

研究生群体压力来源与应对方式研探

叶荔辉

(华侨大学 土木学院,福建 厦门 361021)

[摘要]文章通过对厦门某两所高校研究生压力来源的问卷调查,揭示了当前研究生至少面临的5种压力类型:即学业研究、未来打算、婚恋家庭、人际关系、经济压力,进而分析研究生在此类压力下的应对方式及其与抑郁的关系。认为虽然20%的研究生群体采用了自责、幻想等不成熟的应对方式,但多数均能成熟应对,其心理健康处于无抑郁状态。文章还充分注意到一些研究生亚群体,特别是来自低收入家庭的男性研究生群体,因家庭、社会人际关系层面的压力,其应对压力的方式也相对不成熟,容易滋生抑郁情绪,面临更多的心理健康问题。

[关键词]研究生;压力来源;应对方式

[中图分类号] G645 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2011)04-0116-04

近年来,研究生逐年扩招,全国录取人数从1980年的2.1万增加到2005年的31万,2006年的报名人数则增加到120多万^[1]。作为学历教育的最高层次,研究生肩负着社会、学校、家庭、个人等多方面的期待,相应的也面临来自方方面面的压力,研究生的心理健康状况日益受到了社会各方的关注。本文有鉴于此,试图通过对具体研究生人群的实地调查,深入了解该特定人群的基本心理状况,分析其面对的压力源,提出有效的应对方式,以促进高端人才培养的良性途径的形成。调查期间共发出问卷805份,回收有效问卷780份,本文的分析基于此调查资料展开。

一、研究生压力来源与应对方式

当前针对大学生压力状况的研究仍以本科生群体为主,但研究生的心理健康问题,也已引起社会各界的严重关注,其面对的压力来源等诸多问题也收到学界的高度重视。禹玉兰(2004)的研究结果表明,13.77%的研究生心理压力较大,研究生心理压力主要来自学业、就业、经济、爱情婚姻、人际关系、身心健康、成就需要等七个方面;^[2]韩勇等人(2006)对近400名研究生进行调查,感到压力极大和压力很大的分别占到了28.5%和36.5%,压力主要来源于学业、就业、经济、家庭、婚恋和人际关系等6个方面。^[3]他们的研究基本停留在对研究生群体压力源的识别上,都较充分注意到造成研究生这一特殊群体心理压力的显性因素,并未能就具体的人群开展较为详尽的实际调查研探,缺少对研究生群体压力来源、应对方式与心理健康情况关系的深层诱因的探讨。因此,开展相应的个案调查研究,才能为合理应对研究生压力现状提供更多有益的指导。

所谓的应对(coping)是指对付那些被知觉为紧张或超过个体资源所及的内在或外在要求的过程。在压力情况下,不同的应对方式会减轻或加重压力对心理健康带来的负性影响。肖计划等人(1996)^[4]将应对方式分为逃避、自责、幻想、合理化、求助和解决问题六个维度。其中解决问题和求助被认为是成熟的应对类

型,能够对心理健康起到保护作用。解决问题的关注焦点是要对付问题和产生压力的事件,是控制的压力源非常有效的方式;求助是利用了个体的社会支持作为应对资源,帮助个体更好地解决压力问题;逃避、自责和幻想则被归为不成熟的应对方式,这两种方式会加重压力对心理健康造成的负性影响,逃避和幻想虽然在短期能够使个体回避掉压力源带来的身心紧张,但却会使压力源长期存在,甚至随时间推移,压力水平变得更高;而自责一方面不能减低压力水平,另一方面又是对自我的否定,可能会伴随产生抑郁、无望等负性情绪,对心理健康造成伤害。合理化被认为是一种混合型的应对方式,是指个体对所面临的压力采用一些解释的方式,如在面临就业压力时认为“现在找工作困难是很正常的”。合理化的应对方式有时能帮助个体调整心态,更好地面对压力;有时可能会与个体对压力的逃避有关。因此在不同压力情境下这一应对方式可能对心理健康情况产生不同的作用,可以通过不同的压力情境来考察。

压力可能会对心理健康造成负性影响,而成熟的应对方式会对减少压力的负性影响,保护心理健康。如何将上述学理上的化解压力的有效方法,运用于实际心理指导层面,亟待研究探讨。因此,本文结合调查资料,拟从研究生面临的压力源及压力源下应对方式,考察5种主要压力源(学业研究、未来打算、婚恋家庭、人际关系、经济)在厦门市某两所高校研究生群体中的影响,梳理其不同性别、来源研究生中的差异和5种压力源下的6种应对方式使用情况及在不同性别、来源研究生中的差异,探明5种压力源下的6种应对方式与心理健康情况指标(在这里采用抑郁指标)的关系。

