

文章编号: 2095-1663(2023)05-0064-08 DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2023.05.09

导学关系类型与导师指导行为 对研究生压力感知的影响研究

李莞荷¹, 李锋亮²

(1. 天津大学 教育学院, 天津 300350; 2. 清华大学 教育研究院, 北京 100084)

摘要: 随着研究生教育规模的不断扩大, 研究生受压力困扰的现实问题逐渐显性化。调查分析发现, 不同导学关系类型中的研究生感知的压力程度不同, 良师益友型导学关系的研究生压力程度显著更低。从导师指导行为来看, 增加导师的日常联系频率能够降低研究生感知的压力程度; 导师的专业学术水平则可能增加研究生感知的压力程度, 主要表现为对博士生群体就业压力感知的影响; 加强导师的社会关系支持可以降低博士生感知的压力程度, 尤其是缓解其科研方面的压力。据此提出关注研究生压力状况并完善心理服务机制、倡导良师益友型导学关系、发挥导师全方位育人作用等建议。

关键词: 导学关系; 导师指导; 研究生; 压力感知

中图分类号: G643

文献标识码: A

一、问题提出

党的二十大报告指出, 教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。研究生教育是科技第一生产力、人才第一资源、创新第一动力的最关键“结合部”, 在服务国家重大战略需求、支撑高水平科技自立自强、服务世界重要人才中心和创新高地建设等方面作出了重要贡献^[1]。然而, 随着研究生教育量与质的不断提高, 研究生个体所面临的学业压力、就业压力也逐渐显性化。2004年, 一项以全国院校1200余名硕士研究生为样本的调研发现, 30%以上的硕士研究生具有不同程度的心理健康问题^[2]。近年来, 这一情况更似有愈演愈烈之势。2022年《自然》杂志的最新调查显示, 全球40%的博士生和28%的硕士生曾就学业压力造成的抑郁或焦虑寻求过帮助^[3], 研究生罹患抑郁和焦

虑的可能性比一般人群高六倍^[4]。研究生群体深受压力困扰、甚至陷入心理危机的现实状况值得关注。

我国研究生教育实行的是导师负责制, 导师对研究生的学业、科研、就业、思想负有全过程指导的责任。2018年, 教育部出台《关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见》, 提出了导师立德树人职责包括提升研究生思想政治素质、培养研究生学术创新能力、培养研究生实践创新能力、增强研究生社会责任感、指导研究生恪守学术道德规范、优化研究生培养条件、注重对研究生人文关怀这七项内容, 更加强调了导师对于研究生的影响是全方位的。但是在现实的培养过程中, 研究生与导师之间的相处不都是一帆风顺的, 甚至有时导学关系困扰也会成为研究生的压力源之一^[5]。那么, 导学关系与研究生的压力感知有怎样的关系? 导师指导行为对研究生的压力感知又有何影响? 尽管关于研究生心理压力现状、压力来源及影响因素的研究已有比较丰硕的

收稿日期: 2022-12-12

作者简介: 李莞荷(1990—), 女, 辽宁营口人, 天津大学教育学院副教授, 博士。

李锋亮(1977—), 男, 江西萍乡人, 清华大学教育研究院长聘教授, 通讯作者。

基金项目: 国家自然科学基金青年项目“我国博士生学术成长路径的实证研究: 内涵测量、作用机制与优化策略”(72104174)

成果,但是围绕导师对研究生心理压力的影响的研究还比较鲜见。因此,本研究尝试利用有关调研数据,针对导学关系以及导师指导行为对研究生压力感知的影响进行检验,基于实证分析结果提出支持研究生应对压力的有关建议。

二、文献基础与研究假设

(一)导学关系与研究生压力感知

压力是指个体对作用于自身的内外环境刺激做出认知评价后引起的一系列生理及心理紧张性反应状态。适度的压力有助于维持个体正常活动,提高个体的适应能力,但过度的、突然的或持久的压力则会对个体社会功能造成负面影响,甚至危害身心健康。对于研究生群体来说,导学关系可谓其在学阶段最重要的人际关系。已有实证研究发现,研究生思想压力和导学关系具有极其显著的相关性^[6],如果研究生感知到导师对自己的排斥与拒绝,那么其抑郁、攻击表现可能会更高^[7]。因此,本研究提出第一个假设 H₁:不同导学关系类型中,研究生感知到的压力程度存在显著差异。

