

# 新时期大学生心理健康的影响因素分析及教育建议

王歆睿<sup>1</sup> 宋美静<sup>2</sup>

1. 成都工业学院学生工作部（处），成都；

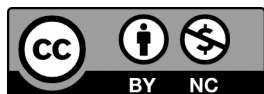
2. 成都师范学院教育与心理学院，成都

**摘要** | 目的：探讨性别、年级、生源地、留守经历、独生子女、恋爱状况、社会支持等对大学生心理健康的影响并提出教育建议。方法：问卷调查了2234名大学生，采用一般人口学调查表、中文版领悟社会支持量表和中文版简明心理症状量表进行问卷调查。采用SPSS 25.0及PROCESS 3.4宏程序中进行描述性统计、独立样本 $t$ 检验和回归分析。结果：新时期男大学生心理健康水平高于女大学生，大一新生心理健康水平显著高于高年级学生，农村学生心理症状比城镇学生严重，有留守经历学生心理症状多于无留守经历学生，独生子女心理症状少于非独生子女（ $p < 0.05$ ）。线性回归分析结果显示，性别、年级、生源地、留守经历、是否独生子女、恋爱状况、社会支持（家庭、朋友、其他支持）影响大学生心理症状（焦虑、抑郁、躯体化症状）（ $p < 0.05$ ）。结论：为优化后疫情时期大学新生心理健康状况，高校心理健康教育需重视不同性别和年级学生、留守经历大学生、农村生源大学生、非独生子女大学生的心理健康教育，重视大学新生社会支持和心理健康水平的提升，优化大学新生的社会支持系统，为大学新生构建良好的心理健康系统。

**关键词** | 大学生；心理健康；影响因素；社会支持；教育建议

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

### 1.1 大学生心理健康现状

大学生面临学习、生活、人际、就业等多方面的适应问题，存在不同程度心理困扰。科学地发现、认识和分析大学生心理问题及影响因素是学校心理和德育工作者的首要任务。

大学生处于青少年到成年过渡的特殊时期，面对突发事件的调节应对能力较差。新冠肺炎疫情下，大学生负性情绪明显增加，易出现情绪波动，大学生焦虑、抑郁和躯体化症状检出率较高<sup>[1, 2]</sup>。相关研

基金项目：四川大学生思想政治教育研究中心项目成果（CSZ22130）；四川省心理学会年度科研规划项目成果（SCSXLXH2022032）；成都工业学院课题项目（2023RW024）。

通讯作者：王歆睿，硕士，成都工业学院学生工作部（处），研究方向：大学生心理健康发展。

文章引用：王歆睿，宋美静. 新时期大学生心理健康的影响因素分析及教育建议 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (9) : 955-963.

<https://doi.org/10.35534/pc.0509111>

究调查了中国 34 个省（自治区、直辖市）208, 433 名青少年的焦虑情绪状况，结果发现重大突发公共卫生事件下青少年焦虑发生率相对较低，性别、调查期间居住地确诊病例数、与家人关系、是否经历过创伤、受疫情影响人群类型和疫情前情绪是中国青少年焦虑发生的主要影响因素<sup>[3]</sup>。

## 1.2 大学生心理健康的影响因素

大学生心理健康受年龄、性别、生源地、专业、留守经历、独生子女、恋爱状况、社会支持等多种因素影响<sup>[4-7]</sup>。相关研究发现，女性、大一新生、农村及近郊大学生更易出现焦虑、抑郁等心理状况<sup>[5]</sup>。非独生学生的心理状况较差，更容易出现抑郁、自卑、社交恐惧、依赖、冲动、学业压力、就业压力等问题<sup>[4]</sup>。有留守经历的大学生心理健康状况较差，表现出人际关系敏感、焦虑、抑郁等<sup>[8, 9]</sup>。东部地区大学生心理健康素养优于西部地区，其他省会或直辖市、地县级城市优于发达城市；理工科学生心理健康行为显著少于人文社科学生，人文社科学生更乐于寻求人际支持<sup>[7]</sup>。疫情期间非医学大学生心理健康状况优于医学专业学生，单身学生优于恋爱和失恋学生，疫情严重地区或有家人在疫情一线工作的学生心理健康状况明显低于其他地区<sup>[6]</sup>。此外，社会支持是大学生心理健康的重要影响因素，面临困境时，家庭、同伴、社区、社会能否给予相应的支持，直接影响大学生心理健康水平<sup>[1]</sup>。学校应该有针对性地关注不同影响因素下压力对大学生心理健康的影响，并提供相应的心理健康支持服务。

