



山西大学 2020 届硕士学位论文

初中生自尊对应对方式的影响： 社会支持的中介作用

作者姓名	毛洁昭
指导教师	卢富荣 副教授 孙秀梅 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

山西大学

2020 届硕士学位论文

初中生自尊对应对方式的影响： 社会支持的中介作用

作者姓名	毛洁昭
指导教师	卢富荣 副教授 孙秀梅 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

Thesis for Master' s degree, Shanxi University, 2020

The influence of junior high school students'
self-esteem on the way:
Mediating role of social support

Student Name	Jie-zhao Mao
Supervisor	Associate Professor. Fu-rong Lu Secondary school teacher-senior. Xiu-mei Sun
Major	Master of Education
Specialty	Mental Health Education
Department	Educational Science College
Research Duration	2017.07-2020.06

June, 2020

目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
引言.....	1
第一章 文献综述.....	3
1.1 应对方式概述.....	3
1.1.1 应对方式的概念.....	3
1.1.2 应对方式的影响因素.....	3
1.1.3 应对方式的国内外研究现状.....	4
1.2 自尊与应对方式的关系.....	4
1.2.1 自尊的概念.....	4
1.2.2 自尊的影响因素.....	5
1.2.3 自尊的国内外研究现状.....	5
1.2.4 自尊与应对方式的相关研究.....	6
1.3 应对方式、自尊与社会支持的关系.....	6
1.3.1 社会支持的概念.....	6
1.3.2 社会支持的影响因素.....	7
1.3.3 社会支持的国内外研究现状.....	8
1.3.4 自尊与社会支持的相关研究.....	8
1.3.5 社会支持与应对方式的相关研究.....	9
1.3.6 应对方式、自尊与社会支持之间关系的研究进展.....	9
第二章 问题提出与研究设计.....	11
2.1 以往研究存在问题.....	11
2.2 研究目的与意义.....	11
2.2.1 研究目的.....	11
2.2.2 理论意义.....	11
2.2.3 实践意义.....	12

2.3 研究设计.....	13
2.3.1 研究对象.....	13
2.3.2 研究工具.....	13
2.3.3 研究问题与假设.....	14
2.4 施测过程与数据处理.....	14
第三章 结果与分析.....	17
3.1 初中生应对方式、自尊和社会支持的基本描述统计.....	17
3.2 初中生应对方式在人口学变量上的差异检验.....	17
3.2.1 应对方式的性别差异检验.....	17
3.2.2 应对方式的年级差异检验.....	17
3.3 初中生自尊在人口学变量上的差异检验.....	18
3.3.1 自尊的性别差异检验.....	18
3.3.2 自尊的年级差异检验.....	18
3.4 初中生社会支持在人口学变量上的差异检验.....	19
3.4.1 社会支持的性别差异检验.....	19
3.4.2 社会支持的年级差异检验.....	19
3.5 初中生自尊、社会支持与应对方式的相关分析.....	20
3.6 社会支持在初中生自尊与应对方式关系中的中介效应检验.....	20
第四章 讨论.....	23
4.1 研究变量总体状况的讨论.....	23
4.1.1 初中生应对方式现状.....	23
4.1.2 初中生自尊现状.....	23
4.1.3 初中生社会支持现状.....	23
4.2 变量间相关关系的讨论.....	24
4.2.1 对初中生的应对方式、自尊和社会支持之间相关分析结果的讨论.....	24
4.2.2 对社会支持在初中生自尊与应对方式关系中的中介效应的讨论.....	25
第五章 结论与建议.....	27

5.1 结论.....	27
5.2 教育对策与建议.....	27
5.2.1 引导学生积极应对挫折的建议.....	27
5.2.2 引导学生正确认识自我的建议.....	29
5.2.3 引导学生有效利用社会支持的建议.....	30
第六章 不足与展望.....	31
参考文献.....	33
附 录.....	37
攻读学位期间取得的科研成果.....	41
致 谢.....	42
个人简况及联系方式.....	43
承 诺 书.....	44
学位论文使用授权声明.....	45

Contents

Chinese Abstract.....	I
ABSTRACT.....	II
Introduction.....	1
Chapter 1 Literature Review.....	3
1.1 Overview of coping styles.....	3
1.1.1 Concept of coping style.....	3
1.1.2 Influencing factors of coping style.....	3
1.1.3 Research status of coping styles at home and abroad.....	4
1.2 Relationship between self-esteem and coping style.....	4
1.2.1 The concept of self-esteem.....	4
1.2.2 Influencing factors of self-esteem.....	5
1.2.3 Research status of self-esteem at home and abroad.....	5
1.2.4 Related Research on Self-esteem and Coping Style.....	6
1.3 The relationship between coping style, self-esteem and social support.....	6
1.3.1 The concept of social support.....	6
1.3.2 Influencing factors of social support.....	7
1.3.3 Current status of socially supported research at home and abroad.....	8
1.3.4 Research on self-esteem and social support.....	8
1.3.5 Research on social support and coping styles.....	9
1.3.6 Research progress on the relationship between coping styles, self-esteem and social support.....	9
Chapter 2 Problem Proposal and Research Design.....	11
2.1 Problems in previous studies.....	11
2.2 Research purpose and significance.....	11
2.2.1 Research objectives.....	11
2.2.2 Theoretical significance.....	11

2.2.3 Practical significance.....	12
2.3 Research Design.....	13
2.3.1 Research object.....	13
2.3.2 Research tools.....	13
2.3.3 Research questions and assumptions.....	14
2.4 Measurement process and data processing.....	14
Chapter 3 Results and Analysis.....	17
3.1 Basic description statistics of junior high school students' coping style, self-esteem and social support.....	17
3.2 The test of differences in demographic variables of junior high school students' coping styles.....	17
3.2.1 Gender Difference Test of Coping Style.....	17
3.2.2 Grade difference test of coping style.....	17
3.3 The Difference Test of Demographic Variables of Junior Middle School Students' Self-esteem.....	18
3.3.1 Self-esteem gender difference test.....	18
3.3.2 Grade Difference Test of Self-esteem.....	18
3.4 Difference Test of Demographic Variables of Junior Middle School Students' Social Support.....	19
3.4.1 Socially Supported Gender Difference Test.....	19
3.4.2 Social Support Grade Difference Test.....	19
3.5 Correlation Analysis of Self-esteem, Social Support and Coping Styles of Junior High School Students.....	20
3.6 The Mediating Effect Test of Social Support in the Relationship between Junior High School Students' Self-esteem and Coping Style.....	20
Chapter 4 Discussion.....	23
4.1 Discussion of the overall status of the study variables.....	23
4.1.1 The status of junior high school students' coping styles.....	23
4.1.2 The status of junior middle school students' self-esteem.....	23

4.1.3 Status of social support for junior high school students.....	23
4.2 Discussion of the correlation between variables.....	24
4.2.1 Discussion of correlation analysis results among junior high school students' coping style, self-esteem and social support.....	24
4.2.2 Discussion on the mediating effect of social support on the relationship between self-esteem and coping styles of junior high school students.....	25
Chapter 5 Conclusions and Recommendations.....	27
5.1 Conclusion.....	27
5.2 Educational countermeasures and recommendations.....	27
5.2.1 Suggestions to guide students to actively cope with setbacks.....	27
5.2.2 Suggestions to guide students to understand themselves correctly.....	29
5.2.3 Suggestions to guide students to effectively use social support.....	30
Chapter 6 Deficiencies and Prospects.....	31
References.....	33
Appendix.....	37
Research results obtained during the degree study.....	41
Acknowledgements.....	42
Personal profile and contact information.....	43
Promise.....	44
Dissertation Use Authorization Statement.....	45

中文摘要

初中生正处于青春期这个重要的人生阶段，这一时期学生的主要特点就是身心发展快，自我意识更加强烈，思维活跃等。在这样“特殊”的身心状态之下，还要面对学习和生活中的各种压力，因此寻找正确的方法应对各种挫折显得尤为重要。与此同时，个体的自尊和来自于身边朋友、老师和亲人的多方面的社会支持也会对其产生一定的影响。

本研究在已有研究的基础之上对三者的关系进行研究，研究的目的就在于探究社会支持在自尊和应对方式之间有无中介作用。本研究采用问卷调查法，对山西太原等地四所初中的 500 名初中生进行调查，通过 SPSS 描述统计、差异显著性检验、相关分析和中介效应检验等方法对样本进行分析，研究结果如下：

（1）初中生的应对方式在性别上的差异不显著；各种应对方式在年级间的差异显著。问题解决和忍耐是初中生最经常采用的应对方式，其次是退避、求助和发泄，幻想应对方式用的是最少的。

（2）初中生在年级之间自尊水平的差异性不显著；在性别上自尊存在着显著性差异，男生自尊显著高于女生自尊。

（3）初中生社会支持在性别上差异不显著；在主观支持和支持利用度这两个维度，初中生的年级之间的差异显著，七年级在主观支持和支持利用度两个维度上显著高于八年级和九年级。

（4）初中生的自尊与应对方式中的问题解决、求助和退避应对的关系为显著性正相关，与幻想和忍耐的应对方式呈负相关关系；自尊与社会支持各个维度均呈显著正相关；社会支持各个维度与问题解决、求助、发泄以及应对方式总分存在显著的正相关，个体对各种支持的利用度、客观支持和社会支持总分与忍耐的应对方式存在显著负相关关系，个体主观支持与幻想应对呈显著负相关关系。

（5）社会支持在自尊和应对方式的关系之间起部分中介作用，中介效应占总效应的比例为 23.16%。

总之，初中生的自尊越高，所获得的社会支持越多，其采用的应对方式也会更加积极、正向。

关键词：初中生；自尊；社会支持；应对方式；中介作用

ABSTRACT

Junior high school students are in the important stage of adolescence. The main characteristics of students in this period are the rapid development of body and mind, stronger self-awareness and active thinking. Under such a "special" state of mind and body, we must also face various pressures in learning and life, so it is particularly important to find the correct way to deal with various setbacks. At the same time, the individual's self-esteem and various social support from friends, teachers and relatives around him will also have a certain impact on it.

This research studies the relationship between the three based on existing research. The purpose of the research is to investigate whether social support has an intermediary role between self-esteem and coping style. In this study, a questionnaire survey was used to investigate 500 junior high school students in four junior high schools in Taiyuan, Shanxi and other places. The samples were analyzed by SPSS descriptive statistics, difference significance test, correlation analysis and intermediary effect test. The research results are as follows:

(1) The gender differences of coping styles of junior high school students are not significant; the differences of various coping styles among grades are significant. Problem solving and patience are the most frequently used coping styles for junior high school students, followed by withdrawal, help, and venting. Fantasy coping styles use the least.

(2) The difference in the level of self-esteem among junior high school students is not significant; there is a significant difference in gender self-esteem. The self-esteem of boys is significantly higher than that of girls.

