

社会支持与人格对大学生压力的影响

刘玉新¹ 张建卫² 金盛华³

(¹ 对外经济贸易大学国际工商管理学院,北京 100029)(² 北京理工大学管理与经济学院,北京 100081)

(³ 北京师范大学心理学院,北京 100875)

摘要 将横断与纵向研究相结合,对 660 名大学生进行了问卷调查。结果发现,社会支持对同期压力的主效应非常显著,对后期压力的主效应则不显著。社会支持的变化类型对后期压力也具有显著的主效应。“开朗—果断”与“拘谨—温和”两类人格对同期压力的主效应非常显著,前者同期的各类压力均显著低于后者的同类压力;前期人格类型对两年后压力的主效应依然显著。社会支持与人格的独立主效应和交互作用均显著;社会支持的变化与人格的独立主效应和交互作用均显著。

关键词 压力,社会支持,人格,大学生。

分类号 R395

1 问题提出

大学阶段已成为我国优秀青年群体的人生重要发展时期。从生命全程发展观的角度看,大学生要完成一系列的发展任务,面临从认知到社会性方面的诸多变化,而这些变化无疑将使他们感受到种种压力。从动态发展的角度研究大学生压力的影响因素不仅有助于丰富压力心理学的理论,更具有重要的现实意义。

影响压力的因素大致可以分为两类,一类是个体因素,如人格、一些人口学变量等;另一类是社会或情景因素,如社会支持等^[1]。

人格与压力的已有研究发现,控制点、内外向^[2,3]、坚韧性^[4]、乐观性^[5]等多种人格特质均对个体感知和应对压力具有显著影响。但已有的考察多为零散单一的人格维度,缺乏系统化,尤其是对与青年大学生的发展密切相关的其它一些人格因素,如进取能力、社交能力等则缺乏考察。更为重要的是,大学生正处于人格不断发展完善的关键时期,从动态发展的角度考察人格对各类压力影响的持续性与变化性问题尤为必要。在压力事件面前,人格被认为是一种最为稳定的心理资源^[6]之一。一项长达 35 年的追踪研究发现,身心适应状况与 25 年前的乐观水平仍然相关^[5]。本研究假设,人格类别不仅

对同时期的压力感知具有显著的影响,而且前期人格类别对后期的压力感知具有持续的影响。

社会支持的近期研究发现,社会支持对不同类型压力事件的影响不尽相同,不能完全脱离事件类型泛泛考察其影响^[7]。大学阶段,个体离开家庭,脱离了父母的监控与保护,其社会支持系统的量与质均发生显著的变化。基于上述两点原因,本研究旨在考察:社会支持及其变化对各类压力的影响。鉴于大学生压力源的多样性,研究社会支持与特异性压力的关系,不仅有助于从理论上进一步探明二者的关系,而且具有重要的实践指导价值。

大量研究证明了社会支持对压力的缓冲作用^[8]。亲密人际关系所提供的社会支持可以缓解压力的不良后果,降低青少年的压力感,提高个体适应各种压力和生活变迁的能力^[9]。处于成长期的大学生经历着认知与社会性等方面的诸多变化。研究发现,面对生活事件,青少年选择支持者及获取支持的能力与其压力感知显著相关^[10]。大学生离开父母独立生活后,不仅同伴的影响和作用日益上升,而且建立与获取社会支持的能力也在变化。本研究据此假设,社会支持对同时期压力具有显著缓解作用,但由于大学生社会支持的发展与变化,早期社会支持水平并不能持续影响两年后的压力。

造成社会支持与压力间关系复杂化的重要原因

之一是,在相同或不同性质的压力情景下,个体对社会支持的感知因人而异。在某些情况下,即使是善意提供的支持也可能给某些接受者带来心烦意乱^[7]。个体人格在其中的作用不容忽视。因此,要系统、全面地揭示社会支持、人格与压力的关系,不能仅孤立考察两个变量之间的关系,有必要进行综合性考察。由于人格是一种稳定的行为方式和发生在个体身上的人际过程^[11],因此,人格可能通过影响人际关系进而影响其社会支持系统,而且其影响力大于社会支持对人格的反作用力。本研究据此假设,若同时考察人格和社会支持对压力的影响,社会支持的作用将不再显著。

纵观前人有关青年期压力的研究,存在横断研究多、临床样本多、对日常压力的关注少等不足。本研究拟以大学生日常压力为因变量,试图将横断与纵向研究相结合,不仅考察人格和社会支持与各类

