

# 大学生逆商（AQ）与应对方式的相关研究

樊志清 崔占玲

河北师范大学教育学院，石家庄

**摘要** | 为了探讨大学生逆商（Adversity Quotient）与应对方式（Coping Style）的现状，分析两个变量之间的关系。使用逆商量表和应对方式问卷，对 387 名民办高校大学生进行调查。结果发现，大学生逆商处于中等状态；大学生更倾向于做积极的应对方式，如解决问题、求助的应对方式；大学生逆商与解决问题应对方式之间存在正相关，在逃避、幻想、自责、合理化的应对方式上存在负相关，与求助应对方式之间不存在相关。

**关键词** | 逆商；应对方式；大学生

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/>



## 1 前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》指出：要“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。这意味着现代教育应在重视学生学业、生活等的基础上，更加重视大学生的心理素质。随着社会的科技经济不断进步，大学生的升学、就业压力不断飙升，自杀率也持高不下。面对这样的环境，如何使大学生从容应对逆境，不断推进着大学生逆商的理论研究。

对逆商的研究可追溯到 20 世纪 50 年代的一场心理卫生运动。在这场运动中，Rutter 对“母爱剥夺”进行了研究，“心理抗逆力”这个概念被首次提出。在漫长岁月心理学的不断发展中，以及心理学家对心理抗逆力这个概念不断地深入研究与应用中，1997 年，加拿大的培训咨询专家保罗·斯托茨出版了《挫折商：将障碍变成机会》一书，在这本书中，他首次提出了“逆商”这个概念，又称逆境商数（Stoltz, 1997; 张婷婷, 2011）。逆商是指面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。保罗·斯托茨把逆商划分成四个部分，即控制、归因、影响范围、持续时间，简称 CORE 法则。

研究表明，留守经历大学生与无留守经历的大学生，逆商存在显著的差异（武国英，2018）；城市学生的逆商水平明显高于农村学生；独生子女的逆商水平明显高于非独生子女（胡成亚，2013），担任

基金项目：本项目得到了河北省社会科学基金项目（HB19JY025）的支持。

通讯作者：崔占玲（1968-），女，河北石家庄人，博士，河北师范大学教育学院，教授。

文章引用：樊志清，崔占玲. 大学生逆商（AQ）与应对方式的相关研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (6) : 531-537.

<https://doi.org/10.35534/pc.0306064>

班干部两年及两年以上的,在逆商水平与无班干部经验的学生之间有明显差异,这说明担任班干部的经验会给学生的逆商提高起到一定的作用。此外,就业压力水平与逆商水平之间呈现出负相关,即逆商水平越高的个体,就业压力水平越低(马跃,2007);在家庭教养方式上,民主型与专制型教养方式的大学生逆商水平,存在显著差异(王欢芳,2017);家庭关系融洽程度的研究表明,家庭关系越是融洽的学生,逆商水平越高,显而易见,家庭关系的融洽程度对学生逆商水平高低的影响之大,这提示我们逆商的提高可以从提高家庭关系的融洽程度方面入手(胡成亚,2013)。经常受到老师表扬者和人际关系融洽的学生逆商水平也普遍高于其他学生(马跃,2007)。

应对方式又被称为应付机制或应付策略,指的是个体为了应对内外环境所产生的不良影响,而采取的认知方式和行为方式。个体的应对方式受到主观原因和客观因素印象,主观因素主要包括个体的情绪、动机、能力、性格等,客观因素主要包括环境、时间和空间等因素。他将应对方式分为六个倾向,这包括:解决问题、自责、求助、幻想、逃避、合理化(肖计划,1996)。通过对各因子之间做相关分析可得:“解决问题”与“逃避”两应对因子之间的负相关程度最高,因此解决方式和逃避两个因子就作为积极的应对方式和消极的应对方式的两级,解决方式可作为最积极的应对方式,逃避作为最消极的应对方式,然后根据各因子之间相关系数的大小排序,可认为解决方式、合理化、求助为相对积极的应对方式,而自责、幻想、逃避为相对消极的应对方式。

家庭教养方式与应对方式的显著的正相关,同时,还有其他学者还发现羞耻感和心理韧性能够作为父母教养方式和应对方式之间的中介变量(张月娟,2018)。这说明,我们可以通过控制个体的心理韧性和羞耻感来调节个体面对困难和挫折的认知与行为模式,即应对方式(郑长峰,2015)。主观幸福感与应对方式两变量之间呈现显著的正相关(林琳,柯晓扬,袁忠霞,2013)。此外,还有学者对于老年人的应对方式进行了研究,研究结果揭示了社会支持在主观幸福感与应对方式之间的中介作用。

