

文章编号: 2095-1663(2024)04-0052-10 DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2024.04.07

导生互动与硕士生心理焦虑的缓解

——基于2021年全国硕士毕业生反馈调查的实证研究

高耀¹, 许丹东², 陈洪捷³

(1. 天津大学 教育学院, 天津 300350; 2. 苏州大学 教育学院, 江苏 苏州 215123; 3. 北京大学 教育学院, 北京 100871)

摘要: 研究生群体的心理健康问题是近年来学术界关注的一个热点问题。采用2021年全国层面338所研究生培养单位大样本调查数据进行的实证研究发现: 自主选择导师和采取小组指导制度均能显著降低学术型硕士生在读期间的焦虑程度; 导生互动频率与互动效果对学术型硕士生不同焦虑类型的发生率会产生“双向影响”: 既能显著降低学位论文焦虑的发生率, 也能显著提升研究工作获得认可焦虑的发生率; 导生互动效果的异质性揭示出研究生心理焦虑来源(类型)的多元性和作用机制的复杂性。导生互动对硕士生心理焦虑的影响机制和作用路径识别, 有助于学术界更深刻理解研究生面临的心理问题并从导生互动视角寻求纾解策略和政策改进空间。

关键词: 导生互动; 学术型硕士生; 焦虑程度; 焦虑来源

中图分类号: G643

文献标识码: A

一、问题的提出

焦虑情绪是一种负面情绪, 如果得不到有效化解, 往往会增加抑郁、失眠等发生的风险^[1]。国外研究表明, 研究生经历焦虑情绪和抑郁困扰的比例正在以惊人的速度增长^[2]。有研究估算, 上述问题在研究生群体中的发生率在13%~47%^[3-4], 这一比率是普通人群的2~6倍^[5]。Nature杂志2019年对6000多位博士生的调查结果显示, 约三分之一的博士生群体可能存在抑郁^[6]。2019年中国科学院心理研究所科研团队对我国研究生群体的心理健康状况进行的调查结果显示, 35.5%的被调查研究生可能有一定程度的抑郁表现, 60%的被调查群体存在焦虑问题^[7]。近年来, 随着我国研究生教育规模

的持续增长以及疫情对就业市场的影响, 硕士生面临的无论是升学压力还是就业压力都在加大, 这进一步增加了硕士生发生焦虑的可能性。如何帮助硕士生缓解焦虑情绪、消除压力所带来的负面影响成为我国研究生教育面临的一个重要问题。

在缓解硕士生焦虑情绪的各种要素中, 导师的作用不容忽视。2018年《教育部关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见》中指出, 导师是研究生培养的“第一责任人”, 承担着提升研究生思想政治素质、培养研究生学术创新能力、帮助研究生应对学业和就业压力等职责。2020年, 教育部印发了《研究生导师指导行为准则》, 进一步强调导师应加强人文关怀, 关注研究生的学业、就业压力和心理健康。这些政策文件充分体现了导师在研究生成长和发展过程中的重要作用。尽管调查表明研究生在应对心理压

收稿日期: 2023-10-15

作者简介: 高耀(1983—), 男, 陕西榆林人, 天津大学教育学院副教授, 管理学博士。

许丹东(1985—), 男, 山东单县人, 苏州大学教育学院副教授。

陈洪捷(1959—), 男, 山西灵石人, 北京大学教育学院教授, 博士生导师。

基金项目: 国家自然科学基金重点项目(72134001); 教育部哲学社会科学研究后期资助项目(21JHQ083)

力时更可能选择向亲朋好友倾诉而不是向导师倾诉^[8],但导师通过日常的学术指导、言语鼓励、生活关心等方式可以有力地缓解硕士生的压力和焦虑情绪。整体来看,已有研究主要探讨了导生互动与硕士生学术兴趣、学术能力、学术发表等方面的关系^[9],而对导生互动与硕士生焦虑情绪关系的研究较为不足,尤其缺乏不同方式的导生互动与硕士生不同焦虑来源之间关系的深入讨论。为了获得更多关于导生互动与硕士生焦虑情绪关系的经验证据,本文将聚焦于导生互动这一核心分析视角展开研究,希望为我国硕士生^①焦虑情绪的缓解提供有益启示。

二、文献综述

(一) 硕士生的焦虑情绪及其来源

硕士生在读过程中面临着学业、生活、情感、就业等多方面的压力,这些压力一方面可以促进硕士生的学习和科研投入,另一方面也会带来焦虑情绪,从而对其学业和身心健康造成负面影响。情绪和焦虑是情绪心理学范畴的核心概念^[10]。从经典情绪理论来看,詹姆斯-兰格理论(James-Lange Theory)认为,身体对特定情境的反应决定着人们的情绪感受,作用方式可以表示为“事件→认知/评价→生理变化及行为→情绪感受”^[11]。沙赫特-辛格理论(Schachter-Singer Theory)认为,一种情绪和另一种情绪的主要差异在于认知评价而不是生理方面^[12]。1985年,戴维·沃特森(David Watson)等人提出了一个包含积极情绪和消极情绪的空间模型^[13],而对积极情绪和消极情绪的测量一般可以采用自我报告、生理测量及行为观察三种主要方式^[14],积极情绪一般表现为快乐、充实、幸福,而消极情绪一般表现为悲伤、厌恶、孤独、焦虑、失眠或上述行为的组合状态,积极情绪和消极情绪有着各自的功能和价值,促进消极情绪向积极情绪转变有助于缓解压力和焦虑,而积极情绪向消极情绪转变则会增加压力和焦虑^[15-16]。

