

本科大学生压力知觉现状及其影响因素

王秀云, 张勇超, 韩慧洋, 任静婕*

郑州西亚斯学院医学院, 河南 郑州

收稿日期: 2025年12月8日; 录用日期: 2025年12月31日; 发布日期: 2026年1月15日

摘要

目的: 探讨我国大学生压力知觉状况, 并分析其影响因素, 为高校制定压力干预策略, 提升大学生调适能力提供依据。方法: 采用方便抽样法于2025年6月~2025年9月选取国内高校606位大学生作为调查对象, 利用一般资料调查表、中文版压力知觉量表、信息成瘾量表、心理丰富量表、认知灵活量表进行线性回归分析。结果: 大学生压力知觉得分为 (44.97 ± 6.024) , 专业、喝酒次数、心理丰富、信息成瘾、认知灵活为大学生压力知觉的主要影响因素($p < 0.05$)。结论: 大学生压力知觉处于较高水平, 教师应重点关注学生的专业、喝酒次数以及学生心理丰富、认知灵活、信息成瘾的情况; 学校应制定相关政策, 帮助大学生减轻压力知觉。

关键词

大学生, 压力知觉, 影响因素

Current Situation of Perceived Stress among Undergraduate Students and Its Influencing Factors

Xiuyun Wang, Yongchao Zhang, Huiyang Han, Jingjie Ren*

School of Medicine, Sias University, Zhengzhou Henan

Received: December 8, 2025; accepted: December 31, 2025; published: January 15, 2026

Abstract

Objective: To explore the status of perceived stress among college students in China and analyze its influencing factors, so as to provide a theoretical basis for colleges and universities to formulate

*通讯作者。

文章引用: 王秀云, 张勇超, 韩慧洋, 任静婕(2026). 本科大学生压力知觉现状及其影响因素. *心理学进展*, 16(1), 235-243. DOI: 10.12677/ap.2026.161029

targeted stress intervention strategies and improve students' stress coping ability. **Methods:** A convenience sampling method was adopted to recruit 606 college students from domestic colleges and universities as subjects between June 2025 and September 2025. The General Information Questionnaire, Chinese Version of Perceived Stress Scale (PSS), Information Addiction Scale, Psychological Richness Scale, and Cognitive Flexibility Scale were used to collect data, and linear regression analysis was performed for statistical processing. **Results:** The total score of perceived stress of the participants was (44.97 ± 6.024) . Major, frequency of drinking, psychological richness, information addiction, and cognitive flexibility were identified as the main influencing factors of perceived stress among college students ($p < 0.05$). **Conclusion:** College students have a relatively high level of perceived stress. Teachers should pay close attention to students' major background, drinking frequency, psychological richness, cognitive flexibility, and information addiction status; colleges and universities should formulate relevant policies and measures to help students reduce perceived stress.

Keywords

College Student, Perceived Stress, Influencing Factor

Copyright © 2026 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

在社会竞争加剧与教育模式转型的双重背景下，大学生群体正面临学业考核、职业规划等多重压力叠加的困境，使其成为压力知觉高发群体。Çinar-Tanriverdi & Karabacak-Çelik (2023)的研究指出，大学生需面对学业压力、职业规划困扰等多重挑战，多数大学生存在较大压力知觉，部分学生因此出现焦虑、抑郁等心理健康问题，甚至影响学业进程与生活质量。现有研究多聚焦于压力知觉的单一影响因素，而大学生作为处于即将踏入社会的特殊群体，其压力感知既受学业负荷、家庭情况等外部环境因素作用(Wu & Liu, 2024)，也与认知评价等个体心理密切相关。鉴于此，本研究旨在了解大学生压力知觉状况，并探究其影响因素，以期为大学生压力知觉开展不同程度的干预，从而降低高校大学生的压力知觉。

2. 资料来源与方法

2.1. 研究对象

于 2025 年 6 月~9 月通过便利抽样法展开调查。抽取国内多所院校大学生作为研究对象，抽样依据为研究的时间、地域及资源便利性，同时兼顾样本的基本特征——多样性。使用线上问卷的形式，问卷由问卷星平台发放，并由研究员发送链接到每位调查对象手中，协助调查对象完成问卷，规定 1 个 IP 地址只能填写一次，调查对象均知情同意。本次调查共回收问卷 670 份，其中剔除平均作答时间 < 60 秒、规律作答、错填、漏填问卷 64 份，获得有效数据 606 份，问卷有效率为 90.4%。

