

·应激与健康·

# 大学毕业班学生应激性事件的特点

迟松<sup>1</sup> 林文娟<sup>@</sup>

**【摘要】目的:**探讨大学毕业班学生应激性事件的特点及其与心境的关系。**方法:**采用自编的大学毕业班学生应激性事件问卷和修订后的简明心境状态量表在 2 个时点对该群体的应激性事件及心境进行测评。**结果:**学习压力在学生毕业前 4 个月比毕业前 10 个月时显著减少 ( $P<0.01$ ), 而求职压力却显著增加 ( $P<0.01$ )。学习压力始终为大学毕业班学生前两位的应激源, 求职压力只是毕业前 4 个月时的重要应激源。考研组的学习压力始终较高, 而求职压力相对较低。毕业班学生的活力状态逐渐下降, 组间差异显著 ( $P<0.05$ )。**结论:**学习压力是大学毕业班学生持久且重要的应激源, 而求职压力的作用时间较短。组别不同的大学毕业班学生在应激性事件及心境状态上均有所差异。

**【关键词】** 大学生; 毕业班; 应激性事件; 横断面调查

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1000-6729(2005)07-0439-03

## The Features of Stressful Events among College Seniors

CHI Song & LIN Wen-Juan, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101

**【Abstract】 Objective:** To study the features of the stressful events and their relationship with mood states among college seniors. **Methods:** Stressful events and mood states were assessed with self-designed College Seniors Stress Questionnaire and revised Brief Profile of Mood States respectively among college seniors at two time points. **Results:** The academic stressors, which constantly ranked as the top two was significantly lower at Time 2 compared with Time 1 ( $P<0.01$ ), while the pressure from job hunting increased at Time 2 when compared with Time 1 ( $P<0.01$ ). Academic stressors were always high among those who applied for the postgraduate study, while pressure from job hunting was relatively lower. The subjects showed less vigor with the passage of time, and significant difference was found between the groups ( $P<0.05$ ). **Conclusion:** Academic stressors had an enduring and significant effect on mood of college seniors, while the pressure from job hunting predominated merely at 4 months before graduation. Different groups of college seniors showed significant differences in stressful events and mood states.

**【Key Words】** college students; graduating class; stressful events; cross-sectional study

既往的研究认为处于环境转变期的个体往往会产  
生较多的情绪体验<sup>[1]</sup>。大学毕业班学生处于向社会  
转型过渡的时期, 由于理想的工作与现实的工作常不相  
符<sup>[2]</sup>, 继续研究生学业对许多大学生而言也是一个充  
满情绪体验的过程<sup>[3]</sup>。因此, 该群体可能面临较大的应  
激和压力, 其心理健康会受到一定的影响。已知心境是  
心理健康的重要内容, 在我国高等教育逐渐由“精英  
教育阶段”向“大众教育阶段”转变的时期, 对大学  
毕业班学生进行应激性事件的观测, 并探讨其与心境的  
关系具有一定的现实意义。由于心境不像人格那样稳  
定, 具有一定的可变性, 单纯从静态某一时点考察应  
激性事件与心境的关系具有一定片面性。因此, 本研究对  
大学毕业班学生的应激性事件及心境状态进行了动态  
测评, 旨在找出该群体应激性事件的特点及其与心境  
之间的关系。

## 对象与方法

### 1.1 对象

初次测试样本为来自四个城市 15 所大学的 1221  
名应届毕业生, 共涉及 16 个学科方向。其中男 561 人,  
平均年龄  $22\pm 3$  岁; 女 611 人, 平均年龄  $22\pm 2$  岁; 未  
填写性别的缺失值 49 人。第二次测试时, 由于实习和  
外出等原因造成部分样本的丢失, 最终共获得 677 例  
信息完整的有效样本。按照考研、免试推荐研究生和非  
考研分为三组, 其中考研组 354 人, 推荐组 47 人, 非考  
研组 276 人。