二、研究流程及工具

本文以厦门市某两所高校研究生为调查对象,共发放调查问卷805人,回收有效问卷780份。其中男性421人,占有有效数据的54%;女性359人,占有有效数据的46%。文科专业研究生450人,占有有效

数据的57.6%;理科专业研究生330人,占有有效数据的42.4%。调查对象236人来自大城市,占有有效数据的30.2%;328人来自城镇,占有有效数据的42.1%;216人来自农村,占有有效数据的27.7%。

有效数据的整理采用自编的“研究生压力情景应对策略问卷”及自评抑郁量表(SDS)。问卷采用情境测验方式,在问卷中描述了研究生群体常见的10种压力情境,涉及学业研究、未来打算(出国、就业等)、婚恋家庭、人际关系及经济压力等,压力情境是根据以往研究生压力访谈结果确定的。访谈采用半结构化访谈的方法。在征求被试者同意的前提下,对访谈进行了录音。访谈后将访谈内容逐字誊录,并对内容进行编码总结,进一步分析研究。根据访谈结果,总结出学业研究压力、未来打算压力(出国、就业等)、婚恋家庭压力、人际关系压力及经济压力5种研究生常见的压力类型。问卷针对每个压力情境的描述提供6种应对方式,要求被试者想象如果自己处在每一特定情境下,选择每种应对方式的可能性大小,然后在5点量表上对每种应对方式与自己的符合程度进行评价:1为完全不符合,5为完全符合。6种应对方式分别为:逃避、自责、幻想、合理化、求助和问题解决。在应对方式条目编制过程中,借鉴了肖计划等人编制的“应付方式问卷”的维度及相关条目。在每个压力情境最后,要求被试评估这一压力情况发生在自己身上的可能性大小,从“0、20%、40%、60%、80%、100%”的概率中选择可能性大小。

自评抑郁量表SDS:此量表由William W. K. Zung于1965年编制,用于衡量抑郁状态的轻重程度及其在治疗中的变化。SDS由20个条目组成,每一条目描述一个与抑郁有关的症状,要求受试者按1-4级评分,1为从无或偶尔有此症状,2为有时,3为经常,4为总是如此。研究表明,此量表具有较好的信、效度指标。

三、结果及讨论

(一)压力源分析

计算每名研究生对5种压力源10种压力情境发生在自己身上可能性评定的百分数,属于相同压力类型的几个情境可能性评分被加和在一起,求出平均数作为这类压力发生的百分数。结果如表1所示。

表1 研究生各压力情境发生百分比					
		无抑郁	轻微至轻度抑郁	中至重度抑郁	重度抑郁
人数及	总共	547(69.3%)	178(22.6%)	59(7.5%)	5(0.6%)
百分比	男性	269 (64.8%)	106(25.5%)	36(8.7%)	1(1.0%)
	女性	261(73.7%)	69(19.5%)	23(6.5%)	1(0.3%)

从各类压力情境可能性评定来看,对研究生群体压力最大的是未来打算方面(包括就业及出国)及婚恋家庭方面面临的压力,这反映出研究生作为学历最高的一类人群,对自身未来职业生涯发展情况的较高期望,同时也面临着建立亲密关系与组建家庭的发展性压力。第三位为学业研究方面的压力,这反映出在学业和研究方面对研究生群体的较高要求。从文理差异上看,理科研究生群体在各种压力类

型上均高于文科生,这一点和以往的研究以及工作经验相一致。

从性别上看,男性研究生在婚恋家庭、人际关系和经济上面临更有可能面临压力,其中经济压力可能与男性比女性研究生有更大比例来自农村有关。而女性可能比男性有更强的处理人际冲突、建立人际关系的能力,女性研究生在学业研究和未来打算(就业)方面的压力比男性有更大困难。

此外,从来源上看,来自大城市和城镇的研究生面临相似的压力;而来自农村的研究生更有可能面临婚恋家庭、人际关系及经济方面的压力,这反映来自低收入家庭的研究生承载家庭更多的期望,及在人际关系、亲密关系方面面临较多问题。

(二)应对压力方式与抑郁程度关系分析

按照SDS量表的记分规则,统计厦门两所高校研究生的抑郁情况。首先将其中10个正性条目反向记分,再求得每个学生的抑郁指数,抑郁指数=各条目累计分/80,指数范围为0.25-1.0,指数越高,抑郁程度越重。

