

大学毕业生压力应对的性别差异研究

李娟娟

(陕西师范大学心理学院 陕西 西安 710062)

摘要:采用"压力应对方式问卷"对陕西师范大学148名大四毕业生进行调查,结果发现:(1)大学毕业生面临压力时以积极应对方式为主;(2)大学毕业生在消极应对因素上存在显著的性别差异,女生高于男生;在积极应对因素上不存在性别差异;(3)大学毕业生在解决问题、求助取向、自责、幻想、合理化这5个应对因子上不存在性别差异,而在退避这一应对因子上存在显著的性别差异,女生高于男生。

关键词:压力;应对方式;大学毕业生 性别差异

中图分类号:G804.85 文献标识码:A 文章编号:1673-6273(2011)04-780-04

The Gender Differences Research on Pressure Coping of University Graduates

LI Juan-juan

(College of Psychology, Shannxi Normal University, 710062, Xi'an, Shanxi, China)

ABSTRACT: By means of "questionnaires of pressure coping styles", the author of this research have investigated 148 senior graduates of Shann Xi Normal University and obtained the following results: (1) The pressure coping styles adopted by university graduates are mainly optimistic coping styles. (2) There was a significant gender differences on university graduates coping negative factors, girls than boys; But not gender difference on coping positive factors. (3) There were not gender differences in the following five coping factors: solve problem, seeking help orientation, self-critical, fantasy, rationalization. but in the retreat factor existence of significant gender differences in girls than boys.

Key words: pressure coping styles university graduates gender differences

Chinese Library Classification: G804.85 **Document code:** A

Article ID : 1673-6273(2011)04-780-04

1 问题提出

压力是生活中普遍存在的问题,一定程度的压力有助于提高个人生活的质量和学习、工作的效率,但过度的压力则会影响其身心健康^[1]。随着社会的发展,作为文化层次水平较高的大学生压力感受越来越大,这也使得大学生的身心健康受到日趋严重的危害。然而面对压力并不可怕,关键是要采取积极的态度和积极的应对方式来缓解压力。

大学阶段是生理心理发育及适应社会的关键时期,也是心理冲突和压力的高发时期,积极的应对方式是缓解其压力的重要途径。我国大学生具有不同于西方的独特文化背景和校园生活。四年当中,由于面临的学习任务和人生课题不同,各年级大学生面临的压力源也是个不相同。查明不同成长阶段的大学生的压力及应对方式特点,对于根据不同年级学生的发展需要,采取有针对性的教育措施十分必要^[2]。随着当前高校连年扩招,毕业人数逐年增多,大学生就业压力趋大,大学生找到理想的工作越来越困难,这对即将毕业的大学生造成很大的精神和心理压力,使他们因焦虑,自卑而失去安全感,许多心理问题也随之产生。本研究将以陕西师范大学的毕业生为研究对象,分析不

同性别的大学毕业生压力应对方式的差异,以及各个应对因子上的性别差异,并试做浅要分析,为促进大学生采用积极的应对方式缓解压力,进而为促进大学生的心理健康提供一定的依据。

2 研究方法

2.1 研究对象

以陕西师范大学大四毕业生为研究对象,共发放问卷200份,回收有效问卷148份,有效回收率为74%。其中女生人数为95人,占64.2%,男生人数为53人,占36.8%;其中找到工作的31人,未找到工作的117人。

2.2 研究工具

研究工具选取"压力应对方式问卷",问卷分为积极应对因素、消极应对因素两个维度,积极应对因素包括解决问题、求助取向、合理化3个应对因子,消极应对因素包括自责、幻想、退避3个应对因子,共包含62个问卷项目。该问卷采用Likert 4点量表的评分形式(1代表不采取,2代表偶尔采取,3代表有时采取,4代表经常采取)。该量表的重测信度为0.89,内部一致性系数为0.90,积极应对分量表的内部一致性系数为0.89,消极应对分量表内部一致性系数为0.78,说明该问卷具有较高的信度。

