

基于 spss 软件下的大学生压力分析

杨露 王晓晗 折锦锦

(咸阳师范学院 陕西咸阳 712000)

【摘要】 对于大学生而言，现在正是受教育、长才干、做贡献的好时机。作为祖国的新生力量，大学生今后的发展一直受到社会各类群体的关注，大学生群体的心理健康也是人们关注的焦点。本文基于一系列调查研究及数据分析结果，对缓解大学生压力给予针对性建议，致力于提高大学生指导帮扶的实效性，对提升大学生群体成长空间的相关研究具有一定的参考价值。文章数据采用 SPSS 19.0 统计软件分析。

【关键词】 大学生群体；缓解压力；解决策略；

DOI: 88888888888888888888888888888888

1、问题现象

大学里，学生经常面临着的一系列的问题，如生活中的自我照顾，对学习的自主意识，目标的自我选择和思想的自我教育。学生需要在大学这个相对独立和自由的阶段提高认识，增长才干，磨练意志，从而顺利完成从校园向社会的过渡。这需要大家共同的努力。而近年来，大学生的压力骤增，焦虑问题突出。

2、调查目的

为了解大学生目前压力状况，以及大学生的发展需求和在过程中可能面临的问题。辅助其在未来更好的发展，我们针对大学生各方面可能的需求及需求程度进行了详细的调查。

3、调查意义

为建立健全学生心理健康教育机制，推进心理健康教育建设，促进缓解学生压力相关工作更好实施提供了参考。同时根据调查结果给大学生提供了科学合理的发展建议及方法，使学生能够科学缓解压力，引导大学生认知自我，获得明确自我定位，实现自身素质和软实力的提升。

4、调查结果及分析

4.1 使用 spss 实现频率分析过程

表 1 频率分析

	选项	百分比 %	平均值	标准差
性别	男	34.4	1.6555	0.47635
	女	65.6		
毕业后倾向的方向	考研	55.0	2.0287	1.26306
	创业	5.7		
	求职	24.9		
	暂不清楚	10.0		
	其他	4.3		
在不同 app 上花费时长	学习成长类	25.8	1.9617	0.69231
	休闲娱乐类	52.2		
	社交类	22.0		
压力情况	经常感觉到有压力	77.9	1.4498	0.55350
	很少有压力	19.2		
	没有压力	2.9		
对自身性格了解程度	了解很多	27.3	1.7943	0.54664
	了解过一些	66.0		
	没了解过	6.7		
生涯规划指导需要程度	非常有必要	36.4	1.7751	0.68089
	有必要	50.2		
	一般	12.9		

表 1 中各个问题对应的数值特征反应了被调查对象的分布情况。各个变量频率分析结果分布基本满足抽样调查要求。例如，性别一项的调查结果，男性比例占 34.4%，女性比例占 65.6%。由此，本次调查的结果重点偏向女大学生的意愿。

其中，半数以上的大学生表示经常感到压力，极少数学生认为自己没有压力，大部分学生的压力来自经济方面，来自交往方面的压力也占了很大比重，结果表示如图 1:

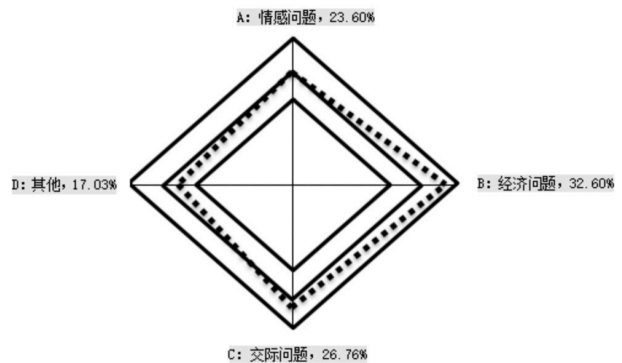


图 1 大学生焦虑原因分布图

4.2 信度、效度检验

表 2 信度分析

题项	删除项后的标度平均值	删除项后的标度方差	修正后的项与总计相关性	平方多重相关性	删除项后的克隆巴赫 Alpha	标准化后的 Alpha
毕业后发展方向	27.0455	19.760	0.284	0.441	0.697	0.742
对学习交流平台依赖程度	28.7727	22.755	0.364	0.758	0.673	
各类 app 花费时长	29.7727	23.898	0.082	0.499	0.706	
压力程度	29.0000	25.048	-0.053	0.391	0.719	
心理健康报告需要程度	29.5909	23.015	0.447	0.746	0.671	
是否能做好自身定位	29.2727	23.541	0.234	0.390	0.686	
培养个人软实力情况	28.5455	19.403	0.656	0.680	0.624	

