

# 昆明市高中生心理健康状况及应对方式的研究\*

杨建萍<sup>1</sup>, 李 辉<sup>2</sup>

(1. 云南省昆明市第一中学, 云南 昆明 650300; 2. 云南师范大学, 云南 昆明 650223)

**【摘要】**本研究采用问卷调查法,对高中生心理健康、应对方式及其关系进行调查研究。发现:1.高中生心理健康水平在各个因子上的得分都显著高于全国中学生常模。2.高中生主要采取幻想、问题解决和寻求社会支持的应对方式。3.高中生心理健康各个因子与问题解决和寻求社会支持呈显著的负相关,而与回避、自责和幻想呈显著的正相关。

**【关键词】**高中生;心理健康;应对方式;相关

**【中图分类号】**G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)01-0101-06

## 1 前言

### 1.1 问题提出

高中生正处在一生中生理、心理发展最快的时期,其身心发展的内在矛盾及情绪的不稳定性,加之缺乏对外部压力适当的调适方法,往往会产生各种各样的心理问题。

此外,应对是影响心理健康的重要因素之一,国内姜乾金、梁军林、郑全全等学者的研究表明<sup>[1]</sup>,应对方式是影响心理健康的重要因素。Anderws发现个体在应激状态下,如果缺乏支持与良好的应对方式,心理损害的危险度可以达到43.3%,为普通人群的2倍<sup>[2]</sup>。因而,关注应对,研究应对,探讨高中生在面临应激事件时采取何种应对方式并对他们加以指导具有重要的意义。

#### 1.1.1 关于心理健康的研究现状

已有的研究对高中生这一特殊群体缺乏足够的关注;而且很少见到边疆省会城市高中生心理健康状况的相关研究报告。此外,研究者作为高中教师,在教育教学中,也曾碰到过个别学生表现出来的异常行为,因而也有必要对高中生的心理健康状况进行研究,因为只有了解学生,才能真正的教育学生。

#### 1.1.2 关于应对方式的研究现状

国内应对方式的研究从20世纪80年代开始引起重视,先是介绍国外同行的理论观点和研究成果,随后出现的是实证研究报告,但较少。为了进一步了解我国对此问题研究的情况,本人手工检索了1999~2007年间的《心理学报》、《心理科学》、《中国心理卫生杂志》、《中国临床心理学杂志》、《中国健康心理学杂志》等刊物,主要有:中学生应对方式的初步研究<sup>[3]</sup>;中学生的互联网使用与其应对方式的关系<sup>[4]</sup>;高中生自我价值感与应对方式、心理健康

的相关研究<sup>[5]</sup>等等。这些研究大大推动了应对研究在国内的发展,也为我们进一步研究奠定了一定的基础。

#### 1.1.3 关于心理健康与应对方式的相关研究

尽管国内外对应对研究出现了逐步增多的趋势,而关于高中生心理健康与应对方式的相关研究较少。张玉娟、刘素芬、张冬红的研究发现,高考前的高中生应对方式与心理健康水平存在显著正相关<sup>[6]</sup>。赵铭锡、张秋月的研究发现,中学生心理健康与应对方式相关<sup>[7]</sup>。因此研究高中生心理健康与应对方式的相关具有现实的意义。

## 1.2 研究目的和意义

通过对昆明市高中生心理健康和应对方式状况以及二者的关系的调查、研究,分析造成高中生心理健康问题的原因,从而探讨解决的办法与措施,进而有助于引起学校、家庭和社会对心理健康教育的重视。此外,通过对此的研究,为昆明市的教育工作者和学生家长提供一些参考数据和建议,同时为高中生心理健康教育的开展和加强提供必要的理论依据,进而为高中生的心理健康做一些力所能及的工作。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

按经济变量、区域变量、学校类型变量选取昆明四所学校作为研究对象,分别是昆一中、五华实验中学、呈贡一中、东川高级中学。随机抽取以上学校每年级一到两个班的学生作为研究对象。

