



中国当代心理科学文库

教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐

PSYCHOLOGY

大学生社会性问题的解决能力的理论与实践

刘艳◇著



世界图书出版公司



中国当代心理学文库

教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐

PSYCHOLOGY

大学生社会性问题解决能力的理论与实践

刘艳◇著

世界图书出版公司

广州·北京·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

大学生社会性问题解决能力的理论与实践 / 刘艳著.
—广州: 世界图书出版广东有限公司, 2017.8
ISBN 978-7-5192-3699-1

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心身问题—研究—中国 IV. ①G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220268 号

-
- 书 名 大学生社会性问题解决能力的理论与实践
DAXUESHENG SHEHUIXING WENTI JIEJUE NENGLI DE LILUN YU
SHIJIAN
- 著 者 刘 艳
- 责任编辑 刘文婷
- 装帧设计 楚芊沅
- 出版发行 世界图书出版广东有限公司
- 地 址 广州市海珠区新港西路大江冲 25 号
- 邮 编 510300
- 电 话 (020) 84459702
- 网 址 <http://www.gdst.com.cn/>
- 邮 箱 wpc_gdst@163.com
- 经 销 新华书店
- 印 刷 虎彩印艺股份有限公司
- 开 本 787mm × 1092mm 1/16
- 印 张 11.25
- 字 数 162 千字
- 版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
- 国际书号 ISBN 978-7-5192-3699-1
- 定 价 35.00 元
-

版权所有, 翻印必究
(如有印装错误, 请与出版社联系)

目录

第一编 社会性问题解决能力的现状研究	1
第一章 社会性问题解决能力概述	2
第二章 社会性问题解决能力问卷中文版的修订	16
第三章 大学生社会性问题解决能力现状	21
第四章 社会性问题解决：当前形势及未来方向	25
第二编 社会性问题解决能力与社会适应	31
第五章 社会性问题解决能力与社会适应的研究综述	32
第六章 孤独感研究综述	39
第七章 孤独感问卷(ULS-8)的修订	43
第八章 大学生社会性问题解决能力与社交状况的关系研究	49

第三编 大学生社会性问题解决能力与网络成瘾..... 53

第九章 网络成瘾研究综述..... 54

第十章 大学生网络成瘾现状研究..... 67

第十一章 大学生社会性问题解决能力与网络成瘾倾向的关系研究
——社交状况的中介作用..... 72

第四编 社会性问题解决能力与幸福感..... 89

第十二章 幸福感研究综述..... 90

第十三章 社会性问题解决能力与幸福感研究综述..... 97

第十四章 高职大学生心理幸福感问卷的修订..... 102

第十五章 高职大学生社会性问题解决能力与主观幸福感的关系研究
——心理幸福感的中介效应..... 107

第五编 社会性问题解决能力与手机成瘾..... 115

第十六章 手机成瘾研究综述..... 116

第十七章 高职大学新生社会性问题解决能力、自尊、孤独感与
手机成瘾倾向的相关研究..... 124

第六编 社会性问题解决训练..... 133

第十八章 儿童和青少年的训练..... 134

第十九章 家庭训练..... 144

参考文献..... 152



附 录	161
附 录 1	161
附 录 2	162
附 录 3	164
附 录 4	166
附 录 5	168
附 录 6	169
附 录 7 自尊量表	170
附 录 8 心理幸福感问卷	171

社会性问题解决能力的现状研究

第一编

社会性问题解决能力的现状研究

第一章 社会性问题解决能力概述

虽然古希腊哲学家 Aristotle (1908/350 B.C.) 早就提出了实践智力 (practical wisdom)、审慎地判断 (Idea, 理念) 和在实际的生活中行动 (praxis, 现实) 是个体最难达到的品质这些与社会性问题解决能力相关的概念, 但是社会性问题解决能力直到 20 世纪中叶才开始受到重视并有研究者开始科学研究。D'Zurilla 和 Goldfried (1971) 在《问题解决和行为改变》一文中呼吁研究者重视社会性问题解决在适应中的作用。

