

# Enlightenment of the Relationship between Stress Status and Coping Style of Graduate Students on Ideological Politics Education

Ying Wang

School of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan  
Email: wy2013@zzu.edu.cn

Received: Aug. 6<sup>th</sup>, 2017; accepted: Aug. 18<sup>th</sup>, 2017; published: Aug. 25<sup>th</sup>, 2017

---

## Abstract

In recent years, the changes of society and network environments and the improvement of training system have greatly influenced the mental health of graduate students. Mental problems caused by mental stress and passive coping style lead to many negative events related to study and life. Therefore, the stress status of graduate students is attracting increasing attention. In this paper, the investigation was implemented using Psychological Stress Scale of Graduate Students and Coping Style Questionnaire. The stress source and coping style of postgraduates were analyzed so as to explore the main factors inducing stress and the characteristics of coping style. This research can provide theoretical evidence for ideological and political work of graduate students.

## Keywords

Graduate Students, Mental Stress, Coping Style, Ideological and Political Work

---

# 研究生压力状况与应对方式的关系对思政工作的启迪

王莹

郑州大学教育学院, 河南 郑州  
Email: wy2013@zzu.edu.cn

收稿日期: 2017年8月6日; 录用日期: 2017年8月18日; 发布日期: 2017年8月25日

## 摘要

近年来, 社会和网络环境变化、培养制度改革等对研究生的心理健康状况带来诸多影响。研究生因心理压力产生许多心理问题, 加之应对方式消极, 导致影响学业、危及生命的事件时有发生。因此, 研究生压力状况受到越来越多的关注。本文采用《研究生心理压力源量表》和《应对方式问卷》进行调查, 通过分析在校研究生压力源及应对方式, 探索引发压力的主要因素和采取应对方式的特点, 以期对研究生思想政治工作开展提供依据。

## 关键词

研究生, 心理压力, 应对方式, 思政工作

Copyright © 2017 by author 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

研究生的压力来源有很多, 涉及学业、生活、家庭、人际关系等方方面面(谭锦花, 2007), 压力可以分为积极的和消极的两方面, 在对应激的相关研究中发现, 积极的压力, 即适度的身心紧张, 可以提高完成学业的效率、提升自我能力等, 是有益的; 然而负面消极的压力, 即紧张反应过度, 则会影响研究生的心理健康状况乃至身体状况(联合国教科文组织, 1996), 消极的压力作用于情绪和行为, 与焦虑强迫等负性情绪紧密相关(李梅, 钟向阳, 植毅耘, 2002), 对个体的精神、肉体产生消极作用(Battison, 张定基, 2001), 使身体产生种种不适应症状, 包括食欲不振、胃痛腹泻等(李金钊, 2003), 严重的会危及生命。所以, 压力影响心理健康是可以认定的, 但什么样的压力会产生问题, 与压力的程度、环境有关, 还与压力的承受者有关。研究生有着不同的身心素质、知识水平、个人能力、价值观念、气质类型, 不同的人应对方式也有不同。本文尝试通过分析研究生心理压力和应对方式的特点及关系, 以期更加了解研究生的压力状况, 并提出有效的解决对策。

目前, 对研究生压力状况的研究主要有几个观点: 认为研究生的压力处于中等水平, 认为学业压力和对未来的担忧所带来的压力处于中等水平之上(武晓会, 2012); 对医学硕士研究生的压力调查, 结果发现研究生总体压力水平较低, 主要压力源为学业、就业前途、经济等, 其他影响相对较小(刘萌, 刘明婷, 廖淑梅, 2010); 对女硕士研究生的压力调查, 结果同样发现, 研究生的主要压力来自就业与前途、学业、经济等(冯明智, 吕娜, 2015); 无独有偶, 对师范类大学硕士研究生的压力调查, 认为某师范院校心理压力总体处于中等偏下, 就业压力、情绪压力、学业压力是主要压力来源(查月红, 龙文祥, 2005)。综上所述, 研究生整体压力水平偏低, 主要压力来自学业、未来职业规划、以及经济来源等。

