

贫困大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系研究

吴 贞, 许 璞

衡阳师范学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2022年6月24日; 录用日期: 2022年7月18日; 发布日期: 2022年7月26日

摘 要

目的: 探讨贫困大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系。方法: 采用《应对方式问卷》、《社会支持量表》和《症状自评量表》调查了衡阳师范学院459名贫困大学生。结果: 1) 贫困大学生应对方式在年级($p < 0.01$)上存在显著差异; 2) 贫困大学生社会支持在是否单身($p < 0.01$)上存在显著差异; 3) 贫困大学生心理健康在年级($p < 0.05$)、是否单身($p < 0.01$)上存在显著差异; 4) 贫困大学生社会支持、应对方式与心理健康的关系两两显著相关。结论: 社会支持在贫困大学生积极应对方式与心理健康之间呈完全中介作用。

关键词

贫困大学生, 应对方式, 社会支持, 心理健康

Research on the Relationship between Coping Process, Social Support and Mental Health of Poor College Student

Zhen Wu, Pu Xu

Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Jun. 24th, 2022; accepted: Jul. 18th, 2022; published: Jul. 26th, 2022

Abstract

Objective: Research on the relationship between coping process, social support and mental health of poor college students. **Methods:** This study used the Coping Style Questionnaire and the Social Support Rating Scale and Symptom Checklist 90 for college students to survey 459 college stu-

dents from Hengyang Normal University. Results: 1) There are significant differences in poor college students' coping process in grades ($p < 0.01$). 2) There are significant differences in social support of poor college students whether they are single or not ($p < 0.01$). 3) There are significant differences in mental health of poor college students in grades ($p < 0.05$), whether they are single or not ($p < 0.01$). 4) There is a significant correlation among poor college students' coping process, social support and mental health. Conclusion: Social support plays a complete intermediary role between poor college students' positive coping process and mental health.

Keywords

Poor College Student, Coping Process, Social Support, Mental Health

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

贫困大学生帮扶是我国精准扶贫工作中的一项重要内容。随着经济的发展,教育越来越普及,高校中贫困生的比例逐年增加,作为高校中数量较大、不容忽视的特殊群体,但由于其所处生活境况的窘迫,与一般大学生相比,更容易产生许多特殊的心理问题。多位学者的研究表明;贫困大学生心理健康问题主要表现在焦虑、抑郁、自卑等方面(李子华, 2007; 史广江, 2005)。而目前国内关于贫困大学生的研究多是建立和完善其资助制度,而对其心理健康相关的研究却很少。从我国现有的科研成果来看,人们的心理健康水平与心理抗压能力是成正相关关系的,也就是说心理越健康就越能解决各种压力问题。贫困大学生在遇到困难和挫折时,是否能够有效地克服困难和挫折,主要取决于其身心状况。因此,本次研究将针对高校贫困生这一特殊的群体来进行研究。

1.1. 应对方式与心理健康的关系

Haan、Compas 等国外学者有从精神分析、发展心理学等不角度进行解释。在国内,肖计划修订的《应对方式问卷》将应对方式分为解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化六大类(肖计划, 1992)。国内外关于应对方式与心理健康关系的研究较多, Macclby 和 Jacking 的调查发现:男性比女性更不容易于采取消极的应对方式。Vaillant 的研究表明:年龄越大,越偏爱采用积极的应对方式,而使用消极应对方式的频率减少。Lazarus 与我国薛丽云、陈树林、梁军林等研究表明;应对方式与身心健康存在显著相关(陈琴, 薛丽云, 2007; 陈树林等, 1999; 梁军林等, 1999)。我国肖计划的研究与国外研究趋势相同,随着年纪的增大,个体越偏爱采用积极的应对方式,对于使用消极应对方式的频率减少(肖计划, 1992)。谢珊珊的研究发现,高校贫困生在面临困境时较易采用回避和以情绪为中心等消极的应对方法,从而影响期心理健康(谢珊珊, 2018)。

综上所述,不同的人群在面临困境时,都会有其独特的应对方式的选择倾向。女性、高神经质者与高内倾者、贫困大学生等人群在面临困难时更有可能选择消极应对方式,但随着年龄越来越大,采取积极应对方式的概率增大。

1.2. 社会支持的中介作用

受到研究者广泛认可的是肖水源所提出的社会支持概念界定的方法(肖水源, 1994)。他认为社会支持

是个体对在社会中所接受帮助的客观和主观感受以及个体对社会帮助的利用程度。这一概念较好的对社会支持的内涵进行解读。因此, 本研究也采取此定义。

有研究表明, 大学生受到最多的社会支持主要来源于家长、朋友, 第二是同学的帮助和赞扬, 第三是老师的指导和鼓励(孙配君, 2014)。励骅, 祁世钧、成云等学者的研究都表明贫困女大学生能够更好的利用社会支持(励骅, 祁世钧, 2021)。根据前人研究发现, 主要表现为高年级比低年级学生感到较低的社会支持, 这可能是由于国家和社会更倾向于关注新生的贫困状况(郑洁, 和佳妮, 2012)。

