

研究生心理压力调查报告

——以北京某985高校研究生为例

■ 宋晓东 黄婷婷 景怡

(北京航空航天大学党委研究生工作部,北京100191;中国青年政治学院校长办公室,北京100089;
北京大学光华管理学院,北京100871)

【摘要】面对研究生规模扩大、培养模式和管理方式发生变化的新形势新情况,研究生群体面临较高的学业要求和极大的竞争压力,多种因素引发的心理问题逐渐引起社会各界的关注。聚焦研究生心理压力,从积极心理学角度出发,以北京某985高校研究生为样本,采用问卷调查和统计学方法,深入探究研究生心理压力的成因及对策,发现约四分之一的研究生存在较大的心理压力,主要来源为学业压力。通过向他人倾诉等社会支持系统消解压力是大多数研究生应对心理压力的主要手段。高校要促进沟通,为研究生构建良好的社会支持系统;关注导学关系,建立良好的师生关系;完善平台,建立健全研究生心理健康教育体系;注重培训,提升研究生的就业竞争力;重视健康,营造强身健体的良好氛围。

【关键词】研究生 心理压力 学业压力 社会支持系统

当前,研究生面临的就业、学业、婚姻等多重压力越来越大,直接影响着研究生的身心健康、学业发展和个人成长。作为高素质人才的重要来源,研究生群体的心理健康状况逐渐成为高校和社会关注的重点。2010年,教育部出台《关于进一步加强和改进研究生思想政治教育的若干意见》就明确要求“加强研究生心理健康教育和咨询工作。”^[1]

当前针对研究生心理压力成因及对策的相关研究以定性分析为主,辅以实证研究。张月娟等探讨了社会支持和应对方式在压力和抑郁间的调节作用,发现学习负担重、就业(升学)压力、长期远离家人不能团聚、恋爱不顺利或失恋、考试失败、与同学或好友发生纠纷、被人误会或错怪等是研究生承受的主要压力^[2]。陈江波采用自编问卷进行调查,将研究生压力分为8个因子:专业发展、论文要求、担忧未来、经济和相貌、人际孤单、环境和心境糟糕、身体健康、学习任务^[3]。方伟等通过问卷调查指出,在硕士研究生群体中存在不同程度的心理健康问题,与寝室同学关系不好、与恋人关系不好、读书计划完不成、情绪波动、受到歧视或冷遇、不知道职业生涯规划等是影响硕士研究生心理健康的危险因素^[4]。卢绍君等关注博士研究生群体,通过随机抽

收稿日期:2019-04-04

作者简介:宋晓东,北京航空航天大学党委研究生工作部副研究员,主要研究思想政治教育;

黄婷婷,中国青年政治学院校长办公室助理研究员,主要研究思想政治教育;

景怡,北京大学光华管理学院博士研究生,主要研究数据挖掘。

基金项目:本文系2018年度首都大学生思想政治教育课题“基于积极心理学理论的大学生心理危机预防研究”(课题编号:BJB22018YB51)的阶段性研究成果。

样问卷调查的方式探究博士研究生心理健康状况及其与社会支持、应对方式的关系^[5]。王尧骏认为,研究生心理危机的原因包括社会变革、就业压力、学业压力、经济拮据、婚恋问题等外部因素,以及自我认知偏差、人际交往障碍、情绪控制不足等内部因素,并指出导师在研究生心理危机干预中具有不可推卸的责任和发挥作用的有利条件^[6]。

纵观已有文献,综合对比硕士研究生和博士研究生心理压力成因及对策的研究比较匮乏,而结合心理学知识进一步揭示其中机制和问题的实证研究则更少。因此,本文采用问卷调查的方法,结合积极心理学相关理论,对研究生心理压力的成因和对策进行深入探究,并从多个维度为当下研究生心理健康教育提出了针对性建议。

一、理论基础及问卷设计

(一) 从积极心理学角度理解心理压力

1. 心理压力

心理学将压力定义为“压力源与压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程”。其中,“压力源”是现实生活中要求人们去适应的事件,根据对主体的影响不同,心理学上将压力源分为三个类别:生物性压力源(疾病、睡眠剥夺)、精神性压力源(个体不良经验)和社会环境性压力源(社会交往不良)^[7]。