2.3 数据处理

采用SPSS13.0对数据进行统计分析。

作者简介:李娟娟,(1984-),女,硕士研究生,主要研究方向:人格

与认知,电话:13992894994, E-mail:kyzylj1314@163.com

(收稿日期:2010-09-30 接受日期:2010-11-14)

3 研究结果

3.1 大学毕业生压力应对方式的调查结果及差异检验

从检验结果可以看出,大学毕业生在积极应对因素上的得分为 76.58,在消极应对因素上的得分为 70.06,它们之间存在显著的差异($P<0.05$)。说明大学毕业生面对压力还是以积极的

应对方式为主,这与刘贤臣(1998)关于青少年应对方式个案研究结论一致。张林等人通过研究总结出大学生的应付方式,主要以积极的应付方式为主^[9]。这也同本研究结论存在一致性。

3.2 大学毕业生压力应对方式在性别以及不同应对因子上的差异检验。

表 1 大学毕业生压力应对方式在不同应对因子上的性别上差异检验

Table.1 Coping Styles of university graduates in different response factors of the gender differences in test

维度 Dimensions	性别 Gender	均数 Mean	平标准差 SD	P
解决问题 Problem Solving	男 Male	30.66	4.748	0.791
	女 Female	30.45	4.365	
求助取向 Seek Help	男 Male	16.92	3.275	0.529
	女 Female	17.92	2.829	
自责 Self-reproach	男 Male	8.88	1.938	0.046
	女 Female	9.61	2.179	
幻想 Illusion	男 Male	16.13	3.162	0.302
	女 Female	16.69	3.169	
退避 Retreat	男 Male	20.20	3.814	0.000
	女 Female	24.10	4.736	
合理化 Rationalization	男 Male	18.05	3.324	0.813
	女 Female	18.18	2.828	

大学毕业生压力应对方式在性别上的差异检验结果表明,男生积极应对因素上的得分为 76.45,女生积极应对因素的得分为 76.66,它们之间不存在显著差异($P<0.05$)。杨建文(2003)对学生进行调查研究发现经常能够应用积极调节方法的男生为 54.4%,女生为 50.3%^[1]。男生消极应对因素得分为 66.34,女生消极应对因素得分为 72.12,它们之间存在显著的差异,说明女生相对男生来说较多的采用消极被动的应对方式。

比较大学毕业生在不同应对因子上的性别差异,(见表 1),可以看出在解决问题、求助取向、自责、幻想、合理化这 5 个应对因子不存在显著差异,而在退避因子上存在显著差异($P<0.05$)。男生在解决问题上的得分为 30.66,女生为 30.45。不存在

显著差异,这个结果与其它研究相一致。黄希庭等对中学生的研究都没有发现在解决问题这一积极应对方式上存在性别差异^[9]。在求助取向上,男生的得分是 16.92,女生是 17.92,说明女生比男生更倾向于求助。在自责上,女生的得分是 9.61,高于男生的 8.88,在面对压力和困难时,女生比男生更容易自责。在幻想、合理化上,女生的得分都高于男生,但不存在显著差异。在退避这一因子上,男生的得分为 20.20,女生的得分为 24.10,存在显著的性别差异,在面临压力时,女生更容易选择逃避,表现出女生的消极性。

3.3 大学毕业生积极和消极应对方式的性别差异检验

表 2 大学毕业生积极和消极应对方式的性别差异检验

Table.2 Graduates positive and negative test gender differences in coping styles

Item	Gender	Mean	SD	P
NO.3 通过其他活动解脱	男 Male	2.51	0.749	0.412
NO.3 Relief through other activities	女 Female	2.62	0.814	
NO.16 尽量看到问题好的一面	男 Male	2.52	0.696	0.591
NO.16 Try to see the good side of the problem	女 Female	2.60	0.817	
NO.23 做些改变和调试	男 Male	2.62	0.739	0.884
NO.23 Make a change and adjustment	女 Female	2.64	0.797	
NO.42 向亲戚朋友或同学寻求建议	男 Male	2.54	0.809	0.116
NO.42 Seek advice form Relatives, friends or classmates	女 Female	2.75	0.676	

