

论文·

# 大学毕业班学生心境状态的纵向研究<sup>\*</sup>

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室 (100101) 迟松 林文娟<sup>\*\*</sup>

**【摘要】**目的：对大学毕业班学生心境状态及其变化特点进行初步观测。方法：在6个月的时间内分4次对大学毕业班学生采用简明心境量表测量心境。结果：毕业班学生在测试初期出现了明显高于学生常模的紧张焦虑情绪，随后逐渐缓解，而活力状态逐渐减弱，后期除了活力状态，其它心境均好于学生常模。结论：毕业班学生的心境呈波动性的变化，提示对该群体的心理辅导应考虑心境变化的时间特点。

**【关键词】** 精神卫生 心境 纵向研究 大学毕业生

## A Longitudinal Study of Mood States among College Seniors

CHI Song, LIN Wenjuan. Institute of Psychology, Chinese Academia of Science, Beijing 100101

**【Abstract】Objective:** A preliminary observation was made of the mood states and their variation among college seniors facing their graduation. **Methods:** College seniors were assessed 4 times with Brief Profile of Mood States during 6 months. The first time was just before a job-seeking meeting. **Results:** College seniors showed more tension and anxiety than the students' norms at the beginning of the assessment, but they improved soon. The subjects showed less vigor with the passage of time but mood states improved in other fields, which were better than the student norms in the end. **Conclusion:** The fluctuation in mood states among college seniors was significant, and proper guidance is recommended according to the special time point.

**【Key word】** mental health mood states longitudinal study college seniors

大学毕业班学生是一个特殊的群体，他们处于向成年阶段转型的过渡时期，在这一年中，他们将面临诸多的人生选择，如找工作、考研和同学的分离等。既往的研究表明大学生处于转变期容易产生应激和压力<sup>[1]</sup>，如医学实习阶段<sup>[2]</sup>以及入学时期<sup>[3]</sup>均被认为是容易产生强烈情绪体验的时期。

Winefield等发现当就业水平不高时，毕业生与失业的年轻人有着同样的应激和焦虑水平<sup>[4]</sup>。此外，随着考研人数的逐步递增，学业上的竞争压力也相应增加，而学业上的压力是大学生最重要的应激源之一<sup>[5]</sup>。目前，国内对大学生的心理健康多采用横断面的研究方法。本文通过在多个时点对大学毕业班学生心境状况进行测量，从纵向角度探讨该人群心理状况变化的特点，以期为大学毕业生心理健康指导提供相应的时间依据。

### 对象和方法

**对象** 被试为北京两所高校的223名毕业班学生，其中男167名，女56名。平均年龄为21±2岁。实验的参与采取自愿的原则，内容保密，每次测查结束时给予被试一份纪念品。

**方法** 1. 测量工具：采用简明心境量表（Brief

Profile of Mood State, BPOMS)<sup>[6]</sup>。该量表由30个形容词组成，表述了5种负性心境：紧张-焦虑（Tension - Anxiety: TA）、抑郁-沮丧（Depression - Dejection: DD）、生气-敌对（Anger - Hostility: AH）、疲劳-倦怠（Fatigue - Inertia: FI）、困惑-迷乱（Confusion - Bewilderment: CB）和1种正性心境：活力-活动（Vigor - Activity: VA）。每个项目为5级评分，从0（一点也不）到4（非常地），正性心境反向计分，总分越高则心境越差。该量表在886名大学生中应用并修订后，具有较好的信效度<sup>[7]</sup>。

### 2. 测查步骤

测查共计6个月，分4次进行。首次测量于2002年12月初进行，第2、3、4次分别于首次测量后1、3、5个月进行。

所有资料采用SPSS 10.0统计软件进行处理，进行方差分析、成组t检验以及配对t检验。

## 结果

### 一、一般情况

去除资料不全和极端回答等情况，最初共获得214份有效问卷，在这些学生中，第2和第3次的参与率分别为59.34%（n=127）和62.15%（n=133），

<sup>\*</sup> 本研究由中国科学院创新工程项目（KSCX2-2-03）资助和自然科学基金重点项目资助 <sup>\*\*</sup> 中国科学院心理研究所脑-行为研究中心，心理健康重点实验室（100101）通讯作者：林文娟