### 1.2 方法

采用自编的大学毕业班学生应激性事件问卷和修  
订后的简明心境状态量表为调查工具 (BPOMS)<sup>[4]</sup>。应  
激性事件问卷的编制参阅了国内外大学生应激性事件

中国科学院创新工程项目 (KSCX2-2-03) 资助和国家自然科学基金重点项目资助

作者单位: 中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京 100101 1. 现工作单位: 青岛大学医学院附属医院神经内科

@ 通讯作者 E-mail: Linwj@psych.ac.cn

的相关文献和量表<sup>[1,5-7]</sup>,并通过探索性因素分析获得了5个因子:学习压力、求职压力、日常生活困扰、人际关系和重要事件。问卷各因子的重测信度在0.67~0.82之间,Cronbach  $\alpha$  系数为0.877。效度检验结果表明,问卷各因子与BPOMS中抑郁、焦虑心境为显著正相关(相关系数多在0.30~0.40之间),考研组和非考研组在学习压力和求职压力上均存在显著差异。验证性因素分析指标  $\chi^2/df$  (2.19)、CFI (0.88)、RMSEA (0.04)均符合测量学的要求。问卷按照事件是否发生分为从未发生和发生过两类,计分方式可分为应激频率和应激量两部分。应激量的计分方式为:发生过的事件按照影响程度分为5级评价,即无影响(1)、轻度(2)、中度(3)、较严重(4)、重度(5),未发生的事件按照无影响来计算,得分越高表明影响越大。应激频率的计分方式为:无论影响大小,发生过即记1分。BPOMS由焦虑、抑郁、愤怒、疲劳、困惑和活力6个维度构成,其中活力维度反向计分,项目按照5级评价分别计0~4分,得分越高心境越差。

初次测试时间为2003.11.1~7,再次测试时间为2004.3.1~7。应激性事件的特点采用应激量的计分方式。采用SPSS10.0统计软件进行分析处理,配对的t检验、ANVOA方差分析为主要的统计方法。

## 结果

### 2.1 大学毕业班学生应激性事件的特点

采用配对t检验对大学毕业班学生的应激性事件进行自身比较,结果见表1。从表1中可见,考研组和非考研组的学习压力以及日常生活困扰在第二次测试

时均显著减少,而求职压力却显著增加,但推荐组则无显著变化。由于各因子的项目数并不相同,用各因子的总应激量进行因子间比较缺乏准确性,因此将应激性事件问卷各因子的总应激量分别除以相应的项目数,得到各因子的平均应激量(见表1括号内数据),再进行比较。结果显示,学习压力和日常生活困扰是初次测试时各组大学毕业班学生前两位的应激源,而求职压力的平均应激量较低。第二次测试时,尽管多数大学毕业班学生的学习压力比第一次测试时显著减少,但仍是各组毕业班学生前两位的应激源。而求职压力成为非考研组得分最高的应激性事件,在考研组也仅次于学习压力,说明求职压力在第二次测试时成为多数毕业班学生重要的应激源。

应激性事件的组间比较结果显示,初次测试时,大学毕业班学生在求职压力和学习压力上均存在显著差异( $P<0.01$ ),其中考研组的学习压力最大,推荐组的学习压力最小,而考研组的求职压力显著低于其它两组,非考研组和推荐组的求职压力则无显著差异。再次测试时,考研组与非考研组在学习压力上的差异不再显著,但仍明显高于推荐组( $P<0.05$ )。与初次测试不同,考研组的求职压力在第二次测试时有所增加,显著高于推荐组,但仍显著低于非考研组( $P<0.01$ ),见表1。三组在其它应激性事件上均无显著性差异。

### 2.2 大学毕业班学生心境状态的变化特点

采用配对t检验对大学毕业班学生的心境状况进行自身比较,结果见表2。从表2中可见,大学毕业班学生的多数负性心境——焦虑、抑郁、愤怒、疲劳和困惑5个维度在T2测试点要好于T1测试点,其中推荐

表1 两个时点大学毕业班学生应激性事件的自身及组间比较,  $\bar{x} \pm s$  (平均应激量)

