

• 调查报告 • doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2015.04.024

海南省大学生心理压力感现状调查研究*

竭婧¹,傅安国²,杜杰^{3△}

(海南大学:1.学生工作处;2.社科研究中心;3.材料与化工学院,海口 570228)

摘要:目的 了解海南省大学生心理压力现状,为大学生心理健康教育提供依据。方法 采用《大学生心理压力感量表》对 205 名大学生进行调查。结果 海南省大学生承载的压力主要有择业压力、学校环境压力、学业压力、情绪压力和人际压力。理工科学生的学校环境压力感和学业压力感显著高于其他学科学生($P<0.05$);男生的恋爱压力感、自卑压力感和学业压力感显著高于女生($P<0.05$);非独生子女学生的家庭压力感和挫折压力感显著高于独生子女学生($P<0.05$);农村学生家庭压力感显著高于城市学生($P<0.01$)。结论 海南省大学生总体心理压力感状况良好,不同群体间存在一定差异。针对不同群体采取合适方法减轻其心理压力,促进其心理健康。

关键词:压力;大学生;心理压力感;成人初显期

中图分类号:B849

文献标识码:A

文章编号:1671-8348(2015)04-0502-04

Study on college students' psychological stress feeling in Hainan province*

Jie Jing¹, Fu Anguo², Du Jie^{3△}

(1. Department of Student Affairs Management; 2. Social Sciences Research Center; 3. College of Materials and Chemistry Engineering, Hainan University, Haikou, Hainan 570228, China)

Abstract: Objective The objective of this study is to investigate the psychological stress status of Chinese college students, and to provide evidence for mental health education in colleges and universities. **Methods** A random sampling method was conducted to perform the questionnaire (psychological stress scale for college students by Zhang Lin, Che Wenbo, etc.) on psychological stress among 205 college students. **Results** The main sources of psychological stress on college students were job-seeking pressure, school pressure, academic pressure, emotion pressure and interpersonal pressure. The scores on college environment and learning task stress of engineering and technology students were significantly higher than other divisions ($P<0.05$). Male students showed markedly higher stress level than female students in love pressure, inferiority pressure and academic pressure ($P<0.05$). The scores on frustration pressure and family pressure of students with siblings were significantly higher than students from one-child family ($P<0.05$). The scores on family pressure of rural students were significantly higher than those from towns and cities ($P<0.01$). **Conclusion** The psychological stress of college students in Hainan province are overall in good condition. There are some differences among different groups. We should pay more attention to college students' mental health problems, and make separate counseling according to the profession and family background difference.

Key words: pressure; undergraduate; psychological stress feeling; emerging adulthood

心理压力感主要是指个体面对日常生活中的各种生活事件、突然的创伤性体验、慢性紧张(工作压力、家庭关系紧张)等压力源时所产生的心理紧张状态^[1]。当代大学生正处在一个社会快速发展变化的时代,他们承载着家庭和社 会的期望,同时也承受着巨大的心理压力。国内外研究发现,大学生的心理压力感主要来源于学业、社交、生活与家庭经济状况、择业等方面^[2-8]。Hong 等^[9]研究发现大学生心理压力与学习环境、就业形势、经济状况和个体因素都存在正相关。Pierce 等^[10]研究发现 75%~80% 的大学生存在着适度的压力,10%~12% 的大学生存在着巨大的心理压力。适度的心理压力可以促进人们工作和学习。但过于强烈、过于持久的(超出人的适应应对能力的)压力则是有害的,它们不仅会降低人的工作和学习效率,而且还会损害人的心身健康,在某些情况下甚至会在其他致病因素的共同影响下使人罹患心理障碍和心理生理疾病^[11-14]。以往研究发现,大学生压力水平常常与认

知缺陷(如注意力集中困难)、疾病、抑郁和焦虑及生活满意度的减少有关^[15-20]。Hudd 等^[21]发现压力水平较高的大学生也更多地消费“垃圾食品”,并且更不愿意运动,更不容易获得充足的睡眠。高水平的压力也削弱了大学生的学业表现^[22]。