国外 TaraSmith 与国内范晓琳, 杨伊生等研究表明; 应对方式与社会支持有着显著相关, 在获得更多的主观和客观上的支持时, 个人更倾向于采取积极的应对; 相反, 则会选择消极的应对(Smith, 2007; 范晓琳, 杨伊生, 2007)。国外 Berkman 与 Syme、国内张兰君与陈琴等研究表明; 社会支持和心理健康是密不可分的(程俊玲, 1998; 张兰君, 2000; 陈琴, 薛丽云, 2007)。社会支持可以从两个方面对人们的心理健康状况造成影响, 一是作为一种缓冲物来缓解社会心理刺激, 间接地起到了保护心理健康的作用; 其二是社会支持的直接作用, 保持健康心态。同时三者之间紧密联系。积极应对方式往往有助于解决问题, 消极应对方式可能导致不良的心理状态(王雁飞, 2004)。不同的应对方式会影响个体的情绪状况, 从而影响个体的身心状况。许多研究已经证明, 较好的社会支持能减少个人在应激过程中的认知评估, 从而减少个人在应激时所遭受的伤害, 这便为社会支持的缓冲作用。由此说明社会支持在个体采取积极应对方式及其心理健康水平之间具有一定的中介效应。一方面, 社会支持对个体的心理健康有直接的影响; 另一方面, 社会支持可以作为一种应对资源(Goyne & Downey, 1991)。

因此, 本次研究将在前人研究的基础上, 以贫困大学生为对象, 不仅研究贫困大学生应对方式、社会支持、心理健康的特点, 同时探究社会支持在两者之间的中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究使用狭义层面上的贫困大学生概念界定方式(陈裕良, 2019)。以衡阳市的衡阳师范学院贫困生为研究对象, 将本研究中贫困大学生的概念界定为被衡阳师范学院录入贫困大学生数据库, 获得政府和学校有关贫困资助和捐助的大学生。采取方便取样的方法, 抽取衡阳师范学院贫困库中 480 名学生线上填写问卷, 回收有效问卷 459 份, 有效率 95.62%。表 1 是被试的基本情况。

Table 1. Basic information of the subjects ($n = 459$)

表 1. 被试的基本情况($n = 459$)

变量	类型	人数	百分比
性别	男	65	14
	女	394	86
年级	大一	165	36
	大二	144	31
	大三	114	25
	大四	36	8

2.2. 研究工具

2.2.1. 症状自评量表(SCL-90)

本研究采用 Derogatis 所编制的症状自评量表的中文译版(陈树林, 李凌江, 2003)。总量表的 α 系数为 0.97, 各分量表的 α 系数高于 0.69, 采取五点计分法。

2.2.2. 社会支持量表(SSRS)

本研究采用肖水源修订后的社会支持量表(肖水源, 1994)。有研究采用修改量表, 对相同被试隔一个月再测一次, 各项目相关系数为 0.689~0.912, 表明修改后量表依旧有很高的重测信度。

2.2.3. 应对方式问卷(CSQ)

本研究采用肖计划修订的应对方式问卷(肖计划, 许秀峰, 1996)。该问卷共有 62 个题目, 划分 6 个分量表, 每个分量表因子分表示个体在面临困境时倾向于采取的该应对方式的程度。在本次研究中根据前人的研究又划分了积极与消极两个大维度。本项目中, 应对方式问卷的 α 系数为 0.773, 信效度较好。在“解决问题”分量表中, 条目 19; 在“求助”分量表中, 条目 36, 39 和 42, 采取反向计分。

2.3. 数据处理

利用 SPSS 软件将所得到的数据录入数据库中备用, 在录入完毕后使用 SPSS26.0 软件处理数据。

3. 研究结果

3.1. 贫困大学生各变量人口学特征

3.1.1. 贫困大学生各变量在是否单身因素上的特征

Table 2. A comparison of different variables of poor college students in single factors ($M \pm SD$)

表 2. 贫困大学生各变量在是否单身因素上的差异对比($M \pm SD$)