本次调查共发放700份问卷,收回有效问卷683份,回收率97.6%。其中男生330人,占总数的48.3%,女生353人,占51.7%,平均年龄为16.64岁。其他情况见表1。

### 2.2 研究工具

收稿日期:2008-01-13

\*基金项目:本研究系云南省省院省校合作项目《云南省学生心理健康维护的系统方案研究》子课题成果。

作者简介:杨建萍(1973-),女,中教一级,主要从事高中政治教学。

表1 学生的人口学特征

	性别		学校区域		家庭住地		家庭类型		住校与否		是否班委	
	男	女	市区	郊县	城市	农村	正常	特殊	住校生	走读生	班委	非班委
N	330	353	389	294	326	357	602	81	242	441	203	480
%	48.3	51.7	56.9	43.1	47.7	52.3	88.1	11.9	35.4	64.6	29.7	70.3

2.2.1 自编基本信息问卷。本问卷涉及了性别、年龄、学校名、学校所在地、年级、家庭所在地、家庭结构、是否学生班委、是否住校生等信息。

2.2.2 心理健康量表。该量表选自 SCL-90 量表的五个维度,44 个题目。原量表 SCL-90 在国内外的不同群体中广泛使用,国内制定了常模,具有较好的信、效度。本研究抽取了区分度比较高的五个维度:人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执。之所以去掉另外 4 个维度(躯体化、强迫症状、恐怖、精神病性),是因为根据李辉老师的研究,这 4 个维度在云南的区分度不明显,加之若调查维度多,学生在做问卷时易产生厌倦情绪,从而影响调查。本研究中各个维度的内部一致性系数  $\alpha$  值分别为:0.84、0.78、0.85、0.88、0.74。

2.2.3 应对方式量表。应对方式修订量表(the Ways of Coping Checklist-Revised, WCC),是 Vitaliano 等 1985 年修订而成,共 41 个题目,有两个分量表:情感中心应对(Emotion-focused subscales)和问题中心应对(Problem-focused subscales)。其中情感中心应对指遇到问题的时候,通过调整自己的想法和情绪等来应对问题,包括自责(blame-self)、幻想(wishful thinking)和回避(avoidance)三个维度;问题中心应对指遇到问题的时候,积极地寻求一些方法来解决,包括问题解决(problem-solving)和寻求社会支持(seeking social support)两个维度。两个分量表

的  $\alpha$  系数都是 0.91。各个分量表的内部一致性系数  $\alpha$  值分别为 0.78 和 0.83。

2.2.4 自编心理健康需求评估问卷。本问卷包括学生对心理健康教育的需求程度、满意度;接受心理健康教育的频率、内容、形式;心理健康教育存在的问题。

2.3 施测程序:问卷调查严格按照施测的要求和程序,使用统一指导语进行团体测试,由学生独立完成,时间为 30 分钟。问卷回收后对有明显回答偏向的答卷予以剔除,以尽量保证测试结果的真实性。

2.4 数据处理:使用 SPSS10.0 进行数据统计和处理。

### 3 研究结果

#### 3.1 昆明市高中生心理健康状况

##### 3.1.1 高中生心理健康总体状况及检出率

按照平均分从高到低的顺序排列如下:人际敏感(1.9630)、抑郁(1.9615)、敌对(1.9235)、偏执(1.8961)、焦虑(1.8399)。这说明昆明市高中生心理健康问题表现在人际敏感、抑郁和敌对上。

以标准分=3 为标准,超过 3 分的为阳性检出者。各因子的检出率由高到低依次为:敌对(1%)、偏执(0.9%)、抑郁(0.7%)、人际敏感(0.6%)、焦虑(0.5%)。这提醒教育工作者必须密切关注昆明市高中生的敌对和偏执情绪。

