

论文·

# 中学生的自我效能感、应对方式及二者的关系\*

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室 (100101) 李育辉 张建新\*\*

**【摘要】目的:**明确中学生的应对方式类型并探讨自我效能感与应对方式之间的关系。**方法:**对来自于广州、潮州和成都九所中学的1338名中学生进行了一般自我效能感量表(GSES)和应对问卷的测试。**结果:**(1)中学生的应对方式可以分为主动解决问题、消极自我评价、消极外部评价和寻求外部支持四种类型;(2)中学生在自我效能感上存在显著的性别差异,男生的自我效能感较高( $F=9.62, P<0.01$ );(3)自我效能感对四类应对方式的回归系数均达到显著性水平,自我效能感高的中学生更多地采取主动解决问题和寻求外部支持的应对方式,较少采取内部消极评价和外部消极评价的应对方式。**结论:**自我效能感对中学生采取何种应对方式起着一定的预测作用。

**【关键词】** 精神卫生 自我效能感 横断面调查 应对方式 中学生

## The Study between Self - efficacy and Coping Styles of Middle School Students

LI Yuhui, ZHANG Jianxin Institute of Psychology, Chinese Academy of Science, Beijing 100101

**【Abstract】Objective:** To study the relationship between self - efficacy and coping styles of middle school students. **Methods:** 1338 middle school students were administered by GSES (general self - efficacy scale) and a questionnaire of coping style. **Results:** There were four coping styles in middle school students: problem - solving, negative interior - appraised, negative exterior - appraised coping, and social support coping; there was significant gender difference in self - efficacy, male was higher than female ( $F=9.62, P<0.01$ ); self - efficacy was significant predictor of all coping styles. **Conclusion:** Self - efficacy could be used to predict coping styles of middle school students.

**【Key Words】** mental health self - efficacy cross - sectional studies coping styles middle school students

Bandura 认为自我效能是一种生存能力,它使个体能够将自身认知、社会、情绪和行为的技能整合起来达成某种特殊目的<sup>[1,2]</sup>。自我效能感通常被认为是领域特殊性的,即个体在不同领域或特定功能情境中有着或强或弱的自我信念。但以 Schwarzer 为代表的研究者也提出了一般自我效能感的概念,即个体应对广泛任务要求或新情境的一般能力信心,并制定了相应的量表<sup>[3]</sup>。国内以往的研究大多集中在儿童自我效能感的培养,或者是自我效能与情绪、智力等的关系<sup>[4]</sup>,对青少年的相关研究较少,尤其缺乏对自我效能与应对关系的研究。处于青春期的青少年,特别是中学生,正处于一个非常特殊的时期,他们面对大量来自于躯体、心理和社会的应激事件,采取何种应对行为,将会直接影响到其身心健康以及成人后的应对方式<sup>[5]</sup>,所以有必要对中学生的应对风格加以研究。本研究采用 Schwarzer 提出的一般自我效能感的概念,尝试探讨中学生的自我效能感与应对方式之间的关系。

### 对象和方法

**对象** 本研究被试来自于广州、潮州和成都的九

所中学,分别从每所中学六个年级所有班中随机抽样获得。共1335人,其中男生586名,女生749名,初一270人,初二298人,初三143人,高一251人,高二272人,高三101人。被试的年龄介于12~20岁之间,平均年龄为16±2岁。

**方法** 1. 测评工具:(1)自我效能感量表是由 Schwarzer 等人修订而成,用于测量总体性的自我效能感,共有10道题目,具有良好的信效度<sup>[1,3,6]</sup>。采用等级评分,1="很不符合",2="较不符合",3="比较符合",4="很符合"。高分表示个体对自己的能力有着积极的预期。在本研究中,该量表的一致性系数值达到0.82,具有良好的测量信度。

(2)中学生应对问卷。本问卷根据肖计划等(1995)编制的应付方式问卷修订而成,该问卷的信效度都得到了很好的验证<sup>[7,8]</sup>。原问卷有62道题目,基于现阶段中学生的特点,本研究在使用时删除了原量表中的第56题"选择职业不当,是自己常遇挫折的主要原因"。另一方面,为了更好地考察现阶段青少年的应对特点,本研究还对34名中学生进行了开放性的访谈,访谈内容的确定参考了 Kardum, Van

