

# 线上教学背景下大学生学业压力现状的调查报告

张 彤

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室, 重庆

收稿日期: 2023年5月23日; 录用日期: 2023年7月4日; 发布日期: 2023年7月13日

## 摘 要

目的: 探究线上教学背景下大学生压力情况, 并提出对策建议。方法: 采用陈芙蓉编制的《大学生学业压力源问卷》调查了115名大学生的学业压力情况。结果: 大学生在线上教学背景下感受到的压力与线下教学背景下的学习压力并无明显差异; 性别、年级对线上教学背景下的学生学业压力的影响不存在显著差异。结论: 线上教学背景下大学生学习状态普遍感觉较好, 但学习效率需要提高。

## 关键词

线上教学, 大学生, 学业压力

## A Survey Report on the Current Situation of Academic Stress among University Students in the Context of Online Teaching

Tong Zhang

Key Laboratory of Applied Psychology, School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: May 23<sup>rd</sup>, 2023; accepted: Jul. 4<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 13<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

**Objective:** To investigate the stress situation of university students in the context of online teaching, and to put forward countermeasures. **Methods:** The Academic Stressors Questionnaire for University Students, developed by Chen Fangrong, was used to investigate the academic stress of 115 university students. **Results:** There was no significant difference between the stress levels of students in online and offline classrooms; gender and grade level also had a smaller impact on

students' academic stress. Conclusion: University students in the online teaching context generally feel better in their learning state, but their learning efficiency needs to be improved.

## Keywords

Online Teaching, University Students, Academic Stress

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. 引言

学业压力是指对学习和学业的普遍焦虑和压力感受,威胁着学生的心理健康。当代大学生群体由于面临着学业压力、就业压力、人际交往压力、经济压力等多方面的压力,很容易产生诸如焦虑、抑郁、愤怒等一系列负性情绪。而学业压力作为学生的主要压力源,是影响大学生身心健康的主要因素之一[1],已有研究表明大学生较同龄其他群体的心理问题发生率更高[2],而长期、高强度的负面情绪可能会损害大学生的身心健康,如果不加以调节,并且可能会引发睡眠障碍、自伤行为甚至更为严重的问题[3]。在新冠疫情期间,居家学习或者进行线上教学已经成为高校教学的普遍形式。虽然新冠疫情被列为乙类乙管传染病,但在线教育仍然是高校课堂教学一种重要形式,深刻地影响着高校教学过程和学生学习质量。线上教学的背景下,虽然针对个性化的独立网上教学平台在不断地完善与发展,能为学生提供专属的个人学习模式[4],但是由于许多大学的线上教学不仅仅是不同课程用不同的平台,甚至发展到了同一门课程用多个不同的平台,越来越多的学生疲于网上选择课程、繁琐的在线考核等操作,以及由于失去面对面互动和交流的物理环境,给大学生带来很多学业压力。因此调查在线教学背景下,了解大学生学业压力现状,分析影响大学生学业压力的因素,对采取有针对性措施开展大学生学习心理健康教育具有重要意义。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

以问卷星为平台,通过方便抽样的方式动员在读大学生参与测量。其中男生 24 人,女生 91 人;大一学生 23 人,大二 18 人,大三 20 人,大四 20 人,研一 34 人。

### 2.2. 研究工具

采用陈芳蓉编制的《大学生学业压力源问卷》[5]调查大学生网上学习期间的学习压力情况。本研究选取该问卷的三个维度,分别是父母压力、期望压力以及任务要求压力,得分越高,压力越大,该问卷的分半信度系数为 0.9250,总  $\alpha$  系数为 0.9577。

### 2.3. 研究过程及数据处理

本调查采用“问卷星平台”线上发放问卷的形式,在网络平台发放问卷二维码或链接,供学生自愿填写,匿名提交。所有数据均采用 SPSS26.0 统计软件进行录入和分析。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 线上教学背景下大学生学业压力的基本情况

对大学生当时的上课形式、学习效果、学习满意度等情况进行分析,结果见表 1。

**Table 1.** Statistics on the format of classes, learning outcomes and learning satisfaction of university students at the time**表 1.** 大学生当时的上课形式、学习效果、学习满意度等情况统计

变量	选项	人数	百分比
本学期的上课形式	居家上网课	37	32.17%
	在校上网课	59	51.30%
	线下教学	19	16.52%
网课的学习效果	与教室上课一样	25	26.60%
	比教室上课好	11	11.70%
	比教室上课差	58	61.7%
学习状态满意度	还行、满意	87	75.65%
	较差、很差	28	24.34%