压力按照强度可以划分为一般单一性生活压力、叠加性压力和破坏性压力。对于研究生群体来说,在日常生活中经常遇到各种困难和挫折,如学业困难、求职不顺等,绝大多数情况都属于一般单一性生活压力,而被绑架、地震等破坏性压力极少出现。因此,我们在调查中着重关注一般单一性生活压力,以使调查结果具有普遍性。

2. 压力应对

压力可能带来多种生理和心理的负面影响,不同的压力应对方式和应对能力会对主体带来不同程度的影响,因此有效疏解心理压力、增进心理健康十分重要。内分泌学和生物化学家塞利(H. Selye)把适应压力的过程分为三个阶段:警觉阶段、搏斗阶段和衰竭阶段。上述阶段统称为“一般适应症候群”(General Adaptation Syndrome, GAS)^[8],是应对压力的必经之路。GAS表明,压力源出现并不一定导致严重后果。压力作用于个体后,经过中介系统的增益或消解,事件的相对强度和性质会发生某些改变。因此,理论上可以从中介系统着手对压力进行消解和适应,降低心理压力造成的负面影响。中介系统包括三个子系统,即认知系统、社会支持系统和生物调节系统。认知系统对压力的适应作用包括认知评估作用、调节控制作用以及人格影响作用三个方面。正确评估压力源和自己的实力,可使压力的强度相对降低。社会支持系统主要包括两个方面:物质支持和精神支持。对于研究生群体,国家奖助学金等政策是物质支持,指导教师对研究生课题和论文的指导,帮助研究生认识、理解事件的性质和强度,共同策划应对方式,以及家人朋友的心理支持和情绪分担属于精神支持。良好的社会支持系统,可以使压力事件的强度相对降低。

(二) 问卷设计

由于博士研究生、硕士研究生在学习和科研要求、家庭情感状况、未来发展方向等方面存在一定差异,本文对他们进行了分别统计和比较分析。本文采取自填问卷法收集资料,通过网络问卷的形式进行,调查对象为北京某985高校在读硕士生和博士生,在不同院系中采取随机抽样的方式发放问卷,分别收回硕士生有效问卷4 039份,博士生有效问卷1 708份。调查对象涵盖了硕士和博士的所有年级,包括超出一般培养年限的学生群体,涵盖工、理、文、法、管理五大

学科门类,调查样本具有一定的代表性。

调查问卷主要包括以下三个部分:个人基本信息:性别、年龄、学历、专业、年级、是否学制内等;学习科研情况:学习科研投入时间、对学习现状的评价、对研究成果的评价、导学关系等,考查研究生的学习科研现状;生活思想状况:心理压力因素、睡眠情况、情绪状态、压力应对方式、日常经济支出情况等,聚焦研究生的心理压力因素、表现形式及应对策略。在进行选项设计时,将专业的心理学名词与研究生易于理解及现实中经常出现的情景和做法相结合,以确保调查的有效性。问卷回收后,经过编码整理,运用 SPSS 统计软件进行数据统计分析,统计方法主要为基本描述型统计、交叉分析以及回归分析。

二、研究生心理压力调查结果及影响因素

(一) 研究生心理压力情况

问卷首先针对研究生的情绪状态和心理压力情况进行考察,通过睡眠情况、心情、社交情况、情绪变动、生活习惯等具体表现形式,评测研究生的整体心理压力等级。对硕士研究生的调查结果见图 1。硕士生中同意睡眠状况一直不好、心情经常比较郁闷、到了硕士阶段知心朋友越来越少、经常无端感觉烦躁、压力越来越大以及很少有事情能让自己高兴的比例分别为 22.06%、19.53%、32.46%、25.9%、33.4% 和 21.07%。相较之下,有不到一半的硕士生表示,每周有 1-2 次锻炼身体的时间,认为自身作息饮食规律、拥有健康的生活方式(比例分别为 47.64% 和 43.06%)。