(3) The social support of junior high school students is not significantly different in gender; in the two dimensions of subjective support and support utilization, the difference between the grades of junior high school students is

significant, and the seventh grade is significant in the two dimensions of subjective support and support utilization Higher than the eighth and ninth grades.

(4) The relationship between self-esteem of junior high school students and problem solving, help seeking and withdrawal in coping styles is significantly positively correlated, and it is negatively correlated with coping styles of fantasy and patience; self-esteem is significantly positively correlated with social support ; There is a significant positive correlation between each dimension of social support and the total scores of problem solving, help seeking, venting, and coping styles. There is a significant negative correlation between the individual's utilization of various supports, objective support, and the total score of social support, and the coping style of tolerance, There is a significant negative correlation between individual subjective support and fantasy coping.

(5) Social support plays a partial intermediary role in the relationship between self-esteem and coping styles. The intermediary effect accounts for 23.16% of the total effect.

In short, the higher the self-esteem of junior high school students, the more social support they receive, and the more coping methods they adopt will be more positive and positive.

Keywords: Junior high school students; self-esteem; social support; coping style; intermediary role

引言

学生们升入初中，随之而来的是青春期。在这一时期，孩子们主要的特点就是身体和心理的变化很快，青春期让人变得有更多的精力并且思维变得更加活跃，善于发现问题、思考问题。在这个阶段，初中生的心理会出现一些明显的变化，比如自我意识更加强烈，希望自己独立解决一些问题；同时情绪很容易受到外界事物的影响；智力水平同之前相比也显著提高，有自己的见解但是尚欠成熟；会将更多的时间投入到人际交往上面，会有特定的关系比较亲密的同伴去分享心事，而跟父母的关系会变得更加疏离。当然，即使是在这样特殊的身心状态之下，还是会面临学习和生活中的各种压力。整个初中时期可以说是人生中的一个重要的发展阶段，也是一个重要的过度阶段，个体的自尊与应对方式都会呈现出一定的特点，此时提供一些有用的社会支持能够让个体更好地适应所处的环境，从容地应对各种突如其来的难题，能够为提供更加有用的社会支持提供充足的依据。那么个体的自尊、社会支持和应对方式三者之间到底存在着怎样的关系是本研究所要探究的。

本研究主要想要通过研究初中生的社会支持在自尊对应对方式的影响过程中是否起到了一定的中介作用，进而能够在学校教育教学的实践过程当中创造一些有利的条件，从而使得初中生的自尊、社会支持和应对方式三者之间形成良性的互动关系。

本论文通过研究初中生所得到的客观支持、主观支持、对支持的利用度以及自尊对应对方式的影响，首先能够让家长和老师更加重视学生自尊形成过程中所存在的问题，避免一些没必要的问题出现。其次，可以帮助学校和老师更进一步地了解当下初中生心理发展的状况，对于存在的问题采取相应的措施积极地应对，更加重视学生的心理健康问题。再者，可以让学生认识到社会支持的重要性，让他们认识到当我们在生活中遇到一系列棘手的问题和各种压力的时候，其实我们是可以利用社会支持所带给我们的优势去解决问题，也就是想方设法向身边的人寻求帮助，而不是坐以待毙。以上几点也是本研究的意义所在。

第一章 文献综述

1.1 应对方式概述

1.1.1 应对方式的概念

个体在生活当中经常会遇到各种突发性的事件，在如何去面对这些问题的时候就需要用到应对方式这个概念。一般而言，其实可以将应对看成是一种过程，在这个过程中个体需要经过一系列的努力尝试和付出，之所以要选择运用应对，最终目的是能够降低该应激事件带给个体内心的紧张感和沉重的压力感，国内外的学者们对应对方式的看法也有各自的观点，可谓仁者见仁，智者见智。

Lazarus 认为应对是当一个人面对超过自己能力范围的刺激和压力时，为了适应环境而改变自己的认知和行为方式^[1]。在国内研究者中，叶一舵、申艳娥认为应对方式是个体在认知评价之后，对所处内外环境进行处理的应对活动^[2]。梁执群等认为应对方式是个体在处理不好情绪时所采取的有意识的一种心理和行为策略^[3]。在肖计划的观点中，把应对看成是一种个体内在的感知评价，个体通过主观上对应急事件的评价，为了达到某种心理平衡而采用的有效的方法，包括了应对方式和认知评价两个过程，应对方式也称应对策略或者应对风格^[4]。从研究者们对于应对方式概念的界定中不难发现，研究者们对于应对的定义实质都包含了认知和行为策略这两个基本的部分。

在本研究中，笔者认为应对方式可以定义为：应对方式可以看成当个体面对环境中突如其来的问题时先对问题进行评估、随后寻找解决的办法，以及去化解那些无法解决的问题所带给个体各种负面情绪的过程中各个环节的总和。

1.1.2 应对方式的影响因素

个体的应对方式会被不同的因素所影响，大概可以归纳为两类：一是个体因素如人格，以及年级、性别等人口统计学变量。此外还有一些研究表明父母教养方式与人格特质也是重要的影响因素。有研究指出，学生的应对方式会随着年龄的变化和社会生活的不同而发展变化，其形成和发展会受到各种因素的影响，如家庭教育方式、学校教育、社会环境以及个体内在因素等，应对方式是个体内在因素与情境交互作用的结果^[5]。

目前，对于不同情境因素对应对方式影响的研究还比较少，大多这类研究会涉及到人格因素。王桂平等通过研究得出结论，个体所选择的应对方式和个体本身自尊水平的高低、个体所在的年级以及个体的心理健康状况等关系非常密切^[6]。温盛林

等人将个体职业人群和其他一些职业的个体进行比较，结果发现，更多情况下个体职业者会选择运用幻想、退避及自责等偏向于消极、负面的应对方式；许多因素都会对应对方式产生或多或少的影响，例如个体自身的个性特点、在生活中所经历过的各种性质的事件、个体所处的年龄阶段以及个体的现有的受教育水平等^[7]。

综上所述，个体当前所处的年龄阶段、所在的年级、生活的环境、所接受的教育状况以及个体所早期所经历过的生活事件等都会对他们的应对方式产生不同程度的影响。

1.1.3 应对方式的国内外研究现状

从国外的现状来看，在心理学所涉及到的众多相关领域之内，研究者在应对方式以及个体应激后行为表现等问题上的讨论相当地激烈，这类研究被越来越多的研究者所重视。自 20 世纪 70 年代后期以来，和应激及适应过程相关的心理学研究的数量显著增多，应对更加成为许多心理学家研究的焦点^[8]。

从国内总体的研究趋势来看，应激问题被重视开始于上世纪 80 年代，从 1997 年开始，研究的数量呈逐年增多趋势^[9]。此类研究在我国国内也是日渐崭露头角，然而在总体的基数等问题上，和应对相关联的研究问题暂时还没有在较大范围内形成被探讨的课题；尽管国内已经有了一些和应对相关的研究，但研究过程中所采用的量表大多还是来自国外的；主要被试群体是大学生或成人，对初中生的研究普遍偏少，并且尚未形成体系。考虑到应激和应对问题在人类适应和身心健康中至关重要的作用，我国心理学研究者和心理卫生工作者应该进一步深入对于本课题的研究。

1.2 自尊与应对方式的关系

1.2.1 自尊的概念

自尊是自我系统的重要概念之一，可以从两个方面来理解自尊。首先是从情感取向方面，一些研究者会认为自尊是个体对自己的一种情感体验，它的形成是非理性的；此外是认知取向方面，研究者们认为自尊是个体对自我的一种判断，它主要依据的是个体对自己各种特质和能力的评价。自尊包括个体的自我认识、个体对自我的调解以及个体自我的内在情感体验。从整体来看，自尊意味着个体对内在价值的一种内在性评估，对个体所拥有的能力的情感体验，总体归属于自我体验的范畴之内，有其特定的评估方面的意义^[10]。

国内外的研究者从他们自己的研究领域出发解释了什么是自尊。James 是自尊定义的首个提出者，在他的观点中把自尊看成是一个人的成功与其抱负的比值。也就

说明了一个人的自尊首先和他的成功有着很大的关系，其次还得看具体的事件对他本人有着怎样特别的意义，通过增大成功和减小抱负都可以提升个体的自尊水平^[11]。James 对自尊的定义使其更加便于测量和评估。Branden 认为自尊是自信与自重的整合，自尊需要价值也需要能力^[12]。在国内的学者中，魏运华指出，个体的自尊指的是个体在与所处环境中的其他人进行对比的过程当中所得到的与自我价值和能力相关的积极、正向的评估与内在的个体体验^[13]。

在本研究中，笔者将自尊解释为：在具体的事件中，个体会在内心针对自己在本事件中的所有表现给出一个分数，从这个分数就可以看出个体对自己的总体表现是否满意，这个分数其实就可以看作是个体的自尊。

1.2.2 自尊的影响因素

个体的自尊并不是在形成之后就永恒不变了，它会受到一些特定因素的影响，比如个体所处的外部环境以及个体本身所独有的一些特征。其中环境因素包括个体平时所处的大环境，例如学校因素等；个体因素包括个体的性别、年龄、个体的早期经验以及个体的自我评价等。自尊所涉及的层面包括个体的认知及情感两个层面，而且自尊的表现会因个体所处的特定的情境的变换而有所不同。

首先是从情感层面来看，情感模型主要说的是自尊的成分和起源，有研究表明自尊的形成和早期的依恋关系密切相关。其次，从认知角度来看，自尊是个体对自己价值的一种判断，包括自我理想、逐项相加和重要性加权三个模型。自我理想模型是说在理想与现实之间自尊所存在的差异；逐项相加模型是说更侧重于整体自尊；重要性加权模型是说自尊主要还是来自于你的内心更加重视的那件事。21 世纪初，有一种观点认为个体对死亡的暗示会增强个体自尊以及对自尊的追求^[14]。可见个体的自尊并不是一经形成就始终保持不变，当个体所处的情境有所变化时，个体的自尊也会发生变化。

1.2.3 自尊的国内外研究现状

自上世纪 80 年代以来，国外心理学界对于自尊的研究无论是从理论分析还是实证研究，都取得了长足的进展。90 年代以后，内隐社会认知的研究有了开创性进展，而对于自尊成分的研究也仍未停止，此时，改变自尊研究格局的重要概念——内隐自尊出现了。即便在许多理论和实证研究的助力之下，许多研究者在对自尊的内在本质性问题的探究上面已经收获颇丰，但自尊的概念并不能够被普遍认可，存在着许多不同的看法，主要原因在于缺乏实际的操作性定义，这给研究带来了实际操作方面的难题。对于自尊积极内涵的探索仍然是未来研究所要关注的重点^[15]。由此可见，

