

78. 我感觉到我有一些不由自主去做的习惯或仪式行为, 并给我带来很多麻烦。
79. 当我紧张时, 就喝酒或吃药。
80. 当我心情不愉快时, 就想和别人呆在一起。
81. 如果我能够预感到我会沮丧的话, 我就能更好地应付它。
82. 无论我怎样发牢骚, 从未得到过满意的结果。
83. 我常常发现当环境要引起我强烈的情绪反应时, 我就会麻木不仁。
84. 忘我地工作, 可使我摆脱情绪上的忧郁和焦虑。
85. 紧张的时候, 我就吸烟。
86. 如果我陷入某种危机时, 我就会寻找另一个和我具有同样命运的人。
87. 如我做错了事情, 不能受责备。
88. 如果我有攻击他人的想法, 我就感觉有种做点事情的需要, 以转移这种想法。

5. 特质应对方式问卷

背景、目的

应对 (coping) 是心理应激过程的重要中介因素, 与应激事件性质以及应激结果均有关系^[1,2]。但目前的应对概念是多维度的, 有非常丰富而又不统一的内涵, 例如从应对活动的主体角度看, 应对涉及个体的心理活动 (如再评价)、行为操作 (如回避) 和躯体变化 (如放松); 从应对活动与应激过程的关系看, 应对涉及应激各个环节, 包括生活事件 (如面对、回避、问题解决)、认知评价 (如自责、幻想、淡化)、社会支持 (如求助、倾诉、隔离) 和心身反应 (如放松、烟酒、服药); 从应对活动的指向性看, 有针对问题的应对和针对情绪的应对; 等等, 因此, 应对的分类和测定决非易事。

作者自 80 年代中开始尝试应对评定的^[3], 至 90 年代初形成 16 项应对条目^[4], 所依据的思路是: 在应对活动的多维度属性基础上, 可以筛选出这样的条目, 它们既具有在不同应激过程中的跨情景一致性或个性特质属性, 又对个体的心身健康有比较稳定的影响。为此, 作者用特质法构题、效标考察法筛选和因素分析法验证的方法, 经多次修订, 在国内最先报告了 16 项应对条目。具体做法是, 条目的设计参考 Folkman 的方法, 根据心理防御机制的内容, 尽可能收集作者在各次心理病因学调查中所获得的各种相对稳定的应对行为或认知活动内容作为基础条目: 通过反复预试, 筛选那些与应激反应效标变量如 SCL-90 等有相关的条目: 最后通过因素筛选确定积极和消极应对分类。这样形成的应对条目有以下特点: ①有一定的跨情景一致性, ②与某些个性特征有相关, ③与心身健康有相关, ④作为前三者的结果, 各条目内容以针对情绪应对为主。总之, 本组应对条目反映的是个体具有特质属性的并与健康有关的那部分应对方式, 故称为特质对条目 (问卷)。

信、效度检验

原 16 条特质应对条目已有多种小范围的信、效度报告^[4-7]。此后作者又以大样本做了进一步信、效度考察。在按相同的方法增补 4 个条目, 并改用 1-5 五级计分以后, 将该特质应对问卷分别使用于多种人群合计 2751 例, 以同样的方法作系统的分析。通过因素分析获两个成分, 即消极应对 (NC) 和积极应对 (PC), 各包含 10 条目, 所有条目在各自因素上的负荷均大于 0.45。NC 和 PC 的相关系数仅 -0.09, 呈低相关性, 说明两者不属于一个维度。NC 和

PC 的克伦巴赫 α 系数分别为 0.69 和 0.70; 129 名被试四周后重测相关系数分别为 0.75 和 0.65; 129 名被试在自测的同时还请其家属按条目内容另行单独对被试作出评估, 结果本人与亲属测定结果的相关系数分别为 0.75 和 0.73。137 名被试同时测查 SCI-90, 其中 NC 与 SCL-90 总分和各因子分有高度正相关 ($p < 0.01$), PC 与 SCL90 总分和各因子无相关, 76 名被试同时测查 EPQ, NC 与 EPO 的 N 分有高度正相关 ($p < 0.01$); PC 与 EPO 的 E 分有正相关 ($p < 0.05$)。以上所有结果都与原 16 条目的情况一致, 还增加了一些新的信、效度证据, 如本人与亲属测定结果有高相关性等, 显示该特质应对问卷有合适的信、效度支持, 在心理病因学研究方面可推广使用。

