

# 疫情防控常态化阶段大学生压力源及应对方式调查

刘亚菲<sup>1\*</sup>, 王岩<sup>2</sup>, 盛盼盼<sup>3</sup>

<sup>1</sup>天津仁爱学院心理健康教育中心, 天津

<sup>2</sup>天津石油职业技术学院思想政治教学部, 天津

<sup>3</sup>天津仁爱学院学工部, 天津

收稿日期: 2023年2月24日; 录用日期: 2023年3月21日; 发布日期: 2023年3月30日

## 摘要

本研究旨在探讨大学生的压力来源与面对压力的应对方式。采用大学生新近生活经历量表(ICSRLE)、应对方式评定量表(CSQ)对1785名大学生进行调查。结果发现: 1) 疫情防控常态化下, 大学生时间管理、混合烦恼和自我认知对日常烦心事的影响程度较大; 解决问题和求助等成熟型应对风格是大学生普遍采用的应对策略; 2) 不同性别、生源地及学校类别大学生在日常烦心事和应对方式部分维度上存在显著差异。本研究结果有利于揭示大学生的压力来源, 探索出有效应对压力的方式, 对大学生的身心健康促进有一定启示意义。

## 关键词

疫情防控常态化, 大学生, 日常烦心事, 应对方式

# Investigation on the Stressors and Coping Styles of College Students in the Normalization Stage of Epidemic Prevention and Control

Yafei Liu<sup>1\*</sup>, Yan Wang<sup>2</sup>, Panpan Sheng<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mental Health Education Center, Tianjin Ren'ai College, Tianjin

<sup>2</sup>Ideological and Political Education Department, Tianjin Petroleum Vocational and Technical College, Tianjin

<sup>3</sup>Office of Student Affairs, Tianjin Ren'ai College, Tianjin

\*通讯作者。

文章引用: 刘亚菲, 王岩, 盛盼盼(2023). 疫情防控常态化阶段大学生压力源及应对方式调查. *心理学进展*, 13(3), 1269-1278. DOI: 10.12677/ap.2023.133152

## Abstract

The purpose of this study is to explore the sources of stress and coping styles of college students. A survey of 1785 college students was conducted using the Inventory of College Students' Recent Life Experiences (ICSRLE) and the Coping Style Rating Scale (CSQ). The results showed that: 1) Under the normalization of epidemic prevention and control, college students' time management, mixed worries and self-cognition had a greater impact on daily worries. Mature coping styles such as problem-solving and help-seeking are commonly adopted by college students; 2) There are significant differences in some dimensions of daily annoyances and coping styles among college students of different genders, places of origin and school types. The results of this study are helpful to reveal the sources of stress of college students, explore effective ways to cope with stress, and have some implications for the promotion of college students' physical and mental health.

## Keywords

Normalization of Epidemic Prevention and Control, University Student, Daily Hassles, Coping Style

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

2020年初新冠肺炎疫情肆虐,这一重大的公共卫生事件成为当年民众的主要压力源。同年5月24日,习近平总书记在参加十三届全国人大三次会议湖北代表团审议时强调,要高度重视化解可能出现的“疫后综合征”。新冠肺炎流行期间,我国群众约有1/3的人受“疫后综合征”困扰。有研究发现疫情期间亲子日常相处产生的日常烦心事和心理问题与健康有关(Han et al., 2021),73.4%的家长表现出不同程度的日常烦恼,18.7%有抑郁倾向、22.4%呈现焦虑状况和12.1%的家长表示有压力。母亲身份、父母年龄较小、受教育程度较低的父母、失业以及有年幼的孩子、男孩和多个孩子与日常育儿烦恼和心理健康问题的增加有关。重要的是,在控制了各种社会人口特征、家庭支持和共同养育之后,日常养育问题与心理健康问题有着独特的关联(Li, Xu, Xie, Wang, Li, Ma, & Xia, 2022)。

目前疫情防控常态化阶段,大学生的主要压力源转移,他们对于感染新冠肺炎的担心远低于开学复课后课堂学习、宿舍生活、学习方式变化以及更加严格的校园管理等方面。在复杂的外在环境背景下,为了提升大学生心理健康水平,探讨大学生的压力源与应对压力的方式成为重要考察的问题。