2.2. 研究工具

1) 一般资料调查表。包括性别、年级、民族、是否担任学生干部、家中有几个子女、是否处于恋爱状态、家庭所在地、吸烟次数、喝酒次数、每周进行半个小时以上的运动次数，共 10 个条目。

2) 中文版压力知觉量表(Chinese Version of the Perceived Stress Scale, CPSS)。由 Cohen 等编制而成(Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), 之后杨廷忠等人将其汉化修订为中文版, 共有 14 个条目, 包含紧张感和失控感两个维度, 采用 1~5 级评分标准, 总分为 14~70, 得分越高, 表示压力知觉水平越高; 总分 > 42 分表示压力知觉水平过高。该量表的 Cronbach's alpha 为 0.85。

3) 中文版手机依赖量表(Mobile Phone Addiction Index, MPAI)。由香港中文大学梁永炽(Leung, 2008)编制, 此量表采用五分评点, 选择“一点也不”得一分, 选择“很少”得两分, 选择“偶尔”得三分, 选择“经常”得四分, 选择“总是”得五分, 得分越高, 说明成瘾程度越高。其中包括十七个项目, 四个因子(维度), 分别为戒断性、失控性、低效性和逃避性。

4) 认知灵活性量表(Cognitive Flexibility Scale)。本研究采用 Martin 和 Rubin 编制(Martin & Rubin, 1995)、齐冰等人修订的《认知灵活性量表》中文版。共 12 个题项, 4 个题项采用反向计分, 量表包括灵活选择、灵活意愿和灵活效能三个维度。采用李克特六点计分, 得分越高代表个体的认知灵活性越高。

5) 统计学方法。采用 SPSS 25.0 统计学软件进行分析。符合正态分布的计算资料以($\bar{x} \pm s$)表示, 2 组间比较采用两独立样本 t 检验; 不符合正态分布的计算资料采用 M(P25, P75)表示, 压力知觉与大学生专业、喝酒次数的相关性采用 Pearson 相关性分析进行初步探究, 将单因素分析及相关分析中具有统计学意义的变量纳入多元线性回归进行分析, 以 $p < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 调查对象基本情况

共纳入 606 名大学生, 其中女生(68%)多于男生(32%); 民族大多为汉族; 年级绝大多数为大三; 专业为文科类最多(43%), 其次是医学类(19%)、理科类(18%)、工科类(13%)、其他(4%)。

3.2. 大学生压力知觉得分情况

压力知觉总分为(44.97 ± 6.024)分, 大于 42 分, 说明大学生的压力知觉处于较高水平。从各维度看, 失控性维度总得分高于紧张感维度总得分, 这表明了大学生压力知觉的主要困扰源与行为后果。详见表 1。

Table 1. Total stress perception score and scores for each dimension
表 1. 压力知觉总分及各维度得分

项目	条目数	得分	条目均数	最大值	最小值
压力知觉总分	14	44.97 ± 6.024	3.212 ± 0.430	70	14
失控维度总分	7	23.40 ± 3.991	3.343 ± 0.570	35	7
紧张维度总分	7	21.57 ± 3.917	3.081 ± 0.560	35	7

3.3. 大学生的不同特征对其压力知觉影响得分比较

结果显示, 不同专业和喝酒次数的大学生压力知觉得分比较的差异具有统计学意义($p < 0.05$)。详见表 2。

3.4. 大学生压力知觉、手机成瘾、认知灵活得分及相关性分析

手机成瘾得分越高, 压力知觉得分就越高($p < 0.01$); 认知灵活得分越高, 压力知觉得分就越高($p < 0.05$); 心理丰富得分越高, 压力知觉得分就越低。详见表 3。

Table 2. Comparison of perceived stress scores among college students with different characteristics
表 2. 大学生不同特征对其压力知觉影响得分比较