使用方法 最新 NC 计分表(第 12 次修订), 代替原第 19(独处), 内容一致, 但计分标准作 18 分。

特质应对问卷通常在生活事件问卷之后使用, 但也可以作为一种独立的心理变量进行测试, 被试对每一个条目作出 1-5 五级选择回答以后, 其中消极应对 NC 由 2, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 17, 19 各条目累计得分; PC 由 1, 3, 5, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20 各条目累计得分。作者测定 1305 例健康人群的均值为 $NC = 30.26 \pm 8.74$, $PC = 21.25 \pm 7.14$; 1184 例综合性医院各类病人的均值为 $NC = 30.22 \pm 8.74$, $NC = 23.58 \pm 8.41$ 。

应用价值及注意事项

该项特质应对评定方法在国内开发开始较早, 10 多年来在各种文献中被引用, 证明该应对评估方法有助于对团体应激水平的了解, 在各种病包括肿瘤、非溃疡性消化不良、心律失常、失眠等的病因学研究中有意义^[7-10]。由于特质应对问卷的界定已如前述, 它与个性特质以及心身健康有关, 但不反映应对活动的全貌, 故可能更适宜于在有关于健康的各种研究课题中使用。另外, 本问卷中消极应对 NC 的病因学意义大于积极应对 PC, 与之对应的是后者的跨情景一致性也稍低于前者, 在使用中也予以注意。

参考文献

- 姜乾金、祝一虹: 特质应对问卷的进一步探讨. 中国行为医学科学 1999; 8(3): 167-169
- Folkman S. Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. J of Personality and Social Psychology. 1988. 54 (3): 466-75
- Mauro R.D, Russo J,
- Vitaliano PP. et al. Coping profiles associated with psychiatric, physical health work and family problems. Health Psychology. 1990. 9 (3) 343-76
- 姜乾金, 刘小青, 吴根富. 癌症病人发病史中心理社会因素临床对照调查分析. 中国心理卫生杂志. 1987. 1 (1): 38-42
- 姜乾金, 黄丽, 卢抗性等. 心理应激-应对的分类与心身健康. 中国心理卫生杂志. 1993. 7 (4): 145-7
- 姜乾金, 祝一虹, 王守谦等. 心理社会应激因素与多项心身健康指标的相关性研究. 中国行为医学科学. 1996. 5 (4): 200-2
- 姜乾金, 黄丽, 王守谦等. 生活事件、情绪、应对与心身症状探讨. 中国心理卫生杂志. 1996. 10 (4): 180-1
- 姜振山, 蒋筱峨, 陈定光等. 飞行员应对策略与人格、心理健康. 社会支持的相关性研究. 中国行为医学科学. 1994. 3 (1): 31-3
- 陈士俊. 慢性肝炎病人心理社会因素临床对照研究. 中国心理卫生杂志. 1995. 9 (2): 127-8
- 朱志先, 杨越秀, 阳胜秋等. 室性心律失常患者个性、应付方式和生活事件的临床对照研究. 中国行为医学科学. 1998. 7 (1): 29-30

10. 沈贵林, 华德林, 姜乾金等, 应激和应对方式与非溃疡性消化不良, 中国行为医学科学, 1998, 7 (4): 288-90

(姜乾金)

特质应对方式问卷 (TCSQ)

指导语: 当您遇到平日里的各种困难或不愉快时 (也就是遇到各种生活事件时), 您往往是如何对待的?

5 4 3 2 1

肯定是

肯定不是

- | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 能尽快地将不愉快忘掉 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 易陷入对事件的回忆和幻想之中而不能摆脱 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 当作事情根本未发生过 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 易迁怒于别人而经常发脾气 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 通常向好的方面想, 想开些 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 不愉快的事很容易引起情绪波动 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 喜欢将情绪压在心底里不让其表现出来, 但又忘不掉 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 通常与类似的人比较, 就觉得算不了什么 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 能较快将消极因素化为积极因素, 例如参加活动 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. 遇烦恼的事很容易想悄悄地哭一场 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. 旁人很容易使你重新高兴起来 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. 如果与人发生冲突, 宁可长期不理对方 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. 对重大困难往往举棋不定, 想不出办法 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. 对困难和痛苦能很快适应 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. 相信困难和挫折可以锻炼人 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. 在很长的时间里回忆所遇到的不愉快事 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. 遇到难题往往责怪自己无能而怨恨自己 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 认为天底下没有什么大不了的事 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. 遇苦恼事喜欢一个人独处 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. 通常以幽默的方式化解尴尬局面 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |