
大学生生活应激源及应激反应： 性别年级专业特征差异性比较

李莹¹ 刘俊丽² 吕嘉成³

1. 陕西艺术职业学院 陕西西安 710054

2. 西安工业大学 陕西西安 710000

3. 西安市自来水有限公司 陕西西安 710000

摘要：目的：探索大学生生活应激源诱发应激反应的特点状况及其在性别、年级、专业组特性差异性比较。方法：以学生生活应激量表（SLSI）为工具，随机抽样西安五所高校1-4年级本科在校学生有效资料7055份，采用SPSS22.0进行统计分析，AMOS18.0拟合结构建模。**结果：**①性别组男生的外部压力、情绪反应、行为反应均高于女生（ $p < 0.01$ ）；②年级组大一学生在挫折刺激、认知反应上高于其他年级；大二学生在生活变故上高于其他年级；大四学生在生理反应上高于其他年级（ $p < 0.01$ ）；③专业组文科生在内心冲突、生理反应上均高于理科、工科学生（ $p < 0.05$ ）。**结论：**大学生生活应激源及应激反应在性别、年级组上具有较大的差异性，此结论对大学生心理健康教育与咨询提供了参数指导。

关键词：大学生；生活应激源；应激反应；差异性

Life stressors and stress responses of college students: a comparison of the differences in professional characteristics of gender grades

Li Ying¹, Liu Junli², Lu Jiacheng³

1. Shaanxi Art Vocational College Xi'an, Shaanxi 710054

2. Xi'an University of Technology, Xi'an, Shaanxi 710000

3. Xi'an Tap Water Co., Ltd. Xi'an, Shaanxi 710000

Abstract: Objective: To explore the characteristics of stress response induced by life stressors of college students, and compare their differences in gender, grade and major groups. Methods: Using the Student Life Stress Scale (SLSI) as a tool, 7055 valid data of undergraduate students in grades 1-4 in five universities in Xi'an were randomly sampled, and SPSS22.0 was used for statistical analysis, and AMOS18.0 was used to fit the structural model. Results: ① The external pressure, emotional response and behavioral response of boys in gender group were higher than those of girls ($P < 0.01$); ② The frustration stimulation and cognitive response of freshmen in grade group are higher than those of other grades; Sophomore students are higher than other grades in life changes; The physiological response of senior students is higher than that of other grades ($P < 0.01$); ③ The inner conflict and physiological reaction of liberal arts students in professional group are higher

基金项目：积极心理学视域下高职学生生命教育探析，项目编号：（2022XYCB01）；提升陕西乡村青少年心理健康的积极情绪干预策略研究，项目编号：（SGH20Y1098）；课题项目：陕西省哲学社会科学重大理论与现实问题研究项目：新时代青年理想人格观研究（2021ND0187）

作者简介：李莹（1991—），女，汉族，陕西省咸阳市人，助教，法学硕士，单位：陕西艺术职业学院。

than those of science and engineering students ($p < 0.05$). Conclusion: College students' life stressors and stress responses are quite different in gender and grade groups. This conclusion provides parameter guidance for college students' mental health education and consultation.

Keywords: college students; Life stressor; Stress reaction; differences

生活应激 (Life Stress) 是指由生活状况或与个体生活具有直接相关关系的因素所引起的心理应激^[1]。国内外对于生活应激的研究主要集中在生活应激源及应激反应上。美国心理学教授Gadzella在1994年研制“学生生活应激问卷”(Student—Life Stress Inventory)用于了解大学生在校期间的的生活应激源及应激反应,并对生活应激源诱发应激反应的变量关系进行分析和预测^[2]。应激反应 (Stress Response) 是指由应激源及各种中介因素的共同作用所引起的个体的各种生理上、心理上及行为上的改变^[3]。生活应激源诱发应激反应所造成的结果对个体的身心健康既有积极意义,也可伴随消极影响。由于大学生群体处于特定的社会环境,受特定的社会规范制约,不仅面临巨大的学业、生活压力,还要面对未来就业压力和复杂的社会环境,大学期间又正值大学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期,这些都使大学生群体面临大学阶段特有的生活应激源。探索大学生生活应激源与应激反应之间的关系,比较性别、年级、专业上的差异,分析各因素对大学生所产生的积极或消极影响,对改善大学生心理健康状况,研究大学生心理健康教育课程的教学重点和方向提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机抽取西安五所工科高校的本科1-4年级学生7055份有效问卷。抽样中,年龄分布16~26岁,均龄 21.05 ± 2.696 岁;性别分布:男生3429人(48.6%),女生3626人(51.4%);年级分布:大一1340人(19.0%),大二1651人(23.4%)大三1305人(18.5%),大四2759人(39.1%)。