##### 3.1.2 高中生心理健康状况与全国中学生常模的比较

表2 高中生心理健康状况与全国中学生常模的比较

	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	偏执
常模 M	1.88	1.70	1.55	1.88	1.82
SD	.62	.59	.52	.76	.65
昆明 M	1.96	1.96	1.92	1.89	1.83
SD	.70	.72	.76	.68	.68
T	3.07**	9.40**	10.96**	8.30**	6.32**

表 2 显示:高中生心理健康水平在各个因子上的得分都显著高于全国中学生常模<sup>①</sup>,这说明昆明市高中生的心理健康水平不容乐观。

##### 3.1.3 高中生心理健康的性别差异比较

表 3 显示:女生的心理健康水平普遍低于男生,并在抑郁和焦虑因子上差异显著。

##### 3.1.4 高中生心理健康住校生与走读生的差异比较

表 4 显示:住校生的心理健康水平总体上不及走读生,并在人际敏感因子上差异显著。

##### 3.1.5 高中生心理健康学生班委与非学生班委的差异比较

表 5 显示:学生班委的心理健康水平总体上优

表3 心理健康的性别差异

	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	偏执
男 M	1.9208	1.8656	1.7735	1.8896	1.8815
SD	.7082	.7119	.6477	.7836	.6833
女 M	2.0025	2.0511	1.9011	1.9551	1.9098
SD	.6954	.7252	.7162	.7487	.6875
T	-1.513	-3.359*	-2.422*	-1.118	-.538

表4 心理健康的住校生与走读生差异

	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	偏执
住校生 M	2.0516	2.0337	1.8946	1.9701	1.8522
SD	.6985	.7195	.6869	.7370	.6464
走读生 M	1.9146	1.9217	1.8099	1.8991	1.9163
SD	.7013	.7254	.6862	.7814	.7015
T	2.430*	1.928	1.532	1.156	-1.169

表5 心理健康的学生班委与非学生班委差异

	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	偏执
学生班委 M	1.9045	1.8485	1.8437	1.8798	1.9453
SD	.6418	.6302	.6542	.6526	.6914
非学生班委 M	1.9872	2.0097	1.8392	1.9413	1.8762
SD	.7261	.7565	.7009	.8092	.6826
T	-1.394	-2.657*	.079	-.9561	.199

于非学生班委,并在抑郁因子上差异显著。

### 3.2 昆明市高中生应对方式状况

#### 3.2.1 高中生应对方式的总体状况

按平均分从高到底的顺序排列如下:幻想

(2.53)、问题解决(2.48)、寻求社会支持(2.40)、自责(2.12)、回避(1.81)。这说明昆明市高中生主要采取幻想、问题解决和寻求社会支持的应对方式。

#### 3.2.2 高中生应对方式的性别差异比较

表6 应对方式的性别差异

	问题解决	寻求社会支持	回避	自责	幻想
男 M	2.4572	2.3537	1.8556	2.0591	2.4660
SD	.5782	.7304	.5576	.9326	.7073
女 M	2.5050	2.4523	1.7708	2.1847	2.6045
SD	.5488	.6356	.5008	.8404	.6705
T	-1.094	-1.881	2.086*	-1.845	-2.621*

表6显示:女生比男生更多地使用幻想的应对方式,男生比女生更多地使用回避的应对方式,而

在其他应对方式的使用上差异不显著。

#### 3.2.3 高中生应对方式住校生与走读生的差异比较

表7 应对方式的住校生与走读生差异

	问题解决	寻求社会支持	回避	自责	幻想
住校生 M	2.5528	2.4549	1.8280	2.2120	2.5927
SD	.5609	.6640	.5116	.8186	.6718
走读生 M	2.4389	2.3812	1.8001	2.0721	2.505
SD	.5586	.6910	.5380	.9167	.7000
T	2.524*	1.347	.657	1.970*	1.570

