

民办高校大学生生活事件与适应性的相关性探索

徐学俊

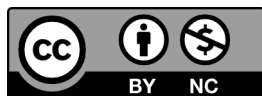
武汉文理学院，武汉

摘要 | 采用生活事件量表（ASLEC）和大学生适应性量表（CCSAS），对民办高校1,394名大学生进行调查。结果发现：（1）民办高校大学生面临的生活事件中，学习压力对大学生的影响最大；（2）民办高校大学生对大学生生活适应较好，情绪以正性为主，满意度较高；（3）人口学统计变量在生活事件和适应性的个别维度上有显著性差异；（4）学习压力可以显著预测大学生生活适应性，其中人际关系和健康状况对生活适应性有一定的预测作用。

关键词 | 大学生；生活事件；适应性

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

大学阶段是一段人格发展、世界观形成的关键时期，同时大学生又面临着一系列重大的人生课题，如大学生生活的适应、专业知识的学习、交友恋爱、择业求职等，但由于身心发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力不强，复杂的自身和社会问题，往往容易导致强烈的心理冲突，从而产生较大的心理压力，甚至产生心理障碍或心理疾病。

民办高校具有一定的特殊性。大学生的生理和心理特点决定了他们在身心两方面发展的不平衡、不稳定，也就是人们通常所说的大学生有很大的可塑性，他们很容易受到内、外界各种因素的影响，产生不同程度的身心反应，此时如不能从外界得到及时有效的帮助，就容易导致心理障碍，严重的甚至会导

基金项目：2021年湖北省高等学校哲学社会科学研究指导性项目“后疫情时期民办高校大学生心理辅导与危机预防的对策研究（项目编号21G210）”。

作者简介：徐学俊，武汉文理学院特聘教授，研究方向：发展与教育心理学、应用心理学。

文章引用：徐学俊. 民办高校大学生生活事件与适应性的相关性探索 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(5): 534-546.

<https://doi.org/10.35534/pc.0505062>

致心理疾病发生。因此,探讨大学生生活事件对大学生生活适应性的影响,对于提供有效地克服负性情绪的方法、提高他们的生活应对能力至关重要。

2 方法

2.1 对象

本研究采用分层随机抽样的方法,随机抽取文科、理科和工科三种类型各1所民办高校共1,394名学生,其中有效被试为1,338名,问卷有效率为96.0%。

2.2 研究工具

2.2.1 生活事件量表(ASLEC)

采用刘贤臣编制的“生活事件量表”,调查一年内给大学生带来心理反应的负性生活事件,该量表为自评问卷,由27项负性生活事件构成,基于因子分析该量表分为人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应、其他6个因子。对每个事件的回答方式应先确定该事件在过去一年内发生或未发生,若发生则根据事件发生时的心理感受分5级评定,即无影响(1)、轻度(2)、中度(3)、重度(4)、或极重度(5)。该量表的 α 系数为0.839,说明其有良好的内部一致性。

2.2.2 大学生适应性量表(CCSAS)

采用“中国大学生适应量表”,调查大学生对大学生活的适应情况,整个量表由60个项目7个分量表构成,分别是人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应、自我适应和满意度。量表采用5点记分法,1~5分别代表“不同意”到“同意”。该量表内部一致性系数高达0.929,说明具有良好的内部一致性。

2.3 程序

2.3.1 问卷施测

以班级为单位团体施测,测试时间大约为40分钟。由心理学老师和心理学本科生做主试,所有问卷当场回收。

2.3.2 数据处理

采用SPSS 25.0软件包进行统计学分析。

3 结果

3.1 被试的基本情况

被试基本情况如表1所示。

表 1 被试样本情况 (N=1, 338)

Table 1 Characteristics of tested samples (N=1, 338)

	样本量	百分比 (%)		样本量	百分比 (%)
性别			是否独生子女		
男	574	42.9	是	492	36.8
女	764	57.1	否	846	63.2
家庭所在地			学校类型		
城市	618	46.2	文科高校	378	28.3
乡镇	213	15.9	理科高校	577	43.1
农村	507	37.9	工科高校	383	28.6
年级					
大一	569	42.5			
大二	367	27.4			
大三	147	11.0			
大四	255	19.1			

