

疫情防控期间线上教学对大学生学业压力影响的研究

陈雪飞^{1*}, 朱卫红¹, 唐丹丹²

¹曲靖师范学院教师教育学院, 云南 曲靖

²遵义师范学院教师教育学院, 贵州 遵义

收稿日期: 2021年9月2日; 录用日期: 2021年9月28日; 发布日期: 2021年10月13日

摘 要

目的: 调查分析疫情防控背景下线上教学和线下教学期间的大学生学业压力的特点。方法: 采用田澜和邓琪共同编制的大学生学业压力感问卷对疫情防控背景下大学生线上教学和线下教学期间的学业压力感进行调查。结果: 线上教学期间的大学生学业压力显著高于线下教学期间, 其中女生、文科生、家庭经济较富裕的大学生、学习成绩靠前的大学生在线上教学期间的学业压力显著大于线下教学期间, 而对于男生、理科生、家庭经济较贫困的大学生、学习成绩靠后的大学生的学业压力在线上教学和线下教学期间差异不显著。结论: 疫情防控背景下, 大学生学业压力普遍较大, 尤其是线上教学期间, 其中女生、理科生、家庭经济较贫困的大学生、学习成绩靠后的大学生的学业压力比较大, 学校要重点关注这些同学的学业压力。

关键词

疫情防控, 线上教学, 大学生, 学业压力

Research on the Influence of Online Teaching on College Students' Academic Pressure during the Epidemic Prevention and Control Period

Xuefei Chen^{1*}, Weihong Zhu¹, Dandan Tang²

¹Teacher Education School, Qujing Normal University, Qujing Yunnan

²Teacher Education School, Zunyi Normal University, Zunyi Guizhou

*第一作者, 通讯作者。

文章引用: 陈雪飞, 朱卫红, 唐丹丹(2021). 疫情防控期间线上教学对大学生学业压力影响的研究. *心理学进展*, 11(10), 2267-2274. DOI: 10.12677/ap.2021.1110258

Abstract

Purpose: To investigate and analyze the characteristics of college students' academic pressure during online and offline teaching in the context of epidemic prevention and control. **Methods:** Using the college students' academic stress questionnaire jointly compiled by Tian Lan and Deng Qi to investigate the academic stress of college students during the period of online and offline teaching in the context of epidemic prevention and control. **Results:** The academic pressure of college students during online teaching was significantly higher than that of offline teaching. Among them, female students, liberal arts students, college students with wealthier families, and college students with high academic performance had significantly greater academic pressure during online teaching than offline teaching. And for boys, science students, college students with poor family finances, and college students with lower academic performance, there is no significant difference in academic pressure between online teaching and offline teaching. **Conclusion:** Under the background of epidemic prevention and control, the academic pressure of college students is generally greater, especially during the online teaching period. Among them, female students, science students, college students with poor family finances, and college students with low academic performance are more stressed, and the school should focus on the academic pressure of these students.

Keywords

Epidemic Prevention and Control, Online Teaching, College Students, Academic Pressure

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

针对新型冠状病毒感染肺炎疫情的影响,为了保障学生的生命安全又不影响学生的学习,全国各大学校都采用线上教学的方式开展教学工作。学生在家学习,教师通过网络在线授课,这样的学习方式可以让学生足不出户也能进行学习活动,可以有效的做好疫情防控工作,保障大家的生命安全。但是,开展这样大规模长时间的线上教学形式,无论是对学生还是对教师来说,都是前所未有的。学生的学习环境由校园课堂转移到了家里,教师的课堂讲授变成了对着电脑屏幕的教学,学习环境和学习方式等方面的变化要求学生积极做好应对。田澜认为学业压力可视为学习过程中产生的主客体之间或者内外部环境之间的矛盾的不适体验(田澜, 向领, 2010)。如果学生不能很好地适应线上教学带来的各种变化,造成学习上的不适体验就会产生学业压力。适度的学业压力有助于学习,但是过高的学业压力会对学生的健康成长和正常生活带来诸多不利影响。许多研究表明,学业压力会导致大学生出现学业倦怠、学业拖延,当学业压力引发的不适感发展到无法控制时,可能导致绝望、抑郁症状的产生,严重影响大学生心理健康水平(司徒巧敏, 2014; 白柯, 谢倩, 2018; 种道汉, 张文娟, 2017; 许翠梅, 2017; 贾诗杰, 2019)。分别对大学生在疫情防控背景下采取线上教学和线下教学期间的学业压力做调查,通过分析比较线上教学和线下教学期间大学生学业压力的特点,有助于全面了解疫情防控期间开展的线上教学对大学生