(二)导师指导行为与研究生压力感知

导师多方面的有力支持是良好导学关系的基础。^[8]不少实证研究结果显示,导师的支持性指导不仅对研究生能力增值和科研产出至关重要^[9-10],而且会减轻研究生的情绪疲惫^[11]。导师指导行为对研究生的心理健康有着显著的直接影 响,是研究生心理健康的重要外部影响因素^[12]。因此,本研究提出第二个假设 H₂:导师指导行为对研究生感知到的压力程度有显著影响。

导师指导频次在多数实证研究中被认为与研究生的科研水平和发表密切相关^[13-14],有研究对与导师联系频率不同的研究生组进行方差分析发现,研究生和导师的联系频率能够影响研究生的抑郁水平,“经常与导师联系”的研究生的抑郁水平显著低于“很少与导师联系”的研究生^[15]。本研究由此假设 H_{2a}:与导师的联系频率对研究生感知到的压力程度有显著影响。

根据《关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见》,优化研究生培养条件已经成为导师的培养职责之一。为研究生提供物质资源的支持,如实验平台和设备等,可以为研究生开展科研活动提供有利条件,必要的经费支持也可以缓解研究生的

经济窘境,提高研究生的满意度^[16],从而降低研究生的压力水平。本研究据此假设 H_{2b}:导师在物质方面的支持对研究生感知到的压力程度有显著影响。

有研究表明,社会网络对研究生创新能力有直接的正向效应^[17],导师的社会资本对研究生的科研发展有着积极影响^[18]。因此,帮助研究生构建学术社交网络、尽早融入学术共同体,可以使研究生衍生对科研和未来职业发展的效能感,抑制研究生的压力水平。本研究进一步假设 H_{2c}:导师在社会关系方面的支持对研究生感知到的压力程度有显著影响。

调查结果表明导师与研究生大多认同导学关系的本质属性是“学术指导关系”^[19],而研究生心理压力的主要来源也是学业与科研方面的压力^[20-21]。因此,导师的专业学术水平可能会对研究生的压力感知产生影响,具体假设 H_{2d}:导师的专业学术水平对研究生感知到的压力程度有显著影响。

三、研究设计

(一)数据来源与样本说明

本研究使用的是一项面向北京市若干所研究型大学的研究生网络调查数据。该问卷设计涵盖了研究生学习科研、日常生活、社会参与、职业发展、价值认同等方面的题目,经过专家判断和预调查分析,具有较好的内容效度。调查收回有效问卷 954 份,其中硕士研究生 346 份,占 36.3%;博士研究生 608 份,占 63.7%。从性别来看,男性 616 份,占 64.6%;女性 338 份,占 35.4%。从年级来看,一年级 283 份,占 29.7%;二年级 266 份,占 27.9%;三年级 204 份,占 21.4%;四年级 119 份,占 12.5%;五年级 82 份,占 8.6%。从学科来看,人文类 74 份,占 7.8%;社科类 130 份,占 13.6%;理学 170 份,占 17.8%;工学 553 份,占 58.0%;医学 27 份,占 2.8%。样本数据具有一定代表性。

(二)变量情况

本研究的被解释变量为研究生心理压力感知,利用调查问卷中的选择题“总体来说,您感觉目前有压力吗”进行测量,将 5 个答案选项“没有压力”“压力较小”“压力适中”“压力较大”“压力非常大”分别赋值 1~5。

调查问卷设有包含 7 道题目的导师指导行为量表,该量表克隆巴赫 α 系数为 0.776,信度水平良

好。根据研究假设,分别选取“导师与我的联系能够满足我的需求”“导师给予我的研究足够的物质支持”“导师提供给我足够的非物质资源(比如人脉资源等)”“导师所拥有的技能和专业知识足够支持我的研究”来表征核心解释变量;联系指导频率、物质条件支持、社会关系支持、专业学术水平,并根据量表中的“非常不同意”“不同意”“没有意见”“同意”“非常同意”依次赋值 1~5。

导学关系类型变量利用题目“对于您与导师的关系,以下何种表述最为贴切”对应的五项答案进行测量。这一分类借鉴的是既有研究在结构性紧张理论视角下探究研究生导学关系类型的做法,认为导学关系不仅体现为师生间积极的常态活动,也体现

在双方偶尔违背角色契约时如何调适和修复关系^[22]。该理论认为,有五种对失范困境产生反应的方式,分别为反叛、退却、遵从、仪式和革新^[23],引申到导学关系情境中,在面对双方关系失范的紧张情况时,研究生可能采取上述不同的应对策略,分别对应调查中的紧张型、松散型、雇佣型、师徒型和良师益友型五种关系类型。