3.2 大学生生活事件、适应性的现状

从表 2 中大学生生活事件的每题平均分来看, 生活事件中学习压力维度的得分最高, 其次是人际关系、丧失、健康适应等维度。可见, 学习压力、人际关系等是大学生生活中发生频率较高, 对大学生影响较大的生活事件, 这一结果与国内外其他的研究结果基本一致。

表 2 大学生生活事件 (N=1, 338)

Table 2 Life events of college students (N=1, 338)

	平均数	标准差	题项数	每题平均得分
人际关系	8.00	3.579	5	1.60
学习压力	9.16	3.917	5	1.832
受惩罚	3.77	3.823	5	0.754
丧失	5.96	3.767	4	1.49
健康适应	6.64	3.649	5	1.328
其他	3.39	2.316	3	1.13
生活事件总分	36.92	16.182	27	1.367

从表 3 可见, 总体平均分为 204.72, 说明现代武汉大学生的适应性良好。大学生活的多个方面都能很好适应, 自身方面更多的是对自我的积极评估, 情绪以正性为主, 生活满意度较高。各个维度上得分也均属于中上水平, 说明在各个维度上大学生都能很好地适应。

表 3 适应性得分 (N=1338)

Table 3 Adaptation scores (N=1, 338)

	平均数	标准差
人际关系适应	35.04	6.722
学习适应	37.78	7.514

续表

	平均数	标准差
校园生活适应	27.38	5.388
择业适应	31.22	6.127
情绪适应	30.19	5.675
自我适应	28.52	5.352
满意度	14.58	3.935
总体适应	204.72	30.642

3.3 大学生生活事件、适应性的差异检验

3.3.1 不同性别的大学生生活事件、适应性的差异

由 *t* 检验发现, 如表 4 所示, 在生活事件的六个维度及生活事件总分上男女都有显著差异, 且都是男生得分显著高于女生。

在适应性的各个维度上, 只有在自我适应上, 男生显著高于女生, 说明男生与女生相比, 自我感觉更加良好, 更自信, 自我肯定, 对自己有更多正性评价。

表 4 性别差异 (N=1, 338)

Table 4 Gender differences (N=1, 338)

	男生 (n=574)		女生 (n=764)		T 值
	平均数	标准差	平均数	标准差	
人际关系	8.59	3.680	7.55	3.435	5.328**
学习压力	9.51	4.076	8.90	3.775	2.834**
受惩罚	4.68	4.088	3.09	3.461	7.527**
丧失	6.21	3.701	5.76	3.807	2.157**
健康适应	7.33	3.848	6.13	3.403	5.938**
其他	3.68	2.331	3.17	2.282	4.017**
生活事件总分	40.01	16.723	34.60	15.370	6.133**
人际关系适应	34.82	6.886	35.21	6.596	-1.065
学习适应	37.83	7.729	37.74	7.353	0.208
校园生活适应	27.41	5.706	27.37	5.140	0.142
择业适应	31.20	6.471	31.24	5.860	-0.128
情绪适应	30.15	5.999	30.23	5.422	-0.246
自我适应	28.92	5.404	28.23	5.297	2.349*
满意度	14.70	4.041	14.50	3.853	0.932
总体适应	205.01	32.992	204.51	28.771	0.300

注: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

3.3.2 是否为独生子女在生活事件、适应性上的差异

结果如表 5 所示, 在生活事件上非独生子女在各个维度上得分都显著高于独生子女。

表 5 独生和非独生子女差异 (N=1, 338)

Table 5 Differences between only child and non-only child (N=1, 338)

	独生子女		非独生子女		T 值
	平均数	标准差	平均数	标准差	
人际关系	7.65	3.647	8.20	3.525	-2.724**
学习压力	8.85	4.025	9.35	3.844	-2.235*
受惩罚	3.50	4.001	3.93	3.709	-1.971*
丧失	5.40	3.628	6.28	3.811	-4.113**
健康适应	6.12	3.805	6.94	3.521	-3.927**
其他	2.76	2.306	3.76	2.243	-7.744**
生活事件总分	34.28	16.676	38.45	15.695	-4.575**
人际关系适应	35.72	6.910	34.65	6.582	2.831**
学习适应	37.01	7.672	38.22	7.389	-2.838**
校园生活适应	27.53	5.346	27.30	5.413	0.754
择业适应	31.23	6.043	31.22	6.179	0.035
情绪适应	30.56	5.683	29.98	5.662	1.791
自我适应	28.42	5.310	28.58	5.379	-0.516
满意度	14.89	3.810	14.41	3.997	2.152*
总体适应	205.36	30.148	204.35	30.937	0.582

