

大学生压力知觉对应对方式的影响： 心理资本的中介作用

刘万丽 柴亚丽 邵淑红

滨州医学院心理系，烟台

摘要 | 研究背景：大学生难免在学习、人际及生活中会遇到挫折，需要采取适当的方法来应对，一方面，个体采取的应对方式会影响其身心健康；另一方面，领域一功能模型指出个体只有采取正确、积极的应对方式，并且付出较多努力，才能有效解决学习和生活方面的困难。研究目的：探讨大学生压力知觉、心理资本和应对方式的关系。方法：采用压力知觉量表、积极心理资本问卷、简易应对方式量表对280名在校本科大学生进行调查研究。结果：（1）压力知觉与心理资本、应对倾向均呈显著负相关（ $r=-0.624$ ， $P<0.01$ ； $r=-0.581$ ， $P<0.01$ ）；（2）心理资本与应对倾向呈显著正相关（ $r=0.506$ ， $P<0.01$ ）。（3）心理资本在压力知觉对应对倾向的影响中起部分中介作用，中介效应占总效应的24.2%。结论：心理资本在大学生压力知觉和应对倾向之间起部分中介作用。

关键词 | 大学生；压力知觉；心理资本；应对倾向

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理压力指生活中各种刺激事件对个体心理上构成的困惑或威胁，压力知觉则是一种认知性评估，是个体在对生活中各种刺激事件对于自身的意义进行知觉性评估后产生紧张和不适的心理感受^[1]。大学生正处于步入社会的过渡期，面临着学业、人际关系和恋爱等各方面的压力。已有研究表明，大学生知觉到的压力会对处理刺激事件的行为产生影响，如大学生承受的压力越大，越容易以消极的方式处理，大学生的压力知觉可以预测其应对方式，压力知觉较低，应对方式就越成熟^[2, 3]。

应对方式是在个体面临压力时为了减轻压力带来的消极影响而做出的认知、情感及行为上的努力过程，分为积极应对、消极应对两种类型^[4, 5]。个体采取的应对方式会影响其身心健康^[6]。大学生难免在学习、人际及生活上会遇到挫折，需要采取相应的措施和方法来应对，领域一功能模型认为个体只有采取正确、积极的应对方式，并且付出较多努力，才能有效解决学习和生活方面的困难^[7]。已有研究

通讯作者：邵淑红，女，博士，副教授，硕士研究生导师，主要从事心理应激与肿瘤心理研究工作，E-mail: becky6280@163.com。

文章引用：刘万丽，柴亚丽，邵淑红. 大学生压力知觉对应对方式的影响：心理资本的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (9) : 1105-1112.

<https://doi.org/10.35534/pc.0309126>

发现心理资本是影响应对方式的因素^[8, 9]。大学阶段的学生心理资本水平越高,越可能采取积极的应对方式,心理资本水平越低,越可能采取消极的应对方式^[10]。

心理资本是积极心理学的核心概念之一,是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,包含自我效能、乐观、韧性和希望四个结构^[11, 12]。其中,自我效能是指个体有战胜挑战、完成任务的自信;乐观是指个体以积极的归因方式看待问题以及以积极的态度面对生活;韧性是指个体能够在逆境中复原并成长;希望是指个体努力实现理想目标的期望。当存在压力过程时,个体的心理资本不仅能够通过补充能量过程补偿其内外压力造成的资源耗竭,而且可以激励其调动内在优势应付压力造成的影响^[13]。

本文以在校本科大学生为研究对象,探究压力知觉对应对方式的影响,并提出假设:心理资本在压力知觉和应对方式间起中介作用,从而为进一步提高大学生心理资本水平、改变其对内外环境的认知以成功地应对情境提供理论依据。

1 材料与方法

1.1 研究对象

采用问卷调查法,选取多所在校本科大学生为对象,共发放纸质版问卷 331 份,回收整理后得有效问卷 280 份,问卷有效率 84.6%。

1.2 研究工具

1.2.1 压力知觉量表 (CPSS)