基于此，本研究以四川某理工院校大学生为研究对象，调查新时期（后疫情时期）大学生心理健康的影响因素和心理症状（焦虑、抑郁和躯体化症状），重点分析不同人口学特征和社会支持对大学生心理健康的影响，以期为大学生心理健康教育工作提供参考。

## 2 研究方法

### 2.1 被试

本研究于 2022 年 11 月至 12 月调研了四川某理工院校 2234 名大学新生，其中 200 名随机作答、答题时间较短（如答题少于 3 分钟）、未通过认真作答检查项（如“作为认真检查项，本题请选 7”条目回答错误）未纳入分析，最终有效样本 2034（女性 1280）人。调查已获得被试知情同意。被试的人口学特征如表 1 所示。

表 1 人口学特征情况（N=2034）

Table 1 Table of demographic characteristics (N=2034)

|      | 组别  | 人数   | 百分比 % |
|------|-----|------|-------|
| 性别   | 男   | 754  | 37.06 |
|      | 女   | 1280 | 62.94 |
| 年级   | 大一  | 1442 | 70.90 |
|      | 大二  | 102  | 5.01  |
|      | 大三  | 179  | 8.80  |
|      | 大四  | 311  | 15.29 |
| 生源地  | 城镇  | 800  | 39.33 |
|      | 农村  | 1234 | 60.67 |
| 学科类别 | 理学类 | 1145 | 56.29 |
|      | 文史类 | 889  | 43.71 |

续表

|      | 组别  | 人数   | 百分比 % |
|------|-----|------|-------|
| 留守经历 | 有   | 1292 | 63.52 |
|      | 无   | 742  | 36.48 |
| 独生子女 | 是   | 1343 | 66.03 |
|      | 否   | 691  | 33.97 |
| 恋爱状况 | 恋爱中 | 1521 | 74.78 |
|      | 单身  | 513  | 25.22 |

注：单身包括已分手和未曾恋爱两种情况。

## 2.2 研究材料

一般人口学调查表，包括年龄、年级、生源地、学科类别、留守经历、独生子女、恋爱状况等社会人口学资料。

中文版领悟社会支持量表<sup>[10]</sup>包含 12 个条目，其中家庭支持（如“家人能切实具体地给我帮助”）、朋友支持（如“我朋友们能真正帮助我”）和他人支持（如“我遇到困难时，工作同事或同学是安慰我的真正源泉”）各 4 个条目，1 ~ 6 点计分（1=极不赞同，6=极其赞同）。量表内部一致性系数（Cronbach's  $\alpha$ ）为 0.94，三个维度内部一致性系数为 0.87 ~ 0.91，得分越高表示感受到的社会支持越强。

中文版简明心理症状量表<sup>[11]</sup>包含 18 个条目，其中焦虑（如“易紧张”）、抑郁（如“感到自己没有价值”）和躯体化（如“恶心 / 胃部不适”）各 6 个条目。被试按 0 ~ 4 点量尺（0=没有，4=严重）报告自己近一周相应心理症状。量表内部一致性系数（Cronbach's  $\alpha$ ）为 0.95，三个维度内部一致性系数为 0.87 ~ 0.90，得分越高则相应的症状越严重。

## 2.3 统计学方法

对获得数据在 SPSS 25.0 及 PROCESS 3.4 宏程序中进行描述性统计、独立样本  $t$  检验和回归分析，以  $p < 0.05$  为差异显著性水平。

