

高校研考生心理状态及其回归预测因素探析 ——以曲阜师范大学为例

钱虹, 周月, 甘仁

曲阜师范大学心理学院, 山东 曲阜

收稿日期: 2024年8月1日; 录用日期: 2024年8月30日; 发布日期: 2024年9月6日

摘要

为了更好地了解高校考研学生群体的心理状态, 有针对性地做好研究生的心理健康教育和引导工作, 本文采用正性情绪分量表、抑郁-焦虑-压力量表、一般自我效能感量表、认知灵活性量表对曲阜师范大学的409名研考生进行了抽样问卷调查, 分析研考生的心理状态及影响因素。结果表明, 82.2%研考生的正性情绪的得分处于较好水平, 7.1%的学生有压力体验, 22.7%的学生有焦虑体验, 16.6%的学生有抑郁体验。心理健康指标与自我效能感和认知灵活性各变量之间均显著相关, 男性压力、自我效能感和认知可选择性得分均显著高于女性。以性别、学科门类、自我效能感、认知灵活性四个变量构建的回归方程, 可以显著解释正性情绪32.5%的变异, 可以显著解释压力18.5%的变异, 可以显著解释焦虑24.7%的变异, 可以显著解释抑郁24.1%的变异。自我效能感和认知灵活性显著正向预测正性情绪, 显著负向预测压力、焦虑和抑郁。由此可见, 高校研考生的心理健康水平处于相对稳定状态, 但仍显现出压力、焦虑和抑郁情绪, 心理状态存在性别、学科门类的群体特异性, 自我效能感和认知灵活性是影响研考生心理状态的主要因素。正基于此, 为从营造积极的舆论环境、消解不良情绪, 注重精准施策、培养心理承受力, 提高自我效能感、加强行动掌控力, 强化认知灵活性、提升心理调适力四个方面做好研究生心理健康教育工作提供了较为充分的依据。

关键词

高校研考生, 心理状态, 回归预测

Analysis of Psychological State and Its Prediction of Regression Factors of Postgraduate Candidates in College —Taking Qufu Normal University as an Example

Hong Qian, Yue Zhou, Ren Gan

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu Shandong

文章引用: 钱虹, 周月, 甘仁(2024). 高校研考生心理状态及其回归预测因素探析. *心理学进展*, 14(9), 149-157.

DOI: 10.12677/ap.2024.149630

Abstract

For better understanding the psychological state of postgraduate candidates in college to provide targeted psychological education and guidance, this article conducted a sampling questionnaire survey of 409 postgraduate candidates at Qufu Normal University using the Positive Emotion Scale, Depression Anxiety Stress Scale (DASS), General Self-Efficacy Scale (GSES), and Cognitive Flexibility Inventory (CFI) to analyze their psychological state and prediction of regression factors. The results showed following conclusions. 82.2% of graduate students scored well in positive emotions, 7.1% of students have experienced stress, 22.7% have experienced anxiety, and 16.6% have experienced depression. Psychological health indicators are significantly correlated with variables such as self-efficacy and cognitive flexibility. Male stress, self-efficacy, and cognitive selectivity scores are significantly higher than those of females. The regression equation constructed with four variables: gender, subject category, self-efficacy, and cognitive flexibility can significantly explain 32.5% of the variation in positive emotions, 18.5% of the variation in stress, 24.7% of the variation in anxiety, and 24.1% of the variation in depression. Self efficacy and cognitive flexibility significantly positively predict positive emotions, and significantly negatively predict stress, anxiety, and depression. It can be seen that the mental health level of college graduate students is relatively stable. It can be seen that the mental health level of postgraduate candidates in college is relatively stable, but they still show symptoms of stress, anxiety, and depression. Psychological states exhibit group specificity based on gender and disciplinary categories. Self-efficacy and cognitive flexibility are the main factors affecting the psychological state of postgraduate candidates in college. Based on this, it provides a relatively sufficient basis for promoting psychological health education for postgraduate candidates in college from four aspects: creating a positive public opinion environment to resolve the negative emotions, focusing on precise policy implementation to cultivate the psychological resilience, improving self-efficacy to strengthen the action control of graduate students, enhancing cognitive flexibility to improve the psychological adjustment ability.

Keywords

Postgraduate Candidates in College, Psychological State, Prediction of Regression Factors

Copyright © 2024 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

党的二十大把教育、科技、人才作为全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑进行统筹部署，对深入实施人才强国战略提出明确要求，为做好新时代人才工作指明了前进航向、注入了强大动力，而研究生考试招生是国家选拔培养高层次专门人才的重要途径。随着我国经济高质量发展的扎实推进，高等教育模式由精英型向大众型转变，各行各业对于高学历人才需求日益攀升，研究生招生考试录取率持续走低(熊倪娟，赵东辉，施祖麟，2005)等环境因素加剧了高校考生的不良心理状态风险。

由此可见，对于高校考生心理状态及其回归预测因素进行研究，并据此开展科学有效的心理健康教育具有较强的理论意义与现实价值。正基于此，本研究通过对积极的健康指标和健康预警指标的测量，进一步阐明影响心理状态的典型因素，为切实维护高校考生的心理健康、高校开展此类群体的

心理健康教育提供数据支持和科学建议。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本次调查以省属重点综合性师范大学——曲阜师范大学为单位，随机抽样选取曲阜师范大学 2024 届参加全国硕士研究生招生考试的大学生填写问卷调查。问卷调查采用问卷星网络测试平台进行测试，共回收数据 446 份，剔除无效问卷后并进行整理获得 409 份有效问卷，平均年龄为 21.35 岁，男生 152 名，占比 37.2%，女生 257 名，占比 62.8%；文科学 58 名，占比 14.2%，理科学 276 名，占比 67.5%；工科学 45 名，占比 11%，艺体学 30 名，占比 7.3%。详细的人口统计学信息如表 1 所示。

Table 1. Basic information descriptive statistics (n = 409)

表 1. 基本信息描述性统计(n = 409)

人口变量	具体选项	人数	比例(%)	累计占比(%)
性别	男性	152	37.2	37.2
	女性	257	62.8	100.0
学科门类	文科	58	14.2	14.2
	理科	276	67.5	81.7
	工科	45	11.0	92.7
	艺体	30	7.3	100.0

2.2. 研究工具

2.2.1. 正性情绪分量表

本研究采用 Watson, Clark 和 Tellegen (1988)编制，黄丽，杨廷忠和季忠民(2003)修订的正性情绪分量表。该量表采用五点计分，评估自我情绪状态与 10 个积极情绪词的符合程度，评分越高，表示精力旺盛，快乐体验程度高，正性情绪体验越强烈。在本次测量中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.926。

2.2.2. 抑郁 - 焦虑 - 压力量表中文版

本研究采用简略版抑郁 - 焦虑 - 压力自评量表(The Depression Anxiety Stress Scale, DASS)。该量表采用李克特四点计分，所含的 21 个题项为描述个人近期(“过去一周内”)负性情绪体验或相应生理反应的句子，如“我感到忧郁沮丧”“我感到口干舌燥”等，受测者就各题项的描述与自身情况的符合程度做出判断，0 为不符合，3 为最符合或总是符合(李小玲，唐海波，郭锋，何浩宇，2012)。全量表由抑郁、焦虑和压力三个分量表组成，每个分量表含 7 个题项。压力、焦虑与抑郁三个分量表得分分别以 14 分、7 分、9 分为界进行等级划分(郭晓栋等，2023)。在本次测量中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.950。

2.2.3. 抑郁 - 焦虑 - 压力量表中文版

本研究采用中文版一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)。修订后的 GSES 有较好的信度和效度。GSES 共 10 个项目，采用李克特四点计分，各项目均为 1~4 评分，从“完全不正确”到“完全正确”。分值越高，一般自我效能感越高(戴冰，徐小林，2010)。在本次测量中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.934。

2.2.4. 认知灵活性问卷

本研究采用由王阳等人(2016)修订的认知灵活性问卷(Cognitive Flexibility Inventory, CFI)。量表包括

认知可选择性和认知可控性两个维度(Dennis & Wal, 2009), 由 20 个条目构成, 采用李克特 5 点计分, 从 1 “从不” 到 5 “总是”。分数越高表明个体的认知灵活性水平越好。本研究中间卷的 Cronbach α 系数分别为 0.913。

3. 研究结果

3.1. 共同偏差方法检验

本研究采用 Harman 单因子检验法进行共同方法偏差检验(周浩, 龙立荣, 2004)。结果显示未经旋转得到特征根大于 1 的因子共 8 个, 最大因子方差解释率为 32.99%。小于 40% 的临界标准, 说明本调查不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 描述性统计与相关分析

本研究中各项心理健康指标得分的平均数、标准差、相关矩阵分析结果(表 2)显示, 各变量之间均显著相关($p < 0.001$), 正性情绪与自我效能感、认知灵活性总分、认知可选择性、认知可控性显著正相关($p < 0.001$), 正性情绪与压力、焦虑、抑郁显著负相关($p < 0.001$), 自我效能感与认知灵活性、认知可选择性、认知可控性均与压力、焦虑、抑郁显著负相关($p < 0.001$), 认知灵活性与自我效能感两两之间显著正相关($p < 0.001$)。从相关数据情况来看, 本次调查采用的指标是合理的。

Table 2. Descriptive statistics and correlation analysis of total scores for each variable (n = 409)

表 2. 各变量总分的描述统计与相关分析(n = 409)

变量	M	SD	正性情绪	压力	焦虑	抑郁	自我效能感	认知灵活性	认知可控性	认知可选择性
正性情绪	27.59	7.67	1							
压力	6.89	4.77	-0.501***	1						
焦虑	5.06	4.30	-0.493***	0.847***	1					
抑郁	5.28	4.78	-0.602***	0.813***	0.838***	1				
自我效能感	23.78	6.15	0.560***	-0.398***	-0.433***	-0.453***	1			
认知灵活性	66.34	11.00	0.461***	-0.378***	-0.465***	-0.435***	0.654***	1		
认知可控性	23.32	4.41	0.357***	-0.530***	-0.604***	-0.555***	0.468***	0.653***	1	
认知可选择性	43.03	8.78	0.398***	-0.208***	-0.280***	-0.266***	0.584***	0.925***	0.316***	1

注: M 代表均值, SD 代表标准差, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.3. 高校研考生心理状态整体平稳, 但存在压力感、焦虑感和抑郁感

心理状态的积极健康指标和健康预警指标(正性情绪、压力、焦虑与抑郁)得分情况(表 3、表 4)显示, 有 82.2% 的学生正性情绪得分大于 20 分, 属于正常状态; 有 17.8% 的学生正性情绪得分较低。高校研考生心理状态的压力、焦虑与抑郁三个分量表得分都高的学生有 21 人, 占比 5.1%; 无压力状况的共有 380 人, 占比 92.9%, 有压力感的共有 29 人, 占比 7.1%; 无焦虑正常状况的共有 316 人, 占比 77.3%, 有焦虑感的共有 93 人, 占比 22.7%; 无抑郁正常状况的共有 341 人, 占比 83.4%, 有抑郁感的共有 68 人, 占比 16.6%。这表明高校研考生整体上正性情绪仍处于主导地位, 心理状态处于稳定可控的状态, 但压力、焦虑和抑郁等不良心理状态不容忽视; 部分学生的情绪受压力、焦虑和抑郁影响较大, 心理健康状态存在风险点。

Table 3. Scores for positive emotions, stress, anxiety, and depression (n = 409)
表 3. 正性情绪、压力、焦虑与抑郁得分情况(n =409)

变量	M	SD	最小值	最大值
正性情绪	27.59	7.67	10	50
压力	6.89	4.77	0	21
焦虑	5.06	4.30	0	21
抑郁	5.28	4.78	0	21

Table 4. Frequency of positive emotion scores (n = 409)
表 4. 正性情绪得分频率表(n = 409)

变量	得分范围	人数	比例%	累计占比%
正性情绪	0~10	12	2.9	2.9
	11~20	61	14.9	17.8
	21~30	205	50.1	68.0
	31~40	116	28.4	96.3
	41~50	15	3.7	100.0