已有研究表明,经历焦虑情绪的硕士生不在少数。2006年一份对3所高校355名硕士生的焦虑情况的调查发现,18.9%的硕士生存在轻度以上的焦虑^[17]。2010年李瑾调查了10所高校1600名硕士生焦虑情况,结果发现存在焦虑症状的硕士生比例为21.9%^[18]。其他一些研究也发现,我国硕士生存在焦虑情况的比例在20%以上^[19-20]。华南师范

大学心理学院研究团队对疫情防控期间2829名硕士生心理健康状况的调查数据显示,被调查者中有抑郁倾向的比例为37.5%,感到焦虑的比例为20.1%^[21]。

从焦虑情绪的来源看,研究发现研究生的焦虑来源主要包括学术系统、组织系统、学术及社会网络与导师支持系统以及宏观的社会经济系统^[2]。从学术系统内部来看,研究工作获得导师认可的压力^[22]和学术论文发表的压力^[23]是研究生在读期间最主要的压力来源。从组织系统来看,相关研究表明,研究生所在的院系文化和氛围对其就读体验有着深刻的影响^[24]。在有些单位和一些特定环境下,研究生与导师之间的关系被认为是一种“雇佣关系”,二者在权力和地位上非常不对等^[25],导生关系中的潜在冲突是非常大的。因此,有研究认为,导生之间的冲突问题是研究生教育中最值得关注的核心问题,导生之间的关系是最复杂和最难以管理的^[26]。此外,也有研究指出,经济困境与研究生的心理压力和负担之间也存在密切的关系^[5,27]。

(二) 导生互动与硕士生发展

在研究生学术社会化过程中,导师提供的各种及时、有效的指导和帮助尤为重要^[28]。研究表明,研究生与导师之间的关系对其学业进步、就读体验及心理健康状况起着非常重要的影响作用^[4,29]。在对研究生提供的所有支持中,导师支持的作用最为重要^[30],将直接决定和影响研究生的就读体验和能否按时完成学业^[31],未能对研究生提供有质量的监督指导往往是成功完成学位研究工作的主要障碍之一^[32-33]。硕士生培养阶段,使其具备对专业知识领域研究问题的相对准确把握,掌握基本的研究技能和研究方法,提高学术写作能力,并培养学科意识是重要的培养目标^[34],而这些能力的获取和培养均离不开导师的专门指导和训练^[35-36]。因此,导师及其指导情况是影响研究生就读体验和学业情况的关键因素,这在很多研究中均得到了证实^[37-38]。

在研究生培养过程中,导师扮演着多重重要职能,好的导师往往能够对学生的学业、心理提供综合指导。在导生互动过程中,对研究生的研究工作和存在问题能够提供及时有效的反馈、在充分指导的基础上注重调动研究生的研究自主性^[39]、导生之间定期沟通交流^[40]等是良好导生互动关系和良好指导效果的关键特征,而自由放任的指导风格通常被认为是无效的,特别是在研究生研究过程中需要及时、有效的指导反馈的情况下^[41]。此外,指导过程

中有效的情感支持和沟通技巧也发挥着关键作用^[42]。有研究表明,当研究生对导师提供的专业性反馈感到更满意时,研究生感受到的压力水平更低,焦虑感也更低^[43]。另外,相关调查也表明,研究生希望与导师保持经常的沟通交流,以对其学业进展能够提供更多实质性的指导和帮助^[44]。

综合来看,已有研究还存在以下不足之处:第一,目前的研究主要关注于导生互动与硕士生学术发展和成长的关系,对导生互动与硕士生焦虑情绪的关系研究比较缺乏。尽管导师通过促进学生的发展和成长能够减少硕士生的焦虑情绪,但由于硕士生焦虑来源的复杂性,所以对于导生互动与硕士生焦虑的直接关系如何需要更多的研究证据。第二,随着我国硕士生培养规模的持续扩大,硕士生的教育需求愈加多元,其焦虑来源也更为多样,不过目前的研究忽视了硕士生不同方面焦虑来源的差异性,对于导生互动与硕士生不同方面焦虑情绪的关系缺少深入的研究。第三,已有关于硕士生焦虑情绪的研究主要以在读硕士生为研究对象,对于硕士毕业生群体的研究不足。与在读生相比,硕士毕业生完整经历了整个硕士阶段的学习,他们对硕士生角色以及自身就读经历的认识更为清晰,因此,有必要掌握他们在硕士就读期间的焦虑来源以及不同方面焦虑来源与导生互动关系的信息,这对于我们改进硕士生教育实践具有重要价值。

为了弥补已有研究的不足,本研究将聚焦于导生互动这一核心分析视角,探讨导生互动频率、互动质量与研究生焦虑情绪的关系。本文的具体研究问题包括:第一,硕士生的总体焦虑程度如何?主要焦虑来源有哪些?不同焦虑程度、焦虑来源与学科的关系如何?第二,导生互动频率和导生互动质量对硕士生的焦虑程度有怎样的预测作用?第三,导生互动与硕士生不同类型焦虑来源的关系如何?

