

大学生心理危机脆弱性及自我相关研究

张 红¹, 宋洪波¹, 张巧巧²

(1. 宁波大学 心理健康指导中心, 浙江 宁波 315211; 2. 宁波大学 材料化学与化学工程学院, 浙江 宁波 315211)

摘 要: 采用“青少年生活事件量表”等 5 个量表考察了 749 名大学生的心理危机诱发源、危机脆弱性及自我相关因素。结果发现: 大学生心理危机源主要分布在学习压力、人际问题、受惩罚等方面; 且他们的危机脆弱性较强, 心理压弹能力较差, 仍有一部分同学采用逃避等消极处理方式应对心理危机。此外, 危机源、危机脆弱性及危机处理方式之间存在相互影响。应加强训练大学生采用积极应对策略的能力, 有效提升其心理危机自我应对水平。

关键词: 大学生; 心理危机; 脆弱性

中图分类号: G645

文献标识码: A

文章编号: 1008-0627 (2010) 06-0096-04

大学生面临的学业、人际、就业等压力越来越大, 像马加爵、杨元元等由于心理问题造成凶杀或自杀的情况逐步增多。急需关注大学生心理危机及其脆弱性。以往学者较重视大学生心理危机教育, 无论从心理危机表现与识别、原因^[1]与易感人群^[2]、类型^[3], 还是从干预模式、引导对策^[2]等方面都做了较详细的探讨。但有关心理危机脆弱性与危机自我相关关系的研究较少, 仅发现彭香萍^[4]与刘取芝^[5]的研究。故非常有必要对此方面进行深入探讨。

一、研究方法

(一) 被试

以分层随机抽样的方法对某高校的 800 名大学生进行了调查研究, 回收 793 份, 剔除 19 份无效问卷 25 个极端值。对剩余 749 份有效问卷进行分析。其中男生 251 人占 33.5%, 女生 412 人占 55.0%; 大一 247 人占 33.0%, 大二 246 人占 32.8%, 大三 93 人占 2.5%, 其他 8 人占 1.1%, 独生子女 265 人占 35.4%, 非独生 305 人占 40.7%。

(二) 研究工具

本研究采用青少年生活事件量表(ASLEC)^[6], 考察大学生心理危机源情况; 采用“危机脆弱性”考察其心理危机的脆弱程度, 同时采用“自我压

弹量表”“危机处理方式问卷”和“简易应对方式”^[7]考察危机自我相关因素。其中危机脆弱性量表由 G·帕里编制, 包括 15 个项目, 得分越高个体在面临危机时越脆弱, 低于 5 分表示几乎不受危机的影响, 5-10 分表明个体能成功面对大多数危机, 11-15 分表明有时个体在危机事件的冲击下无法保持心理平衡, 15 分以上表明个体在面临危机时非常脆弱; 自我压弹量表由 Jack Block 编制, 由 14 个 4 级计分自陈条目组成, 按符合程度不同分别记 1-4 分, 分数越高对压力的弹性越大, 反之可能出现不良, 具有较好信度 $r=0.655$ 。^[7]“危机处理方式问卷”由 G·帕里编制, 由 15 题组成, 按符合程度不同分别记 1-4 分, 重测信度系数为 0.512-0.609。^[7]

二、研究结果

(一) 大学生心理危机源情况

采用 ASLEC 调查, 发现考试失败、被人误会、学习负担重、好友纠纷、生活习惯变化等是大学生生活中前 5 个心理危机源, 其发生率均高于 80.0%; 发生率在 70.0-80.0% 有 3 个, 60.0-70.0% 有 4 个, 50.0-60.0% 有 3 个。另有 12 个发生率低于 50.0%。对五个应激因子进行分析发现, 按应激强度由强到弱大学生心理危机应激源分布依次为学习压力 (12.79 ± 3.84)、人际

收稿日期: 2010-06-10

基金项目: 2008 年宁波大学校科研基金(文)(XS0819005)

第一作者简介: 张 红(1980-), 女, 河南郑州人, 讲师, 主要研究方向: 心理健康教育。E-mail: zhanghong@nbu.edu.cn

关系 (12.62 ± 3.85)、受惩罚 (11.52 ± 4.83)、健康适应 (8.00 ± 2.60)、其他 (7.58 ± 3.00)和丧失 (6.29 ± 3.12)。总应激量达 50.00 以上。