# 3 研究结果

## 3.1 大学生心理健康的相关影响因素分析

本研究量表总分及各维度得分如表 2 所示。根据不同人口学变量对心理症状的独立样本  $t$  检验结果发现：（1）从性别维度上看，新时期女大学生的心理症状总分及焦虑、抑郁、躯体化症状得分均高于男生，主要表现为焦虑维度和心理症状总分的差异显著，表明新时期男大学生心理健康水平高于女大学生（ $p < 0.05$ ）。（2）从年级维度看，大一新生心理症状得分（焦虑、抑郁、躯体化症状）显著低于高年级学生（ $p < 0.05$ ），即大一新生心理健康水平高于高年级学生。（3）从不同生源地维度来看，城镇学生心理症状得分（焦虑、抑郁、躯体化症状）低于农村学生，主要表现为焦虑和心理症状总分存在显著差异（ $p < 0.05$ ），即城镇学生心理健康水平较高。（4）从有无留守经历维度来看，有留守经历者心理症状得分（焦虑、抑郁、躯体化症状）显著高于无留守经历者（ $p < 0.05$ ），表明无留守经历学生的心理

健康水平较高。(5)从独生子女维度看,独生子女学生心理症状得分及各维度分低于非独生子女,主要表现在焦虑、抑郁和心理症状总分差异显著( $p<0.05$ ),即独生子女心理健康水平高于非独生子女。

(6)从是否恋爱维度来看,单身同学的抑郁得分显著高于恋爱中的同学( $p<0.05$ ),如表3所示。

表2 各量表总分及各维度得分(N=2034)

Table 2 Table of each scale score (N=2034)

|                 | 领悟社会支持总分      | 家庭支持         | 朋友支持         | 其他支持         | 心理症状总分        | 焦虑          | 抑郁          | 躯体化          |
|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| N               | 2034          | 2034         | 2034         | 2034         | 2034          | 2034        | 2034        | 2034         |
| 最小值             | 12            | 4            | 4            | 4            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| 最大值             | 84            | 28           | 28           | 28           | 64            | 24          | 24          | 21           |
| $\bar{x} \pm s$ | 63.86 ± 12.94 | 20.99 ± 5.07 | 21.69 ± 4.53 | 21.18 ± 4.75 | 11.22 ± 11.98 | 4.21 ± 4.68 | 4.43 ± 4.70 | 2.58 ± 11.22 |

表3 不同人口统计学特征大学生心理症状及各因子得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

Table 3 Comparison table of psychological symptoms and factor scores of college students with different demographic characteristics ( $\bar{x} \pm s$ )

| 人口统计学指标（n） | 统计值      | 心理症状总分   | 焦虑            | 抑郁          | 躯体化         |             |
|------------|----------|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 性别         | 男（754）   |          | 10.51 ± 12.31 | 3.72 ± 4.67 | 4.36 ± 4.99 | 2.43 ± 3.82 |
|            | 女（1280）  |          | 11.64 ± 11.77 | 4.51 ± 4.67 | 4.47 ± 4.53 | 2.66 ± 3.75 |
|            |          | <i>t</i> | -2.047*       | -3.677***   | 0.467       | -1.365      |
| 年级         | 非大一（592） |          | 13.32 ± 13.21 | 4.84 ± 5.08 | 5.21 ± 5.11 | 3.26 ± 4.30 |
|            | 大一（1442） |          | 10.36 ± 11.33 | 3.95 ± 4.49 | 4.11 ± 4.49 | 2.30 ± 3.50 |
|            |          | <i>t</i> | 5.088***      | 3.909***    | 4.859***    | 5.237***    |
| 生源地        | 城镇（800）  |          | 10.56 ± 11.59 | 3.94 ± 4.59 | 4.19 ± 4.59 | 2.43 ± 3.66 |
|            | 农村（1234） |          | 11.65 ± 12.22 | 4.39 ± 4.74 | 4.58 ± 4.77 | 2.67 ± 3.85 |
|            |          | <i>t</i> | -2.009*       | -2.161*     | -1.831      | -1.417      |
| 留守经历       | 无（1292）  |          | 10.21 ± 11.60 | 3.82 ± 4.52 | 3.98 ± 4.47 | 2.41 ± 3.71 |
|            | 有（742）   |          | 12.98 ± 12.43 | 4.90 ± 4.88 | 5.22 ± 4.99 | 2.86 ± 3.87 |
|            |          | <i>t</i> | -5.053***     | -5.034***   | -5.779***   | -2.600***   |
| 独生子女       | 否（1343）  |          | 11.72 ± 12.15 | 4.41 ± 4.72 | 4.66 ± 4.75 | 2.66 ± 3.83 |
|            | 是（691）   |          | 10.24 ± 11.59 | 3.83 ± 4.58 | 3.99 ± 4.58 | 2.42 ± 3.67 |
|            |          | <i>t</i> | 2.650***      | 2.628***    | 3.042***    | 1.363       |
| 恋爱经历       | 单身（1521） |          | 11.47 ± 11.99 | 4.29 ± 4.72 | 4.62 ± 4.76 | 2.56 ± 3.76 |
|            | 恋爱中（513） |          | 10.46 ± 11.95 | 3.99 ± 4.58 | 3.85 ± 4.48 | 2.62 ± 3.82 |
|            |          | <i>t</i> | 1.651         | 1.270       | 3.207***    | -0.323      |

