

大学生考研焦虑的影响因素及对策研究

——以武汉市L大学为例

王巧帅¹, 陈琳¹, 闫昊²

¹武汉科技大学法学与经济学院, 湖北 武汉

²武汉工程大学马克思主义学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年10月19日; 录用日期: 2023年11月27日; 发布日期: 2023年12月6日

摘要

伴随大学生就业形势的愈加严峻, 考研人数的增加也使考研难度增大, 备考学生压力也随之增加, 考生的考研焦虑成为了一个日益突出的现象, 减轻学生在考试前的焦虑情绪是一个亟需解决的问题。为此, 本文选择采用问卷调查的研究方法, 以武汉市L大学参加2023年研究生考试的本科四年级学生为研究对象, 以此了解L大学考研学生的基本状况及整体焦虑程度与主要影响因素。研究发现大学生作为考研主力军面临着自我认同感较低、学习压力大、就业焦虑感强、内心情感复杂等问题。研究生教育是高等教育的重要组成部分, 对于培养高层次人才具有重要意义。对大学生考研焦虑的研究有助于提高研究生教育质量、促进学生心理健康、优化人才培养模式、提升国家竞争力以及丰富心理学研究领域。针对以上问题, 本文以社会支持理论为依据, 从个人、家庭、学校三个层面提出了对策与建议。

关键词

大学生, 考研焦虑, 自我效能感

Research on the Influencing Factors and Countermeasures of College Students' Postgraduate Entrance Exam Anxiety

—Taking L University of Wuhan as an Example

Qiaoshuai Wang¹, Lin Chen¹, Hao Yan²

¹School of Law and Economics, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

²School of Marxism, Wuhan Institute of Technology, Wuhan Hubei

Received: Oct. 19th, 2023; accepted: Nov. 27th, 2023; published: Dec. 6th, 2023

文章引用: 王巧帅, 陈琳, 闫昊(2023). 大学生考研焦虑的影响因素及对策研究. *心理学进展*, 13(12), 5545-5553.
DOI: 10.12677/ap.2023.1312702

Abstract

With the increasingly severe employment situation of college students, the increase in the number of students taking the postgraduate entrance exam also makes it more difficult to take the postgraduate entrance exam. The pressure of students preparing for the exam also increases, and the examinees' anxiety has become an increasingly prominent phenomenon. Reducing the anxiety of students before the exam is an urgent problem to be solved. Therefore, this paper adopts the research method of questionnaire survey, taking the fourth-year undergraduate students in L University of Wuhan who are taking the 2023 postgraduate examination as the research object, in order to understand the basic situation, overall anxiety degree and main influencing factors of students taking the postgraduate examination in L University. It is found that college students, as the main force of postgraduate entrance examination, are faced with problems such as low self-identity, high study pressure, strong employment anxiety and complex inner emotions. Postgraduate education is an important part of higher education and is of great significance for cultivating high-level talents. The research on college students' anxiety about graduate school entrance examination is helpful to improve the quality of graduate education, promote students' mental health, optimize the talent training model, enhance national competitiveness, and enrich the research field of psychology. To solve these problems, based on the theory of social support, this paper puts forward countermeasures and suggestions from three levels: individual, family and school.

