

Research on the Influential Factors of College Students' Positive Pressure Based on the Perspective of School

Juanjuan Ning, Juan Jin

Beijing University of Posts and Telecommunications, Beijing
Email: njj_bupt@163.com

Received: May 21st, 2017; accepted: Jun. 6th, 2017; published: Jun. 9th, 2017

Abstract

Based on the perspective of school, this essay studies the influential factors of college students' positive pressure in the statistical method, by interviewing 12 college students and surveying 120 college students. It has been proved that five factors affect college students' positive pressure: schools, colleges, counselors, teachers and human relations. And it puts forward the proposals from the aspects of schools, colleges, and atmosphere. It makes the work of improving college students' positive pressure more scientific and efficient.

Keywords

Positive Pressure, College Students, Influential Factors

基于学校视角下大学生积极压力影响因素研究

宁娟娟, 靳娟

北京邮电大学, 北京
Email: njj_bupt@163.com

收稿日期: 2017年5月21日; 录用日期: 2017年6月6日; 发布日期: 2017年6月9日

摘要

本研究基于学校视角, 以在校大学生为研究对象, 通过对12名在校大学生的访谈, 120名在校大学生的调查, 采用统计学的方法研究影响在校大学生积极压力的因素。结果显示, 影响在校大学生的积极压力因素包括学校因素、学院因素、辅导员因素、老师因素、人际关系五个维度。并从学校、学院、以及氛

围三方面提出建议, 使在校大学生积极压力的改善工作更加科学化、高效化。

关键词

积极压力, 在校大学生, 影响因素

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

长期以来, 压力聚焦于压力源给个体心理、生理带来的消极作用方面, 积极压力的作用受到忽略。积极压力是人在压力事件面前表现出积极的情感和积极的应对方式包括积极情绪、富有意义、易于管理、富有希望等。西方学者首次提出“积极压力”(eustress)概念, 在理论构建和实证研究方面取得重要进展, 拓宽了人们研究压力的视野。积极压力是个体在压力源作用下产生的积极反应, 表现为积极的心理状态。受积极心理学的影响, 积极压力逐渐引起国内外学者和实践者的重视, 积极压力的研究具有重大的理论和现实意义。在校大学生面临着来自就业、恋爱等各方面的压力, 在学校受到的积极压力也与生活中的不同, 其影响因素也不同。文章主要基于学校的视角研究大学生积极压力的影响因素[1] [2]。

2. 文献综述

2.1. 积极压力的概念

加拿大生理学家, 应急(stress)研究的先驱 Hans Selye (1976)首次提出“积极压力(eustress)”的概念。他认为从健康和医学的角度来看, 压力有积极压力和消极压力之分, 积极压力产生于人对外界环境做出有效应对后产生的自信、成就感等, 有助于提高个体的健康水平以及帮助个体更出色地完成工作任务[3]。

2.2. 积极压力的维度

袁少锋和高英(2007)在其研究中采用了组织承诺、工作满意度、工作参与感和自我效能感等常见的心理指标来表示积极压力[4]。

Simmons (2007)在“Eustress at work: Accentuating the Positive”《工作中的积极压力: 提升积极性》一文中, 提出了测量工作积极压力的四个维度, 分别是: ① 积极情绪: 是个体的一种愉快的投入状态, 体现个体感觉热情、活跃、警觉等心理状态的程度; ② 富有意义: 体现工作对一个人情感的影响程度, 一个人愿意花很多精力去解决问题达到要求, 并且觉得值得去做, 以及愿意迎接挑战的程度; ③ 易于管理: 个体在某种程度上认为自己所拥有的资源能够应对环境的要求; ④ 富有希望: 是一种基于成功的决心和计划达到目标的认知感。认为, 这四个变量都能很好地代表“投入”, 这是工作积极压力反应的主要指标之一, 投入的员工总是很积极并且乐于做手头的事情[5]。

3. 访谈研究

3.1. 访谈提纲

本次研究访谈了 12 人, 其中男女各 6 人; 其中大一学生 3 人, 大二学生 3 人, 大三学生 3 人, 大四

学生 3 人。这就保证了访谈对象在性别、年级级别占比的均衡性, 使研究就有代表性。本次访谈遵循的是 STAR 访问法, 具体思路如下:

- 1、在最近的学习中有没有遇到令您感到有压力但是能促使你积极的事件? 请详细阐述一下。
- 2、就该事件而言, 当时是什么情况? (Situation)
- 3、该事件发生时您的想法是什么? 有什么感觉? 当时您想完成什么, 出于什么背景考虑的? (Task)
- 4、事件发生时, 您想采取什么行动? 而您实际是采取的什么行动? (Action)
- 5、事件的结果如何? 产生了什么样的影响? 你得到什么样的反馈? (Results)

3.2. 访谈结果

访谈结束后对访谈记录进行整理, 并总结前人积极压力影响因素的四个维度: 工作本身、激励机制、领导方式、个性特征。结合访谈的结果, 提炼出影响大学生积极压力的 5 个维度: 学校、学院、辅导员、老师、人际关系[6] [7]。

4. 问卷的实证研究

4.1. 问卷的设计与发放

论文在“STAR”法访谈的基础上, 通过文献综述, 征求专家的意见, 编制成 30 个项目的初始问卷。问卷采用 Likert 五维量表, 要求被试者根据自己的真实感受评价这 30 个项目的重要程度。“1”代表“很不重要”; “2”代表“不重要”; “3”代表“一般重要”; “4”代表“重要”; “5”代表“很重要”; 从“1”到“5”分别赋予其相应的分值。

4.2. 问卷的预测试

预测对象性质与正式问卷要抽取的对象的性质相同。预试在北京进行, 共发放调查问卷 40 份, 回收 38 份, 通过检查, 剔除数据不全或明显不认真填写的问卷, 得到有效问卷 34 份, 有效回收率达 85%。对回收的问卷进行预测试, 主要包括项目区分度检验、Cronbach 一致性检验和探索性因子分析。

4.2.1. 项目区分度检验

项目区分度是指测量项目对被试心理水平差异的区分能力。具有良好区分度的项目能区分开不同水平的被试。因此, 区分度可以看作是效度的一项指标, 是评价项目质量、筛选项目的主要依据。采用通过对高低分组别, 进行独立样本 T 检验对量表题项进行差异比较, 来检验其区分度。具体做法是, 按测试总分将被试总分从低到高排序, 分别取分数最高和最低的 27% 划分为高分组和低分组, 进行项目平均数差异显著性检验。在结果中, 如果 T 值达到统计学显著性水平, 则说明该项目具有良好的区分度, 能区分个体的心理反应水平。反之, 则说明该项目不具有效度。可以看出, 30 个项目中, Q4、Q31 项目的“方差方程的 Levene 检验”的 Sig. 值分别为 0.051、0.062, 大于 0.05, 没有达到统计学的显著水平, 表明这两个项目不具有鉴别度, 不可取。其余 28 个项目都达到了统计学的显著水平, 项目具有鉴别度, 可以接受。

4.2.2. 一致性系数检验

Cronbach's Alpha 系数是由 L. J. Cronbach 提出的, 是描述问卷内部一致性的信度系数。凡是校正的项总计相关性系数小于 0.4, 且项已删除的 Cronbach's Alpha 值不减反增的项目都应该删除。在删除 Q4 和 Q31 之后的 Cronbach 一致性系数检验的运行结果如表 1、表 2 所示。

表 1、显示除 Q5 之外的校正项目总计相关性系数都大于 0.4, 表明该问卷信度较高, 因此剔除 Q5, 该问卷的其余 27 个项目均可保留。

Table 1. The reliability statistics**表 1.** 可靠性统计量

Cronbach's Alpha	项数
0.951	28

Table 2. Project overall statistics**表 2.** 项目总体统计

项目	校正的项总计相关性	项已删除的 Cronbach's Alpha 值	项目	校正的项总计相关性	项已删除的 Cronbach's Alpha 值
Q5	0.320	0.952	Q19	0.743	0.948
Q6	0.579	0.950	Q20	0.656	0.949
Q7	0.595	0.949	Q21	0.662	0.949
Q8	0.730	0.948	Q22	0.679	0.949
Q9	0.442	0.951	Q23	0.708	0.948
Q10	0.697	0.948	Q24	0.503	0.950
Q11	0.463	0.951	Q25	0.718	0.949
Q12	0.677	0.949	Q26	0.736	0.948
Q13	0.580	0.950	Q27	0.732	0.948
Q14	0.684	0.949	Q28	0.810	0.948
Q15	0.651	0.949	Q29	0.633	0.949
Q16	0.660	0.949	Q30	0.695	0.949
Q17	0.643	0.949	Q32	0.514	0.950
Q18	0.549	0.951	Q33	0.701	0.949