中文版压力知觉量表由杨廷忠等修订,包括失控感和紧张感两个维度^[1]。该量表共有 14 个题目,采用李克特 5 点计分法。量表维度得分越高,表示被试面对压力事件时知觉到的失控感和紧张感越强。该量表克隆巴赫 α 系数在 0.70 以上,信效度指标良好。本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.75。

1.2.2 积极心理资本问卷 (PPQ)

该问卷由张阔等编制,由 26 个项目组成,包括自我效能、韧性、希望及乐观四个维度^[14]。所有题目均采用 7 级计分方式。该问卷被试得分越高,说明其心理状态越好。四个维度的克隆巴赫 α 系数在 0.76 ~ 0.86 之间,全问卷的克隆巴赫 α 系数为 0.90,具有较好的内部一致性信度。本研究中该问卷的克隆巴赫 α 系数为 0.91。

1.2.3 简易应对方式量表

该量表由解亚宁结合中国本土文化修订,包括积极应对和消极应对两个维度^[4]。量表共 20 个题目,所有题目均采用 4 级计分,每道题的评分范围为 0 ~ 4。问卷结果是积极应对维度的平均分和消极应对维度的平均分,被试的应对倾向 = 积极应对标准分 - 消极应对标准分。全量表以及两个维度的克隆巴赫 α 系数均在 0.78 以上,具有良好的信度。本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.81。

1.3 数据录入与分析

本研究所有被试均不记名回答所有题目，对回收的问卷录入 excel，采用 SPSS25.0 进行数据处理，包括描述性统计分析、相关分析和回归分析，使用 PROCESS 进行中介效应检验。

2 结果

2.1 被试的人口统计学情况

选取大学一年级至大学四年级的学生为研究对象，被试的人口统计学基本情况如表 1 所示。

表 1 被试的人口统计学情况
Table 1 demographics of subjects

		人数	百分比 (%)
性别	男	118	42.1
	女	162	57.9
是否独生子女	是	113	40.4
	否	167	59.6
专业类型	文科	123	43.9
	理科	157	56.1
年级	大一	63	22.5
	大二	66	23.6
	大三	78	27.9
	大四	73	26.1
生源地	农村	170	60.7
	城市	110	39.3
是否班干部	是	190	67.9
	否	90	32.1

2.2 共同方法偏差检验

此次收集的压力知觉、心理资本和应对方式三个问卷数据均是被试自评所得，可能存在共同方法偏差问题，为此，本研究采用 Harman 单因素方法进行检验，将三个问卷所有题目纳入进行探索性因素分析。结果显示，第一个公共因子解释率为 22.36%，低于临界值 40%，说明本研究不存在共同方法偏差问题。

2.3 大学生压力知觉、心理资本与应对方式的相关分析

对大学生压力知觉、心理资本与应对方式进行 Pearson 积差相关分析，所得结果如表 2 所示，压力知觉与应对倾向呈显著负相关 ($P<0.01$)，其中，失控感、紧张感均与积极应对呈显著负相关 ($P<0.01$)，紧张感与消极应对呈显著正相关 ($P<0.01$)。

压力知觉与心理资本呈显著负相关 ($P<0.01$)，其中，失控感与心理资本的四个维度自我效能、韧性、希望、乐观均呈显著负相关 ($P<0.01$)，紧张感与韧性、希望、乐观呈显著负相关 ($P<0.01$)。

心理资本与应对倾向呈显著正相关 ($P<0.01$)，其中，心理资本的四个维度自我效能、韧性、希望、乐观均与积极应对呈显著正相关 ($P<0.01$)，韧性、希望维度与消极应对方式呈显著负相关 ($P<0.01$)。

表 2 压力知觉、心理资本与应对方式的相关分析

Table 2 correlation Analysis of stress perception, psychological capital and coping style

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	—										
2	0.122*	—									
3	0.748**	0.750**	—								
4	-0.602**	-0.105	-0.472**	—							
5	-0.399**	-0.501**	-0.601**	0.416**	—						
6	-0.485**	-0.234**	-0.479**	0.649**	0.388**	—					
7	-0.463**	-0.172**	-0.424**	0.569**	0.378**	0.632**	—				
8	-0.615**	-0.319**	-0.624**	0.834**	0.691**	0.840**	0.808**	—			
9	-0.522**	-0.140**	-0.441**	0.453**	0.318**	0.450**	0.529**	0.551**	—		
10	0.013	0.440**	0.302**	-0.014	-0.162**	-0.143**	0.012	-0.097	0.180**	—	
11	-0.417**	-0.453**	-0.581**	0.365**	0.375**	0.462**	0.404**	0.506**	0.640**	-0.640**	—

