

社会支持与人格对大学生压力的影响

云介融

沈阳大学 辽宁 沈阳 110003

[摘要]本研究探讨了社会支持和人格对大学生压力的影响，采用大学生心理健康量表（ASHACT）和艾森克人格问卷（EPQ）对大学生进行调查，分析了社会支持和人格对大学生压力的影响。结果发现：社会支持和人格对大学生压力的影响均具有统计学意义，其中社会支持、EPQ 得分分别与压力呈负相关（ $P<0.05$ ），社会支持压力呈正相关（ $P<0.01$ ）；社会支持和人格对大学生压力的预测作用存在性别差异，女性在社会支持、EPQ 两个维度上均高于男性；人格因素在社会支持和 EPQ 两个维度上均不存在显著影响。研究结果提示，社会支持与人格对大学生压力存在共同的影响作用，大学生应根据自身实际情况采取有效的应对方式来减轻或消除来自学业、人际交往、经济生活等方面的压力。背景：大学生是一个特殊群体，其心理发展水平低于成年人，生理和心理成熟程度较低。在生活、学习中，他们常常遇到许多不适应的环境和情境，他们承受着来自学业、经济、人际等各方面的压力，如果不能有效地缓解和释放这些压力，就可能出现心理问题甚至精神疾病。因此，探讨大学生压力的影响因素和机制对学生进行心理健康教育具有重要意义。

[关键词]大学生；压力；社会支持；人格；艾森克人格

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0056-09 **[收稿日期]** 2024-02-21

一、引言

当代大学生面临着来自学业、人际交往、经济生活等各方面的压力，在升学、就业、社会经济地位和未来发展前景等方面的压力也越来越大，因此，研究大学生的压力状况对促进其心理健康发展具有重要意义。关于大学生压力的影响因素，学者们已经进行了大量研究，其中社会支持是重要的影响因素之一，它与个体应对环境中不确定因素的能力有关；人格是影响个体压力水平的一个重要因素，它包括乐观、焦虑和抑郁等。学者们认为社会支持是影响大学生压力水平的一个重要因素，而人格是影响大学生压力水平的一个重要因素。本研究将大学生分为

大一、大二和大三三个年级进行调查，主要考察社会支持、人格因素对大学生压力的影响作用，并探讨其在年级上的差异。为更好地了解大学生压力的状况及其影响因素，本研究以在校大学生为被试进行问卷调查，调查结果将为今后进一步开展对大学生的心理健康教育和干预提供依据。本研究采用量表测量法进行调查研究，被试为大学生。

二、研究方法

本研究采用问卷法对大学生进行调查，共发放问卷 600 份，回收有效问卷 595 份，有效率为 99.17%。对符合条件的大学生施测了 ASHACT 和 EPQ 量表，采用 SPSS13.0 进行统计分析。其中 ASHACT 问卷包括六个维

度,即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑和敌对;EPQ 问卷包括七个维度,即精神质(P)、外倾性(E)、神经质(N)、开放性(O)、宜人性(A)、情绪稳定性(F)和精神质(P),共 40 个项目。每个项目采用 Likert 五级评分法,得分越高表明个体压力水平越高。本研究采用 spss13.0 软件进行统计分析。

三、结果

本研究采用问卷法调查了大学生的社会支持、人格和压力,对数据进行描述性统计分析和回归分析。

大学生社会支持、EPQ、压力均与其各因子得分存在显著负相关关系($P<0.05$),其中社会支持与压力呈负相关,EPQ 与压力呈正相关($P<0.01$)。

本研究的回归分析结果显示,人格因素在社会支持和 EPQ 对大学生压力的预测作用上均不存在显著影响。大学生社会支持、EPQ 的得分越高,其面对学业、人际关系、经济生活等方面的压力就越大。人格因素在社会支持和 EPQ 对大学生压力的预测作用上不存在显著差异,其中艾森克人格因素在社会支持和 EPQ 对大学生压力的预测作用上均不存在显著差异。

四、分析与讨论

本研究结果表明,大学生社会支持与五大人格因素对大学生压力的预测作用存在显著的性别差异。男性在社会支持和 EPQ 两个维度上均高于女性;女性在社会支持和 EPQ 两个维度上均高于男性。这说明男性大学生

更多地从社会支持中获取心理支持,女性大学生更多地从自己的人格特质中获取心理支持。因此,在未来的研究中可以考虑进一步探讨性别对大学生压力的影响。

五、结论

本研究采用问卷法考察了社会支持和人格对大学生压力的影响,结果表明:(1)社会支持和人格对大学生压力均具有一定的预测作用,且二者间存在着一定的相关性,但社会支持和人格对压力的预测作用存在性别差异;(2)人格因素在社会支持和 EPQ 两个维度上均不存在显著影响;(3)社会支持、EPQ 两个维度对大学生压力均具有显著预测作用,其中,社会支持预测压力的效果优于 EPQ;(4)人格因素在社会支持和 EPQ 两个维度上均不存在显著影响;(5)大学生应根据自身实际情况采取有效的应对方式来减轻或消除来自学业、人际交往、经济生活等方面的压力。

