

• 大学生科技园地 •

文章编号: 1002 - 0217(2015) 02 - 0193 - 04

在校大学生心理压力及其影响因素的调查分析

陈 磊 袁 慧 陈 燕 孙 晴 胡姗姗 何倩雯 孙丽梅 汪飞宏

(皖南医学院 公共卫生学院 安徽 芜湖 241002)

【摘要】目的: 了解综合性大学在校大学生群体压力水平, 为高校针对性地开展大学生心理健康工作提供依据。方法: 通过分层整群抽样对某综合性大学 1 301 名在校大学生开展压力感的问卷调查。结果: 调查人群总体压力水平得分为 1.60 ± 0.49 , 男生得分高于女生, 差异有统计学意义。男生在健康、适应、恋爱、自卑等不同压力来源方面的得分明显高于女生。不同年级大学生的总体压力水平得分无明显差异, 但是大三学生表现出在择业压力方面明显的焦虑感 ($F = 9.186, P < 0.001$)。另外, 非独生子女总体压力感较独生子女高; 来源于农村的大学生总体压力水平高于城市大学生; 随着父母文化水平的提高, 大学生心理压力变小; 忽视冷漠型的教育方式, 心理压力水平最高, 而民主权威型的教育方式, 心理压力水平最低。多重线性回归显示, 性别、家庭教育方式、生源地、父母文化水平与大学生的心理压力有关。结论: 在校大学生压力得分总体偏低, 不同特征群体之间存在差异, 应根据其压力感特点采取积极有效的措施以缓解大学生压力感。

【关键词】 大校大学生; 心理压力; 调查研究

【中图分类号】 B 844.2 **【文献标识码】** A

【DOI】 10.3969/j.issn.1002-0217.2015.02.028

Survey on the status of psychological pressure and its influencing factors in college students

CHEN Lei, YUAN Hui, CHEN Yan, SUN Qing, HU Shanshan, HE Qianwen, SUN Limei, WANG Feihong

School of Public Health, Wannan Medical College, Wuhu 241002, China

【Abstract】Objective: To investigate the status of psychological pressure in college students for the evidences to plan mental health education in scientific manner. **Methods:** By stratified cluster sampling methods, we conducted a survey on 1 301 undergraduates for the psychological pressure status with questionnaire. **Results:** Average scoring on overall levels of pressure was 1.60 ± 0.49 . The male students scored higher than the females in general as well as in different pressure sources regarding health, school life adaptation, maintenance of love relationship and sense of inferiority. No significant difference was observed in overall pressure levels concerning students from different grades, whereas the juniors showed higher anxiety in future job-hunting ($F = 9.186, P < 0.001$). Students from families with more than one child or from rural areas had higher mental pressure than their counterparts. And the pressure tended to decrease in whose parents with better educational background. Indifferent education style resulted in the highest pressure score, whereas democratic and authoritative educational style was capable of reducing the pressure level. Still, multiple linear regression showed that the pressure levels were associated with gender, family education modality, original living areas and educational background of parents. **Conclusion:** Although the psychological pressure level appears relatively low, yet the difference remains in different group of students. Therefore, pressure relief shall be centered on characteristic basis for effective intervention.

【Key words】 college students, psychological pressure; survey

心理压力 (psychological pressure) 是指“被个体评价为可能威胁身心健康, 需要动员自身资源承载或逾越的个体与环境间的特殊关系”^[1], 即通过个体评价后明显感到身心健康受到威胁的现实压力会转换成个体心理压力。近年来, 随着社会转型和现代化进程的加快, 由此伴随的新时期各种问题和矛

盾, 对大学生心理产生了巨大的冲击^[2], 有相当一部分大学生存在着不同程度的心理障碍, 他们受到焦虑、抑郁等心理问题的困扰^[3]。本次研究的主要目的是了解芜湖市高校大学生心理压力的来源, 为有效地帮助大学生排压、减压, 培养大学生对挫折的容忍力、积极应对能力提供科学依据, 从而达到维护

基金项目: 国家级大学生创新创业训练计划 (AH201310368021)

收稿日期: 2014-06-10

作者简介: 陈 磊 (1990-), 男, 2010 级预防医学本科生, (电话) 18355358923, (电子信箱) 9937755582@qq.com;