对于应对方式的研究, 研究认为研究生压力应对方式以解决问题、求助为主, 采用比较成熟的方式(郑艳丽, 等, 2015); 对理工科研究生压力应对方式的研究中指出理工科研究生多采用消极应对方式(张复兵, 等, 2014); 对某师范院校研究生应对方式进行研究, 结果认为研究生以积极应对方式为主(董宗旺, 韩凤娟, 2009)。综上所述, 与压力源的一致性调查不同, 压力的应对方式在研究生当中出现了分歧。

压力与应对方式的关系方面, 研究认为研究生压力与应对方式的相关性明显, 解决问题、求助与压

力各因子有显著负相关，其他应对方式与心理压力相关性明显，呈负相关。针对已有的研究，在一致性研究结论的基础上，以期更加细致地区分研究是否在不同的压力下表现出具体的应对方式，如此，便可解释为何在压力的应对方式选取上，研究生会出现上述的分析。

本文主要是针对郑州大学在校研究生的压力源以及应对方式情况，对两者的关系进行分析和探讨，从实证的角度考察我校研究生的压力及应对方式状况，提出相应的建议和对策。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

选择郑州大学在校硕士研究生为样本。采用整群抽样法选取四个文科院系和四个理科院系研究生，随机抽取三个年级被试 480 人，回收有效问卷 452 份，回收率 94.2%。根据统计，此次参与被试女生比男生多，女生占 60% 男生占 40%，20~24 岁的研究生占总人数的 69.7%，25~29 岁研究生占总人数 29.6%，30 岁以上的只占被试总人数的 7.0%。其中研一占 47.1%，研二占 32.3%，研三占 20.6%。文科占 47.3% 理科占 52.7%。

### 2.2. 测量工具

#### 2.2.1. 编制个人基本情况调查表

为了了解研究生群体之间的差异，从研究生的性别、学科、年龄、来源、年级、独生子女、婚恋方面进行了人口学变量的区分。

#### 2.2.2. 心理压力源量表(程丽娜, 吴筱玫, 2006)

选取了程丽娜编制的“心理压力源量表”，该量表是根据研究生群体编制的，有 36 个条目，5 点计分法，“1”代表“没有”，“2”代表“很轻”，“3”代表“一般”，“4”代表“较重”，“5”代表“很重”。分 7 个维度，学业压力、人际交往压力、就业和前途压力、家庭关系压力、婚姻爱情压力、经济压力、其它压力，量表的  $\alpha$  系数为 0.908。

#### 2.2.3. 应对方式问卷(汪向东, 王希林, 马弘, 1999)

应对方式问卷共 62 个条目，有六个维度，主要有解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化，有两个答案“是”、“否”。主要测查个体对应激事件的策略，汪向东等认为该量表的科学性和信效度都较高。

### 2.3. 数据处理

研究结果用 SPSS 20.0 for windows 统计分析软件进行数据处理。

## 3. 研究结果与分析

### 3.1. 研究生压力源的现状

由表 1 可以看出压力源量表总分的平均分为 2.19，标准差为 2.56。各维度中就业压力的因子均值最高，不同压力对个体的影响程度从大到小依次为：就业压力 > 学业压力 > 经济压力 > 家庭压力 > 其它压力 > 婚恋爱情压力 > 人际关系压力。这个排序与已有研究基本一致，总体来说，就业压力为研究生的首要压力来源，处于压力平均水平以上；排位其次的学业压力和经济压力接近平均水平。

不同压力在性别上的差异表明，除就业和学业压力不显著外，其余压力均在性别上差异显著，男生的均分均大于女生。

本次信息采集时,将专业分为理工科和文科,不同专业上各压力的差异分析表明,经济压力、其他压力、婚恋爱情压力以及人际关系压力差异显著,其中理工科的经济压力,婚恋爱情,人际关系,其他压力的均分均大于文科。

研究生三个年级在不同压力上的差异分析表明,年级变量在压力源总分上无差异,仅有学业压力和人际关系压力呈现出差异显著,我们对这两个因素进行 LSD 事后多重比较。一、二年级学业压力显著高于三年级,一年级人际关系显著高于二年级、三年级。