因此,了解大学生的心理压力感现状,有助于老师和家长有的放矢地对学生 进行教育,引导他们树立正确的压力观,掌握更加积极有效的压力应对策略。

1 对象与方法

1.1 研究对象 研究随机抽取海南省高校 210 名在校大学生作为问卷调查对象,收回有效问卷 205 份,有效率为 97.6%。其中农学类学生 42 人,理工类学生 69 人,文学类学生 41 人,社会科学类学生 53 人;男生 80 人,女生 125 人;独生子女 65 人,非独生子女 140 人;家庭所在地来自城镇的学生 117 人,来自农村的学生 88 人。

1.2 研究方法 本研究采用张林、车文博等人编制的《大学生

心理压力感量表》进行调查。以往研究表明该量表具有良好的信度和效度。该量表包括两个大维度：个人自身心理压力感和社会环境心理压力感。个人自身心理压力感主要包括家庭、健康、适应、恋爱、自卑和挫折 6 个方面的压力感。社会环境心理压力感主要包括人际、择业、学校环境、情绪和学业 5 个方面的压力感。该量表采用 5 点计分方式，即“没有”记 1 分，“很轻”记 2 分，“一般”记 3 分，“较大”记 4 分，“极大”记 5 分，被试得分越高，表明其感受到的心理压力越大。

1.3 统计学处理 采用统计软件 SPSS18.0 对所得的数据进行分析。组间均数比较采用 *t* 检验，方差分析 LSD 法进行均数的两两比较，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 海南省大学生心理压力感的总体情况 对海南省大学生总体压力感、2 个大维度及 11 个小维度压力感进行描述性统计，结果见表 1。海南省大学生总体心理压力感平均得分为 1.659，为较低压力感水平。11 个小维度压力感按程度大小排序，前 5 位依次是：择业、学校环境、学业、情绪和人际压力感，这 5 个压力感均属于社会环境心理压力感这一大维度。对个人自身压力感和社会环境压力感进行配对样本 *t* 检验发现，海南省大学生社会环境心理压力感显著高于个人自身心理压力感 ($t = -18.820, P < 0.01$)。

2.2 主要学科大学生心理压力感比较 对几种主要学科大学生各维度心理压力感得分进行方差分析，见表 2。海南省不同学科学生的学校环境压力感差异有统计学意义 ($P < 0.05$)，学业压力感差异有统计学意义 ($P < 0.01$)。其他维度压力感各

学科学生之间差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。进一步进行事后多重比较 LSD 结果发现：理工科学生学校环境压力感和学业压力感显著高于其他学科学生 ($P < 0.05$)，特别是与文学类学生的学业压力感差异非常显著 ($P < 0.01$)，而其他学科学生之间差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。

表 1 海南省大学学生心理压力感现状 ($n=205$)

项目	均值	标准差
总体压力感	1.659	0.417
个人自身心理压力感	1.410	0.335
社会环境心理压力感	1.933	0.570
家庭压力感	1.516	0.415
健康压力感	1.329	0.388
适应压力感	1.249	0.326
恋爱压力感	1.468	0.642
自卑压力感	1.417	0.465
挫折压力感	1.406	0.469
人际压力感	1.670	0.515
择业压力感	2.294	0.969
学校环境压力感	2.102	0.813
情绪压力感	1.821	0.663
学业压力感	1.932	0.674

