

心理压力和消极事件应对方式 对青少年情绪的影响

孙琦 郑钢

【摘要】 目的 探讨青少年心理压力和消极事件应对方式的特点,研究心理压力和消极事件应对方式对青少年情绪的影响。**方法** 以五城市的 5870 名中学生为被试,采用心理压力问卷、消极事件应对方式量表和简明心境量表进行测量。**结果** ①心理压力各因子平均分显示青少年升学压力较大[(3.31 ± 0.91)分];应对方式平均分显示青少年更倾向于用外向的应对方式应对消极事件。②方差分析结果表明,家庭压力男生[(2.11 ± 1.25)分]显著高于女生[(2.04 ± 1.19)分]($P < 0.05$),升学、形象压力均女生显著高于男生($P < 0.01$);女生较男生更倾向于用外向的应对方式[(3.11 ± 0.77)分 vs (2.77 ± 0.81)分]($P < 0.01$);随着年级增长,青少年除家庭压力外的其他各种心理压力增大,并逐渐倾向于内向的应对方式。③心理压力和应对方式对情绪的回归分析表明,各种心理压力对消极情绪有正向预测效应,对积极情绪有负向预测作用($P < 0.001$);外向应对方式对积极情绪有正向预测效应,内向应对方式对消极情绪有正向预测效应($P < 0.001$)。**结论** 青少年升学压力较大,男生和女生对消极事件应对方式有不同的特点,随着年级的增高青少年除家庭压力外的其他压力都呈升高趋势,同时青少年对消极事件逐渐转向内向的应对方法。心理压力和应对方式对青少年情绪有预测能力。

【关键词】 青少年; 心理压力; 应对方式; 情绪

Mental stress, coping style and their correlating with emotion of adolescent SUN Qi, ZHENG Gang, Institute of Psychology, the Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

【Abstract】 Objective To understand adolescent's mental stress, coping style and their correlating with emotion. **Methods** This research, in order to be tried with 5870 middle school students, adopt Mental Stress Questionnaire, Coping Style Scale and Profile of Mood States. **Results** Compared with male students, female students had higher scores on stress from school work achievement and appearance($P < 0.05$) and lower scores on stress from family[(2.04 ± 1.19) vs (2.11 ± 1.25)]($P < 0.05$), also they had higher scores on extra-coping style [(3.11 ± 0.77) vs (2.77 ± 0.81)]($P < 0.01$). Compared with lower grade students, higher grade students had higher scores on all mental stress except stress from family, while they had lower scores on extra-coping style ($P < 0.01$). Stepwise logistic regression analysis indicated that high scores on mental stress and intro-coping style could predict negative emotion ($P < 0.01$), and extra-coping style could predict positive emotion ($P < 0.01$). **Conclusion** The middle school students suffered more stress from school work achievement than from other aspects. Students who differed in sex, grade had significant different scores on mental stress and coping style. Mental stress and coping style could predict adolescents' emotion.

【Key words】 Adolescent; Mental stress; Coping Style; Emotion

青少年的心理健康状态是人们关注的问题,情绪状态是心理健康的重要指标,因此研究影响青少年情绪状态的因素,以及这些因素与情绪相互作用的机制具有重要的意义。青春期情绪问题的发展变化受到生理、心理迅速发展的影响,同时,青春期是由儿童向成人发展的时期^[1,2],青少年面临着升学、择业,与父母关系调整,与同龄人建立亲密的人际关系等许多的压力和挑战,这些压力以及青少年应对压力的方式会对青少年的情绪状态产生重要影响^[3,6]。本研究对心理压力和消极事件应对方式这两个影响青少年情绪的因素进行了系统的研究和分析。

对象与方法

一、对象

本研究是中国科学院心理研究所和汕头大学在 2005 年进行的针对北京、上海、广州、汕头、昆明 5 城市青少年发展状况调查的一部分^[3]。调查的对象是上述五城市初一、初二、高一和高二的中学生,年龄范围为 13 ~ 18 岁,平均年龄为 16 周岁。采用分层抽样和整群方便抽样的方法获得有效问卷 5870 份,其中男生 2813 名,女生 3057 名;初一 1395 名,初二 1636 名,高一 1491 名,高二 1348 名;北京 1270 名,上海 1171 名,广州 1196 名,汕头 1155 名,昆明 1078 名。