一、社会性问题解决能力的概念

社会性问题解决指在自然环境或“真实世界”里发生的问题解决过程 (D'Zurilla & Goldfried, 1982), 形容词“社会的”并不意味着问题解决的研究只针对某类问题。问题解决影响着我们真实社会环境里的适应机能。

社会性问题解决能力是指在社会情境中, 个体、夫妻或团体试图识别日常生活中遇到的特殊问题并发现有效解决方案的一种自我导向的认知-行为过程。这种认知-行为过程包括: ①针对特殊问题具体地使用可能有效的解决方案; ②提高采用最有效解决方案的可能性 (D'Zurilla & Goldfried, 1971)。根据这种定义, 社会性问题解决是一种有意的、理性的、需要付出努力和有目的性的活动。问题解决的过程可以是以改变问题情境为目标, 也

可以是以减少情感痛苦为目标,或者兼顾两者。社会性问题解决通常用于解决日常生活中人与人之间、夫妻之间以及集体内部成员之间的问题。

问题(或者问题情境)是指由于一个或多个障碍的存在,需要个体作出适应性功能的反应,但是又无法立即获得这种有效反应的生活情境或任务(现在的或将来的)。问题情境可能产生于环境(客观任务的需要),也可能产生于个体(如个体目标、需要或承诺)。产生问题的阻碍可能因为是新的、模棱两可的问题,结果不能预测,要求相互冲突,或者表现出技能的欠缺或资源的缺乏等。

一个特殊的问题可能是有时间限制的事件(如没有赶上一趟飞机、得了某种急性病等)、一系列相似或相关的事件(如上司提出的一系列不合理的要求)、长期持续的情境(如持续的疼痛、厌倦、焦虑和孤独感)等。

处理人际关系是生活中的一类特殊问题,其阻碍可能来自于两个或更多的个体的关系中行为需求或者是期望的冲突(Jacobson & Margolin, 1979)。在这种情境中,人际关系问题解决可以认为是旨在确定和发现一种让所有人都可以接受的满意的解决方案的认知-人际过程。因此,从这种观点来看,人际问题解决是采用一种“双赢”方式(win-win approach)来解决冲突而不是用“输-赢”方式(win-lose approach)。

解决方案是针对特定情境的应对反应或者是反应模式(认知或行为的),它是特定问题情境中问题解决过程的结果。一个有效的问题解决方案可以达到解决问题的目的(如改善问题情境或者是减少心理痛苦),同时可以最大化其他积极的结果,最小化消极的结果。相关的结果包括对个人的和社会的、长期的和短期的结果。特别提到人际关系问题,一个有效的解决方案可以通过提供一个让各方都能接受或满意的结果来解决冲突或争执。

二、社会性问题解决能力的因素模型

社会性问题解决能力不是一个单一的整体结构,而是一个多维的结构,



它包括很多独立但又相关的成分。D'Zurilla 和 Goldfried (1971) 以及 D'Zurilla 和 Nezu (1990) 在研究中假设, 社会性问题解决能力包括两个主要的部分:

①问题解决倾向; ②问题解决风格 (2002)。

根据这个理论模型, D'Zurilla 和 Nezu (1990) 编写了社会性问题解决问卷 (Social Problem - Solving Inventory, SPSI), 主要包括两个分量表: 问题解决倾向问卷 (Problem Orientation Scale, POS) 和问题解决风格问卷 (Problem - Solving Skills Scale, PSSS)。Maydeu - Olivares 和 D'Zurilla (1995, 1996) 采用探索性与验证性因素分析对 SPSI 进行验证。尽管结果只是中等程度支持两因素模型。他们发现了一种更好的五因素模型, 由两个独立但是相关的部分组成: 问题解决倾向和三种不同类型的问题解决风格。这个模型由两个虽然相关但不同的问题解决倾向维度和三个不同的问题解决风格维度组成。

问题解决倾向是一个元认知的过程, 它包括一组相关的、稳定的认知 - 情感图式, 这种图式反映个体的普遍的信念、评价、对生活中问题的知觉以及自己的问题解决能力。它在社会性问题解决过程中起动力作用。