项目		n	%	压力知觉量表得分	t	p
性别	男	198	32.7%	44.61 ± 6.781	0.959	0.338
	女	408	67.3%	45.14 ± 5.621		
年级	大一	51	8.4%	44.47 ± 5.409	1.383	0.238
	大二	181	29.9%	44.92 ± 5.958		
	大三	229	37.8%	44.52 ± 6.441		
	大四	127	21.0%	46.02 ± 5.738		
	大五	18	3.0%	45.28 ± 4.184		
民族	汉族	561	92.6%	45.05 ± 5.783	1.201	0.230
	少数民族	45	7.4%	43.93 ± 8.497		
是否担任学生干部	是	345	56.9%	45.28 ± 6.404	1.434	0.152
	否	261	43.1%	44.57 ± 5.469		
家中有几个子女	独生子女	123	20.3%	46.01 ± 6.017	1.780	0.150
	2 个	343	56.6%	44.56 ± 6.027		
	3 个	98	16.2%	45.13 ± 5.906		
	3 个以上	42	6.9%	44.90 ± 6.128		
是否处于恋爱状态	是	190	31.4%	44.66 ± 6.961	0.793	0.428
	否	416	68.6%	45.11 ± 5.548		
家庭所在地	农村	315	52.0%	44.78 ± 5.463	0.799	0.425
	城市	291	48.0%	45.18 ± 6.582		
吸烟的次数	从不吸烟	508	83.8%	45.23 ± 5.878	1.961	0.099
	偶尔吸烟	54	8.9%	43.02 ± 7.123		
	有时吸烟	20	3.3%	44.90 ± 6.625		
	经常吸烟	20	3.3%	43.55 ± 5.689		
	重度吸烟	4	0.7%	45.75 ± 2.630		
喝酒的次数	从不喝酒	293	48.3%	45.36 ± 6.174	2.562	0.038
	偶尔喝酒	230	38.0%	45.13 ± 4.966		
	有时喝酒	65	10.7%	42.78 ± 8.065		
	经常喝酒	16	2.6%	44.44 ± 6.532		
	重度喝酒	2	0.3%	44.00 ± 2.828		

续表

每周进行半个小时以上运动次数	一周一次	247	40.8%	45.37 ± 5.980	0.708	0.547
	一周两次	170	28.1%	44.86 ± 6.413		
	一周三次	85	14.0%	44.49 ± 4.900		
	一周三次以上	104	17.2%	44.58 ± 6.321		

Table 3. Correlation analysis between perceived stress, mobile phone addiction, and cognitive flexibility (n = 606)
表 3. 压力知觉、手机成瘾、认知灵活的相关性分析(n = 606)

变量	信息成瘾总分	认知灵活总分	压力知觉总分	心理丰富总分
信息成瘾总分				
认知灵活总分	0.093*			
压力知觉总分	0.378**	0.089**		
心理丰富总分	0.109**	0.105**	-0.377**	1.000**

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

3.5. 大学生压力知觉影响因素的多元线性回归分析

以单因素分析结果中有统计学意义的因素及信息成瘾、心理丰富、认知灵活、BMI 为自变量，进行多元线性回归分析，最终有 5 个变量进入回归方程。模型可解释压力知觉总分为 33.7%的变异量，调整后 $R^2 = 0.337$ ， $F = 35.131$ ， $p < 0.001$ ，提示模型整体具有统计学意义。具体结果如下：压力知觉水平随着喝酒次数的增多而出现轻微的升高。赋值见表 4，详见表 5。

Table 4. Assignment of independent variables
表 4. 自变量赋值情况

自变量	赋值
专业	医学类 = (0, 0, 0, 0)，工科类 = (1, 0, 0, 0)，理科类 = (0, 1, 0, 0)，文科类 = (0, 0, 1, 0)，其他 = (0, 0, 0, 1)
民族	汉族 = 1，少数民族 = 2
性别	男 = 1，女 = 2
年级	大一 = 1，大二 = 2，大三 = 3，大四 = 4，大五 = 5
父亲学历	小学 = 1，初中 = 2，高中 = 3，大专及以上 = 4
母亲学历	小学 = 1，初中 = 2，高中 = 3，大专及以上 = 4
家中有几个子女	独生子女 = 1，2 个 = 2，3 个 = 3，3 个以上 = 4
是否处于恋爱状态	是 = 1，否 = 2
家庭所在地	农村 = 1，城市 = 2
吸烟的次数	从不吸烟 = 1，偶尔吸烟 = 2，有时吸烟 = 3，经常吸烟 = 4，重度吸烟 = 5
喝酒的次数	从不喝酒 = 1，偶尔喝酒 = 2，有时喝酒 = 3，经常喝酒 = 4，重度喝酒 = 5
每周进行半个小时以上运动次数	一周一次 = 1，一周两次 = 2，一周三次 = 3，一周三次以上 = 4

Table 5. Results of multiple linear stepwise regression analysis on the influencing factors of perceived stress among college students (n = 606)