今后研究者应该把研究的重点放在如何对自尊研究进行实际操作和如何实现理论研究与实际应用之间的有效结合上面。

自尊主要通过自我报告法来测得，Rosenberg 的自尊量表^[16]运用最为广泛，主要测的是整体自尊，把关注的焦点放在了人们如何从整体来看待自己。我国也有一些学者对 Rosenberg 问卷进行了进一步的修订，像黄希庭等人^[17]编制的青少年自我价值感量表，魏运华^[18]的儿童自尊量表等。

从当前已有的研究可以看出，在对自尊的研究上依然存在一些问题，研究者应该思考怎样将现实方面的应用与理论研究进行有效结合；在实证研究方面，应该更加重视自尊的干预机制；我国心理学对自尊的专项研究到目前为止几乎仍是空白，研究者应该在这方面继续努力。

1.2.4 自尊与应对方式的相关研究

对于自尊和应对方式的相关研究，近几年的研究成果相对较多，研究结果也比较统一，被试也是大学生居多，此外还有企业员工等。

在以大学生群体作为被试的研究中，孙配贞，余祖伟的研究结果显示，个体的自尊与其应对方式中积极的应对方式之间存在着显著正相关关系，而和消极的应对方式之间的关系为显著负相关^[19]。延岑远，郑雪的研究表明，自尊较高的个体在应激事件发生的时候会更多地选择用到问题解决和求助这类偏向于正面、积极的方式去应对^[20]。常双海等人通过对医学院校的大学生进行研究得出结论，医学院大学生的自尊水平较高，应对方式上倾向选择积极的应对方式^[21]。在对企业员工的研究中，李岗，常向东的研究显示，企业员工自尊水平越高，越会采用积极的应对方式^[22]。

通过对以往研究结果的分析我们可以发现，个体的自尊和他们面对应激状况时所选用应对方式的性质之间的关系为显著相关。也就是说，个体的自尊越高越会采取偏向于积极的应对方式，而在部分研究中自尊也以中介变量的形式存在。

1.3 应对方式、自尊与社会支持的关系

1.3.1 社会支持的概念

20 世纪 50 年代，社会支持作为专业上的概念被提出来，是个比较复杂的概念。目前来看，其内涵至今尚未得到统一，笔者在这里进行大致的梳理。

首先从双向社会互动的关系对社会支持进行概念的界定，社会支持可以看成是社会中的个体与个体之间密切关系的纽带，它的存在是从客观意义上来说的，通过它，个体可以感受到来自于其他个体对自己的理解和关怀，并且个体希望以帮助他

人的方式作为交换。由此可知，社会支持并不仅仅是个体对其他人单方面的关怀或帮助，它实质上是一种个体之间双向的社会行为交互体系，是存在于社会中的个体之间双面的行为互动模式^[23]。以个体的社会行为性质作为落脚点来对其定义，可以说社会支持是个体行为的具体过程，在这个过程当中，能够促进人与人之间的相互帮助，反应的是社会中的个体对彼此的需要。此外，通常情况下人们认为社会支持是一种潜在资源，以便于个体能够对各种突发事件进行更好地处理，而且它能够在个体与个体之间实现交换。

学者们从不同的角度对社会支持进行定义，可见社会支持这个概念是相对多元化的，同时包含社会文化因素以及外在多变的环境因素。诸多国外的学者对此都有着他们各自的理解，也都对其做了各自的解释。

在本研究中，笔者认为社会支持是个体所能够感受到的、来自于外界的物质或者精神上的各种支持的总和，进而更方便个体处理各种突发状况。

1.3.2 社会支持的影响因素

个体能够得到的社会支持水平的高低可以体现出个体在跟他人发生某种关联的时候会表露出来的某些社会属性，这种支持可能会受到一些因素的影响，例如一定程度的社会文化水平、个体的某些生物学属性、个体当前的人际交往状态以及个体对于自我的某种期待等。主要是由个体的性别、个体所在的年级、家庭中父母之间的关系及父母对子女的教育方式这几方面的差异所决定^[24]。

首先从性别上来看，有研究证明社会支持是存在性别差异的，从近几年国内关于社会支持的一些研究中就可以看到。丁锦红等人的研究结果表明，在主观支持和支持利用度两个方面，女生的社会支持水平显著高于男生^[25]，而从刘广珠的研究可知，个体在获取他人的理解、关心甚至经济援助这几个方面，并无显著的性别上的差异^[26]，而之所以会出现不同的结果，可能是由于研究方法的差异，也或许是因为研究工具的不同。

其次是年级因素，在年级因素上，已有文献对其比较的并不多。刘广珠的研究发现，大学生同学和朋友给予的支持在年级之间存在差异，主要表现在大一至大三学生的社会支持总分比大四学生高出很多，而在恋爱对象所提供的支持上大三和大四的学生分数远高于大一和大二的学生^[26]。

还有在家庭因素的研究中，Lafreniere 等的研究证实，来自于家庭的支持比较高的个体，对陌生环境的适应能力更强。他将学生划分为走读生和住校生，其中女生

走读生对陌生环境的适应能力非常弱，而长期在学校居住的女生对陌生环境的适应力极强，对男生的研究结果与女生正好相反^[27]。

综上所述，影响社会支持的因素主要有个体的性别，年级和家庭环境，当然从性别因素的研究中发现某些社会支持对男生和女生的影响差异并不大，这点可能是由地域环境或学生所受的教育不同所导致。

1.3.3 社会支持的国内外研究现状

以往研究会将社会支持看作一个整体，用来研究和各种心理因素之间的关系。自上世纪 50 年代以来，心理学以及其他一些学科的国内外科研者一度对社会支持展开研究，用到的方法有定量评定法，主要将青少年社会支持研究的侧重点放在了社会支持的特性、社会支持的来源以及社会支持的人数上面^[24]。

近年来，国外学者更注重研究提供社会支持的人数，而国内学者更多是研究社会支持的来源。在以往研究中，国内学者刘广珠等人的研究中所呈现的社会支持的来源主要集中于五类成员当中，分别是同学、朋友、恋人、亲戚、家人^[26]；左占伟等人将社会支持的来源由主到次依次划分为同性朋友，父母亲和教师^[28]。

从提供社会支持的类型上来看，Langford 等将社会支持分为四大类，可以归结为情感支持（关心、理解、爱等）、评估支持（反馈、比较等）、信息支持（提供消息、建议等）以及工具支持（物资、金钱、时间等）^[29]。库恩等人也对社会支持的层次进行了划分，总共划分了四类，分别是对于物质的满足性支持、对于归属感的满足性支持、对于自尊的满足性支持以及对于认同的满足性支持^[30]。国内学者肖水源把社会支持分为三个方面，客观支持、主观支持和个体对社会支持的利用度^[31]。肖水源的分类得到了国内大多数学者的认可，许多研究都采用了他编制的社会支持评定量表作为研究工具。社会支持类型会因为提供社会支持来源的不同而有所不同。

由此可见，前人对社会支持的研究焦点放在了社会支持的来源、提供支持的人数以及社会支持的类型属性等层面，本研究所用到的就是肖水源对社会支持的划分。

1.3.4 自尊与社会支持的相关研究

对于自尊与社会支持两个变量之间的关系，近几年的研究成果相对多一些，而且通过对相关文献的检索可以发现，这些研究有两个普遍的特点，其一是这些研究的被试群体的范围比较广，有初中生、大学生、流动儿童、农民工、和农村初中生等，其二是研究的变量通常不只是简单的自尊与社会支持，还会加入另一个中介或者调节变量进来，例如主观幸福感、依恋、心理弹性、自我效能感等，所涉及的研究领域和总体范围也比较广。

在有关中学生群体的研究中,邵淑娟等人的研究结果表明,自尊与社会支持总分以及它的各个维度之间都存在着极其显著的正相关,表明社会支持越好,越有利于中学生自尊的发展。自尊与社会支持密切相关,受家庭氛围、父母教养方式的影响显著^[32]。胡美娟等人的研究是以农民工作为被试群体的,研究表明,自尊较高的农民工,感知到的社会支持显著高于自尊偏低的农民工,且感知社会支持与自尊之间存在极显著的正相关关系^[33]。在以大学生为被试的研究中,李玲等人研究发现,自尊不仅可以直接影响幸福感,也可以通过社会支持作为中介变量来间接地影响幸福感^[34],这也能够说明自尊和社会支持是存在相关关系的。

从以上研究可见,自尊与社会支持之间存在着显著相关,个体的自尊和所受到社会支持密不可分。可见个体所接受到的社会支持对于个体本身来说很关键,能够改变个体对自己的看法,一定程度上会影响个体的身心健康发展,值得引起人们的重视。

1.3.5 社会支持与应对方式的相关研究

从近几年的研究成果可以看出,对于社会支持与应对方式的研究较多,被试多为大学生,且研究成果显著。

在以大学生为被试的研究中,房玉茹的研究结果表明,个体的社会支持和那些偏向于积极、正向的应对方式之间存在着正相关关系,个体在社会支持上的总体分数越高,其所选择的应对方式也会更加积极、正向^[35]。李琨的研究结果表明,在一定程度上,个体的社会支持和所选择的应对方式之间存在着相关性,也就是说,不管是个体主观所感受到的社会支持还是客观存在的支持,在一定程度上都能促使个体主动向他人寻求各种支持和帮助用以解决难题^[36]。这与房玉茹的研究结果基本一致。庞智辉等人的研究表明,大学生得到的社会支持越多,应对挫折时就越可能采用积极的应对方式,用以降低情绪低落和学习中的不当行为,并且增加个体的学习效能感^[37]。可见在社会支持与应对方式关系的研究中,研究结果还是比较统一的。

综上可知,个体从外界获得的各种社会支持与面对应激事件时采取的各种应对方式二者之间有着一定的相关,个体较高水平的社会支持可以使得个体形成偏积极、正向的应对方式,而当社会支持的总体水平偏低时,个体会容易选择偏消极的方式来应对挫折。个体的心理健康状况与其所受的社会支持以及面对挫折时需要选择的应对方式关系密切。通常情况下,社会支持会首先通过影响其应对方式,进而影响个体的心理健康状况,因此应该更加重视个体所受的社会支持与应对方式。

1.3.6 应对方式、自尊与社会支持之间关系的研究进展

从前人的研究可以发现，在应对方式、自尊与社会支持三个变量当中，两两变量之间的研究相对比较多，而对这三者间关系的研究相对少一些，其中井世洁的研究表明，大学生的应对方式与自尊、社会支持呈显著正相关；经路径分析发现，自尊和社会支持在控制点与应对方式之间起中介作用^[38]。谢其利等研究显示，留守经历、朋友支持、自尊、积极和消极应对方式对农村留守经历大学新生孤独感有重要影响^[39]。滕沁，张宁的研究结果表明，应对方式和自尊水平会直接影响贫困大学生的复原力状况；此外，个体的自尊也会对复原力起到间接的影响作用，这种影响要通过应对方式来实现；而社会支持也会对复原力产生间接性影响，这种影响也会通过应对方式来实现^[40]。全宏艳等人的研究结果也表明，大学生的自尊、社会支持与具体的应对方式存在显著相关^[41]。