变量	因子	是($n = 364$)	否($n = 95$)	t
应对方式	解决问题	0.65 ± 0.20	0.66 ± 0.19	-0.41
	自责	0.38 ± 0.28	0.32 ± 0.28	1.69
	求助	0.56 ± 0.25	0.56 ± 0.25	0.16
	幻想	0.43 ± 0.20	0.44 ± 0.22	-0.12
	退避	0.38 ± 0.22	0.38 ± 0.25	0.12
	合理化	0.39 ± 0.18	0.40 ± 0.18	-0.43
	积极应对方式	1.60 ± 0.39	1.61 ± 0.39	-0.30
	消极应对方式	1.19 ± 0.61	1.14 ± 0.64	0.77
社会支持	客观支持	6.57 ± 1.61	7.48 ± 2.04	-4.03**
	主观支持	18.68 ± 3.40	21.62 ± 3.29	-7.55
	对社会支持的利度	7.73 ± 1.76	7.49 ± 1.71	1.14
	总分	32.98 ± 5.30	36.60 ± 5.69	-5.83
心理健康	躯体化	0.28 ± 0.37	0.33 ± 0.46	-0.96*
	强迫症状	0.78 ± 0.58	0.74 ± 0.56	0.65
	人际关系敏感	0.58 ± 0.53	0.53 ± 0.57	0.90
	抑郁	0.54 ± 0.55	0.50 ± 0.60	0.71
	焦虑	0.42 ± 0.47	0.41 ± 0.52	0.16
	敌对	0.35 ± 0.43	0.36 ± 0.45	-0.21
	恐怖	0.37 ± 0.47	0.42 ± 0.53	-0.92

Continued

偏执	0.34 ± 0.40	0.35 ± 0.43	-0.11
精神病性	0.37 ± 0.44	0.36 ± 0.48	0.12
附加项目	0.40 ± 0.42	0.45 ± 0.55	-1.06**
总分	0.44 ± 0.40	0.44 ± 0.46	-0.02

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$, 下同。

如表 2 所示, 在是否单身人因素上, 贫困大学生应对方式不存在显著差异($p > 0.05$); 在社会支持的三个维度中, 客观支持维度上差异显著性($p < 0.05$); 在心理健康各因子中只有躯体化、附加项目等维度差异显著($p < 0.05$)。

3.1.2. 贫困大学生各变量在年级因素上的特征

Table 3. A comparison of different variables in grades of poor college students ($M \pm SD$)

表 3. 贫困大学生各变量在年级上的差异对比($M \pm SD$)

变量	因子	大一($n = 165$)	大二($n = 144$)	大三($n = 114$)	大四($n = 36$)	F	LSD
应对方式	解决问题	0.65 ± 0.20	0.68 ± 0.18	0.65 ± 0.20	0.58 ± 0.21	2.45	/
	自责	0.42 ± 0.30	0.32 ± 0.27	0.33 ± 0.25	0.41 ± 0.31	4.10**	L1 > L2
	求助	0.53 ± 0.24	0.61 ± 0.24	0.54 ± 0.26	0.56 ± 0.30	2.63	/
	幻想	0.46 ± 0.22	0.41 ± 0.19	0.43 ± 0.19	0.42 ± 0.19	1.58	/
	退避	0.40 ± 0.23	0.35 ± 0.23	0.40 ± 0.21	0.39 ± 0.23	1.93	/
	合理化	0.42 ± 0.18	0.36 ± 0.16	0.37 ± 0.18	0.42 ± 0.21	3.49*	L1 > L2; L3
	积极	1.60 ± 0.40	1.64 ± 0.35	1.56 ± 0.39	1.56 ± 0.48	1.06	/
	消极	1.28 ± 0.65	1.07 ± 0.60	1.67 ± 0.55	1.22 ± 0.67	2.91*	L1 > L2
社会支持	客观支持	6.75 ± 1.70	6.91 ± 1.70	6.71 ± 1.77	6.39 ± 1.99	0.93	/
	主观支持	19.17 ± 3.46	19.74 ± 3.47	19.25 ± 3.57	18.17 ± 4.33	2.03	/
	社会支持的利度	7.53 ± 1.68	7.74 ± 1.77	7.82 ± 1.91	7.64 ± 1.44	0.75	/
	总分	33.45 ± 5.14	34.40 ± 5.51	33.79 ± 5.78	32.19 ± 6.83	1.75	/
心理健康	躯体化	0.30 ± 0.38	0.25 ± 0.36	0.30 ± 0.43	0.35 ± 0.44	0.70	/
	强迫症状	0.81 ± 0.55	0.73 ± 0.58	0.71 ± 0.55	0.96 ± 0.69	2.32	/
	人际关系	0.61 ± 0.52	0.52 ± 0.53	0.55 ± 0.52	0.68 ± 0.66	1.16	/
	抑郁	0.57 ± 0.57	0.45 ± 0.53	0.51 ± 0.53	0.74 ± 0.71	3.12*	L4 > L2; L3
	焦虑	0.44 ± 0.44	0.38 ± 0.49	0.41 ± 0.50	0.54 ± 0.54	1.23	/
	敌对	0.39 ± 0.44	0.31 ± 0.43	0.33 ± 0.39	0.44 ± 0.51	1.46	/
	恐怖	0.43 ± 0.50	0.36 ± 0.51	0.33 ± 0.42	0.40 ± 0.44	1.11	/
	偏执	0.38 ± 0.42	0.30 ± 0.38	0.33 ± 0.41	0.38 ± 0.44	1.20	/
	精神病性	0.39 ± 0.46	0.32 ± 0.42	0.36 ± 0.44	0.47 ± 0.54	1.26	/
	附加项目	0.42 ± 0.43	0.36 ± 0.44	0.41 ± 0.46	0.51 ± 0.51	1.35	/
	总分	0.47 ± 0.40	0.40 ± 0.41	0.42 ± 0.41	0.55 ± 0.49	1.72	/

