

研究生的压力应对、群体差异及其影响因素研究

——基于南京地区 4 所高校的调查

牟宗鑫

(南京大学 教育研究院, 江苏 南京 210093)

摘 要:依据对南京地区 4 所高校 505 名在读研究生进行的《研究生日常应激源量表》、《简易应对方式问卷》、《社会支持评定量表》问卷调查资料,并采用 SPSS 16.0 软件进行统计分析,结果表明:(1)研究生的压力主要来自学业和就业,不同群体研究生的压力有不同的特点。(2)研究生在压力应对上更倾向于采用积极的应对方式,不同群体采用的应对方式也各有所不同,但是无显著性差异。(3)研究生压力应对方式受到社会支持、总压力大小和压力源的影响。

关键词:研究生;压力应对;应对方式;群体差异

中图分类号:G643

文献标识码:A

文章编号:1009-9735(2013)01-0142-04

一、问题的提出

随着当代中国社会的全面转型、社会发展速度和生活节奏的不断加快,近年来,研究生群体出现各种心理、行为偏差问题日益增多,恶性事件时有发生。据不完全统计,研究生中精神行为检出率约为 16%,心理障碍或心理疾病的发生率正呈逐年大幅上升的趋势^[1],研究生在强迫症、焦虑、偏执和神经质等因子上要显著高于全国成人常模水平^[2]。由此可见,研究生的心理压力及其应对方式问题理应成为高校工作者的重要研究课题。

应对方式是指不断改变认知和行为努力,以处理那些超越了个人资源的特定内在或外在要求的过程^[3]。应对方式与压力紧密相连,作为压力源与压力反应间的中介机制,应对对于维护个体身心健康、协调身心平衡具有非常重要的意义。在压力不可避免的情况下,人们采用什么样的方式来应对压力,很大程度上决定了适应的结果是积极的还是消极的,也就决定了一个人能否适应社会,能否在社会中更好地生活^[4]。应对方式包含了多种类型,大致可以划分成积极应对和消极应对两种方式。但是,积极应对与消极应对是相对的,并不是积极的应对一定有积极的后果,消极的应对一定有消极的后果,如“接受现实”和“自我安慰”虽被归为消极应对,却具有缓解挫折打击的作用。但是,长期或习惯性采用消极的应对方式终究是不利于问题的解决和个人发展的。因此,了解应

对方式的影响因素,引导学生采用正确的压力应对方式具有重要的实践意义。

二、研究方法

(一)研究对象

根据分层抽样的原则抽取南京地区 4 所高校(南京大学、东南大学、南京师范大学及南京理工大学)在读研究生,共发放问卷 515 份,获得有效问卷 505 份,有效率为 98.06%。其中男生 242 人,女生 263 人;文科生 205 人,理科生 129 人,工科生 171 人;硕一 119 人,硕二 214 人,硕三 155 人。

(二)研究工具

问卷主要包含个人的性别、年龄等人口学问题以及 3 个量表,这 3 个量表分别是《研究生日常应激源量表》^[5]、《简易应对方式问卷》^[6]和《社会支持评定量表》^[7],它们均具有较高的信度和效度。《研究生日常应激源量表》将研究生压力分成了经济压力、就业压力、学业压力、变化压力、恋爱压力、社交压力 6 个维度,主要测量研究生在各个方面的压力分布情况;《简易应对方式问卷》共 20 个题目,主要是测量学生面对压力的应对方式,包括积极应对方式及消极应对方式两个维度;《社会支持评定量表》共有 10 个条目,包括客观支持、主观支持及支持的利用度 3 个维度。根据

* 收稿日期:2013-01-06

作者简介:牟宗鑫(1988-),男,山东临沂人,硕士研究生,研究方向:高等教育学、教育社会学。

实际情况,本次研究对该量表进行了修订:将第 3 题“邻居”改为“合住的人”;将第 4 题“同事”改为“同学”;在接下来各题“夫妻”选项后增加“恋人”1 项,“同事”改为“同学”,增加“老师”、“学生会”选项。修改后的量表信度与效度检验都达到了心理测量的要求。

使用统计软件 SPSS 16.0 对数据进行了独立样本 T 检验、单因素方差分析等描述性统计,并进一步采用相关性分析、回归分析等推断性统计对研究生压力、应对方式及其社会支持进行了详细的分析。