综上所述，在以往的部分研究当中，应对方式可能是作为一个重要的中介变量出现，而本研究想要探讨的是在自尊对应对方式的影响过程中，社会支持作为中介变量是否成立；以往对于三个变量的研究所针对的群体多数是大学生，以初中生为被试的研究较少；以往研究表明三者具有显著相关，但真正对于三者的关系还有待进一步的深入探索。

第二章 问题提出与研究设计

2.1 以往研究存在问题

从以往的研究来看，在以研究自尊、社会支持与应对方式为主题的研究中主要存在两个问题。其一，大部分研究都是以大学生和其他年龄阶段的群体作为被试，而对于初中生的研究相对比较少；其二，对于自尊、社会支持和应对方式三者之间关系的研究并不多，尤其是以社会支持作为中介变量的研究少之又少。

在对以往研究进行检索和参考的过程中，笔者发现以下几个问题，首先，以往研究大部分都是以大学生作为被试，除此之外的被试还包括一些其他不同年龄阶段的群体在内，在类似的研究主题当中，以初中生作为主要对象的研究相对来说少一些，这是以往研究所存在的问题之一。除此之外很重要的一点，从以往研究来看，本研究所选取的三个变量中两两之间的相关关系的研究相对多一些，而它们三者之间的关系究竟如何，前人的研究并不多见。前人的研究结果总体表明自尊、社会支持和具体的应对方式呈相关关系，社会支持作为中介变量的研究相比之下相对少一些。从某种程度来说，中学生正处于十分“特殊”的环境当中，所要面临的挑战也日益增多，那么应该以怎样的心态去对待，需要采用怎样的方法去面对来自于生活和学习中的各种压力，个体的自尊对应对方式的影响到底是怎样实现的，社会支持在两者之间又起到了怎样的作用等问题需要继续探究。

2.2 研究目的与意义

2.2.1 研究目的

本研究有两个关键性问题，其一是初中生自尊与应对方式之间有着怎样的关系；其二，探讨社会支持在自尊和应对方式两个变量之间是否起到了中介作用。

本研究主要想要通过研究初中生的社会支持在自尊对应对方式的影响过程中是否起到了一定的中介作用，进而能够在学校教育教学的实践过程当中创造一些有利的条件，从而使得初中生的自尊、社会支持和应对方式三者之间形成良性的互动关系。

2.2.2 理论意义

随着社会的进步和人们生活步伐的不断加快，社会中几乎每个个体的生活中都充满了各种压力，当然初中生也不例外。初中生所面临的问题和挑战也越来越多，此时个体的自尊有怎样的特点，自尊对应对方式有着怎样的影响以及社会支持在此之间又起到了怎样的作用，这些问题都值得进一步探讨。

因此，本研究的理论意义在于将自尊、社会支持和应对方式三个变量结合起来，进一步探究他们之间的关系，为纠正学生的应对方式、促进青少年的心理健康发展提供科学的理论指导依据，也能够验证前人研究中出现过的一些问题，同时能够对以往的有关研究中有所欠缺的地方进行修整和完善。

2.2.3 实践意义

学生们升入初中，随之而来的是青春期。在这一时期，孩子们主要的特点就是身体和心理的变化很快，青春期让人变得有更多的精力并且思维变得更加活跃，善于发现问题、思考问题。在这个阶段，初中生的心理会出现一些明显的变化，比如自我意识更加强烈，希望自己独立解决一些问题；同时情绪很容易受到外界事物的影响；智力水平同之前相比也显著提高，有自己的见解但是尚欠成熟；会将更多的时间投入到人际交往上面，会有特定的关系比较亲密的同伴去分享心事，而跟父母的关系会变得更加疏离。当然，即使是在这样特殊的身心状态之下，还是会面临学习和生活中的各种压力。整个初中时期可以说是人生中的一个重要的发展阶段，也是一个重要的过度阶段，自尊与应对方式都会呈现出一定的特点，此时提供一些有用的社会支持能够让他们更好地适应所处的环境，从容地应对各种突如其来的难题，能够为提供有用的社会支持提供充足的依据。

本论文通过研究初中生所得到的客观支持、主观支持、对支持的利用度以及自尊对应对方式的影响，首先能够让家长和老师更加重视学生自尊形成过程中所存在的问题，避免一些没必要的问题出现。其次，可以帮助学校和老师更进一步地了解当下初中生心理发展的状况，对于存在的问题采取相应的措施积极地应对，更加重视学生的心理健康，更加关注学生是否在成长的过程中感受到快乐，而不仅仅将目光停留在学生的学习成绩上。再者，可以让学生认识到社会支持的重要性，让他们认识到当我们在生活中遇到一系列棘手的问题和各种压力的时候，其实我们是可以利用社会支持所带给我们的优势去解决问题，也就是想方设法向身边的人寻求帮助，而不是坐以待毙。

积极的社会支持会促使个体形成积极的应对方式，可以很好地改善学生们学习和生活的状态。对于一个家庭而言，父母可以改变自己对于自己孩子的态度和教育方式，父母对孩子的陪伴和支持是孩子能够积极乐观面对困难的一个很重要的前提，是否做到了必要的时候对孩子进行各种形式的支持，这点也值得很多父母去反思，努力营造一个健康的生活和学习环境对促进孩子的身心健康来说相当重要。

2.3 研究设计

2.3.1 研究对象

本研究采用问卷调查法，在太原市等地某几所中学随机选取初中生被试 500 人，共发放并回收了 500 份问卷，其中的有效问卷为 477 份，问卷回收的有效率为 95.40%。其中七年级 172 人，八年级 180 人，九年级 125 人，男生 247 人，女生 230 人（见表 1），被试的年龄分布为 12-17 岁。

表 1 被试的基本情况

人口学变量	类别	人数	百分比
性别	男生	247	51.78%
	女生	230	48.22%
年级	七年级	172	36.06%
	八年级	180	37.73%
	九年级	125	26.21%

2.3.2 研究工具

（1）应对方式量表（CSSMSS）

本量表是由黄希庭等编制，共 30 道题目，计分方式是 5 点计分法。本量表是用来评定中学生面对挫折、烦恼时所采用的 6 种应对方式，包括问题解决、求助、退避、发泄、幻想以及忍耐，分别对应的题目个数分别是 8，7，5，4，3，3。本量表各因子重测的相关系数在 0.68-0.89 之间，虽然有三个因素的内部一致性系数偏低，但其中的两个因素仍在 0.5 以上，这一方面说明本量表具有一定的信度，但同时也说明问卷调查的信、效度很容易会受到多种因素的影响。

（2）自尊量表（SES）

自尊量表 SES 是由 Rosenberg 编制于 1965 年，该量表有 10 个项目，采用 4 点评分的方法，1-4 分别表示“很不符合”、“不符合”、“符合”、“非常符合”，其中 1，2，4，6，7，8 这 6 个项目采用正向计分，“很不符合”计 1 分，“不符合”计 2 分，“符合”记 3 分，“非常符合”计 4 分；3，5，9，10 为反向计分，“很不符合”计 4 分，“不符合”计 3 分，“符合”记 2 分，“非常符合”计 1 分；剩下的 4 项进行反向计分，总分 40 分，得到的总分越高对应的自尊程度也就越高。该量表应用广泛，具有良好的信效度。在本研究中，该量表的内部一致性信度为 0.81。

（3）社会支持量表（SSRS）

本量表是肖水源在 1986 年所编制的，总共 10 题当中客观支持、主观支持和对社会支持的利用度对应的题目个数分别为 3，4，3。由于初中生的情况特殊，作者修改了量表中的部分项目，如“配偶”改为“父母”，“同事”改为“同学”等。

评分时，总分为 10 个项目评分之和；2，6，7 题评分之和为客观支持分；1，3，4，5 题评分之和为主观支持分；8，9，10 题评分之和为对支持的利用度评分。各分量表得分和总得分越高，说明社会支持程度越好。1-4 和 8-10 题：每题只选一项，选择 1，2，3，4 项分别计 1，2，3，4 分。第 5 题分 A，B，C，D 四项计总分，每项从无到全力支持分别计 1-4 分。6，7 题如果回答“下列来源”者，有几个来源就计几分，如答案是“无任何来源”则计 0 分。

该量表充分考虑了当今中国国情，经长期使用表明该量表合理有效并且易理解，重测信度为 0.92，各项目的一致性在 0.89-0.94 之间，适合我国人群使用。

2.3.3 研究问题与假设

研究问题 1：初中生的应对方式、自尊和社会支持在性别和年级上是否存在差异。

研究假设 1：初中生的应对方式、自尊和社会支持在性别和年级上均存在显著差异。

研究问题 2：初中生的自尊、社会支持和各种应对方式之间是否存在相关，如果有相关，具体是怎样的相关关系。

研究假设 2：初中生的自尊、社会支持和应对方式之间存在显著性相关。自尊和积极的应对方式呈正相关，和消极应对方式呈负相关；社会支持和积极应对方式呈正相关，和消极应对方式呈负相关；自尊和社会支持之间存在正相关关系。

研究问题 3：初中生的社会支持在自尊和应对方式之间有无中介作用。

研究假设 3：初中生所受到的社会支持在自尊和应对方式之间有中介作用。

2.4 施测过程与数据处理

本研究采用的主要研究方法是问卷调查法，问卷包含自尊量表、社会支持量表和应对方式量表这三个量表，由笔者统一打印，本研究主要的被试来自于山西太原等地四所不同的初中，大部分问卷发放是以班级为单位，笔者作为主试，在班级内随机抽取一部分同学进行问卷填写。填写之前主试说明信息保密情况，被试拿到问卷之后，主试宣读指导语，要求被试根据自己的实际情况仔细认真填写问卷，时间为 15-20 分钟，被试填写完毕后当场进行问卷回收。其余一小部分是在校门口随机抽

取的学生进行检测。共有 500 份问卷被发放并填写，回收了 477 份的有效问卷，问卷回收的有效率为 95.40%。

全部数据使用 SPSS19.0 作为数据录入和统计分析的工具。通过 SPSS 描述统计、独立样 t 检验、单因素方差分析、相关分析和中介效应检验等方法对样本进行分析。

第三章 结果与分析

3.1 初中生应对方式、自尊和社会支持的基本描述统计

表 2 所有被试在三个变量上总分的描述性统计

	<i>N</i>	均值	标准差
应对方式	477	82.76	13.11
自尊	477	27.97	4.18
社会支持	477	36.08	5.48

如表 2 所示,所有的 477 名被试在应对方式上总分的均值为 82.76,标准差为 13.11,在自尊上总分的均值为 27.97,标准差为 4.18;在社会支持上总分的均值为 36.08,标准差为 5.48。