由表 1 可知, 在课程的学习形式方面, 83.47% 的学生采用了线上教学(即居家与在校上网课)的方式进行学习, 在对“您觉得网课的学习情况如何?”这一问题的调查中显示, 61.7% 的学生认为比教室上课差, 只有 12.5% 的学生认为比教室上课好。但在“您对此上课形式下的学习状态满意吗?”这一问题的调查中, 结果却与预想的相反, 尽管大部分学生会感到学习效果差, 但对其学习状态评价良好占比却超半数, 不满意的占少数。

以线上与线下教学形式为自变量, 以学业压力各因素为因变量, 对两种不同的上课形式在学业压力量表上各维度的描述性统计以及方差分析, 结果见表 2。

**Table 2.** Online and offline teaching university students' academic stress scores and their differences (M ± SD)**表 2.** 线上、线下教学大学生学业压力得分及其差异(M ± SD)

	学业压力总分	父母压力	期望压力	任务要求压力
线上教学	9.26 ± 2.18	3.04 ± 0.81	3.02 ± 0.82	3.20 ± 0.75
线下教学	8.67 ± 1.83	2.85 ± 0.71	2.79 ± 0.70	3.03 ± 0.66
F	0.741	0.570	0.686	0.629

注: \*P < 0.05, \*\*P < 0.01, \*\*\*P < 0.001, 下同。

由表 2 可知, 对任何一种学业压力维度, 线上、线下教学的形式之间均不存在学业压力的显著性差异(P > 0.05), 且线上教学形式学业压力的得分均值都要略高于线下教学形式, 即大学生在线上教学的背景下学业压力要略高于线下的学业压力。对任何一种学习形式, 三个学习压力维度的压力大小由强到弱依次为: 任务要求压力、父母压力、期望压力。说明了大学生的学习任务要求压力要高于父母压力与期望压力。

### 3.2. 大学生学业压力的性别差异

以性别为自变量, 对线上与线下教学背景下, 大学生在学业压力量表上的得分进行性别差异分析, 结果见表 3。

**Table 3.** Comparison of gender differences in academic stress among online and offline teaching college students ( $M \pm SD$ )**表 3.** 线上、线下教学大学生学业压力的性别差异比较( $M \pm SD$ )

	线上教学学业压力总分	线下教学学业压力总分
男	9.32 ± 3.51	8.58 ± 1.89
女	9.25 ± 1.74	8.70 ± 1.88
t	-0.137	0.127

由表 3 可知, 线上与线下教学背景下, 男生和女生在总分上均不存在显著性差异( $P > 0.05$ ), 即大学生的学业压力在性别上没有显著性差异。对比来看, 男生在线上教学背景下的学业压力得分较女生稍大, 说明线上教学没有对不同性别学生产生明显影响, 对男生产生的影响可能稍微多于对女生的影响。

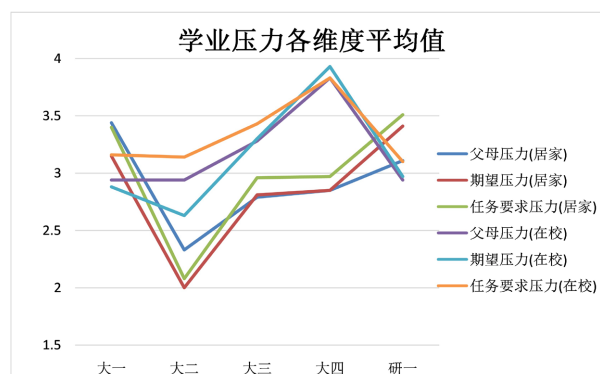
### 3.3. 大学生学业压力的年级差异

对线上与线下教学背景下, 大学生在学业压力量表上的得分进行年级差异分析, 结果见表 4。

**Table 4.** Comparison of grade differences in academic stress among online and offline teaching college students ( $M \pm SD$ )**表 4.** 线上、线下教学大学生学业压力的年级差异比较( $M \pm SD$ )

	线上教学学业压力总分	线下教学学业压力总分
大一	9.25 ± 2.46	8.04 ± 0.48
大二	8.40 ± 2.16	8.92 ± 2.42
大三	9.53 ± 1.68	10.19 ± 1.47
大四	9.13 ± 2.70	7.75 ± 1.48
研一	9.31 ± 1.72	9.92
F	0.769	1.177