注：** $P<0.01$ ；1 代表失控感；2 代表紧张感；3 代表压力知觉；4 代表自我效能；5 代表韧性；6 代表希望；7 代表乐观；8 代表心理资本；9 代表积极应对；10 代表消极应对；11 代表应对倾向。

2.4 压力知觉、心理资本和应对方式三者间的回归分析

2.4.1 压力知觉对心理资本和应对倾向的回归分析

采用层次回归法，控制性别、是否独生子女、专业类型、年级、生源地和是否班干部，分析压力知觉对心理资本、应对倾向的预测作用，回归分析结果如表 3，压力知觉对心理资本有负向预测作用 ($\beta=-0.619, P<0.01$)，心理资本的 39.6% 可以被压力知觉有效解释；压力知觉对应对倾向也有负向预测作用 ($\beta=-0.594, P<0.01$)，应对倾向的 35.3% 可以被压力知觉有效解释。

表 3 压力知觉对心理资本、应对倾向的回归分析

Table 3 regression analysis of stress perception on psychological capital and coping tendency

	心理资本				应对倾向			
	第一步		第二步		第一步		第二步	
	β	t	β	t	β	t	β	t
性别	-0.065	-1.030	-0.015	-0.304	0.085	1.345	0.133	2.593*
是否独生子女	6.050	0.734	0.037	0.698	-0.078	-1.143	-0.090	-1.630
专业类型	0.111	1.829	0.106	2.219*	0.028	0.459	0.023	0.468
年级	0.012	0.203	0.053	1.117	0.024	0.393	0.063	1.282
生源地	0.147	2.240*	0.040	0.765	0.051	0.767	-0.052	-0.960
是否班干部	-0.091	-1.506	-0.046	-0.967	-0.118	-1.953	-0.075	-1.534
压力知觉			-0.619	-12.980**			-0.594	-12.026**
R^2			0.411				0.369	
ΔR^2			0.396				0.353	
F			26.998**				22.631**	

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

2.4.2 心理资本对应对方式的回归分析

采用层次回归法，并控制性别、是否独生子女、专业类型、年级、生源地和是否班干部，分析心理资本对应对倾向的预测作用，回归分析结果如表4，心理资本对应对倾向有正向预测作用（ $\beta=0.511$ ， $P<0.01$ ），心理资本可以有效解释26.3%的变异量。

表4 心理资本对应对倾向的回归分析

Table 4 Regression analysis of coping tendency on psychological capital

	第一步		第二步	
	β	t	β	t
性别	0.085	1.345	0.118	2.162*
是否独生子女	-0.078	-1.143	-0.103	-1.753
专业	0.028	0.459	-0.029	-0.540
年级	0.024	0.393	0.018	0.337
生源地	0.051	0.767	-0.024	-0.424
是否班干部	-0.118	-1.953	-0.072	-1.372
心理资本			0.511	9.689**
R^2			0.281	
ΔR^2			0.263	
F			15.141**	

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

2.5 心理资本在大学生压力知觉与应对方式间的中介效应检验

本研究采用 bootstrap 方法进行中介效应检验^[15]。以压力知觉为预测变量，应对倾向为结果变量，心理资本为中介变量，并控制性别、是否独生子女、专业类型、年级、生源地和是否班干部进行路径分析，重复抽样达到5000次。结果显示（见表5），压力知觉对应对倾向的总效应为-0.124，95%CI为[-0.144，-0.104]，之间不包含0，说明总效应显著；压力知觉对应对倾向的直接效应为-0.094，95%CI为[-0.119，-0.069]，之间不包含0，说明直接效应显著；心理资本在压力知觉和应对倾向间的间接效应为-0.030，95%CI为[-0.061，-0.007]，之间不包含0，说明间接效应显著，心理资本在压力知觉和应对倾向间起部分中介作用，中介效应占总效应的比值为24.2%，中介模型图见图1，支持了本文的假设。

