

大学生积极情绪与心理应对方式的关系研究

王梦梦, 郭智慧

宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2025年3月19日; 录用日期: 2025年5月8日; 发布日期: 2025年5月20日

摘要

目的: 探讨大学生积极情绪与心理应对方式的关系, 提出相应的应对策略, 对大学生积极情绪建设和应对方式提出建设性意见建议。方法: 采用积极情绪量表以及简易应对方式量表, 以326名来自不同专业、院校、年级的在校大学生为主要研究对象, 对数据进行分析 and 讨论。结果: 大学生积极情绪体验处于中等偏上的水平, 且女生积极体验略高于男生; 专业性质不同的大学生在所采取的心理应对方式上有统计学意义($P < 0.05$)。年级越高, 学生越倾向于采取积极的应对方式。结论: 大学生的积极情绪体验水平基本处于中等偏上的水平, 他们也更倾向采用积极问题关注和积极情绪关注的应对方式, 以缓解他们的心理压力。

关键词

大学生, 应对方式, 积极情绪, 因子分析

Research on the Relationship between Positive Emotions and Psychological Coping Styles of College Students

Memgmeng Wang, Zhihui Guo

School of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: Mar. 19th, 2025; accepted: May 8th, 2025; published: May 20th, 2025

Abstract

Objective: To explore the relationship between college students' positive emotions and psychological coping styles, and to put forward appropriate coping strategies based on the results of data analysis, which is also the basis for college students' mental health education and college psychological crisis intervention. **Methods:** A total of 326 college students from different majors,

colleges and grades were selected as the main research objects, and the collected data were input and analyzed by excel and SPSS25.0 programs. Results: College students' positive emotional experience was at the upper middle level, and they were more inclined to adopt the psychological coping style of positive problem attention and positive emotional attention, and the positive experience level of female students was slightly higher than that of male students. There were significant differences in the psychological coping styles adopted by college students with different majors ($P < 0.05$). In different grades, students in higher grades tend to adopt positive coping styles.

Keywords

College Students, Coping Style, Positive Emotions, Factor Analysis

Copyright © 2025 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

积极情绪是让人感觉良好的情绪, 比如喜悦、感激、宁静、希望、自豪和爱。它能让一个人变得更积极, 还能改变处事方法。关于积极情绪, 最为著名的理论是拓延 - 构建理论, 该理论认为某些单独的积极情绪, 都会引发人们瞬间的知 - 行(thought-action)的能力, 其他研究也证实了这一点, 并且发现消极情绪会使人们的知 - 行能力得到减弱, 而积极情绪又可以在一定程度上减弱消极情绪。情绪反应指喜、怒、悲、恐时所表现出的行为, 是植物性神经系统的一系列反应, 其在不同的心理过程阶段都扮演着非常重要的角色。适当的情绪表达可以缓解我们生活中的压力、促进主观幸福感和沟通效率; 然而过度的情绪反应会对我们的学习、工作以及生活造成严重的干扰(盛海迪, 2021)。负向情绪主要包括恐惧、紧张、愤怒、绝望、郁闷等, 而对于本身所带来的负面情绪相比, 引发的其他应激事件带来的负面情绪更加多元化。大学生在某些事件发生时对他人的不幸会表现出很强的共情能力, 而这种对负面情绪的共情能力又可以帮助个体更好的生活。

应对方式的研究最早可追溯到 Freud 及其女儿 Anna Freud 对焦虑、防御机制(defense mechanisms)的研究。在弗洛伊德的精神分析理论看来, 个体动物属性(或本我)的快乐原则会对个体的社会属性(超我)的道德原则构成威胁, 从而引起自我的焦虑。为了缓解自我感到的焦虑, 并把本我控制在潜意识中, 自我便会无意识地形成防御机制来帮助自己处理这些内在的焦虑, 从而可以更好地维持内部精神世界的平衡。Lazarus 认为, 应对是一个个体不断努力以解决个体、人际或环境中各种问题的过程。在这一过程中, 个体会探索通过各种应对方式(coping style)来控制、弱化、减少或扭转压力或冲突。应对方式不仅关注心理的积极方面, 同时更关注心理消极方面的形成、转化、改变的过程以及特点。大学生的心理适应方式可分为积极和消极应对两种方式(孙越异, 2019)。积极应对包括三个方面: 寻求社会支持, 参与专业的心理辅导以及自我调适。大学生应对的消极方式主要包括自我放弃、逃避面对以及丧失自我调适能力。心流理论¹最初源自 Csikszentmihalyi, 他将心流定义为一种将个人精力完全投注在某种活动上的感觉, 并且完成相应的事件后内心会有一种充满活力并且非常满足的感觉。应对方式可直接影响个体的心理健康水