由于一些实证研究认为性别^[21]、就读层次^[20]、婚恋状况与家庭经济状况^[24]等会对研究生的心理压力状况产生影响,本研究将上述变量也作为控制变量并进行了虚拟处理,在回归分析时对这些控制变量采用逐步回归法进行筛选,最终实证结果展示时仅保留通过显著性检验的控制变量(见表 1)。

表 1 变量测量与描述性统计结果

变量		均值	标准差	变量测量	变量性质
被解释变量	研究生压力感知	3.61	0.764	没有压力=1,压力较小=2,压力适中=3,压力较大=4,压力非常大=5	有序分类
解释变量 (导师指导行为)	联系指导频率	3.85	0.891	从非常不同意到非常同意赋值 1~5	连续
	物质条件支持	3.89	0.915	从非常不同意到非常同意赋值 1~5	连续
	社会关系支持	3.70	0.974	从非常不同意到非常同意赋值 1~5	连续
	专业学术水平	3.95	0.921	从非常不同意到非常同意赋值 1~5	连续
控制变量	导学关系类型	—	—	紧张型=1,雇佣型=2,师徒型=3,良师益友型=4,松散型=5	分类
	性别	—	—	男=0,女=1	分类
	就读层次	—	—	硕士生=0,博士生=1	分类
	家庭年收入	—	—	按家庭年收入由低至高分为 5 组,分别赋值 0~4	有序分类
	婚恋情况	—	—	单身=0,未婚有对象=1,已婚=2	分类

(三)分析方法

在对样本压力感知情况进行描述统计之后,本研究利用方差分析来检验假设 H₁。在检验假设 H₂ 系列时,鉴于被解释变量研究生压力感知被处理为有序多分类变量,所以采用有序 logistic 回归分析来检验导师指导行为是否会显著影响研究生的心理压力感知。

四、实证结果分析与讨论

(一)研究生压力感知情况

从样本总体情况来看,11.2%的研究生认为自己当前压力非常大,44.0%的研究生认为压力较大,这两者合计比例超过了 55%。40.0%的研究生认

为压力适中,而认为压力较小或没有压力的研究生合计仅不足 5%(详见图 1)。可见超过一半的研究生自我感知的压力程度是比较高的。

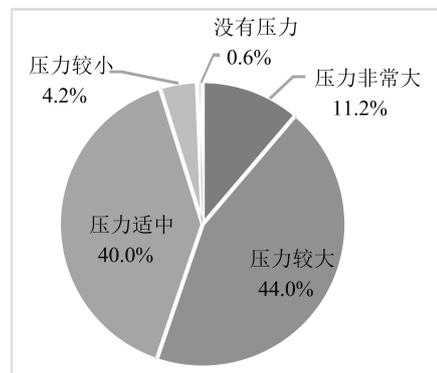


图 1 研究生压力感知程度

(二) 导学关系类型与研究生压力感知

为了尝试回答导学关系与研究生压力感知程度的关系,对二者进行交叉分析发现,如图2所示,处于紧张型关系的研究生感到“压力非常大”的比例达到33.3%,远远超过其他导学关系类型中研究生的压力感知水平。处于雇佣型和松散型关系的研究生的压力程度紧随其后,感到“压力非常大”的比例分别为15.2%和14.9%。接着是师徒型关系,“压力非常大”的比例为13.0%。良师益友型关系的研究生的压力感知程度相对最低,“压力非常大”的比例为7.9%。

进一步将导学关系类型作为检验变量进行研究生压力感知的方差分析,结果如表2所示,不同导学关系类型中,研究生感知到的压力程度差异达到了

0.001水平显著。利用Games-Howell检验法进行事后比较发现,将导学关系描述为紧张型导学关系和雇佣型导学关系的研究生感知到的心理压力程度显著高于师徒型导学关系和良师益友型导学关系,研究假设1得到了支持。

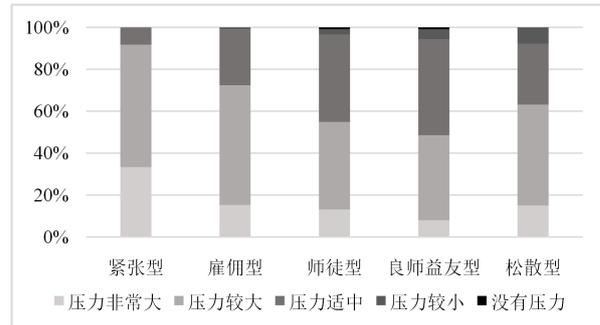


图2 处于不同导学关系类型研究生的压力感知程度

表2 研究生压力感知的导学关系类型差异分析

检验变量	导学关系类型	平均值	标准差	F 检验	事后比较
研究生压力感知	紧张型(A)	4.25	0.622	8.504****	A>C, A>D, B>C, B>D
	雇佣型(B)	3.87	0.664		
	师徒型(C)	3.63	0.775		
	良师益友型(D)	3.50	0.747		
	松散型(E)	3.70	0.819		