积极问题解决倾向是建设性的问题解决的认知背景, 包含以下几种倾向性: ①把问题看成挑战或者从中受益或收获的机会; ②相信问题是能解决的 (乐观); ③相信能成功解决问题 (自我效能感); ④相信成功地解决问题需要时间和努力; ⑤能迅速处理问题而不是逃避。

相反, 消极问题解决倾向是一种功能失调、抑制性的认知 - 情感结构, 包括三种普遍的倾向: ①把问题看成对幸福和健康的威胁 (心理的, 社会的, 经济的); ②不相信自己具备解决问题的能力 (“低问题解决效能感”); ③遇到问题时容易感到受挫和沮丧 (“耐挫性差”)。

问题解决风格涉及一个人试图理解问题并找到有效的方法来应对问题的认知 - 行为过程。这个模型定义了四种主要的技能: ①问题定义和形成; ②产生多种可能的解决方案; ③作出决定; ④方案实施和验证 (D'Zurilla & Goldfried, 1971)。社会性问题解决能力风格主要包括三种: 理性问题解决、冲动 - 疏忽型问题解决和逃避型问题解决。

理性问题解决是一种建设性的问题解决类型，被认为是理性地、谨慎地、有系统地应用有效的问题解决技能。这种类型的问题解决包括四种技能：①通过尽可能多地收集有关问题的各种具体信息来澄清和理解问题，确定问题情境的需要和问题解决障碍，设立现实的问题解决目标；②致力于问题解决的目标并尝试想出尽可能多的备选解决方案，包括常规的和创造性的方案；③分析和比较不同解决方案及其结果，选择最好的或最有效果的方案；④在现实情境中尝试实施方案，并仔细评估方案实施的效果。

冲动-疏忽型问题解决是一种适应不良的问题解决类型，其特点是：过多地尝试和应用问题解决策略与技术，但是这些尝试是不全面的、冲动的、粗心的、欠思考的和不完美的。这种类型的个体经常不会考虑多种解决方案，大多采用第一个想到的方法。在方案的执行过程中也通常是快速的、粗心大意的、缺乏系统性的和不适当的。

逃避型问题解决是另一个适应不良型问题解决类型，它的特点是拖延地、被动地、不积极地和依赖地解决问题。个体逃避问题而不是冷静仔细地去面对，把问题尽可能地拖到最后，或者是等待问题自己解决，并试图逃避应负的责任。

社会性问题解决模型的五因素模型详见图 1-1。

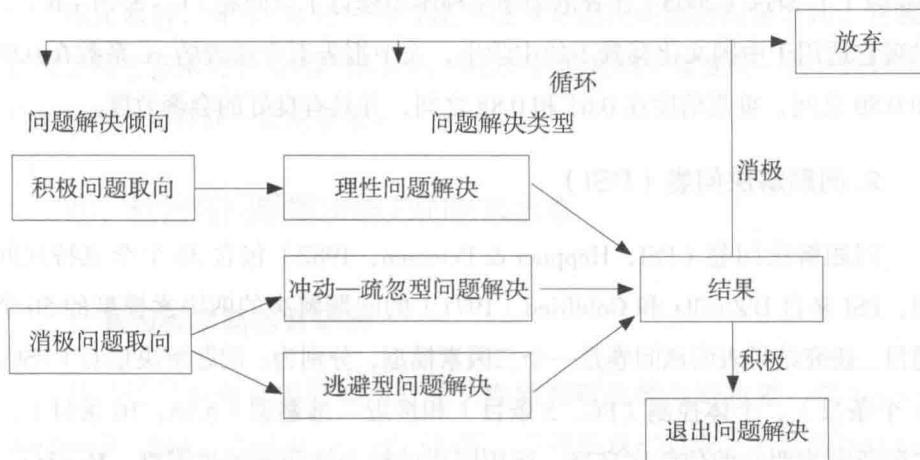


图 1-1 社会性问题解决模型的五因素模型 (D'Zurilla et al., 2002)