注: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

在适应性方面,在人际关系适应上,独生子女得分十分显著高于非独生子女,而在学习适应上,则是完全相反,非独生子女显著强于独生子女,在满意度上,独生子女要显著高于非独生子女,在其他维度上,两者差异不显著。

3.3.3 不同学校类别大学生生活事件、适应性的差异

从结果来看,不同学校类型(文科、理科、工科)大学生在除学习压力事件上各个维度上都有差异,不同类型的学校在适应性不同维度上还是存在一定的差异,根据单因素方差分析发现,三种类型的高校在人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应,以及总体适应上都有显著差异,其中学习适应、校园生活适应、择业适应和总体适应差异极其显著。

表 6 学校差异 (N=1, 338)

Table 6 School differences (N=1, 338)

		平方和	df	均方	F	事后检验
人际关系	组间	225.215	2	112.607	8.897**	理科高校 > 文科高校
	组内	16, 896.773	1, 335	12.657		文科高校 > 工科高校
	全体	17, 121.988	1, 337			文科高校 > 工科高校
学习压力	组间	67.170	2	33.585	2.193	
	组内	20, 449.311	1, 335	15.318		
	全体	20, 516.481	1, 337			
受惩罚	组间	210.955	2	105.478	7.283**	理科高校 > 文科高校
	组内	19, 334.145	1, 335	14.483		文科高校 > 工科高校
	全体	19, 545.100	1, 337			

续表

		平方和	df	均方	F	事后检验
丧失	组间	131.354	2	65.677	4.653**	文科高校 > 理科高校
	组内	18, 844.132	1, 335	14.115		
	全体	18, 975.486	1, 337			
健康适应	组间	238.565	2	119.283	9.069**	理科高校 > 工科高校 工科高校 > 文科高校 文科高校 > 工科高校
	组内	17, 559.238	1, 335	13.153		
	全体	17, 797.803	1, 337			
其他	组间	110.073	2	55.037	10.404**	文科高校 > 理科高校 理科高校 > 工科高校
	组内	7, 062.056	1, 335	5.290		
	全体	7, 172.129	1, 337			
生活事件总分	组间	4, 729.109	2	2, 364.555	9.140**	理科高校 > 文科高校 文科高校 > 工科高校
	组内	345, 366.682	1, 335	258.702		
	全体	350, 095.791	1, 337			
人际适应	组间	277.286	2	138.643	3.078*	文科高校 > 理科高校
	组内	60, 135.453	1, 335	45.045		
	全体	60, 412.739	1, 337			
学习适应	组间	3, 166.049	2	1, 583.025	29.224**	文科高校 > 工科高校 工科高校 > 理科高校
	组内	72, 316.134	1, 335	54.169		
	全体	75, 482.183	1, 337			
校园适应	组间	544.140	2	272.070	9.492**	工科高校 > 理科高校 文科高校 > 工科高校
	组内	38, 266.635	1, 335	28.664		
	全体	38, 810.775	1, 337			
择业适应	组间	388.223	2	194.112	5.203**	工科高校 > 文科高校 工科高校 > 理科高校
	组内	49, 806.851	1, 335	37.309		
	全体	50, 195.074	1, 337			
情绪适应	组间	239.345	2	119.673	3.732*	文科高校 > 理科高校
	组内	42, 812.906	1, 335	32.070		
	全体	43, 052.251	1, 337			
自我适应	组间	35.072	2	17.536	0.612	
	组内	38, 264.662	1, 335	28.663		
	全体	38, 299.735	1, 337			
满意度	组间	18.504	2	9.252	0.597	
	组内	20, 682.788	1, 335	15.493		
	全体	20, 701.291	1, 337			
适应总分	组间	13, 754.458	2	6, 877.229	7.395**	文科高校 > 工科高校 理科高校 > 工科高校
	组内	1, 241, 596.777	1, 335	930.035		
	全体	1, 255, 351.235	1, 337			