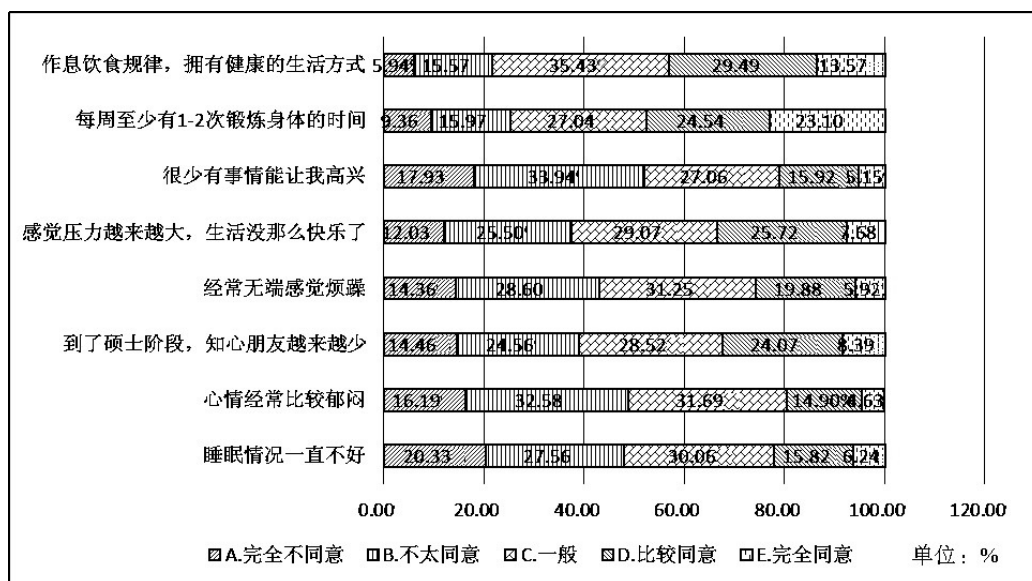


图 1 硕士生生活及心理健康状况

博士生的情绪状态和心理压力情况与硕士生相比稍有差异。博士生中同意睡眠状况一直不好、心情经常比较郁闷、到了博士阶段知心朋友越来越少、经常无端感觉烦躁、压力越来越大以及很少有事情能让自己高兴的比例分别为 25.82%、28.69%、44.43%、35.95%、42.80% 和 30.86% ,比例均显著高于硕士生。相较之下,有 46.19% 的博士生表示每周有 1-2 次锻炼身体的时间,40.81% 的博士生同意自身作息饮食规律、拥有健康的生活方式,比例均低于硕士生。总体而言,相较于硕士生,博士生在睡眠状况、心情郁闷度、交友情况、烦躁度、生活压力和心态

