

大学生生命愿景、自我效能感与应对方式的关系

曾天德

(漳州师范学院 应用心理研究所 漳州 363000)

摘 要 采用问卷法以 377 名大学生为被试研究了生命愿景、一般自我效能感及应对方式的关系。研究结果为: 1) 大学生生命愿景整体水平较高, 存在着性别和年级差异, 女生的生命愿景显著高于男生, 大一学生显著高于大四; 2) 生命愿景不同水平的大学生在一般自我效能感上存在显著性差异($t = 7.35, p < 0.001$), 在积极应对与消极应对因子上有显著性差异; 3) 大学生生命愿景与一般自我效能感呈显著正相关, 并对自我效能感具有良好的预测作用; 4) 大学生生命愿景与积极应对方式呈显著正相关, 与消极应对方式呈显著负相关; 5) 大学生生命愿景通过一般自我效能感对应对方式产生间接影响。结论为生命愿景作为应对源对大学生应对校园压力发挥积极作用。

关键词 大学生; 生命愿景; 一般自我效能感; 应对方式

中图分类号: B842.6

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2007)04-0054-05

1 引言

对于人类社会来说, 压力是生活的一部分, 是自然的, 不可避免的。但是, 压力对人们身心造成的影响程度取决于个体是否拥有足够的处理各种压力的能力或内在素质, 即应对资源。李虹(2004)提出生命愿景作为一种新的应对源, 即一种精神化的应对源, 它对校园压力和心理健康之间关系具有直接和调节作用。所谓生命愿景就是对于自我超越的生命意义的信念追寻和执着, 以及由此产生的生命控制感。每人都有自己的生命愿景, 是对生命意义的追寻和生命使命的承诺^[1], 它具体表现为自我超越的生命意义、对意义的追寻及生命控制感等三个维度^[2]。生命愿景强调人们的日常生活哲学, 强调人们从失败中看到成功, 从丧失中看到收获, 强调对弱点、错误、丧失以及所有现实的接纳。这些生活哲学必然对人们的生活方式产生影响。从这一意义上说, 生命愿景是一个内涵丰富的概念, 包含信念、想象、期望、乐观而又现实的思维方式等成分, 它对个体心理健康的某些方面有调节作用^[3-6]。但是关于大学生生命愿景的研究刚刚起步, 该领域存在不少的问题有待进一步探讨。首先, 生命愿景作为新的应对源理论, 其研究主要还是停留在理论的检验阶段, 有效性有待实证研究; 其相关的研究有待丰富。其次, 有关大学生生命愿景研究报告数量很少, 研究结果也较为单一, 对于我国大学生生命愿景的基本状况怎样, 是否存在一些明显的性别、年级差异, 这些问题有待进一步的实证研究。生命愿景作为一种相对稳定的精神化的内部资源, 它与一般自我效能感、

应对方式是否存在关系, 且三者之间又是怎样的关系。研究以高校大学生为研究对象, 采用问卷调查的形式, 了解大学生生命愿景的基本状况, 并探讨生命愿景和一般自我效能感对大学生应对方式的影响, 旨在为帮助大学生提高生命愿景水平提供指导, 也为高校解决切实大学生心理健康问题提供实证依据。

2 方 法

2.1 测量工具

2.1.1 生命愿景量表

生命愿景量表由李虹编制, 该量表包括生命控制感、积极生命意义、消极生命意义、追寻生命的意义四个分量表, 共 38 个项目。以 4 点分数计分, 量表分值高低表示生命愿景水平。生命愿景总量表有较好的信度 Cronbach $\alpha = 0.91$, 四个分量表的信度 α 值分别为 0.87, 0.79, 0.79, 0.77。总量表和各分量表的效度指标也都良好, 相关系数均在 0.30 ~ 0.70 之间, 符合一般意义上的良好效度指标的要求^[7]。

2.1.2 一般自我效能感量表

一般自我效能感量表, 共 10 个项目, 涉及个体遇到挫折或困难时的自信心。该量表具有良好的信度和效度, 其内在一致性系数为 0.87, 10 个项目和总量表分的相关在 0.60 和 0.77 之间^[8]。

2.1.3 简易应对方式问卷

简易应对方式问卷, 由积极应对和消极应对两个维度组成, 包括 20 个条目。量表的重测相关系数为 0.89, α 系数为 0.90, 积极应对分量表的 α 系数为