第4次测量由于SARS的爆发,只获得了62名学生的数据。在最初参与的214名学生中,56% (n=120) 报名参加了研究生入学考试,2% (n=5) 被推荐上研究生。这个比例在四次测量中没有显著性的差异,性别比例也没有显著的改变。(见表1)

表1 毕业生4次测量的一般情况

时间	人数	男	女	年龄	考研	推荐
第一次	214	163	51	21 ±1	120	5
第二次	127	100	27	22 ±1	72	3
第三次	133	101	32	21 ±1	74	2
第四次	62	53	9	22 ±1	23	0

## 二、心境状态观测

各项结果的四次测量数据均未发现显著的性别差异,因此在以后的分析中将男女的数据合并进行分析。

### 1. 毕业班学生心境与学生常模的比较

在第1次测量中,毕业班学生的紧张焦虑分比学生常模高<sup>[7]</sup>,差异具有统计学显著性 ( $P=0.006$ ),心境的其它维度与学生常模相比无统计学显著性差异。第2次测量时,该群体与学生常模相比有着更高的紧张焦虑分,且活力分低,差异均有统计学显著意义 ( $P<0.01$ )。第3次测量时,毕业班学生的紧张焦虑情绪明显缓解,与学生常模相比无统计学显著性,但活力的差异却更加显著 ( $P=0.000$ )。最后一次测量中,毕业班学生各种心境状态都有所改善,活力与学生常模相比无显著性差异,其它心境状态明显好于学生常模 ( $P$ 均 $<0.01$ ) (见表2)。

### 2. 心境的动态变化

配对的t检验表明与首次测量(T1)相比,大学毕业班学生在第2次(T2)出现了更多的紧张焦虑和疲劳情绪,并且活力有所下降,但是这种差异没有统

计学显著意义。第3次的测量(T3)中,毕业班学生紧张焦虑的程度有所缓解,但是活力却有所下降,紧张焦虑维度的下降与第2次测量相比有显著性改变,与第1次测量相比没有达到统计学上的显著性,然而活力维度的下降与第1、2次相比均达到了统计学上的显著性。由于样本例数较少,最后一次测量(T4)我们采用方差分析对四次测量进行组内比较,结果显示除了活力维度,毕业班学生在所有的心境上与前三次测量相比都出现了显著的改善 ( $P$ 均 $<0.01$ )。总的来说,毕业班学生在测试早期有着较多的负性心境,随着时间的推移这些情绪得到了一定的缓解和改善,而活力却一直呈现下降趋势。(见表3、4,图1)

表2 毕业生心境与常模的比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

心境	常模	T1		T2	
		毕业生	t	毕业生	t
TA	3.65 ±3.04	4.30 ±3.17	2.77 **	4.84 ±3.77	3.98 **
FI	5.45 ±3.98	5.87 ±4.15	1.36	6.19 ±4.78	1.67
DD	4.22 ±3.73	4.32 ±3.49	0.35	4.52 ±4.05	0.85
AH	3.55 ±3.24	3.24 ±3.31	1.25	3.20 ±3.38	1.16
CB	2.43 ±3.39	2.42 ±3.42	0.05	2.67 ±3.70	0.72
VA	-9.87 ±4.00	-9.29 ±4.35	1.76	-8.58 ±4.58	3.33 **
TMD	9.49 ±16.17	10.90 ±15.78	1.11	12.53 ±18.45	1.91