注:****表示 $p < 0.001$ 。方差同质性检验结果显示,压力感知检验变量的Levene统计量的F值为4.279, $p = 0.002 < 0.05$,须拒绝原假设,表明样本方差不具有同质性,因此采用Games-Howell检验法进行事后比较。

(三) 导师指导行为与研究生压力感知

首先,平行线检验结果表明模型满足平行性假定,可以使用有序logistic回归分析,且多重共线性检验结果显示4个解释变量不存在多重共线性。表3展示了研究生压力感知的有序logistic回归分析结果。其中,列1显示的是总体样本的回归结果,在控制了研究生就读类别和导学关系类型后,4个核心解释变量中,导师的联系指导频率与专业学术水平的回归系数通过检验,达到1%水平显著,假设 H_{2a} 、 H_{2d} 得到了支持。而导师的物质条件支持、社会关系支持的回归系数未达到显著水平,假设 H_{2b} 、 H_{2c} 未通过检验。

上述结果意味着导师的日常指导联系频率和专业学术水平会显著影响研究生的心理压力感知。具体而言,加强与导师联系频率会降低研究生的压力感知,这与高志利^[15]针对研究生抑郁水平与导师联系频率的研究结果比较吻合。导师与研究生的日常联系频率如果能够满足研究生的需求,可能会增强研究生对学业与生活的掌控感和自我效能感,从而

显著抑制研究生的心理压力。相反,导师的专业学术水平可能增加研究生的压力感知。造成这一结果的原因可用拉扎勒斯的压力学说解释:当个体认为环境刺激超出自身应对能力及应对资源时,就会产生压力。当导师学术水平很高时,研究生可能判断为自身的能力与资源无法应对,难以达到导师的期望和要求而感到压力。当然,这种压力并非全是负面的,张桂平等人的实证研究显示,挑战性科研压力能够激发成就动机、提升自我效能感,缓解研究生焦虑心理^[25],姚昊等人发现适当水平的挑战性压力还会对博士生的创造力发挥激励作用^[26]。可见,根据压力的水平和分类的不同,研究生的压力对其成长发展的利弊不能一概而论,未来有必要进一步区分不同类型的压力,探讨导师指导行为与其关系和作用。

此外,在控制变量中,仅有就读类型和导学关系类型通过了显著性检验,博士研究生的心理压力显著高于硕士研究生。已有证据表明,博士生在课题与发表论文等方面的压力显著增加,学业、毕业与就

业的高度不确定性成为博士生重要的压力源。^[27]在导学关系类型方面,与松散型导学关系相比,紧张型和雇佣型导学关系的研究生的心理压力显著更高,而良师益友型导学关系的研究生的心理压力显著更低。这也进一步验证了本研究提出的第一个假设,即不同导学关系类型的研究感知的压力水平不同。

列 2 和列 3 分别展示了博士研究生和硕士研究生的分组回归结果。从列 2 可以看出,导师的日常指导联系频率、社会关系支持以及专业学术水平都对博士研究生的压力感知有显著影响。其中,如果导师的日常联系可以满足博士研究生的需要、能够提供足够的人脉资源等社会资本支持,将会显著降低博士研究生的压力程度。导师的专业学术水平越高则可能会增加博士研究生感知的压力程度,这与鲁铤等人的研究结论比较吻合,他们发现无论国内

还是国外,学生对具有一定学术积累和较高学术水平的导师害怕程度较高,这与恐惧得到导师的负面评价有关。研究生可能为了避免导师对自己产生消极评价而更努力地学习和完成导师安排的任务^[28]。所以导师的专业学术水平越高,博士研究生越可能会担心得到来自导师的消极评价,故而产生更高的压力水平,而这种压力产生的后果是后续需要深入挖掘的重要方面。控制变量中仅导学关系类型通过显著性检验,与松散型导学关系相比,紧张型和雇佣型导学关系中的博士研究生感知的压力程度显著更高。而列 3 的结果则显示,导师指导行为对硕士研究生的心理压力感知都没有达到统计意义的显著水平,但与松散型导学关系相比,师徒型和良师益友型导学关系中的硕士研究生感知的压力程度显著更低,假设 H₁ 再次得到了验证。

