

# 大学生和研究生心理压力情况的调查研究<sup>\*</sup>

梁宝勇<sup>\*\*1</sup> 郝志红<sup>1,2</sup> 卢国华<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>天津师范大学心理与行为研究院,天津,300074) (<sup>2</sup>天津医科大学医学人文科学系,天津,300070)

(<sup>3</sup>潍坊医学院,山东潍坊,261042)

**摘 要** 采用《中国大学生心理应激量表》(CCSPSS)对全国七个地区 23 所大学的 7462 名大学生和研究生进行采样调查,以比较不同学生群体的心理压力情况。结果表明,男生总的心理压力水平和学习压力均显著高于女生。从整体上看,本科学士生所承受的总的心理压力、学习压力、生活压力、发展压力和社交压力都显著大于研究生。在本科学士生中,二年级学生总的心理压力最大,其次为三年级,一年级和四年级。各专业的学生所感受到的总的心理压力没有显著差异。来自于农村和小城镇的学生所承受的由家庭问题所引起的压力和社交压力均显著大于来自于城市的学生。

**关键词** 心理压力 大学生 群体差别 《中国大学生心理应激量表》

## 1 前言

最近 30 年间,我国社会、经济和教育事业获得了飞速发展。发展一方面给人们带来了前所未有的机遇、希望和实惠,另一方面也带来了新的矛盾、挑战和问题。从而造成一些人(包括部分大学生和研究生)心理适应的困难,导致心理健康问题的增多<sup>[1,2]</sup>。近些年来,一些调查研究表明,我国大学生和研究生存在着一些值得关注的心理健康问题<sup>[3]</sup>。其中一个突出问题是部分学生心理压力过大,缺乏适当的应对压力、保持心理健康的方法。

心理压力是人生的不可避免的一部分。适度的心理压力可以帮助人们维持良好的功能状态,促进工作和学习。这样的压力被称作“良性压力”(eustress),是必要的。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,而且还会损害人的身心健康,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<sup>[4,5,6]</sup>。

本调查研究所要达到的主要目的是探讨我国不同群体的大学生和研究生心理压力情况,寻找当前阶段处于高度心理压力状态下的群体的特征,为我国大学生和研究生心理保健的理论研究和实践提供基本的统计资料。

## 2 研究方法

### 2.1 测量工具

采用《中国大学生心理应激量表》(CCSPSS)<sup>[7]</sup>。该量表由 85 个项目(压力源)组成,要求受测者从中勾出个人在最近一年内所亲身经历过的各个生活事件与日常琐事(压力源),在一个 likert7 点量表上回

答这些压力源对自己的心理影响程度。

该量表被区分成 5 个临床用分量表(学习、生活、社交、发展和家庭分量表)和另外 5 个研究用分量表(生活事件分量表和日常生活琐事分量表,正性事情分量表、负性事情分量表和中性事情分量表)。这里只分析 5 个临床分量表得分的群体差别。

学习分量表由同学习密切有关的项目(压力源)组成。项目有“学习时间延长”,“考试失败”,“学习内容加深”等。

生活分量表由与大学生日常生活密切相关的项目组成。例如“生活习惯改变”,“失窃”,“宿舍内有干扰”和“开始自理生活”等。

社交分量表主要包含一些同大学生社会交往和人际关系密切相关的项目。例如“被迫参加高消费的聚会”,“没有知心朋友”,“被人误解或错怪”等。

发展分量表由两部分项目组成。一部分项目直接涉及大学生个人的发展,例如“参加党组织”,“个人就业困难”和“价值观发生冲突”等。另一部分项目涉及同性生理发育成熟有关的压力源,如“单相思”,“性的困扰”,“结婚”等。

家庭分量表包含各种来自于大学生家庭的压力源。例如“亲密的家庭成员死亡”,“父母下岗或失业”,“家庭不和睦”等。

该量表有令人满意的信度和效度<sup>[7]</sup>,可以用来较准确有效地评估大学生在一段时间内所承受的心理压力。

### 2.2 调查对象

按照分层整体采样的原则,从东北、华北、华东、华中、中南、西北和西南等七个地区 23 所普通高等学校抽取 8260 名大学生和研究生组成本调查研究的样本,剔除无效答卷后有效样本为 7462 名,有效

<sup>\*</sup> 本研究得到教育部人文社会科学重点研究基地 2005 年度重大项目 05JJDXXL164 资助。

<sup>\*\*</sup> 通讯作者:梁宝勇。E-mail:liangby0808@126.com

率为 90 %。样本具有一定的代表性:其中本科学生占 83.7 %,研究生占 16.3 %;男生占 47.5 %,女生占 52.5 %;理工科学生占 46.9 %,文史类学生占 45.3 %,文体艺术类学生占 7.8 %;来自于大城市的学生占 20 %,来自于中小城市的学生占 25.7 %,来自于小城镇的学生占 18.9 %,来自于农村的学生占 35.4 %。