## 2 方法

### 2.1 研究对象

研究随机选取长春某高校的387名在校大学生为被试,试视力、听力、言语理解能力均正常,均自愿填写问卷。回收问卷337份,有效率87%。其中男性86名,女性251名,年龄范围为19岁到23岁。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 逆商量表

本调查研究采用李炳全和陈灿锐修订的逆商量表。该量表由30个情境60个条目组成,分为4个维度:控制(10个问题);归因(10个问题);影响范围(10个问题);持续时间(10个问题)。该量表有30情景,共60个问题组成,其中20个为逆境情景,10个为顺境情景,与对逆商的测量无关,所以不计入逆商总分。每个情景都有两个问题,分别对应逆商的各个因子:控制、归因、影响范围和持续时间。量表采用1-5点计分,分为以下五等,低(0~59分)、低(60~94分)、中等(95~134分)、高(135~165分)、很高(166~200分),量表内各因子水平分为低(10~24分)、中(25~38分)、

高(39 ~ 50分),经李炳权等研究,修订后的逆境量表总分及四个因子的 $\alpha$ 系数均达化0.70以上,其重测信度系数在0.72 ~ 0.79之间,可用于评定中国学生的逆商。

### 2.2.2 应对方式问卷

对于应对方式的测量,本研究使用了肖计划在1996年编制的应对方式问卷。该问卷由62个题目组成,可分为六个分量表:解决问题、自责、求助、幻想、逃避、合理化。经过肖计划研究,修订后的应对方式问卷效度良好,与国外同类问卷的构造效度确认标准一致,反映了该问卷效度良好。其重测信度系数各因子分都在0.62 ~ 0.71之间,信度良好。表明该问卷可以解释个体或群体的应对方式类型和应对行为特点,比较不同的个体或群体的应对行为差异,并且根据不同类型的应对方式还可以反映人的心理发展成熟的程度,可用于对团体的应对方式进行研究,研究结果可靠且一致。

## 2.3 数据分析

将试验数据录入统计软件SPSS20.0中文版中,统计大学生的逆商水平和各维度应对方式,对逆商水平与各维度应对方式做相关分析。

## 3 结果

### 3.1 大学生逆商及应对方式现状

为探究当代大学生在逆境下地面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力,即逆商。测得出其大体分布的结果如下:

由图1可知,根据逆商量表的评分标准,大学生的逆商水平普遍处于中等状态。百分之七十八的大学生逆商水平处于中等状态,百分之十九的大学生逆商水平较高,只有百分之三的大学生逆商处于较低水平,此外,各因子分,控制、归因、影响范围的得分均在31左右,持续时间比其他因子稍低,均值为30。大学生的逆商水平普遍处于中等水平,并在各因子上得分也处于中等水平。