袁 慧, 女, 副教授, (电子信箱) yuanhui0553@163.com, 通讯作者。

大学生身心健康,培养良好的心理品质,预防高校校园不良事件发生的目的。

1 对象和方法

1.1 研究对象 本研究以年级为分层标志,班级为单位对某综合性大学在校大学生进行整群抽样,对1345人进行了问卷调查。其有效回收了1301份问卷(有效率达96.7%)。

1.2 研究方法和内容 调查内容包括:①研究对象的一般情况,包括性别、年龄、年级、消费水平,是否为独生子女,父母的文化水平及教养方式等。②采用张林、车文博等^[4]编制的《大学生心理压力感量表》来调查研究对象的心理压力感的严重程度以及压力感的来源。该量表包括两个维度:①个人压力,主要包括家庭压力、适应压力、健康压力、恋爱压力、自卑压力和挫折压力。②社会环境压力,主要包括人际压力、择业压力、情绪压力、学校环境压力和学业压力。采取5点计分方式,即“没有”记1分,“很轻”记2分,“一般”记3分,“较强”记4分,“很强”记5分,被试者在问卷上的得分越高,表明其感受到的心理压力越大。两个维度下各项压力得分等于该压力目录下题目总得分的平均值,总体压力水平得分为各压力来源的平均值,总压力得分范围为(0~

5)分。

1.3 统计分析 采用Epidata 3.0录入,统计软件SPSS 13.0进行数据分析。数值型变量采用均数±标准差,两独立样本间比较采用t检验,多样本间比较采用方差分析,多因素分析采用多元线性回归分析。

2 结果

2.1 调查对象的一般资料 在1301名调查对象中女生876人,男生425人,年龄在18~24岁之间。总体压力水平得分为1.60±0.49,男女生比较差异有统计学意义。相较于女生,家庭、健康、适应、恋爱、自卑等给男生带来的压力感更强,而对于学校环境、情绪、学业带来的压力则无差异(见表1)。

2.2 不同年级和生源地大学生的心理压力感比较 从整体看,大学生心理压力感在不同年级间无明显差异。但大三学生表现出在择业压力方面明显的焦虑感,对于健康压力感的感知也比大一学生高(见表1)。来源于农村的大学生总体压力水平高于城市大学生,除了来自健康及恋爱的压力两组没有差异外,农村大学生其他各项得分均高于城市学生(见表1)。

表1 不同性别、年级及生源地大学生心理压力水平比较($\bar{x} \pm s$)

压力来源	性别		年级			生源地	
	男(n=425)	女(n=876)	大一(n=533)	大二(n=378)	大三(n=390)	城市(n=573)	农村(n=728)
家庭压力	1.56±0.59	1.49±0.52*	1.49±0.49	1.55±0.57	1.52±0.60	1.39±0.50	1.61±0.56#
健康压力	1.44±0.61	1.29±0.46#	1.28±0.43	1.39±0.60	1.39±0.56#	1.33±0.53	1.35±0.51
适应压力	1.38±0.63	1.23±0.40#	1.25±0.38	1.30±0.55	1.32±0.57	1.25±0.49	1.31±0.50*
恋爱压力	1.57±0.75	1.31±0.55#	1.38±0.62	1.37±0.65	1.44±0.65	1.40±0.69	1.39±0.58
自卑压力	1.54±0.68	1.40±0.52#	1.44±0.55	1.49±0.63	1.41±0.57	1.37±0.55	1.50±0.60#
挫折压力	1.48±0.64	1.40±0.53*	1.42±0.54	1.43±0.59	1.42±0.60	1.36±0.56	1.47±0.57#
人际压力	1.58±0.67	1.46±0.57#	1.46±0.57	1.53±0.62	1.52±0.63	1.44±0.59	1.55±0.61#
择业压力	1.98±0.88	2.07±0.94	1.92±0.86	2.11±0.96	2.15±0.94#	1.88±0.88	2.17±0.93#
学校环境压力	1.97±0.86	1.95±0.80	1.94±0.81	1.99±0.86	1.93±0.81	1.88±0.84	2.01±0.81#
情绪压力	1.79±0.76	1.80±0.76	1.79±0.75	1.83±0.81	1.77±0.73	1.71±0.75	1.86±0.77#
学业压力	1.87±0.79	1.85±0.78	1.87±0.77	1.88±0.79	1.81±0.80	1.73±0.74	1.95±0.80#
总压力	1.65±0.55	1.57±0.45#	1.57±0.45	1.63±0.53	1.61±0.50	1.52±0.48	1.65±0.49#