注: \*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ 。

### 3.2 人口学相关因素对大学生心理症状的回归分析

分别以心理症状总分及三维度(焦虑、抑郁、躯体化症状)为因变量,性别、年级、生源地、留守经历、独生子女和恋爱状况为自变量,做回归分析。结果表明,大学生的性别显著正向预测焦虑和心理症状得分,女大学生焦虑和心理症状得分更高;年级显著负向预测心理症状(焦虑、抑郁和躯体化),高年级学生心理症状及三维度得分更高;生源地显著正向预测焦虑和心理症状总分,农村学生焦虑和心理症状得分更高;留守经历显著正向预测心理症状及三维度,留守经历者心理症状更严重;独生子女显著负向预测

焦虑、抑郁和心理症状总分，非独生子女大学生心理症状得分更高；恋爱状况显著负向预测抑郁得分，恋爱中的大学生抑郁得分更低，如表 4 所示。

表 4 人口学相关变量对心理症状的回归分析 (N=2034)

Table 4 Regression analysis of psychological symptoms by demographically relevant variables (N=2034)

| 预测变量              | 焦虑     |       |        |       | 抑郁     |       |        |       | 躯体化    |       |        |       | 心理症状总分 |       |        |       |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                   | B      | SE    | t      | p     | B      | SE    | t      | p     | B      | SE    | t      | p     | B      | SE    | t      | p     |
| 性别 <sup>a</sup>   | 0.788  | 0.214 | 3.677  | 0.000 | 0.101  | 0.216 | 0.467  | 0.640 | 0.236  | 0.173 | 1.365  | 0.172 | 1.125  | 0.550 | 2.047  | 0.041 |
| 年级 <sup>b</sup>   | -0.890 | 0.228 | -3.909 | 0.000 | -1.109 | 0.228 | -4.859 | 0.000 | -0.959 | 0.183 | -5.237 | 0.000 | -2.958 | 0.581 | -5.088 | 0.000 |
| 生源地 <sup>c</sup>  | 0.459  | 0.212 | 2.161  | 0.031 | 0.391  | 0.213 | 1.831  | 0.067 | 0.243  | 0.171 | 1.417  | 0.157 | 1.092  | 0.544 | 2.009  | 0.045 |
| 留守经历 <sup>d</sup> | 1.079  | 0.214 | 5.034  | 0.000 | 1.242  | 0.215 | 5.779  | 0.000 | 0.451  | 0.174 | 2.600  | 0.009 | 2.772  | 0.549 | 5.053  | 0.000 |
| 独生子女 <sup>e</sup> | -0.575 | 0.219 | -2.628 | 0.009 | -0.668 | 0.220 | -3.042 | 0.002 | -0.241 | 0.177 | -1.363 | 0.173 | -1.484 | 0.560 | -2.650 | 0.008 |
| 恋爱状况 <sup>f</sup> | -0.304 | 0.239 | -1.270 | 0.204 | -0.768 | 0.240 | -3.207 | 0.001 | 0.062  | 0.193 | 0.323  | 0.746 | -1.009 | 0.612 | -1.651 | 0.099 |