表 3 研究生心理压力感知的有序 logistic 回归结果

		全样本(列 1)	博士生(列 2)	硕士生(列 3)
		系数(标准误)	系数(标准误)	系数(标准误)
解释变量(导师指导行为)	联系指导频率	-0.240** (0.100)	-0.319*** (0.123)	-0.088(0.174)
	物质条件支持	0.043(0.088)	0.094(0.118)	-0.008(0.132)
	社会关系支持	-0.095(0.087)	-0.177* (0.104)	-0.009(0.138)
	专业学术水平	0.289*** (0.090)	0.283** (0.112)	0.217(0.159)
控制变量	就读类别(以博士生为参照)			
	硕士生	-0.318** (0.129)	—	—
	导学关系类型(以松散型为参照)			
	紧张型	1.409** (0.587)	1.893*** (0.662)	-0.591(1.415)
	雇佣型	0.404(0.254)	0.613* (0.317)	0.145(0.444)
	师徒型	-0.197(0.227)	0.266(0.299)	-0.824** (0.359)
良师益友型	-0.464** (0.216)	-0.226(0.287)	-0.707** (0.345)	
样本量		954	608	346
模型拟合指标	Nagelkerke R 方值	0.059	0.085	0.038
	Log likelihood 值	1238.597	812.520	590.632
	Chi 方值	52.130****	48.398****	11.960

注:****表示 $p < 0.001$,***表示 $p < 0.01$,**表示 $p < 0.05$,*表示 $p < 0.1$,括号内为标准误。

在此基础上,本研究尝试进一步探究导师指导行为对不同来源的压力的影响效果。对不同压力来源变量的处理方法是,将调查中的一道多选排序题“您觉得所承受压力的来源按主要程度排列”进行转换。原题目中共列出七项压力来源,本研究从中选择了学业科研压力、就业发展压力这两项,分别作为

被解释变量并将其转换为二分变量。无论被调查者如何排序,只要这两项压力来源被选择即记为 1,如未被选则记为 0。考虑到表 3 中导师指导行为更多影响的是博士研究生的压力感知,而对硕士研究生的压力感知没有统计意义上的显著影响,这里仅对博士研究生不同来源的压力感知进行回归分析。

表 4 博士研究生的不同来源压力感知的二元 logistic 回归结果

		科研压力感知(列 4)	就业压力感知(列 5)
		系数(标准误)	系数(标准误)
解释变量(导师指导行为)	联系指导频率	0.216(0.214)	-0.266*(0.158)
	物质条件支持	0.035(0.202)	0.094(0.152)
	社会关系支持	-0.468** (0.204)	0.093(0.146)
	专业学术水平	-0.141(0.186)	0.236*(0.140)
控制变量	性别(以男性为参照)		
	女性	0.765** (0.354)	0.026(0.208)
常数项		-0.092(0.855)	-1.926*** (0.623)
样本量		608	608
模型拟合指标	Nagelkerke R 方值	0.054	0.014
	Chi 方值	14.884**	5.453***
	Hosmer-Lemeshow 值	9.554	4.184

注:***表示 $p < 0.01$, **表示 $p < 0.05$, *表示 $p < 0.1$, 括号内为标准误。

表 4 中的列 4 结果表明,在博士生科研压力感知方面,导师的社会关系支持可以显著抑制博士生的科研压力,意味着如果导师能够在指导过程中帮助博士生积累人脉资源、融入学术共同体,可以使博士生逐渐建构起自己的学术社交网络,对于其科研合作与发表乃至日后从事学术职业非常有益,从而可以缓解博士生感知到的科研压力。这一点与王传毅^[16]、张雁冰^[17]的研究结论比较一致。在控制变量中,仅性别这一虚拟变量达到显著性水平,女性博士生的科研压力显著高于男性博士生,这可能与女性博士生的内在自我调节与外在社会支持系统有关。过去的研究表明,一方面,女性在承受压力环境中的反应与男性不同,抑郁症和慢性焦虑症在女性中更为普遍^[29]。另一方面,外部社会支持的弱化例如亲友无法理解支持、对于女性的社会期待与刻板印象等也会增加女性博士生的科研压力^[30],而且进入就业市场的女性研究生也继续处于弱势地位^[31-32]。性别社会化与“父权制”学术制度之间的冲突则是隐藏的问题根源所在^[33]。