3.4. 高校研考生心理状态呈现出性别和学科特点

高校研考生的心理状态各变量得分(正性情绪、压力、焦虑、抑郁、自我效能感、认知灵活性、认知可控性、认知可选择性)的性别差异性检验结果(表 5)显示, 正性情绪、认知灵活性、认知可控性和认知可选择性得分上性别存在显著差异($p < 0.05$), 而在压力、焦虑、抑郁和自我效能感得分在性别上差异不显著($p > 0.05$), 其中男性正性情绪($p < 0.001$)、认知灵活性($p < 0.05$)、认知可控性($p < 0.05$)和认知可选择性($p < 0.05$)得分均显著高于女性。数据表明, 男性研考生的正性情绪更高, 认知灵活性、认知可控性和认知可选择性更好。

Table 5. Gender differences test for postgraduate candidates in college (n = 409)
表 5. 高校研考生在性别上的差异性检验(n = 409)

变量	男	女	t
正性情绪	27.66 ± 8.88	27.54 ± 6.87	0.135***
压力	7.08 ± 4.90	6.78 ± 4.70	0.607
焦虑	5.14 ± 4.54	5.02 ± 4.16	0.293
抑郁	5.47 ± 4.89	5.16 ± 4.717	0.634
自我效能感	24.04 ± 6.26	23.62 ± 6.09	0.662
认知灵活性	66.88 ± 12.10	66.03 ± 10.30	0.728*
认知可控性	23.52 ± 4.83	23.19 ± 4.14	0.693*
认知可选择性	43.36 ± 9.90	42.83 ± 8.05	0.559*

注: M 代表均值, SD 代表标准差, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

高校研考生的心理状态各变量得分(正性情绪、压力、焦虑、抑郁、自我效能感、认知灵活性、认知可控性、认知可选择性)的学科门类差异性检验结果(表 6)显示, 认知灵活性和认知可选择性得分在学科

门类存在显著差异($p < 0.05$), 而正性情绪、压力、焦虑、抑郁、自我效能感和认知可控性得分在学科门类上差异不显著($p > 0.05$)。数据表明, 工科研考生的认知灵活性更好, 文科考生的认知可选择性更好。

Table 6. Differential test of college postgraduate candidates in subject categories (n = 409)
表 6. 高校研考生在学科门类上的差异性检验(n = 409)

变量	文科	理科	工科	艺体	F
正性情绪	27.47 ± 8.94	27.67 ± 7.89	26.53 ± 8.22	28.67 ± 6.86	0.494
压力	7.33 ± 5.31	6.63 ± 4.59	7.07 ± 5.43	8.17 ± 4.19	1.165
焦虑	5.36 ± 4.24	4.94 ± 4.12	5.02 ± 5.22	5.67 ± 4.63	0.363
抑郁	5.57 ± 5.43	5.08 ± 4.45	5.60 ± 5.71	6.03 ± 4.97	0.540
自我效能感	24.21 ± 6.47	23.71 ± 5.89	24.07 ± 6.73	23.10 ± 7.10	0.257
认知灵活性	69.97 ± 10.85	65.34 ± 10.26	70.09 ± 13.41	62.93 ± 11.45	5.749***
认知可控性	23.33 ± 4.52	23.25 ± 4.14	24.33 ± 5.68	22.37 ± 4.37	1.285
认知可选择性	46.64 ± 8.22	42.09 ± 8.55	45.76 ± 9.34	40.57 ± 8.63	6.825***

注: M 代表均值, SD 代表标准差, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.5. 性别、学科门类、自我效能感与认知灵活性对心理健康指标有预测作用

性别、学科门类、自我效能感与认知灵活性对正性情绪、压力、焦虑和抑郁进行线性回归分析的结果(表 7)显示, 性别、学科门类、自我效能感、认知灵活性四个变量构建的回归方程, 可以显著解释正性情绪 32.5%的变异, 可以显著解释压力 18.5%的变异, 可以显著解释焦虑 24.7%的变异, 可以显著解释抑郁 24.1%的变异。自我效能感和认知灵活性显著正向预测正性情绪($p < 0.001$), 显著负向预测压力、焦虑和抑郁($p < 0.001$)。数据说明, 自我效能感和认知灵活性越高的研考生, 正性情绪越强, 压力、焦虑和抑郁情绪越弱。