注: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

3.3.4 不同家庭所在地大学生生活事件、适应性的差异

通过单因素方差分析以及事后检验发现,如表7所示,生活事件上,不同家庭所在地大学生在各个维度上的差异中,农村学生在各个维度的得分上都明显高于城市学生,乡镇学生也在一部分维度上得分高于城市学生。

表7 不同家庭所在地差异 (N=1, 338)
Table 7 Differences in home location (N=1, 338)

		平方和	df	均方	F	事后检验
人际关系	组间	165.376	2	82.688	6.510**	农村 > 城市
	组内	16, 956.612	1, 335	12.702		
	全体	17, 121.988	1, 337			
学习压力	组间	148.034	2	74.017	4.851**	农村 > 城市, 农村 > 乡镇
	组内	20, 368.447	1, 335	15.257		
	全体	20, 516.481	1, 337			
受惩罚	组间	226.239	2	113.120	7.817**	农村 > 城市
	组内	19, 318.861	1, 335	14.471		
	全体	19, 545.100	1, 337			
丧失	组间	537.435	2	268.718	19.456**	农村 > 城市, 乡镇 > 城市
	组内	18, 438.051	1, 335	13.811		
	全体	18, 975.486	1, 337			
健康适应	组间	479.066	2	239.533	18.464**	农村 > 城市, 乡镇 > 城市
	组内	17, 318.737	1, 335	12.973		
	全体	17, 797.803	1, 337			
其他	组间	666.077	2	333.039	68.337**	农村 > 城市, 乡镇 > 城市
	组内	6, 506.052	1, 335	4.873		
	全体	7, 172.129	1, 337			
生活事件总分	组间	11, 929.623	2	5, 964.811	23.548**	农村 > 城市, 乡镇 > 城市
	组内	338, 166.169	1, 335	253.308		
	全体	350, 095.791	1, 337			
人际适应	组间	456.344	2	228.172	5.081**	城市 > 农村
	组内	59, 956.395	1, 335	44.911		
	全体	60, 412.739	1, 337			
学习适应	组间	776.369	2	388.185	6.937**	农村 > 城市 农村 > 乡镇
	组内	74, 705.814	1, 335	55.959		
	全体	75, 482.183	1, 337			
校园适应	组间	4.263	2	2.132	0.073	
	组内	38, 806.512	1, 335	29.069		
	全体	38, 810.775	1, 337			
择业适应	组间	2.390	2	1.195	0.032	
	组内	50, 192.684	1, 335	37.598		
	全体	50, 195.074	1, 337			
情绪适应	组间	49.944	2	24.972	0.775	
	组内	43, 002.307	1, 335	32.211		
	全体	43, 052.251	1, 337			
自我适应	组间	6.645	2	3.322	0.116	
	组内	38, 293.090	1, 335	28.684		
	全体	38, 299.735	1, 337			
满意度	组间	49.425	2	24.712	1.597	
	组内	20, 651.867	1, 335	15.470		
	全体	20, 701.291	1, 337			
适应总分	组间	119.293	2	59.647	0.063	
	组内	1, 255, 231.942	1, 335	940.249		
	全体	1, 255, 351.235	1, 337			

注: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

在适应性方面，在不同的适应维度上，只有人际关系适应和学习适应上不同地区学生有显著差异。通过LSD事后检验发现，人际关系适应维度上，城市学生显著高于农村学生，在学习适应性上，情况则刚好相反，农村学生显著高于城市学生。

3.3.5 不同年级大学生在生活事件、适应性上的差异

结果如表8所示，在生活事件上，不同年级大学生在各个维度上均存在差异，大学一年级学生在学习压力、受惩罚、丧失、健康适应、其他，以及生活事件总分上都明显高于其他年级。适应性上，不同年级的学生在学习适应、校园生活适应、择业适应三个维度上有显著差异，并且总体适应上也有显著差异。

表8 不同年级大学生差异 (N=1, 338)

Table 8 Differences among college students in different grades (N=1, 338)