表7显示:住校生比走读生更多地使用问题解决和自责的应对方式,而在其他应对方式的使用上差异不显著。

3.2.4 高中生应对方式学生班委与非学生班委的差异比较

表8显示:学生班委比非学生班委更多地使用

表8 应对方式的学生班委与非学生班委差异

		问题解决	寻求社会支持	回避	自责	幻想
学生班委	M	2.5640	2.4283	1.8174	2.1139	2.5138
	SD	.5292	.6937	.5343	.9060	.6903
非学生班委	M	2.4478	2.3946	1.8093	2.1287	2.5480
	SD	.5746	.6812	.5296	.8816	.6930
	T	2.442*	.586	.181	-.198	-.588

问题解决的应对方式,而在其他应对方式的使用上差异不显著。

3.3 昆明市高中生心理健康与应对方式之间的关系

3.3.1 心理健康与应对方式的相关分析

表9 心理健康各因子与应对方式各因子的相关系数

	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	偏执
问题解决	-.177	-.185	-.183	-.130	-.08
寻求社会支持	-.113	-.110	-.120	-.071	-.09
回避	.333	.331	.331	.293	.29
自责	.393	.442	.406	.334	.27
幻想	.307	.301	.304	.289	.29

注:上表中的相关系数均在0.05水平上显著。

表9显示:心理健康各个因子与问题解决和寻求社会支持呈显著的负相关,而与回避、自责和幻想呈显著的正相关。即越多地使用问题解决和寻求社会支持的应对方式,心理健康水平越高。相反,越多地使用回避、自责和幻想的应对方式,心理健康水平越低。

3.3.2 心理健康与应对方式的多元回归分析

以性别、学校区域、家庭住地、家庭类型、是否住校、是否班委和应对方式的4个因子为自变量对心理健康进行多元线性回归,采用逐步回归方法。结果见表10:

表10显示:自责、问题解决和回避都进入了回

表10 心理健康与应对方式的回归分析

	回归系数	t值	p值
自责	.340	9.410	.000
问题解决	-.262	-7.814	.000
回避	.277	7.617	.000

归方程,说明它们对心理健康有预测作用。

## 4 分析与讨论

### 4.1 对昆明市高中生心理健康状况的分析

4.1.1 对高中生心理健康状况与全国中学生常模的比较分析。本研究发现:昆明市高中生的心理健康水平在各个因子上的得分都显著高于全国中学生常模。究其原因,其一可能是因为昆明的经济与全国相比,发展落后,信息相对闭塞,促使学生释放、舒缓压力的渠道少。其二是昆明教育相对落后,而社会、学校、教师、父母对高中生的期望值与发达地区一样高,因此给学生带来过重的学业压力,从而

容易导致学生产生敌对和偏执的情绪。其三是昆明多数学校的心理健康教育流于形式。据本次对高中生心理健康需求评估调查发现:79%的学生认为有心理健康教育的必要;60%的学生没有接受过心理健康教育;56%的学生对接受过的心理健康教育不满意。

4.1.2 对性别差异的分析。本研究发现:女生的心理健康水平普遍低于男生,并在抑郁和焦虑因子上差异显著。这可能是由于先天的生理、心理特点以及性别角色的定位不同等所造成的。进入青春期的青少年,生理、心理发育相对不成熟,同时与社会的

交往日益广泛,不可避免遇到心理应激与挫折的不良影响,从而影响其心理正常发展。而女孩大部分都先于男孩发育,由于身体的突增,性开始的成熟和知识经验的生长,会促使她们产生很多的困惑,当困惑得不到及时解决时,必然对其心理带来影响。此外,在传统的性别角色中,女孩比较害羞、胆小怯懦,情感细腻而敏感,感情丰富,易受外界的影响,导致女生较男生产生了更多的困惑。所以她们在抑郁、焦虑因子上的得分显著高于男生。而男生的性别角色,使他们对一些事情总是采取漠然的态度,或者说不像女生那么在意,因而,烦恼相对的就少一些。