张林等(2005)指出压力是个体应对环境中的挑战性、威胁性刺激或事件时做出的反应,长期处于压力之下会损害个体的身体健康,如导致抑郁和心血管类疾病(Shavitt et al., 2016)。美国心理学家理查德·拉扎勒斯(Richard S. Lazarus)研究发现,人们生活压力源主要来自两方面:一是重大生活事件,二是日常生活琐事。上世纪80年代之前,学界对于压力的研究集中在重大生活事件方面。Lazarus等人将日常烦心事(daily hassles)定义为个体在与周围环境的日常交互影响中产生的较小的令人烦恼和沮丧的事件,这一界定用于更准确地测量和评定压力。国内高校心理工作者在2010年将日常烦心事的定义为日常生活中实际发生的给人带来轻微而持续烦恼的事件、情境或冲突,往往使人们疲于应付或无法控制(车文博, 2001)。

日常烦心事与心理健康存在相关关系(路晓宁, 黄希庭, 2010), 王小凤等(2020)在招募高校 1346 名大学生的研究中发现日常烦心事与心境具有交互作用, 大学生躯体亚健康有 52.9%可归因于日常烦心事和心境状态的交互作用。高素华(2018)提出大学生由于激烈的学习竞争, 个人对学业的高目标高要求, 不容乐观的就业形式、对未来的担忧、及人际关系的困扰等因素也会成为大学生日常烦心事的来源, 对大学生心理健康带来威胁。

大学生日常烦心事的现实表现在 2016 年 9 月《引导青年人远离“丧文化”侵蚀》一文中得到体现, 这一文章首次明确指出处在身心发展重要阶段的青年学生要远离“丧文化”, 这里的“丧”包含了带有颓废、绝望、悲观等情绪色彩的口语、文字或图画, 反映了部分学生所遭遇的现实, 表达着他们各种“感觉身体被掏空”的内心独白。研究者比较了重大生活事件和日常烦心事对心理健康状况的预测功能, 发现后者相对可以更精准地预测, 并且在重大生活事件得以控制后, 后者与心理健康的关系更加密切。

大学生面对的诸如个人烦恼、学习烦扰、消极生活事件和社会环境压力等内源性压力和外源性压力, 对他们的发展起着阻滞作用。如何更好的应对压力是大学生健康成长必须掌握的技能。压力应对是指个体认为自己与外界的交互作用可能给其带来负担甚至超出自己拥有的资源时, 为减少、最小化或容忍这种交互作用的内外需求而采取的认知和行为上的应对方式(Folkman & Lazarus, 1986)。研究者对我国大学生的压力应对方式进行了一些探索性的研究, 有研究表明应对方式在压力与消极后果之间中介作用显著(陈立芳, 马绍斌, 范存欣, 2009)。

2021 年 4 月《躺平即是正义》一文在大学生群体广泛流传, 引发了社会各层较多讨论。“躺平”是部分青年群体采取的压力应对方式, 是指无论对方做出什么反应, 你内心都毫无波澜, 对此不会有任何反应或者反抗, 表示顺从心理。在部分语境中表示为: 瘫倒在地, 不再鸡血沸腾、渴求成功了。国内对压力应对的研究始于上世纪 80 年代, 随着研究工具的本土化修订和开发, 压力应对的实证研究逐渐增加但也呈现一定的局限性: 重实证数据采集分析, 轻合适应对方式的培养等。要培养出身心健康发展, 拥有积极乐观、阳光心态的大学生, 需要了解大学生的压力应对方式, 并教育引导其使用合理的应对行为, 形成成熟的应对风格。

本研究立足学生生活学习实际, 从大学生日常烦心事和应对方式两个方面进行研究, 旨在考察大学生群体日常烦心事的特点和维度, 了解大学生应对压力的方式类型, 为缓解大学生压力提供有效应对方式。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