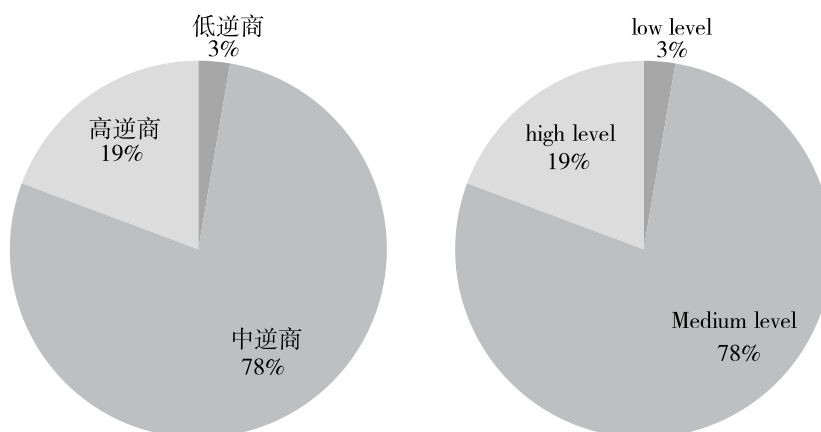


图1 大学生逆商水平分析

Figure 1 The level of adversity quotient of college students

### 3.2 大学生逆商及应对方式在一般人口学资料上的差异

由表1可得,逆商总分在个人口学变量上都无差异,控制维度在是否独生在存在显著差异( $p<0.01$ )独生子女的控制维度上的得分显著高于非独生子女。在其余各维度中,人口学变量差异均不显著。由表2可得,自责应对方式在年级上有显著差异,事后检验可得,大二年级的求助应对方式得分显著低于大三;求助应对方式在性别上有显著差异,女性的求助应对方式得分显著高于男性;幻想应对方式在年级上有显著差异,事后检验可得,大二年级的幻想应对方式得分显著低于大三,幻想应对方式在是否为独生子女变量上也存在显著差异,独生子女的幻想应对方式显著高于非独生子女;逃避应对方式在年级上有显著差异,事后检验可得,大二年级的逃避应对方式得分显著低于大三和大四,逃避应对方式在是否为独生子女变量上也存在显著差异,读生子女的逃避应对方式显著高于非独生子女;合理化应对方式在性别上有显著差异,男性在合理化应对方式上的得分显著高于女性,合理化应对方式在年级上也存在显著的差异,事后检验可得,大一和大二年级的合理化应对方式得分显著低于大三和大四。

表1 大学生逆商水平在人口学资料上的差异检验 ( $M \pm SD$ )

Table 1 The difference of the adversity quotient of college students in demography data

项目	因素	逆商		控制		归因		影响范围		持续时间	
		$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$
性别	男	124.49 ± 14.95	-0.04	32.57 ± 6.62	2.43*	30.80 ± 4.25	-2.14*	30.65 ± 5.89	-0.96	30.47 ± 5.17	-0.25
	女	124.55 ± 14.00		30.76 ± 5.75		31.87 ± 3.89		31.30 ± 5.28		30.63 ± 5.15	
生源地	城镇	125.40 ± 13.73	1.17	31.63 ± 5.62	1.31	31.89 ± 3.91	1.42	30.82 ± 5.22	-1.10	31.06 ± 4.98	1.77
	乡村	123.59 ± 14.74		30.77 ± 6.42		31.27 ± 4.09		31.48 ± 5.67		30.07 ± 5.29	
独生子女	是	125.92 ± 13.55	1.78	32.07 ± 5.90	2.61**	31.82 ± 3.81	1.03	31.37 ± 5.45	0.78	30.65 ± 4.96	0.25
	否	123.17 ± 14.78		30.37 ± 6.04		31.37 ± 4.20		30.91 ± 5.44		30.51 ± 5.34	
专业	理科	124.88 ± 15.97	0.39	31.01 ± 6.35	-0.56	31.62 ± 4.25	0.10	31.43 ± 5.87	0.86	30.82 ± 5.76	0.72
	文科	124.27 ± 12.73		31.38 ± 5.76		31.58 ± 3.82		30.91 ± 5.08		30.40 ± 4.62	
年级	大一	124.76 ± 12.11	1.00	30.92 ± 5.04	0.92	31.83 ± 4.00	0.40	31.28 ± 5.43	0.50	30.74 ± 4.48	1.28
	大二	125.88 ± 18.07		31.79 ± 6.47		31.84 ± 4.84		31.17 ± 5.91		31.07 ± 6.17	
	大三	125.56 ± 12.90		31.76 ± 6.40		31.26 ± 3.40		31.53 ± 4.72		31.01 ± 4.50	
	大四	122.59 ± 14.43		30.56 ± 6.01		31.63 ± 4.10		30.62 ± 5.87		29.78 ± 5.53	

表2 大学生应对方式在人口学资料上的差异检验 ( $M \pm SD$ )

Table 2 The difference of the coping style of college students in demography data

项目	因素	解决问题		自责		求助		幻想		逃避		合理化	
		$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$
性别	男	0.74 ± 0.19	1.55	0.42 ± 0.27	-0.17	0.48 ± 0.23	-2.32*	0.49 ± 0.26	-1.24	0.49 ± 0.23	1.63	0.47 ± 0.18	1.99*
	女	0.70 ± 0.22		0.42 ± 0.28		0.55 ± 0.25		0.53 ± 0.21		0.44 ± 0.23		0.43 ± 0.19	
生源地	城镇	0.71 ± 0.21	-0.15	0.43 ± 0.27	0.69	0.54 ± 0.26	0.16	0.54 ± 0.22	1.64	0.48 ± 0.23	1.78	0.45 ± 0.17	1.44
	乡村	0.71 ± 0.21		0.41 ± 0.29		0.53 ± 0.23		0.50 ± 0.23		0.43 ± 0.23		0.42 ± 0.20	
独生子女	是	0.73 ± 0.19	1.67	0.41 ± 0.28	-0.47	0.54 ± 0.25	0.23	0.54 ± 0.23	2.20*	0.48 ± 0.23	2.12*	0.44 ± 0.19	0.42
	否	0.69 ± 0.23		0.43 ± 0.27		0.53 ± 0.24		0.49 ± 0.22		0.43 ± 0.23		0.43 ± 0.19	
专业	理科	0.71 ± 0.21	-0.24	0.42 ± 0.28	0.13	0.52 ± 0.24	-1.04	0.46 ± 0.24	-0.01	0.44 ± 0.19	0.07	0.51 ± 0.25	-0.61
	文科	0.71 ± 0.21		0.42 ± 0.27		0.55 ± 0.24		0.46 ± 0.23		0.44 ± 0.19		0.52 ± 0.21	