压力的同时性关系,而且探讨前期人格和社会支持对两年后压力影响的持续性;不仅分别考察人格或社会支持单一变量的作用,还拟对两种影响因素的效应进行综合考察;不仅从宏观上考察社会支持的影响,还拟在微观上、从动态角度,关注大学期间,由个体分化导致的社会支持的不同变化类型与压力的关系。

2 研究方法

2.1 被试

从北京地区三所高校,一所重点高校,两所普通高校,抽取文科和理科各年级大学生共 660 名(对其中的 234 名被试进行了长达两年的追踪研究,共调查两次。参加问卷测查的其它有效被试为 426 名),共计 894 人次参加了本研究。有关被试的年级、性别、经济状况、是否独生子女等具体情况见表 1。

表 1 被试情况一览表

年级				性别		经济状况		是否独生		总
大一	大二	大三	大四	男	女	特困	非特困	独生	非独生	计
271	137	81*	171	356	304	111	549	229	431	660
(234)		(234)								

注:()内为参加追踪研究的人数;* 不含追踪的 234 名,实际参加测查的大三总数为 315 人。

2.2 研究工具

(1)自编“大学生压力源问卷”,原始问卷共 68 个条目,对每个条目均要求评价其“影响程度”——“0 无影响”、“1 轻度”、“2 中度”、“3 重度”、“4 极重”和“影响时间”——“1 三月内”、“2 半年内”、“3 一年内”、“4 一年多”,压力值=“影响程度 X 影响时间”。

对 68 个条目进行主成分分析,Varimax 旋转,生成特征值大于 1 的因子 12 个,累积方差解释率为 59.1%。根据碎石检验(scree test)判断,对 68 个条目进行抽取 7 个因子的因素分析,此 7 个因子的累积方差解释率为 50.4%。考察 Varimax 旋转因素负荷矩阵,删除在任何因子上负荷均较低(小于 0.35)以及在两个因子上都具有大于 0.30 且大小彼此接近的负荷的条目,对存留的 53 个条目再次进行抽取 7 个因子的主成分分析,此 7 个因子的累积方差解释率为 54.5%。经 Varimax 旋转,获取最终的因素结构。

各因子命名如下:F1:重大与突发性压力(11

条,Cronbach $\alpha=0.8699$);F2:经济压力(9 条, $\alpha=0.9127$);F3:前程压力(6 条, $\alpha=0.8635$);F4:学习压力(8 条, $\alpha=0.7937$);F5:社交与人际关系压力(7 条, $\alpha=0.8304$);F6:异性关系压力(8 条, $\alpha=0.7909$);F7:自主与独立压力(4 条, $\alpha=0.8518$)。整个问卷的内部一致性为 0.95(根据因素分析所确定的条目计算)。

(2)社会支持量表:在肖水源编制的“社会支持评定量表”的基础上稍加变动,使其适合大学生实际(如,改“同事”为“同学”、改“夫妻”为“恋人”)。据不完全统计,自 1986 年以来,“社会支持评定量表”已在国内 20 多项研究中应用,具有较好的信度和效度^[12]。本研究中,该量表的内部一致性信度系数为 0.84。

(3)人格问卷:采用“青年人格问卷”。该问卷是根据美国心理学家高夫(Gough, H. G)所编制的“加里弗尼亚心理测验表”(The California Psychological Inventory, CPI)修订而成的。该修订版由北京师范大学辅仁应用心理发展中心修订(1998)*,是

*北京师范大学辅仁应用心理发展中心。青年人格问卷手册,1998 年 5 月,未出版的内部资料。

从原 CPI 的 480 道题中根据中国人的特点选出的高区分度的题目,共 230 道题。新问卷保持了原问卷 18 个性格变量的名称,并且经信度与效度检验,这 18 个变量的性质也与原问卷相同,其分量表可以独立使用。本研究从中选取了与大学生发展关系较为密切的 12 个维度,纸笔施测,计分全部在 CPI 专用软件上完成。

2.3 研究程序

本研究数据的收集分两个阶段进行:

第一阶段,测查被试为某高校全体新生 240 名。在承诺绝对保密的前提下,所有被试均填写了学号和班级。第二阶段,距第一阶段两年,对本研究的全体被试施测。其中 234(6 人因故未参加第二次施测)名追踪被试(已升入大三)填写了姓名和学号,其余被试均为匿名。