		平方和	df	均方	F	事后检验
人际关系	组间	5.255	3	1.752	0.137	
	组内	17, 116.733	1, 334	12.831		
	全体	17, 121.988	1, 337			
学习压力	组间	142.050	3	47.350	3.100*	1>3, 1>4
	组内	20, 374.432	1, 334	15.273		
	全体	20, 516.481	1, 337			
受惩罚	组间	258.116	3	86.039	5.951**	1>2, 1>3
	组内	19, 286.985	1, 334	14.458		
	全体	19, 545.100	1, 337			
丧失	组间	193.984	3	64.661	4.593**	1>2, 1>3, 1>4
	组内	18, 781.502	1, 334	14.079		
	全体	18, 975.486	1, 337			
健康适应	组间	61.367	3	20.456	1.539	1>3
	组内	17, 736.436	1, 334	13.296		
	全体	17, 797.803	1, 337			
其他	组间	93.348	3	31.116	5.864**	1>2, 1>3, 1>4
	组内	7, 078.781	1, 334	5.306		
	全体	7, 172.129	1, 337			
生活事件总分	组间	3, 010.817	3	1, 003.606	3.857**	1>2, 1>3, 1>4
	组内	347, 084.974	1, 334	260.184		
	全体	350, 095.791	1, 337			
人际适应	组间	57.716	3	19.239	0.425	
	组内	60, 355.023	1, 334	45.244		
	全体	60, 412.739	1, 337			
学习适应	组间	3, 653.840	3	1, 217.947	22.620**	1>2, 1>3, 1>4
	组内	71, 828.343	1, 334	53.844		
	全体	75, 482.183	1, 337			
校园适应	组间	1, 394.479	3	464.826	16.572**	1>2, 1>3, 1>4
	组内	37, 416.296	1, 334	28.048		
	全体	38, 810.775	1, 337			
择业适应	组间	471.567	3	157.189	4.217**	1>2, 1>3
	组内	49, 723.507	1, 334	37.274		
	全体	50, 195.074	1, 337			
情绪适应	组间	180.893	3	60.298	1.876	
	组内	42, 871.358	1, 334	32.137		
	全体	43, 052.251	1, 337			

续表

		平方和	df	均方	F	事后检验
自我适应	组间	41.490	3	13.830	0.482	
	组内	38, 258.244	1, 334	28.679		
	全体	38, 299.735	1, 337			
满意度	组间	95.569	3	31.856	2.062	
	组内	20, 605.722	1, 334	15.447		
	全体	20, 701.291	1, 337			
适应总分	组间	19, 664.623	3	6, 554.874	7.076**	
	组内	1, 235, 686.613	1, 334	926.302		
	全体	1, 255, 351.235	1, 337			

注: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

3.4 生活事件各维度对适应性的回归分析

为考查生活事件各个维度对适应性各维度和适应总分的预测作用,以适应性各维度分和适应性总分为因变量,控制其他无关变量影响后,以生活事件六个维度得分为自变量,做回归分析(Stepwise)。结果发现,生活事件对大学生适应性的整体预测能力有限,各维度的预测力大小不同,其中学习压力的预测力最强,可以预测适应性的所有维度;人际关系和健康适应维度预测能力较强,人际关系能预测除校园适应和满意度外所有的适应性得分,健康适应能预测除学习适应和择业适应外所有的适应性得分;丧失的预测性较弱,能预测除人际适应、自我适应和满意度外的适应性维度;受惩罚的预测能力最弱,仅可预测满意度得分;“其他”维度则未进入回归方程。以上结果说明,学习压力与大学生适应性关系最为密切,而“其他”维度的生活事件对大学生生活适应无显著影响。

表9 生活事件对适应性的回归分析(N=1338)