0.89 ,消极应对分量表的 α 系数 0.78^[9]。

2.2 研究被试

被试为来自福建省某高校一至四年级的 377 名在校大学生。大学的选取采用分层随机抽样方法。最终样本构成 :男生 140 人 ,占 38.4% ;女生 225 人 ,占 61.6%。大一 ,90 人 ,占 24.7% ;大二 ,93 人 ,占 25.5% ;大三 ,93 人 ,占 25.5% ;大四 ,89 人 ,占 24.4%。

2.3 统计学方法

运用 SPSS11.5 统计软件包对数据进行录入与统计分析 ,主要运用相关分析、t 检验、方差分析、回归分析等统计方法 ,并运用 Amos4.0 统计软件包对路径模型进行检验。

3 结果

3.1 大学生生命愿景的基本状况

依据李虹(2004)提出的生命愿景状况的评估标

表 1 大学生生命愿景的性别差异比较($\bar{x} \pm s$)

	均分	男生(<i>n</i> = 140)	女生(<i>n</i> = 225)	<i>t</i>
生命愿景	112.14 ± 12.01	110.54 ± 12.64	113.13 ± 11.51	2.013*
生命控制感	38.02 ± 5.69	37.35 ± 6.31	38.44 ± 5.24	1.718
积极的生命意义	24.18 ± 3.28	23.80 ± 3.34	24.41 ± 3.22	1.732
消极的生命意义	25.85 ± 3.85	25.56 ± 3.89	26.03 ± 3.81	1.135
追寻生命的意义	24.09 ± 3.15	23.84 ± 3.37	24.25 ± 3.00	1.232

不同年级的大学生对消极的生命意义、追寻生命的意义及生命愿景的认同上差异显著($p < 0.05$),而对生命控制感和积极的生命意义的认同上没有显著性差异。通过事后分析发现 ,一年级大学生的生命愿景高于其他三个年级 ,其中与四年级大学生差

准 ,即以理论中值^[10] ,被试高于生命愿景理论中值(95 分以上)的学生为 335 人 ,占总数的 91.8% ,只有 8.2% 的大学生报告的生命愿景水平较低。其中 ,有 83% 的大学生被认为有高生命控制感 ;大约有 90% 的大学生被认为有较高的积极生命意义的认同感 ;大约有 16% 的学生被认为具有较低的有关消极生命意义的认同 ;只有 12% 的大学生不大追寻生命的意义。由此 ,提示了大学生的生命愿景整体状况良好 ,其中生命控制感、生命意义和追寻生命意义的感觉都比较强。

3.2 大学生生命愿景的性别与年级比较

与男生比较 ,女生生命愿景及四个分量表的均分均高于男生 ,其中 ,生命愿景量表总均分存在显著性差异($t = 2.013$, $p < 0.05$) ,其它各因子上的得分没有显著性差异。见表 1。

异显著($p < 0.05$) ;在消极的生命意义的认同上一年级大学生高于其他三个年级 ,并与大四差异显著($p < 0.05$) ;另外在追寻意义的认同上四个年级的差异显著($p < 0.05$) ,一年级大学生比其他三个年级的大学生更加强烈地追寻生命的意义。见表 2。

表 2 大学生生命愿景年级差异比较($n = 365$)

	生命控制感	积极的生命意义	消极的生命意义	追寻生命的意义	生命愿景
<i>F</i>	0.777	2.336	3.702*	3.631*	3.160*

3.3 不同生命愿景水平大学生的一般自我效能感与应对方式比较

按生命愿景得分分别取高分端和低分端各 27% 的被试组成高生命愿景组和低生命愿景组 ,对这两组被的自我效能感和应对方式进行 t 检验 ,结果见表 3。生命愿景水平不同的大学生在一般自我

效能感上存在显著性差异($t = 7.35$, $p < 0.001$) ;在应对方式上没有显著差异 ,但在积极应对与消极应对因子上有显著性差异。说明生命愿景水平越高者 ,其一般自我效能感也越高 ,并倾向于采用积极应对方式。

表 3 不同生命愿景水平与自我效能感、应对方式比较

	自我效能感	积极应对	消极应对	应对方式
高愿景组(<i>n</i> = 100)	29.53 ± 3.76	25.20 ± 5.58	8.24 ± 3.42	33.44 ± 6.95
低愿景组(<i>n</i> = 98)	25.11 ± 4.66	20.32 ± 5.48	12.64 ± 4.02	32.96 ± 7.95
<i>t</i>	7.35***	6.212***	- 8.311***	0.453