3.2 初中生应对方式在人口学变量上的差异检验

3.2.1 应对方式的性别差异检验

为了了解初中男生和女生在应对方式不同维度上所存在的差异,将性别作为自变量,将应对方式的各个维度作为因变量,进行独立样本 *t* 检验,结果如下:

表 3 初中生在六种应对方式上的性别差异检验 ($M \pm SD$)

	男生	女生	<i>t</i>
问题解决	3.15±0.711	3.09±0.65	0.94
求助	2.65±0.74	2.55±0.69	1.56
退避	2.76±0.60	2.77±0.62	-0.02
发泄	2.46±0.69	2.38±0.65	1.28
幻想	2.33±1.03	2.32±0.93	0.09
忍耐	3.08±0.88	2.98±0.83	1.22

结果表明,初中生社会支持的六个维度的性别差异均不显著。

3.2.2 应对方式的年级差异检验

为了了解七年级、八年级和九年级的初中生在他们应对方式的各个维度上所存在的差异,将其年级作为自变量,将应对方式的不同维度作为因变量,进行单因素方差分析,结果如下:

表 4 初中生在六种应对方式上的年级差异检验 ($M \pm SD$)

	七年级	八年级	九年级	总体	F
问题解决	3.23±0.68	3.03±0.71	3.10±0.63	3.12±0.68	4.01*
求助	2.72±0.70	2.46±0.74	2.65±0.68	2.60±0.72	5.95**
退避	2.80±0.63	2.76±0.61	2.72±0.57	2.76±0.60	0.52
发泄	2.41±0.65	2.42±0.69	2.44±0.68	2.42±0.67	0.06
幻想	2.33±0.97	2.41±1.02	2.19±0.94	2.32±0.98	1.94
忍耐	3.02±0.84	3.08±0.90	2.98±0.80	3.03±0.86	0.53

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ，下同。

结果表明：问题解决和忍耐是初中生最经常采用的应对方式，其次是退避、求助和发泄，幻想应对方式用的是最少的。

在各种应对方式上，年级之间存在显著性差异。初中生在对待生活压力时，在问题解决和求助上，不同年级之间有显著差异 ($F=4.03$, $P<0.05$, $F=5.96$, $P<0.01$)。多重比较表明，七年级的问题解决应对显著高于八年级；在求助应对上，七年级显著高于八年级，而九年级显著高于八年级；八年级在幻想应对上高于九年级。

3.3 初中生自尊在人口学变量上的差异检验

3.3.1 自尊的性别差异检验

为了了解男生和女生在自尊的水平上存在着怎样的差异，将其性别作为自变量，将自尊作为因变量，进行独立样本 t 检验，结果如下：

表 5 初中生自尊的性别差异检验 ($M \pm SD$)

	男生	女生	t
自尊	2.86±0.43	2.73±0.39	3.64**

结果表明，初中生的自尊在性别上存在极显著性差异 ($P<0.01$)，这表明初中男生的自尊水平显著高于女生。

3.3.2 自尊的年级差异检验

为了了解初中各个年级的学生在自尊水平上的差异，以年级为自变量，以自尊为因变量进行单因素方差分析，结果如下：

表 6 初中生自尊的年级差异检验 ($M \pm SD$)

	七年级	八年级	九年级	F
自尊	2.83±0.42	2.80±0.42	2.75±0.41	1.27

结果表明，初中生的自尊在年级之间的差异不显著。

3.4 初中生社会支持在人口学变量上的差异检验

3.4.1 社会支持的性别差异检验

为了了解初中的男生和女生在社会支持不同维度上所存在的差异，将性别为自变量，将社会支持的各个维度作为因变量，进行独立样本 t 检验，结果如下：

表 7 初中生社会支持的性别差异检验 ($M \pm SD$)

	男生	女生	t
主观支持	4.64±0.75	4.62±0.74	0.30
客观支持	3.34±0.77	3.34±0.72	-0.00
支持利用度	2.47±0.62	2.57±0.64	-1.66
社会支持总分	35.99±5.47	36.19±5.51	-0.40

结果表明，性别在社会支持的各个维度的差异不显著。

3.4.2 社会支持的年级差异检验

为了了解不同年级的初中生在社会支持的各个维度上存在怎样的差异，将年级变量作为自变量，将社会支持的三个维度以及社会支持总分作为因变量，进行单因素方差分析，结果如下：

表 8 初中生社会支持的年级差异检验 ($M \pm SD$)

	七年级	八年级	九年级	F
主观支持	4.76±0.73	4.56±0.76	4.56±0.73	4.09*
客观支持	3.24±0.72	3.43±0.75	3.34±0.74	2.82
支持利用度	2.66±0.63	2.43±0.65	2.44±0.57	7.42**
社会支持总分	36.76±5.38	35.81±5.84	35.55±5.03	2.11

结果表明，在应对方式中的支持利用度与主观支持这两个维度上，初中生在各个年级之间存在的差异呈现显著状态 ($F=4.09$, $P<0.05$, $F=7.42$, $P<0.01$)。经过多重比较结果表明，七年级在主观支持和支持利用度两个维度上显著高于八年级和九

年级。

3.5 初中生自尊、社会支持与应对方式的相关分析

用初中生自尊的得分与应对方式各个维度的得分及应对方式各个维度的得分进行相关分析，结果如下：

表 9 初中生自尊、社会支持与应对方式的相关分析

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 自尊	1									
2 问题解决	0.42**	1								
3 求助	0.28**	0.46**	1							
4 退避	0.11*	0.27**	0.22**	1						
5 发泄	0.03	0.14**	0.35**	0.20**	1					
6 幻想	-0.04	-0.06	0.08	0.26**	0.26**	1				
7 忍耐	-0.01	0.26**	0.09*	0.36**	0.04	0.20**	1			
8 主观支持	0.27**	0.26**	0.33**	0.03	0.11*	-0.11*	-0.03	1		
9 客观支持	0.16**	0.24**	0.03	0.12	0.02	-0.12**	-0.12**	0.38**	1	
10 支持利用度	0.26**	0.27**	0.46**	0.05	0.18**	-0.07	-0.15**	0.47**	0.28**	1

结果显示：初中生的自尊和应对方式中的求助和问题解决应对都呈现显著正相关，与退避的应对方式也呈显著正相关，与幻想和忍耐呈负相关关系。这个结果足以说明，当中学生有着很高水平的自尊时，在面对应激事件的时候所采用的应对方式多为问题解决和求助等积极的应对方式，也会采用退避的应对方式；而学生的自尊越高，对幻想和忍耐的应对方式采用得越少。

初中生的自尊与社会支持各个维度均呈显著正相关，也就是说当学生所受到的主观支持、客观支持以及对支持的利用度越多，他的自尊水平也就越高。

社会支持各个维度和应对方式中的问题解决、发泄、求助以及应对方式总分之间呈现显著正相关，而对支持的利用度、客观支持和社会支持总分与忍耐的应对方式呈显著负相关，主观支持与幻想也呈显著负相关。也就是说，个体在应对挫折的时候，受到的社会支持越多，越是能够采用问题解决、求助及发泄的应对方式；当个体受到更多的来自外界支持并对支持的利用度更高以及从总体来看社会支持较高的时候，越不会选择采用忍耐的方式进行应对；当个体从主观上所感受到的社会支持越多时，个体选择采用幻想的应对方式就会越少。

3.6 社会支持在初中生自尊与应对方式关系中的中介效应检验

用初中生自尊得分作为自变量，应对方式六个维度得分总和作为因变量，社会支持得分作为中介变量，进行中介效应检验，结果如下：

表 10 社会支持在自尊和应对方式关系中的中介效应检验

回归方程 (N=477)		拟合指数			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
应对方式		0.30	0.09	47.61**		
	自尊				0.14	6.90**
社会支持		0.31	0.09	48.85**		
	自尊				0.06	6.99**
应对方式		0.37	0.14	37.28**		
	社会支持				0.11	4.96**
	自尊				0.14	5.22**

表 11 总效应、直接效应及中介效应分解表

	间接效应值	<i>Boot</i> 标准误	<i>Boot CI</i> 下限	<i>Boot CI</i> 上限	相对效应值
总效应	0.95	0.14	0.68	1.22	
直接效应	0.73	0.14	0.46	1.01	76.84%
社会支持的 中介效应	0.22	0.06	0.12	0.34	23.16%

在研究当中，如果 X （自变量）通过影响变量 M 来影响 Y （因变量），则 M 即被称为中介变量。当研究中的中介变量只有一个的时候，效应间的关系就用“ $c=c'+ab$ ”来表示， ab 即为中介效应， $ab=c-c'$ ， c' 为直接效应^[42]。在本研究中，中介效应为 0.22，直接效应为 0.73，总效应为 0.95，中介效应和总效应的比值为 0.23，中介效应和直接效应的比为 0.30。从对中介效应的检验所得的结果可见，社会支持在自变量（自尊）和因变量（应对方式）之间所起到的作用是部分中介的作用，自变量（自尊）对因变量（应对方式）的中介效应不完全通过中介变量（社会支持）的中介达到影响，自尊对应对方式有部分直接影响，中介效应对总效应的贡献只占到其中的一部分，大约有 23.16%，中介效应解释了因变量的方差变异为 30.14%。说明自尊越高的初中生，越能够通过利用各种社会支持或通过提升对社会支持利用度，进而选择采用更偏正向、积极的应对方式来应对生活中的各种应激事件；当初中生所获得的社会支持越多，就越会选择运用求助和问题解决这种更偏向于积极、正面的应对方式来应对生活中的各种突发状况。

第四章 讨论

4.1 研究变量总体状况的讨论

4.1.1 初中生应对方式现状

本研究的研究结果有同前人的研究相一致的地方，也有存在差别的地方。本次研究表明，初中生面对挫折时最经常采用的应对方式是问题解决和忍耐，其次是退避、求助和发泄，幻想用的最少，这和黄希庭等人^[43]的研究结果基本一致。在问题解决和求助维度存在这呈显著的年级差异。具体来看，七年级在问题解决应对方式上显著高于八年级，九年级次之；在求助应对上，七年级显著高于八年级，呈现波动，这与王振宏^[44]的研究结果不尽一致，从这点可以看出在问题解决和求助在应对方式上存在着年龄以及年级的不稳定性。

本研究和已有研究也有明显不同的地方，主要表现在应对方式的性别差异上，从性别上来看，本研究结果表明，应对方式在性别上的差异并未达到显著水平，这与黄希庭等人^[43]的研究结果不一致，这种情况出现的原因可能是由于被试的区域性差异以及生活环境的影响所致，也可能是因为被试的数量本身较小，在以较小的数据作为基础的研究中所得到的结果很容易会出现一些偏差，从而影响研究结果的科学性。随着社会的发展和科学文化事业的不断进步以及教育观念的日益更新，学校等教育机构以及教育者们对“男女生应该区别对待”的思想已经逐步被男女平等对待所取代，这种教育观念上差异也在逐渐缩小，这点也可能是导致本研究的结果与以往的研究结果不一致的原因。

