

·学校心理卫生·

# 大学生后悔心理调查

卿素兰<sup>1,2</sup> 罗杰<sup>3</sup>

【关键词】大学生;后悔心理;横断面研究

中图分类号:B844.2 R395.6 文献标识码:A 文章编号:1000-6729(2005)12-0810-02

Sugden 对后悔定义为“将事件的真实结果与一个可能发生的、比真实结果更好的假设结果相比较并伴随痛苦情绪的过程”<sup>[1]</sup>。后悔是一种负性情绪,在发展过程中常陷入痛苦-想摆脱-强化痛苦-更痛苦的恶性循环中,有研究表明后悔带来的痛苦较其错误本身引起的损失更大<sup>[2]</sup>。较有影响的后悔理论是“最小最大后悔值决策准则”<sup>[3]</sup>:后悔产生的基础是决策失误或意志力薄弱,行为之初可选择的自由度越大,后悔的可能性和严重程度也越大,负性情绪的影响也更大。大学生群体常面临各种抉择,后悔心理作为一种负性情绪,将对身心健康产生影响。本研究旨在探讨大学生产生后悔的内容和影响因素。

## 对象与方法

1.1 对象 在武汉市一所普通大学的大二至大四的本科生中,采取简单随机抽样方式,按班级学号与性别通过抽签的方法,每个年级分别抽取男生 58 名、女生 58 名,共 116 名被试,三个年

共 348 名大学生参与本调查。得到有效问卷 322 份,其中大二 110 份,大三 107 份,大四 105 份。

方法 采用开放式自编问卷进行调查。问卷包括指导语,基本情况:年龄、性别、专业、年级等。主体内容:您进入大学后对做了的哪些事感到后悔,例举 5 件以上的事件,并按后悔的程度排序;您进入大学后,后悔哪些事没有做,例举 5 件以上的事件,并按后悔的程度排序;您最希望获得哪些帮助?问题设置的主要依据是后悔的决策准则理论。计分方法:肯定回答计 1 分,否定回答计 0 分。

由主试和一位本专业的心理学教师对大学生后悔的内容和需要进行分类,确定内容维度,主要包括学习的后悔、时间管理的后悔、人际关系处理的后悔、恋爱后悔、专业选择后悔、赚钱后悔及其它。

大学生需要的帮助主要包括专业指导方面的帮助、学习帮助、经济帮助和心理帮助及其它。

1.3 统计方法:采用 SPSS11.0 软件进行描述性统计分析、方差分析, *t* 检验。

## 结果

2.1 各年级大学生后悔的比率 各年级大学生有后悔的人数分别为大二 108 人,大三 101 人,大四 101 人,占总人数的 96% (310/322),没有后悔的人只占 4%。

2.2 大学生“做了后悔”与“不做后悔”的比较 不做后悔的人数(94.1%)多于做了后悔的人数(78%);不做后悔的得分高于做了后悔的得分,差异有统计学显著性( $t=6.50, P<0.001$ ),但是没有性别差异( $F=1.26, P>0.05$ )和年级差异( $F=1.659, P>0.05$ )。

2.3 大学生后悔内容的比较(表 1) 根据编码结果发现大学生后悔主要表现为六个方面,即学习努力程度、时间管理、人际关系交往、恋爱、专业选择、赚钱。

在学习与时间管理方面的后悔存在性别差异,男生关于学习的后悔得分高

表 1 各年级不同性别后悔者的后悔内容人次及人次百分比(N%)

内容	大二(N=108)		大三(N=101)		大四(N=101)		合计 310
	男(N=54)	女(N=54)	男(N=52)	女(N=49)	男(N=54)	女(N=47)	
学 习	43(79.6)	36(66.7)	47(90.4)	37(75.5)	48(88.9)	26(55.3)	237(73.9)
时间管理	16(29.6)	23(42.6)	20(37.0)	23(46.9)	13(24.1)	16(34.0)	111(34.5)
交 往	20(37.0)	31(57.4)	19(36.5)	10(20.4)	15(27.8)	9(19.1)	104(32.2)
恋 爱	16(29.6)	14(25.9)	8(15.4)	10(20.4)	17(31.5)	2(4.3)	67(20.8)
专业选择	2(3.7)	5(9.3)	5(9.6)	7(14.3)	4(7.4)	5(10.6)	28(9.9)
赚 钱	5(9.3)	5(9.3)	8(15.4)	1(2.0)	9(16.7)	4(8.5)	29(8.7)

于女生( $F=4.069, P<0.05$ ),女生关于时间管理的后悔得分高于男生( $F=16.326, P<0.001$ ),但是不存在年级差异。人际交往的后悔得分存在年级差异( $F=8.095,$

$P<0.001$ ),大二显著高于大三与大四( $F=12.435, P<0.001; F=13.046, P<0.001$ )。

## 2.4 大学生后悔与需要帮助的关系

大学生后悔的内容与其所需要的帮助表现出较多的一致性,大学生后悔的内容主要表现为时间管理的后悔、学习

(下转至第 815 页)