3.4 大学生生命愿景与一般自我效能感、应对方式的相关分析

表 4 显示,除了生命愿景和应对方式无显著相关外,与一般自我效能感、积极应对方式呈显著正相

表 4 大学生生命愿景与一般自我效能感和应对方式的相关关系(r)

	自我效能感	积极应对	消极应对	应对方式
生命愿景	0.482 **	0.379 **	- 0.430 **	0.049
自我效能感	1.408 **	- 0.169 **	0.221 **	

3.5 大学生生命愿景、一般自我效能感及应对方式的回归分析

应对方式作为因变量,以大学生生命愿景、一般自我效能感各因子作为自变量,进行多元线性回归分析,变量选入和剔除的检验水准分别为 0.05 和 0.10。结果发现生命愿景被剔除出去,只有自我效能感进入回归分析,且 β 系数有显著性($p < 0.001$),见表 5。

为了进一步考察生命愿景与自我效能感的关系,以生命愿景为预测变量,以自我效能感为因变量,采用强行进入法进行回归分析,结果显示,决定系数为 0.230,且 β 系数有显著性($t = 10.475$, $p < 0.001$),能解释自我效能感 23% 的方差变异。大学生生命愿景对一般自我效能感有显著的预测作用。

表 5 大学生一般自我效能感对应对方式的回归分析

因变量	R^2	ΔR^2	β	T
应对方式	0.049	0.046	0.221	4.32 ***

3.6 大学生生命愿景、一般自我效能感、应对方式的关系模型和路径模型的验证

通过分析比较发现,生命愿景对一般自我效能有良好的预测作用,一般自我效能感又能影响应对方式,但生命愿景对应对方式的直接影响远小于间接影响,表明生命愿景是通过自我效能感间接影响应对方式,其路径模型(图 1)。

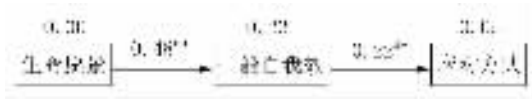


图 1 生命愿景和一般自我效能感对应对方式影响的路径模型

运用 AMOS4.0 统计软件,运用协方差结构方程模型分析加以检验,结果见表 6。在实际运用协方差结构模型分析中,常用的指数 TLI 和 CFI 的值在 0.95 以上表示模型拟合得较好, RMSEA 值小于 0.05 表明模型拟合得很好。研究模型的各项拟合指数均

关,与消极应对方式呈显著负相关。提示了生命愿景与一般自我效能感关系更为密切,一般自我效能感与应对方式关系更为密切。

较为良好,模型较合理,这说明生命愿景是通过一般自我效能感影响应对方式的。

表 6 路径模型的验证性分析

	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA
研究模型	1.660	0.982	0.994	0.043

4 讨 论

从总体上说,大学生生命愿景的平均水平较高,有 90% 的大学生报告高生命愿景,说明他们对于自我超越的生命意义的信念追寻和执着,以及由此而产生的生命控制感都比较强。这与他们受教育的程度较高,文化水平较好有关。同时,也可能与大学生成长的社会文化背景有着密切的联系。因为生命愿景是人内在的一种精神,是相对稳定的,其形成应是一个长期积累的过程。对于成长于中国社会文化环境的大学生来说,其认知方式和价值观念体系无不深受以集体主义文化为核心的中华文化熏陶和影响,因而他们更容易理解、接纳和形成这样的人生价值观念:个人存在的意义在于自我的升华——从自我中解脱出来,而不是将自我具体化。而生命愿景的核心价值观正是超越自我的生命意义,超越自我的境界作为东方文化的重要标志和象征,它深深地根植于人们的心中,并以高生命控制感的形态表现出来。结果显示,有 80% 以上的大学生报告高生命控制感,即绝大多数大学生相信他们的生命有依托、在自己的控制之中,并对于“追寻生命的意义”持积极乐观的态度。但是,研究结果还显示,大部分大学生在报告积极生命意义的同时报告了消极生命意义,其比例分别为 90.1% 和 83.6%。为何会出现这种矛盾现象呢?究其原因可能是:在集体主义文化当中的人们接受的是文化传统所带来超越自我的意识和辩证的思维习惯,使他们在思考问题的时候,总是有意无意地想到问题的正反两个方面,正负两种可能。另外,笛纳尔等人的研究也发现,中国的大学生对于负面情感更容易接受,似乎他们更喜欢用消极