4.1.2 初中生自尊现状

已有研究结果表明，不同年级的初中生，自尊水平存在差异，年级较高的学生会更加期望得到尊重与平等对待；在性别上，男生的自尊高于女生。从本研究的研究结果来看，在不同的年级之间，学生们自尊上的差异并不显著；从性别来看，自尊的差异显著，且男生显著高于女生。本研究中自尊在性别上存在差异的结果与前人的结果一致。

本研究与前人研究结果的不同之处主要表现在自尊的年级差异上，这可能是由于问卷收集的方式所致，或是被试对于所处环境的不适应，使得填写问卷时的情绪状态不佳等因素的影响，使得数据在收集环节出现部分偏差。当然也可能是区域性的教育教学方式的不同，使得最终研究结果与前人的研究有所出入。

4.1.3 初中生社会支持现状

在前人的研究中，例如丁锦红等人^[25]研究结果表明，在主观支持和利用度两个方面，女生的社会支持水平显著高于男生，这与本研究结果有很大出入，本研究的结果表明，社会支持在性别上无差异，而在主观支持和利用度上年级间的差异显著。

在与以往研究的比较中也不难发现，本研究中初中男女生社会支持的总分总体来看是高于前人的研究结果的，这在一定程度上说明随着社会不断发展和科技的进步，国家政策更重视学校教育和人才的培养，初中生也正处于九年义务教育的范畴，因此人们对与初中生这个比较“特殊”的群体的关注度也越来越高，同以往相比，初中生所受到来自于各方的社会支持也就越来越多。

4.2 变量间相关关系的讨论

4.2.1 对初中生的应对方式、自尊和社会支持之间相关分析结果的讨论

从本研究变量之间的相关分析的结果可见，初中生的应对方式、自尊以及社会支持三者之间的关系为显著的相关关系。

从自尊与应对方式的研究结果来看，自尊与问题解决和求助呈显著正相关，说明自尊水平越高的学生更多的是采用问题解决和求助两种积极的应对方式，这与岑延远^[45]的研究结果相似。自尊是个体对自我价值和能力的情感体验，由于个体对自己的评价不同，其自尊水平的高低也不相同。高自尊者通常有较高的独立性和乐群性^[46]，说明自尊较高的学生能够从更积极的角度出发来看待自己，有着良好的自我感觉，能够接纳和认可自我，面对各种挫折和难题会更加自信，更加积极乐观，同时有很强的适应能力，能够很好地和身边的同学沟通交流，并且有能力通过解决和求助的应对方式来应对各种突发状况。而对于自尊心比较低的人，一般会表现得自卑、消极，总会想到自己的不足之处，不能很好地进行自我接纳，很难与其他人进行交流，因此很多时候会采用偏消极的应对方式。

在自尊与社会支持的相关研究的中，结果可见，初中生的自尊与社会支持各个维度之间均呈显著正相关，也就是说当个体所受各个维度的社会支持越多，其个体的自尊水平也就越高。个体所受到社会支持水平和个体自尊的形成密不可分，社会支持在一定程度上会促进其自尊水平的提高。可见个体所接受到的社会支持对于个体本身来说很关键，能够改变个体对自己本身的看法。本研究的研究结果总体和前人的研究结果保持一致。因此不论是作为父母还是作为学校教师，都应该将更多的目光投向初中生，为他们提供所需的帮助，时刻关注他们是如何看待自己的，关注他们的情绪、心态方面是否出现问题，关注他们的整体的身心健康状况。而作为初

中生本身来说,要认识到青春期身心发展的特点,管理好自己的情绪,要做到接纳自己,正视青春期所出现的各种问题。

从社会支持和应对方式的相关研究中可以发现,总体来看,社会中支持水平与积极的应对策略的使用存在着显著性相关关系,个体具有越高的社会支持水平,就越倾向于采用积极的应对策略,遇事主动向身边的人寻求帮助并积极地去解决问题。这与邵华等人^[47]的研究结果基本一致。但从不同的维度来看,结果却有所不同,在问题解决和求助维度上,社会支持的各维度都与其存在着显著正相关。说明无论是客观支持、主观支持还是对支持的利用度,一定程度上都与其所处的年龄阶段和身心特点有密切的关系,处于青春期的孩子心理比较敏感,感情也比较脆弱,更渴望得到别人的关心与支持。同时从研究结果可以看到,社会支持的各维度与发泄呈显著正相关,客观支持、支持利用度和社会支持总分与忍耐呈显著负相关,这与李伟等人^[48]的研究结果不一致,可能是由于被试的个体差异及使用的问卷不同所造成的。

4.2.2 对社会支持在初中生自尊与应对方式关系中的中介效应的讨论

按照温忠麟等人提出的中介效应检验标准^[42],本研究对社会支持在初中生自尊与应对方式关系中的中介效应进行检验,检验结果表明,社会支持在自尊和应对方式的关系间起部分中介作用,这说明了自尊会直接作用于个体的应对方式,同时还通过社会支持间接地作用于个体的应对方式,中介效应对总效应的贡献大约为23.16%。说明自尊较高的学生,能够通过利用各种社会支持来采用比较正向积极的应对方式来解决突发情况,而初中生是否能够得到同学、老师以及家人的支持,一定程度上影响着他们面对突发状况时会采用何种性质的应对方式。当初中生体验到更多的社会支持的时候,他们就越能够运用求助、问题解决等积极、正面的应对方式来应对各种突发事件。因此,作为校方,应该为初中生提供一个良好的学习环境和人际交往环境,时刻关注学生的心理健康状况,在学生需要的时候给他们提供有效的帮助,同时多组织一些类似“心灵沟通”的交流互动,让学生感受到自己身处于一个温暖、有爱的环境之中,让他们感受到来自学校老师和同学的关爱。除此之外,对于初中生的家长而言,不要只把自己的关注点放在自己孩子的学习成绩是否进步上,应该做到时刻关心自己孩子的生活态度,要经常跟孩子进行交流,尝试着彼此敞开心扉,要时常关注自己孩子是否处于困境,是否需要来自于家人的帮助,要时常鼓励和正确引导孩子避免想法过于偏激,在必要的时候给予帮助,让他们感受到来自家人的支持和鼓励,从而更好地适应环境,从容应对突如其来的各种难题。

第五章 结论与建议

5.1 结论

本研究得出以下结论：

(1) 初中生的应对方式在性别上的差异不显著；各种应对方式在年级间的差异显著。问题解决和忍耐是初中生最经常采用的应对方式，其次是退避、求助和发泄，幻想应对方式用的是最少的。

(2) 初中生在年级之间自尊水平的差异性不显著；在性别上自尊存在着显著性差异，男生自尊显著高于女生自尊。

(3) 初中生的社会支持在性别上差异不显著；在主观支持和支持利用度这两个维度，初中生的年级之间的差异显著，七年级在主观支持和支持利用度两个维度上显著高于八年级和九年级。

(4) 初中生的自尊与应对方式中的问题解决、求助和退避应对的关系为显著性正相关，与幻想和忍耐的应对方式呈负相关关系；自尊与社会支持各个维度均呈显著正相关；社会支持各个维度与问题解决、求助、发泄以及应对方式总分存在显著的正相关，个体对各种支持的利用度、客观支持和社会支持总分与忍耐的应对方式存在显著负相关关系，个体主观支持与幻想应对呈显著负相关关系。

(5) 初中生的自尊对问题解决、求助和退避的应对方式有正向预测作用，对幻想和忍耐有负向预测作用；主观支持、客观支持、对支持的利用度和社会支持总分对问题解决、求助和发泄有正向预测作用，对忍耐有负向预测作用；主观支持、支持利用度和和社会支持总分对幻想有负向预测作用。社会支持在自尊和应对方式的关系之间起部分中介作用，中介效应占总效应的比例为 23.16%。

5.2 教育对策与建议

5.2.1 引导学生积极应对挫折的建议

首先，教师要引导学生科学地认识挫折，对挫折有良好的心理准备。这点可以通过心理健康课程来实现，例如可以播放励志类的影视片，或者让学生们在班级范围内分享自己所经历的挫折，分享自己最后是如何克服难题的，主题可以叫做“发生在身边的励志故事”。

其次，让学生选择合适的方式来调节自己的心情。教师要告知学生有哪些科学的宣泄情绪的方式，例如可以适量做运动，或者听轻柔舒缓的音乐，还有可以看喜

剧类型的电影来转移注意力，也可以找身边的同学或好朋友倾诉，去环境好的地方散散心，整理一下心情，甚至是在特别难过的时候可以大哭一场等等。避免学生用一些极端的宣泄方式对身心造成伤害。

再次，引导学生学会分析失败的原因并制定努力的目标。对于一件事情，当学生没有得到预期的结果时，教师首先应该引导学生分析失败是什么原因导致的，并且给他们进行正确地引导，例如可以适当提一些可行性建议，让学生选择性地采纳，避免下次犯类似的错误。此外教师也应该给学生一些鼓励，让学生以乐观的心态积极应对失败，给学生树立自信，不轻易放弃，争取下次取得成功。

此外，学生要学会求助，获得有效的方法，并付诸实施。当自己没有能力解决一个难题的时候，最好的解决办法就是求助身边有能力解决它的人，至少在当时的情况下求助于他人的胜算最大，要将主动权握在自己手中，主动出击，懂得从别人那里学习经验，不断进步，而不是怨天尤人。当获得解决问题的办法时，也应该积极地付诸实际行动，千万不要坐以待毙。

值得注意的是，学生要学会改善身边的环境。就像上一条所讲的，自己无法完成的事情别人可能恰好有能力可以完成，或者说有解决问题的办法，但如果你总是不能够向别人求助，那结果只能是失败。有的人往往会因为不好意思或者其他一些原因不愿意开口向别人求助，当一个人身边都是这类人的时候，那将是一件很可怕的事情，因为他自己也会慢慢变成这类人，可见环境的力量是很强大的。所以最明智的选择就是要让自己置身在不怯于向他人求助的环境当中，自然我们就会变成主动求助的这类人，所以要学会改变自己身边的环境，努力去感受求助于他人的快乐，在享受这个过程的同时共同进步。当然在情绪低落的时候也可以主动远离嘈杂的环境，整理一下思绪，转移一下注意力，情况可能会好很多。

最后，教师要引导学生学会进行阶段性的总结和反思，让学生做到不轻易否定自己，不放弃之前所做的努力，提升学生应对挫折的能力。这点可以以班级范围内阶段性的集会或心理主题小课堂的形式出现。首先，教师可以引导学生进行本阶段的自我反思，认识自己在哪些事情上否定了自己，在哪些事情上坚持取得了成功，在哪些事情上是通过求助他人才取得成功的。其次，让学生认识到坚持的重要性，不能但凡遇事就求助于他人，完全忽略自己的行为能力。要实现这点可以通过阅读课外书籍，观看影片或者以班内部成员之间相互分享励志小故事的形式来实现，从而提升学生应对挫折的能力。