1.2 研究工具

采用Gadzella编制的“学生生活应激问卷”(Student—Life Stress Inventory, SLSI),该量表由河北师范大学心理学教授王欣将该量表进行翻译和逆翻译,并使用修订后量表检测大学生近三个月的51项生活应激,其中生活应激源包含挫折刺激、内心冲突、外部压力、生活变故、自我强加5因子;应激反应包含生理反应、情绪反应、行为反应、认知反应4因子。该量表信度为0.71。郑林科教授将其精简为27项。本研究检验,陕西抽样30所高校学生(N=40363)总样本量表信度为0.939^[4],本次西安五所高校学生样本(N=7055)量表信度为0.921。

1.3 统计分析工具

运用SPSS22.0对所获数据进行相关分析、多因素分析;运用Amos v18.0结构分析拟合结构方程模型(SEM)。

表1 西安五所高校学生生活应激源因素及应激反应因素相关分析

Table 1 Correlation analysis between stress factors and stress reaction factors in students' life of the five Universities in Xi' an

	M ± SD	S	1	2	3	4	5	R	6	7	8	9
S应激源总均分	2.298 ± 0.612	1										
1S1挫折刺激	2.288 ± 0.722	0.832**	1									
2S2内心冲突	2.220 ± 0.718	0.804**	0.568**	1								
3S3生活变故	2.166 ± 0.753	0.837**	0.643**	0.587**	1							
4S4外部压力	2.448 ± 0.725	0.863**	0.661**	0.608**	0.645**	1						
5S5自我强加	2.370 ± 0.741	0.844**	0.610**	0.605**	0.614**	0.697**	1					
R应激反应总均分	1.815 ± 0.603	0.736**	0.621**	0.601**	0.611**	0.611**	0.634**	1				
6PR生理反应	1.693 ± 0.725	0.524**	0.424**	0.431**	0.463**	0.421**	0.450**	0.800**	1			
7R2情绪反应	2.063 ± 0.806	0.694**	0.599**	0.551**	0.550**	0.595**	0.609**	0.888**	0.581**	1		
8R3行为反应	1.449 ± 0.584	0.513**	0.436**	0.418**	0.459**	0.397**	0.433**	0.803**	0.572**	0.618**	1	
9R4认知反应	2.055 ± 0.754	0.713**	0.603**	0.594**	0.565**	0.608**	0.611**	0.859**	0.534**	0.733**	0.584**	1

** $p < 0.01$ (Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed) .)

2 研究结果及分析

2.1 生活应激源及应激反应因素相关分析

以西安五所高校学生(N=7055)的生活应激源及应激反应各因素为观察对象,做相关回归分析(Pearson Correlations),结果表明生活应激源、应激反应及其各因子之间的相关均具有统计学意义($p<0.01$),且呈现正相关关系。见上页表1:

2.2 大学生生活应激源与应激反应各因素在性别、年级、专业上的比较

以性别为分组变量,以生活应激源因素及应激反应因素为检验变量做独立样本T检验;以年级、专业为因子,以生活应激源因素及应激反应因素为因变量做单因素方差分析(One-way ANOVA)结果如下:

性别组结果表明,大学生生活应激源因素及应激反应因素上男生得分均高于女生。生活应激源因素中,外部压力存在显著的性别主效应。应激反应中,情绪反应、行为反应存在显著的性别主效应。其他各因子性别主效应不显著。见表2。

年级组结果显示,生活应激源因素中,大一学生在挫折刺激上存在显著的年级主效应;大二学生在生活变故上存在显著的年级主效应。应激反应中,大一学生在认知反应上存在显著的年级主效应;大四学生在生理反应上存在显著的年级主效应。其他各因子年级主效应不显著。见表3。

专业组的结果表明,生活应激源因素中,文科学生与工科学生在内心冲突存在显著的专业主效应。应激反应

表2 西安五所高校学生生活应激源因素及应激反应因素性别组均值(M±SD)比较(T-Test)

Table 2 Comparison of sex stressors between stress factors and stress response factors in students of the five Universities in Xi'an