* P<0.05; #P<0.01

2.3 来自不同家庭环境和教育方式的大学生心理压力感比较 调查显示独生子女与非独生子女对于压力的来源表现出不一致。两组除了在健康、适应和恋爱压力上没有明显差异,其余各项压力上非独生子女得分更高(见表2)。而家庭的不同教育方式对大学生心理压力水平也有影响,结果表明在忽视

冷漠型的教育方式下成长的大学生,心理压力水平高于其他教育方式;民主权威型的教育方式,大学生心理压力水平低于其他教育方式(见表2)。

2.4 父母文化水平对大学生心理压力感的比较 调查发现父母的文化水平对大学生心理压力有影响,随着父母文化水平的提高,大学生心理压力变

小。除了适应、恋爱和挫折压力,父母亲的文化水平在对于大学生来自家庭、健康、择业等各方面的压力都表现出明显的差异,差异有统计学意义(见表3)。
 2.5 大学生心理压力感的影响因素 以总体压力感得分为因变量,性别、年级、是否为独生子女、生源地、父母的文化水平及教育方式作为自变量,采用多

元线性逐步回归。进入方程的变量为:家庭教育方式、生源地、父母文化水平、性别(见表4)。结果表明男性大学生压力感高于女性,农村高于城市,父母的文化水平与学生的压力感呈负相关,不同的家庭教育方式对学生的心理压力感也有影响。

表2 不同家庭环境和教育方式的大学生心理压力感比较($\bar{x} \pm s$)

压力来源	独生子女		教育方式			
	是(n=560)	否(n=741)	民主权威(n=907)	专制(n=164)	娇惯溺爱(n=205)	忽视冷漠(n=25)
家庭压力	1.42 ± 0.54	1.58 ± 0.54 [#]	1.45 ± 0.48	1.69 ± 0.64	1.57 ± 0.58	2.14 ± 0.88 [#]
健康压力	1.34 ± 0.53	1.34 ± 0.51	1.30 ± 0.47	1.46 ± 0.63	1.38 ± 0.53	1.71 ± 0.92 [#]
适应压力	1.28 ± 0.53	1.29 ± 0.47	1.24 ± 0.44	1.37 ± 0.58	1.38 ± 0.60	1.46 ± 0.70 [#]
恋爱压力	1.43 ± 0.71	1.37 ± 0.57	1.35 ± 0.59	1.54 ± 0.72	1.43 ± 0.68	1.72 ± 1.03 [#]
自卑压力	1.40 ± 0.56	1.48 ± 0.60 [*]	1.39 ± 0.53	1.56 ± 0.67	1.54 ± 0.70	1.63 ± 0.61 [#]
挫折压力	1.38 ± 0.56	1.45 ± 0.58 [*]	1.37 ± 0.50	1.55 ± 0.68	1.50 ± 0.69	1.72 ± 0.80 [#]
人际压力	1.45 ± 0.60	1.53 ± 0.61 [*]	1.44 ± 0.55	1.66 ± 0.70	1.58 ± 0.69	1.84 ± 0.70 [#]
择业压力	1.87 ± 0.85	2.18 ± 0.95 [#]	1.99 ± 0.89	2.23 ± 0.96	2.11 ± 0.96	2.31 ± 1.05 [#]
学校环境压力	1.88 ± 0.84	2.01 ± 0.81 [#]	1.91 ± 0.79	2.05 ± 0.83	2.05 ± 0.91	2.04 ± 0.99 [*]
情绪压力	1.73 ± 0.75	1.84 ± 0.77 [#]	1.73 ± 0.71	1.93 ± 0.83	1.91 ± 0.83	2.23 ± 0.96 [#]
学业压力	1.73 ± 0.73	1.95 ± 0.81 [#]	1.79 ± 0.73	2.07 ± 0.91	1.97 ± 0.85	1.86 ± 0.78 [#]
总压力	1.54 ± 0.48	1.64 ± 0.49 [#]	1.57 ± 0.46	1.78 ± 0.56	1.71 ± 0.56	1.92 ± 0.61 [#]

* P < 0.05; #P < 0.01

表3 父母亲文化水平不同的心理压力水平比较($\bar{x} \pm s$)