的学业压力带来的影响，从而为缓解特殊时期大学生学业压力提供有效的对策，促进大学生健康成长成才。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用随机抽样的方法，调查曲靖师范学院和曲靖医学高等专科学校 2 所高校的大学生 254 人。其中男生 116 人，女生 138 人；文科生 125 人，理科生 129 人。

2.2. 研究工具

采用由田澜和邓琪共同编制的大学生学业压力感问卷，问卷分为七个维度：学习前景压力、学业竞争压力、学习成效压力、学习气氛压力、课业负担压力、学习条件压力和家庭期望压力。该问卷共 42 题，采用五点计分法，“完全不符合”记 1 分，“有点符合”记 2 分，“一般符合”记 3 分，“比较符合”记 4 分，“完全符合”记 5 分。学习压力感问卷的理论分数范围为 42~210，具体应用时以理论中数 126 分来划分压力大小，得分越高，表明学习压力感越大。此问卷内部一致性信度为 0.9348，分半信度为 0.8907，分问卷的信度也在 0.6533 以上，所以该问卷具有较好的可靠性。

2.3. 数据处理

使用 SPSS19.0 对调查数据进行统计分析。

3. 结果

3.1. 线上教学和线下教学期间大学生学业压力总体及各维度得分情况

疫情防控背景下线上教学期间大学生学业压力总体得分为 148 分，学生回到校园线下教学期间大学生学业压力总体得分为 144 分，均高于理论中数 126 分。结果说明疫情防控期间大学生学业压力都比较大。对线上教学和线下教学期间的总体学业压力和各维度压力情况做配对样本检验，具体情况见表 1。结果表明，线上教学期间大学生学业总体压力显著大于线下教学期间，从具体压力维度来看，在学业竞争压力、学习条件压力、家庭期望压力方面，线上教学期间都显著高于线下教学期间。

Table 1. College students' academic pressure during online and offline teaching (n = 254)

表 1. 线上教学和线下教学期间大学生学业压力情况(n = 254)

变量	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p
学习前景压力	3.73 (0.64)	3.63 (0.67)	1.73	0.084
学业竞争压力	3.34 (0.53)	3.21 (0.64)	2.61	0.010
学习成效压力	3.46 (0.56)	3.44 (0.60)	0.41	0.684
学习条件压力	3.37 (0.53)	3.15 (0.51)	5.12	0.000
课业负担压力	3.34 (0.56)	3.27 (0.59)	1.40	0.161
学习气氛压力	3.02 (0.61)	2.97 (0.74)	0.99	0.325
家庭期望压力	3.72 (0.68)	3.54 (0.59)	3.13	0.002
总体压力	3.47 (0.46)	3.35 (0.51)	2.68	0.008