因子	考研组(N=354)		t	非考研组(N=276)		t	推荐组(N=47)		F1	F2
	初次测试/二次测试			初次测试/二次测试			初次测试/二次测试			
人际关系	6.03±1.47(1.21)/6.14±0.90(1.23)		0.87	6.25±1.92(1.25)/6.15±1.69(1.23)		0.23	6.34±1.90(1.27)/6.04±1.37(1.21)	1.16	1.58	0.09
求职压力	4.26±0.90(1.07)/6.32±2.63(1.58)		-15.84**	5.09±1.98(1.27)/7.20±2.76(1.80)		-10.29**	4.85±2.03(1.21)/4.37±1.12(1.10)	1.51	22.98**	25.74**
学习压力	9.20±3.02(2.30)/6.59±2.70(1.65)		10.23**	8.59±3.36(2.14)/6.56±3.04(1.64)		9.58**	5.87±2.33(1.47)/5.64±2.33(1.41)	0.62	23.86**	2.44
重要事件	3.37±1.22(1.12)/3.41±1.30(1.37)		-1.59	3.42±1.17(1.14)/3.46±1.15(1.15)		-0.40	3.32±0.96(1.11)/3.32±2.11(1.10)	0.26	0.23	0.52
日常困扰	5.08±2.21(1.69)/4.50±2.03(1.50)		4.94**	5.00±2.05(1.67)/4.49±1.83(1.50)		4.38**	4.49±1.92(1.50)/4.30±1.37(1.43)	0.86	1.60	0.24*

$P<0.05$ , \*\*  $P<0.01$ , F1:初次测试组间比较, F2:二次测试组间比较, 下表同。

表2 两个时点大学毕业班学生心境状态的自身及组间比较( $\bar{x} \pm s$ )

维度	考研组(N=354)		t	非考研组(N=276)		t	推荐组(N=47)		F1	F2
	初次测试/二次测试			初次测试/二次测试			初次测试/二次测试			
焦虑	4.02±3.34/4.13±3.66		-0.57	3.88±3.25/3.77±3.37		0.50	3.73±3.86/2.56±2.61	2.06*	0.13	4.15*
抑郁	3.73±3.69/3.98±3.86		-1.20	4.25±3.42/3.97±3.65		1.12	2.91±3.10/4.05±3.86	-1.71	2.32	0.01
疲劳	5.23±4.13/4.78±4.10		1.77	4.93±3.77/4.84±3.86		0.34	5.41±4.16/4.48±3.82	1.38	0.77	0.15
愤怒	3.03±3.13/3.00±3.37		0.16	3.25±3.15/3.14±3.40		0.45	2.18±2.88/2.49±3.05	-0.57	1.59	0.68
活力	-9.28±4.20/-8.70±4.19		-2.38*	-8.28±4.54/-8.00±4.27		-0.98	-8.98±4.20/-8.20±4.75	-1.20	4.22*	1.62
困惑	2.33±3.46/2.29±3.50		0.20	2.87±3.22/2.49±3.16		1.82	2.04±2.97/1.98±3.18	0.145	1.99	0.49

组焦虑维度的得分差异具有显著性 ( $P < 0.05$ ); 而活力状态在 T2 测试点反而比 T1 测试点降低, 其中考研组两次活力维度的得分具有显著差异 ( $P < 0.05$ )。

心境状态的组间比较结果显示, 大学毕业班学生仅在初次测试的活力状态和再次测试的焦虑心境上存在显著性差异 ( $P < 0.05$ ), 其中考研组的活力状态显著好于非考研组 ( $P < 0.05$ ), 与推荐组相比无显著性差异, 推荐组在第二次测试时焦虑心境明显少于其它两组 ( $P < 0.05$ ), 而其它两组之间无显著性差异。