3 结果与分析

3.1 社会支持及其变化与压力的关系

3.1.1 个体的社会支持与压力的关系分析 我们按社会支持总值 25% 和 75% 的百分位点将被试划分为高支持组、中支持组和低支持组,然后以社会支

持水平为自变量,对各类压力进行了分析,结果见表 2。

控制四种社会人口学变量,社会支持对同期各类压力的多元方差分析(MANOVA)发现,社会支持的主效应非常显著, $F(14, 1746) = 5.82, p = 0.000$ 。单元变量分析发现,社会支持在同期各类压力上的主效应均非常显著。ONE-WAY 分析发现,各类压力的支持水平效应均非常显著,高支持组同期的各类压力均显著小于低支持组的同类压力。

以前期社会支持水平为自变量,不控制前期压力,仅控制四种社会人口学变量,对两年后各压力因子进行多元方差分析表明,前期社会支持对两年后压力具有显著主效应, $F(14, 428) = 2.44, p = 0.003$ 。仍以两年前的社会支持水平为自变量,但控制前期压力和四种社会人口学变量,对各类压力因子进行多元方差分析发现,前期社会支持的主效应不再显著, $F(12, 430) = 1.38, p = 0.174$ 。说明前期社会支持主要是通过影响前期压力,进而影响后期压力的。此外,ONE-WAY 分析发现,前期社会支持对个体自主压力并无显著影响,但对其他各类压力的影响依然显著。

表 2 不同社会支持水平组的同期($n_{\text{总}}=894$)及后期($n_{\text{总}}=234$)压力特点

组别		经济压力	学习压力	异性压力	社交压力	前途压力	自主压力
低	<i>M</i>	2.03 ^{bc}	2.17 ^{bc}	1.47 ^{bc}	1.79 ^{bc}	2.68 ^c	1.40 ^{bc}
	<i>SD</i>	3.06	1.99	2.05	2.32	3.06	2.62
支	<i>M</i>	1.04 ^c	1.95 ^{bc}	0.88 ^c	1.22 ^{bc}	2.34 ^{bc}	0.87
	<i>SD</i>	1.17	1.75	1.28	1.58	2.53	1.44
中	<i>M</i>	1.49 ^{ac}	1.63 ^a	0.94 ^{ac}	1.15 ^{ac}	2.27 ^c	0.90 ^a
	<i>SD</i>	2.53	1.64	1.53	1.78	2.94	1.89
持	<i>M</i>	0.89 ^c	1.43 ^a	0.68 ^c	0.80 ^{ac}	1.51 ^{ac}	0.50
	<i>SD</i>	1.55	1.47	1.38	1.09	1.93	1.10
高	<i>M</i>	0.85 ^{ab}	1.46 ^a	0.57 ^{ab}	0.84 ^{ab}	1.54 ^{ab}	0.78 ^a
	<i>SD</i>	1.60	1.54	1.17	1.58	2.29	1.76
支	<i>M</i>	0.40 ^{ab}	1.02 ^a	0.19 ^{ab}	0.32 ^{ab}	0.82 ^{ab}	0.43
	<i>SD</i>	0.66	0.83	0.28	0.48	0.91	1.42
ONE	同期 <i>F</i>	17.84***	12.66***	23.95***	18.77***	13.33***	6.97**
-WAY	后期 <i>F</i>	3.54*	5.79**	4.75**	8.30***	8.54***	2.12

注:每组下两排为后期的压力平均数及标准差;^a与低支持组的同类相应压力值差异显著;

^b与中支持组的同类相应压力值差异显著;^c与高支持组的同类相应压力值差异显著。

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

3.1.2 社会支持不同变化类型者的压力特点分析

上述分析从社会支持水平的角度考察了社会支持与压力的关系,发现了社会支持对压力的直接或间接

接影响作用。但是,两年期间,个体的社会支持也不断发生着变化,这既体现在支持总量的变化上,同时也体现在变化方向上。我们结合变化的量与方向特

征,将被试分为 4 组:前期社会支持水平低于平均水平,但两年后社会支持水平不低于平均水平,称为支持上升组;前期社会支持水平低于平均水平,且两年后社会支持水平仍低于平均水平,称为低支持组;前期社会支持水平高于平均水平,且两年后社会支持

水平不低于平均水平,称为高支持组;前期社会支持水平高于平均水平,但两年后社会支持水平低于平均水平,称为支持下降组。社会支持水平的上述不同变化类型对个体压力的影响仍是有待考察的问题。