续表

项目	因素	解决问题	自责	求助	幻想	逃避	合理化
		$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$	$M \pm SD$	$t/F$
年级	大一	0.70 ± 0.20	0.24	0.40 ± 0.27	3.24*	0.52 ± 0.23	0.93
	大二	0.71 ± 0.21		0.33 ± 0.27		0.58 ± 0.22	
	大三	0.71 ± 0.21		0.46 ± 0.26		0.54 ± 0.22	
	大四	0.72 ± 0.22		0.44 ± 0.27		0.52 ± 0.27	

### 3.3 大学生逆商与应对方式的相关研究

为探索应对方式与大学生逆商之间的关系。研究使用 Pearson 积差相关计算大学生逆商总分以及各个因子与应对方式各倾向之间的相关关系。结果如下:

由表3可知,大学生的逆商总分、控制维度和持续时间维度与自责、幻想、逃避、合理化应对方式存在负相关,大学生逆商总分与应对方式地解决问题维度间存在正相关,与求助应对方式无相关;归因维度与自责、逃避和合理化应对方式存在负相关,与解决问题、求助和幻想之间无相关;影响范围维度与解决问题应对方式之间存在正相关,与自责和逃避应对方式存在显著负相关,与求助、幻想和合理化应对方式无相关。

表3 逆商与应对方式之间的相关关系

Table 3 The correlation between Adversity quotient and coping style

项目	逆商总分	控制	归因	影响范围	持续时间
解决问题	0.21**	0.13*	0.09	0.11*	0.24**
求助	0.07	0.04	0.04	0.02	0.10
自责	-0.35**	-0.24**	-0.18**	-0.18**	-0.34**
逃避	-0.24**	-0.11*	-0.16**	-0.14**	-0.25**
幻想	-0.19**	-0.15**	-0.07	-0.09	-0.21**
合理化	-0.20**	-0.11*	-0.11*	-0.10	-0.22**

注:\*\*为在0.01水平上显著;\*为在0.05水平上显著。

## 4 讨论

### 4.1 大学生逆商与应对方式的相关研究

研究结果显示大学生逆商总分与解决问题应对方式存在显著正相关。与合理化、幻想、逃避、自责的应对方式存在负相关。即高逆商的人倾向于选择解决问题的应对方式,而低逆商的人则更愿意选择合理化、幻想、逃避、自责的应对方式。出现这样的结果可能揭示着,逆商越高的大学生,在面对困境时所展现出来的能力越强,更能直面问题,不逃避,所以更容易使用积极的应对方式,即解决问题的应对方式。而逆商越低的大学生更容易使用消极的和混合型的应对方式,一方面是逆商低意味着个体面对逆境,摆脱挫折的能力低,没有能力去正面的积极解决问题,另一方面是,能力低意味着使用解决问题的应对方式的失败率较高,久而久之,容易使个体产生习得性无助,所以逆商低的个体更愿意使用消极的应对方式。



逆商中的控制因子与自责和幻想应对方式呈负相关,即对逆境掌控的程度越强的个体,越不容易使用自责和幻想的应对方式。出现这样结果可能的原因是对当前逆境掌控能力越强的个体,越能对如何解决这样的逆境有一定的心理预期,对于解决问题的自我效能感也会较强,所以越有可能选择直接去解决逆境,超越困难,对于幻想或自责这样的应对方式,显然是与个体的心理预期相反的。