(二) 大学生心理危机脆弱性

研究考察大学生应对心理危机的脆弱程度, 结果其平均得分为 10.14 ± 3.67 , 其中低于 5 分有 74 人, 占 9.9%; 5-10 分有 339 人, 占 45.3%; 11-15 分有 274 人, 占 36.6%; 15 分以上有 62 人, 占 8.3%。可见, 有 36.6% 的人面临危机时无法保持心理平衡, 8.3% 的人面临危机时非常脆弱。差异性分析结果发现, 面临危机时独生子女表现的更加坚强 ($p < 0.05$)。可见, 大学生尤其是非独生子女大学生的危机脆弱性较强。

(三) 大学生心理危机自我相关因素特征

研究采用自我压弹力量表、危机处理方式问卷和简易应对方式量表等工具进一步考察了大学生心理危机自我相关因素的现状。

1. 大学生自我压弹能力

研究采用自我压弹力量表考察大学生其自我压弹能力, 结果其平均得分为 38.72 ± 4.33 , 进一步差异性分析发现, 独生子女比非独生子女的自我压弹能力强 ($p < 0.001$), 且大一学生的自我压弹能力显著高于大二学生 ($p < 0.01$)。

2. 大学生心理危机应对特征

研究采用危机处理方式问卷和简易应对方式量表两个量表同时考察大学生的心理危机应对特征。结果发现, 在危机处理方式上, 被试平均得分为 42.50 ± 3.42 , 而在各个因子得分分别为处理问题 8.32 ± 1.22 、期望 8.90 ± 1.44 、寻求支持 7.98 ± 1.34 、逃避 6.15 ± 1.38 、控制情绪 8.44 ± 1.20 ; 而在简易应对方式量表上的得分为积极应对 33.97 ± 5.50 、消极应对 16.75 ± 3.67 。同时被试在危机处理方式的情绪控制因子和简易应对方式的积极应对因子上表现为, 女性比男性更多使用控制情绪的处理方式 ($p < 0.05$), 更多采用积极应对策略 ($p < 0.01$)。同时发现被试的危机处理方式和简易应对方式之间的因子间存在显著相关: 被试的危机处理方式总分和各因子 (除逃避因子) 均与积极应对呈显著正相关 ($p < 0.01$); 而期望、寻求支持、逃避等因子与消极应对也呈正相关 ($p < 0.01$), 处理问题因子与消极应对呈负相关 ($p < 0.05$)。

(四) 大学生心理危机自我相关关系建构为考察大学生心理危机源、危机脆弱性与心理危机自我相关因素间的关系模型, 研究先后分析了各量表及其因子间的相关性及回归程度。

1. 危机源与危机易感性关系

研究根据生活事件量表总分的平均数和标准差, 在总应激量上将被试分为高分组 (大于 $M+SD$, $n=111$) 和低分组 (小于 $M-SD$, $n=101$)。经分析发现, 两组被试在危机脆弱性和压弹能力上存在显著差异, 具体在危机脆弱性上, 高分组 (11.33 ± 3.54) 显著高于低分组 (8.54 ± 3.33), t 值为 5.89 ($p < 0.001$)。在自我压弹能力上, 高分组 (38.12 ± 5.11) 显著低于低分组 (40.40 ± 4.29), t 值为 -3.499 ($p < 0.01$)。说明应激量越小的被试, 自我压弹能力越强; 应激量越大的被试, 面对危机时表现越脆弱。

2. 自我压弹能力与危机脆弱性关系

研究分别对被试在两个量表上得分进行了相关分析, 结果相关系数为 -0.329 ($p = 0.000$), 说明二者存在显著的负相关, 即被试自我压弹能力越大, 危机脆弱性越小。

3. 危机应对特征与危机脆弱性关系

研究以处理问题等八个项目为预测变量, 以危机脆弱性为被预测变量进行相关分析和逐步多元回归分析。相关分析结果发现八个项目均与危机脆弱性呈显著相关: 期望 ($r = .101^{**}$)、逃避 ($r = .171^{**}$)、消极应对 ($r = .176^{**}$) 与之呈正相关, 处理问题 ($r = -.288^{**}$)、寻求支持 ($r = -.122^{**}$)、控制情绪 ($r = -.172^{**}$)、危机处理方式总分 ($r = -.237^{**}$)、积极应对 ($r = -.346^{**}$) 与之呈负相关。回归分析结果见表 1。

表 1 危机应对特征对危机脆弱性的逐步多元回归分析

自变量	多元相 关系数 R	决定系 数 R^2	调整 R^2	标准化回 归系数 β	F 值
积极应对	0.346	0.120	0.119	-0.314	101.69***
消极应对	0.417	0.174	0.172	0.180	78.637***
处理问题	0.445	0.198	0.195	-0.167	61.345***
期望	0.457	0.209	0.204	0.117	49.003***
控制情绪	0.462	0.213	0.208	-0.073	40.256***