表 3 社会支持不同变化类型个体各类压力值的差异比较(ONE-WAY)($n_{\text{总}}=234$)

组别		经济压力	学习压力	异性压力	社交压力	前途压力	自主压力
支持	M	0.79	1.61	0.52	0.68	1.37 ^b	0.55
上升	SD	1.34	1.72	0.98	0.92	2.13	0.80
低	M	1.12 ^c	1.81 ^{cd}	0.93 ^c	1.10 ^c	2.20 ^{ac}	0.68
支持	SD	1.66	1.64	1.60	1.50	2.46	1.27
高	M	0.48 ^b	1.09 ^b	0.29 ^b	0.49 ^b	0.93 ^b	0.43
支持	SD	0.73	1.18	0.75	0.82	1.06	1.56
支持	M	0.87	1.16 ^b	0.73	0.89	1.63	0.53
下降	SD	1.31	0.94	1.03	1.11	1.72	1.03
ONE-WAY	F	3.15*	3.61*	3.97*	3.87**	5.82***	0.353

注:^a与支持上升组的同类压力差异显著;^b与低支持组的同类压力差异显著;

^c与高支持组的同类压力差异显著;^d与支持下降组的同类压力差异显著。

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

多元方差分析(MANOVA)表明,控制前期压力与四种社会人口学变量,两年来社会支持的变化类型对后期压力仍具有显著的主效应, $F(21, 648) = 1.78, p = 0.011$ 。对社会支持不同变化类型个体的后期压力进行比较(ONE-WAY)发现,除自主压力外,社会支持变化类型在各类压力上的效应均

显著。高支持组的压力相对最小,而低支持组的压力相对最大。上述结果见表 3。

3.2 人格特征与压力的关系

为便于下一步分析,我们对 12 种人格特征进行了聚类分析(Quick Cluster),结果见图 1。

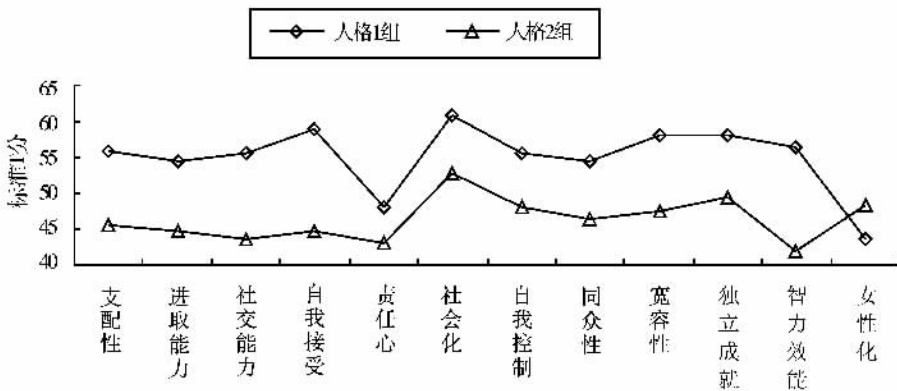


图 1 两种人格类型在各人格维度上的平均标准 T 分

图中可见,除“女性化”外,第一人格类型在其余所有人格维度上得分均高于第二人格类型。具体而言,第一人格类型的特点是:有较强的进取心和支配力,开朗、健谈,自我评价较高,善于自我控制,可靠理智,宽容、果断、冷静,不易动感情,我们将其命名为“开朗—果断”人格组(占 59.32%);第二人格类型的特点是:谦卑温和,在生疏社交场合拘谨不安,

不喜竞争,顾虑较多,易自我怀疑,较为审慎,感情与情绪较强烈,富有同情心,我们将其命名为“拘谨—温和”人格组(占 40.68%)。ANOVA 分析表明:两种人格类型的个体在各人格维度上均具有非常显著类别差异(显著性均为 $p = 0.000$)。

我们对两类人格组的压力特点进行了分析,结果见表 4。控制社会支持总值与四种社会人口学变

量,人格类型对同期各类压力的多元方差分析(MANOVA)发现,人格类型的主效应非常显著, $F(7,845)=17.40, p=0.000$ 。单元变量分析发现,人格类型在同期各类压力上的主效应均非常显著,1类人格组同期的各类压力均显著小于2类人格组的同类压力。

