

00后大学生心理压力特征及其教育引导策略

马嘉阳

沈阳工程学院 辽宁 沈阳 110000

【摘要】：本研究采用定量与定性相结合的研究方法，对高校1200名00后大学生进行了系统的心理压力状况调查。通过标准化心理压力量表、自编问卷和深度访谈，收集了关于大学生心理压力源、压力反应和应对方式的数据。研究运用SPSS 25.0和AMOS 24.0进行数据分析，分析00后大学生心理压力特征及影响因素。研究发现，00后大学生心理压力呈现多源性、累积性和代际特异性等特征，主要压力源包括学业竞争（占总压力源的32.7%）、就业前景（28.5%）、人际关系（19.8%）和经济状况（12.4%）等。研究进一步揭示了压力传导机制中的关键中介变量，并基于实证结果提出了“四位一体”的教育引导模型。该模型包含预防体系、学业平台、文化环境和协同机制四个干预层面，为高校心理健康教育工作提供了系统化的解决方案。

【关键词】：00后大学生；心理压力；结构方程模型；教育引导策略；心理健康

DOI:10.12417/3041-0630.26.02.014

1 前言

1.1 研究背景与意义

当代中国高等教育大众化持续深化，教育部2022年数据显示，高等教育毛入学率59.6%，在学总规模4655万人（同比增225万）^[1]。00后作为数字时代成长的大学生群体，心理与行为具鲜明代际特质。2022年全国学生心理健康普查显示，78.52%学生无抑郁风险，而仅54.72%无焦虑风险，焦虑问题更突出^[2]。心理压力对大学生发展作用双重：适度激发动机、助力成长，过度则引发焦虑抑郁等心理问题，甚至极端行为^[3]。中国心理学会2023年《大学生心理健康蓝皮书》表明，睡眠质量好的学生抑郁、焦虑得分显著低于睡眠差者^[4]，凸显大学生心理压力研究的紧迫性。

理论上，现有研究缺乏对00后大学生心理压力特征的系统探讨，传统压力理论（如Lazarus压力-应对模型）在数字化语境下的适用性需重验；实践中，高校心理健康教育存在方法单一、针对性不足等问题，亟需实证支撑的创新引导策略。故本研究具重要理论与实践意义。

1.2 研究目的

本研究旨在达成以下目标：（1）分析00后大学生心理压力的特征及其影响因素；（2）提出系统化的教育引导策略体系。研究将回答三个核心问题：00后大学生心理压力的主要表现为何？各类压力源如何相互作用？教育干预的关键切入点在哪里？

2 研究方法

2.1 研究方法与创新点

本研究采用混合研究法：定量阶段以沈阳1200名00后大学生为样本，自编问卷收集数据；定性阶段对30名典型案例

深度访谈。数据分析除常规差异检验、回归分析外，重点用结构方程模型（SEM）探索潜变量关系。创新点：（1）发现社交媒体使用对压力传导的调节作用；（2）提出阶梯式干预方案，为理解00后心理特征及高校心理健康教育提供新视角。

2.2 研究对象与抽样

采用分层整群抽样，选取大一至大四学生，男女比例、年级分布均衡。最终样本1200人，有效问卷1146份（有效率95.5%）。样本特征：男52.3%、女47.7%；大一28.4%、大二25.1%、大三26.3%、大四20.2%；理工59.8%、文科27.5%、艺术12.7%。样本与全国大学生总体结构无显著差异（ $\chi^2=3.21, p>0.05$ ）。

2.3 研究工具

大学生心理压力量表（CPSS）：35个项目，含压力源、反应、应对方式3个分量表，Likert5点计分，总分越高压力越大。（1）基本情况问卷：35项，含情绪、家庭、学业、社交等，问卷星收集。（2）半结构化访谈提纲：12个核心问题，涵盖压力体验、应对策略等，面对面访谈获取。（3）统计分析：采用描述性统计、t检验、方差分析、相关分析、回归分析，使用SPSS25.0和AMOS 24.0，显著性水平 $\alpha=0.05$ （双侧）。

3 研究结果

3.1 描述性统计结果

（1）压力总体状况：调查显示，00后大学生的心理压力平均得分为 38.32 ± 12.45 （满分100），处于中等水平。压力水平呈正偏态分布，约0.3%的学生得分超过临床警戒线（ ≥ 75 分）。压力反应以情绪症状为主（占68.5%），其次是认知症状（27.8%）和躯体症状（3.7%）。

（2）压力源结构特征：通过因子分析提取出5个公因子，

累计解释方差 67.8%:

- ①学业竞争 (特征值 4.32, 解释率 32.7%)
- ②就业前景 (特征值 2.15, 解释率 28.5%)
- ③人际关系 (特征值 1.87, 解释率 19.8%)
- ④经济状况 (特征值 1.23, 解释率 12.4%)
- ⑤自我发展 (特征值 0.98, 解释率 6.6%)