	男生 (A)	女生 (B)	T检验	
			T	Sig.
S应激源总均分	2.346 ± .599	2.253 ± .620	2.870	.004
1S1挫折刺激	2.349 ± .718	2.229 ± .722	3.104	.002
2S2内心冲突	2.232 ± .723	2.209 ± .713	0.591	.555
3S3生活变故	2.228 ± .738	2.107 ± .769	3.032	.002
4S4外部压力	2.509 ± .745	2.391 ± .702	3.061	.002
5S5自我强加	2.413 ± .738	2.328 ± .741	2.175	.030
R应激反应总均分	1.886 ± .608	1.747 ± .591	4.336	.000
6PR生理反应	1.729 ± .727	1.659 ± .723	1.839	.066
7R2情绪反应	2.148 ± .814	1.983 ± .791	3.864	.000
8R3行为反应	1.539 ± .623	1.362 ± .531	5.771	.000
9R4认知反应	2.127 ± .748	1.987 ± .755	3.503	.000

中,文科学生与理科学生、工科学生在生理反应存在显著的专业主效应。其他各因子专业主效应不显著。见表4。

2.3 大学生生活应激源及应激反应的回归分析

分别以应激源总均分及其各因素为自变量,以应激反应总均分为因变量,做多元线性逐步回归分析,依据最后进入方程的有统计学意义($p<0.01$)的自变量为:影响应激反应最为显著的是应激源总均分及外部压力。这两个自变量经方差检验,拟合优度较高($p<0.01$)。结果见表5。

表3 西安五所高校学生生活应激源因素及应激反应因素年级组均值及单因素分析

Table 3 Comparison of the grade group stressors between stress factors and stress response factors in students of the five Universities in Xi'an

	1=16级(大一)	2=15级(大二)	3=14级(大三)	4=13级(大四)	F检验	
	(A)	(B)	(C)	(D)	F	Sig.
S应激源总均分	2.328 ± .606	2.388 ± .592	2.240 ± .603	2.222 ± .641	4.713	.003
1S1挫折刺激	2.341 ± .713	2.381 ± .721	2.255 ± .706	2.129 ± .735	7.111	.000
2S2内心冲突	2.267 ± .698	2.259 ± .741	2.136 ± .702	2.190 ± .747	2.708	.044
3S3生活变故	2.194 ± .768	2.278 ± .762	2.095 ± .708	2.089 ± .756	4.122	.006
4S4外部压力	2.448 ± .709	2.545 ± .697	2.412 ± .729	2.397 ± .775	2.377	.068
5S5自我强加	2.391 ± .753	2.473 ± .724	2.304 ± .722	2.305 ± .743	3.406	.017
R应激反应总均分	1.886 ± .636	1.848 ± .598	1.739 ± .556	1.733 ± .577	6.230	.000
6PR生理反应	1.802 ± .772	1.638 ± .695	1.598 ± .664	1.642 ± .704	7.970	.000
7R2情绪反应	2.127 ± .852	2.102 ± .793	2.012 ± .760	1.955 ± .768	3.415	.017
8R3行为反应	1.489 ± .619	1.498 ± .584	1.400 ± .546	1.379 ± .548	3.514	.015
9R4认知反应	2.125 ± .769	2.125 ± .769	1.944 ± .708	1.957 ± .726	6.941	.000

表4 西安五所高校学生生活应激源因素及应激反应因素专业组均值及单因素分析

Table 4 Comparison of the professional group stressors between stress factors and stress response factors in students of the five Universities in Xi'an

	1=工科	2=文科	3=理科	F 检验	
	(A)	(B)	(C)	F	Sig.
S 应激源总均分	2.272 ± .592	2.308 ± .629	2.286 ± .615	0.433	0.649
1S1 挫折刺激	2.272 ± .681	2.277 ± .738	2.288 ± .738	0.049	0.952
2S2 内心冲突	2.146 ± .700	2.286 ± .717	2.213 ± .727	4.504	0.011
3S3 生活变故	2.138 ± .744	2.162 ± .781	2.163 ± .730	0.148	0.862
4S4 外部压力	2.443 ± .728	2.431 ± .708	2.445 ± .747	0.047	0.954
5S5 自我强加	2.360 ± .746	2.386 ± .746	2.323 ± .714	0.781	0.458
R 应激反应总均分	1.796 ± .586	1.836 ± .619	1.793 ± .598	0.767	0.465
6PR 生理反应	1.627 ± .662	1.757 ± .772	1.674 ± .714	3.982	0.019
7R2 情绪反应	2.073 ± .819	2.054 ± .790	2.051 ± .823	0.094	0.910
8R3 行为反应	1.448 ± .561	1.450 ± .588	1.427 ± .592	0.204	0.816
9R4 认知反应	2.035 ± .752	2.084 ± .765	2.019 ± .740	0.915	0.401

表5 大学生生活应激源及应激反应的回归分析

Table 5 The parameters of the structural equation model of the effects of life stressors on stress response

自变量	偏回归系数		标准回归系数	t	ΔR^2	p	模型检验
	B	S.E					
(Constant)	0.154	0.042		3.640		0.000	F=841.619
应激源总均分	0.808	0.035	0.819	22.982	0.544	0.000	
外部压力	-0.080	0.030	-0.096	-2.691		0.007	

注：a. 因变量 (Dependent Variable)：应激反应总均分

b. $p < 0.01$ (Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).)