Table 7. Linear regression analysis of variable relationships (n = 409)
表 7. 变量关系的线性回归分析(n = 409)

回归方程		R	R ²	F	未标准化 系数	标准化 系数	t	VIF
结果变量	预测变量							
正性情绪	性别	0.576	0.325	50.034***	0.325	0.020	0.496	1.030
	学科门类				0.417	0.040	0.958	1.035
	自我效能感				0.563	0.452	8.400***	1.748
	认知灵活性				0.118	0.169	3.129***	1.759
压力	性别	0.430	0.185	22.910***	-0.441	-0.045	-0.98	1.030
	学科门类				0.073	0.011	0.244	1.035
	自我效能感				-0.205	-0.264	-4.447***	1.748
	认知灵活性				-0.089	-0.206	-3.463***	1.759
焦虑	性别	0.497	0.247	33.203***	-0.336	-0.038	-0.864	1.030
	学科门类				-0.138	-0.023	-0.535	1.035

续表

焦虑	自我效能感	0.497	0.247	33.203***	-0.157	-0.225	-3.943***	1.748
	认知灵活性				-0.126	-0.322	-5.617***	1.759
抑郁	性别	0.491	0.241	32.125***	-0.505	-0.051	-1.161	1.030
	学科门类				-0.033	-0.005	-0.114	1.035
	自我效能感				-0.229	-0.295	-5.148***	1.748
	认知灵活性				-0.106	-0.244	-4.252***	1.759

注：M 代表均值，SD 代表标准差，* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

4. 讨论

4.1. 研考生心理健康现状

从本次调查结果可以看出，高校研考生整体上正性情绪仍处于主导地位，心理状态处于稳定可控的状态，但压力、焦虑感和抑郁感等不良心理状态不容忽视；部分学生的情绪受压力、焦虑感和抑郁感影响较大，心理健康状态存在风险点。这一结果与前人研究相同，不仅本次调查的师范类院校研考生，[张玉和任威威\(2023\)](#)所调查的医学类院校研考生考研焦虑状况也非常普遍，说明当代大学毕业生在面对考研时可能会存在心理健康问题([张妍, 2015](#))。

4.2. 不同人口学特征研考生心理健康存在差异

结果显示，压力、焦虑与抑郁在性别上差异不显著，这与他人研究结果不同。但正性情绪、认知灵活性、认知可控性和认知可选择性得分上存在显著性别差异，男性研考生的正性情绪更高，认知灵活性、认知可控性和认知可选择性更好。这可能与日益严峻的就业形势和考研人数连年持续增加有关，无论男性女性面对升学，心理状态都会受到影响，而相对来说，女生较男生感性，更容易受周围环境的影响，正性情绪略低于男生。男生思维上较女生来说理性，考虑更加周全([金爽, 2016](#))，所以认知灵活性略好于女生。

正性情绪、压力、焦虑和抑郁在学科门类上不存在显著差异，认知灵活性和认知可选择性得分在学科门类存在显著差异，工科研考生的认知灵活性更好，文科考生的认知可选择性更好。因为专业的背景不同，会对学生个人的思维方式和行为习惯产生影响。理工类学科背景的大学生具有较高的实践操作能力，他们也更加重视时间概念，而人文类学科的大学生则更加重视对理论知识的学习。从长期来看，考研对于所有考生都需要一个较长而又系统的复习准备过程，都受到一些相同因素的影响，因此在正性情绪、压力、焦虑和抑郁上无显著差异。

4.3. 自我效能感和认知灵活性的预测作用

自我效能感和认知灵活性显著正向预测正性情绪，显著负向预测压力、焦虑和抑郁，自我效能感和认知灵活性越高的研考生，正性情绪越强，压力、焦虑和抑郁情绪越弱。研究表明，认知灵活性不仅可以影响个体对自我的认知和对周围环境的评价，同时也是影响个体情绪体验的重要因素，所以对心理状态各情绪都会产生影响([周宓, 于坤, 王芙蓉, 2021](#))。对于负性情绪，与 [Kestler-Peleg](#) 研究相同，自我效能感在缓解焦虑等负面情绪方面起着积极作用([Kestler-Peleg et al., 2020](#))。