¹ 心流的概念, 最初源自 Csikszentmihalyi 于 1960 年代观察艺术家、棋手、攀岩者及作曲家等, 他观察到当这些人在从事他们的工作的时候几乎是全神贯注地投入工作, 经常忘记时间以及对周围环境的感知, 这些人参与他们的个别活动都是出于共同的乐趣, 这些乐趣是来自于活动的过程, 而且外在的报酬是极小或不存在的, 这种由全神贯注所产生的心流体验, Csikszentmihalyi 认为是一种最佳的体验。

平。当大学生关注当下,从积极的角度看待现在的遭遇,可以安定内心秩序,避免混乱带来的负面影响。从一定程度上看,个体自身的积极情绪体验可以影响其所采取的心理应对方式(吴欢, 2020)。积极乐观的人更倾向于向前看,采用更积极的方法来处理他们面临的各种问题,也就是会采用积极的应对方式来处理问题。而相反,较消极悲观的个体在面对一些难以应对的事件时,更可能采用消极的态度放任不管。本研究从大学生自身具有的积极情绪与所采用的心理应对方式出发,通过问卷调查与数据处理,进一步探讨两者之间的关系,为高校心理干预提供依据。

综上所述,高积极情绪个体更倾向于采用积极的应对方式。本研究假设:

H1: 积极情绪水平正向预测积极应对方式;

H2: 积极情绪水平负向预测消极逃避型应对方式。

2. 对象与方法

2.1. 对象

此课题采用电子问卷的方式收集数据,采用分层抽样的方法,通过问卷星 APP,对河南省,陕西省,广东省等在校大学生进行一系列的调查,共检索 336 份问卷,经过筛选,获得 302 份有效信息,有效率为 90%。

2.2. 方法

调查工具

积极情绪体验问卷包含 15 道单选题,用来衡量个人的积极体验水平。问卷的得分从 1 分“完全不符合”到 6 分“完全符合”,得分越高表明积极体验水平越高。问卷的重测信度为 0.89,内部一致性系数为 0.81。以 PANA 正性情感词表的得分为效标,效标关联效度为 0.68(该量表由王振宏、吕薇编制,2011 年编制完成)。

简易应对方式量表(王端卫, 张敬悬, 2014),该量表共由 5 个维度组成,包括 20 个项目。1、2、6、7、8、9、10、11 共 8 个条目,为积极问题关注维度;3、5、12、20 共 4 个条目,为积极情绪关注维度;15、16、17、18 共 4 个条目,为消极情绪关注维度;13、14、19 共 3 个条目,为消极问题关注维度;第 4 题为心理疏导维度。该问卷为自我评价量表,得分为多级,在每个应对方式项目后,列出四个选项:不采用、偶尔采用、有时采用和经常采用(相应得分为 0, 1, 2, 3)。量表重测相关系数为 0.89, α 系数为 0.90;积极应对量表的 α 系数为 0.89;消极应对量表的 α 系数为 0.78(该问卷是由国内学者解亚宁结合我国人口的特点编制的)。此次五维度因子模型鉴于(王端卫, 2014)。

2.3. 统计学分析

研究采用 office 办公软件对数据进行输入和整理,采用 SPSS25.0 程序对数据进行分析 and 处理,对经过处理后的数据用平均数和标准差($\bar{x} \pm s$)描述,并对此进行相关性分析,回归分析等数据处理。

3. 研究结果

3.1. 大学生倾向于采用的应对方式以及积极情绪体验在人口学变量上的差异

分别以性别、年级、专业类型为自变量,以积极问题关注、积极情绪关注、消极问题关注、消极情绪关注、心理疏导为因变量进行独立样本 t 检验和单因素方差分析。不同性别学生所采取的应对方式在积极问题和积极情绪关注上差异有统计学意义($P < 0.05$),女生高于男生;不同年级学生倾向于采取的应对方式在积极问题关注、消极问题关注、消极情绪关注、心理疏导、积极情绪体验上差异有统计学意义($P <$

0.05); 不同专业类型的学生倾向于采取的应对方式在积极问题关注和积极情绪关注上差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表 1。

Table 1. Scores of college students in the dimensions of positive emotional experience and coping style ($\bar{x} \pm s$)

表 1. 大学生在积极情绪体验以及应对方式各维度的得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

人口统计学变量	人数 (例)	积极问题 关注	积极情绪 关注	消极问题 关注	消极情绪 关注	心理 疏导	积极情绪 体验
性别							
男	131	2.76 ± 0.55	2.87 ± 0.65	2.35 ± 0.64	2.24 ± 0.76	2.90 ± 0.77	4.37 ± 0.89
女	171	2.92 ± 0.61	3.03 ± 0.65	2.25 ± 0.59	2.23 ± 0.64	2.98 ± 0.88	4.43 ± 0.87
t 值		-2.388	-2.096	1.374	0.114	-0.884	-0.572
p		0.018*	0.037*	0.171	0.909	0.400	0.568
年级							
大一	44	2.63 ± 0.57	2.62 ± 0.75	2.21 ± 0.63	2.22 ± 0.61	2.59 ± 0.76	3.95 ± 0.79
大二	53	2.66 ± 0.59	2.72 ± 0.69	2.2 ± 0.53	2.17 ± 0.61	2.7 ± 0.91	4.12 ± 0.81
大三	64	2.96 ± 0.50	3.05 ± 0.55	2.29 ± 0.49	2.16 ± 0.65	3.15 ± 0.80	4.37 ± 0.83
大四	97	2.82 ± 0.51	3.01 ± 0.54	2.27 ± 0.59	2.24 ± 0.67	2.94 ± 0.75	4.42 ± 0.66
大四以上	41	3.26 ± 0.67	3.36 ± 0.64	2.58 ± 0.84	2.45 ± 0.94	3.34 ± 0.82	5.28 ± 0.95
F 值		9.79	10.26	2.84	1.26	6.99	18.14
p		0.017*	0.066	0.002**	0.003**	0.043*	0.022*
多重比较		③>①, ④>②	④>①			③>①, ④>②	
专业	121						
文科	121	2.88 ± 0.56	2.97 ± 0.68	2.33 ± 0.65	2.27 ± 0.7	2.98 ± 0.82	4.31 ± 0.86
理科	181	2.84 ± 0.60	2.95 ± 0.64	2.27 ± 0.59	2.21 ± 0.69	2.92 ± 0.85	4.47 ± 0.88
t 值		-2.388	-2.096	1.374	0.114	-0.844	-0.572
p		0.018*	0.037*	0.171	0.909	0.400	0.568

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

3.2. 大学生积极情绪体验与心理应对方式的相关分析

结果表明, 大学生积极情绪体验与积极应对方式存在显著正相关($P < 0.01$), 与消极应对方式之间存在正相关($P < 0.05$); 积极应对方式与消极应对方式之间存在正相关($P < 0.01$)。见表 2。

Table 2. Correlation analysis of college students' positive emotional experience and psychological coping style

表 2. 大学生积极情绪体验与心理应对方式的相关分析

	积极情绪体验	积极应对方式	消极应对方式
1	1		
2	0.67**	1	
3	0.14**	0.31**	1

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

3.3. 大学生积极情绪与所应对方式的回归分析

利用 Process 进行调节效应检验, 结果表明, 年级正向预测积极情绪体验($B = 0.264, t = 7.196, P < 0.01$), 正向预测积极应对方式($B = 0.452, t = 5.646, P < 0.01$), 积极应对方式正向预测积极情绪体验, 年级在积极应对方式和积极情绪体验之间起调节作用($B = 0.291, t = 14.207, P < 0.01$), 见表 3。

Table 3. Regression analysis of variable relationships
表 3. 变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合指标		回归系数显著性	
预测变量	因变量	R2 值	F 值	β	t 值
年级	积极情绪体验	0.384	51.778	0.264	7.196**
年级	积极应对方式	0.310	31.882	0.452	5.646**
年级	积极情绪体验	0.701	144.146	-0.133	4.436**
积极应对方式	积极情绪体验			0.291	14.207**

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

3.4. 大学生所在年级、积极应对方式和积极情绪体验的调节效应检验

结果显示, 总效应显著, 95%CI 为 0.0021~0.0572, 不包含 0。交互项出现显著性($t = 2.117, P = 0.035 < 0.05$)。意味着积极应对方式对积极情绪体验有影响时, 调节变量(年级)在不同水平时, 影响幅度具有显著性差异。见下图 1。