注: L1 = 大一, L2 = 大二, L3 = 大三, L4 = 大四(下同)。

如表 3 所示, 在年级因素上, 贫困大学生的应对方式在自责、合理化、消极应对方式等维度维度上有显著差异($p < 0.05$), 进行事后检验, 在自责维度上大一大于大二, 在合理化维度上大一大于大二和大三, 在消极应对方式上大一大于大二; 贫困大学生社会支持在年级上不存在显著性差异($p > 0.05$); 在心理健康上抑郁因子上有显著差别($p < 0.05$), 经过事后检验(LSD)表现为大四大于大二和大三。

3.2. 贫困大学生应对方式、社会支持与心理健康的相关分析

Table 4 Correlation analysis results of coping style, social support and mental health of poor college students

表 4 贫困大学生应对方式、社会支持与心理健康的相关分析结果

变量	解决	自责	求助	幻想	退避	合理	积极	消极	社会	心理
解决	1									
自责	-0.32**	1								
求助	0.37**	-0.31**	1							
幻想	-0.13**	0.58**	-0.01	1						
退避	-0.25**	0.66**	-0.23**	0.62**	1					
合理	-0.04	0.50**	-0.12*	0.46**	0.55**	1				
积极	0.71**	-0.13**	0.77**	0.13**	-0.02	0.36**	1			
消极	-0.28**	0.89**	-0.23**	0.82**	0.87**	0.58**	-0.03	1		
社会	0.38**	-0.39**	0.47**	-0.24**	-0.40**	-0.28**	0.36**	-0.41**	1	
心理	-0.31**	0.60**	-0.24**	0.41**	0.48**	0.32**	-0.16**	0.59**	-0.30**	1

如表 4 所示, 三者之间存在显著相关。积极应对方式中解决问题、求助维度与 SCL-90 总分显著负相关($p < 0.01$), 消极应对方式中自责、幻想、退避等维度与 SCL-90 总分显著正相关($p < 0.01$)。积极应对方式中解决问题、求助维度与社会支持显著正相关($p < 0.01$), 消极应对方式中自责、幻想、退避等维度与社会支持显著负相关($p < 0.01$)。社会支持与 SCL-90 总分显著负相关($p < 0.01$)。

3.3. 社会支持在贫困大学生应对方式与心理健康的中介作用检验

由表 4 可知, 三者变量之间任意两两都显著相关。通过研究社会支持在贫困大学生应对方式与其心理健康之间是否具有中介效应, 由此来进一步探讨三者之间的关系。采用逐步回归分析法, 具体操作方法如下: 本研究以积极应对方式(X)作为自变量, 贫困大学生心理健康(Y)作为因变量, 社会支持(M)作为中介变量。第一个步骤: X 对 Y 的回归分析, 以确定回归系数 c 值的显著性, 假设 c 值有显著性, 则进行下一阶段的验证。第二个步骤: X 对 M 的回归分析, 以确定回归系数 a 值的显著性, 假设 a 值有显著性, 那么接下来的步骤就是进一步的验证。第三个步骤: M 对 Y 进行回归, 以验证回归系数 b 有无显著性, 假设 b 值有显著性, X 对 Y 再次进行回归, 以验证回归系数 c' 有无显著性。假设 c' 值有显著性, 同时 c' 值小于 c 值, 则说明 M 在 X 与 Y 之间发挥着部分中介的作用。假设 c' 值没有显著性, 那么 M 在 X 和 Y 之间发挥着完全中介的作用, 具体结果详见下表 5。