三、数据来源与识别策略

(一)数据来源

本研究采用的数据来自2021年度“研究生培养质量反馈调查”项目。该项目由北京大学于2021年5—7月组织实施。本次调查在抽样设计上采取分层随机抽样的方式,以尽量保证调查样本的代表性。课题组首先对院校进行了抽取,具体的抽样原则为:(1)覆盖所有“双一流”建设高校;(2)对于普通高校

分省份按照40%的比例分别抽样;(3)对于科研院所,在培养人数超过40人的单位中(共计33所)随机选取20所。在确定好被调查的院校名单后,再对硕士毕业生进行抽样,抽样原则为:(1)若某一学科门类的毕业生人数超过100人,则按照60%的比例随机发放问卷;(2)若某一学科门类的毕业生人数未超过100人,则按照100%的比例发放问卷。根据上述调查抽样设计,本次调查采用了网络调查的方式,最终获得了全国范围内338所研究生培养单位的调查数据,共计回收调查问卷70318份,在剔除填答时间过短、填答内容明显不合理的问卷后,共获得69387份有效问卷,问卷有效率为98.68%。

(二)变量及模型识别策略

本研究中的因变量包括学术型硕士生的焦虑程度和焦虑类型。对于焦虑问题的探讨最初从现代精神病学和心理学的视角展开,主要借助专业仪器和心理量表测量,但这一视角相对忽视了社会环境及外部结构性因素的影响。社会学和人类学视角的研究将焦虑问题置于复杂的社会结构和文化环境当中,寻找超越医学和心理学意义上的更加宏大的社会结构因素。区别于上述视角,本文将从教育学的微观视角切入,分析硕士生就读过程中的院校环境、专业特征、导师及个体等因素对焦虑产生的影响及其呈现出的差异性,这种视角通常采用被调查者的主观反映进行研究。对于焦虑程度,本次调查通过设置“如果您在读研期间的焦虑程度可以用分数衡量(0~100分),您会给自己打多少分:_____”这一问题进行调查;对于焦虑类型,本次调查通过设置“在读研期间最令您焦虑的两件事情分别为:1. _____;2. _____”这一问题进行调查,选项设置中涵盖了:①完成所在学科规定的学术论文发表要求;②完成硕士学位论文;③完成导师的课题;④经济负担;⑤就业问题;⑥恋爱与婚姻;⑦研究工作获得别人的认可;⑧导师不能提供有效指导;⑨其他_____(请注明)。在调查基础上,本文根据硕士生在读期间的首要焦虑来源将焦虑类型识别为“0~1”型二分类变量。根据因变量的类型,在效果识别时分别采用OLS回归模型和二元逻辑回归模型展开分析。

核心自变量包括导师选择及指导方式、导生互动频率和导生互动效果。具体而言,导师选择方式识别为是否自主选择导师(1=是;0=否),导师指导方式识别为是否有副导师或小组指导(1=是;0=单一导师制),导生互动频率细分为导生之间面对面交

流频率和导生之间线上交流的频率(采用李克特五点量表进行测量),导生互动效果根据调查对象对导师在学术志趣养成、给予自主研究空间、允许自主选择学位论文研究题目、在研究过程中提供有效指导、对职业生涯规划提供有效指导、对导师总体指导的满意程度等八个不同维度上的实际指导效果进行测量和识别,均采用李克特五点量表(从非常不符合到非常符合)进行测量。

控制变量包括院校特征、学科特征、导师特征、个体特征和家庭特征。其中,院校特征分为“一流大学”建设高校、“一流学科”建设高校、中国科学院和中国社科院系统及其他高校(参照组),学科特征分为人文(参照组)、社科、理学、工学、农学和医学六大类,导师特征包括导师性别(1=男性;0=女性)、导师职称(分为3=教授/研究员、2=副教授/副研究员、1=讲师/助理研究员三类,以讲师/助理研究员为参照组)、导师年龄(连续变量)、导师最高学位获得(分为中国大陆和国/境外两类,以国/境外为参照组),个体特征包括硕士生的性别(1=男性;0=女性)、就读方式(1=全日制;0=非全日制)、入学方式(1=推免入学;0=考研入学)、出国(境)学习经历(1=有;0=无)、参加学术会议经历(1=有;0=无)、助教经历(1=有;0=无)、助研经历(1=有;0=无)及实习或兼职经历(1=有;0=无),家庭特征包括父

亲学历和家庭收入情况^②。

四、研究结果

(一)学术型硕士生的焦虑程度与焦虑来源

首先从学术型硕士生的焦虑程度来看,图1显示,学术型硕士生在读研期间心理焦虑程度从高到低排序,依次为:医学(54.66)、艺术学(54.10)、教育学(53.82)、农学(53.63),其次为理学(52.82)、管理学(52.06),工学(51.21)、文学(51.18),哲学(50.63)、经济学(50.60)、历史学(50.21)和法学(47.98),这六个学科焦虑程度得分均值均高于总体样本平均值(51.83);而法学(47.98)、历史学(50.21)、经济学(50.60)、哲学(50.63)、文学(51.18)和工学(51.21)这六个学科硕士生焦虑程度得分均值均低于总体样本平均值。这表明,总体而言,自然科学类学术型硕士生群体的焦虑程度要明显高于人文社科类群体;在自然科学类群体中,医学类学术型硕士生群体的焦虑程度最高;在人文社科类群体中,艺术学和教育学类学术型硕士生群体的焦虑程度明显更高。在人文社科类中,哲学学术型硕士生的焦虑程度的标准差最高,教育学和文学学术型硕士生的标准差最低,这说明哲学类学术型硕士生的心理焦虑程度个体差异较大,而教育学类学术型硕士生心理焦虑程度个体差异较小,这表明教育学和文学学术型硕士生群体对焦虑情绪的感知程度更为一致。

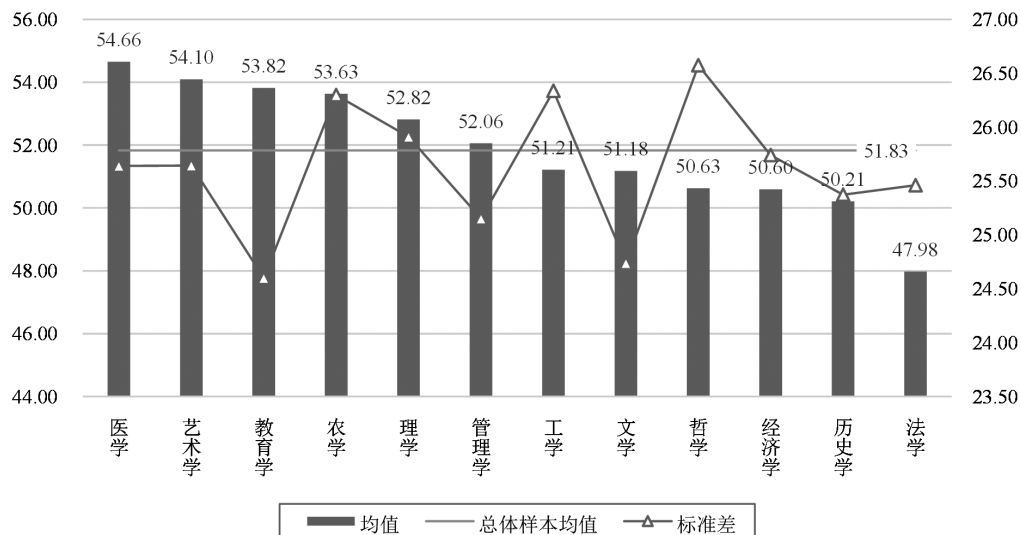


图1 学术型硕士生焦虑程度的学科差异

其次从学术型硕士生的焦虑来源来看,图2显示,整体而言,所有学科的学术型硕士生焦虑来源发生率^③最高的为“学位论文”(52.64%)、“就业问题”(43.74%)、“论文发表”(38.56%),其次是“经济负

担”(12.17%)、“导师课题”(11.44%)、“婚姻与恋爱”(8.54%)以及“研究认可”(9.98%),而“导师不能提供有效指导”作为焦虑来源的比例最低,仅为6.41%。这表明,学术型硕士生在毕业论文撰写、就

业问题以及达到论文发表规定方面最容易产生焦虑情绪。分学科来看,在“学位论文”方面焦虑问题最为突出的是文学(71.69%)、教育学(68.88%)、法学(66.09%)、历史学(65.38%)、哲学(61.82%)、艺术学(60.09%)、经济学(59.49%)及管理学(59.10%)等人文社科类硕士生,焦虑发生率均在60%左右,明显高于总体样本的平均发生率。在“就业问题”方面焦虑问题较突出的是艺术学(59.32%)、文学(59.10%)、经济学(56.73%)、历史学(56.60%)、法学(55.18%)等学科硕士生,焦虑发生率均高于

50%;在“学位论文”和“就业问题”方面,焦虑发生率最低的是医学类硕士生,其次是理学、工学、农学,但在“论文发表”作为主要焦虑来源上,焦虑发生率最高的是医学硕士生,达到54.25%,其次是理学(45.69%)、工学(45.12%)、农学(40.75%)和管理学(40.01%)学术型硕士生,而其他人文社科类硕士生在“论文发表”方面的焦虑发生率则明显低于总体样本均值。换言之,学位论文焦虑和就业焦虑在人文社科中的发生率明显高于自然科学,而论文发表焦虑在自然科学中的发生率则明显高于人文社科。

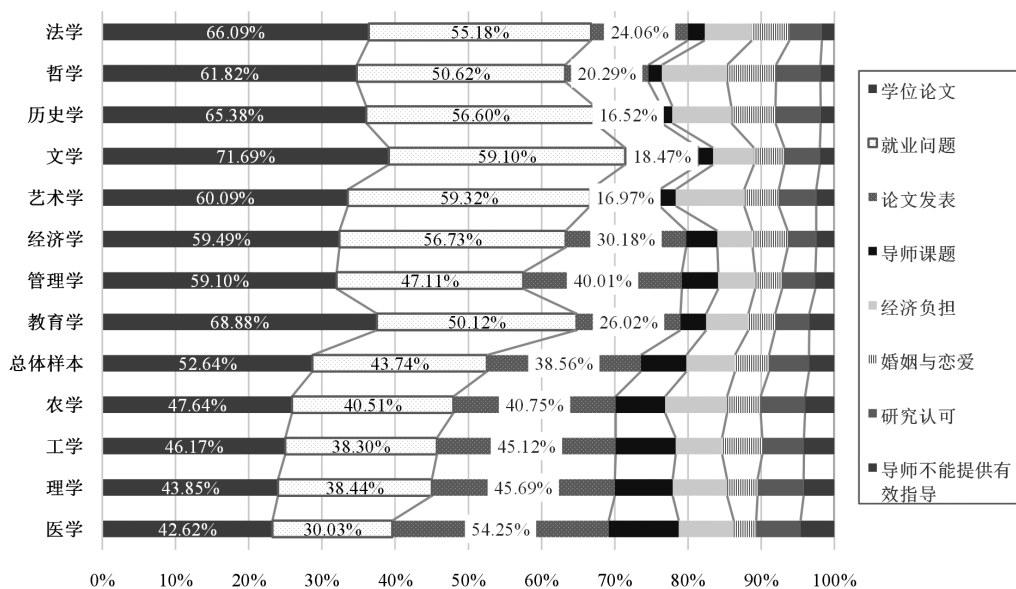


图2 学术型硕士生主要焦虑来源的学科差异

(二)导师选择及指导方式对学术型硕士生心理焦虑的影响

首先从导师选择方式对心理焦虑程度和焦虑类型发生概率的影响来看,表1显示,在控制其他影响因素的情况下,(1)对于焦虑程度而言,与院系指派(含调剂)确定导师的群体相比,自主选择导师的学术型硕士生感知到的焦虑程度显著更低;(2)对于焦虑类型或来源而言,与院系指派(含调剂)确定导师的群体相比,自主选择导师的学术型硕士生在完成导师课程方面的焦虑发生率显著更低,而在就业问题和研究工作获得认可方面的焦虑发生率显著更高。