方面问题更为突出,表明博士生的情绪状态欠佳,心理压力更大;博士生通过身体锻炼和饮食等来调整自身状态的比例略低于硕士生。具体结果如图2所示。

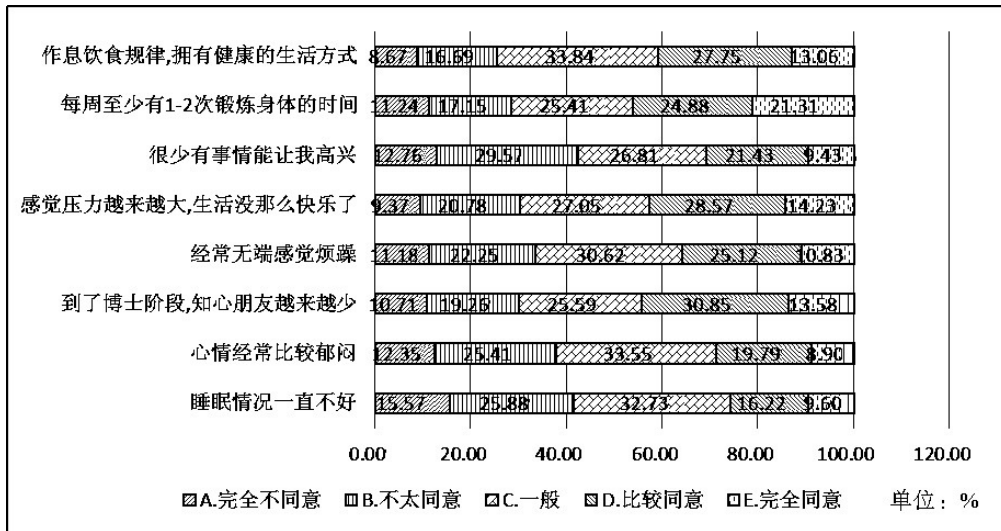


图2 博士生生活及心理健康状况

综合硕士生和博士生的调查结果,研究生群体中有约四分之一的学生存在较大的心理压力,并且这种心理压力主要反映在睡眠、心情、社交当中。

(二) 研究生心理压力影响因素

1. 研究生压力水平影响因素

针对研究生心理压力的成因,问卷将研究生阶段最为常见的压力影响因素分为五大类:(1)学业压力,如课题和发表论文;(2)生活压力,如长时间的单调生活;(3)情感压力,如家庭和婚恋压力;(4)社交压力,如人际关系问题;(5)其他压力。调查发现,硕士生和博士生的首要压力来源均为学业压力(硕士生占比为67.71%,博士生占比为78.98%),其次是长时间的单调生活(硕士生占比为15.13%,博士生占比为8.67%),具体情况见图3。综合影响研究生压力水平的各种因素,大部分来自于社会环境性压力源,属于一般单一性生活压力,其中学业压力是研究生心理压力的主要方面,博士生的学业压力相较于硕士生显著增加。

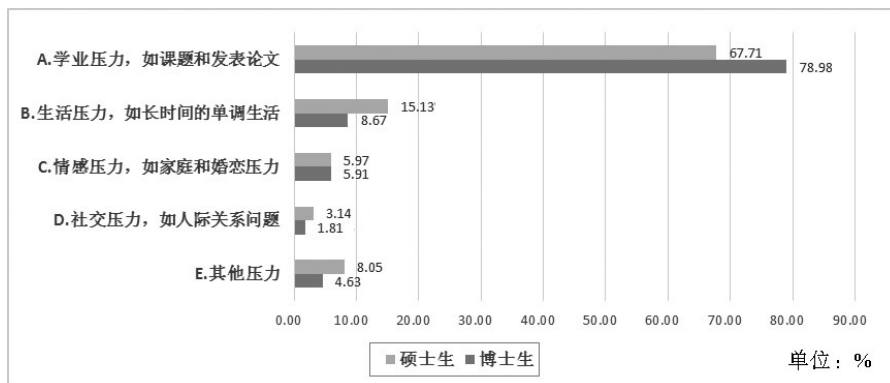


图3 研究生压力水平影响因素

2. 学业压力对研究生情绪状态的影响

为进一步印证研究生心理压力的主要影响因素为学业压力,本文对研究生情绪状态与其学习现状进行了交叉分析。研究发现,不同情绪状态的研究生在对学习现状的评价方面差异显

著。如表 1(见下页)所示,随着研究生对其学习状态满意度的降低,对“心情经常比较郁闷”这一评价的认可程度增高。在对学习现状不满意的硕士生中,选择“心情经常比较郁闷”的比例(21.59%)是对学习现状满意中选择此项硕士生比例(2.88%)的 7 倍。在对学习现状不满意的博士生群体中完全同意“心情经常比较郁闷”的比例(21.31%)是对学习现状满意中选择此项博士生比例(4.62%)的 5 倍;选择“比较同意心情经常比较郁闷”的比例(40.33%)也达到对学习现状满意中选择此项博士生比例(4.62%)的 9 倍。这一结果表明,研究生对学习现状的满意程度极大地影响着其情绪状态,进一步印证了研究生的心理压力主要来自于学业压力的结论。