通过第一步可知, 贫困大学生积极应对方式对心理健康的回归系数 c 为-0.1701, t 值为-3.5007 达到显著水平($p < 0.001$), 这说明了贫困大学生偏好积极应对方式对其心理健康有预测作用。通过第二步可知, 贫困大学生积极应对方式对社会支持的回归系数 a 为 5.0647, t 值为 8.1576 且以达到显著水平($p < 0.001$), 由此可以看出贫困大学生偏好积极应对方式对社会支持有显著预测作用。通过第三步可知, 社会支持对

Table 5. Mediation test of stepwise regression analysis
表 5. 逐步回归分析法中介作用检验

	自变量	因变量	beta	t	R	R ²	F
第一步	X	Y	-0.1701	-3.5007***	0.1616	0.0261	12.255***
第二步	X	M	5.0647	8.1576***	0.3565	0.1271	66.5468***
第三步	X	Y	-0.0652	-1.2984	0.3071	0.0943	23.7499***
	M		-0.0207	-5.8609***			

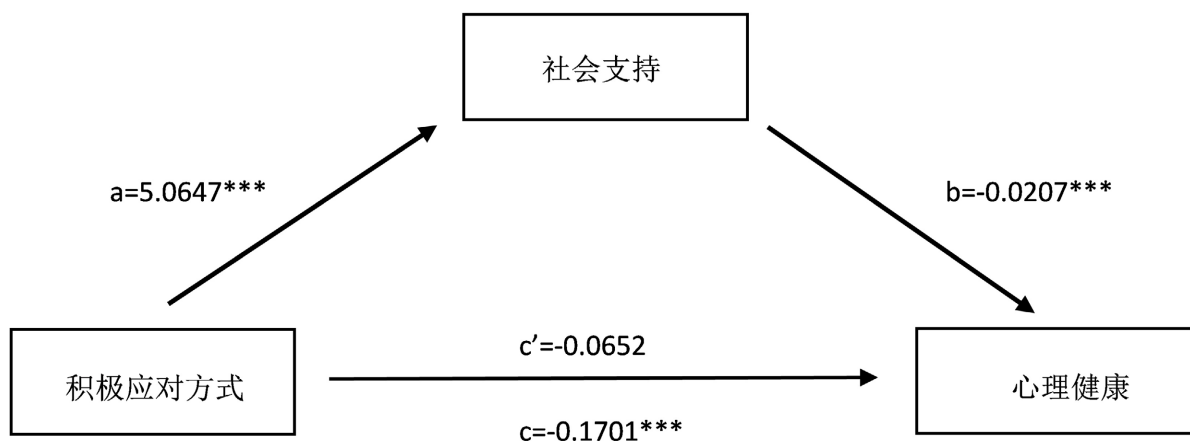
贫困大学生心理健康的偏回归系数 b 为-0.0207, t 值为-5.8609 且以达到显著性水平($p < 0.001$)。由以上三个步骤可以看出, 回归系数 a , b , c 均显著, 表明了社会支持在积极应对方式与心理健康之间的中介效应显著。而在加入中介变量社会支持后, 贫困大学生积极应对方式对其心理健康的回归系数 c' 不显著。这就表明社会支持发挥着完全中介作用。

为保证研究结果的准确性, 本次研究还采用 bootstrap 法再次进行检验, 结果详见表 6:

Table 6. Mediation test of Bootstrap method
表 6. Bootstrap 法中介作用检验

	Effect	BootSE	BootLLCI 值	BootULCI 值
中介效应	-0.1049	0.0252	-0.159	-0.0606
直接效应	-0.0652	0.0502	-0.1639	0.0335
总效应	-0.1701	0.0486	-0.2656	-0.0746

由表 6 分析可知, 使用 bootstrap 法再次进行检验的结果表明。中介效应的值显著, 说明社会支持在积极应对方式与心理健康水平之间发挥中介作用。而直接效应的值却不显著, 表明加入社会支持这一中介变量后, 直接效应变得不显著, 由此表明贫困大学生积极应对方式对其心理健康的影响是通过社会支持间接产生的, 社会支持在两者之间起着完全中介的作用。路径关系图详见下图:



4 讨论

4.1. 贫困大学生应对方式的特征

低年级的贫困大学生相较于高年级的贫困大学生更加偏爱采用消极应对方法。这与国外 Vaillant 及

我国肖计划等学者的研究相似(肖计划, 1992; 颜文伟, 1997)。随着年龄的增长, 使用消极应对方式的频率减少。这可能是因为大一新生入学时间较短, 一方面刚到一个新环境中, 面对的都是不熟悉的人和物, 大部分大一新生都是第一次远离家庭来到一个陌生的地方, 对于未来充满着未知与期待还有一些担忧, 因此所面临的困惑比较多; 另一方面缺乏相关有效的积极经验与解决方式, 如许多新生可能是第一次住校, 离开父母的照顾后, 在许多生活经验上可能缺乏相应的经验, 因此可能会产生一些逃避的想法, 当造成不良后果后, 可能还会产生一些内疚自责的心理。随着入学时间的增长, 对大学生活逐渐适应, 他们会更少的使用消极应对方式。