睡眠质量越差,焦虑、抑郁水平越高<sup>[10]</sup>。因此有必要进一步研究不宁腿综合征与孕妇睡眠质量及焦虑、抑郁水平的关系。

虽然我们观察的样本较小,但得出的初步结果提示孕妇伴RLS患者睡眠质量较差。因此早期诊治不宁腿综合征可以改善孕妇的睡眠质量,从而提高其生活质量。

参考文献

- 1 李靖,胡兰靛,王维郡,等.家族性不宁腿综合征候选基因的连锁分析.遗传学报,2003,30(4):325-329.
- 2 郭述苏.不宁腿综合征的研究进展.实用医药杂志,2002,19(7):539-541.
- 3 Manconi M, De Vito A, Economou NT, et al. Restless leg syndrome in pregnancy: preliminary epidemiological results in 130 women. J Sleep Res, 2002, 11: 145.
- 4 Manconi M, Govoni V, De Vito A, et al. Pregnancy as a risk

- factor for restless legs syndrome. Sleep Med 2004, 5(3): 305-308.
- 5 Abetz L, Allen A, Follet A, et al. Evaluating the Quality of Life of Patients with Restless Legs Syndrome... Clin Ther, 2004, 26(6):925-935.
- 6 Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989, 28(2):193-213.
- 7 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等.匹茨堡睡眠质量指数的信度和效度研究.中华精神科杂志,1996,29(5),103-107.
- 8 石巧云,陶恩祥.不宁腿综合征的基础与临床进展.国外医学神经病学神经外科学分册,2000,27(6):302-304.
- 9 吴成跃.不宁腿综合征的临床进展.中风与神经疾病杂志,2002,19(4):255-256.
- 10 潘集阳,李小毛,赵耕源,等.孕妇睡眠质量与焦虑、抑郁的相关性研究.中国行为医学科学杂志,2001,10(3):117-119.

责任编辑:胜利

05-06-13 收稿,05-09-01 修回

(上接第810页)

的后悔、交往的后悔、恋爱后悔、专业选择后悔以及赚钱的后悔。大学生最需要的帮助依次为专业帮助、学习帮助、经济帮助和心理帮助。

讨论

Kahneman 和 Tversky 提出了后悔的“做效应”(Action Effect)<sup>[4]</sup>:同样的损失,由做一件事(Action)导致的后悔程度要大于没有做一件事(Inaction),这一理论至今仍是后悔研究中所发现的最主要规律。但现场研究并不像实验室研究那样支持做效应和特例效应。Gilovich 和 Medvec<sup>[5]</sup>等人通过调查发现75%的人的最大后悔是“不做的后悔”。Hattiangadi 等人<sup>[6]</sup>对 Teman 在 1986 年做的一项有关天才的后悔重新进行做与不做的分类,发现54%的后悔是不做的后悔。本研究同样发现大学生对于不做的后悔显著多于做的后悔。因此,帮助大学生面对多重选择做出合理的决策,对于提高大学生的分析问题和决策的能力,避免“不做的后悔”是值得进一步研究的。

本调查中发现,大学生后悔频率最高以及最大的后悔是对学习与时间管理方面的后悔,同时也发现大学生对学习的后悔与时间管理的后悔有一定一致

性,这与前人的研究类似<sup>[7]</sup>。良好的时间管理行为可以有效地缓解时间压力,提高学习成绩,也是健全人格的标志之一<sup>[8]</sup>。

表1显示有32.2%的学生在人际交往方面存在后悔,尤其是低年级的大学生。20.8%的大学生存在恋爱方面的后悔。可见人际交往与恋爱是大学生活的重要事件,亟需加强大学生人际交往知识与技巧的指导、恋爱观教育和心理健康教育。

据北京市教科院2001年对全国高校所做的调查显示,42.1%的学生对所学专业不满意,如果可以重新选专业的话,65.5%的学生表示将另选专业<sup>[9]</sup>。本调查结果显示有9.9%的人后悔自己选错了专业,可见加强职业选择指导、设立专门的职业发展指导机构,重视第二学位选择的指导工作对于中学生和大学生教育非常重要。

参考文献

- 1 Regret SR Recrimination and Rationality. Theory and Decision, 1985, 19: 77-99.
- 2 Ritov I. Probability of regret: Anticipation of uncertainty resolution in choice. Organizational Behavior and

Human Decision Processes, 1996, 66: 228-236.

- 3 张玲,著.心理健康研究与指导.教育科学出版社,2001.100.
- 4 Kahneman D, Tversky A. The psychology of preferences. Sci Am, 1982, 246:160-173.
- 5 Gilovich T, Medvec V H. The temporal pattern to experience of regret. J Pers Soc Psychol, 1994, 67(3): 357-365.
- 6 Hattiangadi N, Medvec V H, Gilovich T. Failing to act: Regrets of Teman's Geniuses. Int J Aging Hum Dev, 1995, 40(3):175-185.
- 7 钟慧.大学生时间管理倾向与成就动机的相关研究.心理科学,2003,26(4):747-749.
- 8 张志杰,黄希庭,崔丽弦,等.大学生时间管理倾向与学习满意度:递增效度的分析.西南师范大学学报(人文社会科学版),2004,30(4):42-45.
- 9 殷雷.关于我国学校职业指导中的心理测验.心理科学,2003,26(5): 938-940.

责任编辑:唐宏宇

05-01-06 收稿,05-05-10 修回