Keywords

College Students, Graduate School Entrance Exam Anxiety, Self-Efficacy

Copyright © 2023 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. 前言

伴随着市场经济的高速发展, 社会各界对高层次人才的需求日益增长。高就业压力和研究生扩招政策的推行, 研究生报考人数不断增加。大学生是国家和社会未来的希望, 而考研是提高自身竞争力, 进一步发展自己的重要途径。在考研大军中, 应届大学生占据较大的比重。在备考期间, 学生不仅要承担学业上的压力, 还要承担就业、经济、生活等方面的压力。参加考研的大四学生本科学业还未完成, 面对学业、实习与备考的多重压力。和一些往届的考研学生相比, 应届生缺乏备考的经验且心理承受极大压力。以上种种因素都会对考研考生的复习、备考产生一定的影响, 从而引起考生的焦虑。这不仅对大学生自身的身心健康造成了影响, 也对社会的稳定和发展产生了负面影响。而大学生考研焦虑的影响因素非常复杂, 包括家庭、个人性格、学习压力等多种因素, 只有深入研究这些影响因素, 才能为大学生提供更加有针对性的解决方案, 减轻他们的焦虑感。同时大学生考研焦虑的研究可以为高校提供指导意见, 通过深入研究大学生考研焦虑的原因和解决方案, 可以帮助高校更好地制定教育计划和培养方案, 从而促进高校教育的健康发展。因此, 及时地发现考生的焦虑问题, 寻找出产生焦虑的因素, 帮助其解决问题, 缓解焦虑情绪, 具有十分重要的现实意义。

2. 研究方法

本研究主要采用问卷调查法。选取武汉 L 大学大四考研学生为研究对象, 采用分层抽样的方法, 在 L 大学 12 个学院中抽取 2023 年参加硕士研究生招生考试的应届毕业大学生 304 名, 统一采用线上问卷调查, 学生扫码答题, 获得完整调查数据。本次调查共收集到 304 份问卷, 其中有效问卷 300 份, 调查对象之间异质性较大。本研究采用 SPSS 软件, 运用皮尔逊相关系数分析方法对数据进行统计与分析。

在调查对象的性别情况上看, 男性 105 名, 女性 195 名, 分别占比为 35% 和 65%。其次, 根据报考目标学校的不同, 有 173 个人报考了重点大学, 127 个人选择了普通学校, 这说明了更多的人选择了重点的学校, 以提升自己的学历, 从而实现自己的价值。另外, 值得关注的是, 在此次调查中共 162 名学生参加了跨校本专业考试, 人数占比最多, 但存在有 138 名学生参加了跨校跨专业的考试, 说明有些考生参加研究生考试是为了再次拥有选择专业的权利, 以便在心仪的领域不断深造, 取得显著的成绩。

3. 研究结果及分析

3.1. 武汉市 L 大学考研焦虑现状

3.1.1. 考研焦虑人数占比较大

在 300 名调查对象中, 有考研焦虑的为 201 人, 占比 67%, 无考研焦虑的为 99 人, 占比为 33% (见表 1), 说明在该校的大四考研学生中, 有多半的学生都有情绪焦虑问题。另外, 在性别上, 有 40% 的女生有情绪焦虑问题, 而男生则只有 27%; 但另人意外的是, 考重点院校的学生考研焦虑情况反而没有报考普通院校的焦虑情况严重, 前者占 32%, 后者占 35%。由此可知, 考研焦虑的产生受性别和报考院校层次的影响, 但随着报考人数的增多, L 大学作为一所公办大学, 多数考生为提高被录取的可能性而降低考研目标, 加之自身学习综合能力较弱, 竞争力加大, 考研焦虑也随之增加。

Table 1. Whether the respondents have anxiety statistics for postgraduate entrance examination

表 1. 调查对象是否有考研焦虑统计表

焦虑情况	无考研焦虑	有考研焦虑
人数	99	201
百分比(%)	33	67

3.1.2. 考研焦虑程度中低考研焦虑占比较大

根据研究结果分析, 有考研焦虑的学生可以化分为两个焦虑等级, 即高考研焦虑(得分大于 48 分)和低考研焦虑(得分为 33~48 分)。低考研焦虑的同学有 135 人, 这种焦虑的程度一般对考生的影响不大, 在生活、学习等方面没有明显表现, 但如果不及时加以调节, 随着考试的临近或学习压力的增加, 就有发展为高考研焦虑的可能, 进而产生严重的影响; 高度考研焦虑的同学有 66 人, 占 22% 的比例(见表 2)。高考研焦虑的同学会对自己的身心健康产生不良的影响, 严重影响到正常的学习和心理发展, 为取得良好的学习成绩埋下隐患。

