

# 大学生心理压力和心理韧性的关系研究

高正亮 陈 斌

**【摘要】**目的 调查大学生心理压力感的现状,分析心理韧性对心理压力感的影响。方法 采用分层整群取样获得 1000 名大学生被试,采用问卷法对其心理压力感和心理韧性进行调查评定,分析心理压力在性别、户籍及家庭收入水平方面的差异,并通过相关分析、回归分析了解心理韧性对心理压力的影响。结果 大学生的心理压力感在户籍和家庭收入水平方面差异有统计学意义( $df=841, P$  均  $<0.05$ )。多重比较表明,来自农村和乡镇的大学生较来自城市的学生感受到更大的压力;家庭收入水平较低的学生感受到更高的压力。相关分析( $r = -0.104 \sim -0.365, P < 0.01$ )和回归分析表明,心理韧性对心理压力感有负向预测作用( $P$  均  $<0.05$ )。结论 来自农村及家庭收入水平较低的大学生感受到更高的心理压力;大学生心理韧性是应对压力保持心理健康的重要素质资源。

**【关键词】** 大学生; 心理压力; 心理韧性

中图分类号: B844.3

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2014.06.019

## Study on the relationship between college students' resilience and psychological pressure

GAO Zheng-liang, CHEN Bin

Suzhou institute of trade and commerce, Suzhou 215009, China

**【Abstract】Objective** To investigate present situation of college students' sense of psychological pressure, and to analysis the impact of resilience on psychological pressure. **Methods** We got 1000 subjects of college students by stratified cluster sampling, investigated the psychological stress and resilience by using the method of questionnaire. We analyzed the difference on household register and the level of family income. And we used correlation analysis and regression analysis to understand the relationship between resilience and psychological pressure. **Results** Results showed that there were differences on household register and the level of family income( $df=841, P < 0.05$ ). Students from the rural areas and towns felt greater pressure than students from the city, and lower family income levels students felt more pressure. There were significant correlation between psychological pressure and resilience( $r = -0.104 \sim -0.365, P < 0.05$ ). Regression analysis showed that resilience could negatively predict the psychological pressure significantly( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Students from the rural areas and families of lower socioeconomic status felt more pressure. College students' resilience was important resources in coping with pressure and maintaining psychological health.

**【Key words】** Undergraduate; Psychological pressure; Resilience

心理压力感主要是指个体面对日常生活中的各种生活事件、突然的创伤性体验、慢性紧张(工作压力、家庭关系紧张)等压力源时所产生的心理紧张状态<sup>[1]</sup>。随着经济的快速发展和工作生活节奏的加快,当代大学生所面临的压力源也不断增加。对于大学生的心理压力源,一般研究认为主要包括学业因素、社交因素、生活与经济因素、择业因素等方面<sup>[2]</sup>。樊富珉等<sup>[3]</sup>对 916 名大学生面临的压力及寻求帮助的模式等问题进行了调查,结果表明,71.3% 的大学生在与生活中承受着很大或较大的心理压力,而 70.1% 的学生对压力还缺乏正确的认识。心理压力感可能导致焦虑、抑郁等负性情绪,

损害大学生的心理健康和幸福感。心理韧性(Resilience)是个体应对各种压力(包括严重压力、灾难和一般生活事件)以维持、促进个体健康成长和幸福生活的相对稳定的心理特质<sup>[4]</sup>。心理韧性是个体心理健康的重要保护性因素,被认为是一种涉及个体的健康与幸福生活等的重要心理素质,每个人的心理韧性可以通过有效训练得到提高和改善<sup>[5]</sup>。

很多研究者认为,心理韧性是当个体面对逆境、严重压力或创伤性生活事件等危险因素需要克服时才发挥作用的。但有研究者指出,个体的心理韧性并非稳定不变,在不同的生活环境下会有不同的表现,并且不仅仅是在遭受严重压力时其作用才表现出来,其作用也非仅是个体免于遭受严重创伤,如 PTSD,在没有遭受创伤或面对生活压力条件下,心

项目基金:教育部人文社会科学研究专项任务项目(高校思想政治工作)(11JDSZ2014)。

作者单位:215009 苏州经贸职业技术学院

理韧性也会发挥积极的作用 维持正常的心理状态 , 并且促进幸福感的提升<sup>[6]</sup>。本研究即拟调查分析在大学生日常生活中 ,心理韧性是否对压力应对有积极的作用。

### 1 对象与方法

1.1 对象 采用分层整群抽样的方法 选取了苏州大学、南京农业大学等共 10 所高校 ,首先对其进行分层 ,即分为 6 所本科院校和 4 所大专院校 ,再按照比例分别整群抽取 12 个和 8 个班级 每班 50 人 得到 1000 名大学生被试并进行问卷调查 回收问卷 895 份 其中有效问卷 842 份 ,有效问卷回收率为 84.2%。其中男生 315 人(37.3%) 女生 527 人(62.7%)。