注：计分方式为<sup>a</sup>性别为 1（女）、0（男），<sup>b</sup>年级为 1（大一）、0（非大一），<sup>c</sup>生源地为 1（农村）、0（城镇），<sup>d</sup>留守经历为 1（有）、0（无），<sup>e</sup>独生子女 1（是）、0（否），<sup>f</sup>恋爱状况为 1（恋爱）、0（单身）。

### 3.3 社会支持对心理健康的回归分析

以心理症状总分为因变量、社会支持三维度（家庭支持、朋友支持、其他支持）为自变量，以性别、年级、生源地、留守经历、独生子女、恋爱状况为控制变量，做多元分层回归分析。结果表明，控制性别、年级、生源地、留守经历、独生子女、恋爱状况后，大学生的家庭支持、朋友支持、其他支持均显著负向预测其心理症状，如表 5 所示。

表 5 家庭支持、朋友支持和其他支持对心理症状的回归分析 (N=2034)

Table 5 Regression analysis of psychological symptoms by family support, friend support, and other supports (N=2034)

| 预测变量              | 方程一    |       |        |       | 方程二    |       |        |       |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                   | B      | SE    | t      | p     | B      | SE    | t      | p     |
| 性别 <sup>a</sup>   | 0.551  | 0.549 | 1.004  | 0.315 | 1.473  | 0.518 | 2.844  | 0.004 |
| 年级 <sup>b</sup>   | -3.036 | 0.585 | -5.187 | 0.000 | -1.799 | 0.551 | -3.267 | 0.001 |
| 生源地 <sup>c</sup>  | -0.007 | 0.579 | -0.011 | 0.991 | -0.591 | 0.541 | -1.092 | 0.275 |
| 留守经历 <sup>d</sup> | 2.456  | 0.573 | 4.287  | 0.000 | 1.515  | 0.541 | 2.802  | 0.005 |
| 独生子女 <sup>e</sup> | -1.141 | 0.586 | -1.948 | 0.052 | -0.702 | 0.547 | -1.283 | 0.200 |
| 恋爱状况 <sup>f</sup> | -1.520 | 0.610 | -2.493 | 0.013 | -1.106 | 0.569 | -1.942 | 0.052 |
| 家庭支持              | N/A    |       |        |       | -1.919 | 0.281 | -6.832 | 0.000 |
| 朋友支持              | N/A    |       |        |       | -1.248 | 0.374 | -3.339 | 0.001 |
| 其他支持              | N/A    |       |        |       | -0.854 | 0.386 | -2.216 | 0.027 |
| $\Delta R^2$      | 0.027  |       |        |       | 0.153  |       |        |       |

注：计分方式为<sup>a</sup>性别为 1（女）、0（男），<sup>b</sup>年级为 1（大一）、0（非大一），<sup>c</sup>生源地为 1（农村）、0（城镇），<sup>d</sup>留守经历为 1（有）、0（无），<sup>e</sup>独生子女 1（是）、0（否），<sup>f</sup>恋爱状况为 1（恋爱）、0（单身）。



## 4 关于高校心理健康教育的建议

### 4.1 重视留守经历、农村生愿、非独生子女的心理健康教育

本研究结果显示,新时期大学生心理健康状况受诸多因素综合影响,男大学生心理健康状况高于女大学生,大一新生心理健康水平显著高于高年级学生,农村学生心理症状比城镇学生严重,有留守经历学生心理症状多于无留守经历学生,独生子女心理症状少于非独生子女( $p<0.05$ )。

从性别维度上看,新时期男性大学生心理健康水平高于女大学生,与以往研究结果一致,女性较男性更容易出现轻度抑郁,女生由于心理特点、体质类型、社会因素等影响,其情感较细腻、感性,对外界信息敏感,相对情绪化,易受紧张情绪传染,遇到困难和挫折时缺乏适当心理调节、释放压力方法,相较于男生,女生心理健康状况处于较低水平<sup>[2, 5]</sup>。