指数在0.5以下为无抑郁;0.50-0.59为轻微至轻度抑郁;0.60-0.69为中至重度抑郁;0.7以上为重度抑郁。填写问卷研究生平均抑郁指数为0.45(SD=0.09),为无抑郁水平。按此标准分组统计各抑郁程度的人数,结果如表3所示。有接近23%的研究生存在轻微至轻度抑郁,8.1%的研究生存在重度至重度抑郁。

表2 抑郁程度人数及百分比					
		无抑郁	轻度至轻度抑郁	中至重度抑郁	重度抑郁
人数及	总共	547(69.3%)	178(22.6%)	59(7.5%)	5(0.6%)
百分比	男性	269 (64.8%)	106(25.5%)	36(8.7%)	1(1.0%)
	女性	261(73.7%)	69(19.5%)	23(6.5%)	1(0.3%)

考虑人口统计信息发现,女性的抑郁得分(M=0.44, SD=0.09)要显著低于男性得分(M=0.46, SD=0.10),但两者的平均分都没有达到抑郁水平;从表3也可看出,男生抑郁的人数要高于女生。在其他人口统计信息上的抑郁得分都没有显著差异。统计各应对方式符合的人数及百分比,将选择“4(比较符合)”和“5(完全符合)”的研究生归为符合某种应对方式,统计结果如表3所示。

表3 各种应对方式人数及百分比						
应对方式	逃避	自责	幻想	合理化	求助	解决问题
学业研究	120(15.9%)	70(9.6%)	85(11.3%)	171(22.6%)	514(68.0%)	541(71.0%)
未来打算	251(33.6%)	84(11.3%)	64(8.6%)	478(36.1%)	613(81.5%)	538(71.6%)
婚恋家庭	144(19.7%)	70(9.6%)	135(19.4%)	487(66.1%)	287(29.9%)	501(67.8%)
人际关系	88(11.9%)	92(12.4%)	65(9.5%)	153(20.7%)	193(25.9%)	578(75.9%)
经济压力	340(45.1%)	67(9.0%)	98(13.1%)	362(47.9%)	39(5.3%)	435(57.6%)

计算抑郁指数与各压力情境下应对方式之间的相关系数,结果如表4所示。

表4 各种压力下应对方式与抑郁的关系						
应对方式	逃避	自责	幻想	合理化	求助	解决问题
与抑郁的相关系数	学业研究	0.188**	0.368**	0.154**	0.165**	-0.150**
	未来打算	0.082*	0.325**	0.268**	-0.189**	-0.288**
	婚恋家庭	0.132**	0.428**	0.225**	-0.112**	0.009
	人际关系	0.286**	0.221**	0.239**	0.259**	-0.094**
	经济压力	-0.044	0.296**	0.269**	-0.079*	0.183**

* p<0.05, ** p<0.01

从表4可以看出,在面临学业研究压力时,研究生较多的采用解决问题与求助这两类成熟的应对方式,两种行为导致的抑郁水平也较低。逃避、自责和幻想作为不成熟的应对方式,与抑郁有显著的正相关,约有10%左右的研究生会使用这些不成熟的应对方式。合理化作为混合型应对方式,在应对学业研究压力时与抑郁成正相关,这反映出合理化对心理健康的负性影响,20%的研究生会采用合理化的应对方式。

在面临未来打算压力时,也较多的采用了求助和问题解决的应对方式,两种应对方式也导致了较低的抑郁水平。10%左右的研究生会采用自责与幻想这两种不成熟的应对方式,它们导致较高的抑郁水平。值得注意的是,有三分之一的研究生会采用逃避的应对方式对待未来打算的压力,但在这种压力情况下,逃避与抑郁水平没有显著的关系。在未来打算压力下,作为混合型应对方式的合理化导致了更低的抑郁水平。在这里,合理化并不与自责、幻想等不成熟应对方式相关,却与求助和问题解决等积极应对方式相关。

在面临婚恋家庭压力时,有较多研究生采用了解决问题这种成熟的应对方式,这种方式也导致了较低的抑郁水平。但只有约30%的研究生采用了求助的方式来应对婚恋及家庭压力,且这种应对方式也不影响抑郁水平。而却有66%的研究生采用了合理化的应对方式,而这种方式也会导致较低的抑郁水平。在这种情况下,接近20%的研究生会采用逃避和幻想的应对方式,接近10%的研究生会采用自责的应对方式,这些不成熟的应对方式会导致更高的抑郁水平。