4.2. 贫困大学生社会支持的特征

根据研究结果表明贫困大学生在生活、学习等方面上具有一定的社会支持。感受到主观精神上的支持偏多, 客观物质上的支持偏少。这可能是因为面对困境时贫困大学生更容易得到情感上和精神上的支持, 而实际上的支持较少。贫困大学生在校园当中所受到的支持主要来自于同学朋友, 但他们身为大学生自己经济尚未独立, 他们难以为贫困生提供太多资金等实质性的帮助, 因此只能给予更多情感上的支持, 如陪伴、安慰、鼓励、肯定、支持等。

没有女朋友的高校贫困生相较于有女朋友的高校贫困生所获得的客观支持较少。这与人们一般的观点所相一致, 其原因可能是贫困大学生能够从恋人那获取更多客观的、实际的支持与帮助。同时在男女朋友交往过程中往往会通过赠送礼物等实际物品来表达双方情感。

无论是高年级学生或低年级学生, 贫困大学生社会支持无明显的差别。这与李翠云、刘彦的研究结果不相一致(郑洁, 和佳妮, 2012), 其原因可能是随着经济的飞速发展, 我国全面步入小康社会, 国家对贫困家庭大力帮扶, 学校对贫困大学生的资助金额越来越高、资助种类越来越多, 学校面对所有贫困大学生颁发各项帮扶政策, 每个年级、每个学年都会发布公告, 每位贫困大学生都有均等机会申请奖、助学金。因此, 各年级贫困大学生所获得国家资助的机会都是均等的。同时不同的贫困大学生所经历的时代背景、社会环境都较为相似, 不存在因较大年龄差异而造成的代际效应。

4.3. 贫困大学生心理健康的特征

无女朋友的高校贫困生相较于有女朋友的高校贫困生较少出现躯体化问题。其原因可能为单身贫困大学生较少受到情感上的困扰, 因此心理上起伏波动较小, 而心理对生理会产生一定的影响, 大悲、大喜、大怒、大惊等过于激烈的情绪都不利于我们的身心健康, 因此单身贫困大学生躯体化得分较低。

高年级的高校贫困大学生相较于低年级的高校贫困大学生抑郁水平较高。这与冉永琴研究所得结果不相一致(冉永琴, 2018)。其原因可能是大四贫困生即将毕业, 面临着就业压力和毕业压力。此时每位毕业生的心理压力都是整个大学期间较大的时候, 需要完成学院安排的实习任务、完成毕业论文、并寻找一份自己满意的工作, 这些任务都不是轻易可以完成的, 但又对我们至关重要, 因此当我们难以完成任务时心里就会产生不小的心理压力。而贫困大学生更是背负着家庭的希望跨入校门, 他们身上有着更重的负担——父母的心血和期待, 他们心中也十分的好强, 想要出人头地, 不辜负父母、也不辜负曾经的自己。但近两年疫情肆意, 国家经济萎靡, 就业困难, 使贫困大学生心中的理想抱负更加难以实现, 这将导致大四贫困生心理压力更大, 因此大四贫困大学生比大二和大三贫困大学生有更高抑郁水平。

4.4. 贫困大学生应对方式、社会支持与心理健康的相关分析

结果表明, 这三者之间两两显著相关。贫困大学生在面临困境时所偏好的应对方式与其所感受到的社会支持存在显著正相关。这与国外 TaraSmith、国内范晓琳等学者的研究相一致(Smith, 2007; 范晓琳,

杨伊生, 2007)。贫困大学生在面临困境时更偏爱采取积极的应对(如解决问题等), 其将得到更多的社会支持; 而消极的回应(如逃避、幻想、自责)可能使他们得到的社会支持减少。当个体面临困境时, 积极面对, 主动寻找解决方法, 将更有可能获得来自他人精神或物质上的帮助, 因此, 个体所得到的社会支持程度也会更高。而采取逃避、幻想等消极的应对方式时, 个体将自己与他人隔开, 封闭自己的内心, 因此难以获得他人帮助。