有考研焦虑的同学数量之多, 所带来的影响不容忽视。因此, 针对不同考生的不同的焦虑情况, 应采取不同的方针策略进行帮助, 更具体有效地帮助考生缓解焦虑情绪。对于没有考研焦虑的同学来说, 应帮助其稳定情绪, 防止其向焦虑情绪发展, 顺利完成研究生考试; 对于低焦虑的考生要帮助他们缓解焦虑的情绪, 防止进一步恶化而带来的影响; 焦虑程度较高的考生应作为帮扶的重点对象, 及时了解其焦虑的原因, 解决问题, 并及时跟进, 稳定情绪, 助力其在研究生考试中顺利获得理想的成绩。

Table 2. Statistical table of anxiety degree of respondents**表 2.** 调查对象焦虑程度统计表

焦虑程度	对应分值	人数	百分比(%)
低考研焦虑	33 分到 48 分	135	45
高考研焦虑	49 分及以上	66	22

3.2.1. 大学考研焦虑的表现

L 大学考研学生焦虑现状在情感上的反应维度上主要表现为焦虑不安, 心情抑郁; 在生理上的反应维度上主要表现为手足无措, 坐卧难安; 在心理上反应维度上主要表现为自我质疑, 意志消沉; 在注意力分散和思维障碍上的维度主要表现为效率降低、思绪混乱四个方面。

3.2.1.1. 焦虑不安, 心情抑郁

从表 3 情感上的反应维度分析中, 可知, 在选择题目关于“情绪紧张, 心烦意乱”表现的同学中, 选择较同意的占比最高, 占 34%。在关于“题目很难, 紧张不安”、“情绪反应严重”、“心烦意乱, 想发脾气”三个题目中, 选择很不同意的占比最高, 但未过五成, 选择很同意的同学占比分别为 11%、7%、12%。

Table 3. Emotional response dimension analysis (%)**表 3.** 情感上的反应维度分析(%)

名称	很不同意	较不同意	较同意	很同意
情绪紧张, 心烦意乱	33	26	34	7
题目很难, 紧张不安	42	36	11	11
情绪反应严重	60	20	13	7
心烦意乱, 想发脾气	54	18	16	12

通过对表 3 情感上的反应维度结果的分析可知, 焦虑不安, 心情抑郁是 L 大学考研学生普遍存在的一种心理问题。在考研前和考研中期, 很多学生都有因为压力过大等问题有放弃考研的念头。有些学生因为获取信息渠道的闭塞, 对公共课和专业课的学习都比较迷茫。因此导致考研学习进度慢、效率低的问题, 出现情绪波动很大、心浮气躁的情况。

3.2.2. 手足无措, 坐卧难安

从下表 4 生理上的反应维度分析中可知, 在选择题目“考试中, 心跳很快, 手心出冷汗”中, 有 76% 的同学选了不同意, 但选择同意的同学仍有 24%。题目“容易受到考场中的噪音影响”选择较同意和很同意的学生占比为 17%。题目“考试前紧张的失眠”选择较同意和很同意的学生占比为 28%, 虽然占比未过半, 但仍应引起重视。题目“考场前, 频繁的去洗手间”选择较同意和很同意的学生占比为 25%。

从表 4 的身体反应维度来看, 发现手足无措, 坐立难安, 这个问题往往发生在备考的中期阶段, 尤其是夏季暑期, 受疫情影响, 考研学生们大多都在家里复习, 学习环境极其考验学生的自制力。另外, 武汉夏季酷暑, 天气燥热也极其影响考生的情绪, 表现出焦虑、烦躁、寝食难安的状况。