\* 本研究得到中国科学院生物局重点资助,项目编号:KSCX2-2-03 \*\* 通讯作者

Tilburg 等人的研究,如“你在日常生活中通常会遇到什么困难?遇到困难时,你通常会采取什么样的应对方式呢?”然后将访谈结果中出现频率较高而肖表中并未提及的内容整理,新增 12 道题目(例如“先去休息或娱乐,换个环境,把烦恼事抛在脑后”、“运动一下会感觉好一些”、“做白日梦”)。因此,实际施测 73 道项目,按五级计分,1 = “从不如此”,2 = “偶尔如此”,3 = “经常如此”,4 = “通常如此”,5 = “总是如此”。

## 结 果

### 1、中学生自我效能感的得分情况及性别、年级比较

方差分析的结果表明,中学生的自我效能感存在显著的性别差异,男生的自我效能显著高于女生 ( $M_{男} = 2.72 \pm 0.43$ ,  $M_{女} = 2.53 \pm 0.42$ ;  $F = 9.62$ ,  $P < 0.01$ ); 但年级之间的差异并不显著 ( $F = 2.15$ ,  $P > 0.05$ ); 年级与性别之间的交互作用不显著 ( $F = 1.373$ ,  $P > 0.05$ )。

### 2、中学生的应对方式类型

表 1 中学生应对问卷的因素分析结果

因子	特征根	累计贡献率 %	对应项目数	对应项目列举	命名
1	5.52	16.7	13	努力寻找解决问题的办法 努力改变现状,使情况向好的一面转化 能理智地应付困境	主动解决问题
2	3.60	27.6	8	只能怪自己没出息 抱怨自己无能 总是怪自己做得不好	内部消极评价
3	2.66	35.7	6	认为责任主要由别人来负,与自己无关 对引起问题的人或事发脾气 认为自己的失败是外因所致	外部消极评价
4	2.30	42.8	6	找人聊天以减轻烦恼 寻求别人的理解和同情 与同学、朋友一起讨论解决问题的办法	寻求外部支持

注:因素抽取方法:主成分分析法;旋转方法:最大方差法

KMO (0.924) 和 Bartlett 球性检验 ( $P < 0.001$ ) 结果表明,中学生应对问卷各测量项目之间存在明显相关,可能共享潜在因素,所以对该问卷题目进行了因素分析。经过主成份分析, varimax 旋转及碎石图检验,决定抽取四个因子,并将各个因子上低负荷(小于 0.40)的项目删除。重新获得的四个因子累积方差贡献率为 42.8%,因素结构清晰、简单,可认为该应对问卷具有较好的结构效度。为了进一步考察该问卷的信度,进行了同质性信度及分半信度检验,

结果表明,各分量表的内部一致性系数 值达到 0.90 以上, Guttman 分半信度达到 0.86,说明修订后的量表具有良好的测量信度。表 1 列出了因素分析结果及因子命名。

参照因子对应的项目内容,可以看到:第一种应对方式与积极的问题解决有关,集中表现了个体应对时的理智、信心和计划性,因此命名为“主动解决问题”;第二种应对方式体现了个体对自己的消极认知,面对困难一味回避,因此命名为“内部消极评价”;第三种应对方式体现了个体对环境的消极认知,把自己的退缩更多地归因于周围的人或事,因此命名为“外部消极评价”;第四种应对方式与个体主动的向他人倾诉、寻求外部支持有关,因此命名为“寻求外部支持”。

综合考察得到的四种应对方式类型,发现其中既包含了以往研究曾揭示过的“积极-消极”这一主要维度<sup>[9,10]</sup>;同时根据个体的归因方式和行为指向又可分为“内部-外部”维度,即个体面对应激事件时,是从自身找原因、自己去解决问题还是把一切归因于外部环境、向他人寻求帮助。

### 3、自我效能与应对方式的回归分析

以四种类型的应对方式作为因变量,以人口学变量(年龄和性别)和自我效能作为预测变量进行回归分析,结果表明:主动解决问题的应对方式主要受到自我效能的正向作用;内部消极评价的应对方式除了受到自我效能的负向作用外还受到年级的影响;外部消极评价的应对方式主要受到性别的影响;寻求外部支持的应对方式主要受到自我效能的正向作用和年级的影响(见表 2)。

表 2 应对方式影响因素的回归分析

应对方式		Beta	t
主动解决问题	年级	0.025	1.168
	性别	0.039	1.813
	自我效能	0.418	15.606 **
内部消极评价	年级	0.145	6.399 **
	性别	-0.017	0.762
	自我效能	-0.223	9.812 **
外部消极评价	年级	0.038	1.619
	性别	-0.061	2.162 *
	自我效能	-0.033	1.426
寻求外部支持	年级	-0.096	4.067 **
	性别	0.034	1.447
	自我效能	0.084	2.972 **