### 3 结果

表 1 是对样本测量结果的描述统计资料,这里列出的是各个不同群体 5 个临床分量表和总量表得分的平均数和标准差以及人数。

表 1 CCSPSS 测量结果的描述统计

受试者	学习	生活	发展	社交	家庭	总分
总体	<i>N</i>	7462	7462	7462	7462	7462
	<i>M</i>	29.03	31.60	23.85	11.49	7.37
	<i>SD</i>	14.81	16.83	16.37	10.07	8.45
男生	<i>N</i>	3544	3544	3544	3544	3544
	<i>M</i>	29.50	31.85	24.30	11.65	7.60
	<i>SD</i>	14.93	16.98	16.64	10.06	8.51
女生	<i>N</i>	3918	3918	3918	3918	3918
	<i>M</i>	28.59	31.38	23.44	11.34	7.17
	<i>SD</i>	14.69	16.69	16.11	10.08	8.39
理工类	<i>N</i>	3498	3498	3498	3498	3498
	<i>M</i>	29.75	31.16	23.79	11.52	7.29
	<i>SD</i>	14.77	16.68	16.21	9.83	8.33
文史类	<i>N</i>	3379	3379	3379	3379	3379
	<i>M</i>	28.13	31.88	23.81	11.28	7.25
	<i>SD</i>	14.55	16.67	16.27	10.17	8.45
文体艺术	<i>N</i>	585	585	585	585	585
	<i>M</i>	29.88	32.71	24.43	12.48	8.58
	<i>SD</i>	16.17	18.55	17.84	10.81	9.06
本科学生	<i>N</i>	6249	6249	6249	6249	6249
	<i>M</i>	29.48	32.01	23.89	11.75	7.47
	<i>SD</i>	14.81	16.70	16.06	10.07	8.47
研究生	<i>N</i>	1213	1213	1213	1213	1213
	<i>M</i>	26.67	29.51	23.67	10.15	6.86
	<i>SD</i>	14.60	17.33	17.87	9.93	8.36
大城市	<i>N</i>	1489	1489	1489	1489	1489
	<i>M</i>	28.56	30.20	23.76	10.28	6.13
	<i>SD</i>	14.41	16.21	15.90	9.32	7.93
中小城市	<i>N</i>	1921	1921	1921	1921	1921
	<i>M</i>	27.82	30.08	23.87	10.72	6.20
	<i>SD</i>	14.27	16.65	16.90	9.77	7.96
小城镇	<i>N</i>	1407	1407	1407	1407	1407
	<i>M</i>	30.48	32.88	24.82	12.28	8.10
	<i>SD</i>	15.24	16.94	16.63	10.45	9.19
农村	<i>N</i>	2645	2645	2645	2645	2645
	<i>M</i>	29.39	32.30	23.38	12.30	8.54
	<i>SD</i>	15.10	17.15	16.06	10.37	8.47

#### 3.1 性别差异

总量表分存在性别差异  $F(1, 7460) = 3.999, p < 0.05$ 。男生显著高于女生。这意味着,从整体上看,在过去的一年里男生所感受到的心理压力显著大于女生。从分量表得分看,只有学习分量表得分存在性别差异  $F(1, 7460) = 8.605, p < 0.01$ ,男生所感受到的学习压力显著高于女生。其他分量表性

别差异均不显著。

#### 3.2 年级差异

除了家庭分量表外,总量表分和其他分量表均存在极其显著的学历差异。一致的趋势是,从本科生到研究生,无论是各个分量表,还是总量表得分,全都是本科生高于研究生。这意味着,从整体上看,在过去的一年里本科学生所承受的总的心理压力、学习压力、生活压力、发展压力和社交压力都显著大于研究生。

大学本科阶段 4 个年级和研究生(将研究生作为一个年级)间的具体比较如下:

##### 3.2.1 学习分量表

学习分量表存在显著年级差异  $F(4, 7457) = 47.734, p < 0.01$ 。进一步检验发现,本科三年级学生得分和研究生得分无显著差异,其他各年级之间差异显著。其得分由高到低依次是本科二年级、一年级、三年级、研究生和本科四年级。