4.3. 数据统计与分析

问卷发放的对象为北京高校的在校大学生, 本次研究一共发放问卷 120 份, 收回有效问卷 97 份。回收问卷后, 对其基本情况进行统计, 得到表 3。

4.3.1. 探索性因子分析

对问卷数据进行 KMO 检验和 Bartlett 球形检验。检验结果显示, KMO 值为 0.857, 根据我国学者郭志刚(1999)提出的观点, KMO 值需要大于 0.7 才适合做因子分析, 说明本次收集的数据适合进行探索性因子分析, Bartlett 的球形检验的 Sig. 值为 0.000, 达到了显著性水平。

对问卷数据进行主成分分析, 采用最大方差法进行正交转轴旋转, 最终提取特征值大于 1 的因子共 5 个, 累积解释的旋转平方和载入为 73.578%。第一个因子包括: Q4、Q5、Q6、Q7、Q8、Q9、Q10, 命名为“学校因素”; 第二个因子包括: Q11、Q12、Q13、Q14、Q15、Q16、Q17, 命名为“学院因素”; 第三个因子包括: Q18、Q19、Q20、Q21、Q22、Q23, 命名为“辅导员因素”; 第四个因子包括: Q24、Q25、Q26、Q27、Q28, 命名为“老师因素”; 第五个因子包括: Q29、Q30、Q31、Q32、Q33, 命名为“人际关系”。接下来将五个因子所包含的题项进行总结, 如表 4 所示。

4.3.2. 信度和效度的检验

文章的实证研究是否具有足够的说服力, 在很大程度上取决于问卷设计是否合理以及数据获取是否有效。因此, 在进行问卷分析之前, 需要对问卷进行信度和效度检验。

Table 3. Basic information of questionnaire statistics**表 3.** 问卷基本信息统计

	被试者	样本数	百分比(%)
性别	男	40	41.2
	女	57	58.8
年级	大一	46	47.7
	大二	34	35.1
	大三	9	9.3
	大四	8	8.2
学科	理工科	17	17.5
	文科	80	82.5

Table 4. The title of the description of each factor containing**表 4.** 各因子所包含的题目描述

因子	所含项目描述
学校因素	4、校园文化积极向上；5、学校有浓厚的学习氛围；6、学校能给予学生职业生涯规划的指导；7、学校积极组织各种校级、市级和国家级的学科竞赛活动；8、学校积极组织学生参与大学生创新项目，培养学生专业兴趣；9、学校对于竞赛活动获奖者给予德育加分或者物资奖励；10、学校重视各类学生社团活动。
学院因素	11、学院经常组织学术性讲座，重视培养学生的专业兴趣；12、建立本科生导师制，对学生进行个性化指导；13、学院提供学生求职、就业方面的信息(微信圈、QQ群、座谈会等)；14、学院对求职、考研，出国等同学进行针对性的指导(经验交流会、大班会)；15、针对就业困难的同学提供专门指导；16、学院定期举办心理辅导讲座；17、根据学生的需求进行一对一的心理辅导。
辅导员因素	18、辅导员能够经常开班会和座谈会，和学生进行信息沟通；19、辅导员能和学生(挂科，学习困难同学)进行一对一的深度沟通；20、辅导员关心学生的日常生活情况；21、辅导员在学业上给予关心；22、在学生遇到危机事件的时候，辅导员能够果断决策，迅速处理；23、辅导员在学生情绪不稳定的时候能够给予安抚。
老师因素	24、老师吸纳本科生参与自己承担的科研项目；25、老师平易近人，善于与同学沟通交流；26、老师兴趣广泛，善于引导学生；27、老师知识渊博，善于启发和激励学生，使学生对本专业充满兴趣；28、老师的课堂管理方式比较民主、开明。
人际关系	29、与学长、学姐沟通良好；20、学长、学姐在学习和求职方面给予帮助和指导；21、宿舍文化积极融洽；22、同学之间关系友善；33、当遇到学业考研方面的困难时，同学能提供力所能及的帮助。