二、方法

1. 测量工具:(1) 心理压力问卷^[7],为“1 = 毫无压力”到“5 = 压力很大”的利克特五点式量表,量表包含 15 个题目,量表包括家庭压力、升学压力、学校压

基金项目:国家自然科学基金资助项目(30470582)

作者单位:100101 北京,中国科学院心理研究所发展与教育心理研究室

力、青春期压力和形象压力五个因素,总量表信度为 0.85。(2)消极事件应对方式量表,为“1 = 完全没有”到“5 = 每天都有”的利克特五点式量表,量表包含外向应对方式和内向应对方式两个因素,每个因素各包含三道题目,本次调查总量表信度为 0.61。(3)简明心境量表(POMS)^[7,8],为“1 = 完全没有”到“5 = 每天都有”的利克特五点式量表,由 14 个题目组成,量表包含积极情绪和消极情绪两因素,积极情绪 5 题,消极情绪 9 题,本次调查结果显示总量表信度为 0.62。(4)一般情况量表,包括被试的性别,年级,所在城市等。

2. 施测方法:使用统一的指导语,以班级为单位采用团体施测的方式由主试施测。

3. 统计分析:采用 SPSS 13.0 对数据进行方差分析、相关分析和多元回归分析。

结 果

一、青少年心理压力和消极事件应对方式的总体状况

心理压力问卷调查结果显示,青少年心理压力各因素总体平均分和标准差分别为:家庭压力(2.07 ± 1.22)分,升学压力(3.31 ± 0.91)分,青春期压力(2.01 ± 0.78)分,学校压力(2.17 ± 0.83)分,形象压力(1.90 ± 1.01)分。结果显示,青少年升学压力最大,处于略有压力到压力较大的范围。

青少年对消极事件的应对方式得分为,外向应对(2.94 ± 0.81)分,内向应对(2.77 ± 0.86)分,得分都处于“很少有”到“有时有”的范围内。

二、青少年心理压力和消极事件应对方式的性别差异

运用方差分析比较男女生在心理压力和消极事件应对方式各因素上的平均分。结果显示,男女中学生在青春期和学校压力上分数差异无显著性($P > 0.05$),在家庭压力上男生的平均分显著高于女生($P < 0.05$),在升学压力和形象压力上女生的平均分显著高于男生,显著性水平分别为 $P < 0.01$ 和 $P < 0.01$ 。

消极事件应对方式上,女生比男生更倾向于外向的应对方式($P < 0.01$)。见表 1。

三、青少年心理压力和消极事件应对方式的年级差异

运用方差分析比较各年级中学生在心理压力和消极事件应对方式各因素上的平均分。结果显示,不同年级的中学生在心理压力的五个因素上都有显著的差异,除家庭压力外,其他心理压力都随年级升高而升高。对消极事件应对方式上各年级中学生有显著差异,具体表现为随着年级的增高,中学生越来越倾向于内向的应对方式,外向的应对方式用的越来越少。见表 2。

表 1 心理压力和消极事件应对方式的性别差异(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	人数	家庭压力	升学压力	青春期压力	学校压力
男	2813	2.11 ± 1.25	3.27 ± 0.94	2.01 ± 0.78	2.16 ± 0.87
女	3057	2.04 ± 1.19	3.34 ± 0.87	2.01 ± 0.77	2.17 ± 0.79
F 值		4.850	7.470	0.080	0.008
P 值		0.028	0.006	0.777	0.930

组别	人数	形象压力	外向应对方式	内向应对方式
男	2813	1.83 ± 1.02	2.77 ± 0.81	2.78 ± 0.89
女	3057	1.95 ± 1.00	3.11 ± 0.77	2.76 ± 0.84
F 值		20.871	266.193	0.759
P 值		0.000	0.000	0.384