以前期人格类型为自变量,控制前期压力总均

值、后期的社会支持总值与四种社会人口学变量,对两年后各类压力因子进行多元方差分析(MANOVA),发现前期人格类型的主效应显著, $F(7,213)=2.87, p=0.007$ 。单元变量分析发现,除“前程”与“自主”压力外,其余各类压力的人格类型效应均显著,1类人格组后期的压力显著小于2类人格组的同类压力。

表 4 不同人格类型组的同期($n_{\text{总}}=894$)及后期($n_{\text{总}}=234$)压力特点(MANOVA)

组别		经济压力	学习压力	异性压力	社交压力	前程压力	自主压力
1类人格	M	0.80	1.29	0.47	0.65	1.45	0.59
	SD	1.62	1.31	0.97	1.10	2.12	1.42
2类人格	M	0.49	1.07	0.33	0.46	1.15	0.48
	SD	0.99	1.01	0.73	0.70	1.53	1.40
同期	M	2.23	2.35	1.60	1.98	2.97	1.56
	SD	3.13	2.10	2.05	2.49	3.30	2.68
后期	M	1.19	1.92	0.94	1.21	1.96	0.68
	SD	1.56	1.75	1.57	1.48	2.25	1.16
同期		$F=46.99^{***}$	$F=59.42^{***}$	$F=75.60^{***}$	$F=79.00^{***}$	$F=46.65^{***}$	$F=37.70^{***}$
后期		$F=7.26^{**}$	$F=7.46^{**}$	$F=5.20^{**}$	$F=11.58^{***}$	$F=2.79$	$F=0.06$

注:每组下两排为后期压力的平均数及标准差; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$ 。

3.3 大学生社会支持、人格对压力的综合影响

前面我们分别单独考察了社会支持、人格特征与压力的关系,但上述分析在独立关注社会支持或人格的影响时,没有考察社会支持与人格特征对压力的综合效应,即某一自变量对压力的效应是否混淆着另一自变量的作用?换言之,若控制其中某一自变量,另一自变量的独立效应是否显著?当社会支持与人格共同作用于压力时,其相对效应如何,是否均能发挥显著影响?故此,我们特对社会支持、人格与压力间的关系作一综合考察。

首先,以社会支持为自变量,控制人格和四种社会人口学变量,对7类压力进行多元方差分析(MANOVA)发现,社会支持对压力的独立主效应非常显著, $F(14,1690)=2.99, p=0.000$ 。以人格为自变量,控制社会支持和四种社会人口学变量,对7类压力进行多元方差分析(MANOVA)发现,人格对压力的独立主效应也非常显著, $F(7,845)=17.40, p=0.000$ 。

接着,将社会支持和人格两者均作为自变量,对

7类压力进行多元方差分析(MANOVA)发现,除两自变量的独立主效应非常显著($F(7,842)=17.06, p=0.000$; $F(14,1686)=3.43, p=0.000$)外,人格与社会支持的交互作用也显著($F(14,1686)=1.84, p=0.029$)。为进一步考察社会支持的变化与人格的综合效应,我们同时以两者为自变量,对两年后的7类压力因子进行多元方差分析(MANOVA)。

结果发现,除两变量的独立主效应显著($F(7,208)=5.85, p=0.000$; $F(21,630)=1.87, p=0.011$)外,人格与社会支持变化类型的交互作用也显著($F(7,210)=2.86, p=0.007$)。为了进一步考察交互作用的意义,我们根据两种人格类型(参见图1和表4)和四种社会支持变化类型(参见表3)将被试分成八个小组,ANOVA分析发现,“人格—支持变化”对两年后压力的效应非常显著。此外发现,两年后,压力最大者为“人格2—持续低支持”组,压力最小者是“人格1—支持上升”组,这两组与其余各组压力均值比较情况及各组的具体压力值如下(表5)。

表 5 不同“人格—支持变化”组的压力均值及其比较($n=234$)

人格1—支持上升	人格1—持续低支持	人格1—持续高支持	人格1—支持下降	人格2—支持上升	人格2—持续低支持	人格2—持续高支持	人格2—支持下降	ANOVA
0.54 ^b	0.81 ^b	0.56 ^b	0.71 ^b	1.30 ^a	1.65 ^a	1.06	1.33 ^a	$F(7,226)=7.592, p=0.000$