高校贫困生应对方式的选择倾向对他们的心理健康还是存在着较为明显的影响。这与薛丽云等研究一致(陈琴, 薛丽云, 2007)。根据本次研究结果可知, 贫困大学生采取积极或者消极的应对方式对个体的心理健康能够起到一定的预测作用, 也就是指积极的应对方式将会与良好的身心状况相关联; 当贫困大学生采用积极的应对方式时(如解决问题、求助等), 也就是说贫困大学生遭遇困境积极去解决、主动寻求帮助, 则个体心理健康水平越高。解决问题和求助都是积极的处理方法, 能产生正面的效果, 缓解焦虑, 改善心理状况; 幻想、自责是较为消极的应对方法, 虽然可以避免出现一些负面的情况, 但是这种处理方式大多是否认回归现实, 幻想着通过别人来宣泄自己的情感, 从而转移自己的注意力。这样的话, 确实是可以暂时避免压力, 但是压力依然是存在的, 并没有消失, 早晚还是需要自己去解决。因此, 对自身的心理健康会产生不良的影响。

贫困大学生社会支持与其心理健康显著相关, 此结论与张兰君、陈琴等研究结果相一致(陈琴, 薛丽云, 2007; 张兰君, 2000)。高校贫困生如果能够感受到更多的社会支持, 则更有利于他们的身心发展。高校贫困生社交能力较差、交往经历较少, 因而高校贫困生中有许多性格较内向者, 他们在学校中常常为独来独往。这些性格内向的贫困学生较少与其他同学交流交往, 不愿意也不敢在公共场合出现, 身边的知心朋友较少; 而他们的父母对他们的关注也较少; 同时他们也很少得到来自外界的肯定、尊重、赞扬等正面的关注, 这就导致他们更可能拥有沉重的心理压力。

4.5. 贫困大学生社会支持在积极应对方式和心理健康中的中介作用分析

研究表明, 贫困大学生社会支持是积极应对方式与心理健康的完全中介变量。贫困大学生的应对方式不仅可以对他们的心理健康产生直接的影响, 而且还可以通过社会支持间接地影响到他们的心理健康。在贫困大学生积极的应对方式中采取解决问题与求助有利于解决困境, 从而使个体产生更多积极情绪, 导致他们对自我的价值和能力产生一种肯定, 自我效能感增强, 自信心得提升, 从而减轻焦虑, 缓解心理压力, 提高心理健康水平。因此, 在他们下次再遇到困难时, 继续会采取积极应对方式, 产生良性循环。因此, 贫困大学生在面临困境时应该要多加采用积极应对方法, 以此来改善自身的心理健康水平。

而本研究发现, 社会支持在两者之间起完全中介的作用。因此, 我们还可以通过帮助高校贫困生感受到更多的社会支持, 由此来改善他们的身心状况。社会支持包括客观支持、主观支持与对支持的利用度, 缺少社会支持不仅不利于我们解决问题、走出困境, 同时也会对我们心理健康产生极大的影响。在父母、老师、朋友的支持、肯定和帮助下, 贫困大学生能够拥有更多面对困难与挫折的勇气, 较少的选择逃避与退缩, 更加愿意去尝试解决问题或主动寻求他人帮助等积极应对方式, 从而提高他们的心理健康水平。本研究发现: 我们可以通过为贫困大学生提供更多社会支持和帮助他们在面对困境时敢于采取更多积极应对方式从而帮助他们提高心理健康水平。

5. 结论

- 1) 低年级贫困大学生更偏爱采用消极应对方式。
- 2) 非单身高校贫困生能够感受到更多的客观支持。
- 3) 高校贫困生心理健康状况良好。单身高校贫困生较少出现躯体化等问题; 高年级的贫困大学生抑

郁水平较高。

4) 高校贫困生应对方式与社会支持都能够显著预测心理健康; 社会支持在贫困大学生积极应对方式与心理健康之间发挥完全中介作用。

6. 教育建议

1) 心理健康受到多方面的因素影响, 其中社会支持是我们解决心理问题的强大后盾, 当我们遇到难以进行自我疏导的心理问题时, 向知心的朋友、信赖的老师、亲近的父母寻求帮助, 这也是有利于缓解我们的心理压力。

2) 想要解决贫困生心理问题, 经济资助是必不可少的。贫困大学生基本上都是来自于经济困难的大家庭, 而他们的心理问题有很大部分原因来自于经济拮据, 因为经济的紧缺, 他们可能会较少参与集体性聚会活动, 从而导致难以融入集体, 易产生孤独的情绪。同时贫困大学生大多数都是来自农村, 进入大学后生活方式可能有所不同, 与同学间的对比可能会导致一些自卑的情绪。因此, 国家、社会都应该要高度重视贫困生的经济问题, 这也是最为基础的问题, 并应当从实际情况出发, 完善各项资助体系, 增设奖、助学金项目, 增加助学金额度, 拓宽勤工助学渠道等。