其次从导师指导方式对心理焦虑程度和焦虑类型发生概率的影响来看,在控制了相关影响因素之后,(1)对于焦虑程度而言,与单一导师指导的群体相比,采取包含副导师或导师小组指导的学术型硕士生群体感知到的焦虑程度显著更低。(2)对于焦虑类型或来源而言,与单一导师指导的群体相比,采

用副导师或小组指导的学术型硕士生群体在完成学位论文和就业问题两种类型上的焦虑发生率显著更低,而在完成论文发表、经济负担和研究认可三种类型上的焦虑发生率却显著更高。

综上可知,通过自主选择导师,采用副导师或小组指导方式能显著降低或缓解学术型硕士生的焦虑程度,但导师选择及指导方式的这种效果对于不同类型的焦虑发生率呈现出显著的异质性。这在一定程度上揭示出研究生焦虑来源的多元性和作用机制的复杂性。

(三)导生互动频率对学术型硕士生心理焦虑的影响

首先,从导生互动频率对心理焦虑程度的影响来看,表2显示,在控制了学校层次、学科特征、导师特征、个体特征及家庭背景等相关影响因素之后,导生之间面对面交流和线上交流的频率越高,则学术型硕士生感知到的焦虑程度显著更低。换言之,导

生互动频率能显著降低学术型硕士生在读期间的心理焦虑程度。

表1 导师选择及指导方式对学术型硕士生心理焦虑程度和焦虑类型发生率的影响

被解释变量		焦虑程度 (1)	论文发表 (2)	学位论文 (3)	导师课题 (4)	经济负担 (5)	就业问题 (6)	研究认可 (7)
解释变量	自主选择导师	-4.811***	-0.017	-0.004	-0.147***	0.048	0.140***	0.122***
		(-17.121)	(-0.733)	(-0.192)	(-4.239)	(1.409)	(6.156)	(3.189)
	副导师或小组指导	-0.861***	0.062***	-0.057***	0.011	0.107***	-0.034*	0.142***
		(-3.880)	(3.526)	(-3.281)	(0.411)	(4.115)	(-1.936)	(5.138)
控制变量	院校特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	学科特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	导师特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	个体特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
N		66135	67647	67647	67647	67647	67647	67647

注:1. 括号内为t值,根据个体聚类的稳健标准误计算;2. *为 $p<0.1$,**为 $p<0.05$,***为 $p<0.01$,下同。

其次,从导生互动频率对不同焦虑类型发生概率的影响来看,表2显示,导生之间面对面交流的频率越高,则学术型硕士生群体在论文发表和学位论文两种类型上的焦虑发生率显著更低,而在完成导师课题、经济负担和研究认可三种类型上的焦虑发生率显著更高;导生之间线上交流的频率越高,则学术型硕士生群体在完成学位论文上的焦虑发生率显著更低,而在论文发表、经济负担和研究认可上的焦虑发生率却显著更高。换言之,导生互动频率对学术型硕士生群体的不同类型焦虑发生率会产生“双

向影响”,一方面能降低学位论文焦虑的发生率,另一方面却也显著提升了硕士生群体研究工作获得认可焦虑的发生率。

再次,从导生互动方式的效果比较来看,表2进一步揭示出,导生面对面交流频率能显著降低论文发表焦虑的发生率而导生线上交流频率却显著提升了论文发表交流的发生率。换言之,在学术指导效果方面,导生面对面交流和指导的效果要明显优于导生线上交流和指导的效果。

表2 导生互动频率对学术型硕士生心理焦虑程度和焦虑类型发生率的影响

被解释变量		焦虑程度 (1)	论文发表 (2)	学位论文 (3)	导师课题 (4)	经济负担 (5)	就业问题 (6)	研究认可 (7)
解释变量	面对面交流频率	-5.806***	-0.166***	-0.163***	0.278***	0.205***	-0.010	0.150***
		(-13.608)	(-4.781)	(-4.843)	(5.389)	(4.052)	(-0.306)	(2.751)
	线上交流频率	-6.024***	0.146***	-0.135***	0.034	0.155***	0.030	0.113**
		(-15.428)	(4.480)	(-4.287)	(0.698)	(3.234)	(0.951)	(2.199)
控制变量	院校特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	学科特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	导师特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	个体特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	家庭特征	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
N		66135	67647	67647	67647	67647	67647	67647

(四)导生互动效果对学术型硕士生心理焦虑的影响

首先,从导生互动效果对心理焦虑程度的影响

来看,表3显示,在控制其他影响因素的情况下,导生互动过程中给予学术型硕士生学术志趣养成、学术研究过程及职业生涯规划等方面有效指导的程度

越高,自由研究空间越充足,导师越能与学生平等进行学术交流,学生感知到的指导效果越满意,则学术型硕士生感知到的焦虑程度显著更低。而学生认为导师的学术水平越高,其就读过程中感知到的焦虑程度也显著更高。

其次,从导生互动效果对不同类型心理焦虑的发生概率来看,表3显示,(1)导生互动过程中学术志趣养成越浓厚,则越有助于显著降低学位论文和就业问题两种类型焦虑的发生概率,但却会显著提升论文发表、导师课题、经济负担和研究认可类型焦虑的发生概率;(2)自主研究空间越大,则越有助于降低完成导师课题焦虑的发生概率,但却会显著提

升论文发表方面焦虑的发生概率;(3)与导师指定学位论文选题的群体相比,自主选择学位论文研究题目的群体在完成学位论文和导师课题两种焦虑的发生概率显著更低;(4)导师对职业生涯规划的有效指导能显著降低就业问题焦虑的发生概率;(5)学生认为导师的学术水平越高,则其在完成学位论文和导师课题两种焦虑的发生概率显著更高。换言之,导生互动效果会对学术型硕士生的焦虑发生率产生“双向影响”:导师的学术期待和学术要求越高,则研究生在与学术研究相关的焦虑发生率可能提升;导师给予的自由选题和研究空间越大,则可能降低完成导师课题和完成学位论文方面的焦虑发生率。