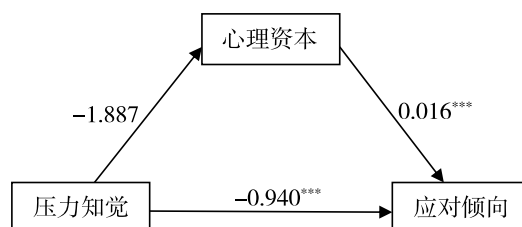


图1 心理资本的中介作用模型图

Figure 1 The mediating model of psychological capital

表5 心理资本的中介作用检验

Table 5 Test of mediating effect of psychological capital

结果变量	效应类别	效应大小	效应占比	标准误	95% 置信区间	
					下限	上限
应对方式	总效应	-0.124		0.010	-0.144	-0.104
	直接效应	-0.094	0.789	0.013	-0.119	-0.069
	间接效应	-0.030	0.242	0.014	-0.060	-0.007

3 讨论

本研究结果表明，压力知觉与应对倾向呈显著负相关，失控感、紧张感均与积极应对呈显著负相关，紧张感与消极应对呈显著正相关，压力知觉对应对倾向有负向预测作用，与已有的研究结果基本一致^[16]。说明感知到有压力时，失控感和紧张感越低的大学生处理问题时态度越积极，但是当大学生知觉到自己没有能力成功地解决问题，对即将到来的挫折心烦、紧张的时候，更倾向于采取妥协、被动等消极方法解决问题。

压力知觉与心理资本呈显著负相关，失控感与心理资本的四个维度自我效能、韧性、希望、乐观都呈显著负相关，紧张感与韧性、希望、乐观呈显著负相关，压力知觉对心理资本有负向预测作用，与以往的研究基本一致^[17, 18]。这说明个体知觉到的压力会对其心理状态产生影响，知觉的压力越大，易感到悲观、失望，个体对自己丧失信心，越难从消极情绪中恢复过来，心理状态越差，耗费的心理资本越多，心理资本水平随即下降^[19]。

心理资本与应对倾向呈显著正相关，心理资本的四个维度均与积极应对呈现显著正相关，韧性、希望与消极应对方式呈显著负相关，心理资本对应对倾向有正向预测作用，与既往研究结果基本一致^[8]。这说明心理资本水平高的大学生更倾向于采取积极的应对方式，而心理资本水平低的大学生更倾向于采取消极的应对方式。心理资本包括自我效能、韧性、希望和都是个体的一种积极心理状态和资源，当个体对事物的认知更积极，对生活充满希望，心态乐观，且认为自己有能力处理事情时，相对会采取比较正向的方式来应付挫折情境。

鉴于压力知觉、心理资本和应对倾向三者显著相关，进一步对心理资本在压力知觉与应对倾向之间的中介效应进行检验。结果表明，一方面压力知觉可以直接影响大学生的应对倾向；另一方面，压力知觉可以通过心理资本对大学生的应对倾向产生影响。当个体感知到压力时，处于不同心理资本水平的个体会启动不同的防御机制，导致他们会采取积极或消极应对方式处理刺激事件。个体感知到较大压力时，会消耗较多心理资源，积压较多负面情绪，悲观地看待事情发展趋势，进而采取自责、逃避、幻想等消极的方式应对刺激；而心理资本水平较高的个体，通常采取的应对方式也相对积极和成熟，比如，求助、力求解决问题等^[8]。这给我们对大学生心理健康教育产生了一些启发，可以通过特定的干预手段提高其心理资本水平，进而引导其面临困境时倾向以良性方式处理，增强其心理健康水平，如学校的大学生心理健康教育服务中心可以通过团体咨询或公开讲座对心理资本水平低的大学生群体进行针对性的辅导。