从年级维度看,大一新生心理健康水平显著高于高年级学生。与以往研究结果不一致,以往研究发现,随年龄增加,大学生出现焦虑和轻度抑郁风险越小,可能因为年龄越大阅历越多,大学生社会适应能力和承受能力提升<sup>[5]</sup>。结果不一致的原因可能由于疫情后高年级学生面临考研、就业压力增加,导致大学生“内卷、躺平、摆烂”现状,即将步入社会的青年人由于社会资本和人力资本的缺乏,很难在期望时间内通过合理竞争获取有限的外部资源,实现工作和经济自由,由此激起青年人在群体内部的无意义努力与消耗(内卷),进而发现不管怎样努力都无法成就自我,结果就是以“躺平”“摆烂”的姿态回应无力挣扎的现实,对社会和组织带来的“规训”持抗拒心理。同时,应试教育和升学压力也加剧了学业竞争,青年们在资源稀缺和能力有限的情况下,将努力的方向聚焦于群体内部,导致合作精神和共同体意识的缺乏<sup>[12]</sup>,尤其是即将毕业的高年级群体出现心理危机的风险较高。高校扩招使得本科生数量增加,除少数热门产业岗位缺口尚大,许多传统产业均呈人才饱满态势,企业拥有更大挑选空间,严峻的就业形势使得毕业生竞争压力增大。客观上不乐观的就业环境和主观上的漠视心理导致了新时期大学生心理压力激增<sup>[13]</sup>。因此高校应及时关注高年级大学生心理动态,通过网络保持双向沟通,重点对高年级及即将毕业的大学生提供危机心理支持。

从生源地维度看,农村学生心理危机症状比城镇学生严重。与以往研究结果一致,新时期农村大学生心理健康水平低于城市大学生心理健康水平,主要表现为抑郁和焦虑因子的差异性显著,其得分明显高于城市大学生的得分<sup>[14]</sup>;农村及近郊大学生较城市大学生更易出现轻度、重度焦虑和轻度、重度抑郁,可能因为农村及近郊基础医疗资源不足,基层公共卫生预防能力较弱,面临疫情期间生活物资短缺,容易产生恐慌、缺少信任感<sup>[5]</sup>。

此外,留守经历学生心理症状多于无留守经历学生,独生子女心理症状少于非独生子女。与以往研究结果一致,留守经历大学生缺少家庭支持,父母缺少陪伴影响留守学生的社会支持和校园人际关系,外出打工的父母与留守学生的密切联系可以增强留守学生的社会支持和校园人际关系<sup>[15]</sup>。非独生学生大部分来自农村,可能因为家庭经济条件、生源地等原因产生自卑感和消极情绪,从而引发心理问题<sup>[4]</sup>。

女生、高年级学生、农村学生、留守经历和非独生子女学生是心理问题易发群体,需引起重视,针对不同大学生群体采取不同的心理健康干预措施。对此,高校可从学校、学院、班级、宿舍等多个层面出发,促使心理健康教育教师、副书记、辅导员、班主任、心理委员、宿舍长形成合力,给予学生更多的支持

和关爱。政府、学校可根据各自职责制定和完善相关疫情防控措施,对大学生进行心理干预和心理护理,以期提升大学生心理健康水平,保障校园安全。

## 4.2 重视大学生社会支持系统

线性回归分析结果显示,性别、年级、生源地、留守经历、是否独生子女、恋爱状况、社会支持(家庭、朋友、其他支持)影响大学生心理症状(焦虑、抑郁、躯体化症状)( $p<0.05$ )。自我调节和社会支持(如向家人或朋友倾诉)是大学生主要的心理求助方式,灾难性事件本身对人类群体和个体是一种强烈的应激情境,社会支持和应对方式的研究可以为其进一步的干预提供依据<sup>[1]</sup>。

根据社会资源理论,社会支持系统对大学生心理健康意义重大。一旦失去良好的社会支持,可能无法满足学生的情感、物质需求与必要的信息和反馈,使得学生在遇到困难和挫折时无法有效地自我调节,从而形成更严重的心理问题。