4.1.3 对住校生与走读生差异的分析。本研究发现:住校生的心理健康水平总体上不及走读生,并在人际敏感因子上差异显著。可能是由于住校生离开父母的呵护,开始独立面对一切,和父母沟通交流的机会逐渐减少,一旦不适应新环境,协调不好人际关系以及学业压力过大而又得不到及时缓解时,就会对周围的人和事比较敏感。加之住校生呆在一起的时间多,彼此间的冲突也会增加。而走读生,家庭的温暖,父母的关怀,使其压力和苦恼较易得到释放,从而对周围的人和事就没那么敏感。

4.1.4 对班委与非班委差异的分析。本研究发现:学生班委的心理健康水平总体上优于非学生班委,并在抑郁因子上存在显著差异。究其原因,主要是因为学生班委是大家选拔和老师培养出来的,他们具有较好的心理素质和较强的人际关系协调能力以及正确的心理调适方法,加之在班级管理中的锻炼机会以及和老师的沟通机会较多,所以其心理健康水平要好。而非学生班委由于心理素质差,不善于与别人沟通交流,在面对学业压力和心理问题时往往压抑在心里,这势必加重他们的心理负担,造成心理问题,从而产生抑郁情绪。

## 4.2 对昆明市高中生应对方式状况的分析

4.2.1 对性别差异的分析。本研究发现:女生比男生更多地使用幻想的应对方式,男生比女生更多地使用回避的应对方式,而在其他应对方式的使用上差异不显著。究其原因,可能是在性别社会化过程中,受我国传统文化的影响,女生限于自己力量的弱小,更多的采用幻想的方式来减少自己内心的不安和焦虑;此外,进入青春期后,女生比男生有更低的自我评价,而低自我评价可能导致低成就期望,一旦具有低的期望和自我评价,易使人在面对问题情境时,倾向于采用幻想的消极应对方式来应对。而男生更喜欢直接面对问题,能解决更好,不能解

决就只好使用回避的应对方式。

4.2.2 对住校生与走读生差异的分析。本研究发现:住校生比走读生更多地使用问题解决和自责的应对方式,而在其他应对方式的使用上差异不显著。虽然住校生比走读生更多使用问题解决的积极应对方式,但同时也较多的采用了自责的消极应对方式。这可能是由于住校生远离父母,远离自己从小就适应的环境,面对新的环境,一切生活、学习中的大大小小的事都须自己亲自去面对,去解决,但同时新环境新学校带来的生活压力、人际关系压力和学业压力以及自卑、焦虑、敏感情绪也比走读生更大,在巨大的压力面前,当自己达不到预定目标时,往往也会采用较多的消极应对方式去应对。

4.2.3 对班委与非班委差异的分析。本研究发现:学生班委比非学生班委更多地使用问题解决的应对方式,而在其他应对方式的使用上差异不显著。这可能是由于学生班委个性品质如智力、气质、性格等较优良。一方面学生班委性格开朗,自信且有较好的人际关系协调能力,是学生心目中的崇拜对象和老师的宠儿,面对如此高的期望值,使自己不得不更好的采取有效方式去处理问题,维护自己在大家心目中的形象。另一方面,班委是联系教师与学生的一道桥梁,在为教师和同学服务的同时,有更多的锻炼机会,促使自己必须去面对问题,解决问题。因而在面临应激时更多使用问题解决的应对方式。

## 4.3 对昆明市高中生心理健康与应对方式之间关系的分析

本研究发现:心理健康各个因子与问题解决和寻求社会支持呈显著的负相关,而与回避、自责和幻想呈显著的正相关。这说明在面临一般应激的情况下,高中生采取问题解决和寻求社会支持的应对方式去对应激,有利于其心理健康的维护,其心理健康水平越高。这与国内吴素梅等学者以及张虹等学者的研究结果基本一致,吴素梅等学者研究表明:解决问题的应对方式与心理健康水平呈显著负相关<sup>[9]</sup>。而采取回避、自责和幻想的应对方式则不利于其心理健康的维护,其心理健康水平越低。这与姜乾金等人的研究结果基本一致<sup>[1]</sup>。