由表 4 可知, 线上与线下教学背景下, 从大一到研一五个年级在总分上不存在显著性差异( $P > 0.05$ )。对任何一种学习形式, 大三学生的总得分均值都是最高, 其次是研一年级。说明线上教学对不同年级大学生没有明显影响, 对大三年级和研究生一年级的影响要稍微大于其他年级。

**Figure 1.** Line graph comparing grade differences in the dimensions of academic stress**图 1.** 学业压力各维度的年级差异比较的线形图

从图 1 直观可见,五个年级在学业压力三个维度的均值上,对于大一、研一年级的学生,采用居家上网课形式均较在校上网课形式的分值高,但对于大二、大三、大四年级的学生,采用居家上网课形式均较在校上网课形式的分值低,且大二学生在学业压力三个维度的得分上均处于最低值,这从另一个角度说明了线上教学对大二年级学生在学业压力方面压力稍小,对大三、研一学生影响稍大。

## 4. 讨论

### 4.1. 对线上教学背景下大学生学业压力基本情况的讨论

由于调查期间受疫情影响,本调查发现,选择上网课居多的学生占比为 83.48%,但认为网课效果比教室上课好的学生仅仅占比 12.5%。调查结果说明,线上便利的教学资源并没有提升学生学习的积极性以及满意度,分析其产生原因:首先,在家线上学习效率不高的原因可能来源于:第一,缺少学习的氛围。由于学校的氛围和学生之间的互动是帮助学生避免学业上的关键因素[6],并且不同的物理环境可能会使学生获得不同的学习结果[7],加之大多数学生自我控制能力不强,常常会被不定时弹出来的信息干扰而分散注意力[8],导致在家学习的有效性大打折扣。第二,教师的监督管理。教师在线上不能像在课堂那样及时地注意到学生的状况,往往更多关注的是在线的教学,较少关注学生在线的状态,而录制的网课则完全靠学生自己的专注力。其次,在校线上学习效率不高的原因可能是大部分学生作息不规律。由于线上学习,没有了上下课通勤的时间,以及大学生的“熬夜”现象十分普遍,导致学生对于线上上课的态度很随意,学习效率低下。由此可见,学生网课的学习效率需要提高。对于学生自身来说,需要合理安排自己的作息时间。有研究表明,大学生的时间管理对学业压力具有巨大的缓冲作用[9],合理的时间安排能缓解学业压力的同时,也有助于学习效率的提高。对于教育工作者来说,需要思考如何提高课堂的趣味性、如何把握课堂教学的节奏、如何提升授课内容的丰富性和审美性等方面来提高学生上课的专注力。

调查发现,大学生对于线上教学模式的学习状态普遍感觉较好,这可能是由于一方面,学生对于电子产品和线上学习的模式已较为熟悉;另一方面,学校和老师在线上对学生学习的管控力度也较线下课堂弱。本调查结果显示,三种上课模式对大学生学业压力的影响差异较小,这可能是大学生在学习方面已具备了独立学习的习惯,可以通过在学习过程中对自己的学习行为进行控制和调整,来做到自我调节学习[10],且学业压力受多方面因素的影响,学习环境改变仅作为其中的一个方面,因而影响较小。压力维度方面,大学生对任务要求方面感受到的压力最大,这可能是一方面,虽然教师对学生的管控力度较线下课堂减弱,但对学生的任务要求依旧不变,从而压力并未减少;另一方面,可能由于在社会大环境下,学生对于这种不能改变的压力以及外界的看法较不在意,更在意的是当下的考核成绩和对自身方面的评价。

### 4.2. 对线上教学背景下大学生学业压力重点群体的讨论

调查发现,线上教学对男生产生的影响可能稍微大于女生。这可能是由于线上较线下课堂得外界诱惑增多,但学业要求和任务并不会相应的减少,同样要面临出勤签到、作业提交以及期末考试等课程考核。在此情况下,更考验学生的自主学习能力、耐心以及专注力,而男生天性活泼好动,在性格方面较女生存在着差异,更易出现学习松懈、玩手机、打游戏等不良情况。相反,女生更多的会考虑到是否影响到课程考核成绩而更加用功、认真,因为线上课堂所学的内容一旦跟不上老师的节奏,来不及消化本节课的知识点,随着课程学习的逐渐深入,就会形成恶性循环,而不懂的问题又羞于去询问老师,或者因为不能被及时回复而选择放弃。因此,学生在线上教学期间不仅需要营造一个良好的学习环境,而且还要找到适合的学习方法。首先学生自身应端正态度,把与课程无关的东西放到一边,减少其他事物来吸