的方式来表达他们的感受和思想,或者可以认为他们所采用的自我保护型而非激进型的思维方式。因此有那么多大学生报告消极生命意义也是正常的。

关于大学生生命愿景是否存在性别差异这一个问题,目前还不能做出明确的结论,主要是由于有关大学生生命愿景的研究比较缺乏,而且有以往的研究所选取的被试也存在着局限性,因而所得出的结论相对比较单一,不足以推论出其他群体也存在性别差异的结论。比如有研究表明大学生生命愿景在性别上没有显著差异(李虹,2004)。但研究结果却存在显著的性别差异,而且女大学生的生命愿景水平显著高于男生。这一结果显然与其它同类研究结果相反,按照社会学和心理学理论,个体的心理发展和个性的成熟很大程度受到传统文化、性别角色和社会期待等因素影响,一般男性是比较独立的、有理性的、积极勇敢的、进取的,而女性则较为感性、被动、有依赖性和顺从性。但处于青年中期的当代女大学生,不但没有明显地表现出以上个性特点,反而比男大学生更具有乐观而又现实的思维方式、独立与自信的性格,以及对积极追寻生命意义的信念和勇于超越自我的胆识。这些新特点的出现无疑给大家提出了一个新的课题和思考方向。当代大学生绝大多数是独生子女,他们所受到的教育,无论是家庭教育,还是学校和社会教育都充满着以人为本的教育理念,他们的个性都得到应有的尊重,不管是男生还是女生都能在学习和生活中表现出一种积极主动、独立自主的个性,尤其是以女生群体占绝对优势的师范院校中,女大学生行为表现不仅比男生更为积极主动,而且所取得的学业成绩也比男生更加突出,因而她们也就获得更多机遇和挑战,比如,近年来高校不断涌现出一批又一批优秀女大学生,她们要么是学习优秀者、考研模范者,要么是选调生、一等奖学金获得者,等等。这就意味这她们对自己未来发展前程充满信心,积极追寻探讨生命的价值和意义,且富有生命控制感。当然,大学女生所表现高生命愿景也可能与社会进步与发展转变了人们传统的重男轻女观念,由此产生的性别角色期待效应也就不显著有关,也可能与当今女性社会参与意识不断增强,社会各个领域也不断地为她们展示才干提供了更为广阔平台这种具有现代文化特征的社会氛围有很大关系。不过,要揭示大学生生命愿景性别差异的特点及其产生的原因,还是有待今后进一步的实证研究。

研究结果显示,不同年级的大学生在生命控制感和积极的生命意义的认同上没有显著性差异,而对消极的生命意义、追寻生命的意义及生命愿景的认同上却存在显著性差异。通过事后检验发现大一与大四的学生差异显著,在消极的生命意义的认同上一年级大学生高于其他三个年级,同时一年级大学生又比其他三个年级的大学生更加强烈地追寻生命的意义。可以这样来解释这看似矛盾的结果:一方面,对于刚进入大学校园的学生来说,他们都是经过一番拼搏努力,才到了梦想已久的殿堂,是同龄中的佼佼者,他们不仅肯定自己,同时也带着对“象牙塔”的憧憬和自己的梦想,他们都希望能展示自己的能力和才华,感受到生活的精彩和人生的意义,因而充满着生命愿景。但是,随着对大学生活的了解和适应,也开始出现了理想和现实的差距,大学并不是想象中的那么美好,他们渐渐失去了当初的激情和天真,更趋于用理性思维去面对现实。因此,一年级大学生比其他年级学生更具有强烈的追寻生命意义也就不难理解。另一方面,大一新生对问题理解和看法还不成熟,往往是非此即彼的,同时他们格外关注自我的感受,带有强烈主观意识,并夸大自己的体验,而经过一年的学习成长大二学生开始学会以客观、全面、系统的观点看待和处理问题,经过大学四年的磨练,大学四年级学生能够更加客观地看待和表达自己的体验。因此,他们对消极生命意义的认同就不像其他三个年级学生,尤其是一年级大学生那样强烈。

结果表明,生命愿景与一般自我效能感、积极应对方式、消极应对方式均存在不同程度的显著性相关,但与应对方式总分无显著相关。而一般自我效能感与应对方式总分有显著性相关。回归分析结果也显示,大学生生命愿景直接影响一般自我效能感受,生命愿景对应对方式的影响作用主要是通过一般自我效能感来实现的,这也在路径模型中得到验证。也就是说,大学生生命愿景对应对方式的影响作用主要是通过支配和调节一般自我效能感间接实现的。有以下几个方面原因:

首先,虽然生命愿景和一般自我效能感同样是一种心理资源,但又有不同之处,生命愿景作为一种精神化的应对资源,是对自我生命意义的信仰和信念,是较普遍性的,而一般自我效能感是个体对自己能否应对不同压力情境的一种信心体验,仅仅是特定情境下的一种自我信念和判断,更偏向于情绪化

的反应。精神化的东西相对于情绪化的反应是更加稳定的,并且对于情绪化反应有一定的指导作用。而应对方式是个体一种行为表现,它受制于人的心理,当然会更直接受制于人的一般自我效能感。这一点可以从一般自我效能感与应对方式的密切关系中得到证实。

其次,生命愿景包括对自己未来的想象和幻想成份,而想象和幻想在一定程度上对情绪也有调节作用。人们不仅可以通过语言方式对所发生的事情进行思考,还可以通过想象和幻想等非言语方式进行思考,由这种思考方式所获得的信息同样可以影响到他们对自己在未来的情境中行动是否有效的主观判断,由此产生了相应的自我效能感。在临床心理学上有大量运用想象和幻想治疗严重压力引起的心理问题,这些资料证明,想象和幻想等情绪化的反应对个体选择应付方式也起到了间接的作用。

第三,人们在实际生活中采取的应对方式往往会随着时间和情境的变化而改变,当个体遇到问题时,会从自己的角度对生活事件的性质、程度和可能的危害情况做出认知估计,若将事件评价为高强度应激时,人们越倾向于采用消极的应对方式,反之,则多采用积极的应对方式。^[11]尽管生命愿景也包含认知评价成份,但这种认知方式不像应对方式那样带有明显的情境性而是具有跨情境性的特点。因此,对于具体情境的应对方式来说,跨情境的预测效果相对较弱,所以生命愿景对应对方式没有显著的预测作用。可以认为不同生命愿景,在不同情景、不

同的人身上,采取的应对方式也会不同,这是需要进一步深入研究的。

参考文献

- 1 <http://blog.sina.com.cn/s/blog-4748a74d010000nx.html>.
- 2 李虹.压力应对与大学生心理健康.北京:北京师范大学出版社,2004.107-123.
- 3 Newcomb M D, Harlow L L. Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986 (51): 564-577.
- 4 Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 1992 (83): 133-145.
- 5 李虹.自我超越生命意义对压力和健康关系的调节作用. *心理学报*, 2006, 38(3): 422-427.
- 6 李虹,林崇德,商磊.生命控制感对内外在控制感与心理健康之间关系的调节和中介作用. *心理科学*, 2007, 30(3): 519-523.
- 7 李虹.压力应对与大学生心理健康.北京:北京师范大学出版社,2004.167-1770.
- 8 张作记.行为医学量表手册.北京:中华医学电子音像出版社,2005.178-188.
- 9 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 1998 (2): 114-115.
- 10 李虹.压力应对与大学生心理健康.北京:北京师范大学出版社,2004.168.
- 11 梁宝勇.应对研究的成果、问题与解决办法. *心理学报*, 2002, 34(6): 643-650.

A Correlative study on College Students' Life Vision, General Self-efficacy and Coping Style

Zeng Tiande

(Applied Psychological Research Institute, Zhangzhou Normal University, Zhangzhou 363000)

Abstract: Investigation of 377 College students by the form of questionnaire has been done to study the relationship between their life vision, general self-efficacy and coping style. Findings of the study totally confirm: (1) College students have a comparatively higher level of life vision. There exists some significant difference between different gender and grade. Female students' life vision was higher than that of male students; freshman's life vision is much higher than that of senior students; (2) College students with different life vision are diverse in their general self-efficacy ($t = 7.35$, $p < 0.001$) and take distinct coping style; (3) College students' life vision was significantly positively correlated with their general self-efficacy. It was a predictor of university students' self-efficacy; (4) College students' life vision was positively correlated with positive coping style in totality, and was negatively correlated with negative coping style; (5) The College students' life vision had an indirect influence on coping styles through general self-efficacy. The conclusion is that Life Vision can exert an active effect on college students' dealing with pressure.

Key words: college students; life vision; general of self-efficacy; coping style