可以将对学生进行应对挫折教育的途径归纳为：在学校范围内进行宣传教

育；教师科研团队在学校范围内进行专题培训讲座；学校可以结合教育主题来组织各类活动；班级内部可以进行专题教育，如主题班会和观看教育片；教师可以对学生进行个别心理辅导。学生应对挫折的教育方法包括：集体讲座，角色扮演，案例分析，个别谈话，探究学习等。

虽然本研究的研究重点并不在心理健康这方面，但在论文写作的过程中看到了许多关于社会支持和应对方式与心理健康关系这样的研究，确实得出了一些科学的研究结果，除此之外从我们的生活常识角度来看，个体的自尊、接受的社会支持以及应激时的应对方式和一个人的心理健康是息息相关的，不容忽视，所以值得每个人去关注并且从自己所承担的角色出发去施行，这样本研究也算实现了一定的价值。

5.2.2 引导学生正确认识自我的建议

俗话说“当局者迷，旁观者清”，学生要认识自己可能不是那么容易，所以首先教师要善于观察学生的生活、学习的整体状态、行为举止、智力水平的变化等；其次，教师要引导学生正确认识自己，生活中要学会观察自己，时常反省，明确自己的优缺点，对于优点要保持，对于缺点要及时改正，这样各方面才能不断提高。在社会比较理论中提到，个体经常会在不经意间把自己和身边的人进行对比，当发现自己某些方面比别人有优势时，个体的自尊会得到提升。然而很多时候，我们都会不自觉地向上比较，向那些成绩优异、在班级组织的活动中表现突出，经常得到老师表扬的“好学生”投去羡慕的目光，经常觉得自己很多方面都不如别人优秀，从而产生自卑的心理甚至厌学，这时候老师的引导作用就很关键了。例如当某个学生因为学习成绩退步而出现自卑，变得不善于跟同学交流，甚至自闭的时候，老师要积极地关注他并进行心理疏导，引导学生学会去向下的比较，要看到自己的优点，从而增强自信心。

当个体遭遇失败的时候，低自尊的个体会认为不完美的表现是由于自己的能力不足，会对自己很失望。相反，自尊较高的个体不会因为一次失败就把自己全盘否定，即便他们对失败的结果并不满意，但是不会认为这是一件让人羞耻的事情。换句话说，要让学生学会正确的归因，不要把所有失败的主要原因都归结到自己能力上，可以归结为运气不好或是失误所致，总之不要让学生对自己全盘否定。所以在学生在考试或者在一些学校组织的活动失败之后，教师要引导学生正确地看待失败，先进行归因，可能只是由于方法不当或者考试粗心，当然也要正确认识到失败的事实，一次失败不代表你这个人就是失败的，应该从失败中总结经验教训，在往后的学生中才不会重蹈覆辙，只有化失败为动力，才可能在下次实践中取得成功。

5.2.3 引导学生有效利用社会支持的建议

在个体的成长过程中，社会支持会起到非常重要的影响作用，而对于正处在青春期阶段的中学生来说更是尤为重要。本研究结果也表明，积极的社会支持对正向的应对方式会产生一定影响。

首先，对于初中生而言，孩子们正处于青春期，在这个阶段，初中生的心理会出现一些明显的变化，身体的发育可能会使其出现恋爱的萌芽，可能会有厌学的表现，比如上课容易走神；同时情绪很容易受到外界事物的影响；智力水平同之前相比也显著提高，有自己的见解但是尚欠成熟；会将更多的时间投入到人际交往上面，会有特定的关系比较亲密的同伴去分享心事，而跟父母的关系会变得不像之前那样亲密。伴随着日渐成熟的心智，在面对生活和学习中的各种问题的时候，家庭成员的支持和鼓励在很大程度上能够帮助到初中生去解决问题，需要学生将鼓励等支持转化为对自己有利的家庭支持力量，从而很好地应对挫折，当然前提是要有来自于父母或其他家庭成员的支持。

其次，作为初中生，要处理好与同学、朋友之间的关系，可以将这种关系转换成同伴支持力量，同时也要提高支持的利用度。在与朋友相处的过程中，应该真诚相待，在遇到困难的时候应该主动向朋友说明，而不能等着朋友来发现你的问题，不要让这种误会发生，但同时我们应该主动去发现朋友是否也有难题，主动请求援助，这样一来，我们就拥有了与同学和朋友之间的主动权，这样一来对于生活中出现的各种问题都能够从容地应对。

此外，对于学校而言，应该重视去构建学生应对挫折的学校教育体系，比如开设相关的主题班会，收集并了解学生的各方面需求，开设咨询室、心理社团等，关键还是学在于校本身应，该完善学校教育体系，完善基础设施建设的工作。除了学习成绩之外，教师应积极地关注学生的心理健康问题，学生只有具备了良好的身心状态，才会开心地学习，从而取得优异的成绩，所以这点值得引起学校方面的重视。

最后，教师要正确引导学生，使学生能够用心去感受来自学校和老师的关爱，例如教师可以组织心理课堂，让学生积极参与其中，以班级为单位分享自己在生活和学习中的一些心得体会，可以是开心的事也可以是平时遇到的一些问题，可以让班级其他同学进行头脑风暴，共同提出解决问题的办法，最后让同学们谈谈自己的感受。分享的过程既是接纳自己的过程，也是融入班级中其他成员的过程，能够很好地增强学生对事物的感受能力，让同学们都能够敞开心扉，感受到彼此的善意。

第六章 不足与展望

本研究主要针对的是初中生的自尊、社会支持和应对方式三者之间的关系，由于笔者的专业能力有限，研究存在以下不足：

（1）在被试的选取上，本次研究的被试主要是来自山西太原等地四所学校的部分初中生，被试的数量比较有限，可能这也是造成一部分研究结果与前人的研究结果不一致的原因。在今后的研究中，应该吸取经验教训，适当扩大被试的范围，增加被试的数量以保证研究结果的准确性。

（2）在问卷的收集过程当中，主要是利用随机取样的方式发放问卷，在今后的研究中，应该结合多种研究方法确保研究结果的科学性。

（3）在对以往研究进行检索和参读的过程当中，笔者发现所检索出优秀的文献的数量真的相当大，很多研究者都提出了非常有意义的观点，但由于笔者的能力、精力的局限性，不能保证将所有跟本研究变量相关的研究都研读过，然而这对本研究来说无疑是个不小的缺憾，所以在今后的研究当中，应该投入更多的时间和精力。生在这个信息时代的我们是幸运的，能够站在巨人的肩膀上，所以我们更应该本着严谨的态度去发现、提出和解决每一个问题，希望今后可以做得更好。

今后的研究方向：在今后的研究中，对于自尊、社会支持和应对方式之间关系值得继续探讨，并且研究者应该将目光投向于如何实现理论研究与应用实践相结合，更好地践行科学研究为社会的进步和发展服务。

参考文献

- [1] Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing. Zimbardo, P. G. (1985). Understanding and Meaning Stress. Psychology and Life. London, Scott, Foresman and Company, 454-487.
- [2] 叶一舵, 申艳娥. 应对及应对方式研究综述. 心理科学, 2002, 6, 755-756.
- [3] 梁执群, 卢莉. 大学生应对方式的研究. 山西医科大学学报, 1999, 2, 107-108.
- [4] 肖计划. 应付与应付方式. 中国心理卫生杂志, 1992, 4, 181-183.
- [5] 黄希庭, 余华, 郑勇等. 中学生应对方式的初步研究. 心理科学, 2000, 1, 1-5.
- [6] 王桂平, 陈会昌. 中学生面临学习应激的应对方式及其控制点、自尊和心理健康的关 系. 中国心理卫生杂志, 2001, 6, 431-434.
- [7] 温盛林, 韩自立, 顾华英等. 影响心理应付方式的 因素分析. 中国心理卫生杂志, 2001, 3, 158-159.
- [8] Somerfield M R, McCrae R R. Stress and coping research; Methodological challenges, theoretical advances, and clinical application. American Psychologist, 2000, 6, 620-625.
- [9] 梁宝勇. 应对研究的成果、问题与解决办法. 心理学报, 2002, 6, 643-650.
- [10] 罗伯特·凯根. 发展的自我. 浙江教育出版社, 1999.
- [11] 张林. 自尊: 结构与发展. 中国社会科学出版社, 2006.
- [12] Branden, N. (2013). What needs to be done? In M. H. Kernis(Ed.), Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives(2nd ed., pp. 439-441). New York: Psychology Press.
- [13] 魏运华. 自尊的结构模型及儿童自尊量表的编制. 心理发展与教育, 1997, 3, 29-36.
- [14] 张阳阳, 佐斌. 自尊的恐惧管理理论研究评述. 心理科学展, 2006, 1, 273-280.
- [15] Branden, N. (2013). What needs to be done? In M. H. Kernis (Ed.), Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives (2nd ed., pp. 439-441). New York: Psychology Press.
- [16] 汪向东. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1999, (增刊), 318-320.
- [17] 黄希庭, 杨雄. 青年学生自我价值感量表的编制. 心理科学, 1998, 4, 289-292.
- [18] 魏运华. 自尊的概念与结构. 社会心理科学, 1997, 1, 35-39.

- [19] 孙配贞, 余祖伟. 应对方式在中学生自尊与网络游戏成瘾中的中介作用. 心理研究, 2014, 5, 88-92.
- [20] 延岑远, 郑雪. 大学生自尊水平与应对方式的相关研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 2, 167-169.
- [21] 常双海, 马仁娥, 高红丽, 柳戊己. 医学院校大学生自尊水平与应对方式. 中国健康心理学杂志, 2013, 5, 759-760.
- [22] 李岗, 常向东. 企业员工自尊水平与应对方式的相关性. 中国健康心理学杂志, 2016, 11, 1650-1654.
- [23] Sarason IG, Levine HM, Basham RB, et al. Assessing social support: the social support questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 1983, 1.
- [24] 程虹娟, 龚永辉, 朱从书. 青少年社会支持研究现状综述. 健康心理学杂志, 2003, 5, 351-353.
- [25] 丁锦红, 王净. 在校大学生社会支持状况研究. 首都师范大学学报(社科版), 2000, 1, 114-116.
- [26] 刘广珠. 577 名大学生获得社会支持情况的调查. 中国心理卫生杂志, 1998, 3, 175-176.
- [27] Torres JS, Solberg V S. Role of Self-Efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. Journal of Vocational Behavior, 2000.
- [28] 左占伟, 邹泓, 马存燕. 初中生的社会支持状况及其与心理健康的关系. 学校心理卫生, 2005, 19, 730-733.
- [29] Solberg, V. Scott, Valdez, Jesse, Social support, stress, and Hispanic college adjustment: Test of a diathesis-stress model. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 1994, 3, 230-240.
- [30] 贺寨平. 国外社会支持网研究综述. 国外社会科学, 2001, 1, 76-82.
- [31] 肖水源, 杨德森. 社会支持对身心健康的影响. 中国心理卫生杂志, 1987, 4, 183-187.
- [32] 邵淑娟, 王敬群, 窦温暖. 中学生自尊与社会支持的影响因素及相关研究. 中国健康心理学杂志, 2008, 1, 77-79.
- [33] 胡美娟, 彭文波, 杨允, 疏德明, 刘电芝. 当代农民工感知社会支持、自尊和主观幸福感的关系. 心理科学, 2011, 6, 1414-1421.