本研究采用随机取样的方法, 对天津市一所本科院校和两所高职院校共 1785 名学生开展了问卷调查, 共回收有效问卷 1568 份, 有效回收率为 87.8%。其中, 普通本科 1009 人, 占 64.3%; 高职 559 人, 占 35.7%。理工类 1053 人, 占 67.2%; 艺术类 137 人, 占 8.7%。男生 761 人, 占 48.5%; 女生 807 人, 占 51.5%。独生子女 528 人, 占 33.7%; 非独生子女 1040 人, 占 66.3%。城市学生 543 人, 占 35.2%; 城镇学生 345 人, 占 22.0%; 农村学生 671 人, 占 42.8%。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 《大学生新近生活经历》问卷(ICSRLE)

采用刘娜 2011 年修订的《大学生新近生活经历》量表(Inventory of College Students' Recent Life Experiences, ICSRLE), 该量表具有良好的信度和效度(刘娜, 2011), 是大学生群体日常烦心事情况, 如辜负了朋友的期望, 让朋友感到失望等问题, 包含人际关系、自我认知、恋爱问题、时间压力、学业疏离及混合烦恼六个维度。采用 4 点计分(即 1 = 该事件对我毫无影响; 2 = 该事件对我有轻度影响; 3 = 该事

件对我有中度影响; 4 = 该事件重度影响我的生活), 分数越高代表此事件对个体的影响越大。该问卷内部一致性系数为 0.952, 结构效度比较理想。

### 2.2.2. 《应对方式评定量表》(CSQ)

使用肖计划等人编制的《应对方式量表》包括 62 个题目, 分为 6 个分量表: 解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化。每道题目有“是”和“否”两个答案, 若选择“是”, 则需要对后面的“有效”、“比较有效”、“无效”做出判断; 若选择“否”, 则可以继续下一道题目。每个维度得分越高, 表明使用该种应对方式越多。由此汇总出三种应对方式类型: 1) 成熟型包括解决问题 - 求助, 体现成熟稳定的人格特征和行为方式; 2) 不成熟型包括自责、幻想、退避; 3) 混合型主要是合理化的应对方式。

## 2.3. 统计方法

研究使用 SPSS 22.0 统计软件, 对数据进行标准差、平均数、差异性检验及相关等分析。

## 3. 结果及讨论

### 3.1. 大学生日常烦心事的描述性统计

计算量表各因子的均值和标准差, 得出大学生日常烦心事各因子得分从高到低依次为: 时间管理( $2.06 \pm 0.64$ )、混合烦恼( $2.00 \pm 0.67$ )、自我认知( $1.99 \pm 0.68$ )、学业压力( $1.98 \pm 0.63$ )、人际关系( $1.87 \pm 0.73$ )、恋爱问题( $1.71 \pm 0.74$ )。这与大学生处在青春末期, 步入大学后学习生活节奏与高中出现较大变化, 自主支配时间变多但缺乏相应规划以及开始自我探索有关。尤其是疫情后大学生网课较之以前更频繁, 时间管理成为大学生首要面对的压力。

大学生应对方式各因子得分从高到低依次为: 解决问题( $0.92 \pm 0.34$ )、求助( $0.69 \pm 0.32$ )、退避( $0.54 \pm 0.32$ )、幻想( $0.53 \pm 0.37$ )、合理化( $0.52 \pm 0.33$ )、自责( $0.41 \pm 0.40$ )。此结果表明大学生在面对压力时采用的更多的采用成熟型应对方式, 如主动解决问题、主动求助, 与以往研究一致(刘春燕&李文权, 2004), 同时与学校加大压力应对、情绪调控、积极心理学的授课比例有关。心理健康教育工作者的工作实践表明, 大学生处于身心发展的“黄金”时期, 这个阶段对大学生积极应对压力、日常烦心事的引导, 不仅有助于培养健康人格的大学生, 而且也有助于学业的完成、人际交往的和谐(张海霞等, 2016)。