三、研究结果

(一)研究生心理压力的特点

从总体上讲,研究生的心理压力主要是学业压力,其次,分别是就业压力、变化压力、经济压力、社交压力、恋爱压力。但是,研究生各群体压力的大小和分布情况又有所不同。在性别上,女研究生最大的压力为就业压力,而男研究生最大的压力为学业压力,男研究生与女研究生的总压力无显著差异,但是女研究生的就业压力显著大于男研究生;在学校类型上,研究型大学(南大、东南)与教学型大学(南师大、南理工)相比,教学型大学学生的压力更大,但是差异不显著,压力分布情况基本一样;在生源地上,农村学生压力>城镇学生压力>城市学生压力,尤其是在就业压力上,来自农村的研究生与来自城市的研究生的压力差异显著;在是否为独生子女上,非独生子女的压力比独生子女压力更大,但是差异不显著;在专业上,理科研究生压力最大,其次是文科,最后是工科,差异具有显著性($P<0.05$),其中在就业压力上最为显著;在年级上,随着年级的上升,心理压力是递增的,差异具有显著性($P<0.05$),尤其是在学业压力和经济压力上,年级越高压力越大。

(二)研究生压力应对方式的特点

在总体上,研究生采用积极应对方式的得分更高($\bar{x}=25.31$),消极应对方式得分偏低($\bar{x}=11.94$)。但是,研究生群体内部的压力应对方式还存在差异,笔者又对性别、年级、专业、生源地、社会支持 5 个因子做了进一步的分析。

1、性别与压力应对方式

由表 1 可知,在积极应对方式上,男性的平均分为 25.61,而女性的平均分为 25.04,两者在积极应对方式上不具有显著差异($P>0.05$)。在消极应对方式上,男性的平均分为 12.07,女性的平均分为 11.83,两者在消极应对方式上也无显著差异($P>$

0.05)。因此,男女在应对方式上不存在显著差异,但是男性无论在消极应对还是积极应对的得分都高于女性。

表 1 压力应对方式的性别差异 T 检验

	男($n=241$)		女($n=261$)		t	p
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
积极应对方式	25.61	5.39	25.04	4.53	1.28	0.201
消极应对方式	12.07	4.67	11.83	4.17	0.61	0.545

2、年级与压力应对方式

由表 2 可知,3 个年级学生的消极应对方式的平均分分别为 12.15、11.89、11.81,而积极应对方式的平均分分别为 26.05、25.03、25.23。由此可见,随着年级的增加,消极应对方式的得分越来越低,但是差异不显著,而积极应对的方式则没有很大差异。

表 2 压力应对方式的年级差异 F 检验

	消极应对方式 $\bar{x}\pm s$	积极应对方式 $\bar{x}\pm s$
硕一	12.15±5.49	26.05±4.88
硕二	11.89±4.23	25.03±5.38
硕三	11.81±3.75	25.23±4.46
F	0.66	0.23

3、专业与压力应对方式

从表 3 可知,在积极应对方式的得分上,文科为 25.23、理科为 25.34、工科为 25.37,不同学科学生的得分没有太大差异。但是在消极应对的得分上,理科生>文科生>工科生,并且达到了显著性水平($P<0.05$)。

表 3 压力应对方式的专业差异 F 检验

	积极应对方式 $\bar{x}\pm s$	消极应对方式 $\bar{x}\pm s$
文科	25.23±4.92	11.94±4.25
理科	25.34±4.78	12.71±4.72
工科	25.37±4.16	11.37±4.29
F	3.36*	0.04

4、生源地与压力应对方式

来自农村、城镇和城市的研究生在压力应对方式上没有太大差异(表 4),来自农村的研究生消极应对方式的得分相对较高,而来自城市的研究生的积极应对方式相对较高,但是这一差异并不具有显著性。

表 4 压力应对方式的生源地差异 F 检验

	积极应对方式 $\bar{x} \pm s$	消极应对方式 $\bar{x} \pm s$
农村	25.31 ± 5.12	12.24 ± 4.05
城镇	25.09 ± 4.78	11.63 ± 5.02
城市	25.54 ± 4.87	11.75 ± 4.33
F	0.27	1.01