逆商中的归因因子与自责和逃避的应对方式呈负相关,即对逆境的责任归属越明确的个体,越不容易使用自责和逃避的应对方式,出现这样的结果原因可能是,归因因子分数越高的个体,越是能归因于环境或其他等外界因素,因而与自责应对方式呈负相关。另一方面,由于对于这样的逆境归因的更为明确,个体更能对症下药的去解决问题,更具有目标性,所以逆商越高的个体,越是不会选择逃避的应对方式。

逆商中的影响范围因子与自责和逃避的应对方式呈负相关,即对于逆境对自己的不良影响,越是控制在当前的逆境中,泛化程度较低的个体,越不会选择自责和逃避的应对方式,出现这样的结果原因可能是,对于当前的逆境,个体越是能够将不良情绪控制在当前的逆境中,不良情绪就越不容易泛化,将当前逆境与其他事物划分,并将所有的不良情绪归因于当前逆境,就不容易使用自责的应对方式,所以在面对其他逆境时,也不会选择逃避的应对方式。

逆商中的持续时间因子与解决问题的应对方式呈正相关,与自责、逃避、幻想、合理化的应对方式呈负相关。逆境对个体的不良影响持续的时间越久,个体对逆境中的细节就越会不断回忆,不断反思,由此个体会产生自我怀疑,怀疑是不是自己不好,由此自我效能感降低,对自己的能力产生不自信的感觉,因此,更容易使用逃避、自责、幻想、合理化等消极的应对方式;而逆境对个体的不良影响持续时间越短,个体在短时间内把不良情绪消化掉,在面对下一件任务时,就越会选择直面问题的积极的应对方式,即解决问题的应对方式。

此外,研究还发现求助应对方式与逆商及其各个因子之间不存在相关。这可能是因为,逆商是自己面对逆境超越逆境的能力,而求助是借助他人的力量去完成某事的方式,这与个体自己的能力无关。

## 5 结论

- (1) 大学生逆商总体处于中等水平。大学生倾向于使用解决问题、求助的应对方式。
- (2) 大学生的逆商的控制因子在性别和是否独生上存在差异,男生比女生更容易控制逆境,独生比非独生更能够控制逆境。
- (3) 大学生应对方式在专业和生源地上无差异,在性别、是否独生以及年级上存在差异。
- (4) 大学生逆商与逃避、幻想、合理化、自责的应对方式存在负相关,与解决问题的应对方式存在正相关。

## 参考文献

- [1] 胡成亚. 初中生逆商的现状分析及逆商培养的对策研究[D]. 苏州大学, 2012.
- [2] 林琳, 柯晓扬, 袁忠霞. 高中生应对方式与主观幸福感的相关研究[J]. 文教资料, 2013(25): 133-134.
- [3] 马跃, 陈长香, 张妍娜, 等. 影响大学生逆商的外部因素分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(3):

238-240.

- [4] 王欢芳, 蒋聘婷. 大学生逆商现状及培养模式建构[J]. 创新与创业教育, 2017, 8(6): 100-104.
- [5] 武国英, 刘可智, 雷威, 等. 留守经历大学生逆商的影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2018(11): 1746-1749.
- [6] 肖计划, 许秀峰. “应对方式问卷”效度与信度研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(4): 164-168.
- [7] 郑长峰. 中职生父母教养方式对应对方式的影响: 心理韧性的中介作用[D]. 福建师范大学, 2015.
- [8] 张婷婷. 大学生逆境应对方式研究[D]. 上海师范大学, 2011.
- [9] 张月娟. 初中生父母教养方式、羞耻感与应对方式的关系研究[D]. 广西民族大学, 2018.
- [10] Stoltz P G, Christensen C M. Adversity quotient [J]. J. Wiley, 1997.

## A Study on The Relationship Among Adversity Quotient and Coping Style of College Students

Fan Zhiqing   Cui Zhanling

*Hebei normal university, college of education, Shijiazhuang*

**Abstract:** To provide basis for improving college students' adversity quotient. We explored the current situation of college students' adversity quotient and coping style, and the relationship between the two variables. In this study, 387 college students were selected to perform two questionnaire: Adversity quotient questionnaire and Coping style questionnaire. The Adversity quotient of college students was in the middle state. College students are more inclined to do positive coping styles, such as solving problems and seeking help. There is a positive correlation between college students' adversity quotient and problem-solving styles, while there is a negative correlation between college students' adversity quotient and escape, fantasy, self-accusation and rationalization styles, while there is no correlation between college students' adversity quotient and coping styles of seeking help.

**Key words:** Adversity quotient; Coping style; College students