##### 3.2.2 生活分量表

生活分量表存在显著年级差异  $F(4, 7457) = 13.120, p < 0.01$ 。进一步检验发现,本科二年级得分显著高于其他各年级,一年级和三年级得分显著高于四年级和研究生。生活压力由高到低排列的次序是:二年级,一年级,三年级,研究生和四年级。

##### 3.2.3 发展分量表

发展分量表存在显著年级差异  $F(4, 7457) = 17.509, p < 0.01$ 。进一步检验发现,一年级得分显著低于二年级、三年级、四年级和研究生;三年级得分显著高于研究生;四年级得分显著高于二年级和研究生。发展压力由高到低排列依次为:四年级,三年级,二年级,研究生和一年级。

##### 3.2.4 社交分量表

社交分量表存在显著年级差异  $F(4, 7457) = 7.897, p < 0.01$ 。进一步检验发现,二年级得分显著高于其他各年级,一年级和三年级得分均显著高于四年级和研究生得分。社交压力由大到小依次排列为:二年级,一年级,三年级,四年级和研究生。

##### 3.2.5 总量表分

总量表分存在显著年级差异  $F(4, 7457) = 11.202, p < 0.01$ 。进一步检验发现,二年级得分显著高于其他各年级,一年级和三年级得分均显著高于四年级和研究生。总分由高到低排列的次序是:二年级,三年级,一年级,研究生和四年级。

#### 3.3 专业差异

各专业的学生所感受到的总的心理压力没有显著差异。从分量表得分看,学习  $F(2, 7459) = 10.680, p < 0.01$  和家庭分量表  $F(2, 7459) =$

4.631,  $p < 0.01$  均存在非常显著的专业差异。

在学习分量表中,文体艺术类、理工类同文史类间存在显著差异,文体艺术类和理工类学生所感受到的学习压力显著地大于文史类的学生,而文体艺术类和理工类学生之间的差别不显著。

在家庭分量表中,理工类和文史类学生的得分显著低于文体艺术类学生,理工类和文史类学生的得分差别不显著。这说明文体艺术专业的学生所感受到来自家庭的心理压力最大。

### 3.4 不同来源地间的差别

社交分量表  $F(3, 7458) = 2.650, p < 0.05$  和家庭分量表  $F(3, 7458) = 11.419, p < 0.01$  得分存在显著的城乡差异。进一步比较可见,不同来源地的学生在这两个分量表上的得分呈现一致的变化趋势:来自于大城市和中小城市的学生得分均显著低于来自于小城镇和农村的学生,大城市和中小城市得分无显著差异,小城镇和农村得分无显著差异。

## 4 讨论

本调查表明,男生所感受到的学习压力和总的心理压力均显著大于女生。我们推测,这可能同男性和女性的不同的行为和人格特点以及社会期望有关系。一般认为,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<sup>[8]</sup>。这些行为和人格特点,可能会使男性大学生更容易产生心理压力。此外,目前我国社会文化条件下,人们通常期望男性担负更多的社会和家庭责任,而且要求“男儿有泪不轻弹”。社会和家庭对男性的这种期望,也会使男性大学生感受到更大的心理压力,而且可能会使他们不易采取有效的方法来缓解心理压力。

整体上看,本科学生所承受的心理压力显著大于研究生。这可能同他们的年龄、学习与生活景况以及生活经验和阅历等有关系。研究生的年龄一般比本科生大,他们经过大学阶段的历练,已经比较适应大学的生活和学习环境,再加上生活经验较丰富,经济条件较本科生好,就业压力也比本科生小一些,所以感受较本科生小的心理压力是可以理解的。

在大学本科阶段,学习压力和生活压力呈现相同的变化趋势:二年级学生压力最大,一年级次之,三年级再次之,四年级最小。但发展压力由高到低依次是四年级、三年级和二年级、一年级。这些结果是符合实际情况的。四年级学生大多已经完全适应了大学的学习和生活,大多数课程已经修过,因此学习和生活压力不大;但他们即将离开大学、走向工作岗位或新的学习环境,面临就业的压力或考研或出国留学的抉择以及成家立业的考量,自然会感受到

较大的发展压力。社交压力由高到低依次是二年级、三年级、一年级和四年级,这可能反映了低年级学生缺乏社会交往技能和经验。总的心理压力,各年级之间差异显著,由高到低依次是二年级、三年级、一年级、四年级。这可能是因为二年级是大学生活一个非常关键的阶段,一个转折期,学生面临更大的学习和生活压力。

从大学生心理保健的角度看,关于各个年级间不同领域心理压力差异的信息可以为适时、有针对性地做好学生的心理健康教育提供重要思路。例如,本研究发现,一、二年级学生学习压力和社交压力最大,四年级学生发展压力最大,据此学校心理卫生工作者可以在一年级开设有关学习和社会交往为主题的心理讲座,在四年级开设人生规划方面的讲座,以便将相应的心理学知识和技巧传授给学生,帮助学生减轻心理压力,恰当应对这些方面遇到的各种问题。