### 讨 论

大学毕业班学生是高等教育体制改革之后备受关注的群体。国外有研究发现, 寻找工作、经济压力以及寻求研究生学校是大学毕业班学生最为关注的事件<sup>[8]</sup>。而我们的研究表明, 学习压力是该群体重要的应激源, 其作用时间相对较长, 这与我国其它年级大学生的研究结果一致<sup>[9]</sup>, 说明在社会转型之际, 学业的优良与否已成为我国大学生毕业生甚为关注的事件。与其它两组相比, 考研组在初次测试时学习压力最大, 而求职压力最小, 尽管再次测试时求职压力有所增加, 但仍小于非考研组, 这可能与考研组希望通过继续学业改善自身的状况, 因此对自身职业的关注较少有关。由于继续学业相当于对未来收入的有效投资<sup>[10]</sup>, 我国大学毕业班学生已逐渐将考研作为未来重要的选择, 对该群体进行适时的心理帮助和指导将有利于他们身心健康的发展。

与学习压力相比, 求职压力仅在第二次测试时成为大学毕业班学生重要的应激源, 这与以往寻找第一份工作的年轻人往往比正在工作和读书的同龄人心理健康水平低这一结论存在差异<sup>[11]</sup>。由于心境是心理健康重要的内容, 该结果是否能说明我国大学毕业班学生在充满就业竞争压力的情况下尚能较乐观地对待这一应激性事件尚有待于进一步证实。

与我们以往的研究结果相同<sup>[12]</sup>, 大学毕业班学生的负性心境呈现逐步好转的趋势, 而活力状态则有持续下降的趋势, 活力状态的下降具有显著性意义。Terry<sup>[13]</sup>认为, 兴奋、机敏和躯体富有力量是活力维度的特点, 在他的研究中, 活力仅与抑郁和疲劳维度轻度负相关, 与愤怒、困惑和焦虑维度无相关性。因此, 活力状态可能为一种特殊的心境状态, 引起活力状态变化的因素可能与引起其它维度心境变化的因素不同, 这有待于进一步的探讨。

总之, 大学毕业班学生应激性事件的发生具有一定的时间特点。由于应激性事件在不同的时点对大学

毕业班学生心境的影响可能不同, 因而动态地对应激性事件及心境状态进行探讨可对横断法的静态研究进行补充和说明, 也为日后针对该群体的应激与心理健康进行研究提供了一定的依据。

### 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 Saginak MA. College seniors and their final year experience: Perceptions and emotions of transition. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 1998, 59(4-A): 1081.
- 3 Hatcher L, Crook JC. First-job surprises for college graduates: an exploratory investigation. *Journal of College Student Development*, 1988, 29(5): 441-448.
- 4 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): 68-770.
- 5 Whitman NA. Student Stress: Effects and Solutions. *ERIC Digest*, 2002, (4): 81-85.
- 6 Ross S, Niebling BC. Sources of Sources of Stress among College Students. *College Student Journal*, 1999, 33(2): 312.
- 7 李虹, 梅锦荣. 大学生压力量表的编制. *应用心理学*, 2002, 8(1): 27-32.
- 8 Widlansky HS. The anticipation of graduation: Distress among college seniors as mediated by career development, social support, parental attachment and gender. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, 1997, 58(5-B): 2706.
- 9 李虹, 梅锦荣. 大学校园压力的类型和特点. *心理科学*, 2002, 25(4): 398-340.
- 10 Cooper ST, Cohn E. Interest rates of return to collegeeducation in the United States by sex and race. *J Edu Finance*, 1997, 23 (Summer): 101-133.
- 11 Hannan DF, Riain S, Whelan CT, et al. Youth unemployment and psychological distress in the Republic of Ireland. *J Adolesc*, 1997, 20: 307-325.
- 12 迟松, 林文娟. 大学毕业班学生心境状态的纵向研究. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(9): 768-770.
- 13 Terry PC, Lane AM, Fogarty GJ, et al. Construct validity of the Profile of Mood States -Adolescents for use with adults. *Psychol Sport Exercise*, 2003, 4: 125-139.

责任编辑: 王希林

04-12-06 收稿, 05-02-28 修回