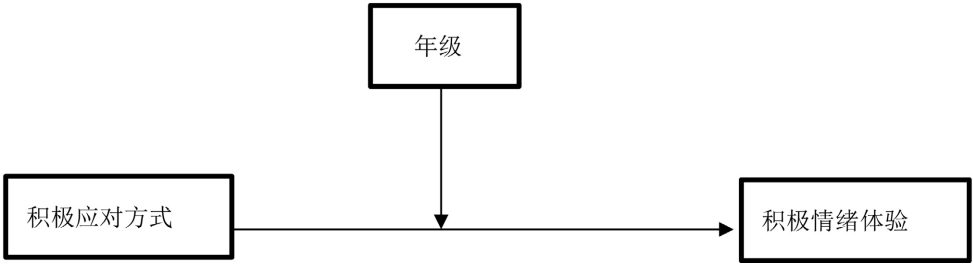


Figure 1. The moderating effect between positive coping style and positive emotional experience in grade
图 1. 年级在积极应对方式与积极情绪体验间的调节效应

4. 讨论

本文首先探讨了大学生的总积极情绪体验水平。结果发现, 大学生的积极情绪体验水平基本处于中等偏上的水平, 但是仍然有小部分的大学生在处于消极状态。研究结果显示, 在不同性别上, 女性大学生比男性大学生表现出了更多的积极情绪体验, 但是差异不显著, 这可能是因为女生群体具有较高的乐群性, 对于未来所感受到的压力略低于男生, 并且在面对中的应激事件时可能比男生更倾向于求助他人, 来排解自身压力和缓解不良情绪。针对年级的单因素方差分析和事后检验发现, 不同年级学生没有出现显著差异。在不同专业性质上, 理科生比文科生表现出较高的积极情绪体验水平, 这可能是因为不同专业大学生的专业思维不同。对大学生在生活中的积极情绪体验与心理应对方式进行皮尔逊相关分析表明, 积极情绪体验将有利于大学生在面对中生活的应激事件时采取积极的应对方式, 大学生群体中的积极情绪往往包含着正确的价值导向, 积极情绪可通过拓展个体的思维行动范围, 帮助建立持久的心理

资源(Barbara Fredrickson 的扩展与建构理论)。另一方面,在应对应激事件时热衷采用消极应对方式的人,由于不能正视自身存在的问题,问题也不能得到合理解决,必然会因为问题和压力进一步导致消极情绪体验。

通过此次问卷调查和查阅以往文献发现,大学生对于寻求专业的心理帮助意识不强。这要求我们应该积极预防,开展多元化的心理预防措施。根据本次研究结果,在校大学生可通过以下方面调节自身不良应对方式:

首先,大学生应该明白,生活并不是一帆风顺的,必然会出现一些消极情绪,这也是我们的一种自我保护行为。我们应该逐步接纳自己的负面情绪,学习释放负面情绪,并找出缓解不良情绪的措施和方法。我们可以尝试做一些平时感兴趣但没时间做的事,以此来转移注意力,最重要的一点是要保持心态平和,合理看待发生的事情,摒弃大脑所产生的不合理信念(孙瑞锋, 2021)。其次,学校应该面向全体学生开通心理援助服务,通过开设专业课程、实践活动和积极心理健康教育与各学科之间的相互渗透和融合,引导大学生开发他们的潜力和优势。丰富学校的课外活动,给学生的生活增添乐趣,并从心理以及物质方面给予学生安慰。

5. 研究不足与展望

第一,此次调查研究使用的是电子问卷的方式,虽然在做问卷之前有文字提示,但仍出现了一些无法分辨的问卷,并且此次只进行了问卷调查,没有进行进一步的诊断,这些都可能导致结果出现偏差。今后的研究应该尽可能采用现场调查的方式,并邀请此专业的老师等进行访谈判断,以此来确保结果的准确性。

第二,积极心理学是本次研究的一个独特视角,但由于积极心理学自身的发展尚且处于多元化且不统一的状态,研究方法和理论都还没有形成完全规范化的结果。而且由于个人能力不足,关于这方面的理论储备还不够,对于积极心理学视角的学习还有待进一步的深化和提高。

参考文献

- 盛海迪(2021). 突发公共卫生事件公众恐慌情绪传播影响因素研究. 硕士学位论文, 重庆: 四川外国语大学.
- 孙瑞锋(2021). 社交媒体环境下大学生信息接触对其心理健康的影响研究. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 孙越异(2019). 应对方式与心理弹性关系的拟合优度研究. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 王端卫(2014). 简易应对方式问卷的因子分析及应用. 硕士学位论文, 济南: 山东大学.
- 王端卫, 张敬悬(2014). 简易应对方式问卷的因子分析. *山东大学学报(医学版)*, 52(3), 96-100.
- 吴欢(2020). 大学生心理一致感对焦虑的影响. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.