表 1 不同学习现状满意度研究生的情绪状态评价

单位: %

学习现状 满意度	完全不同意心情 经常比较郁闷		不太同意心情 经常比较郁闷		一般		比较同意心情 经常比较郁闷		完全同意心情 经常比较郁闷	
	博士	硕士	博士	硕士	博士	硕士	博士	硕士	博士	硕士
	满意	38.73	36.73	32.37	34.07	19.65	21.02	4.62	5.31	4.62
比较满意	13.52	17.29	33.02	38.54	35.95	31.78	14.36	10.99	3.14	1.40
不满意	2.30	3.86	7.54	12.08	28.52	33.16	40.33	29.31	21.31	21.59
迷茫中	1.92	4.49	14.56	19.71	39.46	38.14	25.29	29.01	18.77	8.65

对选择“不满意”或“迷茫中”的样本进行深入调查,分析其主要因素。共有 566 位博士生和 1 013 位硕士生对学习现状“不满意”或处于“迷茫中”。调查结果如图 4 所示,“课题研究进展不顺利,担心不能正常毕业”是研究生对学习现状不满意的主要因素,在博士生群体当中尤为突出(占比高达 54.24%),结合博士生和硕士生培养目标的不同,这一差异可能源于博士生更为注重科研成果。“对毕业后的前途很担忧”是硕士生存在的主要问题,占比达 37.02%,远高于博士生。随着研究生群体规模的日益扩大,硕士生相较于博士生面临着更加严峻的就业形势和未来规划压力,选择继续深造还是就业是许多硕士生面临的迫切问题。除此之外,硕士生“对研究方向不感兴趣”的比例相较于博士生更高,硕士生由于学习年限较短,在研究内容方面缺乏“试错”机会,可能导致匆忙选择的研究方向与兴趣和能力不符。

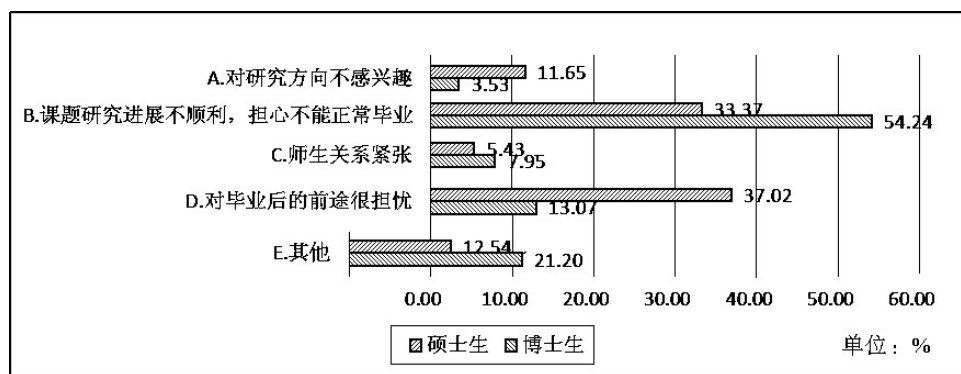


图 4 研究生学习现状不满的原因

(三) 研究生压力影响因素回归分析

为了进一步确定心理压力因素对研究生群体心理压力情况的影响大小,对数据转换处理后进行回归分析。选取学业压力(学习现状满意度的五级评分)、生活压力(0,1 变量)、情感压力(0,1 变量)、社交压力(0,1 变量)等压力因素为自变量,加入年级为控制变量,分别在硕士生和博士生样本中对心理压力水平进行线性回归,具体结果见下页表 2。

表2 研究生压力水平影响因素回归分析

	博士生压力水平	硕士生压力水平
常量	1.748*** (0.086)	1.538*** (0.065)
年级	0.126*** (0.019)	0.170*** (0.029)
学业压力	0.458*** (0.028)	0.467*** (0.019)
生活压力	0.208*** (0.094)	0.292*** (0.047)
情感压力	0.248*** (0.112)	-0.042 (0.071)
社交压力	0.279 (0.198)	0.256*** (0.095)
调整 R 方	0.212	0.144