在面临人际关系压力时,较多研究生采用了解决问题的成熟应对方式,这种方式也与较低的抑郁水平相关。只有接近26%的研究生采用了求助的应对方式,但同婚恋家庭压力相类似的,求助的应对方式不影响抑郁水平。约有10%左右的研究生采用了逃避、自责和幻想三种不成熟的应对方式,这些应对方式也会导致更高的抑郁水平。约20%的研究生采用了合理化这种混合型应对方式,在人际压力方面,采用这种应对方式与更高的抑郁水平相关。

在面临经济压力时,较多的研究生采用了解决问题这种成熟的应对方式,这种方式也与较低的抑郁水平相关。只有5.3%采用了求助的应对方式,而且这种应对方式与更高而不是更低的抑郁相关。10%左右的研究生会采用自责和幻想这两种不成熟的应对方式,这两种方式与更高的抑郁水平相关。而经济压力和合理化的应对方式与抑郁水平无关。

四、结论

总体来看,被考察研究生群体的压力类型按典型顺序排列依次为:未来打算、婚恋家庭、学业研究、人际关系和经济。大部分研究生以成熟的压力应对方式为主,心理健康也处于无抑郁水平。研究发现,任一压力类型都不能直接导致个体抑郁,而导致个体抑郁最重要的因素在于某种压力类型情境下,个体究竟采用何种应对方式,即当面临压力时,个体是否拥有成熟、有效的压力应对资源决定着他的心理健康水平,此问题具体研究结果为:在5类压力情境下,各有约10%~20%不等的研究生采用了自责、逃避、幻想等不成熟的应对方式,这些学生有着较高的抑郁水平,而那些能够

根据压力情境灵活运用多种、成熟的应对方式的学生更不容易抑郁,这一结果提示我们,探索有效的干预策略,帮助研究生发展成成熟、灵活的压力应对资源是提高研究生心理健康水平的重要手段。

从研究结果来看,一些研究生亚群体,特别是来自农村的男性研究生群体,他们更有可能面临婚恋家庭、人际、经济方面的压力,其应对压力的方式也相对不成熟,并伴随更高的抑郁水平,这提示我们在危机排查工作中,应当以来自农村的男性研究生群体为关注重点,并且针对这一群体的压力来源和应对特点,设计专门的干预策略,以提高他们的心理健康水平。

此外,从应对方式的整体特点看,在被考察的5类压力情境下,自责、幻想和解决问题都与抑郁水平有稳定的相关关系:高的自责水平和幻想水平与高的抑郁水平相联系;高的解决问题水平与低的抑郁水平相联系。这提示我们在对研究生群体进行压力应对的具体干预时,一方面应着重于提高他们解决各种压力问题的能力,如在人际压力与婚恋压力方面,训练他们掌握与他们交往的人际技巧和处理人际冲突的技巧;在学业研究压力方面,增强对研究生研究能力以及时间管理方面技巧的指导。另一方面应加强心理干预,帮助这一类研究生更多地接纳自我,避免幻想和理想化,减少自责。

合理化的应对方式在各压力情境下出现了不一致性。可能的原因是,相比于学业研究压力、人际压力,未来打算压力和婚恋家庭压力并不是迫在眉睫的压力,而偏向于一种发生在将来的压力。这两类压力涉及到多种社会及他人因素,因而研究生本人对其的掌控力相对较低,在这样的情况下采用合理化的应对方式,能够使研究生对这两种压力的现实有更坦然地接纳态度,而不是去自责或幻想;甚至由于这种接纳自己和现实心态的作用,研究生会更加倾向于进一步采用积极解决问题和求助。这在一定程度上可以解释在未来打算压力和婚恋压力下,合理化的应对方式对心理健康起到保护性作用。但学业研究压力和人际压力会更多的出现在研究生的日常学习和生活中,在这些情况下如仅仅采取合理化的方式并不利于压力的解决,由于压力的持续存在,合理化的应对方式也不能起到缓解情绪的作用。因此,对于合理化的应对方式,在不同的压力情境下应加以区别对待。