- [34] 李玲, 刘亚. 大学生自尊与幸福感的关系: 社会支持的中介作用. 中国健康心理学杂志, 2013, 4, 628-629.
- [35] 房玉茹. 大学生社会支持与应对方式的相关研究. 社会心理科学, 2015, 30, 13-17.
- [36] 李琨. 农村中学初中生自尊社会支持与应对方式的关系研究. 新余高专学报, 2006, 11, 75-77.
- [37] 庞智辉, 游志麒, 周宗奎, 范翠英, 李晓军. 大学生社会支持与学习倦怠的关系: 应对方式的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2010, 5, 654-663.
- [38] 井世洁. 大学生的自尊、社会支持及控制点对应对方式的影响机制研究. 心理科学, 2010, 3, 719-721.
- [39] 谢其利, 宛蓉, 张睿. 农村留守经历大学新生自尊社会支持和应对方式与孤独感的关系. 中国学校卫生, 2015, 2, 236-241.
- [40] 滕沁, 张宁. 自尊与社会支持和应对方式对贫困大学生复原力的影响. 中国学校卫生, 2010, 11, 1330-1331.
- [41] 全宏艳, 何资桥, 胡畔. 大学生自尊、社会支持与应对方式的相关研究. 重庆科技学院学报(社会科学版), 2011, 1, 181-185.
- [42] 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. 心理学报, 2005, 2, 268-274.
- [43] 黄希庭. 中学生应对方式的初步研究. 心理科学, 2000, 1, 1-5.
- [44] 王振宏. 初中生自我概念、应对方式及其关系的研究. 心理发展与教育, 2001, 3, 22-27.
- [45] 岑延远, 郑雪. 大学生成就需要、自尊水平与应对方式的相关研究. 心理学探新, 2005, 2, 75-78.
- [46] 杨丽珠, 张丽华. 论自尊的心理意义. 心理学探新, 2003, 4, 10-16.
- [47] 邵华, 刘晓明, 赵金波. 大学生人格特征、社会支持对应对策略的影响. 青海师范大学学报(哲学社会科学版), 2006, 1, 135-139.
- [48] 李伟, 淘沙. 大学生应对策略的特点及其与社会支持水平关系的研究. 心理发展与教育, 2002, 3, 68-73.

附录

一、应对方式量表

指导语：你是怎样对待和处理同伴交往中经常遇到的挫折和烦恼？请在相应框里打√。谢谢！

序号		从不	偶尔	有时	经常	都是
1	专心于学习忘掉烦恼					
2	努力寻找解决问题的办法					
3	只当什么事情都没有发生过					
4	采取任其自然发展的态度					
5	与父母或其它成年人商量解决					
6	尽量与此问题有关的人讨论解决					
7	向有经验的亲友、师长寻求解决问题的办法					
8	幻想自己能用超人的本领去克服困难					
9	与类似情况的人相比较，自己觉得算不了什么					
10	吸取自己或他人的经验去解决问题					
11	向好朋友诉说心中的烦恼					
12	仔细分析问题，以便更好地认识它					
13	从有相同经历的人那里寻求安慰					
14	立刻主动寻求别人的帮助					
15	默默忍受着心中的烦恼					
16	制定出克服困难的计划并按计划去做					
17	心想坏事中也有好的一面，事情总会慢慢好起来					
18	通常都从好的方面想，能忍则忍					
19	多想想愉快的事情					
20	换一种环境，把我苦恼的事抛在脑后					
21	把挫折看作是锻炼的好机会，从中获取经验					
22	借写日记来消除心中的不快					
23	幻想自己已经解决了面临的困难					
24	注重行动，努力改变现状					
25	请求别人帮助克服困难					
26	通过发泄来消除心中的不快					
27	向引起挫折的人和事发脾气，对着干					
28	把自己的苦恼告诉别人，希望得到别人的同情					
29	幻想一些不现实的事来消除烦恼					
30	善于从失败中吸取教训					

二、自尊量表（SES）

指导语：这个量表是用来了解您是怎样看待自己的。请仔细阅读下面的句子，选择最符合您情况的选项。请注意，这里要回答的是您实际上认为自己怎样，而不是回答您认为您应该怎样。答案无正确与错误或好与坏之分，请按照您的真实情况来描述您自己。您的回答绝对不会向外泄漏，因此您完全不必要有这方面的顾虑。请您注意要保证每个问题都做了回答，且只选一个答案。感谢您的合作！

选项：A、非常符合 B、符合 C、不符合 D、很不符合

	非常符合	符合	不符合	很不符合
1、我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上。	4	3	2	1
2、我感到我有许多好的品质。	4	3	2	1
3、归根结底，我倾向于觉得自己是一个失败者。	1	2	3	4
4、我能像大多数人一样把事情做好。	4	3	2	1
5、我感到自己值得自豪的地方不多。	1	2	3	4
6、我对自己持肯定态度。	4	3	2	1
7、总的来说，我对自己是满意的。	4	3	2	1
8、我希望我能为自己赢得更多尊重。	4	3	2	1
9、我确实时常感到自己毫无用处。	1	2	3	4
10、我时常认为自己一无是处。	1	2	3	4

三、社会支持量表

指导语：下面的问题用于反映您在社会中所获得的支持，请按各个问题的具体要求，根据您的实际情况来回答。感谢您的合作。

	姓 名		性 别		年 龄	
	年 级		户 籍		独生子女	是 / 否
	所 在 学 校				填表日期	
1	您有多少关系密切，可以得到支持和帮助的朋友？(只选一项) (1)一个也没有 (2) 1—2 个 (3)3—5 个 (4) 6 个或 6 个以上					
2	近一年来您：(只选一项) (1)远离家人，且独居一室。 (2)住处经常变动，多数时间和陌生人住在一起。 (3)和同学、同事或朋友住在一起。 (4)和家人住在一起。					
3	您与邻居：(只选一项) (1)相互之间从不关心，只是点头之交。 (2)遇到困难可能稍微关心。 (3)有些邻居都很关心您。 (4)大多数邻居都很关心您。					
4	您与同学：(只选一项) (1)相互之间从不关心，只是点头之交。 (2)遇到困难可能稍微关心。 (3)有些同学很关心您。 (4)大多数同学都很关心您。					
5	从家庭成员得到的支持和照顾(在合适的选项下划“√”)					
		无	极少	一般	全力支持	
	A. 父母					
	B. 兄弟姐妹					
	C. 其他成员(如嫂子)					
6	过去，在您遇到急难情况时，曾经得到的经济支持和解决实际问题的帮助的来源有： (1)无任何来源。 (2)下列来源：(可选多项) A. 父母 B. 其他家人 C. 朋友 D. 亲戚 E. 同学 F. 学校 G. 共青团工会等官方或半官方组织； H. 宗教、社会团体等非官方组织； I. 其它(请列出)：_____					
7	过去，在您遇到急难情况时，曾经得到的安慰和关心的来源有： (1)无任何来源。 (2)下列来源(可选多项) A. 父母 B. 其他家人 C. 朋友 D. 亲戚； E. 同学 F. 学校； H 宗教、社会团体等非官方组织 I. 其它(请列出)：_____					
8	您遇到烦恼时的倾诉方式：(只选一项) (1)从不向任何人倾诉。					

	(2)只向关系极为密切的 1—2 个人诉述。 (3)如果朋友主动询问您会说出来。 (4)主动诉述自己的烦恼，以获得支持和理解。
9	您遇到烦恼时的求助方式：(只选一项) (1)只靠自己，不接受别人帮助。 (2)很少请求别人帮助。 (3)有时请求别人帮助。 (4)有困难时经常向家人、亲友、组织求援。
10	对于团体(如团组织、宗教组织、工会、学生会等)组织活动，您：(只选一项) (1)从不参加 (2)偶尔参加 (3)经常参加 (4)主动参加并积极活动。

攻读学位期间取得的科研成果

致 谢

时光飞逝，三年的研究生生活接近尾声，一路走来收获了很多，也成长了很多，在即将完美收官的此刻，我心怀感恩。

首先我要特别感谢的是我的导师——卢富荣老师，在整个论文撰写的过程当中，从选题到数据分析，从思路格式到不断修改完善，卢老师不厌其烦，百忙之中抽出时间对我的论文写作进行悉心指导，对论文进行反复多次修改指正，使得最终论文能够顺利完成。除此之外，在之前的课程教学过程中，也能够看出卢老师的渊博学识，我一直很喜欢卢老师的教学风格，能让人轻松地学到专业知识，幽默而不失严谨。真的是很好地良师益友，再次表达我的谢意。

要感谢那些为了学术研究默默付出的前辈们，真的是十年磨一剑，认真严谨，是他们的付出让我们能够站在巨人的肩膀上，可以在这个领域中发现自己的爱好，去悉心探索。

再者，我要感谢我的学校，各位老师和同窗三年的同学们，感谢山西大学三年以见证我的成长；感谢各位老师的默默付出和悉心栽培，让我能够从发现自己的爱好，让我看到自己的目标，知道今后的路怎么走，清楚自己想要什么，为了什么而努力，希望成为怎样的人；感谢我的同学，在困难的时候不吝相助，也会时常彼此分享感悟，共同探讨学术问题，碰撞出思想的火花，从而共同进步。

最后感谢始终站在我身边支持和陪伴我的家人，感谢他们对我的支持、鼓励和包容，让我能够安心地做自己想做的事情。

这里是终点也是起点，只是暂告一段落，而人生的旅程还在继续，希望每一颗努力的心都能够得偿所愿。

个人简况及联系方式

一、个人简况

- 姓名：毛洁昭
- 性别：女
- 籍贯：甘肃省华池县

二、个人简历

- 2013.9—2017.6 中华女子学院本科应用心理学专业
- 2017.7—2020.6 山西大学教育科学学院硕士心理健康教育专业

三、联系方式：

- 电话：13313527472
- 电子信箱：1415365652@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：毛法昭

2020 年 5 月 31 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：毛洁昭

导师签名：卢富荣

2020年5月31日