Table 9 Regression analysis of life events on adaptation

因变量	进入方程变量	Beta	t	R ²	ΔR ²	F	p
适应总分	学习压力	-0.225	-6.745***	0.293 (a)	0.086	125.278	0.000 (a)
	人际关系	-0.120	-3.552***	0.310 (b)	0.096	70.913	0.000 (b)
	丧失	0.127	3.980***	0.321 (c)	0.103	50.981	0.000 (c)
	健康适应	-0.112	-3.229***	0.331 (d)	0.110	41.112	0.000 (d)
人际适应	学习压力	-0.133	-3.943***	0.220 (a)	0.048	67.687	0.000 (a)
	健康适应	-0.087	-2.549*	0.239 (b)	0.057	40.557	0.000 (b)
	人际关系	-0.072	-2.106*	0.246 (c)	0.060	28.586	0.000 (c)
学习适应	学习压力	-0.130	-3.888***	0.142 (a)	0.020	27.335	0.000 (a)
	人际关系	-0.114	-3.380**	0.157 (b)	0.024	16.764	0.000 (b)
	丧失	0.107	3.372**	0.181 (c)	0.033	15.052	0.000 (c)
校园适应	学习压力	-0.213	-6.528***	0.230 (a)	0.053	74.422	0.000 (a)
	健康适应	-0.137	-4.050***	0.241 (b)	0.058	41.307	0.000 (b)
	丧失	0.126	3.945***	0.263 (c)	0.069	33.025	0.000 (c)
择业适应	学习压力	-0.140	-4.210***	0.144 (a)	0.021	28.406	0.000 (a)
	丧失	0.109	3.410**	0.161 (b)	0.026	17.723	0.000 (b)
	人际关系	-0.100	-2.966**	0.180 (c)	0.032	14.817	0.000 (c)

续表

因变量	进入方程变量	Beta	<i>t</i>	R^2	ΔR^2	<i>F</i>	<i>p</i>
情绪适应	学习压力	-0.246	-7.481***	0.329 (a)	0.108	162.577	0.000 (a)
	健康适应	-0.144	-4.216***	0.349 (b)	0.122	92.696	0.000 (b)
	丧失	0.128	4.094***	0.360 (c)	0.130	66.279	0.000 (c)
	人际关系	-0.118	-3.566***	0.371 (d)	0.138	53.324	0.000 (d)
自我适应	学习压力	-0.153	-4.590***	0.259 (a)	0.067	96.150	0.000 (a)
	人际关系	-0.128	-3.829***	0.289 (b)	0.084	60.984	0.000 (b)
	健康适应	-0.067	-1.994*	0.294 (c)	0.086	42.072	0.000 (c)
满意度	学习压力	-0.248	-7.746***	0.268 (a)	0.072	103.340	0.000 (a)
	健康适应	-0.103	-2.907**	0.273 (b)	0.075	53.813	0.000 (b)
	受惩罚	0.080	2.410*	0.280 (c)	0.079	37.942	0.000 (c)

注: *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。a: 代表第一个观测变量进入回归方程的 F 值和 R^2 ; b: 代表前两个观测变量同时进入回归方程的 F 值和 R^2 ; c: 代表前三个观测变量同时进入回归方程的 F 值和 R^2 ; d: 代表前四个观测变量同时进入回归方程的 F 值和 R^2 。

4 讨论

4.1 大学生生活事件、适应性的现状分析

从大学生生活事件的每题平均分来看,生活事件中压力维度的得分最高,然后是人际关系、丧失、健康适应等维度。可见,学习压力、人际关系等在大学生生活中发生频率较高,对大学生影响较大的是生活事件,这一结果也与国内外其他的研究结果相一致。

学习生活是大学生生活的重要内容,与高中的学习相比,大学的学习环境、学习内容和方法都发生了很大的改变,学习的灵活性与自主性都大大提高,这就需要学生掌握较强的自学能力和更为合理的学习方法,但由于对这种转变的不适应,使有的学生产生了较大的心理压力。另外,大学生的学习竞争日趋激烈,各种奖学金以及评优活动都需要优秀的成绩作为衡量标准,但是大学生自信、好强的心理特征,使得许多大学生对大学生活环境产生危机感和恐惧感,精神压力很大。针对这一问题学校应该对刚刚入学的大学生进行辅导,使他们了解大学学习、生活的特点,了解学校对大学生能力与素质的综合评价体系。此外,学校还应更加重视大学生的社会实践、人际交往等特点,着力培养大学生的综合素质。

从大学生生活事件各个维度的得分来看,丧失、健康适应等维度的得分与学习压力和人际关系得分还是有一定差距,说明大学生生活事件对大学生的影响中个体差异比较明显,在实际工作中应该重视对个别心理压力较大的学生的帮助与疏导工作。