\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , 下同

## 讨 论

本研究结果表明,中学生在自我效能上的得分男生明显高于女生,男生对自己的能力更为自信,这一结果与前人的发现一致<sup>[11]</sup>。这可能是因为,中国的传统文化赋予男性女性不同的性别角色,例如要求男性要有勇气、有能力,而要求女性温顺、谦和等,中学生在自我效能发展的过程中受到外界的影响,从而呈现出显著的性别差异。本研究还发现,随着年级的升高,中学生在自我效能方面并未出现显著的变化,而且自我效能在性别上的差异也不会随着年级的升高而有所改变。也就是说,自我效能是一个相对稳定的因素。

大量研究的结果几乎都有一个共同的指向,那就是高自我效能使人以积极的态度应对突发的应激事件,应对也更为有效<sup>[12]</sup>。自我效能影响应对的作用机制在于,自我效能概念中包括一种广义的“激活成分”,它允许个体随机应变以完成任务并适应环境的变化。对成人的研究发现,自我效能感低的个体在与环境作用时,会过多想到个人不足,并将潜在的困难看得比实际上更严重<sup>[13]</sup>。这种思想会产生心理压力,使其将更多注意力转向可能的失败和不利的后果,而不是如何有效地运用其能力实现目标;有充分自我效能感的个体则更多地将注意力集中于情境的要求上,并被障碍激发出更大的努力。在管理领域内,高自我效能的个体更重承诺,更能胜任新的工作<sup>[4]</sup>。在本研究中,中学生的应对方式可以分为四种类型:主动解决问题,内部消极评价,外部消极评价,寻求外部支持。结果显示,自我效能对主动解决问题、内部消极评价和寻求外部支持的应对方式都有显著的作用,而对外部消极评价的作用并不显著。也就是说,面对应激事件,自我效能感高的中学生会更多地采取主动解决问题和寻求外部支持的应对、较少出现消极的自我评价,这与国外的研究结果一致<sup>[12,13]</sup>。同时也发现,面对应激情境,男性比女性更多地出现对外部的消极评价。随着年级的升高,应对方式并不是一成不变的,环境和自身心理的发展变化使得中学生的应对方式出现了年级上的差异。这一结果与国外的相关研究是一致的<sup>[14]</sup>,表明应对方式的性别差异和年龄发展趋势可能具有跨文化的一致性。

由于应对方式与身心健康之间有着密切的联系,有效的应对方式会缓解应激事件带来的冲击,避免出现过度的负面情绪<sup>[15]</sup>。通过对自我效能和应对方式

之间关系的分析,可以从提高自我效能方面入手培养中学生对问题的积极认知,增强个体解决问题的信心和能力,这对中学生应对行为的干预有着重要的实践意义。

## 参考文献

- Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self - beliefs: A Chinese adaptation of the general self - efficacy scale. *Psychologia*, 1995, 38: 174 - 181.
- 吴增强. 自我效能: 一种积极的自我信念. *心理科学*, 2001, 24 (4): 499 - 500.
- Schwarzer R, Arisi B. Optimistic self - beliefs: Assessment of general perceived self - efficacy in thirteen cultures. *World Psychology*, 1997, 3 (1~2): 177 - 190.
- 张鼎昆, 方俐洛等. 自我效能感的理论及研究现状. *心理学动态*, 1999, 7 (1): 39 - 43.
- Butow PN, Hiller JE, Price MA. Epidemiological evidence for a relationship between life events, coping style, and personality factors in the development of breast cancer. *Journal of Psychosomatic Research*, 2000, 49: 169 - 181.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 2001, 7 (1): 37 - 40.
- 汪向东主编. *心理卫生量表评定手册*. 中国心理卫生杂志增刊, 1999, 113 - 115.
- 肖计划, 徐秀峰. “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.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
- Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 46: 839 - 852.
- 王才康, 刘勇. 一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8 (4): 229 - 230.
- Strahl C, Kleinknecht RA, Dinnel DL. The role of pain anxiety, coping, and pain self - efficacy in rheumatoid arthritis patient functioning. *Behavior Research and Therapy*, 2000, 38: 863 - 873.
- Joseph S, Manafi E, Iakovaki AM, et al. Personality, smoking motivation, and self - efficacy to quit. *Personality and Individual Differences*, 2003, 34: 749 - 758.
- D' Zurilla TJ, Maydeu - Olivares A, Kant GL. Age and gender differences in social problem - solving ability. *Personality and Individual Differences*, 1998, 25: 241 - 251.
- 陈树林, 郑全全. 中学生应激源、应付方式和情绪相关性探讨. *中国心理卫生杂志*, 2002, 16 (5): 337 - 339.

责任编辑 王希林