(3)人口学差异:性别比较发现,女生在学业压力($t=3.21, p<0.01$)和人际关系压力 ($t=2.87, p<0.05$)上显著高于男生;而男生在经济压力 ($t=2.15, p<0.05$)和就业压力 ($t=2.43, p<0.05$)上得分更高。

年级差异分析显示,学业压力呈现"U型"分布,大一和大四较高($F=8.76, p<0.001$);就业压力则随年级递增($F=12.34, p<0.001$)。家庭所在地方面,农村生源的经济压力显著高于城市学生 ($t=4.32, p<0.001$)。

4 讨论

本研究结果揭示了00后大学生心理压力的三个典型特征:

(1)压力源的数字化迁移:00后大学生压力与数字环境深度绑定,呈“数字生存焦虑”:①信息过载致决策瘫痪,如考研、就业选择中陷入攻略依赖困境;②社交媒体引发“同龄人压力”,因他人实习、获奖等内容自我怀疑;③算法碎片化职业信息扭曲发展认知。数字化压力源对传统校园心理咨询构成新挑战。

(2)应对策略的代际创新:00后形成独特压力应对方式:匿名社区“云倾诉”、短视频“碎片化放松”、主动“数字戒断”。这些适应性策略或伴随网络依赖等新问题。

(3)压力传导的家庭强化:家庭是压力传导放大器:经济压力直接作用,且通过“家庭期望—自我要求”间接施压;独生子女更易内化父母焦虑,形成“双重压力”。

5 教育引导策略

基于实证结果,构建以学生发展为中心的“四位一体”教

育引导模型(图1),涵盖预防体系、学业平台、文化环境、协同机制四层,以生态系统理论为基础,遵循“预防-干预-发展”三级实施路径。

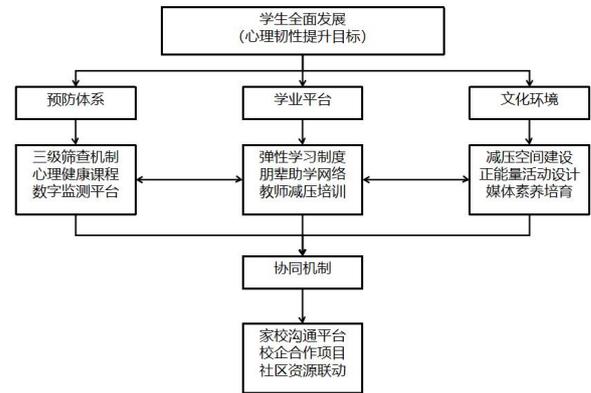


图1 “四位一体”的教育引导模型

注:实线箭头表示直接作用,双向箭头表示交互影响

5.1 构建“三级预防”压力管理体系

结合心理学“压力—易感人群—危机”递进关系及00后低主动求助特征,构建覆盖全体、聚焦高危、精准干预的三级体系。

(1)初级预防(面向全体):①压力素养培育:课程化渗透:将《大学生心理健康教育与调适》设为通识必修课,采用“理论+实操”模式,配套情绪日记批注反馈。②场景化赋能:在公共区域设“压力缓解站”,配备减压资源。③数字化触达:开发校园心理助手小程序,含压力自评、情绪树洞、减压工具库等功能。

(2)二级干预(针对高风险群体):精准化支持:①风险筛查:通过学业预警、宿舍反馈、心理测评三联筛查建立动态档案。②个性化辅导:匹配“1+1”支持团队,实施8周分级干预计划。③团体互助:按压力类型分组开展8-10人成长营,通过多元形式提供支持。

(3)三级应对(危机处理):快速响应机制:①应急联动:组建多部门危机响应小组,设24小时热线,确保15分钟响应、1小时介入。②分级处置:轻度危机现场疏导,中度危机家校联合干预,重度危机绿色通道转诊并跟进康复。

参考文献:

[1] 中华人民共和国教育部.2022年全国教育事业发展基本情况[EB/OL](2023-03-23)[2025-8-26].http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2023/55167/sfcl/202303/t20230323_1052203.html.

[2] 中国国民心理健康服务平台.蓝皮书报告|中国大学生心理健康状况调查报告[EB/OL](2023-08-11)[2025-8-26].http://psy.china.com.cn/2023-08/11/content_42460957.htm.

[3] 章伟芳,戴佳丹,王慧慧,等.医学生不确定心理压力对学习成绩的影响——基于全国50所大学的实证研究[J].中国高等医学教育,2023,(12):60-63.

[4] 中国国民心理健康服务平台.蓝皮书报告|中国大学生心理健康状况调查报告[EB/OL](2023-08-11)[2025-8-26].http://psy.china.com.cn/2023-08/11/content_42460957.htm.