5. 建议和对策

5.1. 营造积极的舆论环境，消解研考生的不良情绪

硕士研究生进入社会的起点比本科生相对较高([熊倪娟, 赵东辉, 施祖麟, 2005](#))，由此，大部分研考

生将“考研”作为缓解就业压力的“救命稻草”(王俊, 刘若泳, 2011), 由此压力、焦虑感和抑郁感应运而生成为普遍现象。正基于此, 高校要借助“三微一端”等线上渠道和“三员六进”等线下形式开展宣传和宣讲, 通过观念碰撞、选树优先、心理贴士等栏目, 讲解考研与就业、专业与发展, 宣传优秀校友的科研事迹、优秀毕业生的考研故事, 传播心理调节的方法和技巧, 构建正能量、全天候的宣传矩阵, 营造积极的舆论环境, 从而引导学生树立正确的考研观、就业观, 引导学生正确地认识考研的目的, 增强专业的认同感和研考的自信感, 帮助研究生正确地认识不良情绪的产生和调节方法, 促进考研群体形成自我认同(吉祥佩, 李宜江, 2021), 有针对性地缓解压力、焦虑感和抑郁感等不良情绪。

5.2. 注重精准施策, 培养研究生的心理承受力

本文数据表明, 不同的性别和学科门类的研究生群体所表现出来的正性情绪和心理健康状态有一定的群体特异性。因此要注重一生一策、精准施策, 就特定研究生群体和个体表现出来的心理状态“短板”提供针对性的教育和引导, 例如根据不同的学科门类 and 报考科目, 提供报录情况、复习资料等资讯服务, 建立线上线下相结合的交流平台, 引导学生建立互助群组, 从而实现定向推送、定点援助。针对显示出来的正性情绪、认知灵活性、认知可控性和认知可选择性的差异, 分别采取有效的训练措施, 从而对典型的心理健康状态风险进行有效的预防和及时的干预, 让学生掌握有效的心理应对方法, 勇于寻求外界帮助, 强化心理承受力, 为研考过程提供更加坚实的心理基础。

5.3. 提高自我效能感, 加强研究生的行动掌控力

自我效能感指个别对其构造和实行到达特定的方针所需行动进程本领的决定信心及信心。本文研究数据表明, 自我效能感和正性情绪间存在显著的正相关, 因此提高研究生的自我效能感是维护其心理状态稳定的有力抓手。正基于此, 在开展研究生的心理健康教育与引导的过程中, 要注重解决实际问题 and 解决心理问题相结合, 引导学生树立正确的考研观, 制定合理的目标, 从根源上缓解备考的落差感; 进行科学的自我评价, 正确地认知和评估自己的优势和不足, 从而有效地进行科学备考, 提高研考准备的效率和质量。同时要注重争取学校、社会等多方面对研考提供的信息支持(王颖, 2021), 帮助研究生打破信息茧房, 多渠道获取研考相关信息等。通过一系列举措, 帮助研究生提高行动掌控力, 能够有效地调控自己的研考准备方法和过程, 及时化解可能产生情绪问题的现实困难, 从而有效强化研究生的综合素质和能力, 以期增强其自我效能感, 维持积极向上的备考心态。

5.4. 强化认知灵活性, 提升研究生的心理调适力

认知灵活性理论(刘儒德, 1999)强调, 学习者必须对概念进行多元表征, 从不同的角度看待每个概念在实例中的应用模式, 认识到该概念的不同涵义, 才能灵活运用多种概念, 处理复杂的事物。本文研究数据显示, 认知灵活性和正性情绪间显著正相关, 因此强化认知灵活性是助力研究生强化心理调适能力以期在充满变数的研考环境中维持稳定平和心态的关键一步。认知灵活性的强化注重“理论-实践-理论”“具体-抽象-具体”这一认识过程的可操作化, 因此要注重培养研究生的好奇心和探索精神, 引导学生多角度思考问题, 勇于挑战思维定式, 积极学习新技能, 训练逻辑思维和记忆方法, 巧妙灵活地应对研考过程中出现的心理波动。