专业差异仅仅见于两个领域,一个是学习压力,一个是来自于家庭问题的压力。文体艺术专业的学生所感受到的来自于家庭的心理压力最大,这可能同他们需要家庭提供高昂的学费以及家庭对他们拥有更高的期望有关。从不同专业的学生所感受到的学习压力来看,文体艺术类和理工类学生显著地大于文史类的学生。按照我们的预期,理工科学生的学习压力会大于文史类学生。但没有料到的是,本调查发现文体艺术专业的学生学习压力最大。对于这一结果,需要进一步研究加以证实,并探讨其可能的原因。

从来源地看,大城市的学生感受到的心理压力最小,来自于农村和小城镇的学生感受到最大的心理压力,特别是社会交往和家庭压力。这可能反映了社会、文化和经济发展水平对学生产生的不同的心理影响。来自于农村和小城镇的学生大多数家庭经济困难,缺乏社会交往的经验和技巧,信息相对闭塞;来到大城市后他们会遇到许多新的问题,从而会造成适应的困难和心理压力加大。

从整体上看,心理压力较大的学生具有以下的基本特征:男生,本科生一、二年级,来自于农村和小城镇。具有这些特征的学生应当成为学校心理健康工作者重点关注的对象,向他们提供心理保健知识(特别是应对压力的方法和技巧)和必要的社会支持,以便将心理压力或应激控制在适当的水平,预防或减少各种心理健康问题的发生。

## 5 结论

通过对来自于全国7个地区23所大学的7462

名大学生和研究生的心理压力情况的调查,本研究发现:

(1)总的心理压力和学习压力存在显著的性别差异,男生显著高于女生。

(2)本科学生所承受的总的心理压力以及学习压力、生活压力、发展压力和社交压力都显著大于研究生。本科二年级学生总的心理压力显著高于其他各年级,本科一年级和三年级显著高于四年级和研究生。本科二年级学生的学习压力最大,研究生和本科四年级学生的学习压力最小;本科二年级学生的生活压力最大,研究生和本科四年级学生的生活压力最小;本科四年级学生的发展压力最大,而本科一年级学生和研究生发展压力最小;社交压力由大到小依次排序为:二年级,一年级,三年级,四年级和研究生。

(3)各专业的学生所感受到的总的心理压力没有显著差异。但文体艺术类和理工类学生的学习压力显著地大于文史类的学生,文体艺术专业的学生所感受到的来自于家庭的心理压力显著大于理工类和文史类学生。

(4)社交和家庭压力存在显著的城乡差异,这两类压力由大到小依次排列均为:来自于农村的学生,

来自于小城镇的学生,来自于中小城市的学生,来自于大城市的学生。

## 6 参考文献

- 1 梁宝勇. 心理卫生与心理咨询百科全书. 天津:南开大学出版社,2002: 269 - 315
- 2 李强. 下岗人员心理适应的研究. 天津:天津人民出版社,2003: 79 - 106
- 3 教育部《中国大学生心理健康测评系统》课题组.《中国大学生心理健康测评系统》量表手册,2005: 41 - 42,59 - 61
- 4 梁宝勇等. 精神压力、应对与健康——应激与应对的临床心理学研究. 北京:教育科学出版社,2006: 123 - 156
- 5 Nevid JS, Rathus SA, & Greene B. Eds. Abnormal Psychology in a Changing World (Sixth Edition) New Jersey: Pearson Prentice Hall, 2006, 136 - 167
- 6 Oltmanns TF, & Emery RE. Eds. Abnormal Psychology (Fifth Edition). New Jersey: Pearson Prentice Hall, 2006, 250 - 277
- 7 梁宝勇,郝志红.《中国大学生心理应激量表》的编制. 心理与行为研究,2005,3(2):81 - 87
- 8 林崇德、杨治良、黄希庭. 心理学大词典. 上海:上海教育出版社,2003: 1456 - 1457

## A Survey of the Psychological Stress of Chinese Undergraduates and Postgraduates

Liang Baoyong<sup>1</sup>, Hao Zhihong<sup>1,2</sup>, Lu Guohua<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin 300074)

(<sup>2</sup> Medical Humanity Department, Tianjin Medical University, 300070) (<sup>3</sup> Weifang Medical University, 261042)

**Abstract** With CCSPSS, the psychological stress levels of different types of Chinese undergraduate and graduates students were compared on the basis of a sample of 7462 college students selected from 23 universities in China. The results of the survey show that total psychological stress and study stress levels of male students are significantly higher than those of female students. In all, the psychological stress, study stress, life stress, development stress and socializing stress of undergraduates are significantly higher than those of graduates. Among undergraduates, the psychological stress of sophomores is the highest, followed by juniors, freshmen and seniors. Differences in specialties are insignificant. The family stress and social stress of students from the countryside and towns are significantly higher than those of students from cities.