在适应性方面,学生的总体平均分为 204.72,说明现代民办高校大学生的适应性总体良好。大学生生活的多个方面都能很好适应,自身方面更多的是对自我的积极评估,情绪以正性为主,生活满意度较高。

各个维度上得分也均属于中上水平,说明在各个维度上大学生都能很好地适应。人际关系上适应良好,说明大学生在人际关系上虽然有种种的困惑,但大多数学生也能通过自我的调节以及外界的帮助和同学建立深厚的友谊,享受朋友间的默契;学习上适应良好,说明现代大学生逐渐明确上大学并不是进

了保险柜,并不代表以后有好的前程,还是必须努力学习。现在的大学生在在学习上还是有较为明确的学习目标,学习方法上也能由高中时的填鸭式逐渐转变成现在的自主学习,由于大学学习环境的相对自由,使得很多时间都需要学生自己安排,这就要求他们要善于管理自己的时间,合理安排学习与娱乐;校园生活上,对于学校生活适应程度较高,能很好地应对生活条件的某些限制,有一定的业余兴趣,能融入大学生活中;在适应性上,对未来有清晰的规划,对于未来的发展有一定的方向;情绪适应上,情绪稳定,能以积极的情绪面对困境,也掌握了一些倾诉和宣泄的方法,能很好地调节自己的情绪;自我适应上,对自我评价更多的是正性的,能看到并发挥自己的优点,做事有自信心;满意度上,基本满意目前的学习生活,有一定的正性价值感,善于调整不满意的地方。

4.2 大学生生活事件、适应性的特点

不同性别的大学生在生活事件的六个维度上都有显著差异,而且多数男生得分要高于女生。分析原因可能是男生一般情绪比较冲动,遇到负性生活事件时往往不够冷静,而且从性格上来讲,男生情感相对内隐,不善于将内心的想法表达出来,因此由生活事件造成的心理压力不易排解。

在适应性的各个维度上,只有在自我适应上,男生显著高于女生,这可能是因为男生与女生相比,更加关注自我感觉,需要更多的自信来迎接一系列的挑战,由于男生不善于或者说不愿意将自己内心的想法表达出来,因而更需要自我肯定,需要对自己更多正性评价。

是否独生子女在生活事件各个维度上都有显著差异,且非独生子女得分都要高于独生子女。这可能是因为,非独生子女多数来自乡镇和农村,由于家庭生活条件的限制,在各个方面都与独生子女有一定差异,人际关系上更难与人接触,希望通过学习来证明自己,因而学习压力事件也更大。另外,非独生子女与独生子女相比往往容易产生较强的自卑心理,无论在生理上还是心理上都值得我们关注。

适应性方面,在人际关系适应上,独生子女得分显著高于非独生子女($t=2.831, p<0.01$),这可能因为现今社会独生子女占主导地位,相对非独生子女,独生子女的人际交往更容易,朋友更多,人际交往技巧也更成熟。而在学习适应上,则是完全相反,非独生子女显著强于独生子女($t=-2.838, p<0.01$),这说明非独生子女的学习目的更加明确,学习态度更端正,学习方法更加得当。在满意度上,独生子女要显著高于非独生子女($t=2.152, p<0.05$),这说明独生子女更满意目前的学习和生活状态,更善于调整那些不满意的地方。在其他维度上,两者差异不显著。

不同家庭所在地在生活事件上的结果与独生子女和非独生子女的差异类似,农村学生在各个方面都和城市学生有显著的差异。因此,农村学生更应得到我们的关注。

在适应性上,通过单因素方差分析可以发现,在不同的适应维度上,只有在人际关系适应和学习适应维度上不同地区学生有显著差异。通过LSD事后检验发现,人际关系适应维度上,城市和农村的学生有显著差异,农村学生往往不能主动与周围的人交往,没有特别知心的朋友,人际交往技巧还有所欠缺。在学习适应性上,农村学生与乡镇和城市学生有显著差异,他们表现出更高的学习适应性,学习目的更加明确,学习态度更好。