### 3.2. 研究生应对方式现状

由表 2 看出,研究生应对方式的均值为  $0.45 \pm 7.78$ , 硕士研究生的应对方式由大到小的排序为:解决问题 > 幻想 > 合理化 > 退避 > 求助 > 自责。解决问题为硕士研究生的首选应对方式,自责则为最后的选择方式。

在性别差异分析中显示,应对方式上男女差异显著,且个体仅在退避和自责的方式选择上存在差异显著,男生得分均高于女生,不同专业的学生在应对方式的选择上不存在显著差异。

从年级变量上看,在年级变量方面应对方式有显著差异  $F = 6.01, p = 0.003$ ,其中解决问题  $F = 9.02, p = 0.000$ 、退避  $F = 4.86, p = 0.008$ 、合理化维度方面  $F = 8.66, p = 0.000$ ,这三个维度的差异显著。研究生三个年级在解决问题、合理化和退避的方式选择上存在差异,我们对差异显著的因素进行 LSD 事后多重

**Table 1.** Difference in mental stress of graduate students with different sex, grade and major  
**表 1.** 不同性别年级专业研究生心理压力的差异

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	性别( <i>t</i> )	专业( <i>t</i> )	年级( <i>F</i> )	压力排序
就业压力	452	1	5	2.56 ± 4.94	0.42	0.40	2.68	1
学业压力	452	1	5	2.47 ± 5.31	2.61	-0.24	3.35*	2
经济压力	452	1	5	2.46 ± 2.31	3.10**	2.76**	1.47	3
家庭压力	452	1	5	2.02 ± 2.21	2.89**	0.42	2.72	4
其他	452	1	5	2.02 ± 4.02	4.38***	2.96**	2.95	5
婚恋爱情	452	1	5	1.51 ± 2.23	4.35***	2.33*	1.78	6
人际关系	452	1	5	1.51 ± 2.91	3.01**	2.60*	9.35***	7
总压力	452	1	5	2.19 ± 2.56	3.62***	1.81	2.90	

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

**Table 2.** Difference in coping style of graduate students with different sex, grade and major  
**表 2.** 不同性别年级专业研究生应对方式的差异

	解决问题	幻想	合理化	退避	求助	自责	应对方式总分
<i>M</i> ± <i>SD</i>	0.69 ± 2.14	0.43 ± 2.28	0.41 ± 2.11	0.37 ± 2.51	0.33 ± 2.27	0.32 ± 2.62	0.45 ± 7.78
性别	1.38	1.53	2.73	1.97*	-1.03	2.67**	2.82**
专业	-0.82	0.54	0.94	-0.67	1.25	-0.02	0.33
年级	9.20***	1.31	8.66***	4.86**	2.71	1.78	6.01**
排序	1	2	3	4	5	6	

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

比较, 解决问题维度一年级显著高于二年级, 三年级显著高于二年级。在退避和合理化维度上, 三年级均显著高于一年级、二年级。

### 3.3. 研究生压力源与压力应对方式的关系

从表 3 中可以看出, 不同压力会与不同的应对方式产生不同程度的相关, 但整体上来说, 压力总分与应对方式各维度均存在显著相关, 其中与自责、幻想、退避、合理化等存在负相关; 与解决问题和求助存在正相关。

压力源各维度上, 就业压力与解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化相关显著。学业压力与解决问题、自责、求助、幻想、退避相关显著。经济压力与解决问题、自责、幻想、退避相关显著。家庭压力与解决问题、自责、退避、合理化相关显著。婚恋爱情与解决问题、自责、幻想、退避、合理化相关显著。人际关系解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化相关显著。其他解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化相关显著。