文章采用 Cronbach's Alpha 系数法对问卷的内部一致性进行测量，对经过探索性因子法提炼出的 5 个因子进行信度检验，分析结果如表 5 所示。

根据表 5 的分析结果显示，所有因子的 Cronbach's Alpha 值都在 0.7 以上，可看出本研究的信度较好。

5. 总结

5.1. 研究总结

文章借鉴参考了以往学者对于积极压力的研究，基于学校视角，以访谈为基础，以问卷调查方式获得样本数据，用统计学的方法对数据进行分析，结果显示，影响在校大学生的积极压力因素包括学校因素、学院因素、辅导员因素、老师因素、人际关系五个维度。学校因素主要体现在制度和奖励方面；学院因素主要体现在讲座和培训方面；辅导员主要体现在学习生活方面的心理辅导和信息的提供；老师因

Table 5. The results of each factor' reliability
表 5. 各因子的信度分析结果

因子名称	题目数量	Cronbach's Alpha 值
学校因素	7	0.801
学院因素	7	0.814
辅导员因素	6	0.894
老师因素	5	0.908
人际关系	5	0.857

素主要体现在个人魅力对其的影响方面；人际交往主要体现在与同学的相处和信息的互动方面。

5.2. 建议

文章上述的各种影响大学生积极压力的各种因素是相互作用的，对大学生的学习生活造成一定程度的影响。结合第三部分的数据分析和得出的相关结论，文章的建议体现在以下几个方面：

(1) 学校加强完善制度建设

学校应该充分考虑满足学生的需求，加强学校的教学管理水平，加强资源建设，制度建设；还要完善各种学生奖惩制度，构建完善的学习的激励机制，激发学生的学习热情；学校应积极组织各种校级、市级和国家级的学科竞赛活动；应积极组织学生参与大学生创新项目，培养学生专业兴趣；除此之外，学校也应该完善教师考核制度，不仅仅关注教师的科研成果，还应包括与学生的沟通。

(2) 学院加强学风、专业建设

为了激发在校大学生学习的积极性，学院应该注重学风建设，专业建设，使学科的设置更加科学合理；学院也应该针对性地加强组织讲座，提高学生学习的积极性。学院经常组织学术性讲座，重视培养学生的专业兴趣；学院定期举办心理辅导讲座；注重对辅导员与学生的交流。

(3) 营造良好的氛围

氛围对在校学生的影响是不可估量的。辅导员应该多关注学生的心理，多关心学生的日常生活，包括宿舍关系，文化，了解学生，有针对性的对学生进行相关的辅导；任课老师应该提高自己的教学水平和人格魅力，重视开拓学生视野，重视学生的心理感受[8] [9]。

参考文献 (References)

- [1] 刘妮娜. 企业员工积极压力及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 暨南大学, 2011.
- [2] 田美静. 组织变革情景下工作积极压力影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 北京邮电大学, 2015.
- [3] Selye, H. (1976) *Stress in Health and Disease*. Butterworths, Boston.
- [4] 袁少锋, 高英. 组织支持对工作压力的中介效应研究——基于知识型员工样本的实证分析[J]. 应用心理学, 2007, 13(4): 373-378.
- [5] Simmons, B.L. and Nelson, D.L. (2001) Eustress at Work: The Relationship between Hope and Health in Hospital Nurses. *Health Care Management Review*, 26, 7-18. <https://doi.org/10.1097/00004010-200110000-00002>
- [6] 冯军. 工作积极压力问卷的编制[J]. 安徽师范大学学报(人文社会科学版), 2010, 38(3): 342-346.
- [7] 靳娟, 宁娟娟, 张昕. 高科技企业研发人员工作积极压力影响因素研究——基于工作特征模型[J]. 科技进步与对策, 2017(6): 151-155.
- [8] 郑红. 大学生积极压力应对认知评估训练研究[D]: [硕士学位论文]. 东北师范大学, 2007.
- [9] 张妮斯, 李珂. 积极心理学视野下的工作压力[J]. 社会心理科学, 2011(9): 7-11.

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：mm@hanspub.org