引注意力,让自己能够更专心致志地投入到课程中;其次,需要通过几节课的线上学习,花一点时间和精力找到自己的学习节奏,探索出自己的学习方法,学习效率和质量就会比毫无头绪地跟着课堂教学被动的认知高得多。

线上教学对大三、研一的影响相对较大。对于大三级的学生,分析其产生原因:其一,可能是因为很多学生在步入大三后,开始为自身的未来规划感到焦虑与迷茫,就业还是继续深造等矛盾的选择造成压力心理;其二,大三正处于专业课程学习的关键阶段,繁重的专业课程考核以及关系到能否毕业等问题,会使学生产生较高的学业压力;其三,对于已经选择继续深造的大三学生,面临着考研竞争下的情绪波动,常常出现自我怀疑、情绪低落、失去信心等焦虑心理。对于研一年级的学生,此阶段作为研究生阶段的一个新起点,被赋予较高的期望,线上环境下被给予更多的关注。且在此环境下,研一年级的学生在任务要求方面感受到的压力最大,而线下环境下则最低,这可能是因为在学校的环境下,有困难、有问题可以及时与身边的同学沟通交流,或者当面找老师指导,而在家只能通过互联网来寻求帮助,在解决问题方面具有一定的延时性和复杂性,尤其对于需要课题研究调查以及做实验的学生,则更是需要老师的现场指导与示范。针对大三以及研一这两个群体的学生,希望不要自我设限,多相信自己,发挥出自身的主体性。教师在线上无法监控到学生的学习状况,就需要学生自身能够在遇到困难时,及时地寻求老师的帮助,多沟通交流,共同探讨问题解决的对策。同时,在期末,毕业等考核还没到来之前,应踏踏实实的学习,不要提前预约恐惧,产生焦虑心理,做好自身规划,一步一步去完成,就会收获到不错的结果。

### 4.3. 对大学生的学业压力发展趋势的讨论

本调查发现选择“没有压力”的选项占比几乎都在10%以下,而选择“压力中等”及以上的选项则均占60%以上,这表明大学生在学业方面普遍有着较大的压力。由于部分家长们对孩子有着高期待,往往会将他们的焦虑和不安安全感加在孩子身上,希望孩子能在大学中努力竞争,从而使得大学生学业压力的来源不仅限于学校本身的任务要求,家庭及学校的外部环境也同样会加深学业压力对大学生身心健康的影响。长期学业压力的积累和高度的竞争,会导致学生在面对学习挫折和学习困难时,产生强烈的焦虑感,甚至出现厌学心理。由此,提醒广大教育工作者及家长们应多关注大学生的心理健康,并能引导更多的学生将压力转化为动力,以积极有效的方式应对压力。同时希望高校普及心理学知识,加强心理咨询渠道,开设相关适应性的指导课程等,使大学生能合理地评估自己的能力,从而提升学习能力,以便在数字化教育不断发展的未来,不论是以线下课堂还是以线上课堂的形式接收知识,大学生能够以一种乐观、积极的心态进行学习。

### 参考文献

- [1] 田澜, 向颖. 大学生学业压力研究综述[J]. 江苏高教, 2010(4): 64-67.
- [2] Kovess-Masfety, V., Leray, E., Denis, L., Husky, M., Pitrou, I. and Bodeau-Livinec, F. (2016) Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers: Results from a Large French Cross-Sectional Survey. *BMC Psychology*, 4, Article No. 20. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0124-5>
- [3] 张昱. 浅析当代大学生负性情绪特点及自我调节策略[J]. 社会心理科学, 2009, 24(6): 104-106.
- [4] 张莉莉, 岳守春. 当前高校网上教学平台及网站建设的现状分析[J]. 科技风, 2016(12): 61.
- [5] 陈芳蓉. 大学生学业压力源与睡眠质量的特点及其关系[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2010.
- [6] Chyu, E.P.Y. and Chen, J.K. (2022) The Correlates of Academic Stress in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 4009. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074009>
- [7] Simonson, M., Zvacek, S.M. and Smaldino, S. (2019) *Teaching and Learning at a Distance: Foundations of Distance Education*. 7th Edition, Information Age Publishing, Charlotte.

- [8] 刘杰. 手机对大学生网课的影响调查[J]. 现代交际, 2020(14): 196-197.
- [9] Misra, R. and Castillo, L.G. (2004) Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, **11**, 132-148.  
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- [10] Zimmerman, B.J. (2000) Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In: Boekaerts, M., Pintrich, P.R. and Zeidner, M., Eds., *Handbook of Self-Regulation*, Academic Press, Cambridge, MA, 13-39.  
<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>