表 2 心理压力和消极事件应对方式的年级差异(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	人数	家庭压力	升学压力	青春期压力	学校压力
初一	1395	2.14 ± 1.29	3.13 ± 0.96	1.94 ± 0.80	2.06 ± 0.85
初二	1636	2.10 ± 1.27	3.29 ± 0.93	2.01 ± 0.79	2.18 ± 0.87
高一	1491	2.04 ± 1.17	3.40 ± 0.88	2.07 ± 0.75	2.19 ± 0.79
高二	1348	2.01 ± 1.13	3.41 ± 0.84	2.02 ± 0.75	2.23 ± 0.78
F 值		3.511	28.944	6.170	10.564
P 值		0.015	0.000	0.000	0.000

组别	人数	形象压力	外向应对方式	内向应对方式
初一	1395	1.84 ± 1.05	3.04 ± 0.86	2.68 ± 0.92
初二	1636	1.88 ± 1.02	2.93 ± 0.85	2.77 ± 0.89
高一	1491	1.95 ± 0.98	2.87 ± 0.78	2.82 ± 0.82
高二	1348	1.92 ± 1.00	2.95 ± 0.73	2.81 ± 0.81
F 值		3.162	10.531	7.348
P 值		0.024	0.000	0.000

四、心理压力、消极事件的应对方式与情绪的相关分析

对心理压力、消极事件的应对方式与情绪进行相关分析。结果显示,各种心理压力均与积极情绪成负相关,与消极情绪成正相关($P < 0.01$);对消极事件的外向应对方式与积极情绪成正相关($P < 0.01$),与消极情绪成微弱的负相关($P < 0.05$);内向的应对方式与积极情绪成负相关,与消极情绪成正相关($P < 0.01$)。见表 3。

表 3 心理压力、消极事件的应对方式与情绪的相关分析($n = 5870$, r 值)

	家庭压力	升学压力	青春期压力	学校压力	形象压力	外向应对	内向应对
积极情绪	-0.084**	-0.195**	-0.229**	-0.251**	-0.174**	0.394**	-0.286**
消极情绪	0.130**	0.443**	0.403**	0.441**	0.275**	-0.026*	0.603**

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

五、心理压力和消极事件的应对方式对情绪的多元回归分析

分别以积极情绪和消极情绪为因变量,把心理压力的五个因子和内、外向应对方式引入回归方程进行逐步回归分析,考察心理压力和应对方式对中学生情绪的影响,结果显示心理压力和应对方式各因子均对情绪有显著的预测效应($P < 0.01$)。见表 4。

表 4 心理压力和消极事件的应对方式对情绪的多元回归分析

因变量	预测变量	R ²	F 值	β	t 值
积极情绪	学校压力	0.064	396.865 **	-0.149	9.590 **
	青春期压力	0.080	251.107 **	-0.127	7.922 **
	形象压力	0.084	176.195 **	-0.080	5.507 **
	升学压力	0.086	136.973 **	-0.060	4.096 **
	家庭压力	0.089	112.565 **	-0.054	3.706 **
消极情绪	升学压力	0.196	1413.795 **	0.251	19.487 **
	学校压力	0.263	1033.700 **	0.213	15.628 **
	青春期压力	0.290	787.905 **	0.204	14.532 **
	家庭压力	0.294	603.766 **	0.102	7.981 **
	形象压力	0.301	499.701 **	0.098	7.694 **
积极情绪	外向应对方式	0.155	1075.047 **	0.377	32.634 **
	内向应对方式	0.223	841.688 **	-0.262	22.674 **
消极情绪	内向应对方式	0.363	3337.437 **	0.603	57.771 **

注: ** $P < 0.001$

讨 论

青少年升学方面的心理压力最高,而家庭压力、青春期压力、学校压力和形象压力基本处于压力较小的水平,说明当前青少年的心理压力主要来自升学和考试,较重的课业负担和激烈的考试竞争可能是造成这种心理压力的主要原因。这个结果也与以往一些国内的研究结果一致^[9],表明学业压力过大的问题应该引起教学及相关人员的重视,尽量减少由于学业及升学压力过大对青少年情绪和心理健康产生的不良影响。青少年在家庭压力上得分的标准差最高,这可能与此因素包含的题目有关系(包含的题目分别为父母不和造成的家庭问题、父母离异和家庭经济困难),由于青少年家庭环境差异较大,不同的家庭环境会对青少年感受到来自家庭的压力有重要影响。男女生的心理压力有不同的特点,女生感受到的升学压力和形象压力高于男生,这可能由于女生比男生对学习成绩和外形更为看重。男生感受到的家庭压力高于女生。青少年除家庭压力外的各种心理压力均呈现出随年级增高而增加的趋势,其中青春期压力在高一时期达到最高值,在高二时略有下降,但与高一没有显著差异;升学压力和形象压力方面,高中生的得分显著高于初中生。