### 3.2. 日常烦心事在不同人口统计学变量上的差异比较

#### 3.2.1. 不同性别大学生在日常烦心事各因子上的差异性检验

**Table 1.** Gender differences test in daily annoyances of college students

**表 1.** 大学生日常烦心事的性别差异性检验

		人际关系	恋爱问题	时间管理	自我认知	学业压力	混合烦恼
男	平均值	1.87	1.83	2.04	1.96	1.97	2.01
	标准差	0.73	0.79	0.65	0.68	0.64	0.68
女	平均值	1.87	1.60	2.07	2.02	1.99	1.99
	标准差	0.73	0.67	0.64	0.68	0.61	0.66
<i>t</i> 值		0.08	<b>6.09**</b>	-1.08	-1.58	-0.61	0.68

注: \*\*表示  $p < 0.01$ 。

由性别差异检验后发现(表 1), 在恋爱问题因子上男生的得分显著高于女生( $t = 6.09, p < 0.01$ ), 其余各因子得分性别差异不显著。此结果表明恋爱问题对男生的困扰程度高于女生, 这与大学生恋爱关系的认知有关, 在有关大学生交友的研究表明, 大多数表明恋爱关系中男生付出的程度比女生要高、比女生更积极主动, 更容易受到恋爱问题的困扰。在人际关系、时间管理、自我认知、学业压力、混合烦恼方面性别差异不显著, 表明大学生的日常烦心事在这些维度方面存在着共性。本研究结果也启示教育工作者应多举办一些人际关系、时间管理、自我认知、压力管理等有关主题的团辅、心理沙龙或讲座, 普及心理健康知识, 帮助大学生更好的处理人际关系、做好时间规划、正确认识自我, 了解日常烦心事的来源并学会处理日常烦心事的有效方法。

### 3.2.2. 不同学校类别在大学生日常烦心事各因子上的差异性检验

由独立样本  $t$  检验结果(表 2)可知, 与本科学生相比, 高职学生日常烦心事的来源只有在恋爱问题上有显著差异, 表现在高职恋爱问题得分显著高于本科的得分, 此结果表明高职和本科学生都受到恋爱问题的困扰, 且在恋爱问题上不同类型学校之间存在着显著差异, 高职学生在恋爱问题上受到的困扰高于本科学生。此结果启示心理健康教育工作者应引导学生树立正确的恋爱观念, 在面对困扰时可以采取恰当、积极的方式去应对。在人际关系、自我认知维度上高职得分高于本科, 但差异不显著; 在时间管理、学业压力和混合烦恼维度上本科得分高于高职, 但差异不显著。此结果表明人际关系、自我认知、时间管理、学业压力、混合烦恼是高职和本科学生共同面临的日常烦心事, 启示教育工作者应注重加大这些方面的授课比例, 有针对性的解决学生的烦恼。

**Table 2.** The difference test of school categories of college students' daily worries

**表 2.** 大学生日常烦心事的学校类别差异性检验

学校类型		人际关系	恋爱问题	时间管理	自我认知	学业压力	混合烦恼
高职	平均值	1.87	1.77	2.03	2.00	1.95	1.98
	标准差	0.75	0.79	0.67	0.71	0.66	0.71
本科	平均值	1.87	1.68	2.07	1.98	1.99	2.00
	标准差	0.72	0.71	0.63	0.67	0.61	0.64
$t$ 值		-0.07	<b>-2.34*</b>	1.25	-0.40	1.12	0.52

注: \*表示  $p < 0.05$ 。

### 3.2.3. 不同生源地大学生日常烦心事在各因子上的差异性检验

通过单因素方差分析发现(表 3), 不同生源地大学生在人际关系( $F = 5.30, p < 0.05$ )、自我认知( $F = 6.46, p < 0.01$ )、学业压力( $F = 9.98, p < 0.001$ )、混合烦恼( $F = 10.28, p < 0.001$ )因子得分上存在显著性差异, 在恋爱问题( $F = 2.19, p > 0.05$ )、时间管理( $F = 2.96, p > 0.05$ )因子得分上没有显著差异。通过 LSD (Least-Significant Difference) 事后检验可知, 人际关系、自我认知得分上农村显著高于城市, 城镇得分居中, 但是城镇和农村、城市之间没有显著差别。学业压力得分上农村得分显著高于城镇, 城镇得分显著高于城市, 城市得分最低且差异均显著。混合烦恼得分上的情况和学业压力类似, 农村得分显著高于城镇, 城镇得分显著高于城市, 城市得分最低且差异均显著。此结果表明与城镇大学生相比, 来自农村的学生更多的受到人际关系、自我认知、学业压力、混合烦恼等日常烦心事的影响, 这与大学生不同的成长环境、城乡不同的教育模式、对学习成绩不同的认知有关。