3.2. 不同性别大学生线上教学和线下教学期间学业压力情况

分别对线上教学和线下教学期间男生和女生的学业总体压力做独立样本 t 检验, 线上教学期间女生的学业压力显著高于男生的学业压力, $t = 1.987$, $p < 0.05$ 。线下教学期间男生和女生的学业压力无显著差异, $t = -1.558$, $p > 0.05$ 。分别对男生和女生在线上教学和线下教学期间的学业压力做配对样本 t 检验, 结果见表 2。对于女生, 线上教学期间的学业总体压力显著大于线下教学期间, $t = 3.89$, $p < 0.001$ 。从学业压力各维度来看, 女生线上教学期间的学习前景压力、学业竞争压力、学习条件压力、家庭期望压力都要显著大于线下教学期间, $p < 0.001$ 。对于男生, 线上教学期间的学业总体压力和线下教学期间没有显著差异。从学业压力各维度来看, 线上教学期间除了在学习条件压力方面显著大于线下教学期间, 其余各项压力都无显著差异。

Table 2. Academic pressure of college students of different genders during online and offline teaching ($n = 254$)

表 2. 不同性别大学生线上教学和线下教学期间学业压力情况($n = 254$)

变量	女生				男生			
	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p
学习前景压力	3.78 (0.61)	3.53 (0.66)	3.23	0.000	3.68 (0.66)	3.71 (0.67)	-0.37	0.713
学业竞争压力	3.42 (0.50)	3.13 (0.64)	4.12	0.000	3.27 (0.55)	3.27 (0.64)	-0.10	0.928
学习成效压力	3.50 (0.53)	3.38 (0.62)	1.64	0.100	3.42 (0.59)	3.48 (0.58)	-0.86	0.390
学习条件压力	3.44 (0.49)	3.11 (0.53)	5.33	0.000	3.31 (0.55)	3.18 (0.49)	2.17	0.030
课业负担压力	3.33 (0.54)	3.20 (0.62)	1.72	0.089	3.35 (0.58)	3.34 (0.55)	0.27	0.787
学习气氛压力	3.08 (2.92)	2.92 (0.81)	1.77	0.082	2.98 (0.65)	3.01 (0.67)	-0.39	0.690
家庭期望压力	3.85 (0.66)	3.51 (0.58)	4.23	0.000	3.60 (0.68)	3.56 (0.59)	0.56	0.576
总体压力	3.53 (0.42)	3.30 (0.52)	3.89	0.000	3.41 (0.49)	3.40 (0.50)	0.21	0.829

3.3. 不同专业大学生线上教学和线下教学期间学业压力情况

分别对线上教学和线下教学期间文科生和理科生的学业总体压力做独立样本 t 检验, 结果显示, 无论是在线上教学还是在线下教学期间, 文科生和理科生学业压力差异都不显著, $p > 0.05$ 。分别对文科生和理科生在线上教学和线下教学期间的学业压力做配对样本 t 检验, 结果见表 3。对于文科生, 线上教学期间的学业总体压力显著大于线下教学期间, $t = 2.63$, $p < 0.01$, 从学业压力各维度来看, 文科生在线上教学期间的学习前景压力、学业竞争压力、学习条件压力、家庭期望压力要显著大于线下教学期间, $p < 0.001$ 。对于理科生, 线上教学期间的学业总体压力和线下教学期间没有显著差异。从学业压力各维度来看, 理科生在线上教学期间除了学习条件压力显著大于线下教学期间, 其余各项压力都无显著差异。

3.4. 不同家庭经济条件大学生线上教学和线下教学期间的学业压力情况

分别对线上教学和线下教学期间家庭经济较贫困和家庭经济较富裕大学生的学业总体压力做独立样本 t 检验。结果显示, 线上教学期间家庭经济较贫困的大学生的学业压力显著大于家庭经济较富裕的大学生, $t = 1.94$, $p < 0.05$ 。线下教学期间, 家庭经济较贫困和家庭经济较富裕的大学生的学业压力无显著

差异, $t = 1.49$, $p > 0.05$ 。分别对家庭经济较贫困和较富裕的大学生在线上教学和线下教学期间的学业压力做配对样本 t 检验, 结果见表 4。对于家庭经济较贫困的大学生, 线上教学期间和线下教学期间学业总体压力差异不显著, $p > 0.05$ 。从学业压力各维度来看, 家庭经济贫困的大学生线上教学期间的学习条件压力显著高于线下教学期间, 其他无显著差异。对于家庭经济较富裕的大学生, 在学业总体压力、学业竞争压力、学习条件压力、家庭期望压力维度上线上教学期间都高于线下教学期间。