NO.46 坚持自己的立场,为自己想得到的斗争	男 Male	2.42	0.951	0.467
NO.46 Stood his stand, fighting for their desired	女 Female	2.30	0.952	
NO.52 找出几种不同的解决问题的方法	男 Male	2.55	0.964	0.304
NO.52 Find several different solutions to the problem	女 Female	2.39	0.816	
NO.2 时间一过事情自然就会变化,只需耐心等待	男 Male	2.43	0.694	0.682
NO.2 Time is over things will change, just be patient	女 Female	2.38	0.827	
NO.12 自己安慰自己	男 Male	2.64	0.834	0.997
NO.12 Their own comfort	女 Female	2.64	1.009	
NO.20 期待奇迹出现	男 Male	1.96	0.854	0.273
NO.20 Expect a miracle	女 Female	2.13	0.878	
NO.37 通过喝酒或抽烟等方式来解除烦恼	男 Male	2.39	1.054	0.000
NO.37 Through drink or smoke and other ways to relieve trouble	女 Female	1.28	0.632	
NO.38 试图休息或休假,暂时把问题(烦恼)抛开	男 Male	1.98	0.720	0.009
NO.38 Try to rest , being the problem set aside	女 Female	2.34	0.820	
NO.56 希望事情很快过去	男 Male	2.64	0.756	0.322
NO.56 Hope that things will soon be over	女 Female	2.77	0.800	

选择代表典型的积极应对方式和消极应对方式的题目做性别差异检验,结果见表2,结果表明,在积极应对因素的这些典型题上虽然不存在男女性别的显著差异,但还是能说明一些问题。在积极应对因素上的 NO.3, NO.16, NO.23, NO.42 题上,女生得分都高于男生,这说明女生更倾向于看到事物好的一面,善于向亲戚朋友或同学寻求建议,并且相对男生来说更倾向做些改变和通过其他活动来缓解压力。而在积极应对因素上的 NO.46, NO.52 题上,男生得分高于女生得分,说明在积极应对压力时男生比女生更多的采取坚持立场和找出不同的解决办法。以上这些结果都可以说明,即使在积极应对因素上男女生不存在差异,但具体的应对方法却存在不同,显示出男女生的性别差异。从分析结果看出在消极应对因素上的 NO.37 题,男生比女生得分高,并且差异显著($P < 0.05$),这于当前的现实状况相一致,说明男生比女生更多地采取吸烟、喝酒等消极应对方式,在消极应对因素的 NO.2 题上,男生得分比女生高,虽不存在差异,但可以表明,在面临压力时,女生比男生存在更多的焦虑,难以耐心等待。在消极应对因素的 NO.20、NO.38、NO.56 题上,女生得分高于男生,这说明女生相对于男生来说更倾向于采取幻想,接受现实。Ptacek, Smith 等(1994)研究发现:男性比女性更喜欢直接采取行动来应付压力,而不是回避或消极处理^[7]。这于本研究结论存在一致性。

4 讨论与分析

4.1 大学毕业生压力应对方式的特点

大学阶段是人生的重要转折期,甚至被称为"第三次断乳期"。在此期间,大学生不但要经历生理上的最终成熟,而且要在心理上逐步走向成熟,成为一个准社会成员。而且大四学生面临毕业,就要面对找工作或考研等等的问题。大学毕业生必须面对诸多的压力。