3.2.3. 自我质疑, 意志消沉

从下表 5 心理上的反应维度分析中可以看出, 题目“接触到试卷, 极为不安”选择很不同意、较不

不同意和较同意的学生人数相当,均超过 30%。题目“受到考不好念头干扰”选择很不同意的学生占比为 50%,占比最高。题目“考前预感考试考不好”选择较同意和很同意的学生占比仅为 10%,与“有弃考的念头”选择较同意和很同意的学生占比一致。

Table 4. Physiological response dimension analysis (%)

表 4. 生理上的反应维度分析(%)

名称	很不同意	较不同意	较同意	很同意
考试中,心跳很快,手心出冷汗	34	42	15	9
容易受到考场中的噪音影响	48	35	12	5
考试前紧张的失眠	46	26	20	8
考场前,频繁的去洗手间	58	17	19	6

Table 5. Psychological response dimension analysis (%)

表 5. 心理上的反应维度分析(%)

名称	很不同意	较不同意	较同意	很同意
接触到试卷,极为不安	34	32	30	4
受到考不好念头干扰	50	24	16	10
考前预感考试考不好	74	16	6	4
有弃考的念头	60	30	5	5

通过对表 5 心理上的反应维度的调查结果反馈了解到自我质疑,意志消沉是考生最常见的心理问题,主要发生在备考的中段和后期。一些学生因为平时学习成绩差,在考研的时候会有一种自卑感,担心考试失败而表现出焦虑、焦虑、迷茫、不安等情绪;有些同学喜欢将自己的考研目标学校与其他考研的考生进行对比,或者愿意将自己的学习进度和其他考研的同学对比,如果处于“下风”,就会显得心神不宁;在考研的后期,一些考研的学生在复习的时候,会非常的怀疑自己的“考研的目的是什么”、“考上了我又能干什么”、“考研还有什么意思?”失去了自我价值,极度的自卑感,就会产生对自己的能力、自我价值的否定和对生命的意义的质疑。

3.2.4. 思维混乱,效率降低

从表 6 注意力分散和思维障碍上的维度分析中可以看出,题目“考试中,大脑一片空白”,选择较同意和很同意的学生占比为 12%。题目“考试中,似乎被自己击倒”选择较同意和很同意的学生占比为 6%。题目“考试中,答题很慌乱”选择很同意的学生占比为 14%,在四道题目中,占比最高。题目“答题时间不足,手足无措”选择较同意的学生占比为 17%,占比最高。

Table 6. Dimension analysis of distraction and thought disorder (%)

表 6. 注意力分散和思维障碍上的维度分析(%)

名称	很不同意	较不同意	较同意	很同意
考试中,大脑一片空白	48	40	10	2
考试中,似乎被自己击倒	74	20	4	2
考试中,答题很慌乱	48	28	10	14
答题时间不足,手足无措	50	23	17	10

通过对表 6 注意力分散和思维障碍上的数据分析发现思维混乱, 效率降低这是一个很常见的问题。首先, 有些同学把考研当成极为重要的事情, 认为考研的成绩会影响到自己的一生和前途, 从而导致情绪紧张, 学习效率下降; 有的同学由于对专业课知识的理解不够透彻、不够熟练, 考前模拟的时候, 因为自己的模拟试卷成绩不太好, 不同意自己的心理预期, 导致思维混乱, 不能专心复习, 再加上一些考研机构的“押题”, 让他们的学习效率大打折扣, 进而产生焦虑情绪, 甚至出现了害怕考试的心理。

3.3.1 大学考研焦虑的影响因素

自我效能感理论认为自我效能感对个体的感知、观念、行动等都会产生重要的影响(王文超, 2020)。自我效能感高的人, 认为自己能够胜任他们所做的工作。在考研学生中, 自我认同、学习、就业、情感、生活状态都会影响个体的自我效能感, 对考研顺利取得理想的成绩有所影响。分析发现考研焦虑程度与各影响因素存在正相关关系。即各影响因素的水平越高, 考研焦虑水平越高(杨磊, 申鲁军, 2009)。见表 7。