除重视大学生学校中的社会支持(如朋友和其他支持)外,还要重视学生家庭支持,心理健康教育工作应形成家校合力。学生心理困惑多源于原生家庭(如家庭重大变故、经济困难、父母离异、家庭情感关系等)或重要成长经历事件(如某个时期经历了校园暴力等),所以开展学生心理教育需要学校、社会和家庭三方合力,与家长及时沟通,利用学校和社会力量,运用社会资源为学生提供积极健康的成长平台<sup>[16]</sup>。

## 4.3 重视大学生心理健康教育

大学生心理健康教育相关课程有利于形成和提高大学生心理健康素养。相关研究发现,参加过心理类课程的大学生的心理健康素养显著高于未参加过的大学生<sup>[7]</sup>。心理健康课程可以帮助学生提升主动求助意识。绝大多数受到困扰的大学生需要心理援助,却不愿主动寻求帮助,这提示学校要加强宣传科普心理健康教育的心理求助方式。相关研究发现大学生首选专业心理求助对象为辅导员,首选非专业心理求助对象为亲密朋友(如室友),且大学生主动性人格、寻求专业心理帮助的态度、心理帮助的污名化、辅导员心理辅导胜任力影响大学生求助行为<sup>[17]</sup>。心理健康教育有助于消除心理帮助污名化,辅导员心理辅导能力提升培训可提升辅导员心理辅导专业化能力。故高校需重视心理健康教育工作,加强“学生—宿舍—班级—院系—学校”五级联动的心理预防体系,开展辅导员和心理委员专业素养和能力提升培训,高校辅导员的聘用可向有心理学专业者倾斜,提高开展大学生心理健康教育工作的质量和效率。

高校需要重视大学生心理健康教育课程。目前大部分学校心理健康课属于选修课,普及程度不高,且为纯理论授课,总课时较少,大部分课程安排仅对大一年级开放<sup>[13]</sup>,根据2023年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》规定,应将心理健康教育课程设为必修课且修满32学时,将全体学生纳入课程体系、理论与实践结合,融入心理素质拓展、团体辅导、心理咨询等教学内容。大学生心理问题主要集中于学业、就业、人际关系,可分层次、分重点地开展心理健康讲座、团体培训等,针对大一新生的入学适应、大二学生的情感、人际交往,大三学生的求职,有针对性地开展教育,帮助学生解决和疏导成长过程中的烦恼和困惑<sup>[18]</sup>。

由于大学生心理健康受诸多因素综合影响,不同情况的大学生心理困惑不同,高校需要制定有针对

性和创新性的心理健康教育手段,创新心理健康教育工作方式。如通过心理知识竞赛、心理情景剧、心理辩论赛、心理健康运动会、心理影视评析、心理微电影、微视频、心理征文、素质拓展等心活动,线下与线上活动相结合,利用宣传栏、展板、横幅、官微等媒介加强宣传,同时加强网络心理教育,通过公众号、微博、微信、抖音、知乎等网络平台发表和推送心理健康相关知识与案例,提升心理健康教育的趣味性和参与度,寓教于乐<sup>[16, 18]</sup>。

综上所述,大学生心理健康素养有待加强,不同类别的大学生心理健康素养水平不同,对女生、高年级学生、农村学生、留守经历、非独生子女、低社会支持学生开展针对性干预,积极开展心理学类课程等,可提高新时期大学生的心理健康素养水平,促进心理健康发展。