**Table 3.** Difference test of family location of college students' daily worries**表 3.** 大学生日常烦心事的家庭所在地差异性检验

家庭所在地		人际关系	恋爱问题	时间管理	自我认知	学业压力	混合烦恼
农村	平均值	1.94	1.75	2.10	2.05	2.05	2.08
	标准差	0.75	0.77	0.65	0.68	0.64	0.68
城镇	平均值	1.85	1.70	2.05	1.99	1.96	1.97
	标准差	0.72	0.71	0.61	0.68	0.59	0.66
城市	平均值	1.80	1.67	2.01	1.91	1.89	1.91
	标准差	0.70	0.72	0.65	0.67	0.63	0.65
总计	平均值	1.87	1.71	2.06	1.99	1.98	2.00
	标准差	0.73	0.74**	0.64	0.68	0.63	0.67
F 值		<b>5.30*</b>	2.19	2.96	<b>6.46**</b>	<b>9.98***</b>	<b>10.28***</b>

注: \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ 。

**Table 4.** Daily upset test of students of different grades**表 4.** 不同年级学生日常烦心事检验

年级		人际关系	恋爱问题	时间管理	自我认知	学业压力	混合烦恼
大一新生	平均值	2.02	1.75	2.18	2.12	2.06	2.08
	标准差	0.70	0.75	0.59	0.63	0.55	0.61
大二	平均值	1.77	1.64	1.90	1.82	1.84	1.89
	标准差	0.72	0.70	0.64	0.67	0.62	0.64
大三	平均值	1.92	1.79	2.17	2.09	2.17	2.16
	标准差	0.74	0.76	0.67	0.72	0.69	0.71
毕业年级	平均值	1.72	1.55	2.01	1.88	1.90	1.91
	标准差	0.69	0.61	0.60	0.63	0.57	0.59
总计	平均值	1.87	1.68	2.07	1.98	1.99	2.00
	标准差	0.72	0.71	0.63	0.67	0.61	0.64
F 值		<b>10.51***</b>	<b>5.47**</b>	<b>12.17***</b>	<b>13.45***</b>	<b>13.60***</b>	<b>9.8***</b>

注: \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ 。

通过对不同年级的大学生日常烦心事检验可知(表 4), 在人际关系、恋爱问题、时间管理、自我认知、学业压力和混合烦恼上存在显著差异。大学生在不同的年级阶段面对不同的烦恼, 沈德立在《大学生心理健康》中提到, 大一学生的压力主要是适应新环境、适应与高中阶段相比不同的学习方式; 大二学生面临的主要压力是学习和人际交往问题; 大三学生面临的压力主要是恋爱问题、人际问题和未来职业规

划(沈德立, 2013); 大四学生即将结束大学生活, 继续深造或是踏入工作岗位, 面临的主要是求职压力(杨仕元, 岳龙华, 高蓉, 2022)。兼有理想与现实不匹配带来的焦虑、恐惧感。

### 3.2.4. 独生和非独生大学生日常烦心事各因子的差异性检验

由表 5 可知, 大学生在学业压力( $t = -2.37, p < 0.05$ )和混合烦恼因子( $t = -2.19, p < 0.05$ )得分上非独生子女均显著高于独生子女, 在人际关系( $t = -0.58, p > 0.05$ )、恋爱问题( $t = -0.99, p > 0.05$ )、时间管理( $t = -0.73, p > 0.05$ )和自我认知( $t = -0.69, p > 0.05$ )因子上均无显著差异。此结果表明与独生子女相比, 非独生子女面临更多的学业压力和混合烦恼因子的困扰, 这与非独生子女的学业成绩、学习效果会与兄弟姐妹进行对比, 无形中加大个体、父母对自身的期望, 当理想与现实存在差距时, 学业压力便会产生。启示教育工作者在疏导学生压力时, 不仅仅从学生个人方面入手, 同时还应考虑到学生周围的环境、父母的期望, 可以家校合力, 共同商量有效策略缓解大学生的日常烦心事带来的困扰。