注:^a与“人格1—支持上升”组差异显著;^b与“人格2—持续低支持”组差异显著。

4 讨论

4.1 社会支持对压力的可能影响

社会支持是指个体发展所依托的社会关系系统。研究表明^[13~15],亲密人际关系所提供的社会支持可以通过多种形式帮助个体缓解压力,包括调节不良情绪、分担责任、提供建议、传授技巧和提供物质帮助等。对青年个体而言,朋友不仅能够支持个体的自我价值感,提供爱、关怀以及披露内心世界和宣泄的机会,而且能够使青年获得情感上的安全感和支持,为社交能力的提高提供基础。一些研究还发现,青少年将友谊作为一种支持性的人际关系来感知,友谊为青年大学生可以提供一种亲子关系难以替代的独特视角^[14]。

本研究结果也发现,社会支持对同期各类压力的主效应非常显著,高支持组同期的各类压力均显著小于低支持组的同类压力。但是,控制前期压力后,前期社会支持对两年后压力的主效应不再显著。上述发现支持了本研究的假设。我们认为,其主要原因在于,大一到大三,个体的社会支持系统发生了很大变化。进入大学后,个体所处的社会关系环境会发生很大变化:由于远离父母家人,初次独立生活,大一新生面临与新同学建立良好人际关系的重要任务。已有研究发现,进入大学后,社会支持存在由纵向、家庭内支持为主,向横向、外部化发展的趋势^[16],换言之,同伴,尤其是大学里的新同伴所提供的支持在个体生活中的重要性上升。两年间,由于人际关系适应状况存在个体差异,前期的社会支持状况在两年后已发生很大变化,因此,它对两年后的压力不再有显著影响也就不足为怪了。为了验证上述观点,本研究对两年间社会支持变化与压力间关系作了考察(参见表3),结果支持了上述推测:两年间社会支持水平一直保持较高者的压力显著小于社会支持水平一直较低者。这一结果再次证明,社会支持能够有效缓解个体压力。

此外,本研究还发现,前期社会支持对个体自主压力并无显著影响,但对其他各类压力的影响依然显著;除自主压力外,社会支持变化类型在各类压力上的效应均显著。这一发现进一步支持了前人关于社会支持对压力的作用具有特异性的观点,即社会支持对不同类型压力的影响不尽相同^[7]。具体的原因则有待进一步研究。

4.2 人格对压力的可能影响

本研究发现,人格类型的同期与后期主效应均

显著,“开朗—果断”者的同期及后期总体压力均低于“拘谨—温和”者,支持了本研究的假设。出现上述结果的原因可能有如下两方面:

其一,不同人格类型者对生活事件以及自身内部资源的感知存在差异。已有研究发现^[2,17],自我效能感低的人在压力事件面前更多地想到自己的缺陷和不足,同样的事件在他们眼中的难度比真实情况夸大了。那些具有韧性(Hardiness)者能较好地把自己和目标结合起来,把变化看成一种催化剂,看作成长的机会。研究还发现^[17],低自尊者在压力状态下比高自尊者更容易产生恐惧感,他们倾向于认为自己没有足够的能力来应对危险情景,认为自己对消极事件完全无能为力。本研究中,“开朗—果断”者有较强的进取心、自我评价较高、善于自我控制,同样是面对学习、前程或人际等方面的生活事件,他们可能比“拘谨—温和”更易关注其中蕴涵的机遇和成功可能性,更能从磨练自身素质,积累经验的角度感知和看待事件,因此,“开朗—果断”者在同等情况下感知到的压力往往较小。

其二,人格有助于预测某类生活事件在某类个体身上发生的概率。研究发现,A型性格的人之所以容易患心脏病与其压力事件发生的概率更高、其反应也更强烈均有密切的关系^[17]。“拘谨—温和”者谦卑温和,在生疏社交场合拘谨不安,不喜竞争,顾虑较多,易自我怀疑,较为审慎。拥有这类人格者因其拘谨不安更可能遇到人际交往中的问题,因其不喜竞争、顾虑重重更可能错失许多锻炼和发展的机会,在当今人际互动日益频繁,竞争加剧的社会中,“拘谨—温和”者的上述种种特点均增加了其压力上升、适应不良的机率。

因此,就已有研究成果来看,人格对压力的影响可能主要通过两种途径,一是直接影响个体的感知,二是以其特有的与环境交互作用的方式,通过影响压力事件的发生概率,进而间接影响压力。

4.3 人格与社会支持对压力影响的综合分析

首先,为了考察人格与社会支持对压力的独立作用,本研究分别以社会支持和人格二者之一为自变量,控制另一变量,考察其对压力的效应。结果发现,不仅人格对压力的独立主效应非常显著,而且社会支持的独立主效应也显著,这一发现与本研究的假设不一致,说明社会支持对压力具有完全独立的影响,并非如本研究假设的那样,其影响主要受制于人格。