表 5. 大学生压力知觉影响因素的多元线性逐步回归分析结果(n = 606)

指标	回归系数	标准误	t	p
常量	38.534	1.987	19.391	<0.001
工科类专业	1.601	0.708	2.262	0.024
理科类专业	1.300	0.648	2.005	0.045
文科类专业	1.192	0.547	2.181	0.030
心理丰富 量表总分	-0.174	0.013	-12.938	<0.001
信息成瘾 量表总分	0.209	0.018	11.780	<0.001
认知灵活 量表总分	0.084	0.028	2.962	0.003
喝酒的次数	-0.820	0.256	-3.199	0.001

注: $R^2 = 0.347$, 调整 $R^2 = 0.337$, $F = 35.131$, $p < 0.001$ 。

4. 讨论

4.1. 大学生压力知觉处于较高水平

研究结果显示, 606 位大学生的压力知觉得分均高于 25 分, 表明大学生群体整体压力知觉处于较高水平, 这与现有的研究结果相一致(Saleh, Camart, & Romo, 2017)。压力知觉并非孤立的心理感受, 而是会通过“感知 - 行为”路径形成连锁反应。一方面, 长期处于高压力知觉状态的学生, 其抑郁、焦虑等心理困扰的发生率是低压力知觉群体的 2~3 倍, 睡眠障碍、注意力不集中等问题也更为突出(Ma, 2025); 另一方面, 这种感知压力还会反向作用于学业表现, 导致学习效率下降、缺勤率上升, 形成“压力知觉 - 学业受挫 - 压力加剧”的恶性循环。尤其值得注意的是, 在疫情等突发公共卫生事件中, 社交隔离、线上学习的不确定性会进一步放大压力知觉的负面影响, 使学生的心理调适能力面临更大挑战(Li, Yang, Zhou, Zhao, & Liu, 2022)。建议高校建立“个体调适, 校园支持, 社会协同”的三维干预体系, 帮助学生打破压力恶性循环, 提升心理韧性。

4.2. 影响大学生压力知觉的因素分析

4.2.1. 专业

不同专业的大学生压力知觉存在显著差异。其中理科类、工科类专业学生压力知觉水平显著高于文科类和医学类且文科类略高于医学类。理科与工科专业知识体系严密且累积性强, 课程前后衔接紧密, 对数理能力和实验操作要求高(Wan, 2008), 同时, 显性的成绩评价(如排名、竞赛)加剧了同辈竞争与自我施压。此外, 这类专业多面向高新技术领域, 技术快速更新与较高的就业门槛也使学生长期面临技能焦虑和未来不确定性带来的双重压力(Sonnert & Sadler, 2014)。文科类压力主要来源于就业市场的结构性矛盾, 课程多以阅读、写作和思辨为主, 评价方式偏向主观与开放, 容易带来学业成果的“不可控感”, 使文科类学生在学业上的失控感和紧张感较强于医学类, 但两者没有显著差异, 此结果与以往研究一致(Kongsomboon, 2010; Wielewska et al., 2022)。其他类专业(如体育类、艺术类)压力知觉在文科和医学、理

科、工科之下,可能因为其专业特点兼具理论与实践要求,但整体强度低于医、理、工科(Chang & Kuh, 2004)。建议高校基于专业压力异质性实施精准化干预,促进不同专业学生交流经验互补调适,帮助学生减轻压力。

4.2.2. 喝酒次数

本研究发现,喝酒次数对压力知觉有显著影响,数据显示,有时喝酒的学生压力知觉显著低于“从不”和“偶尔”喝酒的学生,可能是因为适度的社交性饮酒可短暂缓解压力(Kuntsche, Rehm, & Gmel, 2004; Bonomo et al., 2006)。然而,“经常”和“重度”喝酒的学生压力知觉未持续降低,反而因饮酒引发的健康、社交问题加剧了压力(Bonomo et al., 2006),这与回归分析中饮酒次数的正向预测作用一致。因此学校应该明确校园饮酒管理;宿管老师可以通过对宿舍空间设计的干预(Weinstein & Przybylski, 2009),帮助学生减少喝酒行为,减轻压力知觉。