Table 7. Correlation analysis between influencing factors and anxiety level of postgraduate entrance examination (n = 300)
表 7. 影响因素与考研焦虑水平的相关分析(n = 300)

因子	p 值
自我认同压力	0.583**
学习压力	0.547**
就业压力	0.534**
情感压力	0.420**
生活压力	0.382**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

3.3.1.1 自我认同压力

根据问卷调查的数据显示, 研究生的自我认同水平愈低, 其考研焦虑情绪反而愈重。大部分的同学都把考研视为自己人生的又一次转机, 对其自身也是一种巨大的挑战。如果认为自己有很大的机会考上, 那么焦虑程度就会降低, 反之, 如果认为自己考上的机会很小, 自我认可差, 那么焦虑程度就会提高。

3.3.1.2 学习压力

根据问卷调查的数据, 用皮尔逊相关分析进行统计, 可以看出, 考研学生在复习中存在着较低的学习效率、较少的复习时间、较差的复习速度、不合理的复习方式等因素影响, 这些因素都会使考生产生较大的焦虑, 从而影响到考试的学习效果。

适当的压力可以使 L 大学考研学子在复习期间的学习效率得到提升, 同时也能更好的将精力放在考研的学习任务上。但是, 在考研的过程中, 由于考试内容繁杂、时间紧张、竞争压力大等因素, 使学生的心理压力一直很大, 压力也不能得到及时放松。从 L 大学的考研学生采访中得知, 有些考生由于自己的专业水平较低, 报考的学校相对较高, 从而产生给自己“贴标签”的现象, 经常担心自己无法考上目标学校, 给自己造成许多无形的压力; 部分考生由于基础薄弱、学习方式不合理导致学习进展缓慢, 在考研前准备工作中显得吃力、不知所措、不能专心学习, 浪费了大量的时间; 而另外一些人, 则是在备考的最后阶段, 感觉自己没有信心, 害怕自己对考研的知识掌握不够充分, 不够扎实, 有些人会以为自己为了考研准备了大半年, 甚至是一年的时间都在为考研做着准备, 怕自己的成绩不够好。随着时间的推移, 他们的思绪越来越混乱, 越来越烦躁。

3.3.3. 就业压力

不管是应届毕业生考研，还是往届的毕业生考研，他们都要面临着一种情况，即身边的同学、朋友都找到了自己想要的工作，这种情况在某种程度上给他们的心理带来了很大的压力。尽管他们已经选择了考研，可是 L 大选择考研的学生在心理上还没有完全成熟，没有明确的人生目标，大多数的考研学生在考研与就业的选择中陷入两难的境地，当听到身边的朋友、同学找到了工作，他们会紧张、担心。有些人甚至在想，如果自己考上了研究生，是否也会面临着失业的问题，是否自己的学历能够找到一份适合自己的工作。有些学生的家人并不支持自己的子女考研，希望自己的子女能够更好地融入社会，这种情况也对他们的心理造成了很大的压力。

3.3.4. 情感压力

考研对绝大多数考生而言是一次寂寞的旅程，在准备考研之前，很多人都是自己收集报名信息，选择院校与专业，寻找初试、复试科目、复试细则、报录比等。考研中期正值暑期，正是一年中最热的时候，准备考研的学生们要在自习室占据一个位置，晚上又要拿着一摞厚厚的课本回到宿舍继续努力，他们会为自己的学习速度而担忧，会因一件小事而莫名其妙地流泪；除此之外，他们在学校里学习，不能回家，会时常感到寂寞，有些人会因为家里的压力，有些人会因为父母的决定和态度而选择考研，他们害怕自己考不上，会被父母训斥，会给家里丢脸。一些学生把考研成功当成一件特别光荣的事情，因此特别害怕失败，从而把暂时的失败归类为终身的失败。同时，他们的人际关系也会有一些压力，比如室友关系、同学关系等等，如果不把自己和室友的生活安排做好，很容易引起同学之间的矛盾，从而增加心理负担，影响学习；同学的关系也会对考研复习产生一定的影响，尤其是对研友之间的感情。考研的学生往往会在不知不觉中将自己和其他考研学生进行比较，不能客观、全面、公正地评价别人，不能准确地判断自己的能力和能力，从而造成心理上的不平衡、注意力不集中、学习效率低下。