列 5 结果显示,对博士生的就业发展压力具有显著影响的是导师的日常指导联系频率和专业学术水平。就业发展本身也是导师指导内容的一部分,密切的导学交流可以帮助博士生了解未来职业方向,频繁的日常互动与指导反馈,尤其是聆听和目睹导师的亲身职业经历,也可以帮助博士生逐渐明晰是否适合学术职业,不断探寻职业选择与规划,从而使博士生的就业发展压力得到有效缓解。但导师的专业学术水平的影响依旧是正向的,可以解释为导师的专业水平越高,博士生会认为未来从事学术职业的门槛要求越高,从而产生自身难以胜任或无法顺利进入学术职业的压力。这种压力可能会正向促

进博士生加强科研发表和科研能力提升,也可能因超出适度水平而造成博士生的发展阻力,具体的影响效果值得未来进一步研究与讨论。

五、结论、启示与展望

本研究利用调研数据,针对导学关系以及导师指导行为对研究生压力感知的影响进行了检验,结果发现:假设 H_1 得到了支持,不同导学关系类型中的研究生感知到的压力程度不同。实证分析表明,处于紧张型导学关系和雇佣型导学关系的研究生,其压力程度显著高于师徒型和良师益友型导学关系的研究生。在五种导学关系类型中,良师益友型导学关系的研究生压力感知程度最低,且认为自己压力适中的研究生比例最高。据此,可以认为良师益友型导学关系是一种较佳的导学关系形态。

在导师指导行为对研究生压力感知的影响关系方面,假设 H_{2a} 、 H_{2d} 得到了支持。具体而言,导师的日常联系频率可能降低研究生感知的压力程度,导师的专业学术水平则可能增加研究生感知的压力程度。假设 H_{2b} 、 H_{2c} 则未通过检验,导师的物质条件支持、社会关系支持对研究生的压力感知未达到显著水平。虽然假设 H_{2b} 、 H_{2c} 未通过研究生总体样本的检验,但对于博士生样本来说,导师的社会关系支持对博士生的压力感知也通过了显著性检验。导师的社会关系支持能够显著抑制博士生感知的压力程度,尤其是可以降低博士生在科研方面感知的压力水平。基于上述结论,本研究提出如下建议:

第一,亟需关注研究生压力状况并完善心理服务机制。本研究调查发现,一半以上的研究生认为自己当前压力非常大或较大,仅四成研究生认为自

己面临的压力水平适中。研究生的知觉压力与其心理健康状况高度相关^[34],此前国内外多项研究也表明,研究生面临的多重压力已经超出适度范围,成为危及研究生身心健康、学业发展和个人成长的重大威胁,但是研究生心理求助的现状并不乐观^[35]。因此,迫切需要高度关注研究生心理压力状况,培养单位应定期开展研究生压力监测调查,强化系统性的心理服务制度供给,完善研究生心理健康教育,帮助研究生提高自我调适能力,及时疏导心理压力,并对已出现心理危机的研究生进行有效干预。同时,围绕研究生心理健康状况开展多学科的共同研究,为持续优化研究生心理服务机制提供循证支持。

第二,倡导建立良师益友型导学关系。良性导学关系逐渐被日益泛滥的工具理性侵蚀^[36],短期功利主义取向致使导学关系异化为显性或隐性的利益交换,催生了压迫关系、雇佣关系、从属关系、疏离关系,成为研究生的压力源。本研究发现,将导学关系描述为良师益友型的研究生,其感知的压力水平相对最低。良师益友型导学关系重在构筑相互尊重与信任的平等关系,双方对形成的心理契约关系持乐观态度并倾向于正向沟通,可以使传统师徒文化内隐下居弱势地位的研究生感到自己处于“安全基地”,因此,倡导建立良师益友型的导学关系,降低研究生的压力感知,有利于促进研究生的心理稳定与健康发展。培养单位需要健全研究生与导师互选机制以及导师变更制度,尤其对于难以调和的矛盾或激烈对立,需要及时解除导学关系并进行心理干预,以免影响研究生学业乃至造成严重的健康危机。