**Table 5.** The difference test of whether college students have only children in their daily worries

**表 5.** 大学生日常烦心事的是否独生差异性检验

是否独生子女		人际关系	恋爱问题	时间管理	自我认知	学业压力	混合烦恼
独生子女	平均值	1.85	1.69	2.04	1.97	1.92	1.95
	标准差	0.72	0.71	0.64	0.68	0.61	0.64
非独生子女	平均值	1.88	1.72	2.06	2.00	2.00	2.02
	标准差	0.73	0.75	0.65	0.68	0.63	0.68
<i>t</i> 值		-0.58	-0.99	-0.73	-0.69	<b>-2.37*</b>	<b>-2.19*</b>

注: \*表示  $p < 0.05$ 。

## 3.3. 应对方式在不同人口统计学变量上的差异比较

### 3.3.1. 不同性别大学生在应对方式各因子的差异性检验

**Table 6.** Gender difference test of college students' coping styles

**表 6.** 大学生应对方式的性别差异性检验

性别		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
女	平均值	0.91	0.39	0.70	0.53	0.52	0.50
	标准差	0.33	0.38	0.31	0.35	0.29	0.30
男	平均值	0.93	0.42	0.68	0.53	0.55	0.55
	标准差	0.35	0.42	0.33	0.39	0.35	0.36
<i>t</i> 值		-0.93	-1.55	1.26	-0.20	<b>-2.18*</b>	<b>-2.87*</b>

注: \*表示  $p < 0.05$ 。

表 6 的结果表明, 在日常烦心事的应对方式上, 存在着性别差异。在退避和合理化的因子上女生的

得分均显著高于男生。男生较多采用积极主动解决问题的应对方式,而女生较容易采用逃避、冷战等方式。此结果揭示了目前大学生在恋爱问题应对的差异,在恋爱问题方面,首先教育大学生恋爱过程中有问题是个正常现象,鼓励学生采取积极的态度去应对,避免恋爱问题引起其他不良的影响。

### 3.3.2. 不同学校类别在大学生应对方式各因子的差异性检验

对不同学校类型学生的应对方式各因子进行独立样本  $t$  检验(表 7),结果发现仅在求助因子上高职得分显著高于本科得分( $t = -2.34, p < 0.001$ ),其他因子得分上高职和本科没有显著差异。此结果表明高职学生更倾向于采取求助的方式去缓解日常烦心事带来的困扰,这与学生内心的自我建设和心理知识的普及有关。

**Table 7.** School type difference test of college students' coping styles

**表 7.** 大学生应对方式的学校类别差异性检验

		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
高职	平均值	0.94	0.39	0.73	0.51	0.54	0.52
	标准差	0.36	0.40	0.34	0.37	0.35	0.33
本科	平均值	0.91	0.42	0.67	0.54	0.53	0.53
	标准差	0.33	0.40	0.31	0.37	0.31	0.32
$t$ 值		1.62	-1.09	<b>3.85***</b>	-1.29	0.50	-0.64

注: \*\*\*表示  $p < 0.001$ 。

### 3.3.3. 不同生源地大学生应对方式各因子的差异性检验

经过不同年级应对方式的差异性检验(表 8)可知,在解决问题积极应对方式和幻想消极应对方式上存在显著差异,在自责、求助、退避和合理化应对方式上差异不显著。此结果表明教育工作者应当根据不同年级大学生的身心特点和面对日常烦心事的倾向于应对方式,给予差别化的引导,提升教育的针对性和有效性,同时针对面对的普遍性的问题,给予重点教育引导。

**Table 8.** Differences in coping styles of students in different grades

**表 8.** 不同年级学生应对方式差异

年级		解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
大一新生	平均值	0.93	0.44	0.70	0.58	0.55	0.52
	标准差	0.33	0.42	0.32	0.38	0.32	0.33
大二	平均值	0.91	0.37	0.64	0.48	0.51	0.53
	标准差	0.31	0.39	0.29	0.36	0.30	0.32
大三	平均值	0.87	0.46	0.65	0.57	0.57	0.55
	标准差	0.35	0.43	0.34	0.40	0.34	0.36
毕业年级	平均值	0.92	0.39	0.65	0.51	0.51	0.52
	标准差	0.32	0.34	0.29	0.32	0.29	0.30