6. 结论

本文主要研究高校研究生心理状态中正性情绪、压力、抑郁与焦虑的现状, 探讨正性情绪、压力、抑郁与焦虑, 自我效能感、认知灵活性、认知可控性以及认知可选择性在性别和学科门类方面存在的差异, 并进一步探析性别、学科门类、自我效能感与认知灵活性对心理健康指标的预测作用, 结论如下:

- 高校研考生整体上正性情绪仍处于主导地位, 心理状态处于稳定可控的状态, 但部分学生的情绪受压力、焦虑感和抑郁感影响较大, 心理健康状态存在风险点;
- 正性情绪、认知灵活性、认知可控性和认知可选择性得分上存在显著性别差异;
- 认知灵活性和认知可选择性得分在学科门类存在显著差异;
- 自我效能感和认知灵活性显著正向预测正性情绪, 显著负向预测压力、焦虑和抑郁。

基金项目

本研究论文是山东省辅导员名师工作室——“心梦享”辅导员名师工作室阶段性成果之一。

参考文献

- 戴冰, 徐小林(2010). 大学生一般自我效能感及其与创造性人格的关系. *中国健康心理学杂志*, 18(7), 881-883.
- 郭晓栋, 郑泓, 阮盾, 胡丁鼎, 王毅, 王艳郁, 陈楚侨(2023). 认知和情感共情与负性情绪: 情绪调节的作用机制. *心理学报*, 55(6), 892-904.
- 黄丽, 杨廷忠, 季忠民(2003). 正性负性情绪量表的中国人群适用性研究. *中国心理卫生杂志*, 17(1), 54-56.
- 吉祥佩, 李宜江(2021). 近年来考研热现象的成因分析及其引导策略——基于布迪厄场域和文化资本理论的视角. *扬州大学学报(高教研究版)*, 25(3), 83-89.
- 金爽(2016). 考研学生心理健康状况调查研究. *潍坊工程职业学院学报*, 29(3), 8-11.
- 李小玲, 唐海波, 郭锋, 何浩宇(2012). 抑郁-焦虑-压力量表信效度研究述评. *中国临床心理学杂志*, 20(3), 350-352.
- 刘儒德(1999). 论认知灵活性理论. *北京师范大学学报(人文社会科学版)*, (5), 61-66.
- 王俊, 刘若泳(2011). 研究生报考动机的调查与分析——以武汉 7 所“211”高校为例. *煤炭高等教育*, 29(4), 89-93.
- 王阳, 杨燕, 肖婉婷, 苏勤(2016). 认知灵活性问卷中文版测评大学生样本的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 30(1), 58-63.
- 王颖(2021). 考研究生社会支持与情绪调节自我效能感的关系. *教育观察*, (13), 78-80.
- 熊倪娟, 赵东辉, 施祖麟(2005). 经济人的理性选择与社会人的流动渠道——对“考研热”的经济学与社会学分析. *清华大学教育研究*, 26(2), 47-54.
- 张妍(2015). 山东某医学院校大学生毕业选择方向及其对心理健康的影响. *中国健康心理学杂志*, (2), 288-291.
- 张玉, 任威威(2023). 医学生考研焦虑状况及其影响因素. *黑龙江科学*, 14(23), 111-113.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-942.
- 周宓, 于坤, 王芙蓉(2021). 认知灵活性与个体适应能力: 一个交叉滞后的双向中介模型. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 182-186, 190.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2009). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Kestler-Peleg, M., Lavenda, O., Stenger, V., Bendett, H., Alhalel-Lederman, S., Maayan-Metzger, A. et al. (2020). Maternal Self-Efficacy Mediates the Association between Spousal Support and Stress among Mothers of NICU Hospitalized Preterm Babies. *Early Human Development*, 146, Article ID: 105077. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2020.105077>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>