第三,发挥导师全方位育人作用。导师因其在导学关系中的先赋权威地位而对研究生具有强烈影响力,这就要求导师在指导过程中要始终将育人放在首位,将培育研究生成长成才作为一切指导行为的出发点和落脚点。根据本研究的实证结果,导师可以提高与研究生的日常联系频率,保证对学生的充分和全面指导^[37]。除了学业与科研方面,还要加强对研究生的人文关怀,关心研究生未来职业发展等问题,尽可能帮助研究生融入学术共同体,建立社会关系网络,在导学交往互动过程中根据双方的实际情况与学术期望不断调整认知与行为策略,注意沟通技巧,对研究生多一些正向鼓励而非消极评价,帮助研究生将压力水平控制在适度范围并由此产生外部动力。在发现研究生心理健康危机时支持其寻求专业心理辅导与治疗,发挥导师在研究生心理健康危机干预中的作用。

总之,导师对于研究生成长成才的意义重大,除

了研究生的学业发展,如何促进导师在研究生心理健康发展方面的作用非常值得深入研讨。本研究对导师指导行为、导学关系对研究生压力感知的影响关系进行了初步探究,但还存在一定不足:变量的测量存在一定局限,未对挑战性压力、阻碍性压力等压力类型做出区分,并且调查采用的是方便抽样原则,样本的代表性比较有限。未来仍需完善抽样过程,借鉴成熟的心理量表对研究生不同类型压力进行测量,进一步研究导学关系、导师指导行为与研究生不同类型压力水平、心理健康等变量之间的影响过程机制。

参考文献:

- [1] 洪大用. 加快推进研究生教育高质量发展 着力造就拔尖创新人才[N]. 中国教育报, 2022-11-25(001).
- [2] 赵殿军, 徐金尧, 孙庆祝, 等. 在读硕士研究生心理健康与体育锻炼的相关研究[J]. 北京体育大学学报, 2004(4): 471-473.
- [3] Woolston C. Stress and Uncertainty Drag Down Graduate Students' Satisfaction [EB/OL]. (2022-10-24) [2022-12-01]. <https://www.nature.com/articles/d41586-022-03394-0>.
- [4] Evans T M, Bira L, Gastelum J B, et al. Evidence for a Mental Health Crisis in Graduate Education[J]. Nature Biotechnology, 2018, 36(3): 282-284.
- [5] 康琪琪, 刘裕, 余秀兰. 研究生心理危机从产生到化解的历程研究——基于有真实经历研究生的访谈[J]. 研究生教育研究, 2022(1): 38-45.
- [6] 王文文, 郭宁, 王扬. 硕士研究生导学关系现状及影响因素研究[J]. 研究生教育研究, 2018(6): 76-82.
- [7] 周莉, 郭瑾瑾, 王兴超, 等. 导师排斥感知对研究生心理健康的影响[J]. 学位与研究生教育, 2020(4): 40-44.
- [8] 宋成. 研究生教育中的导学关系: 影响因素与对策构建[J]. 学位与研究生教育, 2021(3): 9-14.
- [9] 黄维海, 罗英姿. 博士生非认知能力的增值与培养——基于对 1107 名毕业博士数据的分位数回归分析[J]. 中国高教研究, 2019(11): 90-96.
- [10] Kim K, Karau S J. Working Environment and the Research Productivity of Doctoral Students in Management [J]. Journal of Education for Business, 2009, 85(2): 101-106.
- [11] Devine K, Hunter K H. PhD Student Emotional Exhaustion: The Role of Supportive Supervision and Self-presentation Behaviours [J]. Innovations in Education and Teaching International, 2017, 54(4): 335-344.
- [12] 刘勉, 赵静波. 心理韧性在导师指导行为对研究生心理健康影响的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(8): 1170-1172, 1175.
- [13] Heath T. A Quantitative Analysis of PhD Students' Views of Supervision [J]. Higher Education Research