注: ***指 $p < 0.001$, ** 指 $p < 0.01$

从表 1 可知, 有 5 个预测变量进入回归方程, 共解释 21.3% 的变异: 积极应对 12.0%、消极应

对 5.4%、处理问题 2.4%、期望 1%、控制情绪 0.5%。标准化回归方程为: 危机脆弱性 $=-0.314 \times$ 积极应对 $+0.180 \times$ 消极应对 $+(-0.167) \times$ 处理问题 $+0.117 \times$ 期望 $+(-0.073) \times$ 控制情绪 $+17.67$ 。

此外,研究还发现大学生的危机应对特征中的处理问题($p=0.355$)、寻求支持($p=0.115$)、控制情绪($p=0.213$)、危机应对方式总分($p=0.243$)、积极应对($p=0.341$)、消极应对($p=-0.089$)等因子与自我压弹能力存在显著相关。经多元回归分析发现,亦有 5 个预测变量进入回归方程共解释 21.4%的变异: 处理问题 12.6%、积极应对 5.8%、消极应对 1.1%、逃避 1.2%、控制情绪 0.7%。标准化回归方程为:

自我压弹能力 $=0.263 \times$ 处理问题 $+0.265 \times$ 积极应对 $+(-0.130) \times$ 消极应对 $+0.104 \times$ 逃避 $+0.086 \times$ 控制情绪 $+21.751$ 。

故推测危机源通过危机脆弱性、压弹能力等可归为大学生心理危机的内部特质,他们使个体面对危机时采用独有的处理方式,危机源通过这两方面的交互作用影响个体,由此推测相关关系(图 1)。

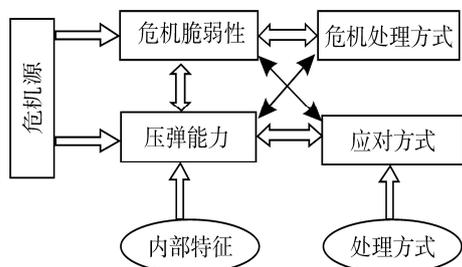


图 1 大学生心理危机自我相关关系图

三、讨论

(一) 大学生心理危机生活事件发生率高,高等教育应加强其社会情感素质的培养

研究发现大学生心理危机生活事件发生率非常高,其中考试失败、被人误会、学习负担重、好友纠纷、生活习惯变化等是生活中前五个心理危机源,发生率均高于 80.0%以上,尤其是考试失败发生率高达 94.7%;被人误会高达 91.5%。进一步对五个应激因子进行分析结果发现总应激量高达 50 以上,前三位的应激因子分别为学习压力、人际关系、受惩罚,应激量都高达 10 以上。这一点与刘取芝的研究^[5]类似,但危机源发生率要比它的研究结果高。说明大学生心理危

机生活事件的发生率较高,其中学习和人际关系带来的压力成了当前大学生心理危机的重要源头。这就要求高等教育不仅需要在培养学生学习能力上加以重视,提高教学水平,与学生的起点能力做好对接;同时更要重视大学生这一准社会人群体的人际沟通、人际关系发展与维持能力。即在培养认知能力的同时提升社会情感素质。

(二) 大学生心理危机脆弱性较强,应注重培养其心理抗压能力

研究发现,大学生自我压弹能力中等偏上[均分为 38.72 ± 4.33 (总分为 56 分)],心理危机脆弱性较大(均分为 10.14 ± 3.67 ,临界值 11),二者呈负相关,相互影响。具体来看,大学生心理压弹能力仍有较大提升空间,大多心理危机脆弱性较强,有 36.6%的人均处于面对危机无法保持平衡的水平,甚至有 8.3%个体在面临危机时可能非常脆弱。这与他们的心理危机应激量相对较高形成了对比,在这种情况下,他们较难应对各种突如其来的危机事件。进一步分析发现:独生子女比非独生子女的自我压弹能力强,面临危机时独生子女的脆弱性显著好于非独生子女;大一学生的自我压弹能力显著高于大二学生。这些结果与以往大众共识性观点存在差异,其原因可能与独生子女在成长过程中个人处理问题的机会多于非独生子女,他们比非独生子女较为适应大学生活中同辈情感支持度上较少的现状有关;具体原因有待做进一步深入研究。但在大学生心理健康教育中应将培养学生的心理抗压能力和心理压弹能力作为重要的培养目标。