1.2 方法 测量的主试均由各院校心理健康中心的专职老师担任 ,均具有心理学相关专业的研究生学历 持有心理咨询师三级以上证书 熟练操作多种心理测评问卷。测评时间在正式上课前的 30 分钟 ,在采光、通风等条件良好的教室内进行。整个测评时间为 20 分钟。

#### 1.3 研究工具

1.3.1 心理压力评定 采用大学生心理压力感问卷<sup>[7]</sup> 将大学生心理压力感分为人际交往压力、地位与经济压力、学习压力、体能与生活压力和就业心理压力 5 个维度 ,全问卷的内部一致性系数和分半系数分别为 0.934 和 0.889 ,各分问卷的信度均在 0.765 以上。

1.3.2 心理韧性评定 采用胡月琴等<sup>[8]</sup> 编制的青少年心理韧性量表( Resilience Scale for Chinese Adolescent ,RSCA)。该量表有 27 个题项 ,包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助 5 个因子 ,二阶因素分析发现前三个因子属于个人力 ,后两个因子属于支持力 ,与心理韧性量表( Resilience Scale ,RS) 的效标关联效度系数为 0.53; 总量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.85 ,重测信度系数为 0.83。

1.4 统计方法 采用 SPSS13.0 进行数据分析 ,采用单因素方差分析法分析心理压力感在不同户籍和收入水平上的差异;采用 Pearson 相关分析法分析心理压力感和心理韧性之间的相关;并且以心理压力感的各维度为因变量 ,以心理韧性的各维度为自变量 ,进行多元逐步回归分析 ,分析心理韧性对心理压力感的影响。

## 2 结 果

2.1 大学生心理压力的性别、户籍差异分析 独立样本 *t* 检验结果显示 ,人际交往压力、经济地位压力、学习压力、就业心理压力均无性别差异 ,而在体能和生活压力上 男生高于女生 [( 2.45 ± 0.76) vs. ( 2.34 ± 0.73) *P* < 0.05 ]。单因素方差分析显示 ,大学生心理压力感存在户籍差异 除体能和生活压力维度外 ,在人际交往压力、经济地位压力、学习压力和就业心理压力等维度 ,均存在户籍差异 ,即乡镇和农村学生的压力感均高于城市学生。见表 1。

表 1 心理压力在户籍上的差异分析( *n* = 842)

户 籍	人际交往压力	经济地位压力	学习压力	体能和生活压力	就业心理压力	压力总分
城市( <i>n</i> = 225)	2.67 ± 0.82	2.37 ± 0.69	2.90 ± 0.75	2.31 ± 0.75	2.76 ± 0.88	2.60 ± 0.67
乡镇( <i>n</i> = 262)	2.86 ± 0.76	2.51 ± 0.68	3.04 ± 0.70	2.42 ± 0.72	2.97 ± 0.84	2.75 ± 0.63
农村( <i>n</i> = 355)	2.81 ± 0.67	2.51 ± 0.63	3.04 ± 0.63	2.40 ± 0.75	2.94 ± 0.76	2.73 ± 0.56
多重比较	① < ③②	① < ②③	① < ②③	①②③	① < ③②	① < ③②

注: ① = 城市; ② = 乡镇; ③ = 农村。

2.2 大学生心理压力的家庭收入水平差异分析 单因素方差分析显示 ,大学生心理压力感存在收入水平的差异 ,具体表现为在心理压力的各维度上 ,家

庭收入水平越高 ,心理压力感越小; 家庭收入水平越低 感受到的心理压力感越高。见表 2。

表 2 心理压力在收入水平上的差异分析

收入水平	人际交往压力	经济地位压力	学习压力	体能和生活压力	就业心理压力
低	2.83 ± 0.70	2.63 ± 0.67	3.31 ± 0.61	2.51 ± 0.81	2.91 ± 0.83
中下	2.90 ± 0.67	2.58 ± 0.58	3.05 ± 0.63	2.41 ± 0.72	3.01 ± 0.81
中	2.77 ± 0.76	2.43 ± 0.68	3.03 ± 0.70	2.36 ± 0.73	2.90 ± 0.81
中上	2.66 ± 0.79	2.32 ± 0.71	2.72 ± 0.74	2.37 ± 0.79	2.72 ± 0.85
高	2.05 ± 0.80	2.05 ± 0.66	2.23 ± 0.95	1.83 ± 0.66	2.20 ± 0.75
多重比较	②①③④ > ⑤	①② > ③④⑤	①②③④ > ⑤	①②③④ > ⑤	②①③ > ④ > ⑤