回归结果表明:(1) 年级越高,研究生的压力水平越高,且年级对硕士生的心理压力影响作用大于博士生。结合上文对学习现状不满意因素的调查,这一结果可能是由于随着年级增长,硕士生对于未来的不确定性和压力相较于博士生更为突出。(2) 学业压力越大,对学习现状越不满意,心理压力水平越高,且相比于博士生,学习现状满意度对硕士生的影响更大。(3) 生活压力对研究生心理压力水平存在显著影响,且对博士生的影响弱于硕士生。(4) 情感压力显著影响博士生心理压力水平,但对硕士生影响较弱,原因可能是由于随着年龄增长,部分博士生情感问题更加突出,且部分博士生拥有自己的家庭,情感支持需求更大。(5) 社交压力对研究生心理压力水平存在显著影响,但对博士生影响较弱,博士生相较于硕士生拥有更多人生阅历,因此在社交关系处理上可能有更为丰富的经验。

三、研究生心理压力应对策略

(一) 研究生压力应对方式调查

本问卷要求研究生选择三种最常采用的压力应对方式并进行排序,之后统计每种应对策略的综合得分^①。结果显示,博士生和硕士生最常选用的解压方式均为向亲戚、朋友、同学倾诉,其次为睡觉、参加文体活动、查看书籍资料的相关知识、向恋人倾诉。相较于硕士生,博士生更倾向于通过向恋人倾诉和参加文体活动来缓解压力。逛街、向专业人士或机构求助、通过网络倾诉、通过吸烟、喝酒、吃东西等来发泄也是较为常用的心理压力应对策略。只有少数研究生会选择向导师或辅导员倾诉,调查结果见下页图5。

值得注意的是,虽然绝大多数研究生会主动采取措施应对心理压力,但仍有部分研究生应对方式较为消极,“闷在心里自己忍受”的得分仍然较高。

结合中介系统对压力的消解作用,我们发现,绝大多数研究生会通过向他人倾诉和求助的方式来寻求社会支持,即通过社会支持系统消解压力是研究生的首选对策。睡觉、逛街、参加文体活动、通过吸烟、喝酒、吃东西来发泄等运用生物调节系统来改善自身的生理调整功能,释放