青少年总体更倾向于外向的应对方式应对消极事件。相对于男生,女生更倾向于用外向的应对方式,这可能由性别的特点决定,女生可能更喜欢以哭泣或倾诉的方式来缓解由消极事件带来的情绪上的影响。随着年级的增高,青少年则越来越倾向于用内向的应对方式应对消极事件。

相关分析表明,心理压力与青少年的情绪之间,消极事件的应对方式与青少年情绪之间均有密切的相关,进一步的回归分析表明,各种心理压力均对青少年积极情绪有负向预测作用,对其消极情绪有正向预测

作用,相比之下心理压力对消极情绪的预测作用更强,其中升学压力对消极情绪的影响最大,其次为学校压力,这可能由于青少年的主要任务是学习和考入理想的学校,他们大部分时间是在学校中度过,所以这两方面的压力会对他们的消极情绪产生重大的影响。青少年对消极事件运用外向的应对方式对积极情绪有正向预测作用,对消极情绪都有负向预测作用,说明对消极事件采用外向的应对方式有利于调节不良情绪和发展积极情绪和良好心态。内向的应对方式则对消极情绪有正向的预测作用,对积极情绪无预测作用,说明以“憋在心里,忍住不哭”等方式应对消极情绪是不利于青少年心理健康的。

青少年时期的生活事件和应激行为会对其情绪以及成年后的精神和行为产生重大的影响^[10,11],对带给青少年的生活压力以及应对压力的方式应得到各方面的重视。学校是青少年成长的重要环境,也是引起青少年心理压力和情绪问题的主要源头^[12],教育工作者应注意采取适当的措施减少升学压力和师生、同学关系等来自学校的压力对青少年情绪产生的消极影响,同时,应该对经历重大消极事件和有情绪问题的学生提供帮助,通过外向的、有效的应对方式来减少消极事件对他们情绪产生的不良影响。

参 考 文 献

- Griffin D, Murray S. Difference score correlations in relationship research: A conceptual primer. *Personality Relationships*, 1999, 6: 505-518.
- 关成华, 戴维. 聚焦新生代. 北京: 北方交大出版社, 2001: 439-458.
- 李敬阳, 张明. 青少年焦虑情绪的相关因素分析. *中国临床康复*, 2005, 44: 148-149.
- 丁新华, 王极盛. 中学生生活事件与焦虑关系研究. *中国学校卫生*, 2003, 24: 35-36.
- 冯永辉, 周爱保. 中学生生活事件、应对方式及焦虑的关系. *心理发展与教育*, 2002, 1: 71-74.
- 万鹏飞, 孙月吉, 靳媛, 等. 大连地区青年学生焦虑情绪特点及相关因素分析. *中国行为医学科学*, 2005, 14: 436-438.
- McNair DM, Lorr M. Manual for the Profile of Mood States (POMS). San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services, 1994.
- 王建平. 简明心境量表(POMS)在中国的试用报告. *心理学报*, 2000, 32: 110-114.
- 杨海荣, 石国兴, 崔春华. 初中生应对方式与生活满意度心理健康的相关研究. *中国行为医学科学*, 2005, 14: 116-117.
- Heim C, Nemeroff C B. The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. *Biol Psychiatry*, 2001, 49: 1023-1039.
- Caffo E, Forresi B, Lievers LS. Impact, psychological sequelae and management of trauma affecting children and adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*, 2005, 18: 422-428.
- Brown EJ, Bobrow AL. School entry after a community-wide trauma: Challenges and lessons learned from September 11th, 2001. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 2004, 7: 211-221.

(收稿日期: 2007-07-29)

(本文编辑: 冯学泉)