另外,我们还需要特别指出,求助虽然被认为是一种成熟的应对方式,但其与心理健康之间的关系却是因具体压力类型而异。在学业研究和未来打算压力方面,采取求助的应对方式与更低的抑郁水平相关,能够对心理健康起到保护作用。但在婚恋家庭与人际关系压力方面,研究生较少采用求助的应对方式(30%),是否采用求助的应对方式似乎也不影响抑郁水平。这可能是因为婚恋家庭和人际关系压力都是“人际上的压力”,这些压力都与他人对研究生本人的态度、行为和研究生本人的人际特点有密切的关系,在这个时候向他人求助,他人的经验并不一定能解决自身的人际问题;并且存在人际方面压力的研究生本身在与他人交往方面可能就存在问题,即使他们采用求助的人际方式,也很有可能不能收到良好的效果。因此,在对研究生的婚恋

压力和人际压力进行干预时,应把工作重点放在提高研究生人际交往技能和处理人际冲突方面,即帮助他们提高解决人际问题的能力。在经济压力下,求助不仅不能对研究生心理健康起到保护作用,还会与更高的抑郁相联系。因此,为研究生提供更多勤工俭学的机会和信息,并指导他们学会更合理地分配勤工俭学和学业时间方式,而不是直接借钱给他们,将更有利于此类研究生有效地应对经济压力。我们期待本文的研究成果能为高端人才的培育提供一定的助益。

[参考文献]

- [1] 中国研究生招生信息网 <http://www.chinayz.com.cn>.
- [2] 禹玉兰,郑希付. 扩招时期研究生心理压力现状及其相关影响因素[J]. 心理发展与教育. 2005, (3): 100-103.
- [3] 韩勇. 高校研究生精神压力的维度及其相关因素分析[J]. 扬州大学学报(高教研究版). 2006, (3): 26-28.
- [4] 肖计划,许秀峰. “应付方式问卷”效度与信度研究[J]. 中国心理卫生杂志. 1996, (4): 164-168.

[责任编辑:王云江]

An empirical investigation on post-graduate's source of stress and coping strategies

YE Li-hui

(College of Civil Engineering, Huaqiao University, Xiamen 361021, China)

Abstract: By doing pressure questionnaire research from two universities' graduate students in Xiamen, this article indicates that current students are in face of 5 kinds of pressures at least: major research, future planning, marriage and family, human relations, and economy pressure. And also this article had a further research about how students handle these pressures and what is the relativity between the pressures and melancholic. It finds that about 20% of the students use some un-mature method like self-blame or imagination to handle the pressure, but most of the students can handle them maturely and with healthy psychology. This article also finds that some students who come from low income family can not handle the pressure maturely, because of the pressure of their family and human relations, they are more depressed and with more psychology problem.

Key words: post-graduate student; source of stress; handling method

(上接第115页)

具有重大的现实意义。

总之,大学是培养创新人才的基地,大学生是我国高级专门人才的生力军,是科教兴国和人才强国的重要依托。大学是否能够稳定、健康地发展,关系到社会的稳定和我国的发展大计。引进各级各类优秀的师资,增强广大高校教师的使命感和责任感,在提高大学生专业技能的同时加强大学生的思想品质教育、使学生更好地适应当今社会的发展,是保持高校稳定、实现高等教育健康、协调发展的重要途径。因此必须改变传统单一的、封闭式的管理和教学方法,使大学生的培养由封闭走向开放,使社会各界都参与到大学教育中来。惟有如此,我们的大学才能培养更多社会所需要

的德、才兼备的人才。

[参考文献]

- [1] 冯友兰. 三松堂全集(1—14卷)[M]. 郑州:河南人民出版社,2001.
- [2] 吴俊升. 教育哲学大纲[M]. 北京:商务印书馆,1934.
- [3] 冯友兰. 三松堂全集(第6卷)[M]. 郑州:河南人民出版社,2001:286.
- [4] 冯友兰. 三松堂全集(第14卷)[M]. 郑州:河南人民出版社,2001:160.

[责任编辑:王云江]

On Feng You Lan's higher education thought and their modern significance

LI Song-li

(Studio of Research on Higher Education, Nanyang Institute of Technology, Nanyang 473004, China)

Abstract: Feng You-Lan is the modern famous philosopher and educationist of our country. The practicalism education thought of Du Wei is the base of Feng You Lan's higher education thought. Insisting on the academic independence and realizing the management by professor rules, establishing really independent universities characterised by individualism to train people with good manners and behavior as well as to cultivate useful persons for society, training the infomed students and being the useful people of our society. Feng You Lan's higher education thought has provided a beneficial reference for modern universities to formate education though ideas and to find education direction.

Key words: Feng You-Lan; higher education thought; significance