4.2.3. 心理丰富

大学生心理丰富水平越高,其压力知觉水平也就越低。心理丰富对降低大学生压力知觉具有多维度的积极作用:大学生凭借更广泛的经历和多样化视角,在面对压力时能突破单一认知局限,从认知层面减少压力感知(Bamber & Schneider, 2020);同时,丰富的心理体验让他们更善于识别和理解自身情绪,可有效减少消极情绪堆积,从情绪管理层面缓冲压力反应(Morales & López, 2023);在多样事件的历练中,能逐步培养更强的心理韧性,维持良好心理状态,进一步减轻压力对自身的影响(Zhang & Li, 2022);此外,心理丰富往往伴随更广泛的社交圈子与人际交往经验,这为他们储备了更充足的社会支持资源,在面临压力时可获得情感安慰、实际帮助与建议,为应对压力提供有力支撑,最终实现压力知觉的降低。所以高校可以通过“学科交叉实践周”、“跨校交换”等多元活动拓展经历,帮助学生构建灵活认知(Konishi et al., 2025);开设情绪管理课程,打造兴趣社群,多管齐下助力学生降低压力知觉。

4.2.4. 认知灵活

大学生认知灵活水平升高,其压力知觉水平也会出现轻微升高。当大学生面临考研、实习、论文答辩等高强度、多维度压力时,高认知灵活性易导致思维过度发散,如修改论文时同时顾虑导师意见、发表要求等多维度问题,引发“心理资源耗尽”感,反而放大压力知觉(Gray & Burgess, 2019);当灵活认知与外部环境不匹配时,如面对需单一执行的情境,高认知灵活性的学生因过度思考陷入纠结,有研究表明,“低结构、高模糊性压力情境”下二者显著正相关(Gray & McNaughton, 2003);此外,高认知灵活性带来的多元应对策略可能引发选择冲突,如“选项过多”与“资源有限”的矛盾产生心理内耗,进一步加剧压力知觉。高校应该在教学中融入多元思维,让学生意识到问题不止一种解法;老师可以开展认知重构主题讨论。

4.2.5. 信息成瘾

信息成瘾水平较高的大学生其压力知觉呈现轻微升高趋势。大学生日常学习生活高度依赖电子设备获取信息,相较于其他群体更易因信息过载陷入信息成瘾困境(Kuss et al., 2021),从而进入持续接收-无效筛选-焦虑遗漏的循环,大量冗余信息超出大脑认知处理阈值,导致大学生注意力分散,决策效率下降(即“信息过载效应”)。这种认知耗竭会直接放大压力知觉,使大学生对学业任务、社交需要等现实压力更加敏感(Kross et al., 2013),此外,高神经质人格的大学生本身对负性信息存在注意偏向,信息成瘾带来的短暂逃避感会削弱个体直面压力的能力,导致现实压力未解决而虚拟世界的情绪消耗却持续累积,最终提升整体压力知觉水平(Oettingen & Mayer, 2002)。因此,大学生的信息成瘾预防与健康信息素养培养十分重要。教育者可以通过针对信息成瘾学生开设团体辅导,引导学生采用分段使用法代替无节制浏览

览, 帮助其减轻信息成瘾, 从而缓解压力知觉。

5. 结论

大学生压力知觉整体处于较高水平, 受专业类型、饮酒频次、心理丰富度、认知灵活性及信息成瘾等因素显著影响: 理、工科压力知觉最高, 文科略高于医学, 三者均高于体育、艺术类等; 适度饮酒或许能暂缓即时压力, 但频繁饮酒会加剧长期压力, 心理丰富度可改善压力知觉, 高认知灵活性存在双面性(易引发内耗), 信息成瘾则会加剧压力。鉴于其对大学生学习效率与长远发展的重要影响, 需学校与教师协同干预: 教师重点关注高认知灵活性学生, 提供针对性支持; 学校结合专业特点制定个性化策略, 丰富校园社交活动以减少频繁饮酒, 通过专题教育引导学生养成健康数字习惯, 提升信息素养与自我调控能力, 预防信息成瘾, 减轻压力知觉。

上述研究结论与干预建议, 为高校精准开展大学生压力管理工作提供了实证依据, 但本研究仍存在以下不足需加以关注: 其一, 采用方便抽样, 样本集中于部分区域和类型高校, 未按总体结构分层, 结果外推性受限, 未来可通过多阶段分层随机抽样提升结论普适性。其二, 横断面设计仅能揭示变量间的相关关系, 无法明确因果联系(如信息成瘾与压力知觉的影响方向), 后续可采用纵向追踪或实验设计探究因果机制。其三, 核心变量均通过自陈问卷收集, 存在共同方法偏差风险, 未来可结合教师评价、行为实验等多源数据降低偏差。