压力来源	父母文化水平 [*]						F	P
	文盲(n=16)	小学(n=179)	初中(n=546)	高中(n=296)	专科(n=116)	本科及以上(n=148)		
家庭压力	1.99 ± 1.04	1.65 ± 0.55	1.52 ± 0.50	1.52 ± 0.59	1.41 ± 0.55	1.34 ± 0.49	8.583	<0.001
健康压力	1.90 ± 1.07	1.39 ± 0.51	1.31 ± 0.45	1.34 ± 0.57	1.36 ± 0.53	1.33 ± 0.55	4.490	<0.001
适应压力	1.59 ± 0.67	1.30 ± 0.45	1.28 ± 0.47	1.30 ± 0.54	1.26 ± 0.47	1.26 ± 0.55	1.384	0.228
恋爱压力	1.61 ± 1.13	1.47 ± 0.62	1.38 ± 0.60	1.37 ± 0.63	1.40 ± 0.66	1.39 ± 0.70	0.999	0.417
自卑压力	1.55 ± 0.70	1.57 ± 0.65	1.44 ± 0.54	1.41 ± 0.58	1.37 ± 0.56	1.40 ± 0.65	2.659	0.021
挫折压力	1.63 ± 0.76	1.52 ± 0.60	1.42 ± 0.53	1.39 ± 0.57	1.39 ± 0.59	1.41 ± 0.65	1.618	0.152
人际压力	1.65 ± 0.61	1.62 ± 0.69	1.52 ± 0.57	1.45 ± 0.61	1.47 ± 0.59	1.40 ± 0.62	2.810	0.016
择业压力	2.58 ± 1.44	2.18 ± 0.93	2.12 ± 0.91	2.02 ± 0.94	1.81 ± 0.84	1.78 ± 0.79	6.776	<0.001
学校环境压力	2.42 ± 1.15	2.08 ± 0.85	1.98 ± 0.82	1.89 ± 0.79	1.92 ± 0.77	1.82 ± 0.86	3.171	0.008
情绪压力	1.99 ± 1.09	1.96 ± 0.78	1.80 ± 0.74	1.73 ± 0.78	1.78 ± 0.71	1.67 ± 0.73	3.263	0.006
学业压力	2.16 ± 1.08	1.99 ± 0.83	1.89 ± 0.78	1.82 ± 0.75	1.71 ± 0.73	1.86 ± 0.78	3.708	0.002
总压力	1.91 ± 0.66	1.70 ± 0.51	1.61 ± 0.46	1.57 ± 0.52	1.54 ± 0.47	1.50 ± 0.49	4.844	<0.001

* 以父母中文化程度高的一方为准

表4 不同因素对于大学生心理压力感的影响

变量	回归系数	标准误	标准回归系数	t	P
constant	1.545	0.100		15.411	<0.001
家庭教育方式	0.086	0.016	0.145	5.308	<0.001
生源地	0.080	0.031	0.082	2.555	0.011
父母文化水平	-0.030	0.013	-0.075	-2.341	0.019
性别	-0.057	0.028	-0.056	-2.049	0.041

3 讨论

调查表明大学生的压力感主要来源于择业压力、学校环境压力和学业压力。这与谭贡霞^[5]研究显示择业压力对大学生心理有较大的影响相一致。就业压力来源的多方位与多层面性,使其对大学生心理压力感的负面性显得尤为明显。虽然国家出台了促进就业的措施,但近年来随着毕业生人数逐年增加以及大学生对就业信息和自己专业缺乏足够的认知,都加剧了大学生就业压力感。结果也显示家庭环境的不同对大学生择业压力感起着较大影响,这与罗品超^[6]调查的结果相同。解决大学生在择业过程中产生的挫败感,除了国家与学校方面仍需加强就业指导以及增加对应的就业岗位,增强大学生专业技能素质和逆境承受能力外,家庭层面的支持也显得尤为重要。父母改变教育方式,采取有效的沟通以及更民主的交流方式,对于缓解大学生就业压力都起到积极的影响^[7]。此外调查也发现相比较来源于城市的大学生,农村大学生在择业、自卑方面显出更高的焦虑感。因此在缓解大学生就业压力时,更应关注来自农村的大学生。充分调动各种途径和力量,帮助其制定完善的职业生涯规划,针对性地提高他们的就业核心竞争力,增强其对就业的信心^[8]。