(三) 压力应对方式的影响因素分析

1. 社会支持与压力应对方式

社会支持是压力应对方式的一个重要的影响因素,以往很多的研究都表明社会支持与压力应对具有显著的相关性。因此,本研究除了分析了上述的性别、专业、年级等人口学变量外,还重点分析了社会支持与压力应对方式之间的关系。

社会支持通常是指来自社会各方面包括父母、亲戚、朋友等给予个体的精神或物质上的帮助和支持的系统。本研究对总社会支持与压力反应方式以及主观社会支持、客观社会支持、社会支持的利用度与压力反应方式做了相关性分析。结果发现:社会支持与积极应对方式之间有显著的相关关系($P < 0.00$),总的社会支持越高越倾向于采用积极应对方式,社会支持的利用度越高越容易采用积极的应对方式,而且与客观社会支持相比,主观社会支持与积极应对之间的关系更加显著;然而,消极应对方式与社会支持之间没有必然联系($P > 0.05$) (表 5)。

表 5 应对方式与社会支持的相关性分析

	积极应对方式	消极应对方式
总社会支持	0.000***	0.970
主观社会支持	0.000***	0.606
客观社会支持	0.024*	0.681
社会支持的利用度	0.002***	0.750

2. 研究生压力应对方式的回归分析

通过相关性分析和描述性统计,本次研究发现,压力应对方式与总压力、压力源、社会支持有着较为显著的关系。为了进一步明确在控制其他变量的情况下,研究生压力应对方式与影响因素之间的关系,了解各个因素对压力应对方式的影响大小,本次研究采用回归模型对此进行了进一步的分析。根据消极应对与积极应对各自的影响因素建立了不同的回归模型。

① 积极应对方式的回归模型

$$P = \alpha + \beta s + \gamma o + \eta u + \mu \quad (1)$$

其中, P 为积极应对方式, s 为主观支持, o 为客观支

持, u 为社会支持的利用度, μ 者均以向量形式表示; μ 为误差项, $\alpha, \beta, \gamma, \eta$ 为待估参数, β, γ, η 分别衡量了在保持其他条件不变的情况下,主观支持、客观支持、社会支持的利用度对积极应对方式的影响。

该回归方程具有较好的解释力度, F 值为 7.127***, R^2 为 0.04,其中积极应对方式受到主观支持和社会支持的利用度影响比较大,它们的显著性水平分别是 0.003 与 0.025,但是与客观支持之间的关系不显著($\text{sig} = 0.523$)。方程(1)可以改写为:

$$P = 18.439 + 0.174\beta + 0.053\gamma + 0.31\eta \quad (2)$$

如方程(2)所示,在其他因素不变的情况下,客观支持每增加 1,积极应对方式的得分就增加 0.053,而主观支持与社会支持的利用度每增加 1,积极应对方式分别增加 0.174、0.31。

② 消极应对方式的回归模型

本研究发现,消极应对方式与总压力大小有关,与其他人口学特征无显著关系,因此,可建立下面的模型:

$$N = \alpha_1 + \beta_1 T + \gamma_1 B + \mu \quad (3)$$

其中 N 为消极应对方式, T 为社会总支持, B 为总压力, μ 者均以向量形式表示; μ 为误差项, $\alpha_1, \beta_1, \gamma_1$ 为待估参数, β_1, γ_1 分别衡量了在保持其他条件不变的情况下,社会总支持、总压力对积极应对方式的影响。

该回归方程解释力度较好, F 值为 18.221***, R^2 为 0.07。其中,压力对消极应对方式影响非常显著, $\text{sig} = 0.000$ 。社会支持与消极应对方式之间没有显著关系, $\text{sig} = 0.792$ 。方程(3)可改写为:

$$N = 8.305 + 0.008\beta_1 + 0.058\gamma_1 \quad (4)$$

如方程(4)所示,在其他因素不变的情况下,压力每增加 1,消极应对方式的得分就增加 0.058。

为了发现应对方式与压力各因子之间的具体关系,需找出影响应对方式最大的压力因子。因此,本次研究又将总压力 B 分解成了经济压力 B_1 、就业压力 B_2 、变化压力 B_3 、学业压力 B_4 、社交压力 B_5 、恋爱压力 B_6 。所以,方程(2)可以改写为

$$N = \alpha_1 + \beta_1 T + \gamma_1 B_1 + \gamma_2 B_2 + \gamma_3 B_3 + \gamma_4 B_4 + \gamma_5 B_5 + \gamma_6 B_6 + \mu \quad (5)$$