接着,将社会支持和人格两者均作为自变量,对压力进行多元方差分析发现,除其独立主效应均非常

显著外,二者的交互作用也显著。为了进一步考察二者的交互作用,本研究又以社会支持的变化类型与人格为自变量,对两年后压力进行了多元方差分析。结果发现,除独立主效应显著外,人格与社会支持变化类型的交互作用也显著。在“人格—支持变化”的八个小组中,压力最大者为“人格 2—持续低支持”组,压力最小者是“人格 1—支持上升”组。换言之,综合人格与社会支持变化的交互作用效应,那些“拘谨—温和”且社会支持水平一直较低者,承受的压力相对最大;“开朗—果断”且社会支持水平呈上升趋势者,其压力相对较小。该结果提示我们,在心理救助资源相对有限的情况下,首当其冲需要给予关怀与帮助的,是那些不仅性格上具有谦卑温和、自我怀疑、行动审慎的特点,而且社会支持系统也长期未能改善的大学生。与那些不仅进取心和支配力较强,开朗、健谈,而且享有较多社会支持资源的大学生相比,他们属于大学生中的“心理弱势”群体。

4.4 本研究对心理健康教育实践的启示

通过分析社会支持、人格特征与压力间的关系,本研究对心理健康教育实践具有如下三方面启示。

其一,应引导大学生构建并利用社会支持系统应对和调节压力。本研究发现,社会支持对个体压力具有显著的缓解作用,但就大学生的现实状况而言,研究^[18]发现,一方面,许多大学生未能构建良好的社会支持系统,人际关系紧张,师生关系淡漠,人际关系问题是发生最为频繁的压力事件;另一方面,大学生未能充分利用现有的人际关系资源,较少利用“寻求支持”的应对方式。不少大学生存在孤独感与强烈交往需求之间的矛盾,既渴望他人的理解,又不肯轻易袒露自我。此外,过高与过低的自我评价、不良个性、缺乏人际交往的技巧都可能影响大学生社会支持系统的构建。不仅如此,一些大学生将寻求社会支持视为自己无能的表现,或者主观上认为他人不愿意帮助自己,改变这些消极认知是培养大学生积极利用社会支持系统的前提。

其二,培养大学生健康人格是调节压力的重要途径。大量研究发现,人格与压力关系密切。某种人格,如 A 型性格^[17],可能导致心身疾病,人格还可能成为知觉过滤器,进而影响个体的压力感。本研究发现,人格对压力不仅具有短期效应,而且对两年后个体的压力仍有持续影响,“开朗—果断”组压力低于“拘谨—温和”组,可见,培养大学生健康人格是调节压力的重要途径之一。从调节压力的角度而言,本研究发现,相当数量的大学生(40.68%属“拘

谨—温和”型人格)顾虑较多,易自我怀疑,这些不良人格品质均可能影响其对压力事件的感知。虽然人格的形成受诸多因素制约,“江山易改,稟性难移”,但与其他群体相比,大学生强烈的改变与完善自我的意愿为其人格发展奠定了良好的基础。此外,生命全程发展观不仅说明了个体人格塑造的可能性,而且也反映出青年大学生健康人格培养的重大意义。通过各种教育手段帮助大学生尽早认识其人格的不足及其影响因素,促使其从日常生活点滴做起,日积月累,在实践中不断完善自我,是每一位高校教育工作者的职责。

5 结 论

通过综合考察社会支持、人格对压力的影响,本研究获得如下结论:

(1)社会支持对同期压力的主效应非常显著,高支持组同期的各类压力均显著小于低支持组的同类压力。控制前期压力前后,前期社会支持对后期压力的主效应由显著变为不显著,说明前期社会支持主要是通过影响前期压力,进而影响后期压力的。两年来社会支持的变化类型对后期压力也具有显著的主效应。