**Key words** psychological stress, college student, group difference, CCSPSS

(上接第 76 页)

## A Comparative Study on Self-monitoring Scales

Xiao Chonghao<sup>1</sup>, Huang Xiting<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Educational Department of Hanshan Normal College, Chaozhou, 521041) (<sup>2</sup> School of Psychology, Southwest University, Chongqing, 400715)

**Abstract** This paper aimed to judge whether the new self-monitoring scale is better than Snyder's self-monitoring scale by comparing the high self-monitors got from the two scales. From 360 subjects, all college students, two high self-monitors were screened and compared in terms of: (1) sensitiveness to the inner and outer cues, (2) the focus of control, and (3) social adaptability. The results showed that the new self-monitoring scale is better than Snyder's in sensitiveness to the inner cues, and in the inner control of behavior. In social adaptability, the high self-monitors from the new scale got lower scores than the ones from the old scale on the Psychoticism and Neuroticism subscale of the Eysenck Personality Questionnaire. These results suggest that the new scale is better than the old one.

**Key Words** Self-monitoring, Criteria, Scale

word版下载: <http://www.ixueshu.com>

免费论文查重: <http://www.paperyy.com>

3亿免费文献下载: <http://www.ixueshu.com>

超值论文自动降重: [http://www.paperyy.com/reduce\\_repetition](http://www.paperyy.com/reduce_repetition)

PPT免费模版下载: <http://ppt.ixueshu.com>

---

## 阅读此文的还阅读了:

- [1. 研究生心理压力的来源及特点探析](#)
- [2. 关于大学生网购情况的调查与研究](#)
- [3. 大学生网络信贷情况调查与研究](#)
- [4. 大学生网络信贷情况调查与研究分析](#)
- [5. 大学生课外体育锻炼情况的调查研究](#)
- [6. 在校研究生心理压力及其应对](#)
- [7. 女大学生痛经情况的调查研究](#)
- [8. 90后大学生的经典阅读情况调查研究](#)
- [9. 大学生兼职情况的调查研究](#)
- [10. 在校研究生心理压力及其应对](#)
- [11. 对工科专业研究生心理压力的访谈研究](#)
- [12. 大学生手机使用情况调查研究](#)
- [13. 大学生网络创业情况的调查研究](#)
- [14. 大学生旧书回收情况调查研究](#)
- [15. 在校研究生心理压力及其应对](#)
- [16. 大学生外卖消费情况调查](#)
- [17. 研究生心理压力分析](#)
- [18. 大学生和研究生心理压力情况的调查研究](#)
- [19. 脑瘫患儿家属压力情况的调查研究](#)
- [20. 大学生微博使用情况调查研究](#)
- [21. 研究生心理压力的调查研究](#)
- [22. 研究生心理压力特点的调查研究](#)
- [23. 大学生太极拳开展情况的调查研究](#)
- [24. 研究生心理现状调查](#)
- [25. 大学生创业情况调查](#)

26. 研究生心理压力分析
27. 军校在职研究生心理压力探析
28. 硕士研究生心理压力调查报告
29. 医学硕士研究生心理压力源及应对方式调查
30. 浅析大学生诚信情况调查及研究
31. 大学生上网情况的调查与研究
32. 大学生学业拖延情况及成因的调查研究
33. 大学生对于眼保健的掌握情况调查研究
34. 研究生心理压力分析
35. 临床医学研究生心理压力调查与研究
36. 压力容器用压力表和安全阀送检情况的调查研究
37. 大学生使用微信情况调查
38. 大学生课外体育锻炼情况的调查研究
39. 研究生心理压力对策分析
40. 大学生微商从业情况调查研究
41. 贵州省大学生压力状况调查研究
42. 邢台学院大学生兼职情况调查研究
43. 研究生心理压力状况实证调查与分析
44. 绵阳市大学生锻炼情况调查研究
45. 研究生心理压力及应对方式的特点调查
46. 研究生心理压力现状研究
47. 大学生专业认可情况的调查研究
48. 女研究生心理压力问题调查研究
49. 军校研究生心理压力探析
50. 大学生网络学习情况调查研究