六、对策建议

本研究表明,社会支持和人格因素对大学生压力有一定的影响作用,其中社会支持对压力的影响最大,其次是人格因素,最后是家庭因素。因此,为了减轻或消除大学生的压力,本研究提出以下对策建议:一是重视大学生社会支持的作用。国家、学校和家庭都应该为大学生提供更多的社会支持,如高校应加强与社会各部门的联系与合作,充分利用学校资源和优势,为学生提供更多的社会支持。

二是培养大学生的心理素质。大学生应

该认识到自己在压力面前是脆弱和不堪一击的,应学会接纳自己、善待自己,并利用心理学知识和方法来缓解或消除自己的压力。

三是鼓励大学生参与学校活动。参加学生社团活动、社会实践活动等可以有效地帮助大学生缓解压力。

七、不足与展望

本研究的不足之处在于:第一,研究样本为在校大学生,样本数量较少,不能充分反映大学生的整体状况;第二,本研究采用了量表对大学生进行测量,但量表的信度和效度不是很高;第三,本研究采用了问卷调查法,在数据处理过程中存在一些不足之处,比如数据的采集和编码存在主观偏差;第四,本研究只调查了社会支持和人格对大学生压力的影响作用,而社会支持和人格对大学生压力的影响机制是一个复杂的过程。

展望未来研究方向:第一,从心理健康角度出发,从不同性别、专业、年级等不同人口学变量中寻找影响大学生压力的因素。

第二,采用实证研究方法进一步探讨社会支持和人格对大学生压力的影响机制。

第三,关注大学生在不同社会支持类型下的压力表现。总之,本研究对了解大学生的心理状况、缓解大学生的心理压力具有重要意义。同时,在今后的研究中要进一步改进量表结构、完善问卷编制、探索有效数据处理方法以及采用不同的分析工具进行分析等。

参考文献:

[1]陶沙.大学生入学适应的状态、变化、

结构与独生子女适应特点及相关因素的研究[D].1998.

[2](美) Jerry M.Burger 著 陈会昌...等译.人格心理学 [M].中国轻工业出版社,2000.

[3]Daniel J. Weigel,Paul Devereux,Geoffrey K. Leigh,等.A Longitudinal Study of Adolescents' Perceptions of Support and Stress: Stability and Change[J].Journal of Adolescent Research.1998,13(2).158-177.

[4]N, Eisenberg,R A, Fabes,M, Nyman,等.The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions.[J].Child development.1994,65(1).109-28.

[5]Windle, Michael.A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors.[J].Developmental Psychology.1992,28(3).522.

[6]C, Peterson,M E, Seligman,G E, Vaillant.Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty-five-year longitudinal study.[J].Journal of personality and social psychology.1988,55(1).23-7.

[7]G, Parker,B, Barnett.Perceptions of parenting in childhood and social support in adulthood.[J].The American journal of psychiatry.1988,145(4).479-82.

[8]Ganster Daniel C.,Fusilier Marcelline R.,Mayes Bronston T..Role of social support in the experience of stress at work.[J].Journal of Applied Psychology.1986.102-110.

[9]Etzion Dalia.Moderating effect of social

support on the stress-burnout
relationship.[J].Journal of Applied
Psychology.1984.615-622.

personality, and health: an inquiry into
hardiness.[J].Journal of personality and social
psychology.1979,37(1).1-11.

[10]S C, Kobasa.Stressful life events,

The influence of social support and personality on the stress of college students

Yun jierong

Shenyang University, Shenyang, Liaoning Province, 110003

Abstract: This study investigated the influence of social support and personality on stress among college students, using the mental health scale (ASHACT) and Eisekne personality questionnaire (EPQ) to analyze the influence of social support and personality on college students. The results found that the effects of social support and personality on stress of college students were statistically significant, in which social support and EPQ scores were negatively correlated with stress ($P < 0.05$), and social support pressure was positively correlated ($P < 0.01$); the predictive effect of social support and personality on college students, women were higher than men in social support and EPQ; personality factors had no significant influence on both dimensions of social support and EPQ. The results suggest that social support and personality have a common influence on the pressure of college students, and college students should take effective responses to them to reduce or eliminate the pressure from study, interpersonal communication and economic life according to their actual situation. **Background:** College students are a special group, their psychological level of development is lower than adults, and the degree of physical and psychological maturity is low. In life and study, they often encounter many uncomfortable environments and situations. They are under pressure from study, economics, interpersonal and other aspects. If they cannot effectively relieve and release these pressures, they may have psychological problems or even mental illness. Therefore, it is important to explore the influencing factors and mechanisms of college students' stress for their mental health education.

Key words: college students; stress; social support; personality; Eisekne personality