Table 3. Academic pressure of college students in different majors during online and offline teaching ($n = 254$)

表 3. 不同专业大学生线上教学和线下教学期间学业压力情况($n = 254$)

变量	文科				理科			
	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p
学习前景压力	3.75 (0.68)	3.59 (0.65)	2.04	0.036	3.70 (0.59)	3.67 (0.69)	0.38	0.700
学业竞争压力	3.37 (0.58)	3.18 (0.63)	2.53	0.010	3.30 (0.48)	3.23 (0.66)	1.09	0.280
学习成效压力	3.47 (0.60)	3.42 (0.58)	0.58	0.565	3.45 (0.53)	3.45 (0.62)	0.01	0.989
学习条件压力	3.39 (0.55)	3.16 (0.52)	3.70	0.000	3.35 (0.50)	3.13 (0.50)	3.54	0.000
课业负担压力	3.37 (0.57)	3.28 (0.60)	1.42	0.155	3.31 (0.55)	3.27 (0.58)	0.58	0.566
学习气氛压力	3.05 (0.65)	2.90 (0.73)	1.77	0.078	3.30 (0.56)	3.03 (0.74)	-0.48	0.630
家庭期望压力	3.74 (0.71)	3.51 (0.55)	3.00	0.000	3.69 (0.65)	3.57 (0.62)	1.46	0.146
总体压力	3.48 (0.50)	3.33 (0.48)	2.63	0.010	3.45 (0.43)	3.38 (0.53)	1.15	0.245

Table 4. College students' academic pressure during online and offline teaching under different family economic conditions ($n = 254$)

表 4. 不同家庭经济情况大学生线上教学和线下教学期间学业压力情况($n = 254$)

变量	经济较贫困				经济较富裕			
	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p
学习前景压力	3.78 (0.64)	3.69 (0.70)	0.89	0.380	3.71 (0.63)	3.60 (0.65)	1.70	0.087
学业竞争压力	3.39 (0.60)	3.26 (0.73)	1.51	0.140	3.31 (0.49)	3.16 (0.60)	2.51	0.010
学习成效压力	3.54 (0.64)	3.50 (0.63)	0.40	0.690	3.43 (0.51)	3.39 (0.58)	0.67	0.499
学习条件压力	3.47 (0.54)	3.16 (0.56)	4.07	0.000	3.32 (0.52)	3.13 (0.47)	3.78	0.000
课业负担压力	3.48 (0.57)	3.29 (0.60)	2.36	0.210	3.27 (0.55)	3.25 (0.57)	0.31	0.754
学习气氛压力	3.13 (0.65)	3.01 (0.82)	2.24	0.223	2.97 (0.58)	2.93 (0.68)	0.65	0.518
家庭期望压力	3.77 (0.64)	3.67 (0.59)	1.09	0.276	3.71 (0.67)	3.46 (0.57)	3.69	0.000
总体压力	3.55 (0.51)	3.41 (0.54)	1.88	0.060	3.43 (0.43)	3.31 (0.48)	2.39	0.020

3.5. 不同学习成绩的大学生线上教学和线下教学期间的学业压力情况

分别对线上教学期间和线下教学期间不同学习成绩的大学生学业总体压力做独立样本 t 检验, 结果

显示,线下教学期间学习成绩靠前的大学学业压力显著小于学习成绩靠后的大学, $t = 2.33, p < 0.05$ 。线上教学期间,学习成绩靠前和大学学业压力差异不显著, $p > 0.05$ 。分别对学习学习成绩靠前和大学学业压力的大学生在教学期间的学业压力做配对样本 t 检验,结果见表 5。对于学习成绩靠前的大学,线上教学期间的学业总体压力显著大于线下教学期间学业总体压力, $t = 2.60, p < 0.01$,从学业压力各维度来看,学习成绩靠前的大学在线上教学期间的学业竞争压力、学习成效压力、学习条件压力、课业负担压力、家庭期望压力都要显著大于线下教学期间。对于学习成绩靠后的大学,线上教学期间除了学习条件压力显著大于线下教学期间,其余各项压力都无显著差异。