(2)人格对同期压力的主效应非常显著,“开朗—果断”者同期的各类压力均显著低于“拘谨—温和”者的同类压力;前期人格类型对两年后压力的主效应依然显著。

(3)社会支持与人格的独立主效应和交互作用均显著。社会支持变化类型与人格的独立主效应和交互作用均显著。

参 考 文 献

- 1 Paul D B, Thomas, W B. Social support, group consensus and stressor—strain relationships: Social context matters. *Journal of Organizational Behavior*, 2001, 22(4): 425~430
- 2 Averill J R. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 1973, 80: 286~303
- 3 Eisenberg N, Fabes R A. The relations of emotionality and regulation to children's anger—related reactions. *Child Development*, 1994, 65(1): 109~128
- 4 Kobasa S C. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(1): 1~11
- 5 Peterson C, Seligman M E P, Vaillant G E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 55(1): 23~27

- 6 Rodin J, Salovey P. Health Psychology. Annual Review Psychology, 1989, 40: 533~579
- 7 Kathleen M I, Nancy E B, Erica J M, et al. Unsupportive responses from others concerning a stressful life event; Development of the unsupportive social interactions inventory. Journal of Social and Clinical Psychology, 2001, 20(2): 173~208
- 8 Etzion D. Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. Journal of Applied Psychology, 1984, 69: 615~622
- 9 Windle M. A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors. Developmental Psychology, 1992, 28: 522~530
- 10 Parker G, Barnett B. Perceptions of parenting in childhood and social support in adulthood. American Journal of Psychiatry, 1988, 145: 479~482
- 11 Jerry M B. Personality (in Chinese, translated by Chen. H C). Beijing: China Light Industry Publishing House, 2000. 3~4 (Jerry M. Burger 著. 陈会昌等译. 人格心理学. 北京:中国轻工业出版社,2000. 3~4)
- 12 Wang X D ed. Rating Scales for Mental Health (in Chinese). Chinese Mental Health Journal, 1993, 7 (supplement): 42~46 (汪向东主编. 心理卫生量表评定手册. 中国心理卫生杂志, 1993,7(增刊):42~46)
- 13 Ganster D C, Fusilier M R. Role of social support in the experiences of stress at work. Journal of Applied Psychology, 1986, 71:102~110
- 14 Daniel J W, Paul D,Geoffrey K L, et al. A Longitudinal Study of Adolescents' Perceptions of Support and Stress; Stability and Change. Journal of Adolescent Research, 1998, 13: 158~177
- 15 Windle M. A Longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors. Developmental Psychology, 1992, 28: 522~530
- 16 Tao S. Transition to University: Freshmen's Adaptation, Its Change, Its Structure and The Only-born Freshmen's Adaptive Status(in Chinese). Doctoral Dissertation of Beijing Normal University, 1998. 63~80,55~62 (陶沙. 大学生入学适应的状态、变化、结构与独生子女适应特点及相关因素的研究. 北京师范大学博士学位论文,1998. 63~80,55~62)
- 17 Spector P E, Connell B J O. The contribution of personality traits, negative affectivity, locus of control and Type A to the subsequent reports of job stressors and job strains. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 1994, 67(1):1~11
- 18 Liu Y X. University Students' Stress and Coping; Characteristics, Determinants and Its Relationship with Psychological Health (in Chinese). Doctoral Dissertation of Beijing Normal University, 2001. 30~40 (刘玉新. 大学生的压力和应对方式:特点、相关因素及其与心理健康的关系. 北京师范大学博士学位论文,2001. 30~40)

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT AND PERSONALITY ON UNIVERSITY STUDENTS' STRESS

Liu Yuxin¹, Zhang Jianwei², Jin Shenghua³

¹School of International Business Management, University of International Business and Economics, Beijing 100029, China)

(²School of Management and Economics, Beijing Institute of Technology, Beijing 100081, China)

(³Academy of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

Abstract

This study administered both cross-sectional and longitudinal questionnaire surveys on 660 university students. Results of the study indicated the following: Social support had significant main effect on concurrent stress; those having relatively higher level of social support experienced significantly less concurrent stress than those having lower level of social support. After controlling for earlier stress, earlier social support no longer had significant main effect on later stress. Change of types of social support (four types all together; those continuously having high level support; those continuously having low level support; those having high level support at the beginning but change to low level support two years later; those having low level support at the beginning but changed to high level support two years later) also had significant main effect on later stress. Two types of personality, "open-assertive" and "reserved-gentle", had significant main effect on concurrent stress, with the "open-assertive" experiencing significantly less stress than the "reserved-gentle" on every corresponding stress types. Earlier personality types still had significant main effect on stress level two-years-later. Social support and personality had significant both main effects and interaction effect on stress; change of types of social support and personality had significant both main effects and interaction effect on stress.

Key words stress, social support, personality, university students.