表 2 不同学科大学生心理压力感比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	农学类 ($n=42$)	理工类 ($n=69$)	文学类 ($n=41$)	社会科学类 ($n=53$)	F
总体压力感	1.591 ± 0.332	1.702 ± 0.478	1.540 ± 0.306	1.686 ± 0.399	1.348
个人自身心理压力感	1.369 ± 0.296	1.408 ± 0.360	1.369 ± 0.256	1.461 ± 0.350	0.713
社会环境心理压力感	1.834 ± 0.445	2.026 ± 0.665	1.729 ± 0.427	1.935 ± 0.505	2.152
家庭压力感	1.455 ± 0.348	1.501 ± 0.441	1.446 ± 0.330	1.618 ± 0.442	1.609
健康压力感	1.090 ± 0.357	1.315 ± 0.404	1.400 ± 0.395	1.355 ± 0.388	0.486
适应压力感	1.205 ± 0.285	1.281 ± 0.371	1.162 ± 0.186	1.264 ± 0.316	1.081
恋爱压力感	1.421 ± 0.686	1.513 ± 0.695	1.476 ± 0.506	1.428 ± 0.569	0.290
自卑压力感	1.298 ± 0.341	1.441 ± 0.511	1.357 ± 0.367	1.495 ± 0.491	1.634
挫折压力感	1.471 ± 0.522	1.328 ± 0.444	1.305 ± 0.320	1.525 ± 0.491	2.611
人际压力感	1.601 ± 0.426	1.638 ± 0.535	1.655 ± 0.479	1.785 ± 0.552	1.265
择业压力感	2.167 ± 0.712	2.416 ± 1.147	2.114 ± 0.905	2.260 ± 0.832	0.971
学校环境压力感	1.957 ± 0.681	2.301 ± 0.960	1.790 ± 0.615	2.008 ± 0.625	3.622
情绪压力感	1.757 ± 0.510	1.822 ± 0.780	1.571 ± 0.411	1.970 ± 0.611	2.043
学业压力感	1.830 ± 0.580	2.140 ± 0.751	1.605 ± 0.364	1.795 ± 0.605	5.911

2.3 不同性别大学生心理压力感的比较 对不同性别大学生心理压力感进行比较，结果见表 3。海南省大学男生恋爱压力感、自卑压力感和学业压力感均显著高于女生 ($P < 0.05$)。其他维度压力感男女生差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。

2.4 独生与非独生子女大学生心理压力感的比较 海南省非独生子女大学生的家庭压力感和挫折压力感显著高于独生子

女大学生 ($P < 0.05$)，其他维度压力感二者差异无统计学意义 ($P > 0.05$)，见表 4。

2.5 城乡来源大学生心理压力感比较 对城乡大学生心理压力感情况进行方差分析，结果见表 5。海南省来自农村的大学生各维度压力感得分均高于来自城市的大学生，其中来自农村的大学生家庭压力感显著高于来自城市的大学生 ($P < 0.01$)，

其他维度压力感差异无统计学意义($P>0.05$)。

表 3 不同性别大学生心理压力感的比较($\bar{x}\pm s$)

项目	男($n=80$)	女($n=125$)	t
总体压力感	1.710±0.507	1.626±0.345	1.300
个人自身压力感	1.469±0.413	1.372±0.269	1.848
社会环境心理压力感	1.975±0.669	1.905±0.496	0.809
家庭压力感	1.527±0.482	1.510±0.369	0.262
健康压力感	1.328±0.409	1.330±0.376	-0.038
适应压力感	1.290±0.396	1.222±0.270	1.340
恋爱压力感	1.654±0.814	1.349±0.469	3.041
自卑压力感	1.528±0.557	1.346±0.381	2.566
挫折压力感	1.425±0.562	1.394±0.400	0.435
人际压力感	1.706±0.638	1.647±0.419	0.735
择业压力感	2.210±1.023	2.347±0.934	-0.988
学校环境压力感	2.200±0.963	2.040±0.698	1.285
情绪压力感	1.803±0.750	1.834±0.604	-0.312
学业压力感	2.079±0.778	1.839±0.582	2.365

表 4 独生与非独生子女大学生心理压力感的比较($\bar{x}\pm s$)