总体来看,大学毕业生压力应对的方式是积极的,健康的。近几年,研究者对我国大学生的压力应对方式进行了一系列的探索性研究。如韦有华和汤盛钦(1997)的调查研究表明,大学生面对压力时主要采用的应对方式包括针对问题积极主动应对、寻求社会支持、逃避和听之任之,在面临应激情境时,我国大学生较多地采取"针对问题积极主动应对"和"寻求社会支持"的应对方式,而较少采用"逃避"和"听之任之"的应对方式,并表现出较大的情境差异,年级和性别差异以及较小的专业、城乡和性格差异。张建卫等人(2003)对北京地区高校的 660 名大学生进行调查的结果显示,在情绪宣泄、停滞放弃和求助宗教 3 种应对方式上有显著的年级差异;独生与非独生子女之间、男女大学生之间在压力应对方式上均存在显著差异。张林等人(2003)在全国 13 所高校进行调查,发现大学生的压力应对方式总体上以心理调节机制为主,自我防御和外部疏导机制使用较少;大四学生较多采用心理调节机制的方式^[9]。但同时我们也发现,大学毕业生有时也采用一些不够积极、健康的应对方式来缓解压力,其原因可能在于大四是个体不断做出多种抉择的关键时期:首先面临着"求职还是深造"的选择;继而是求职中追求"物质待遇还是发展机遇"的选择;接着又可能面对"自己做主还是听命父母"、"爱情与事业"等多重选择。在正式踏入社会之前,有些个体可能因为感到前途命运操之在人,自己无能为力而采取听天由命、求助上帝的应对方式^[2]。

上述结果提醒我们,要重点作好大四毕业生的心理保健工作。虽然大学毕业生在面临压力时更倾向于采取积极的压力应对方式,但积极的应对方式包括不同的应对方法。有些压力需要自己内心调节平衡,有些需要通过运动方式缓解,还有些压力需要向朋友或家人进行倾诉,因此,应该教育大学毕业生根据不同的压力情况,采取不同的积极应对方法,针对性的缓解压力^[1]。

4.2 大学毕业生压力应对方式的性别差异

肖计划等人研究认为,我国大学生在应付方式运用中有明显的性别差异,男大学生更倾向于解决问题这一类积极、成熟的应付方式,而女大学生更多地使用求助、自责回避等消极、不成熟的应付方式。韦有华等人的研究认为,我国大学生应付活动表现出较大的情境、年级和性别差异。高年级大学生更易采取逃避、听之任之的应对策略,低年级学生更倾向采取“针对问题主动应付”的策略。在性别差异方面,男大学生在一般应激和人际关系方面更倾向于主动应付,在对待考试压力时,更多采取逃避、听之任之的应付方式,女生则相反^[1]。从对男女大学毕业生比较的结果可以看出,本研究同上述结论存在一致性。在积极应对因素上,不存在性别差异,而在消极应对因素上存在显著的性别差异,说明女生比男生更多的采取消极的应对方式。

在积极应对方式上,虽然男女之间的差异不显著,但差异还是存在的。对积极应对方式各个应对因子的比较结果可以看出,在解决问题上男女生之间没有显著差异。大学阶段是人生观和价值观形成的重要时期,教育环境对培养大学生积极的生活方式、良好的健康状态起着决定性作用,本研究的男女大学生在解决问题的应对方式上都表现出较高的水平,说明现代大学生都能以成熟的应对方式去应对生活中的挫折和困境,受教育程度影响应对方式的选择可以对此作出解释^[4]。而在求助因子上表现为女生的得分高于男生。女生在求助上得分高可有两种解释,一是表明女生在困境面前体验到更多的威胁感,寻求帮助是她们本性所致,二是说明了她们通过求助方式排解了心中的压力,表现出调节情绪的主动积极的一面^[4]。在消极的应对方式上,女生在自责、幻想的得分上略高于男生,但不存在差异,这些结果则不同程度的表现出女生的消极性。在退避因子上,女生得分明显高于男生,达到差异水平($P < 0.05$)。这可能是因为社会对女性的家庭角色期待值远远高于对其社会角色的期待值,在一定程度上强化了女性的自我角色定位,削弱了女性事业成就欲望和信心,使女性对职业成功的期望值降低。致使部分女大学生在就业时表现出极强的依赖性,把就业的希望寄托在老师、家长、亲友身上,把未来的幸福寄托在未来的丈夫身上,自己则甘于平庸^[6]。而且女生不但面临以上的社会压力,还要面对就业中的性别歧视,有调查表明,65.13%的女大学生认为自己找工作的最大障碍是用人单位的性别歧视。正是由于以上诸多的原因,女大学生在面对压力时选择了逃避。