^① 选项平均综合得分 = (∑ 频数 × 权重) / 本题填写人次,权重由选项排列位置决定,排序第一的选项赋权为3,排序第二的赋权为2,第三的赋权为1。

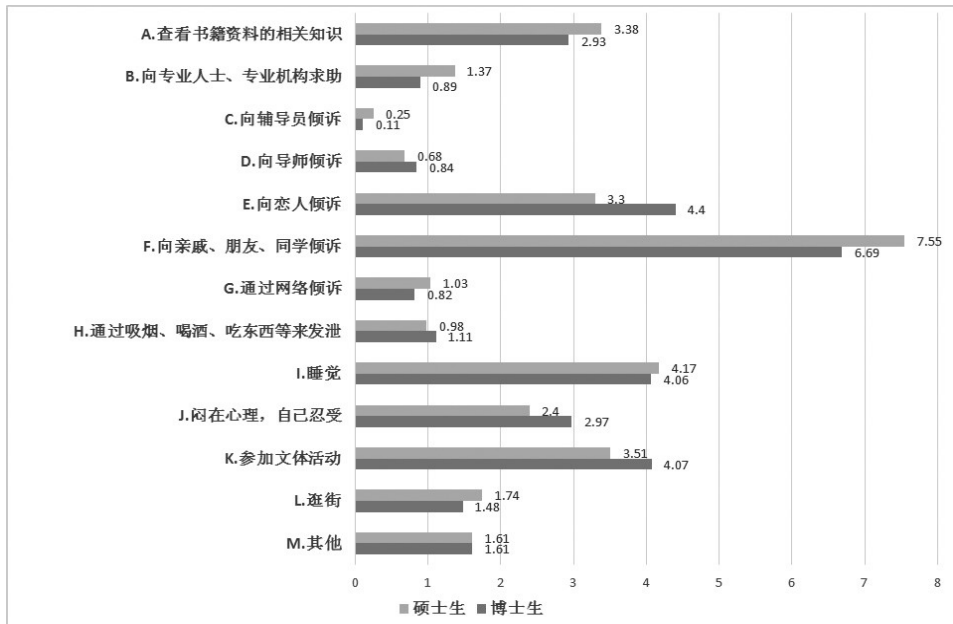


图5 研究生压力应对方式

压力,也是较为常用的应对方式。部分研究生愿意选择通过查阅书籍资料的相关知识改变自己的认知,从而通过认知系统对压力进行消解。

(二) 研究生压力应对方式与压力水平回归分析

为进一步探究不同压力应对方式在缓解心理压力方面的作用,对不同压力应对方式以及研究生压力水平进行回归分析,回归结果见表3。

表3 压力应对方式对研究生压力水平的影响

	博士生压力水平	硕士生压力水平
常量	3.207 *** (0.193)	2.991 *** (0.108)
查看书籍资料的相关知识	-0.035 ** (0.019)	-0.045 *** (0.012)
向专业人士、专业机构求助	0.041 (0.027)	-0.021 (0.015)
向辅导员倾诉	-0.014 (0.065)	-0.092 *** (0.028)
向导师倾诉	-0.142 *** (0.026)	-0.055 *** (0.018)
向恋人倾诉	-0.014 (0.017)	0.015 (0.012)
向亲戚、朋友、同学倾诉	-0.014 (0.015)	-0.004 (0.010)
通过网络倾诉	0.066 *** (0.026)	0.071 *** (0.015)
通过吸烟、喝酒、吃东西等来发泄	0.093 *** (0.023)	0.078 *** (0.016)
睡觉	-0.016 (0.015)	0.030 *** (0.009)

续表

	博士生压力水平	硕士生压力水平
闷在心里,自己忍受	0.192*** (0.017)	0.156*** (0.011)
参加文体活动	-0.048*** (0.015)	-0.030*** (0.010)
逛街	0.010 (0.019)	-0.017 (0.011)
其他	-0.007 (0.019)	0.006 (0.012)
R ²	0.155	0.168

回归结果表明,不同压力应对方式对研究生心理压力水平存在不同影响。对于硕士生和博士生,查阅书籍资料的相关知识、向导师倾诉、参加文体活动均能显著降低心理压力水平(与压力水平呈负相关)这些应对方式分别通过调整自我认知、寻求社会支持、调整生理状况对压力进行消解。而通过网络倾诉、通过吸烟、喝酒、吃东西等来发泄以及闷在心里自己忍受等应对方式反而会加重心理压力,不利于心理压力的疏解。这一结果进一步印证了积极应对方式的有效性以及消极应对方式的危害性。此外,对于硕士生而言,向辅导员倾诉也是应对心理压力的有效措施。

对比硕士生和博士生,最为有效的缓解压力对策分别是向辅导员倾诉和向导师倾诉。这一结果具有很强的指导意义。辅导员和导师是研究生最常接触的对象之一,他们最为了解研究生个体的情况,由于自身经验和经历的相似性,他们对研究生具有特殊的影响力,在研究生心理压力发现和疏解方面具有显著优势。研究生向辅导员和导师倾诉,不仅能够获得社会支持,还能够他们的指导和帮助下正确评估自己的实力,加强对自己的认知,通过认知系统和社会支持系统共同消解压力。因此,针对不同时期研究生可能存在的各种压力,辅导员和导师应当发挥自身优势,做耐心的倾听者、理智的开导者,帮助研究生渡过心理难关。

四、结论与建议

结合积极心理学知识和调查结果,研究生心理压力成因和对策有以下几个特点:(1) 社会环境性压力源是研究生心理压力的主要压力源,研究生心理压力多为一般单一性生活压力,并且这种心理压力会反映在睡眠、心情、社交当中。(2) 学业压力位居研究生心理压力成因首位,研究生对学习现状的满意程度极大地影响其情绪状态,且博士生的学业压力相较于硕士生显著增加。(3) 生活压力对研究生心理压力水平存在显著影响,情感压力对博士生影响较为显著,而社交压力对硕士生影响较为显著。(4) 通过社会支持系统消解压力是研究生的首选对策,生物调节系统和认知系统在应对心理压力的过程中也起到了不可忽视的作用。必须看到仍有部分研究生采取了较为消极的心理压力应对方式。