(三) 大学生心理危机应对现状较为乐观,教育者需重视其可提升空间

大学生心理危机外部应对情况相对较好,但仍有较大提升空间。具体来看,被试最常用的三种危机处理方式,而在各个因子分为期望 8.90 ± 1.44 、控制情绪 8.44 ± 1.20 、处理问题 8.32 ± 1.22 ;他们采用积极应对方式的几率(33.97 ± 5.50)显著高于采用消极应对方式(16.75 ± 3.67)的几率($p=0.000$)。但仍有较多同学选择逃避来处理危机(6.15 ± 1.38),且有较多的同学采用消极的应对方式(16.75 ± 3.67)。研究同时发现女性比男性更多使用控制情绪的处理方式,更多采用积极应对

策略；此外采用处理问题、期望、寻求支持、控制情绪等危机应对方式的人也较多采用积极的应对方式；而采用期望、寻求支持、逃避等危机处理方式的人也常用消极的应对方式，采用处理问题处理危机的人较少采用消极处理方式。由此可见大学生心理危机应对方式整体相对较好，但仍有较大的提升空间，可以通过训练大学生采用处理问题、期望、控制情绪和寻求支持等应对方式，尤其是问题解决这一应对方式，引导其用积极有效的应对方式取代消极低效的应对措施。

(四)大学生危机应对特征与脆弱性关系密切，应从全方位指导其危机应对

研究发现，危机源通过危机脆弱性、压弹能力等内部易感性特征影响个体面对危机的处理方式和应对方式，进而影响危机源对个体伤害，同时外部处理方式又会进一步强化内部的易感性心理特征。因此在实际心理健康教育工作中，应从减少危机源、降低危机内部易感性特征和提升危机应对能力三方面全方位指导学生开展危机干预。首先，在减少危机源方面，需要引导学生努力学习、积极主动拓展人际交往，掌握学习生活的主动权，提升其控制感，减少意外危机事件发生的概率。第二，在降低学生心理危机内部易感性特征方面，应该通过多种渠道的心理健康教育，如：大学生心理健康教育公共选修课、各种专题团体心理辅导与心理沙龙以及心理游戏活动等方式，提升大学生的心理抗压能力，降低

其心理脆弱性。第三，在提升其危机应对能力方面，可以通过开展心理危机预演赛、知识征文比赛、心理危机应对方式团体心理辅导等方式，有针对性地提升学生的心理危机应对能力。

综上所述，学习压力、人际关系、受惩罚是诱发大学生心理危机的常见三个因素，目前大学生的心理脆弱性较强，受到心理压弹能力、应对方式等因素影响。有必要全方位、多渠道加强培养学生的心理压弹能力，降低其心理危机脆弱性与易感性，并有针对性地培养学生心理危机的应对能力。

参考文献

- [1] 范琳琳. 大学生心理危机成因与教育策略浅谈[J]. 中国校外教育, 2007(10): 26.
- [2] 谢君. 大学生心理危机成因与干预防护网[J]. 求索, 200(2): 144-145.
- [3] 陈玉君, 杨四海. 大学生心理危机的识别与干预对策研究[J]. 教育与职业, 2007(26): 98-100.
- [4] 彭香萍. 大学生心理危机及自救策略[J]. 中国临床康复, 2006, 30(10): 131-133.
- [5] 刘取芝. 大学生心理危机及其干预策略研究[D]. 南京: 河海大学研究生学院, 2005: 3-5.
- [6] 汪向东, 王希林, 马弘, 等. 青少年生活事件量表(ASLEC)[M]//心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社出版发行, 1999: 106-108.
- [7] 高凤堂. 基层官兵心理危机及其干预研究[D]. 长沙: 国防科学技术大学, 2008: 47-55.

On Undergraduates' Vulnerability and Factors in Mental Crisis

ZHANG Hong¹, SONG Hong-bo¹, ZHANG Qiao-qiao²

(1. Mental Health Coaching Center, Ningbo University, Ningbo 315211, China;

2. Faculty of Materials Science & Chemical Engineering, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

Abstract: The essay, based on the questionnaire of Adolescent Self-Rating Life Events Check List, is aimed at investigating the root cause, vulnerability and correlated factors in mental crisis by sampling 749 college students. The results demonstrate that students' mental crisis mainly arise from study pressure, interpersonal communications, punishments, etc., and that certain vulnerable students are inclined to negatively evade psychological problems. Besides, causes, inability and treatment are correlated. The authors, therefore, proposes that undergraduates be trained to cope with mental disorders in a positive way.

Key words: undergraduate; mental crisis; vulnerability

(责任编辑 夏登武)