项目	独生子女($n=65$)	非独生子女($n=140$)	t
总体压力感	1.586±0.387	1.669±0.399	-1.368
个人自身压力感	1.362±0.311	1.422±0.330	-1.205
社会环境心理压力感	1.832±0.521	1.941±0.543	-1.319
家庭压力感	1.402±0.357	1.554±0.423	-2.466
健康压力感	1.305±0.342	1.324±0.390	-0.336
适应压力感	1.213±0.283	1.261±0.342	-0.969
恋爱压力感	1.500±0.658	1.432±0.573	0.739
自卑压力感	1.406±0.473	1.427±0.467	-0.293
挫折压力感	1.302±0.416	1.450±0.487	-2.205
人际压力感	1.576±0.514	1.695±0.496	-1.545
择业压力感	2.098±0.881	2.326±0.954	-1.589
学校环境压力感	2.066±0.792	2.071±0.779	-0.049
情绪压力感	1.757±0.630	1.811±0.619	-0.586
学业压力感	1.822±0.581	1.946±0.680	-1.239

表 5 城乡大学生心理压力感比较($\bar{x}\pm s$)

项目	城市($n=117$)	农村($n=88$)	t
总体压力感	1.579±0.351	1.683±0.436	-1.588
个人自身压力感	1.369±0.303	1.457±0.355	-1.595
社会环境心理压力感	1.809±0.469	1.932±0.565	-1.428
家庭压力感	1.437±0.390	1.622±0.433	-2.708
健康压力感	1.318±0.359	1.336±0.360	-0.297
适应压力感	1.239±0.320	1.240±0.335	-0.010
恋爱压力感	1.427±0.512	1.484±0.665	-0.584
自卑压力感	1.412±0.457	1.493±0.515	-1.007
挫折压力感	1.338±0.418	1.467±0.513	-1.656
人际压力感	1.609±0.443	1.722±0.507	-1.424
择业压力感	2.056±0.908	2.315±0.898	-1.728
学校环境压力感	2.003±0.725	2.029±0.742	-0.218
情绪压力感	1.713±0.538	1.843±0.672	-1.285
学业压力感	1.791±0.587	1.893±0.652	-0.997

3 讨 论

从高中到大学,个体告别了青春期,但还没有进入完全承担责任的成人世界,这一时期为成人初显期。成人初显期的目标就是探索和建立自我同一性^[23-24]。此时,他们相对独立,很

多人远离家乡,可以不受父母的管束,但还没有进入稳定的、需要全身心投入的成人生活,这时他们有更多的机会去尝试各种不同的生活方式及选择。如他们可以通过友谊、学业、职业、恋爱等方面进行自我探索。这种成长和转变是积极且必要的。然而,成长和转变也常常会带来压力体验。如环境的改变、学习方式的转变、友谊和爱情的抉择、各种竞争乃至未来发展方向的抉择等等,都给他们带来不少的困惑和压力。本研究发现海南省大学生总体心理压力感状况良好,但仍存在一些需要关注的问题。

3.1 海南省大学生心理压力感现状总体分析 海南省大学生社会环境心理压力感得分显著高于个人自身心理压力感,这与禹玉兰等^[25]的研究结果一致。其中程度最高的为择业压力感,这可能与社会大环境有关。近年来,大学毕业生数量连年剧增,好的就业岗位竞争比较激烈,这种竞争态势往往是全省乃至全国性的,因此择业压力感排在第 1 位不足为奇。排在第 2 位的是学校环境压力感。海南省内高校与省外其他重点大学相比,仍有不少差距,海南省内的大学生也深知这一点,部分省内学生倍感失落,觉得前途渺茫,因此学校环境压力感也比较强。排在第 3 位的是学业压力感。大学的学习由中学时期的“喂养式”变为“放养式”,这种变化使得学生在学业方面产生了一些压力,一些在中学很优秀的学生来到大学,面对更多优秀的学生时感到竞争压力很大。没得到理想的分数,没拿到奖学金,这样的事情很容易在他们心中激起波澜。

