可说明当前自考生的心理健康问题和普通高校大学生一样主要集中在这些方面,这对成教自考学生的学习和社会适应都有消极的影响。

3.3 应对方式的选择与心理健康的关系

Vaillant 认为,长期的心理健康可以通过了解被试在面临环境危机时,习惯使用的自我防御类型来预测,而良好的应付方式有助于缓解精神紧张,帮助个体最终成功解决问题,从而起到平衡心理,保护心理健康的作用。他还认为不同类型的应付行为可以反映人格成熟的程度^[7],在面临各种应激环境时解决问题和求助是积极的、具有较好适应性的、反映成熟人格特征且有助于维护心理健康的应对方式,而退避、自责、幻想等是消极、被动的、反映不成熟人格特征且不利于心理健康的应对方式^[2],合理化则是一种矛盾的心态和两面性的人格特点^[7]。本研究发发现自考生应对方式的选择与 SCL-90 症状各因子呈选择性相关,如强迫、抑郁、焦虑、偏执等多表现出刻板、完美主义、情绪化、敏感、冲动等问题人格。他们多采用退避、自责的不成熟的应对方式,人际关系敏感则表现出自卑、敌意等问题人格。他们多采取退避、自责、幻想的不成熟的应对方式,不能有效地求助和面对现实,而这些不当的应对方式反过来又强化了问题人格。这或因自考生生源构成复杂,学习方式和生活方式与普通高校大学生有很大的差异,学校对他们的管理较为松散,主要关注其学科考试

的成绩,常常忽略他们的心理需求,面临各种应激环境时往往不能及时地为他们提供支持和帮助;加之他们从不同的“门槛”进校,属不同的办学形式,被认为是一个特殊的群体,普遍受到一种歧视,导致更多消极应对方式的出现。因此学校为自考生建立正规和完善的心理健康保障制度,如把自考生纳入学校免费心理咨询服务对象范围,定期开设心理健康教育辅导课程,开展团体辅导活动等势在必行。

4 结论

经调查分析,本研究得出以下结论:

1) 成教自考生尽管其症状表现不算很突出(除强迫症状以外,其它都在轻度以下),但总体健康状况不容乐观,作为高等教育的重要组成部分,自考生的心理健康理应得到更多关注。

2) 重庆市成教自考生的 SCL-90 各个症状因子的得分显著高于全国成人常模,尤其表现在强迫症状、人际关系敏感、敌对等 3 个方面,这对他们的学习和社会适应都有消极的影响。

3) 自考生的心理健康与不良应对方式密切相关,不良应对方式又反映出不成熟的人格特点,因此须特别关注成教自考生成熟人格的培养。

参考文献:

- [1] 李伟,陶沙. 大学生应对策略的特点及其与社会支持水平关系的研究[J]. 心理发展与教育, 2002, 18(3): 68-73.
- [2] 郑日昌,吴素梅. 广西高师学生应对方式与心理健康[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(12): 862-863.

- [3] 余欣欣. 高师学生社会支持、应对方式与心理健康的相关性研究[J]. 高教论坛, 2002(5): 120-123.
- [4] 李黎. 大学生社会支持状况与挫折应对的特点[J]. 中国临床康复, 2005, 9(44): 52-53.
- [5] 张涛,李祚山. 中学生自我概念、应对方式特点及其关系研究[J]. 重庆师范大学学报:自然科学版, 2006, 23(1): 1-5.
- [6] 金德敏,金泽勤,李祚山. 中学新生心理健康现状及其对成绩的预测作用[J]. 重庆师范大学学报:自然科学版, 2009, 26(3): 110-114.
- [7] 王蔚. 民办高校学生心理问题分析及心理自我调节[J]. 重庆工学院学报, 2002, 16(4): 121-123.
- [8] 周丽萍. 大学生学习挫折的消极表现刍议[J]. 重庆工学院学报, 2005, 19(5): 101-103.
- [9] 张晓凤. 成教学生受歧视的种种瓶颈谁破解[J]. 继续教育研究, 2007(10): 110-111.
- [10] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京: 中国心理卫生杂志社出版, 1999: 31-112.
- [11] 肖计划,许秀峰. “应付方式问卷”效度与信度研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(4): 164-168.
- [12] 贺红,李祚山,邵方. 重庆市大学生气质特征调查及教育对策[J]. 重庆师范学院学报:自然科学版, 2003, 20(1): 77-79.
- [13] 金华,吴文源,张明园. 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1986, 12(5): 6-9.
- [14] 彭虎军,魏书堂. 大学生心理健康状况及其与应对方式、社会支持的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(9): 966-969.
- [15] 任杰. 大学生心理健康现状分析及对症状自评量表(SCL-90)的反思[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 958-961.

Research on the Relationship Between Coping Style and Psychological Health of Self-Study Examination Students in Chongqing

HE Hong

(Psychology Key Laboratory, Chongqing Normal University, Chongqing 400047, China)

Abstract: To explore the mental health state of self-study examination students in Chongqing, and their features of coping style and mental health level in their lash-up situations and the relationship between them, so as to give a basis for psychologically healthy education on these students. About 300 self-study examination students were investigated by Coping Style Questionnaire (CSQ) and Symptom Checklist 90 (SCL-90). Results showed that the each level on SCL-90 for these students was significant higher than the corresponding one of countrywide normal model, especially in interpersonal sensitivity and obsessive-compulsive and hostility; the selectivity of these students for coping style has a selective correlation with various factors of SCL-90. The coping style of self-blame and avoidance was adopted by the students with the personality of obsessive and depression and anxiety and paranoia, but the coping style of illusion and avoidance was adopted by ones with the personality of interpersonal sensitivity. Results also indicated that the total mental health state of self-study examination students in Chongqing is not optimistic. So it's very necessary for paying a special attention to the grown-up personality of self-study examination students.

Key words: self-study examination students; mental health; coping style

(责任编辑 方兴)