3.3.5. 生活压力

生活上的压力主要是指财务上的压力，大多数考研的学生都选择在学校中复习，备战考研，尤其面临暑假时，这些学生还需要在学校里就餐，购买生活必需品，也有少数人会选择在学校附近租房子复习，这些行为都极大增加了考研成本。不仅如此，考研学生也会购买与考试内容相关的参考书目与相关的视频课程，这种花费也都极大增加了他们的财务压力。大部分考研的同学由于都已经年满 18 岁，步入了成年人的阶段，所以他们主动向父母索要生活费时总会感到难为情，加之在校期间没有经济收入，久而久之便会产生一定的心理压力，更有甚者，有些同学为了购买考研相关书籍，会从自己的生活费里去克扣。有些同学也会选择做一份兼职，虽然获得了一定的经济收入，但没有兼职的同学相比，边兼职边复习导致考研学习时间减少，也会令他们产生焦虑不安等问题。

4. 对策与建议

社会支持理论认为，个体在面对压力和困难时，如果能够获得来自他人的关心、理解和帮助，就能够更好地应对问题，减轻心理压力，提高心理健康水平。

在大学生考研焦虑的问题上，社会支持理论同样适用。学生在备考过程中可能会遇到各种困难和压力，如学习压力、时间管理问题、人际关系问题等。因此，本文在研究武汉市 L 大学考研学生焦虑缓解问题时，以社会支持理论为依据，从学生自身、家庭、学校三个方面给出建议。

4.1. 个人层面

4.1.1. 学生应改变自身态度，调整自身认知

L 大学作为一所应用型院校，其考研学生在准备考试过程中很多存在着缺乏自信、自卑、轻视自己

的问题,特别是在学习中感觉到疲劳或者学习过程中遇到困难时,往往会夸大研究生考试的难度。所以,他们在遇到困难、烦恼、挫折等问题时,学生自身应主动地进行自我暗示,提高自信心,从而缓解负面的心理状况。与此同时,还可以通过音乐、运动等方法来减轻压力。

4.1.2. 学生应努力提高自身的交往能力,建立良好的社会支持系统

在备考期间,L 大学考研同学可以和老师、室友们多进行积极的沟通,获取最新的考研信息,共同解决考研过程中的疑问。这样不仅可以缓解来自备考的压力,也能够提高自身的交往能力,更可以与老师、同学建立良好的社会支持关系,从而提高社会支持能力。

4.1.3. 学生应掌握正确的考研复习方法

首先,L 大学考研同学可以通过目标院校官网、研招网、微博、小红书等网络途径获取相关考研资料;其次就是考研知识方面,要掌握好往年的真题,准确的预测出考试的方向,记住所有的重点和难点。最后,可以参考以往考研的前辈们在备考过程中的宝贵经验,以此为基础在以后的复习中总结出一套比较适合自己的复习方式。

4.2. 家庭层面

4.2.1. 父母应及时掌握子女的心理情况

父母的帮助能够及时帮助子女解决心理问题,帮助子女释放心理压力(王玉洁,2005)。在考研期间,父母要经常了解孩子的身体、生活、心理等状况,通过子女交流、谈心的方式给予子女鼓励与支持。考研同学在考研过程中会时常会有悲伤、无助等负面心态,这种情况下,父母的帮助与支持便能够有力地支撑他们坚持地走下去。

4.2.2. 父母应尊重子女做出的选择

虽然选择考研的学子还在学校,并没有与社会接轨,但他们都是有一定判断力的成年人,他们自己的人生道路,自己的人生规划并且有权决定自己未来的道路应该如何去走,父母要尊重子女对自己的人生所做出的选择。