Table 5. Academic pressure of college students with different academic performance during online and offline teaching (n = 254)

表 5. 不同学习成绩大学生线上教学和线下教学期间学业压力情况(n = 254)

变量	成绩靠后				成绩靠前			
	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p	线上教学 M (SD)	线下教学 M (SD)	t	p
学习前景压力	3.88 (0.62)	3.78 (0.72)	0.60	0.552	3.68 (0.72)	3.44 (0.79)	1.61	0.115
学业竞争压力	3.41 (0.55)	3.34 (0.72)	0.52	0.610	3.33 (0.57)	3.00 (0.78)	2.64	0.011
学习成效压力	3.50 (0.52)	3.65 (0.65)	-1.44	0.150	3.44 (0.57)	3.17 (0.67)	2.45	0.018
学习条件压力	3.50 (0.48)	3.08 (0.52)	4.57	0.000	3.36 (0.49)	3.06 (0.55)	3.06	0.004
课业负担压力	3.29 (0.52)	3.37 (0.64)	-0.60	0.555	3.42 (0.65)	3.08 (0.64)	3.22	0.002
学习气氛压力	3.03 (0.56)	3.05 (0.83)	-0.12	0.906	2.91 (0.66)	2.99 (0.87)	-0.63	0.532
家庭期望压力	3.71 (0.72)	3.71 (0.60)	0.03	0.974	3.71 (0.63)	3.38 (0.69)	2.51	0.016
总体压力	3.53 (0.44)	3.50 (0.59)	0.29	0.774	3.44 (0.50)	3.19 (0.63)	2.60	0.010

4. 讨论

4.1. 疫情防控期间线上教学和线下教学大学生学业压力感总体及各个维度分析

调查结果显示,疫情防控期间无论是线上教学还是线下教学期间大学学业压力感都比较大,其中线上教学期间的大大学学业压力显著大于线下教学期间的学业压力,结果说明,由于突发的疫情而开展的线上教学给大学带来了巨大的学业压力(陈雪飞, 2021)。从学业压力的各个维度来看,学习条件压力主要与师资水平,教学资源有关(田澜, 邓琪, 2007)。研究结果表明线上教学期间大学感受到来自学习条件的压力显著高于线下教学期间。受突发疫情的影响,学生不能按时返校,不得不在家上网课。许多大学表示,线上教学对网络资源的要求高,网络信息不好时会影响正常听课。另外,由于在家学习期间受没有教材、没有图书馆查资料、电脑手机设备不好等方面的影响,大学明显感受到来自学习条件和学习资源的压力。还有些同学表示有的教师不能很好的运用数字化教学工具开展线上教学,导致不能很好地适应线上教学方式带来了学习焦虑(陈雪飞, 2021)。线上教学期间学生对教学资源和教师教学质量的不满都表现为学习条件方面的压力,而当学生回到校园开展线下教学期间,大学在学习条件方面的压力就明显减少了。学业竞争压力是指来自学校的学业要求、考试成绩的比较、学科竞赛及别人的评价等方面的压力(田澜, 邓琪, 2007)。线上教学期间大学的学业竞争压力显著高于线下教学期间。通过调