## 参考文献

- [1] 梁丽君,何文知,文妍卉,等.新冠肺炎疫情下大学生心理健康现状及求助方式调查[J].四川精神卫生,2021,34(1):19-22,13.
- [2] 郑海燕,李虹静,陈艳,等.新冠肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].卫生职业教育,2023,41(1):125-129.
- [3] 张炎圣,杨艳杰,乔正学.重大突发公共卫生事件下中国青少年焦虑情绪现状及其影响因素分析[J].中国公共卫生,2023,39(4):426-429.
- [4] 刘松涛,张晓娟,芦珊,等.独生子女与非独生子女中学生心理健康状况和人格特点[J].中国健康心理学杂志,2018,26(9):1433-1435.
- [5] 昌敬惠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].南方医科大学学报,2020,40(2):171-176.
- [6] 江永燕,白树虎,谭丁豪,等.新冠肺炎疫情下大学生心理健康影响因素分析[J].成都医学院学报,2021,16(2):207-210.
- [7] 曾梦淳,李文杰,孙晓辉,等.后疫情时代大学生心理健康素养现状研究[J].湖州师范学院学报,2023,45(3):48-54.
- [8] 李晓敏,罗静,高文斌,等.有留守经历大学生的负面情绪、应对方式、自尊水平及人际关系研究[J].中国临床心理学杂志,2009,17(5):620-622.
- [9] 温义媛,曾建国.留守经历大学生社会支持、应对方式与社会适应关系[J].中国公共卫生,2012,28(5):719-720.
- [10] Zimet G D, Dahlem N W, Zimet S G, et al. The multidimensional scale of perceived social support [J]. Journal of personality assessment, 1988, 52(1):30-41.
- [11] Derogatis L R. Brief symptom inventory 18 [M]. Baltimore: Johns Hopkins University, 2001.
- [12] 赛俊彦,闫翠娟.“躺平”与“内卷”:青年心态的二重困境与超越[J].山东青年政治学院学报,2022,38(6):30-36.
- [13] 李浩,张建取,杨滢茹.“00后”大学生心理健康教育现状及路径探析[J].河北能源职业技术学院学报,2021,21(1):33-36,44.
- [14] 仲卫,朱凤书,颜军.新时期大学生心理健康水平现状调查及影响因素分析[J].当代体育科技,2021,11(35):225-227.
- [15] 高文斌,王毅,王文忠,等.农村留守学生的社会支持和校园人际关系[J].中国心理卫生杂志,



2007 ( 11 ) : 791-794.

- [ 16 ] 韩立伟. 辅导员开展大学生心理健康工作的现状与对策研究 [ J ] . 辽宁经济职业技术学院 ( 辽宁经济管理干部学院学报 ) , 2022 ( 1 ) : 71-73, 97.
- [ 17 ] 王耀, 陈雷, 狄欣. 地方高等院校大学生心理求助现状及影响因素分析 [ J ] . 心理月刊, 2022, 17 ( 17 ) : 27-30.
- [ 18 ] 胡士亮. 高职院校大学生心理健康教育的现状及对策分析——以陕西省轨道类高职院校女生为例 [ J ] . 科学咨询 ( 教育科研 ) , 2022 ( 10 ) : 36-38.

## Influencing Factors Analysis of College Students' Mental Health and Educational Suggestions in the New Period

Wang Xinrui<sup>1</sup> Song Meijing<sup>2</sup>

1. Student Affairs Department of Chengdu Technological University, Chengdu;

2. School of Chengdu Normal University, Chengdu

**Abstract:** Objective: To explore the mental health influence of college student include gender, grade, place of origin, left-behind experience, only child, love status, social support and so on. Methods: 2234 college students were investigated with general demographic questionnaire, perceived social support scale and brief psychological symptom scale. SPSS 25.0 and PROCESS 3.4 were used to carry out descriptive statistics, independent sample t-test and regression analysis. Results: In the new period, the mental health level of male college students is higher than that of female college students, the mental health level of freshmen is significantly higher than that of senior students, the psychological symptoms of rural students are more serious than that of urban students, the psychological symptoms of students with left-behind experience are more than that of students without left-behind experience, and the psychological symptoms of only children are less than that of non-only children ( $p < 0.05$ ). The results of linear regression analysis showed that gender, grade, place of origin, left-behind experience, whether the only child, love status, social support (family, friends, other support) affected the psychological symptoms (anxiety, depression, somatization symptoms) of college students ( $p < 0.05$ ). Conclusion: In order to optimize the mental health status of college freshmen in the post-epidemic period, college mental health education should pay attention to the mental health education of students of different genders and grades, left-behind college students, rural college students, and non-only-child college students, pay attention to the improvement of social support and mental health level of college freshmen, and optimize the social support system for college freshmen, construct a good mental health system for college students.

**Key words:** College students; Mental health; Influencing factors; Social support; Educational suggestion