4.2.3. 父母应给予子女一定的经济支持

本科毕业后选择考研,由于没有工作,其考研期间的开销也是一大笔开支,在经济上对他们造成了相当大压力,因此,在备考过程中,父母要及时了解他们的经济情况,并及时提供一些物质上的帮助。

4.3. 学校层面

4.3.1. 学校应加强积极引导学生关注考研信息,积极开展与考研有关的宣传活动

部分学生可能因信息不对称、信息滞后等因素而产生焦虑。L 大学可以通过组织往届学长学姐开展考研交流会、与考研机构开展相关合作、邀请相关教师、专家开展考研专题讲座等形式,主动引导考研学子关注考研咨询,实现考研资源与信息共享互通。

4.3.2. 学校应主动加强对考研学生的心理疏导

在备战考研期间,考研学生极容易出现的情绪低沉、沮丧等负面心理问题,辅导员要掌握他们在学习期间的心态变化并及时掌握学生的心理情况,要及时与考研学生进行交流,避免给他们给自己带来不必要的压力。同时,L 大学应该加大心理健康的宣传,使考研学子更好地认知自我,增强他们的心理承受能力。

4.3.3. 学校要营造良好的学习氛围

学习氛围对考研学生的学习效率、压力缓解等方面都有着重要的影响。L 大学可以多开设考研自习室、考研教室、考研宿舍等相关场所，为考研学子营造一个良好的学习氛围。另外，学校也可以设立考研奖学金对考研成功的学生进行鼓励，从而增强考研学子的自信心，激发他们的学习斗志。

5. 结论与讨论

研究生教育作为一种以培养高素质人才为目标的精英教育，大批的应届毕业生进入考研行列，无疑给人才的选拔带来了更多的机会。但是，随之而来的就是竞争力的增大，考研焦虑的发生概率也随之增加。考研焦虑会致使自尊心与自信心受挫，或使失败感和内疚感增加，形成一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态，如果任其发展不仅是对心理的一种伤害，也会影响生理，造成更大损失。本文以自我效能感理论、社会支持理论为基础，采用问卷调查的方法，以上的理论知识与研究方法为本文的研究奠定了坚实的基础，使笔者对 L 大学考研学生的基本状况进行了全面的了解。通过对大学生的心理状态、考研焦虑的现状进行分析，找出影响考研焦虑因素，如自我认同、学习、就业、情感、生活状态都会影响考研焦虑的程度，对考研顺利取得理想的成绩有所影响。

笔者发现 L 大学大四学生考研焦虑发生率高，且影响因素众多复杂。为减少焦虑带来的健康隐患和损失，结合本次调查研究，今后应重视考研学生的心理健康状况，学校、家庭和学生多方面努力，制定有针对性的干预方案，积极开展心理咨询和宣教活动，开设有针对性课程减轻就业和学业双重压力，逐步提高大学生心理健康水平。

考研焦虑问题是一个较为复杂的问题，本文试图通过对前人的研究，来对其进行补充。但是，由于主观和客观因素的影响，本文还存在着一些缺陷，比如，由于作者的财力和时间所限，所收集的样本数量不够充足，与全国大学生的总体数量相比，还远远不够，不足以显示出对全国考研学生的代表性。除此之外，由于本人理论分析与解读水平的限制，使得本文在研究深度方面也存在很多不足之处，有待以后进行更加全面且深入的分析与研究。

参考文献

- 王文超(2020). 大连市 D 大学考研学生焦虑缓解的小组工作介入研究. 硕士学位论文, 大连: 大连海事大学.
- 王玉洁(2005). 父母教养方式与大学生心理健康的关系. *中国临床康复*, (32), 110-111.
- 杨磊, 申鲁军(2009). 大学生考研焦虑影响因素问卷的编制. *中国健康心理学杂志*, 17(4), 414-415.