了解到相对于原来坐在教室里的课堂讲授,线上教学方式的学习效率不高,加上学习条件和学习资源难以保证等因素的影响,大多数大学生对于线上教学期间的学习效果表示有些担心,尤其是对后面即将到来的学业考试感受到比以前更大的压力。家庭期望压力主要是来自父母、亲人方面的压力(田澜,邓琪,2007)。线上教学期间的家庭期望压力显著高于线下教学期间。线上教学期间大学生几乎都是在家进行学习,整天在父母的眼皮子底下学习,不免听到父母对自己在学习上的唠叨和叮嘱,也更容易感受到父母对自己在学习上的期望和要求,从而产生学业压力。当大学生回到学校后,远离父母,来自父母期望的压力就变小了。

4.2. 线上教学对不同性别的大学生的学业压力影响分析

线上教学期间,女生的学业压力高于男生,这与以往的研究结果一致(邓琪,2008;万英,2008),而对于男生,线上教学期间除了在学习条件压力方面显著高于线下教学期间,其余方面的压力差异不显著。调查结果说明,线上教学给女生带来更大的学业压力。与前面提到的学业压力总体及各维度分析结果对比,女生除了在学业总体压力、学习竞争压力、学习条件压力、家庭期望压力方面线上教学期间都显著大于线下教学期间,在学习前景压力方面线上教学期间也大于线下教学期间。学习前景压力主要指来自将来就业、适应社会方面的压力(田澜,邓琪,2007)。由于突发的疫情,许多行业都受到影响,许多人面临失业、破产。疫情发生后,多数大学生表示他们将来就业更倾向于选择比较稳定的事业单位,但这也意味面临更加严峻的竞争。女生本来在就业中就没有男生有优势,突发的疫情让女生比以前更加为将来的就业前景担忧,但也正是因为女生比男生有更大的就业压力,女生也会比男生更加努力地学习,她们希望通过更加努力地学习取得好的学业成绩来为将来就业争取优势,而这也可能是造成女生的学业压力要大于男生的原因之一(邓琪,2008;万英,2008)。

4.3. 线上教学对不同专业的大学生的学业压力影响分析

无论是线上教学还是线下教学期间,文科生和理科生的学业压力差异不显著,理科生在线上教学期间的学习条件压力显著大于线下教学期间,其他压力维度在线上教学和线下教学期间差异不显著。从数据可以看出,这是由于理科生在线下教学期间学业压力也比较大的原因,这跟以往的研究结果一致(万英,2008;徐曼,2011;陈星宇,张春勇,2015;高登峰,2008)。相对于文科专业,理科专业的学习内容逻辑性强,对知识的掌握和应用能力要求高,如果学生平时不努力学习,没有掌握好专业知识是很难通过考试的。因此,理科生往往比文科生承受更大的学业压力(万英,2008;徐曼,2011;陈星宇,张春勇,2015;高登峰,2008)。对于文科生,线上教学期间在学业总体压力、学习前景压力、学习竞争压力、学习条件压力、家庭期望压力方面都显著大于线下教学期间。因此,线上教学大大增加了文科生的学业压力,而理科生无论是线上教学和线下教学期间,学业压力都比较大。

4.4. 线上教学对不同家庭经济条件的大学生的学业压力影响分析

结果表明,线上教学期间家庭经济较贫困的大学生的学业压力显著大于家庭经济较富裕的大学生的学业压力,线上教学增加了家庭经济较贫困的大学生的学业压力。有些家庭经济较贫困的学生居住在比较偏远的山村,由于网络信号不好影响线上学习,这无疑给他们增加了学业压力。还有些家庭经济较贫困的学生表示,由于家长要去地里干活,自己在家除了学习还要承担家务活而影响学习,产生学习压力。当学生回到校园开展线下教学期间,家庭经济较贫困的大学生的学业压力也比较大,只是在学习条件压力上显著低于线上教学期间。研究结果说明,家庭经济较贫困的大学生学业压力比家庭经济较富裕的大学生要大(陈雪飞,2021)。对于家庭经济较富裕的大学生,线下教学期间的学业压力要显著小于线上教学期间的学业压力。