有关调查显示,非独生子女总体压力感较独生子女强,这与陈川^[9]研究结果吻合。独生子女成长于缺少兄弟姐妹的环境下,培养了独立思考解决问题的能力,在压力面前显得更加成熟与从容。刘新颜^[10]也指出相较于非独生子女,独生子女性格更为果断,在面对困难时没有很多的顾虑;同时在性格上表现出的乐观、豁达以及更积极的交流、轻松的心态,让其在人际交往中显出更多的自信与从容。此外独生子女更多来源于城市,家庭经济条件相对优越,让其在应对复杂环境方面少了很多顾虑。而非独生子女由于家庭经济的不宽裕,常常怀有对于不能负担家庭经济能力的愧疚感,从而增加了其心理压力感^[11]。另外,在对子女的教育上,来自于独生子女的家庭,父母对于其教育的重视与投资也更加看重。独生子女在成长过程中,享受了更多非独生子女无法接触的教育资源,同时由于家庭氛围的宽松^[12],父母带给其压力更小以及更多的与父母沟通时间,减少了负面情绪,为培养自身良好的心理素质提高了基础。因此对于非独生子女的关怀不容小觑,促进其更积极的沟通,减轻对于家庭责任的压力感,从而改善其心理状态。

本研究多因素分析结果也提示家庭教育方式对

大学生心理压力感有较大影响,采取积极、健康、合理的交流以及更民主的教育对话方式,可以有效地缓解大学生心理压力感^[7]。而随着父母文化水平的提高,大学生心理压力感降低。肖红新^[13]指出由于交际圈狭隘、教育水平低以及经济水平较差等都增加了农村大学生的心理压力感,对于农村大学生更应加强人文关怀。此次调查提示虽然大学生总体压力感水平较低,但对于其心理压力缓解的教育却不容忽视。就业对大学生压力感显得尤为明显。在大学教育过程中应增加就业指导以及大学生职业规划等课程,通过采取多种有效手段促进大学生就业,缓解就业压力。而在对大学生进行心理关怀与辅导的过程中,更应关注来自农村的大学生,用更积极、尊重的方式缓解由于家庭因素带给他们的压力。国家、社会、学校、家庭一起行动,构建更完善的社会支持体系,共同为构建与呵护大学生心理健康体系而努力。

【参考文献】

- [1] Lazarus R S, Folkman S. Stress, appraisal and coping [M]. New York: Springer Publishing Company, 1984: 96 - 105.
- [2] 李坚柔, 刘民, 陈建文. 528 名大学生心理卫生状况调查分析 [J]. 健康心理杂志, 2001, 9(2): 118 - 120.
- [3] 全国教育科学规划领导小组办公室. 国家重点课题“当代大学生社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究”研究成果述评 [J]. 当代教育论坛, 2006(3): 5 - 8.
- [4] 张林, 车文博, 黎兵, 等. 中国 13 所大学本科心理生压力现状的流行病学调查 [J]. 中华流行病学杂志, 2006, 27(5): 387 - 391.
- [5] 谭贡霞, 张允蚌, 陈剑锋. 江西省大学生心理压力与应对方式现状分析与对策 [J]. 考试周刊, 2011(11): 204 - 205.
- [6] 罗品超. 论大学生就业心理压力的来源及调适路径 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2009, 8(4): 117 - 119.
- [7] 李宝芬, 宋少红, 田静, 等. 医学生父母教养方式与应对方式的关系 [J]. 承德医学院学报, 2013, 30(1): 88 - 89.
- [8] 陈宇红. 高校贫困生就业压力及应对方式与心理健康问题 [J]. 吉首大学学报: 自然科学版, 2010, 31(2): 116 - 118, 124.
- [9] 陈川, 陈勃, 黄文英, 等. 独生与非独生子女大学生心理压力及应对方式的比较 [J]. 新余高专学报, 2004, 9(6): 49 - 51.
- [10] 刘新颜. 城市生源大学生中独生与非独生子女心理健康状况的比较研究 [J]. 中国校外教育: 下旬, 2008(9): 34 - 35.
- [11] 张朝, 于宗富. 非独生子女大学生心理健康状况的调查研究 [J]. 现代预防医学, 2008, 35(7): 1308 - 1310.
- [12] 张小远, 俞守义, 赵久波, 等. 独生子女与非独生子女大学生心理健康状态和素质的对照研究 [J]. 南方医科大学学报, 2008, 27(4): 482 - 484.
- [13] 肖红新, 徐秀红. 高校贫困生心理压力调查报告 [J]. 长春工业大学学报: 高教研究版, 2007, 28(1): 27 - 30, 52.