正是由于应对的复杂性,同一个体在不同的应激情境下会采取不同的应对方式,从而对心理健康的预测情况也会有所不同。为了进一步明确高中生在应激情境下的应对方式对心理健康的预测情况,本研究采用逐步回归方法,分别以性别、学校区域、家庭住地、家庭类型、是否住校、是否班委和应对方式的4个因子为自变量对心理健康进行多元线

性回归分析,结果发现:高中生采取自责、问题解决和回避的应对方式对其心理健康具有预测作用。

应对方式对心理健康具有预测作用,应对方式的选择与使用影响着心理健康的状况。采取不同的应对方式会对其心理健康产生不同的影响,积极的应对方式不仅有利于减轻个体的心理压力,改善人际交流,培养自信和自尊,而且能使个体把知识、态度和价值观转化为实际能力,确定目标和创造条件,使人们形成健康的行为方式,从而优化心理素质,促进心理健康,而消极的应对方式则有损于心理健康。对此,吴素梅等学者<sup>[9]</sup>的研究结果都证明了此观点。Vitaliano 的研究发现,良好的应对方式

有助于维持心理平衡,保护心理健康。反之,不良的应对方式不仅不能缓解压力,反而会加重压力的负面影响<sup>[10]</sup>。此外,国外还有学者的多数研究结论也认为,不同的应对方式对人的健康和生活质量有不同的影响<sup>[11]</sup>。

### 5 结论

- 5.1 昆明市高中生心理健康水平低于全国中学生。
- 5.2 昆明市高中生主要采取幻想、问题解决和寻求社会支持的应对方式。
- 5.3 昆明市高中生心理健康各个因子与问题解决和寻求社会支持呈显著的负相关,而与回避、自责、幻想呈显著的正相关。

### 注释及参考文献:

[1]姜乾金.心理应激:应对的分类与心理健康[J].中国心理卫生杂志,1993,4:145-147.

[2]Andrews G.life events stress,Social Support,Coping Styles,and risk of Psychological impairment,J Nerv ment dis.1978,166:307-316 引自:李磊.大学生心理生活事件与应对能力、生活事件的相关研究[J].陕西师范大学学报,1998,12:121-127.

[3]黄希庭,余华,等.中学生应对方式的初步研究[J].心理科学,2000,23(1):1-5.

[4]李宏利.中学生的互联网使用与其应对方式的关系[J].心理学报,2005,37(1):87-91.

[5]卢秀琼.高中生自我价值感与应对方式、心理健康的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2002,10(3):195-196.

[6]张玉娟等.高考前应对方式与心理健康的关系[J].中国临床康复,2005,9(8):70-71.

[7]赵铭锡等.中师生心理健康与应对方式的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2004,12(3):258-259.

[8]唐秋萍,程灶火,袁爱华,等.Scl-90在中国的应用与分析[J].中国临床心理学杂志,1999,7(1):16-20.

[9]吴素梅等.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.

[10]Vitaliano P P, Maiuro R D, Russo J, et al. Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies. Journal of Behavioral Medicine. 1987,10(1):1-18.

[11]Bricou O, Taieb O, Baubet T, et al. Stress and coping strategies in systemic lupus erythematosus. Presse Med. 2004,33(18):1284-1292.

## Study on the Mental Health Situation of High School Students of Kunming and its Coping Styles

YANG Jian-ping<sup>1</sup>, LI Hui<sup>2</sup>

(1.Kunming NO.1 Middle School,Kunming,Yunnan 650300;2.Yunnan Normal University,Kunming,Yunnan 650223)

**Abstract:**Mental health of high school students,and its coping styles and their relationship were investigated by using questionnaires. The results indicated that :1.The scores of mental health of high school students, in all factors were significantly higher than the counterpart in the norms of Chinese middle school students.2.The high school students mainly adopted wishful thinking, problem-solving and seeking social support in coping styles. 3.Each score of mental health negatively was significant negative correlation with problem-solving and seeking social support ,but positive correlate with avoidance,blame-self and wishful thinking.

**Key words:**High school students; Mental health; Coping styles; Correlation