根据总体的系数系数可以看出, 标准化后的克隆巴赫系数为 0.742, 由于项删除后的信度系数都是小于总体的 0.742, 因此并未对题项做出调整, 认为可信度较好。

4.3 问卷效度分析通过 spss 软件实现检验过程:

KMO 和巴特利特检验		
KMO 取样適切性量数。		.609
巴特利特球形度 检验	近似卡方	391.377
	自由度	78
	显著性	.000

根据以上探索性因子分析后的结果可以看出, KMO 检验的系数结果为 0.609。问卷的效度较好。

根据球形检验的结果也可以看出, 本次的显著性检验无限接近于 0, 因此, 拒绝原假设。所以问卷具有良好的效度。

4.4 差异性检验

在本次分析中根据数据的特性, 主要运用独立样本 t 检验和单因素方差分析。

表 4 各个维度在性别差异上的分析

题项	性别	个案数	平均值	标准差	t	sig
对心理及认识自我的重视程度	男	72	9.9444	1.80679	-1.140	0.256
	女	137	10.2336	1.70752		
对互联网减轻压力依赖程度	男	72	12.9583	4.17382	1.998	0.047
	女	137	11.7810	3.98105		
学习交流喜好程度	男	72	5.2778	0.99608	-1.292	0.198
	女	137	5.4453	0.83066		

根据上述独立样本 t 检验的结果可以看出各个维度在性别上的差异情况, 在对使用互联网减轻压力的依赖程度上的差异显著性检验为 0.047, 小于 0.05。说明, 不同性别的学生对采用互联网形式放松的依赖程度存在差异, 根据均值可以看出, 男性的依赖程度略高于女性。而在其他两个维度上, 男女生不存在明显的差异。

参考文献

- [1] 大学生创新创业教育与就业指导 [M] 王青迪著 — 上海: 上海三联书店, 2020.9.
- [2] 高效 PDCA 工作术 [M] 富田和成著 — 湖南: 湖南文艺出版社, 2018.
- [3] 大学生职业生涯规划 [M] 胡建宏, 刘雪梅著 — 北京中国宇航出版社, 2007.2.

表 5 各个维度在不同年级的差异分析结果

变量	选项	个案数	平均值	标准差	F	sig	多重比较
对心理及认识自我的重视程度	大一	34	10.41	1.40	0.806	0.492	/
	大二	59	9.86	1.69			
	大三	101	10.18	1.87			
	大四	15	10.27	1.83			
压力程度	大一	34	18.24	4.38	0.269	0.847	/
	大二	59	18.71	4.43			
	大三	101	18.10	5.09			
	大四	15	17.73	5.44			

根据以上单因素方差分析结果, 显著性水平 sig 都大于 0.05, 不同年级的学生在各个维度上不存在差异。

所选择的 20 个题项, 可以归成六个类别, 着重调研了学生六个方面的研究, 在任何一个题项上的载荷都是大于 0.5。

5、结论

我们发现此调查结果与美国耶鲁大学教授克雷顿·奥尔德弗的 ERG 理论极其相符。站在 ERG 理论这一视角: 我们可以提供给自己这样一个思路——当不良情绪出现时, 往往提醒着我们某种需求未被满足。由这个问题引发思考后, 我们还可以参照 Charles Kepner 和 Benjamin Tregoe 提出的“理性流程技术”^[2]做出如下可执行操作:

1. 情景评估: 找出事情缘由, 按优先级做出分类。
2. 问题分析: 分析事故发生的未知原因。
3. 决策分析: 选择处理事情的方法。
4. 潜在问题分析: 对可能发生的事情做出预防措施或计划。

循着这样的一个原则基础, 可以使得大学生面对事情有一个总体应对措施, 不至于自乱阵脚。长此以往, 便会形成自己处理问题的特有方式和方法。

立足于第二个百年奋斗目标的新起点, 我们倡导每位青年学子不断提高认识, 发挥自身优势, 同时具备强大的自我调节能力, 保持健康向上心态, 为祖国贡献出自己的智慧和力量。同时我们倡导相关机构加强源头管理, 全方位, 提升学生心理健康素养; 加强过程管理, 提升及早发现能力和日常咨询辅导水平。^[1]

基金项目: 陕西省大学生创新创业项目“大学生压力分析” (S202010722058X, S202010722056X)