针对研究生群体心理压力成因的特点和压力应对策略的有效性,以高校心理健康教育工作为立足点,笔者提出以下几点建议。

1. 促进沟通,为研究生构建良好的社会支持系统

亲密的和可信任的关系是压力的有效缓冲器。研究生首选的心理压力应对方式是通过倾诉获得社会支持,倾诉对象往往是家人、朋友、恋人、同学等关系较为密切的人,但与此同时,距

离因素、交往压力等阻碍了研究生的倾诉过程。因此,高校应当营造良好的沟通氛围,为研究生提供良好的沟通环境,打通社会支持渠道。在社会支持系统中,高校还应当加强辅导员队伍建设,着重提升辅导员心理健康知识水平和实务能力,发挥辅导员在疏解研究生心理压力方面的优势和作用。

2. 关注导学关系,建立良好的师生关系

学业压力是研究生面临的主要压力源,导师作为研究生培养的第一责任人,在研究生的学习科研方面起着至关重要的作用,良好的师生关系能够在很大程度上降低压力源对研究生的影响,向导师倾诉是缓解研究生心理压力的有力措施。然而,当前研究生群体较少通过向导师倾诉来缓解心理压力。因此,高校应加大对导学关系建设的关注度,建立“导师谈话制度”,鼓励导师在学术科研指导的同时主动关注学生的心理健康,充分发挥导师在研究生心理压力应对中的积极作用。

3. 完善平台,建立健全研究生心理健康教育体系

高校应加强心理健康教育师资队伍建设和积极开展研究生心理健康普查、心理健康教育、心理咨询和危机干预等工作,根据研究生群体心理压力的特点提供有针对性的心理健康帮扶,引导学生采用积极应对的方式缓解心理压力,避免错误应对导致的压力增大。查看书籍资料的相关知识能够显著降低心理压力水平,同时也是研究生较常采取的心理压力应对方式之一。因此,高校应为研究生自身进行心理健康相关知识学习提供资源和条件,提升研究生的自我效能感和认知能力,为研究生进行主动的心理压力疏解创造条件。

4. 注重培训,提升研究生的就业竞争力

对于硕士生而言,“对毕业后的前途感到迷茫”是引起他们对学习现状不满意的主要因素之一,并进一步导致了心理压力。因此,高校有必要在硕士阶段开展一系列促进研究生自我认识的就业指导培训课程和职业生涯规划课程,充分利用校内校外资源为研究生提供广泛的就业信息,通过校园招聘会、实习等方式,让研究生有更多的机会了解和接触社会,从而缓解对未来的迷茫感,增强自我信心。

5. 重视健康,营造强身健体的良好氛围

参加文体活动能够显著降低心理压力水平,是舒缓压力的有效措施,然而,超过一半的研究生缺乏有效的体育锻炼和健康的生活方式。因此,高校应建设更多、更好的体育设施,通过支持研究生文体社团、举办“文体活动月”等方式,为研究生提供更多体育锻炼的时间和机会,提高研究生的身体素质和健康水平,促进研究生健康生活方式的习惯养成,以增强生物调节系统的压力消解作用。

[参 考 文 献]

- [1] 中华人民共和国教育部《关于进一步加强和改进研究生思想政治教育的若干意见》, <http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s6875/201210/142974.html>
- [2] 张月娟 史云静 等《社会支持和应对方式在研究生压力与抑郁间的调节作用》,载《中国心理卫生杂志》2005年第10期。
- [3] 陈江波 吴明君《研究生心理压力的因子探索》,载《中国健康心理学杂志》,2006年第13期。
- [4] 方伟 杨杏芬 等《硕士研究生心理健康状况及影响因素分析》,载《中国公共卫生》,2009年第4期。
- [5] 卢绍君 王井云 等《博士研究生心理健康状况与社会支持、应对方式的关系研究》,载《中国健康心理学杂志》,2012年第9期。
- [6] 王尧骏《论导师在研究生心理危机干预中的责任与作用》,载《思想教育研究》,2012年第4期。
- [7] 郭念锋《心理咨询师(基础知识)》北京:民族出版社2005年版,第309-323页。
- [8] Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. Br Med J, 1950, (1).

(责任编辑:邢哲)