表3 导生互动效果对学术型硕士生心理焦虑程度和焦虑类型发生率的影响

被解释变量		焦虑程度 (1)	论文发表 (2)	学位论文 (3)	导师课题 (4)	经济负担 (5)	就业问题 (6)	研究认可 (7)
解释变量	导师对学术志趣养成有重要影响	-1.127*** (-6.141)	0.028* (1.748)	-0.095*** (-6.146)	0.147*** (6.165)	0.062*** (2.580)	-0.044*** (-2.831)	0.158*** (6.078)
	导师给予充足的自由研究空间	-1.171*** (-6.181)	0.060*** (3.679)	-0.021 (-1.311)	-0.364*** (-15.900)	-0.016 (-0.630)	0.003 (0.194)	-0.019 (-0.692)
	导师允许自主选择学位论文题目	-0.944*** (-6.160)	-0.015 (-1.156)	-0.060*** (-4.690)	-0.208*** (-11.278)	0.049** (2.416)	0.041*** (3.178)	0.008 (0.380)
	导师在研究过程中给予有效指导	-0.750*** (-3.581)	0.011 (0.583)	0.041** (2.329)	0.102*** (3.862)	0.009 (0.332)	0.095*** (5.251)	-0.071** (-2.407)
	导师对职业生涯规划的有效指导	-2.548*** (-16.131)	-0.009 (-0.647)	0.030** (2.302)	-0.007 (-0.323)	0.061*** (2.926)	-0.105*** (-7.932)	0.007 (0.321)
	导师学术水平很高	0.931*** (4.485)	-0.083*** (-4.594)	0.103*** (5.840)	0.128*** (4.931)	0.008 (0.265)	0.001 (0.045)	0.035 (1.168)
	与导师进行平等的学术交流	-0.789*** (-3.465)	0.012 (0.577)	0.001 (0.035)	-0.173*** (-6.192)	-0.032 (-1.011)	0.132*** (6.564)	-0.047 (-1.444)
	整体上对导师指导很满意	-3.491*** (-14.926)	-0.052*** (-2.585)	0.063*** (3.257)	-0.067** (-2.286)	0.115*** (3.729)	0.179*** (9.063)	-0.040 (-1.229)
	控制变量	控制	控制	控制	控制	控制	控制	控制
	N	66136	67648	67648	67648	67648	67648	67648

五、结论与建议

(一)主要结论

本文采用2021年全国层面大样本调查数据,对导生互动与学术型硕士生的情绪及心理焦虑状况之间的影响关系及作用机制进行了量化研究,得出如下几点主要结论:

第一,学术型硕士生在读期间的心理焦虑程度存在明显的学科差异,自然科学类学术型硕士生群

体的焦虑程度要明显高于人文社科类群体;在自然科学类群体中,医学类学术型硕士群体的焦虑程度最高;在人文社科类群体中,艺术学和教育学类学术型硕士生群体的焦虑程度明显更高。学术型硕士生在读期间的焦虑来源主要集中在完成学位论文、就业问题和达到论文发表要求等主要方面。

第二,导师选择及指导方式、导生互动频率及互动效果对学术型硕士生的焦虑程度和不同焦虑类型的发生率会产生不同程度的显著影响。尽管通过自

主选择导师,采用副导师或小组指导方式能显著降低或缓解学术型硕士生的焦虑程度,但导师选择及指导方式的这种效果对于不同类型的焦虑发生率的影响却呈现出明显的异质性,这在一定程度上揭示出研究生焦虑来源的多元性和作用机制的复杂性。

第三,导生互动频率与互动效果对学术型硕士生不同焦虑类型的发生率会产生“双向影响”。一方面,更频繁互动交流有助于显著降低学位论文焦虑的发生率,另一方面却也显著增加了研究工作获得认可焦虑的发生率;另一方面,导师对研究生的学术期待、给予研究生自主研究的空间与不同类型的焦虑发生率之间存在“正负双向”复杂的影响关系。

(二)相关建议

第一,畅通导生互选渠道,优化导生互选节点,大力推行小组指导制度。本文研究结果显示,自主选择导师和采取小组指导制度均能显著降低学术型硕士生在读期间的焦虑程度。因此,建议培养单位进一步畅通导生互选渠道,大力推行小组指导制度。从实际情况来看,很多培养单位是在硕士新生刚入学报到时实行导生互选,但这一节点上的导生互选可能并非真正建立在导生双方彼此深入了解的基础之上,建议培养单位可以适当延后导生互选的时间,或者开放导生互选“磨合适应期”,在适应期之后二次开放“导生互选”渠道,允许硕士生在选择磨合适应期之后可以重新选择不同的导师,尽管这样的政策创新举措一定程度上会增加管理的成本,但是却能有效降低导生之间可能产生的冲突,也可以为现实情境下的“换导师难”问题寻找到较为可行的解决对策。另外,培养单位或学科点也可考虑建立在小组指导制度基础上的导生互选制,这种制度尤其适合在工科、医科等团队或实验室轮转的学科中进行试行或推广。

第二,提升导生交流指导的质量,注意避免过于频繁的导生互动可能带来的负面效应。本文研究发现,导生互动频率对学术型硕士生不同焦虑类型的发生率会产生“双向影响”,一方面能显著降低学位论文焦虑的发生率,另一方面却也显著提升了硕士生群体研究工作获得认可焦虑的发生率。这表明,导生交流互动频率并非越高越好,导生应注重提升指导质量,避免“控制型指导”可能对硕士生带来的心理负担和负面效应。前期相关研究表明,导师对硕士生私人空间实施控制会对硕士生能力增长起到负面作用^[9]。另外,从指导方式来看,本文研究发现,导生面对面交流和互动的效果要明显优于导生