4.5. 线上教学对不同学习成绩的大学生的学业压力影响分析

线上教学期间学习成绩靠前和学习成绩靠后的大学生学业压力都比较大,二者无显著差异,但是线下教学期间,学习成绩靠前的大学生的学业压力显著小于学习成绩靠后的大学生。结果说明,线上教学增加了学习成绩靠前的大学生的学业压力。对于学习成绩靠后的大学生,线上教学期间除了在学习条件压力上显著大于线下教学期间,其他压力都无显著差异。从数据可以看出,无论是线上教学还是线下教学期间,学习成绩靠后的大学生的学业压力都比较大,这与以往的研究结果一致(李敏和,王强强,康静梅,2015;李文晓,2006)。学习成绩靠后的大学生本来在学习方法、学习习惯等方面就存在问题,而学校和老师对所有学生的学习要求是一致的,学习成绩靠后的学生往往很难达到教师和家长的期望要求从而带来更大的学业压力(李敏和,王强强,康静梅,2015;李文晓,2006)。

5. 结论

1) 疫情防控期间下大学生学业压力普遍较大,线上教学期间的学业压力显著大于线下教学期间。从具体数据分析来看,线上教学期间的学业压力大于线下教学期间的原因主要来自于学习条件、学习资源和上课方式变化等学习条件压力方面的影响。

2) 通过对比分析线上和线下教学期间学业压力特点,结果再次证实女生、理科生、家庭经济较贫困的大学生、学习成绩靠后的大学生的学业压力比较大,学校应该重点关注这些同学的学业压力。

基金项目

曲靖高校社会科学界联合会科研课题“疫情防控背景下云南偏远山区大学生学业压力调查研究”(QJGXSKL20016);遵义市科技局、遵义师范学院联合科技研发资金项目(遵市科合HZ字[2020]29号)。

参考文献

- 白柯,谢倩(2018). 大学生压力对学业倦怠的影响:乐观的调节作用. *成都师范学院学报*, 34(4), 74-78.
- 陈星宇,张春勇(2015). 大学生学习压力的调查分析与对策——以云南农业大学为例. *云南农业大学学报(社会科学)*, 9(2), 82-86.
- 陈雪飞(2021). 疫情防控背景下大学生学业压力特点调查研究. *曲靖师范学院学报*, 40(1), 30-35.
- 邓琪(2008). 大学生学习压力感特点的实证研究. *神经疾病与精神卫生*, 8(1), 20-23.
- 高登峰(2008). 大学生学习压力、心理弹性、心理健康的关系研究. 硕士学位论文,武汉:华中科技大学.
- 贾诗杰(2019). 正念训练对大学生学业压力的干预研究. 硕士学位论文,武汉:华中师范大学.
- 李敏和,王强强,康静梅(2015). 学优生和“学困生”学业压力的比较研究. *中国健康心理学杂志*, (4), 614-617.
- 李文晓(2006). 大学生学习心理与学习压力. *中国健康心理学杂志*, 14(4), 378-380.
- 司徒巧敏(2014). 大学生学业压力对学业倦怠的影响核心自我评价的调节作用. *中国健康心理学杂志*, (5), 758-759, 760.
- 田澜,邓琪(2007). 大学生学习压力感问卷的初步编制. *中国行为医学科学*, 16(8), 753-755.
- 田澜,向领(2010). 大学生学业压力研究综述. *江苏高教*, (4), 64-67.
- 万英(2008). 理工科大学生学习心理压力及影响研究. *西南农业大学学报(社会科学版)*, 6(3), 181-184.
- 徐曼(2011). 大学生学习压力状况调查与分析. *思想教育研究*, (2), 91-94.
- 许翠梅(2017). 大学生学习压力感、学习自我控制力与学业拖延的相关研究. 硕士学位论文,南京:南京师范大学.
- 种道汉,张文娟(2017). 大学生学习压力与学习倦怠的关系——心理素质的中介作用. *心理研究*, 10(6), 86-90.