注: ① = 低; ② = 中下; ③ = 中; ④ = 中上; ⑤ = 高。

2.3 相关分析 相关分析显示,除个别维度外(学习压力和人际协助;就业压力和积极认知),心理压力感和心理韧性的各维度之间均呈负相关( $r = -0.104 \sim -0.365, P < 0.01$ )。见表 3。

表 3 心理压力和心理韧性的相关( $r$ )

	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助
人际交往压力	-0.199 <sup>a</sup>	-0.382 <sup>a</sup>	-0.115 <sup>a</sup>	-0.257 <sup>a</sup>	-0.154 <sup>a</sup>
经济地位压力	-0.218 <sup>a</sup>	-0.370 <sup>a</sup>	-0.239 <sup>a</sup>	-0.327 <sup>a</sup>	-0.256 <sup>a</sup>
学习压力	-0.092 <sup>a</sup>	-0.365 <sup>a</sup>	-0.036	-0.183 <sup>a</sup>	-0.059
体能和生活压力	-0.227 <sup>a</sup>	-0.347 <sup>a</sup>	-0.272 <sup>a</sup>	-0.270 <sup>a</sup>	-0.271 <sup>a</sup>
就业心理压力	-0.164 <sup>a</sup>	-0.370 <sup>a</sup>	-0.055	-0.171 <sup>a</sup>	-0.104 <sup>a</sup>

注: <sup>a</sup> $P < 0.01$ 。

2.4 回归分析 在心理压力感的各维度上,对心理韧性的各维度进行多元逐步回归,结果表明,最少有 2 个维度,最多有 4 个维度进入回归方程,说明心理韧性各维度对心理压力感的各维度存在影响。见表 4。

表 4 心理压力感各因子对心理韧性各维度的多元回归分析

因变量	入选因子	回归系数	标准误	标准回归系数	$t$	$P$
人际交往压力	目标专注	-0.183	0.088	-0.076	2.082	0.038
	情绪控制	-0.520	0.056	-0.318	9.252	0.000
	人际协助	-0.271	0.072	-0.133	3.790	0.000
经济地位压力	情绪控制	-0.470	0.060	-0.263	7.830	0.000
	积极认知	-0.266	0.107	-0.088	2.479	0.013
	人际协助	-0.399	0.076	-0.179	5.220	0.000
学习压力	家庭支持	-0.248	0.090	-0.096	2.744	0.006
	情绪控制	-0.542	0.053	-0.355	10.159	0.000
	人际协助	-0.177	0.068	-0.093	2.607	0.009
体能生活压力	情绪控制	-0.268	0.037	-0.246	7.245	0.000
	积极认知	-0.244	0.066	-0.133	3.693	0.000
	人际协助	-0.144	0.047	-0.106	3.055	0.002
就业心理压力	家庭支持	-0.189	0.056	-0.119	3.385	0.001
	目标专注	-0.116	0.055	-0.078	2.105	0.036
	情绪控制	-0.347	0.035	-0.344	9.869	0.000

### 3 讨论

研究结果显示,人际交往压力、经济地位压力、学习压力、就业心理压力,均无男女性别差异,而在体能和生活压力上,男生高于女生,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。通过单因素方差分析显示,大学生心理压力感存在户籍差异,除了体能和生活压力维度外,来自乡镇和农村学生的压力感高于来自城市的学生。车文博等<sup>[9]</sup>调查研究结果与本研究类似,即来自乡村的大学生在家庭、择业和学校环境方面的压力感高于来自城市的大学生。龚勋等<sup>[10]</sup>研究也得出了类似的结果。另外,本研究发现大学生心理压力感在家庭收入水平上存在差异,即在心理压力的各维度上,家庭收入水平越高,感受到的心理压力感越小,家庭收入水平越低,感受到的心理压力感越高。衡书鹏<sup>[11]</sup>研究认为心理压力感方面,贫困生

在经济与地位压力、人际交往压力和体能与生活压力上高于非贫困生;学业压力和就业心理压力差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。

心理韧性是个体应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力或特质,是心理健康的重要保护性因子<sup>[12]</sup>。根据相关分析的结果,除个别维度之间无显著相关,大学生心理压力感的各维度与心理韧性各维度之间均呈负相关。姬彦红<sup>[13]</sup>调查研究也表明心理韧性与压力事件呈负相关。回归分析显示,心理韧性各维度对大学生心理压力感各维度存在影响,即心理韧性各维度对大学生心理压力感存在负向预测作用,特别是情绪控制和人际协助因子,对心理压力感多个维度,均有较高的负性影响。因此,在大学生心理健康教育中须有针对性地注意心理韧性的培养,以帮助大学生更好地适应及应对各种压力和挑战。