4 结论

大学生压力知觉与心理资本、应对倾向呈显著负相关，大学生心理资本与应对倾向呈显著正相关。心理资本在大学生压力知觉与应对倾向中起部分中介作用。

参考文献

- [1] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究 [J]. 中华流行病学杂志, 2003 (9): 11-15.
- [2] 邝嘉宜, 吕宣斌, 邓慧慧, 等. 大学生心理压力、应对方式及其关系实证研究 [J]. 保健医学研究与实践, 2011, 8 (4): 39-42.
- [3] 张琳娜, 褚成静. 东莞市某高校医学研究生焦虑、压力知觉、应付方式与心理灵活性的关系 [J]. 医学与社会, 2018, 31 (10): 67-69+73.
- [4] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 1998 (2): 53-54.
- [5] 黄希庭, 余华, 郑涌, 等. 中学生应对方式的初步研究 [J]. 心理科学, 2000 (1): 1-5+124.
- [6] Zhou Y, Li D, Li X, et al. Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style [J]. Addictive behaviors, 2017, 64: 42-48.
- [7] Swann Jr W B, Chang-Schneider C, Larsen McClarty K. Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life [J]. American psychologist, 2007, 62 (2): 84.
- [8] 祁道磊. 贫困大学生心理资本、应对方式和抑郁的现状和干预研究 [D]. 云南师范大学, 2020.
- [9] 王宝堂, 张善红, 杨宪华. 大学生抑郁症状的舒缓效应实证分析——基于心理资本与应对方式的视角 [J]. 兰州大学学报 (医学版), 2019, 45 (4): 78-83.
- [10] 尹子臣. 大学生学习倦怠与心理资本、应对方式关系研究 [D]. 四川农业大学, 2012.
- [11] Luthans F, Luthans K W, Luthans B C. Positive psychological capital: Beyond human and social capital [J]. 2004.
- [12] Luthans F, Youssef C M. Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage [J], 2004.
- [13] 张阔, 邹洋, 汪新建. 心理资本在工作压力源和压力反应间的作用: 调节还是中介? [J]. 心理学探新, 2013, 33 (6): 532-536+540.
- [14] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系 [J]. 心理与行为研究, 2010, 8 (1): 58-64.
- [15] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展 [J]. 心理科学进展, 2014, 22 (5): 731-745.
- [16] 彭飞, 苏吉, 朱岳梅. 大学生压力知觉与应对方式的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25 (1): 79-83.
- [17] 何季霖. 大学生学习压力、心理资本与学习倦怠的关系研究 [J]. 湖北函授大学学报, 2017, 30 (15): 39-41.
- [18] 花慧, 宋国萍, 李力. 大学生心理资本在心理压力与学业绩效关系中的中介作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30 (4): 306-310.
- [19] 陈澄澄, 宁松毅, 孙洁洁, 等. 心理资本在新冠疫情期间网格员工作压力和工作适应中的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (12): 1809-1813.

The Influence of Perceived Stress on Coping Style: The Mediating Role of Psychological Capital in College Students

Liu Wanli Chai Yali Shao Shuhong

School of Psychology, Binzhou Medical University, Yantai

Abstract: Background: College students inevitably encounter setbacks in learning, interpersonal and life, so they need to take appropriate methods to deal with them. On the one hand, the coping styles adopted by individuals will affect their physical and mental health; On the other hand, the domain function model points out that individuals can effectively solve the difficulties in learning and life only by adopting correct and positive coping styles and making more efforts. Aim: To explore the relationship among perceived stress, psychological capital and coping style of college students. Method: 280 undergraduate students were investigated by Chinese Perceived Stress Scale, Positive Psychological Capital Questionnaire and Simple Coping Style Scale. Results: (1) There was a significant negative correlation between perceived stress and psychological capital ($r=-0.624, P<0.01$); There was also a significant negative correlation between perceived stress and coping tendency ($r=-0.581, P<0.01$). (2) There was a significant positive correlation between psychological capital and coping tendency ($r=0.506, P<0.01$). (3) Psychological capital plays a partial mediating role between perceived stress and coping tendency, and the mediating effect accounts for 24.2% of the total effect. Conclusion: Psychological capital plays a partial mediating role between perceived stress and coping tendency in college students.

Key words: College students; Perceived stress; Psychological capital; Coping tendency