三、社会性问题解决能力的测量

社会性问题解决能力的测量包括两种类型，一种是过程测量，另一种是结果测量。过程测量评估的是一般的认知行为活动，是促进或者抑制有效的或适当的问题解决方案的发现，而结果测量评估的是对于特殊问题产生特殊解决方案的质量。过程测验主要采用自我报告问卷和任务测验两种方式；所有的结果测量都是任务测验。

1. 社会性问题解决能力问卷修订版（SPSI - R）

上面我们提到过的 SPSI - R 由 D'Zurilla 等（1996）修订而成。问卷包括 52 个李克特式问题，其中积极问题解决倾向（PPO）5 题，消极问题解决倾向（NPO）10 题，理性问题解决（RPS）20 题，冲动 - 疏忽型（ICS）10 题，回避型（AS）7 题。问卷在 1996 年正式形成（SPSI - R； D'Zurilla, Nezu, & Maydeu - Olivares, 1996），其五个分量表的内部一致性信度在 0.69 和 0.95 之间，重测信度在 0.72 至 0.91 之间。研究表明该量表具有良好的信度、效度。目前该量表在临床领域得到了广泛的使用。我国香港学者 Andrew M. H. Siu 和 Daniel T. L. Shek（2005）在香港中学生样本中修订了该问卷（C - SPSI - R），发现它适用于中国文化背景下的中学生，文中报告五个量表的 α 系数在 0.64 和 0.89 之间，重测信度在 0.61 和 0.88 之间，并具有良好的会聚效度。

2. 问题解决问卷（PSI）

问题解决问卷（PSI, Heppner & Petersen, 1982）包含 35 个李克特式问题，PSI 来自 D'Zurilla 和 Goldfried（1971）的问题解决的两因素模型的 50 个题目。研究结果表明该问卷是一个三因素模型，分别为：问题解决信心（PSC，11 个条目）、个体控制（PC，5 条目）和接近 - 逃避型（AAS，16 条目）。实证研究表明它的信效度良好。运用同样的社会性问题解决模型，Maydeu - Olivares 和 D'Zurilla（1997）进行了 PSI 的内容分析，并从中总结了两个有意



义的理论结构。第一个理论结构是问题解决效能（如相信自己能有效地解决问题），这是积极问题定位重要组成部分；第二个理论结构是问题解决技能。Maydeu - Olivares 和 D'Zurilla（1997）选出最接近这两个结构的条目，编制了7个条目的问题解决自我效能量表（PSSE）和9个条目的问题解决技能量表（PSS）。

3. 方法 - 结果问题解决问卷（MEPS）

MEPS（Platt & Spivack, 1975; Spivack et al., 1985）由10个假设性的未完成故事组成，每个故事有个开头和结尾，结尾中指出主人公要达成的特定目标，并表示主人公已经成功地达成目标。被试被要求完成中间的故事来连接首尾。这是一种问题解决的行为任务测验，它需要被试想出各种方法来达成目标，然后主试从各个方面进行评估。MEPS用的是电脑评分系统，把相关方法、障碍和时间分数分开。有效方法的数量被认为是研究中 MEPS 最主要的得分。因为方法 - 结果思维代表问题情景而不是产生解法的过程，MEPS 被看成测评结果的工具，而不是过程工具。MEPS 的信效度得到了很多研究者的验证。

相比而言，SPSI - R 是一种方便，也相对比较成熟的测量方法，它被广泛地应用于临床与非临床的样本中。MEPS 的测量相对要复杂一些，而且其评价的标准也还存在一定的争论。

四、社会性问题解决能力的影响因素

1. 基因和早期养育环境

目前还没有调查表明基因对社会性问题解决能力的贡献。对 Taylor 和 Aspinwall（1996）所做的研究进行回顾，发现乐观与悲观之间具有0.31的可估计的遗传可能性；Kendler, Kessler, Heath, Neale 和 Eaves（1991）发现基

因对积极处理方式、向他人寻求帮助以及感知到社会支持的有用性这些方面具有显著的贡献。

早期养育环境与基因相互作用共同构建了社会性问题解决能力的框架。社会竞争力,包括社会性问题解决技能,来自于孩子本身与其所处环境之间的复杂的相互作用。父母角色模型以及亲子交往,这些都教给孩子一些解决问题的方法(Gauvain, 2001)。