# 医学生认知情绪调节对心理症状水平的影响

李晋文 傅文青

**【摘要】**目的 研究医学生认知情绪调节策略对心理症状水平的影响。方法 运用症状自评量表(SCL-90)与认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)对江苏某大学医学部 586 名本科生进行调查 按 SCL-90 界值分组后进行认知情绪调节策略比较 并对两个工具各因子间的相关性进行分析。结果 医学生阳性组(SCL-90 总评分 > 160 分)较多运用责难自己、沉思、灾难化策略 而较少运用理性分析策略; ②不适应性调节策略与 SCL-90 各因子分及总均分呈正相关( $P < 0.01$ ) 其中 沉思和灾难化与各因子分及总均分正相关; 责难自己与强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、精神病性及总均分正相关( $P < 0.01$ ) 与躯体化、敌对呈正相关( $P < 0.05$ ); ③灾难化、责难自己、沉思三种策略可联合预测心理症状水平 15.9% 的变异程度。结论 医学生越多运用不适应性调节策略 其心理症状水平越高。

**【关键词】** 医学生; 认知情绪调节; 心理症状水平

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2014.06.020

## Impact of cognitive emotion regulation on mental symptom level of medical students

LI Jin-wen<sup>1</sup>, FU Wen-qing<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Suzhou Minkang Hospital, Suzhou 215137, China

<sup>2</sup>Clinical Psychological Institute of Soochow University, Suzhou 215123, China

**【Abstract】Objective** To study the impact of cognitive emotion regulation on mental symptom level of medical students. **Methods**

Medical students of Soochow university were asked to complete Symptom Checklist 90(SCL-90) and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Chinese Version(CERQ-C). **Results** ①The medical students who scored greater than 160 on SCL-90 adopted more self-blame, rumination, and catastrophizing, while less putting-into-perspective. ②Maladaptive strategy showed significant positive correlation with each factor marks and total mean marks of SCL-90( $P < 0.01$ ), meanwhile, rumination and catastrophizing positively related to each factor marks and total mean marks remarkably, while the positive correlation of self-blame with obsessive-compulsive,

本研究选取了身在校园的大学生为研究对象 调查心理压力的状况及与心理韧性之间的关系。研究成果在一定程度上反映了心理韧性在减轻心理压力感方面具有作用。但研究结果能否在其他人群中应用 需要进一步的验证。另外 心理韧性在减轻压力感方面的作用机制尚不明确。以往研究表明心理韧性具有一定的稳定性 如何能有效地教育帮助大学生提高心理韧性。这些都是未来值得进一步研究的课题。

nitive styles and decision making style of management students [J]. Afr J Bus Manage 2010 4(6):953-961.

[6] Zautra AJ, Arewasikporn A, Davis MC. Resilience: Promoting well-being through recovery, sustainability, and growth [J]. Res Hum Dev 2010 7(3):221-238.

[7] 田澜, 沈国成. 大学生心理压力感问卷的初步编 [J]. 中国学校卫生 2008 29(1):19-21.

[8] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证 [J]. 心理学报 2008 40(8):902-912.

[9] 车文博, 张林, 黄冬梅, 等. 大学生心理压力感基本特点的调查 [J]. 应用心理学 2003 9(3):3-9.

[10] 龚勋, 徐远超. 湖南省高校大学生心理压力感差异的比较 [J]. 湖南第一师范学院学报 2011 11(5):53-57.

[11] 衡书鹏. 贫困大学生心理压力感、社会支持感与心理健康的相关研究 [J]. 枣庄学院学报 2011 28(6):66-69.

[12] Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [J]. Depress Anxiety 2003 18(2):76-83.

[13] 姬彦红. 女大学生心理韧性与压力事件、社会支持的关系研究 [J]. 中国特殊教育 2013(2):81-86.

(收稿日期: 2014-11-19)

### 参 考 文 献

[1] 张林, 车文博, 黎兵. 大学生心理压力感量表编制理论及其信、效度研究 [J]. 心理学探新 2003 23(4):47-51.

[2] Rawson HE, Bloomer K, Kendall A. Stress, anxiety, depression and physical illness in college students [J]. J Genet Psychol, 1999 155(3):321-330.

[3] 樊富珉, 李伟. 大学生心理压力及应对方式: 在清华大学的调查 [J]. 青年研究 2000 20(6):40-45.

[4] 王永, 王振宏. 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系 [J]. 心理发展与教育 2013(1):94-100.

[5] Ahangar RG. A study of resilience in relation to personality, cog-