3 讨论与建议

研究发现，大学生生活应激源能够显著诱发应激反应。大学生生活应激源5因素对总体应激源回归效应显著 ($P < 0.01$)，其中外部压力因素能够更好地预测到总体应激源的水平。大学生应激反应4因素对总体应激反应回归效应显著 ($P < 0.01$)，其中情绪反应、认知反应2因素对总的压力反应贡献最高。

大学生的外部压力来自学业压力、家庭压力和事务压力，主要以学业压力为主。从性别维度看，男生感受到的外部压力明显大于女生，造成这种情况的原因可能与传统观念中男生被寄予更大的社会责任有关，这与俞觉鸣的研究一致^[5]。在面对生活应激时，男生的应激反应主要表现在情绪和行为反应上，而女生主要表现在认知反应上。因此，心理健康教育工作中须加强疏导大学

生负面情绪，有效控制过激行为，系统构建客观认知，帮助大学生客观地看待生活压力。

大学生主要面临学业成绩不理想、经济未独立所造成的生活困难和人际交往不顺畅三方面挫折。在不同年级上，大一学生相对其他三个年级主要面临人际交往方面的困扰，这与冯晓黎的研究一致^[6]。这可能与大学生生活区别于中学生活，面临更多的人际关系，包括室友关系，社团关系，校友关系等有关。因此，帮助大一学生调整心态，掌握相处法则，构建一个融洽的人际关系是心理健康教育工作中的重要一环。另外，大二学生相对其他三个年级主要面临学业成绩不佳进而感到受挫。这可能与大二学生处于大学期间学业任务繁重的一年，容易在学习上受挫折有关。因此，帮助大二学生合理安排学习时间，使其掌握科学地学习方法十分必要。在面对生活应激时，大一学生的应激反应相对其他三个年级突出表现在认知反应上，大四学生则突出表现在生理反应上。因此，在进行心理健康教育时，须帮助大一学生缓解思考压力、评价压力，使其能够进行客观的自我认知；帮助大四学生加强锻炼，提高身体素质，以保证其身心健康。

大学生的内心冲突主要表现在面临生活、学业、人际交往等困难时，内心选择逃避，但迫于现实压力又不得不接受的矛盾。从专业差异看，文科学生面临的内心冲突更为严重。这可能与文科学生过高的自我期待和现实的就业趋势有关。这类学生的压力反应主要表现在生理反应上。因此，在心理健康教育工作中须关注文科学

生的生理状况,引导文科学生保持良好的心态,促使其心身健康,并帮助文科学生从主观上面对冲突,客观上提升自我,继而解决冲突。

高校大学生心理健康教育工作中,亟须加强大学生应对生活压力的心理韧性培养,提高大学生敢于直面生活压力,尤其是外部压力,正确看待学习、交往上的挫折;须加强大学生心理疏导,尤其以负面情绪疏导为重^[7],并帮助大学生进行客观的自我认知和评价。另外,应对方式作为大学生生活应激源及应激反应的中介变量,对于大学生心理调节具有十分重要的作用,有待进一步研究。

参考文献:

[1]金怡,姚本先.生活应激研究现状与展望[J].宁波大学学报(教育科学版),2007,(01):34.

[2]Gadzella B M. Student-Life Stress Inventory:

Identification of and Reactions to Stressors'. Psychological Reports,1994,74(2):396.

[3]吴瑛,韩丽沙.护理学导论[M].北京:中国中医药出版社,2005年

[4]杨宪华,金敏,郑林科.大学生生活应激源对心理健康影响的预测模型[J].中国健康心理学杂志,2018,26(05):775-778.

[5]俞觉鸣,凌荣华,沈杰,郑全全.高中学生应激应对方式与心理健康的关系[J].中国学校卫生,2008,(09):842-844.

[6]冯晓黎,李兆良,高燕,高庆瑛,马虹.医学新生心理健康状况调查[J].中国卫生工程学,2002,(02):28-29.

[7]金敏,杨宪华,郑林科.大学生应激源对应激反应的影响[J].商洛学院学报,2017,31(04):84.