3) 精神支持对于贫困大学生而言也是至关重要的。首先学校一定要保护贫困生个人信息, 不可泄露, 要尊重每一位学生, 保护他们的尊严, 平等对待每一位学生。同时每一位学生也不能够有异样的眼光和情绪, 不要打听私密信息; 当朋友需要帮助的时候挺身而出, 不一定要给予物质上的支持, 精神上的鼓励、支持也是至关重要的。同时学校也要加强对大一新生贫困生的关注, 他们初入一个新的环境, 对于一切都是十分的陌生, 心中必然充满迷茫和恐慌, 再加上其自身思维也比较敏感。因此, 这是贫困大学生能否融入大学这个小社会的一个关键期。学校此时就需要多给予帮助, 当真出现问题时要及时处理。

4) 在对贫困大学生进行心理健康教育时, 应该强调在面对困难情境时保持一个积极乐观的心态、采用积极的应对方式(如直面困难、解决问题), 从而减轻应激事件对个体产生的不良影响, 维护身心健康。逃避回避并不能从根本上解决问题, 那只是暂时的逃离现实, 缩回自己的安全壳中, 但泡沫的世界总归是虚假的, 早晚有一天会破灭, 到那时却早已过了解决问题的最佳时机。并且个体虽然回避现实, 但他们潜意识当中并没有真正遗忘这个事件, 心中仍然充满矛盾冲突, 会产生无意识焦虑, 情绪较为压抑, 这非常不利于个体的成长。因此, 对于贫困大学生要教导他们不要过于担心失败, 要对自己拥有信心, 只有敢于尝试去面对才会有解决问题的可能。

基金项目

湖南省教育厅科学研究一般项目“扶贫扶心: 社会支持视角下贫困大学生心理健康促进模式研究”(19C0267)。

参考文献

- 陈琴, 薛丽云(2007). 贫困大学生应对方式与心理健康状况的相关研究. *嘉应学院学报*, 25(1), 94-97.
- 陈树林, 等(1999). 应付方式和抑郁障碍关系的探讨. *国际中华心身医学杂志*, (1), 203.
- 陈树林, 李凌江(2003). SCL-90 信度效度检验和常模的再比较. *中国神经精神疾病杂志*, 29(5), 323-327.
- 陈裕良(2019). *贫困大学生助人倾向与社会支持、感戴的关系研究*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 程俊玲(1998). 关于社会支持对身心健康的影响研究述评. *社会心理研究*, (1), 58-61.
- 范晓琳, 杨伊生(2007). 大学生应对方式与社会支持的相关研究. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, (S1), 69-72.
- 李子华(2007). 贫困大学生心理健康问题与教育策略. *中国高教研究*, (1), 77-78.
- 励骅, 祁世钧(2021). 贫困大学生希望感与社会支持感: 自尊的中介作用. *宿州学院学报*, 36(2), 80-84.

- 梁军林, 刘珍妮, 李东石, 等(1999). 高中生的防御方式和应对方式与心理健康的相关性研究. *中国心理卫生杂志*, (3), 146-147.
- 冉永琴(2018). 高校贫困生心理健康状况与教育对策研究——基于重庆高校贫困大学生的问卷调查数据. *重庆工商大学学报(社会科学版)*, 35(6), 67-75.
- 史广江(2005). *贫困大学生心理健康现状与教育的研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 孙配君(2014). *贫困大学生的人格特征、社会支持与心理健康的关系*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 王雁飞(2004). 社会支持与身心健康关系研究述评. *心理科学*, 27(5), 1175.
- 肖计划(1992). 应付与应付方式. *中国心理卫生杂志*, 6(4), 181-183.
- 肖计划, 许秀峰(1996). “付方式问卷”效度与信度研究. *中国心理卫生杂志*, (4), 164-168.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, (2), 98-100.
- 谢珊珊(2018). 新疆贫困大学生应对方式的特点研究. *心理月刊*, (10), 32.
- 颜文伟(1997). *怎样适应生活——保持心理健康*(p. 112). 华东师范大学出版社.
- 张兰君(2000). 贫困大学生焦虑水平与社会支持研究. *中国心理卫生杂志*, 14(3), 195-196.
- 郑洁, 和佳妮(2012). 中学生助人行为的实证研究. *青年与社会: 中外教育研究*, (2), 144-145.
- Goyne, J. C., & Downey, G. (1991). Stress, Social Support and the Coping Process. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.002153>
- Smith, T. (2007). Predictors of Academic-Related Stress in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *NASPA Journal*, 44, 407-408. <https://doi.org/10.2202/0027-6014.1829>