## 4. 讨论和对策

### 4.1. 高校研究生的主要压力源和应对方式

通过调查发现, 高校研究生的总体压力水平处于平均值之下, 这是值得欣慰的, 一定程度上说明高校教育的有效性。但是, 在整体压力来源中, 就业压力处于平均水平以上, 且是在校研究生的主要压力来源。这与已有研究结论基本保持一致。其中就业压力成为心理压力的首要来源的原因主要可能是自研究生扩招政策以来, 不断扩招的研究生群体和就业岗位紧缺的矛盾, 目前硕士研究生的就业现状不容乐观, 虽然招聘会和各方面就业信息不少, 但针对和适合研究生学历层级的岗位较少。许多研究生不得不再和本科生竞争工作机会。学业压力也是在校研究生的主要压力来源, 目前研究生的培养标准和要求在不断提高, 同时面对就业压力, 许多研究生选择考博, 这就要求在学期间提高自身科研能力, 学业压力较大; 其次是经济压力, 研究生阶段普遍较为成熟, 更加独立, 不少研究生更愿意自己承担学费, 减少读研给家庭带来的经济压力。随着高等教育的入学门槛降低, 高学历并不表示必然的好就业, 对于在校的研究生来说, 更是面临艰辛的就业处境: 一方面, 接受教育的成本提高, 但是在专业素养上却远不及博士研究生; 另一方面, 对于用人单位来说, 高学历代表了较高的薪酬成本, 但是实际上, 他们并不需

**Table 3.** Co-relation analysis of each dimension of pressure source and coping style

**表 3.** 压力源与压力应对方式各维度的相关分析

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化	应对方式
就业压力	-0.27**	0.25**	-0.14**	0.21**	0.22**	0.12*	0.14**
学业压力	-0.16**	0.21**	-0.10*	0.15**	0.13**	0.00	0.83
经济压力	-0.12*	0.15**	-0.07	0.15**	0.13**	0.04	0.09*
家庭压力	-0.14**	0.22**	-0.09	0.09	0.17**	0.14**	0.13**
婚恋爱情	-0.18**	0.22**	-0.09	0.13**	0.13**	0.14**	0.12*
人际关系	-0.31**	0.29**	-0.14**	0.18**	0.25**	0.18**	0.15**
其他	-0.25**	0.29**	-0.15**	0.19**	0.20**	0.21**	0.16**
压力源	-0.28**	0.32**	-0.15**	0.22**	0.24**	0.15**	0.17**

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$



要这么高的学历背景，所以，在用工上会更倾向选择本科生。而且，年龄问题是很多女研究生所面临的大问题，她们要同时兼顾工作、婚姻、生育和家庭等，同时，用工单位也非常不情愿为刚就业还未创造价值的员工偿付生育资本。

性别差异的分析原因可能在于，社会对男女生的期望值不同，男生普遍被要求更多承担责任的能力，更能赚取金钱的能力；在婚恋爱情方面，男生比较被动，女生的特质比较敏感，同时善于宣泄，男生基于较为理性的特质，更愿意在内部消化情感带来的心理压力，长期积累容易造成心理压力较大。

从成长规律上来看，研一研二的同学还在积累和提高科研能力阶段，研三同学普遍面临就业问题，学业压力较小；一年级与二三年级的人际关系差异非常显著，可能由于研一正处在新鲜和磨合阶段，研一学生对周围环境更需要一个适应过程，在适应过程中可能和心理期望有差距，人际关系容易出现紧张状态，面对周围的新环境和秩序，容易引起压力。

在选择应对方式上，解决问题是高校研究生的主要应对方式，这说明在校研究生比较理智，能够主动选择积极的应对方式来处理自己的消极情绪。其中，男生感受的压力比女生感受的压力大，可能的原因是：中国传统文化强调“男子汉”的形象，如果问题无法解决，倾向将其归因为自身能力的缺失，但是，对于尚未进入社会的年轻个体来说，不稳定的高自尊又使他们为了维护个人形象，为自己开脱，从而逃避问题。

另外，在年级差异中显示，研二阶段的学生，由于上课时间骤减，且还不需要面临就业的压力，容易产生迷茫的状态，如果没有明确的目标，学习和生活都会非常松懈。研一、研三的学生，倾向用积极的方式解决问题，一年级的研究生因为刚入学的新鲜感和兴奋感，会促进其更加积极的生活状态，从而带动了其积极的应对方式。三年级的研究生应对方式上出现两极化倾向，消极和积极方面较其他年级都为显著，可能是即将毕业面临的论文压力和就业压力同时产生，研三许多学生都外出实习或考博、找工作，不得不以解决问题的方式面对，但也存在逃避的思想。