依恋理论表明父母提供给孩子工作模型,用来消减压力和解决日常问题(Bowlby, 1973)。随着孩子的成长,早期的依恋工作模式会内化成认知来指导和影响其将来的生活。安全依恋型的孩子确定他们是值得被爱与照顾的,从而使他们对自己和外面的世界产生积极的情感。Burge, Hammen, Davila 和 Daley 发现在高中时所评估的依恋认知能预测两年后大学时工作相关的压力与表现。针对女大学生的研究发现依恋认知对社会性问题解决能力有影响(Davila, Hammen, Burge, Daley & Paley, 1996)。

2. 人格因素

神经质,也被认为是一种消极情绪,是一种稳定的体验消极情感的倾向,如害怕、生气以及害羞(Watson, David & Suls, 1999)。那些高神经质的人比那些低神经质的人更有可能认为其日常环境是有危险的,而且也可以提前感知更多压力的结果(Watson, Hubbard, 1996)。还有,在神经质上得分很高的人确实比那些得分低的人经历了更多的生活压力事件(Suls, Green & Hillis, 1998)。神经质同时还与被动的无效的应对方式有关,如否认、回避、空想等应对方式(Carver, Scheier & Weintraub, 1989)。研究还发现,相对于神经质低得分者,神经质高得分者用问题解决问卷(PSI)评估其问题解决能力时表现出更多的缺陷(Watson & Hubbard, 1996)。

神经质高得分者倾向于将事件觉知为一种危险,怀疑自己的应对能力,更多地采用回避式的方式来解决,这可能是他们在社会性问题解决能力上的一些缺陷。McMurrin 等(2001)的研究发现神经质高得分者倾向于消极



地看待问题,更多地采用冲动-疏忽型问题解决风格和回避型问题解决风格。

大五人格中的其他因素也对社会性问题解决能力有影响。Watson 和 Hubbard (1996) 发现外倾性与由 PSI 所测得的感知到的社会性问题解决能力之间只有很小的相关,McMurran 等 (2001) 报告了外倾性与由 SPSI - R 所测得的积极问题解决倾向之间只有很小的正相关。

在两项研究中,开放性被发现与由 PSI 所测得的感知问题解决能力之间具有中等相关 (Watson & Hubbard, 1996; Watson et al., 1999)。还有,McMurran 等 (2001) 用 SPSI - R 量表发现开放性与理性问题解决之间存在显著的正相关,而与冲动-疏忽型问题解决、回避型问题解决和消极问题解决倾向之间存在显著的负相关。开放性较高的个体表明他们对社会性问题更能找到不同的且具有创造性的解决方法。

Watson 和 Hubbard (1996) 研究发现责任心与感知到的问题解决能力与运用积极问题中心处理方式之间具有中等的相关。Burns 和 D'Zurilla (1999) 发现责任心与加工项目的感知模型 (PMPI) 的合理加工规模之间具有显著的相关,与 SPSI - R 量表的理性问题解决具有很高的相关。目前,还没有关于宜人性与任何处理方式或者社会性问题解决维度的相关研究。

3. 积极情感和消极情感

情感分为积极情感与消极情感两种。积极情感是指个体体验到的积极情绪,与积极经历有关,如快乐、自豪、愉悦、兴奋等。消极情感是指个体体验到的消极情感及与压力相关的感受,如难受、痛苦等。

社会性问题解决能力中的积极、消极问题解决倾向与积极、消极情感是有区别的。Chang 和 D'Zurilla (1996) 发现,SPSI - R 量表中的积极问题解决倾向和消极问题解决倾向与积极情感、消极情感有很大的差异,相关但是彼此独立。研究发现,大学生的积极问题解决倾向能独立地预测其问题解决风格,消极问题解决倾向也能独立地预测其问题解决风格。