- & Development, 2002, 21(1): 41-53.
- [14] 张存群, 马莉萍. 学术活跃度与博士生学术产出的实证分析——以中国某研究型大学为案例[J]. 研究生教育研究, 2013(6): 1-7.
- [15] 高志利. 上海某重点高校研究生抑郁状况调查研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 961-963.
- [16] 王传毅, 王宇昕. 加大资源投入有助于提高博士生满意度吗? ——基于《自然》全球博士生调查数据的实证研究[J]. 中国高教研究, 2020(9): 14-20.
- [17] 张雁冰. 社会资本对研究生创新能力的影响研究[D]. 合肥: 中国科学技术大学, 2014.
- [18] 蔺玉. 博士生科研绩效及其影响因素的实证研究[D]. 合肥: 中国科学技术大学, 2012.
- [19] 冯蓉, 牟晖. 博士生导师在构建和谐导学关系中的作用研究——基于北京市 10 所高校的调查[J]. 研究生教育研究, 2014(2): 54-58.
- [20] 宋晓东, 黄婷婷, 景怡. 研究生心理压力调查报告——以北京某 985 高校研究生为例[J]. 中国青年社会科学, 2019, 38(3): 74-82.
- [21] 孙媛媛, 李焰. 北京地区重点高校研究生心理压力的分析[C]//. 2011 年北京高校心理素质教育年会暨北京高校心理素质教育理论与实践研讨会论文汇编, 2012: 34-40.
- [22] 刘燕, 刘博涵. 研究生导学关系优化研究[J]. 高教探索, 2018(8): 30-34.
- [23] 戴维·波普诺. 社会学[M]. 李强, 等译. 北京: 中国人民大学出版社, 2007: 238-239.
- [24] 王尧骏. 论导师在研究生心理危机干预中的责任与作用[J]. 思想教育研究, 2012(4): 80-83.
- [25] 张桂平, 岳秋冉. 科研压力对理工科博士研究生创造力的影响——仁慈型导师的影响边界[J]. 中国成人教育, 2019(18): 25-27.
- [26] 姚昊, 马立超. 挑战性-阻碍性科研压力对研究生焦虑心理的影响: 成就动机与自我效能感的中介作用[J]. 中国高教研究, 2021(5): 79-85.
- [27] 孙俊华, 汪霞. 博士研究生心理压力状况、压力源及影响因素研究——基于江苏五所高校的调查数据[J]. 学位与研究生教育, 2021(7): 50-58.
- [28] 鲁依, 李晔. 研究生对导师负面评价的恐惧与师徒文化内隐观的关系[J]. 心理科学, 2014, 37(6): 1415-1420.
- [29] 郭英剑. 女博士读博难在哪里[N]. 中国科学报, 2019-12-18(07).
- [30] 孙卉, 张田. 女性博士研究生的性别压力及其疏解——基于质性研究的发现[J]. 研究生教育研究, 2020(3): 45-52.
- [31] 李锋亮, 吴帆, 肖为群. 对研究生教育收益率学科和性别差异的实证研究——基于科技工作者的调查数据[J]. 教育发展研究, 2022(12-13): 95-106.
- [32] 李锋亮, 刘潇, 肖为群. 研究生教育投资风险及其层次、性别与部门差异——基于北京市科技工作者的证据[J]. 高等教育研究, 2022(2): 66-74.
- [33] 李澄锋, 陈洪捷. 女博士生学术表现比男博士生好还是差? ——基于全国博士毕业生调查数据的分析[J]. 研究生教育研究, 2021(1): 63-71, 84.
- [34] 周喆林, 尉力文, 何秋惠, 等. 研究生知觉压力与心理健康的关系: 睡眠质量的中介作用和社会支持的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(5): 749-752.
- [35] 张娟, 赵祥辉. 象牙塔尖的压力与纾解: 何以推动博士生心理求助? ——基于 2019 年 Nature 全球博士生调查的实证分析[J]. 研究生教育研究, 2022(5): 47-55.
- [36] 王燕华. 从工具理性走向交往理性——研究生“导学关系”探析[J]. 研究生教育研究, 2018(1): 60-66.
- [37] 李锋亮, 舒宜彬. 导师指导与博士生的学术热情及投入[J]. 江苏高教, 2020(7): 24-30.

A Study of the Influence of Supervisor-Postgraduate Relationship Styles and Supervisors' Guidance on Postgraduates' Perceived Stress

LI Wanhe¹, LI Fengliang²

(1. School of Education, Tianjin University, Tianjin 300350, China;

2. Institute of Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China)

Abstract: With the continuous expansion of postgraduate education, the practical problem of postgraduates being troubled by stress has gradually become explicit. This study finds that the levels of stress perceived by postgraduates are different with different types of supervisor-postgraduate relationships, and the stress level is significantly lower when they are in a harmonious relationship. From the perspective of supervisors' guidance behavior, more contacts in frequency offered by supervisors can significantly reduce the stress level perceived by postgraduates; the professional and academic level of supervisors may increase the stress level, which is mainly reflected in the influence on the job-hunting pressure perceived by doctoral students. The increased support from social relations of supervisors can also significantly reduce the stress level, especially alleviating the stress on doctoral students in sci-tech research. Based on these findings, this study suggests that we should pay more attention to the situation in which postgraduates are under stress and improve the psychological service mechanism for them. Meanwhile, we should further promote the harmonious supervisor-postgraduate relationship, and give full play to the role of supervisors in education across the board.

Keywords: supervisor-student relationship; supervisor's guidance; postgraduate; perceived stress