对能够代表积极应对因素和消极应对因素的典型题目的分析可以看出,在积极应对方法上,女生更倾向于看到事物好的一面,善于向亲戚朋友或同学寻求建议,并且相对男生来说更倾向做些改变和通过其他活动来缓解压力而男生比女生更多的采取坚持立场和找出不同的解决办法。在消极应对方法上,男生比女生更多地采取吸烟、喝酒等消极应对方式,这于当前的现实状况相一致,而女生相对于男生来说更倾向于采取幻想,接受现实。

通过以上分析与讨论,我们应该加强对女大学毕业生的积极应对方式的教育,是她们在面对压力是能够积极,健康的应对;学校应该禁止学生吸烟、喝酒和滥用药物,因为这种消极的

应对方式不仅不能很好的缓解压力,而且会对个人的身心健康造成很大的危害。

5 结论

(1) 大学毕业生面临压力时以积极应对方式为主。

(2) 大学毕业生在消极应对因素上存在显著的性别差异,女生高于男生,在积极应对因素上不存在性别差异。

(3) 大学毕业生在解决问题、求助取向、自责、幻想、合理化这5个应对因子上不存在性别差异,而在退避这一应对因子上存在显著的性别差异,女生高于男生。

参考文献(References)

- [1] 杨俊茹,张磊,陈雁飞,史晓敏.大学生压力应对方式的调查研究[J].首都体育学院学报,2005(3):74-77
Yang Jun-ru, Zang Lei, Chen Yan-fei, et al. An Investigation on Stress Coping Styles of Undergraduate Students [J]. Journal of Capital Institute of Physical Education, 2005(3):74-77(In Chinese)
- [2] 刘凤娥.大学生压力应对方式的特点研究[J].中国特殊教育,2008(5):73-77
Liu Fen'e. A Research on Characteristics of College Students' Coping Styles [J]. Chinese Journal of Special Education, 2008 (5):73-77 (In Chinese)
- [3] BaBar T. Shaikh, etc. Students, stress, and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School [J]. Education for Health, 2004, 17 (3): 346-353
- [4] 张建卫,刘玉新,金盛华.大学生压力与应对方式特点的实证研究[J].北京理工大学学报(社会科学版),2003(1):7-11
Zhang Jian-wei, Liu Yu-xin, Jin Shen-hua. A Practical Research into the Pressure among University Students and the Characteristic of the Solution [J]. Journal of Beijing Institute of Technology (Social Sciences Edition), 2003(1):7-11(In Chinese)
- [5] 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究[J].心理科学,2005,28(1):36-41
Zhang Lin, Che Wenbo, Li Bing. A Research on College Students Coping Styles of Psychological Stress [J]. Psychological Science 2005,28(1):36-41(In Chinese)
- [6] 谢琴.大学生应对方式的校别、性别及焦虑水平差异的研究[J].广州体育学院学报,2004(1):49-51
Xie Qin. The Differences of Coping Style between University, Gender and Trait Anxiety Level with University Students [J]. Journal of Guangzhou Physical Education Institute, 2004(1):49-51
- [7] Mustafa, Otrar, et al. The sources of stress, coping, and psychological Well-Being among Turkic and Relative Societies students in Turkey. [M]. Educational Sciences, 2003
- [8] 黄金凤,冯维.论女大学生就业心理困扰及解决对策[J].重庆职业技术学院学报,2007,16(5):37-39
Huang Jinfeng, Feng Wei. Psychological Perplexity Encountered in Job-hunting of Girl Students in College and Regulation Measures [J]. Journal of Chongqing Vocational & Technical Institute, 2007, 16(5): 37-39(In Chinese)
- [9] Compas, B.E. Coping with stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research [J]. Psychological Bulletin, 2001, 127(1):87-127