方程(5)的解释力度与方程(3)相比有所提升, F 值为 8.484***, R^2 为 0.11。其中经济压力与社交压力与消极应对方式之间有显著的关系,在其他因素不变的情况下,经济压力每增加 1,消极得分就增加 0.256;社交压力每增加 1,消极得分增加 0.147。除此之外,其他压力对消极得分并没有显著影响。

四、结论

(一)研究生的压力在总体上差异不大,研究生最大的压力大多来源于学业和就业,但是在群体内部还存在明显的差异。女研究生的压力大于男研究生,女研究生承担更多的就业压力;教学型大学的研究生的压力大于研究型大学的研究生压力;农村研究生的压力大于城市研究生的压力,尤其是在就业压力上,两者差异显著;非独生子女的压力大于独生子女;理科生压力最大,工科生压力最小,文科生介于两者之间,三者就业压力上差异尤为显著;随着年级的上升,研究生心理压力不断增加。由此可见,研究生压力存在性别、学校、生源地、经济、学科、年级等方面的差异。

(二)研究生总体上更倾向于采用积极的应对方式,较少采用消极的应对方式;研究生的压力应对方式群体内部还存在差异,但是,差异不如研究生心理压力明显。不存在男研究生压力应对更积极,女研究生压力应对更消极的情况,性别与压力应对方式不存在显著相关;低年级的研究生比高年级的研究生更容易采取消极的应对方式;相比文科研究生,理工科研究生更善于采用积极的应对方式;来自农村的研究生更容易采取消极的应对方式,而来自城市的研究生更容易采取积极的应对方式。因此,研究生在压力应对上也存在很大差异,但是总体上更倾向于采用积极的应对方式。

(三)研究生的压力应对方式受到性别、年级等人口学变量的因素影响,但是受其影响较小。研究生压

力应对方式直接受到社会支持、压力源、总压力大小3方面的影响。当社会支持较高,尤其是主观支持较高时,研究生倾向于采用积极的应对方式。当然,其采用积极应对方式的程度也受到个人社会支持利用程度高低的影响。当压力过大,尤其是经济压力过大时,研究生倾向于采用消极的应对方式。因此,研究生压力应对方式与社会支持、压力大小存在显著关系。社会支持越高,研究生越倾向于采用积极应对;压力越大,尤其是经济压力越大越倾向于采用消极应对。

参考文献:

- [1]何艺新.研究生心理健康现状及应对策略[J].西南民族大学学报,2004,(9):398-400.
- [2]史清敏,王增起,王永丽.研究生心理健康状况调查与分析[J].现代教育科学,2002,(3):27-29.
- [3]Lazarus. RS, Folkman S. Stress, Appraisal and Coping [M]. New York:Springer,1984.
- [4]Phillips. Rice. 健康心理学[M]. 胡佩诚,等,译. 北京:中国轻工业出版社,2000.
- [5]黄碧蓉.硕士研究生心理健康与应激的关系研究——以华中科技大学为例[D]. 武汉:华中科技大学(硕士学位论文),2006.
- [6]解亚宁. 应付方式问卷[A]. 心理卫生评定量表手册(增订版)[C]. 北京:中国心理卫生出版社,1999.
- [7]肖水源. 社会支持评定量表[A]. 心理卫生评定量表手册(增订版)[C]. 北京:中国心理卫生出版社,1999.

Research on Graduate Students' Responses to Stress, Group Differences and Influence Factors — A Survey of Four Universities in Nanjing Area MOU Zong-xin

(Institute of Education, Nanjing University, Nanjing 210093, China)

Abstract: A survey was conducted among 505 graduate students of four universities in Nanjing with Undergraduate Stress Scale Questionnaires, Simplified Coping Style Questionnaire and "SSRS". At the same time, SPSS16.0 was performed to analyze the data. The results show that firstly, the stress of graduate students mainly comes from studies and employments, and different groups of graduates have different stress. Secondly, the coping styles for graduate students tend to be positive, and the coping styles are different for different groups even though there is no significant difference. Thirdly, graduate students' coping styles for stress can be influenced by social support, total stress and stress source.

Key words: graduate student; response to stress; coping style; group difference