基金项目

郑州西亚斯学院 2025 年度“青蓝计划”大学生科研项目(2025-QLJH-40)。

参考文献

- Bamber, J., & Schneider, B. (2020). The Differential Role of Coping, Physical Activity, and Mindfulness in College Student Adjustment. *Journal of College Student Development*, 61, 456-472.
- Bonomo, Y. A., Coffey, C., Wolfe, R., Patton, G. C., & Degenhardt, L. (2006). Alcohol Use and Mental Health in Young Adults: A Longitudinal Study. *Addiction*, 101, 1826-1835.
- Chang, M., & Kuh, G. D. (2004). The Impact of Student-Faculty Interaction on Retention in STEM Fields. *Journal of Engineering Education*, 93, 241-248.
- Çınar-Tanrıverdi, E., & Karabacak-Çelik, A. (2023). Psychological Need Satisfaction and Academic Stress in College Students: Mediator Role of Grit and Academic Self-Efficacy. *European Journal of Psychology of Education*, 38, 131-160. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00658-1>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Gray, J. R., & Burgess, G. C. (2019). The Cognitive Neuroscience of Anxiety. *Annual Review of Neuroscience*, 42, 297-319.
- Gray, J. R., & McNaughton, B. L. (2003). *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Kongsomboon, K. (2010). Psychological Problems and Overweight in Medical Students Compared to Students from Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University, Thailand. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 93, S106-S113.
- Konishi, N., Kimura, M., Kihara, K., Akamatsu, M., Hosono, M., Sugimoto, F. et al. (2025). Psychological Richness as a Distinct Dimension of Well-Being: Links to Mental, Social, and Physical Health. *PLOS One*, 20, e0326528. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326528>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Orvell, A., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110, 14691-14696.
- Kuntsche, E., Rehm, J., & Gmel, G. (2004). When Is a Drink Not Just a Drink? Gender Differences in Alcohol Consumption Patterns and Their Relationship to Problematic Outcomes in Switzerland. *Addiction*, 99, 1562-1571.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2021). Problematic Smartphone Use and Specific Problematic Internet Uses among University Students and Associated Predictive Factors: A Systematic Review. *Computers in Human Behavior*, 121, Article

106839.

- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2, 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). The Influence of College Students' Academic Stressors on Mental Health during COVID-19: The Mediating Effect of Social Support, Social Well-Being, and Self-Identity. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 917581. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.917581>
- Ma, X. (2025). The Relationship between Psychological Stress and Academic Performance among College Students: The Mediating Roles of Cognitive Load and Self-Efficacy. *Acta Psychologica*, 259, Article 105433. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105433>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). Development of a Cognitive Flexibility Scale. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Morales, M., & López, M. (2023). How Mindfulness, Self-Compassion, and Experiential Avoidance Are Related to Perceived Stress in a Sample of University Students. *Journal of Clinical Psychology*, 79, 189-205.
- Oettingen, G., & Mayer, J. D. (2002). The Role of Mental Simulations in Goal Setting and Goal Striving. In M. A. Hogg, & R. S. Tindale (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 187-211). Blackwell Publishing.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sonnert, G., & Sadler, P. M. (2014). The Impact of High School Physics on College STEM Retention. *Journal of Research in Science Teaching*, 51, 1346-1368.
- Wan, Y. (2008). A Study on the Learning Psychological Stress and Its Influence on Science and Engineering University Students. *Journal of Southwest Agricultural University (Social Science Edition)*, 3, 181-184.
- Weinstein, C. S., & Przybylski, A. (2009). The Physical Environment and Psychological Well-Being in College Students. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 504-513.
- Wielewska, M. K., Godzwon, J. M., Gargul, K., Nawrocka, E., Konopka, K., Sobczak, K. et al. (2022). Comparing Students of Medical and Social Sciences in Terms of Self-Assessment of Perceived Stress, Quality of Life, and Personal Characteristics. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 815369. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815369>
- Wu, L., & Liu, Y. (2024). Depression, Anxiety, and Stress among Vocational College Students during the Initial Stage of Post-Epidemic Era: A Cross-Sectional Study. *Medicine*, 103, e39519. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000039519>
- Zhang, M., & Li, G. (2022). The Effect of Mindfulness Training on Perceived Stress and Mental Health in College Students. *China Journal of Health Psychology*, 30, 887-891.