不同类型的高校在不同维度上还是存在一定的差异,根据单因素方差分析发现,三种类型的高校在

人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应,以及总体适应上都有显著差异,其中学习适应、校园生活适应、择业适应和总体适应差异极其显著。经方差分析和事后检验发现不同年级大学生在生活事件上,除人际关系维度外各个维度都有差异:大一学生在学习压力、受惩罚、丧失、健康适应和其他生活事件总分上都要明显高于其他年级。说明一年级学生由于刚刚进入学校,在各个方面都不能很好地适应学校生活,因而在各个方面都感到压力较大,学校应该更加关注大一新生,针对新生进行各种应对能力训练,做好他们的心理疏导工作。

适应性方面,不同年级的学生在学习适应、校园生活适应、择业适应三个维度上有显著差异,并且总体适应上也有显著差异。采用LSD事后检验发现,学习适应上,大一学生与其他年级学生主效应差异显著,其他年级之间差异不显著,说明大一新生进校以后学习目标,学习态度都十分明确,随着时间的推移,在适应了大学生活的高年级学生反而在学习目的上没有大一新生那么明确了。在校园生活适应上,大一新生与其他几个年级学生有显著差异,大二和大三学生没有显著差异,但这两个年级与大四有显著差异,大一新生在积极地适应校园生活的某些限定条件,还处在熟悉学校生活阶段,而大二、大三的学生与大四学生对学校生活的适应也存在一定的不同,大四的学生能更好地利用学校生活的各种条件,业余生活也更加地丰富多彩。在择业适应上,大一学生与大二和大三差异显著,说明相对来说,大一新生对自己的未来职业目标更加明确,随着知识的增长,大二和大三的学生对职业目标反而没有大一时那么清晰。总体适应上,情况也是如此,大一新生对大学生活的态度更为积极,对生活充满向往,情绪多以正性为主,对大学生活满意度更高。

4.3 大学生生活事件对适应性的影响

根据回归分析发现,生活事件中学习压力对适应性的预测力最强,可以预测适应性的所有维度,说明高学习压力会导致学生不适应大学生活;人际关系能预测除校园适应和满意度以外所有的适应性维度,说明当人际关系事件过多时会引起学生对生活的不适应;同样,当身体患急重病或长期远离家人不能团聚时会导致对生活的不良适应;丧失维度能预测除人际适应、自我适应和满意度外的适应性维度,说明当遇到丢失东西或亲友患病等情况时,学生也可能对生活产生不良适应。但也应该看到,本研究中所测量的适应性是基于学校背景下的适应性,因而生活事件对大学生适应性的整体预测力不强。

5 结论

- (1) 目前,大学生面临的生活事件中,学习压力对大学生的影响最大。
- (2) 民办高校大学生对大学生活适应较好,情绪以正性为主,满意度较高。
- (3) 人口学统计变量在生活事件和适应性的个别维度上有显著性差异。
- (4) 学习压力可以显著预测大学生生活适应性、人际关系和健康状况对生活适应性有一定的预测作用。
- (5) 文科、理科、工科不同学校类别的学生在学习压力、人际关系,以及健康方面存在一定差异。

参考文献

- [1] 邱辉明. 民办高校大学生应激生活事件研究 [J]. 浙江师范大学学报, 2007, 32 (3): 236-243.
- [2] 刘贤臣. 生活事件、应对方式与青少年抑郁相关性研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 1997, 5 (3): 165-169.
- [3] 王蔚. 民办高校大学生心理问题分析及心理自我调节 [J]. 重庆工学院学报, 2002 (5): 122-124.
- [4] 徐学俊. 心理健康导引 [M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2012.

A Study of the Correlation between Life Events and Adaptability of Private University Students

Xu Xuejun

Wuhan Collage of Arts and Sciences, Wuhan

Abstract: Using the Adult Self-Report Life Events Checklist (ASLEC) and the College Student Adaptation Scale (CCSAS), 1394 students from private colleges were surveyed. The results showed that: (1) Among the life events faced by private college students, academic stress had the greatest impact on their well-being; (2) Private college students had a good adaptation to college life, with positive emotions and high satisfaction; (3) Demographic variables showed significant differences in certain dimensions of life events and adaptation; (4) Academic stress could significantly predict college students' adaptation, with interpersonal relationships and health status having some predictive effects on their adaptation.

Key words: College students; Life events; Adaptability