心境	常模	T3		T4	
		毕业生	t	毕业生	t
TA	3.65 ±3.04	3.89 ±3.68	0.72	2.27 ±2.08	3.50 **
FI	5.45 ±3.98	5.57 ±3.87	0.33	3.56 ±3.28	3.65 **
DD	4.22 ±3.73	4.32 ±4.10	0.27	2.66 ±2.52	4.54 **
AH	3.55 ±3.24	3.18 ±3.46	1.22	1.90 ±1.88	6.29 **
CB	2.43 ±3.39	2.48 ±3.58	0.16	1.06 ±2.39	4.22 **
VA	-9.87 ±4.00	-8.05 ±4.54	4.37 **	-9.21 ±4.19	1.24
TMD	9.49 ±16.17	11.32 ±18.29	1.18	2.11 ±11.37	4.74 **

注: TA: 紧张-焦虑; FI: 疲劳-倦怠; DD: 抑郁-沮丧; AH: 生气-敌对; CB: 困惑-迷乱; VA: 活力-活动; TMD: 总分; \*  $P<0.05$ , \*\*  $P<0.01$ , 下同

表3 毕业班学生不同时期心境状态的比较 T1/T2, T2/T3, T1/T3 ( $\bar{x} \pm s$ )

维度	配对1 (n=126)		配对2 (n=90)		配对3 (n=130)	
	T1/T2	t	T2/T3	t	T1/T3	t
TA	4.63 ±3.10/4.84 ±3.77	0.66	4.71 ±3.51/3.52 ±3.43	2.79 **	4.41 ±3.10/3.89 ±3.69	1.45
VA	-8.80 ±4.32/-8.59 ±4.59	0.56	-8.92 ±4.55/-7.73 ±4.66	2.59 *	-9.07 ±4.34/-8.05 ±4.54	2.56 *

表4 毕业班学生不同时期心境状态的比较 T4/T1, T2, T3 ( $\bar{x} \pm s$ )

维度	第四次	第一次	F	第二次	第三次
TA	2.27 ±2.08	4.30 ±3.17	8.60	4.84 ±3.77	3.89 ±3.68
FI	3.56 ±3.28	5.87 ±4.15	6.10	6.19 ±4.78	5.57 ±3.87
DD	2.66 ±2.52	4.32 ±3.49	4.03	4.52 ±4.06	4.32 ±4.10
AH	1.90 ±1.88	3.24 ±3.31	2.99	3.20 ±3.38	3.18 ±3.46
CB	1.06 ±2.39	2.42 ±3.42	3.37	2.67 ±3.70	2.48 ±3.58
VA	-9.21 ±4.19	-9.29 ±4.35	2.38	-8.58 ±4.58	-8.05 ±4.54

## 讨论

本研究中,与学生常模相比,大学毕业班学生在首次测查和第2次测查中均表现出较多的紧张焦虑情绪。首次测查始于12月初,该时间为各种招聘会开始的时期,因此为一种基线水平的测查,此外,该时间点距离研究生入学考试较为接近,而第2次测查在时

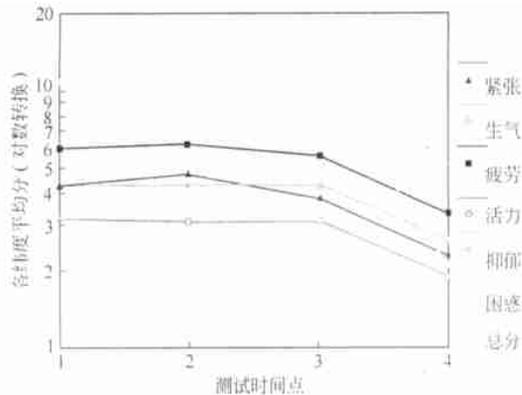


图1 毕业班沉重心境状态动态变化图

间上与考研更为接近, 这表明考试焦虑可能是影响大学生心境状态的重要因素, 这与 Zeidner 等人的研究结果一致<sup>[8]</sup>。首次测查时紧张焦虑分明要高于常模也可能与择业有关, 国内有报道认为择业是影响大学毕业生心理状况的重要因素之一<sup>[9]</sup>, 该调查人群为我国高校扩招后毕业的第一届大学生, 无论是择业还是考研的竞争都比往年有所增加, 因此在该时点, 大学毕业生表现出较强烈的紧张焦虑情绪。