从整体上看，研究生首选的应对方式是积极正面的，即解决问题，这与已有的研究一致，但紧接着的就是幻想和合理化以及退避等消极的应对方式，这是需要注意的。

#### 4.2. 研究生压力状况与应对方式的关系对思政工作的启迪

鉴于上述分析，研究生在就业压力、人际压力、其他压力上存在多种对应对方式的选择，据此开展针对于研究生特殊情况的思政工作，具有以下几点启发：

面对就业压力和现实严峻的就业环境，应加强就业指导工作的力度，自入校起加强对研究生对未来的规划，确立明确的就业意向或目标，适当增加社会实践机会，通过社会实践激发和锻炼就业或应聘能力，开展和专业性质相关的校园竞赛活动，如模拟公务员答辩、教师讲课大赛等等。

人际关系是一个人与社会和他人的情感或物质的联系，在校研究生的人际范围基本是老师、同学、朋友、家长，良好的人际关系在面对心理压力时能起到社会支持的作用，减小个人的压力感受；反之，会增加压力，从而影响心理健康水平。研究生比大学生群体在思想等各方面较为成熟，形成了相对稳定的价值观，其行为方式、交友模式也比较固定，在面对新的环境和新的人际圈时也较为保守，如果大学时代人际关系处理能力较差，可能到研究生阶段会更加严重。作为教育一线工作人员应该重视研究生面临的人际压力，加强人文环境建设，开展团体间的素质拓展，打破沟通壁垒，策划相应活动创造人际沟通渠道，开展关于合理处理人际关系的讲座或讨论，关心和关注有重大生活变故的学生，及时提供积极的帮助。同时，辅导员、导师和班集体应建立相互沟通的多渠道，利用微信等多种网络平台关心研究生的生活动态。

面对心理压力，很多研究已表明，积极的应对方式会改善心理健康水平，消极的应对方式会降低心

理健康水平, 因此, 我们应引导研究生采用诸如解决问题和求助的方式正面解决问题, 从研究生的培养和管理中及时总结经验, 增加反馈环节, 对不良的应对方式, 如自责、幻想等, 适当运用心理咨询的方法帮助缓解心理压力, 同时做好预防并建立危机干预机制。

## 参考文献 (References)

- 程利娜, 吴筱玫(2006). 研究生心理压力源量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 14(1), 17-19.
- 董宗旺, 韩凤娟(2009). 高师院校硕士研究生应对方式与心理健康状况相关研究. *河北师范大学学报(教育科学版)*, 11(1), 142-144.
- 冯明智, 吕娜(2015). B 高校女硕士研究生压力源与应对方式的研究. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 5, 201-203.
- 李金钊(2003). *上海市中学生的心理压力与心理健康的关系研究*. 硕士论文, 上海: 华东师范大学.
- 李梅, 钟向阳, 植毅耘(2002). 研究生心理健康及其与人格的相关研究. *华南农业大学学报(社会科学版)*, 2, 80-84.
- 联合国教科文组织(1996). *教育——财富蕴藏其中*. 北京: 教育科学出版社.
- 刘萌, 刘明婷, 廖淑梅(2010). 医学硕士研究生心理压力源及应对方式调查. *中国公共卫生*, 26(6), 766-767.
- 谭锦花(2007). *研究生压力反应与应对方式的关系研究*. 硕士论文, 重庆: 西南大学.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). *心理卫生评定量表手册*. 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 武晓会(2012). 研究生心理压力及应对方式的特点调查. *社会心理科学*, 6, 100-102.
- 查月红, 龙文祥(2005). 安徽师范大学研究生心理压力的调查研究. *复旦教育论坛*, 3(3), 54-58.
- 张定基(译)(2001). *活力男士(疏解心理压力)*. 香港万里机构: 福建科学技术出版社. (Battison, T., 1999)
- 张复兵, 李梅, 袁飞亚, 姚葛, 陈俊, 贾瑞珍, 孙强, 常春(2014). 理工科研究生心理压力现状与应对方式分析. *保健医学研究与实践*, 3, 8-10.
- 郑艳丽, 孙梓松, 卢钰, 桂幸, 伍静, 顾雅霜, 徐学俊(2015). 研究生心理压力及应对方式研究. *科教文汇*, 12(上), 119-121.

### 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: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)