3.2 海南省不同学科大学生心理压力感现状分析 海南省高校不同学科大学生心理压力感在学校环境压力感和学业压力感两个方面差异有统计学意义。其中理工科学生的学校环境压力感和学业压力感均显著高于其他学科学生,特别是与文学类学生的学业压力感差异非常显著,农学、人文和社会科学类学科学生之间差异无统计学意义。而其他方面压力感,各学科之间差异无统计学意义。这与徐长江等^[26]所做的浙江省大学生压力总体状况调查研究结果类似,他们认为理科学生的学习压力、社交压力、自我发展与择业压力及总体压力感高于文科大学生。学业压力感方面,理科生的学习任务与负担显然要高于文科生,而且理工科学生平时经常要做实验,而海南省高校现有的学习条件、实验条件可能不如那些科研型大学,他们担心自己竞争不过重点大学的学生,因此他们的学校环境压力感也比较大。

3.3 海南省高校不同性别大学生心理压力感的比较分析 海南省高校男大学生恋爱压力感、自卑压力感和学业压力感的得分均显著高于女生,其他方面压力感男女生得分并不存在显著的性别差异,这与他人研究结果有类似之处。这可能因为现在男性比例远大于女性,择偶方面可能处在被动地位,而且一般男性比女性心理成熟要晚,男大学生在遇到情感问题的时候情绪波动较大,心理韧性可能不如女生,所以他们有更大的恋爱压力感。而男生因成熟较晚,大学时期对自己的评价还不够全面,使得他们的自卑压力感偏高。男生学业压力感较大可能是因为大学中女生学习比较努力,成绩一般比男生好。而且,在竞争条件下,男性的成就动机高于女性,对结果怀有更高的期望^[27]。另外这也可能与男女性别角色的社会期望有关,社会更多地期望男性要承担起家庭的责任、社会的重任,这种观念会通过家庭、社会的运作对男生产生潜移默化的影响,他们因竞争激烈,而感到更大的心理压力。

3.4 海南省高校独生与非独生子女大学生心理压力感的比较分析 海南省非独生子女学生的家庭压力感和挫折压力感显

著高于独生子女学生,其他方面压力感差异无统计学意义,这与车文博等^[5]研究结果有类似之处。非独生子女他们在家里没有独生子女那样独一无二的优势地位,对于自己的前途和人际方面更为看重,也就对自己有更高的要求 and 期望,容易产生心理压力。再加上很多非独生子女来自于计划生育管理不严格的农村,经济条件本身就落后,在与他人比较的过程中,别人有而自己,难免会感到自卑和心理不平衡,所以不难理解,为什么他们感受到更大的家庭压力和挫折压力。

3.5 海南省高校城乡来源大学生心理压力感的比较分析 海南省来自农村的大学生各维度压力感得分均高于来自城市的大学生,其中来自农村的大学生家庭压力感显著高于来自城市的大学生,其他维度压力感差异无统计学意义。这可能因为农村与城市生活存在一些反差,特别是在农村与城市生活水平差距比较大的地方,许多来自农村的大学生家庭收入微薄,学费都是靠国家助学贷款,很难负担得起生活费,而同学中又经常有攀比的现象^[28],使得农村大学生具有较强的家庭压力感。另外,由于从小生活在经济困难的家庭,往往想出人头地,走出困境,再加上有的家长也会给孩子灌输这种理念,使的农村大学生家庭压力感较强。

综上所述,教师和家长应根据大学生的心理压力感现状,针对不同类型的学生,有的放矢地进行教育。辅导员应将思想政治教育 and 心理健康教育相结合,积极关注学生思想动态,运用一些心理咨询的方法,做好学生思想工作。特别是针对不同学科、不同性别、独生与非独生子女、经济困难大学生及不同地区学生的心理压力特点,相应地开展心理健康教育讲座和课程,传播心理卫生知识,培养大学生积极心态,提高他们的抗挫折能力及辩证统一地认识问题、分析问题和解决问题的能力,使他们掌握更加积极有效的心理压力应对策略。

参考文献:

- [1] 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力感量表编制理论及其信、效度研究[J].心理学探新,2003,23(4):47-51.
- [2] Rawson HE, Bloomer K, Kendall A. Stress, anxiety, depression and physical illness in college students[J]. J Genetic Psychol, 1999, 155(3):321-330.
- [3] Kim K, Won H, Liu X, et al. Students' stress in China, Japan and Korea: A trans-cultural study[J]. Int J Social Psychiatry, 1997, 43(2):87-94.
- [4] Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction[J]. Am J Health Studies, 2000, 16(1):45-51.
- [5] 车文博,张林,黄冬梅,等.大学生心理压力感基本特点的调查研究[J].应用心理学,2003,9(3):3-9.
- [6] 李虹,梅锦荣.大学生压力量表的编制[J].应用心理学,2002,8(1):27-31.
- [7] 王富荣,茅默.理工科大学生心理压力的调查研究[J].应用心理学,2001,7(1):31-36.
- [8] 林梅,余红,杜宁.大学生压力感与焦虑及抑郁和社会支持的关系[J].中国临床康复,2005,9(24):80-81.
- [9] Hong J, Lei Z. Research on college students' stresses and coping strategies[J]. Asian Social Sci, 2011, 7(10):30-34.
- [10] Pierceall EA, Keim MC. Stress and coping strategies among community college students[J]. Commun Coll J Res Prac, 2007, 31(9):703-712.
- [11] 梁宝勇.精神压力、应对与健康——应激与应对的临床心理学研究[M].北京:教育科学出版社,2006:123-156.
- [12] 韦有华,汤盛钦.几种主要的应激理论模型及其评价[J].心理科学,1998,25(5):441-444.
- [13] 王剑,孔繁增,阎凯.医学生心理压力与自杀倾向关系调查[J].首都医科大学学报,2010,31(3):377-380.
- [14] 郭晓平.当代大学生的心理状况与分析[J].心理研究,2011,4(2):88-94.
- [15] Bailey RC, Miller C. Life satisfaction and life demands in college students[J]. Soci Beha Personal, 1998, 26(1):51-56.
- [16] Chang EC. Life stress and depressed mood among adolescents: Examining a cognitive-affective mediation model[J]. J Soci Clin Psychol, 2001, 20(3):416-429.
- [17] Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping[J]. J Clin Psychol, 2006, 62(10):1231-1244.
- [18] Edwards KJ, Hershberger PJ, Russell RK, et al. Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students[J]. J Am Coll Health, 2001, 50(2):75-79.
- [19] Lumley MA, Provenzano KM. Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms[J]. J Educat Psychol, 2003, 95(3):641-649.
- [20] Pritchard ME, Wilson GS, Yamnitz B. What predicts adjustment among college students: A longitudinal panel study[J]. J Am Coll Health, 2007, 56(1):15-21.
- [21] Hudd S, Dumlao J, Erdmann-Sager, et al. Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem[J]. Coll Stud J, 2000, 34(2):217-227.
- [22] Soderstrom M, Dolbier C, Leiferman J, et al. The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness[J]. J Behav Med, 2000, 23(3):311-328.
- [23] Arnett J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties[J]. Am Psychol, 2000, 55(5):469-480.
- [24] Roisman GI, Masten AS, Coatsworth JD, et al. Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood[J]. Child Devel, 2004, 75(1):123-133.
- [25] 禹玉兰,吴建玲.我校大学生心理压力感和应付方式的相关研究[J].西北医学教育,2008,74(6):1131-1133.
- [26] 徐长江,钟晨音.浙江省大学生心理压力总体状况与来源的调查研究[J].浙江师范大学学报:社会科学版,2002,27(6):100-104.
- [27] 林崇德,杨治良,黄希庭.心理学大词典[M].上海:上海教育出版社,2003:1456-1457.
- [28] 刘敏芳.贵州省大学生压力状况调查研究[J].黔西南民族师范高等专科学校学报,2007(3):61-65.