## Continued

总计	平均值	0.91	0.42	0.67	0.54	0.53	0.53
	标准差	0.33	0.40	0.31	0.37	0.31	0.32
F 值		1.41	<b>2.88*</b>	2.00	<b>4.35**</b>	2.10	0.32

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ 。

#### 4. 结论

综上, 本研究发现大学生目前的主要压力来源是时间管理, 其次是混合烦恼、自我认知、学业压力, 影响相对比较小的是人际关系和恋爱问题。大学生目前的主要应对方式是解决问题、求助, 其次是退避、幻想, 合理化和自责最低, 相对来说采取成熟的应对方式学生居多。

总体来说, 从疫情后学生产生的压力源方面来看, 男生在恋爱问题的压力源上显著高于女生; 农村生源学生在人际关系、自我认知、学业压力上显著高于其他生源; 非独生子女大学生在日常烦心事学业压力和混合烦恼因子得分上显著高于独生子女。在压力应对方式上, 男生在退避和合理化的因子上的得分显著高于女生。

本研究对大学生压力源和应对方式的揭示, 将为大学生心理健康教育和心理健康教育公共必修课的完善、心理应激预警、干预工作提供有价值的理论依据。

#### 致 谢

本文得到天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)2020 年度一般课题“疫情防控常态化下大学生压力监控及其应对方式研究”(项目编号: 2020ZXXL-GX53)课题资助。

#### 参考文献

- 车文博(2001). *当代西方心理学新词典*. 吉林人民出版社.
- 陈立芳, 马绍斌, 范存欣(2009). 大学生压力、应对方式、社会支持与主观幸福感关系的结构模型. *中国临床心理学杂志*, 17(3), 266-268.
- 高素华(2018). 中国大学生生活事件与心理健康关系的定量综合分析. *现代预防医学*, 45(10), 1812-1815, 1821.
- 刘春燕, 李文权(2004). 师范大学生 204 名应激性生活事件和应对方式调查. *中国学校卫生*, 25(1), 42-43.
- 刘娜(2011). *大学新生日常烦心事、应对方式与自我和谐的关系研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 路晓宁, 黄希庭(2010). 日常烦心事研究概况. *心理科学进展*, 18(2), 253-261.
- 沈德立(2013). *大学生心理健康*. 高等教育出版社.
- 王小凤, 贺莉萍, 肖启蓬, 江艳, 刘瑜, 蒙艳斌, 席俊彦, 秦杨芬(2020). 大学生日常烦心事和心境状态对躯体亚健康的影响. *中华疾病控制杂志*, 24(10), 1181-1184, 1214.
- 杨仕元, 岳龙华, 高蓉(2022). 大学生就业压力及影响因素分析. *中国大学生就业*, (14), 55-64.
- 张海霞, 惠筱, 郭成(2016). 大学生日常烦心事和生命意义感与心理健康的关系. *职业与健康*, 32(21), 2991-2994.
- 张林, 车文博, 黎兵(2005). 大学生心理压力应对方式特点的研究. *心理科学*, 28(1), 36-41.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Appraisal Coping Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality & Social Psychology*, 50, 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Han, Q. Z., Agostini, B., Belanger, M. et al. (2021). Associations of Risk Perception of Covid-19 with Emotion and Mental Health during the Pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 284, 247-255. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.049>
- Li, S. F., Xu, Q. Y., Xie, J. et al. (2022). Associations of Parenting Daily Hassles with Parents' Mental Health during the COVID-19 School Closure. *Social Science & Medicine*, 311, Article ID: 115301. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115301>

Shavitt, S., Cho, Y. I., Johnson, T. P., Jiang, D., Holbrook, A., & Stavrakantonaki, M. (2016). Culture Moderates the Relation between Perceived Stress, Social Support, and Mental and Physical Health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *47*, 956-980. <https://doi.org/10.1177/0022022116656132>