线上交流和互动的效果。因此,尽管线上沟通交流越来越便利,但是导生面对面沟通交流依然是一种重要的、不可取代的指导方式。导生互动过程是在特定的情境^[45]中进行的,不仅包含正式的互动和学术传承,也包含非正式互动和情感联结^[46],而后者对研究生的人格发展和学术志趣养成所起的作用可能更为重要。

第三,重视对研究生学术志趣、职业规划及就业选择等全方位进行指导,不断提升研究生的指导满意度和获得感。导师是研究生培养的“第一责任人”,肩负着立德树人的重要使命。导师对研究生的指导不仅仅局限在学业和学术指导方面,也包括研究生的心理健康、人格完善、就业选择及职业发展等。因此,导师应进一步加强对研究生的人文关怀,密切关注研究生的学业、就业压力和心理健康。此外,本文研究发现,从导生互动效果方面来看,导师越能与学生平等进行学术交流,研究生能感受到的自由研究空间越充足,则学术型硕士生感知到的焦虑程度显著更低。因此,在导生互动过程中,导师与研究生进行平等的沟通交流,给予研究生更多的自主研究空间,允许研究生结合自身学术兴趣自主选择研究问题,以鼓励式指导为主,注重倾听研究生的感受和反馈,用心培育研究生的研究兴趣等至关重要。

注释:

- ① 本文中的硕士生特指学术型硕士生。
- ② 由于篇幅所限,变量的描述性统计结果并未在正文中详细呈现,感兴趣的读者可联系作者索取。
- ③ 为简化分析和方便比较,此处的焦虑来源仅统计“首要焦虑”所属类型,焦虑发生率(%)指特定焦虑类型在调查样本中所出现的比率。

参考文献:

- [1] 罗逸浩,黄艳苹,苏斌原.高校研究生抑郁、焦虑、孤独感和自杀意念的关系[J].中国健康心理学杂志,2021,29(9):1412-1415.
- [2] Bekkouche N S, Schmid R F, Carliner S. “Simmering Pressure”: How Systemic Stress Impacts Graduate Student Mental Health[J]. Performance Improvement Quarterly, 2022, 34(4): 547-572.
- [3] Eisenberg D, Gollust S E, Golberstein E, et al. Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality among University Students[J]. American Journal of Orthopsychiatry, 2007, 77(4): 534-542.
- [4] Hyun J, Quinn B, Modeon T, et al. Mental Health

- Need, Awareness, and Use of Counseling Services among International Graduate Students[J]. *Journal of American College Health*, 2007, 56(2): 109-118.
- [5] 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.
- [6] Woolston C. PhDs: the Tortuous Truth[J]. *Nature*, 2019, 575(7782): 403-406.
- [7] 傅小兰, 张倪, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 229-248.
- [8] 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.
- [9] 彭湃, 胡静雯. 控制型指导与研究生能力增长——基于 2021 年“全国硕士研究生学习和发展”调查数据的分析[J]. *高等教育研究*, 2021, 42(09): 52-61.
- [10] 迈克尔·N. 希奥塔, 詹姆斯·W. 卡拉特. 情绪心理学(第三版)[M]. 周仁来, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2021: 3-11.
- [11] Reisenzein R, Meyer W U, Schützwohl A. James and the Physical Basis of Emotion: A Comment on Ellsworth[J]. *Psychological Review*, 1995, 102(4): 757-761.
- [12] Schachter S, Singer J. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State[J]. *Psychological Review*, 1962, 69: 379-399.
- [13] Watson D, Tellegen A. Toward a Consensual Structure of Mood[J]. *Psychological Bulletin*, 1985, 98: 219-235.
- [14] Donovan P. Depressogenic Cognitive Styles: Predictive Validity, Information Processing and Personality Characteristics, and Developmental Origins[J]. *Behavior Research and Therapy*, 1999, 37: 503-531.
- [15] Kashdan T B, Biswas-Diener R. The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self-Not Just Your “Good” Self-Drives Success and Fulfillment[M]. Penguin, 2015.
- [16] Lerner J S, Li Y, Valdesolo P, et al. Emotion and Decision Making[J]. *Annual Review of Psychology*, 2015, 66: 799-823.
- [17] 董雪, 刘晓瑞. 研究生焦虑调查分析[J]. *教学研究*, 2006(02): 129-131.
- [18] 李瑾. 研究生的焦虑现状调查及其对策[J]. *四川师范大学学报(社会科学版)*, 2011, 38(5): 95-101.
- [19] 谭晓雪, 朱宏. 医学研究生焦虑现状及其影响因素分析[J]. *重庆医学*, 2016, 45(17): 2434-2437.
- [20] 周美婷. 社会工作研究生焦虑现状及其影响因素[D]. 南京: 南京大学, 2017.
- [21] 康德荣, 张敏强, 梁正妍, 等. 疫情期间研究生的心理健康现状及其影响因素——基于 2829 名中国研究生的调查数据[C]//. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上), 2021: 677-678.
- [22] Lipson S K D. Eisenberg, Mental Health and Academic Attitudes and Expectations in University Populations: Results from the Healthy Minds Study[J]. *Journal of Mental Health*, 2018, 27(3): 205-213.
- [23] Cassuto L. The Graduate School Mess: What Caused It and How We Can Fix It[M]. Harvard University Press, 2015.
- [24] Golde C M. The Role of the Department and Discipline in Doctoral Student Attrition: Lessons from Four Departments[J]. *The Journal of Higher Education*, 2005: 76(6): 669-700.
- [25] Zhao C M, Golde C M, McCormick A C. More Than a Signature: How Advisor Choice and Advisor Behaviour Affect Doctoral Student Satisfaction[J]. *Journal of Further and Higher Education*, 2007, 31(3): 263-281.
- [26] Grant B M. The Pedagogy of Graduate Supervision: Figuring the Relations Between Supervisor and Student [D]. University of Auckland, 2005.
- [27] Charles S T, Karnaze M M, Leslie F M. Positive Factors Related to Graduate Student Mental Health[J]. *Journal of American College Health*, 2022, 70(6): 1858-1866.
- [28] Tobbell J, O'Donnell V, Zammit M. Exploring Transition to Postgraduate Study: Shifting Identities in Interaction With Communities, Practice and Participation [J]. *British Educational Research Journal*, 2010, 36(2): 261-278.
- [29] Brown L, Holloway I. The Initial Stage of The International Sojourn: Excitement or Culture Shock? [J]. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2008, 36(1): 33-49.
- [30] Kiley M. Doctoral Supervisory Quality From the Perspective of Senior Academic Managers[J]. *The Australian Universities' Review*, 2019, 61(1): 12-21.
- [31] Roach A, Christensen B K, Rieger E. The Essential Ingredients of Research Supervision: A Discrete-Choice Experiment[J]. *Journal of Educational Psychology*, 2019, 111(7): 1243.
- [32] Latona K, Browne M. Factors Associated with Completion of Research Higher Degrees[M]. Higher Education Division, Department of Education, Training and Youth Affairs, 2001: 1615.
- [33] Comley-White N, Potterton J. The Perceived Barriers and Facilitators in Completing A Master's Degree in Physiotherapy[J]. *South African Journal of Physiotherapy*, 2018, 74(1): 1-5.
- [34] Drennan J, Clarke M. Coursework Master's Programmes: The Student's Experience of Research and

