

大学生压力与应对方式特点的实证研究

潘佩焱

沈阳理工大学 辽宁 沈阳 110158

[摘要]压力是大学生生活中经常面临的问题，并且具有普遍性、动态性和复杂性等特点。应对方式是大学生个体在压力情境下，为了解决问题而采用的行为模式。本研究主要从应对方式的角度探讨大学生压力与其特点，通过问卷调查，分析了大学生应对方式的特点，并探讨了大学生应对方式与其生活压力的关系。

[关键词]压力；应对方式；生活压力；心理健康

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0074-26 **[收稿日期]** 2024-02-15

一、问题提出

压力是人们在各种内外因素作用下，对各种事物所产生的一种复杂的情感体验，是人们在生活中经常面对的问题。研究发现，压力会影响人的情绪，使人产生一系列不良的反应，如紧张、焦虑、恐惧、愤怒等。而应对方式是指个体在面对压力时采用的一种反应模式，也称为“应对方式”。积极应对是指个体在压力情境下，为了解决问题而采取的积极有效的行动方式；而消极应对则是指个体在压力情境下，采用各种消极或攻击性的行为方式来解决。本研究通过问卷调查法对河南省四所高校的在校大学生进行调查分析，探讨大学生应对方式、生活压力与其之间的关系，以便更好地开展心理健康教育工作。

二、研究方法

本研究采用问卷调查法。问卷共 15 个题目，主要内容包括压力、应对方式、生活压力，等。问卷由三部分组成：第一部分为个人基本信息；第二部分为一般情况（如性

别、年级、专业等）；第三部分为压力相关问题，共 4 个项目，分别从情绪、行为和躯体健康 3 个维度考察大学生对压力的认识和应对方式。每个题目计 1 分，总分越高表示压力越大。问卷采用统一指导语，使用统一的指导语对被试进行集体施测，回收问卷 287 份，有效问卷 285 份。

采用 SPSS11.5 软件对数据进行统计分析。在信度分析中，效度分析采用因子分析法和相关分析法。结果表明，本研究的 Cronbach α 系数为 0.856。

三、结果

1.应对方式的总体特点。大学生应对方式整体上采用的是积极应对方式，主要包括解决问题、求助、幻想、退避四种。在解决问题方面，选择解决问题的学生最多（61.6%），其次是选择幻想（42.3%），最少的是选择退避（0.9%）；在求助方面，选择求助的学生最多（59.3%），其次是选择幻想（41.8%）；在幻想方面，选择幻想的学生最多（35.7%），其次是选择退避

(31.5%)。在退避方面,选择退避的学生最多(26.6%);在幻想方面,选择幻想的学生最多(16.1%)。

2.不同性别大学生应对方式特点。女生在解决问题上总体上高于男生;在解决问题方面,女生比男生更倾向于使用积极应对方式;在退避方面,女生比男生更倾向于使用消极应对方式。

四、讨论

本研究结果显示,大学生的压力在性别、年级、专业、生源地、家庭经济状况上存在显著差异,从总体上看,大一学生的生活压力水平要高于大二学生。这与前人的研究结果一致,因为大一学生刚刚迈入大学,还没有完全适应大学生活,而且有更多的自由支配时间,因此对各种事件的认知程度相对较低,对压力的认知不够充分。随着年龄增长和知识水平的提高,他们的生活压力也会随之增加。但同时我们也应该注意到,随着社会经济和教育水平的不断提高,大学生所面临的生活压力也会逐渐增大。

本研究结果还显示,在应对方式上,应对方式主要以积极应对为主。这一结论与以往研究结果一致。应对方式是个体在面对压力情境时所采取的一种行为模式和策略,应对方式的不同反映了个体在面对压力时采取不同策略以达到心理上平衡的程度。

五、结论

本文以河南省某高校的在校大学生为被试,使用《应对方式问卷》,探讨了大学生应对方式的特点,以及压力对应对方式的影

响。研究发现,在被试中男生采用积极应对方式的人数多于女生。从年级上看,大一学生的压力最大,大二学生的压力最小;从专业上看,理工类专业和文科类专业的压力较大。在应对方式中,以积极应对方式为主。从性别上看,男性和女性采用积极应对方式的人数差异不显著。在家庭所在地,城镇学生压力较大。在年级上看,大一学生的压力最小,大二、大三、大四学生的压力分别比大一学生高出 8.93%、14.21%和 16.62%。在专业上看,文科类学生面临着更多的压力。

六、建议

本研究发现,应对方式各因子与生活压力存在显著相关,且生活压力与应对方式各因子都具有较高的相关,这说明大学生面对的生活压力较大,表现出了较多的应对方式。通过对生活压力的分析,我们认为,大学生在面对生活中的压力时,应当采用积极的应对方式来解决问题。

首先,大学生在面对生活中的压力时应当积极运用积极应对方式,而不是消极应对。再次,大学生应当注重心理健康教育,增强自身的心理素质。最后,应对策略应随着大学生年龄与阅历的增长而逐步提高。只有这样才能使大学生在面对生活中的压力时积极有效地解决问题。

参考文献:

[1] 邱国正,吴文智,刘建民,等.大学生压力与应对方式的实证研究.中国心理卫生杂志,2006,10(3): 41-42.

[2] [2]刘月华, 张东辉。大学生应对方式及其与心理健康的关系研究进展。中国科技大学学报(社会科学版), 2006(3): 76-78.

[3] [3]徐艳萍等。大学生学习压力的影响因素研究进展。心理科学, 2007(7): 65-70.

[4] [4]陈林, 杨朝明。大学生应对方式的特点及影响因素分析。当代教育论坛, 2005(11): 28-29.

[5] [5]许立东。教育管理与教育研究, 2007(2): 20-22.

[6] [6]刘艳。大学生应对方式的现状及干预策略研究[J]。武汉理工大学学报(社会科学版), 2007(1): 64-65.

[7] [7]曾毅等。

[8] [8]汪冰等。大学生生活压力的现状、特征及其与应对方式的关系研究[J]。河南社会科学, 2013(2): 19-21.

Empirical study on the characteristics of college students' stress and coping styles

Pan Peiyan

Shenyang University of Science and Technology, Liaoning Shenyang 110158

Abstract: Stress is a problem often faced by college students in their life, and it has the characteristics of universality, dynamics and complexity. The coping mode is the behavior mode adopted by individual college students in order to solve the problems under the stressful situation. This study mainly discusses the pressure and its characteristics of college students from the perspective of coping methods, analyzes the characteristics of college students' coping styles through questionnaire survey, and discusses the relationship between their coping styles and their life pressure.

Key words: stress; coping style; life stress ; mental health