国内研究表明, 大学毕业班学生存在不同程度的心理健康问题<sup>[10]</sup>, 毕业前, 大学生身心障碍的检出率明显高于入学时<sup>[11]</sup>。在本研究中, 大学毕业班学生与常模相比呈现出较多的心境变化, 紧张焦虑情绪在第2次测查中达到最强烈的程度, 然后出现逐步的缓解, 疲劳也有同样的变化趋势。在6个月的测查过程中, 大学毕业班学生的活力状态呈持续下降趋势, 并且差异具有显著性, 在测试后期, 其它情绪都得到了明显的改善, 而活力状态却没有发生改变, 活力的下降可能与毕业生长期寻找工作, 应对考试有关。此外, 毕业前期他们尚需处理各种与毕业相关的问题, 许多学生可能会感到精力的不足。因此有必要在这些时点对大学毕业生进行一定的心理健康教育 and 指导, 以避免问题的出现。

Bellini<sup>[2]</sup>等认为医学实习阶段具有应激性, 实习生在此阶段容易出现抑郁心境<sup>[2,11]</sup>。与医学实习生相同, 大学毕业班学生在最后一年中将遇到各种各样的应激性事件<sup>[9]</sup>, 而在本研究中, 毕业班学生在绝大多数测试点上抑郁情绪与大学生常模相比都没有出现显著性差异, 基本保持稳定状态, 在最后一次测试中该心境还有所好转。这些结果提示, 尽管面临较多的应激性事件, 我国大学毕业班学生总的来说还保持着一种较乐观的情绪。

本研究是对大学毕业班学生心境状态及其变化特点的初步观察, 在我国, 绝大多数毕业生在最后一年的大学生活中将经历许多类似的生活事件, 因此该人群可能具有类似的心境体验, 在今后的研究中尚需扩大样本例数, 以便进行进一步的研究。此外, 由于SARS的爆发, 使第四次数据获取不全, 而此时学生的心境也可能受SARS的影响, 这些因素是否会对最后一次测试结果造成影响有待于进一步验证。

## 参考文献

- 1 Towbes LC, Cohen LH. Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 1996, 25, 199 - 217.
- 2 Bellini LM, Baime M, Shea JA. Variation of mood and empathy during internship. *JAMA*, 287 (23): 3143 - 3146.
- 3 D' Zurilla JJ, Sheedy CF. Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61 (5): 841 - 846.
- 4 Winefield AH, Tiggemann M. Psychological distress, work attitudes and intended year of leaving school. *Journal of Adolescent*, 1993, 16 (1): 57 - 74.
- 5 Ross SE, Niebling BC, Heckert TM. Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 1999, 33: 312 - 317.
- 6 McNair DM, Lorr M, Droppelman LF. Edits manual for the profile of mood states. Published by: Educational and industrial testing service: EDITS, SAN DIEGO, CALIFORNIA 92167, 1992.
- 7 迟松, 林文娟. 简明心境量表 (BPOMS) 的初步修订. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17 (11): 768 - 770.
- 8 Zeidner M. How do high school and college students cope with test situations? *British Journal of Educational Psychology*, 1996, 66 (1): 115 - 128.
- 9 吴庆. 青年大学生毕业前心理压力的调查分析. *中国青年政治学院报*, 1999, (3): 39 - 44.
- 10 张金响. 大中专毕业生心理健康状况调查. *健康心理学杂志*, 1999, 7 (2): 238 - 240.
- 11 赵虎, 周逸如, 陈树乔. 大学生心理防御机制的四年随访观察. *中国心理卫生杂志*, 2000, 15 (4): 278 - 280.
- 12 Clark DC, Salazar - Grueso E, Grabler P, et al. Predictors of depression during the first 6 months on internship. *American Journal of Psychiatry*. 1984, 141: 1095 - 1098.

责任编辑 唐宏宇