- Research Supervision[J]. *Studies in Higher Education*, 2009, 34(5): 483-500.
- [35] Davis D F. Students' Perceptions of Supervisory Qualities: What do Students Want? What do They Believe They Receive? [J]. *International Journal of Doctoral Studies*, 2019, 14: 431-464.
- [36] Spedding T. Stories of Supervision[J]. *Education Sciences*, 2020, 10(4): 93.
- [37] Ali P, Watson P, Dhingra K. Postgraduate Research Students' and Their Supervisors' Attitudes Towards Supervision[J]. *International Journal of Doctoral Studies*, 2016, 11: 227-241.
- [38] Wagener B. The Importance of Affects, Self-Regulation and Relationships in the Writing of A Master's Thesis [J]. *Teaching in Higher Education*, 2018, 23(2): 227-242.
- [39] Marnewick A L. A Supervision Approach to Facilitate Learning During the Master's Research Journey[J]. *Teaching in Higher Education*, 2020: 1-16.
- [40] Moghaddam A K, Esmailzadeh A, Azadbakht L. Postgraduate Research Mentorship Program: An Approach to Improve the Quality of Postgraduate Research Supervision and Mentorship in Iranian Students[J]. *Journal of Education and Health Promotion*, 2019, 8(1): 109.
- [41] Frischer J, Larsson K. Laissez-faire in Research Education—An Inquiry Into a Swedish Doctoral Program[J]. *Higher Education Policy*, 2000, 13(2): 131-155.
- [42] Abiddin N, West M. Effective Meeting In Graduate Research Student Supervision[J]. *Journal of Social Science*, 2007, 3: 27-35.
- [43] Pyhäntö K, Stubb J, Lonka K. Developing Scholarly Communities as Learning Environments for Doctoral Students[J]. *International Journal for Academic Development*, 2009, 14(3): 221-232.
- [44] Talebloo B, Baki R B. Challenges Faced by International Postgraduate Students During Their First Year of Studies[J]. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2013, 3(13): 138-145.
- [45] 澎湃. 情境与互动的形塑: 导师指导行为的分类与解释框架[J]. *高等教育研究*, 2019(09): 61-67.
- [46] 林杰, 晁亚群. 师门对研究生发展的影响——基于非正式组织理论的质性研究[J]. *研究生教育研究*, 2019(05): 1-8.

Supervisor-Student Interaction and Psychological Anxiety Alleviation of Postgraduates ——An Empirical Study based on the 2021 National Survey of Graduated Postgraduates

GAO Yao¹, XU Dandong², Chen Hongjie³

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

2. School of Education, Soochow University, Suzhou 215123, Jiangsu, China;

3. Graduate School of Education, Peking University, Beijing 100871, China)

Abstract: The mental health problem of postgraduates has been a hot topic in the academic circle in recent years. An empirical study based on the data from a large sample survey nationwide of 338 postgraduate training units 2021 finds that: Both the system with the guidance of a supervisor independently selected by a student and the system with the guidance of a group of supervisors can significantly reduce the anxiety of academic master students during their studies; the frequency and effect of the supervisor-student interaction have “two-way” influence on incidence rates of different anxiety types of academic master students; The influence can lead to significant reduction of the incidence rate caused by dissertation anxiety, as well as lead to significant increase of the incidence rate caused by the anxiety for the recognition of the research work; the heterogeneity of the supervisor-student interaction reveals the diversity of sources (types) and the complexity of the mechanism of psychological anxiety in postgraduates; and a better understanding of the influence mechanism and path of the supervisor-student interaction on the psychological anxiety of postgraduates is conducive to the academic community to better understand the psychological problems faced by postgraduates and seek relief strategies and policy improvement from the perspective of supervisor-student interaction.

Keywords: supervisor-student interaction; academic master student; degree of anxiety; causes of anxiety