积极情感和消极情感会对个体的社会性问题解决能力产生影响。根据

Fredrickson's (2001) 的“扩展与建构”模型, 短暂的积极情感, 如开心、兴趣、满足、骄傲以及好奇心能拓宽个体的思维-行动系统, 长时间的积极情感能增加个体的心理弹性(韧性)。研究也发现短期的积极情感, 如开心、爱和满足能拓展认识, 使个体表现出更多的创造性, 拥有变通以及开放的思想(Isen, 2000), 还能促进个体有效地自我规划(Aspinwall, 1998)。在复杂情境中, 积极情感能使个体对问题产生更详细且多方面的考虑并对信息进行多方面的整合, 最终促进问题的解决(Aspinwall, 1998)。

积极情感还能消除消极情感对个体解决问题产生的影响(Fredrickson, 2001)。例如, 对于那些长期处于压力状态下的个体来说, 通过培养积极的情感能够帮助他们处理无法控制的压力, 如那些照看艾滋病的人(Folkman & Moskowitz, 2000)。那些在解决问题时能够积极地评估问题情境, 目标明确的个体更容易做出积极的有意义的反应。

另外, 积极情感还能消除自我损耗(Baumeister, Faber & Wallace, 1999)。在处理长期的压力的情境下, 就算是个体能成功地应对, 但是长时间下去也是在耗竭个体的资源, 而积极情感是对自我资源的补充。

相反, 在消极情感的状况下, 个体的认知会受到限制, 应对方式倾向于回避, 而且对问题的看法更加刻板(Fredrickson, 2001)。消极情感可能伴随着烦躁和沉默, 而研究发现焦躁不安与沉默者比那些非焦躁者具有更多的消极问题解决倾向, 面对人际交往中的问题不容易想出有效的解决方案。

4. 乐观-悲观

乐观-悲观被定义为是由积极与消极期望结果所产生的(Scheier et al., 1994)。研究普遍发现了乐观与悲观对身体与心理健康的影响作用(Peterson & Bossio, 2001; Scheier, Carver & Bridges, 2001)。乐观-悲观对社会性问题解决能力的影响作用可能与其对情感状态的作用有关, 有研究表明乐观与悲观对心理健康的影响作用当中情感起了中介作用。乐观者一般容易产生

积极的情感状态，消极者一般容易产生消极的情感状态（Affleck, Tennen & Apter, 2001）。

乐观 - 悲观对社会性问题解决能力的第二个影响通道可能是通过应对方式来实现的。Scheier 和 Carver 提出，相对于悲观者，乐观者处在问题情境时会运用更多的积极应对方式。也就是说，乐观者会运用更多积极有效的策略来应对问题（Scheie, Weintraub & Carver, 1986）。

同时，研究表明乐观 - 悲观能独立地对社会性问题解决能力产生影响作用。Chang 和 D'Zurilla（1996）用 SPSI - R 量表测量发现，独立于情感，乐观的大学生具有更积极的问题解决倾向，而悲观的大学生具有更多的消极问题解决倾向。具有积极问题解决倾向的乐观大学生比那些悲观的大学生更常运用理性问题解决方式、积极的应对方式和认知重构。相反，具有消极问题解决倾向的悲观大学生比乐观大学生表现出更多的回避型问题解决方式和空想。

相对于悲观者，乐观者更擅长通过情境来调节观念和行为（Scheier et al., 2001）。在不能改变的问题情境下，乐观者会认识和接受情境并通过努力来积极地解决问题（Aspinwall, Richer & Hoffman, 2001）。乐观者面对问题时倾向于采取积极的问题解决方式，因而能获得更多的关于问题情境的解决经验（Aspinwal et al., 2001）。

有关积极 - 消极情绪和乐观 - 悲观的研究结果在很大程度上是一致的。不同的是乐观会影响个体的问题解决风格，而积极情感更倾向于影响个体的积极问题解决倾向（Aspinwal et al., 2001; Fredrickson, 2001）。

5. 希望

已有研究发现希望能促进心理健康和身体健康。希望的不同稳定倾向可以通过希望量表来测量（Snyder, Harris, Anderson & Holleran, 1991）。希望和乐观对社会性问题解决能力的影响模式有类似之处。Chang（1998）发现希望程度高的大学生比那些希望程度低的学生具有更多的积极问题解决倾向