

大学新生心理健康影响因素及对策研究

陈道亮

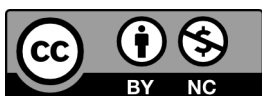
金华职业技术学院，金华

摘要 | 通过对某高校大一新生进行心理健康状况调查，了解学生心理健康状况及影响因素，从而有针对性地开展相关心理健康服务，提升学生心理健康水平，减少危机事件的发生。本研究采用基本情况调查表及抑郁自评量表（SDS）对某高校867名大一新生进行问卷调查。结果：（1）大学生自评抑郁量表均分为0.51分，达到轻度抑郁水平的临界值；（2）家庭经济状况和家庭氛围显著影响大学新生抑郁水平；（3）负性生活事件显著影响大学新生抑郁水平。结论：大学生心理健康水平不容乐观，家庭氛围、家庭经济状况、是否经历负性生活事件是影响大学新生心理健康的重要因素。

关键词 | 大学新生；心理健康现状；影响因素；对策

Copyright © 2024 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

大学生作为一个在特定时间、特定空间、特定环境条件下活动的庞大特殊群体，其学习和生活的安全问题越来越引起全社会的广泛关注^[1]。一个安全、健康、和谐的学习和生活环境是促进学生成长、成才的重要基础，高校校园是大学生学习、生活的重要场所，因此，保障校园安全是十分重要和紧迫的。当前影响高校校园安全的因素主要包括大学生心理问题带来的安全问题、大学生犯罪方面的问题、大学生饮食、住宿、交通安全问题等^[2]。在这些因素当中由大学生心理问题带来的安全问题日益严峻。中科院心理所发布的 2022 年国民心理健康调查报告中指出青年为抑郁的高风险群体，18 ~ 24 岁年龄群体的抑郁风险检出率高达 24.1%^[3]。大学生个体心理健康状况会影响到他们的行为特征与模式，在健康的心理状态下，大学生行为模式会更加稳定安全；当大学生出现心理健康问题时，其行为方式就会产生某些安全隐患^[4]。因此，研究大学生心理健康现状、影响因素，破解心理危机干预困局，更好地把握大学生心理健康影响因素及发展规律，为构筑安全、健康、和谐的高校校园环境，保障大学生的成长、成才具有重要意义。

基金项目：2023年度浙江省高等教育学会高校保卫工作分会一般研究课题“大学生心理健康状况对校园安全的影响及对策研究”。

作者简介：陈道亮，金华职业技术学院心理健康教育咨询中心专职心理教师，研究方向：心理健康教育与心理咨询。

文章引用：陈道亮. 大学新生心理健康影响因素及对策研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (3) : 430-436.

<https://doi.org/10.35534/pc.0603048>

2 研究对象及方法

2.1 研究对象

采用整群方便抽样法，选取某高校大一 867 名学生为被试，其中男生 272 人（31.40%），女生 595 人（68.60%）。

2.2 研究工具

2.2.1 基本情况调查表

包括性别、年龄、专业、学历、年级、城市等一般人口学特征，采用匿名填写的形式，不涉及大学生姓名及其他隐私信息。

2.2.2 抑郁自评量表（SDS）

采用 Zung 等人编制，国内学者修订的抑郁自评量表，反映被测者近 1 周以来的抑郁情绪^[5]。共含 20 道题目，采用四级计分，10 题正向计分，10 题反向计分，0.5 以下者为无抑郁、0.5 ~ 0.59 为轻微至轻度抑郁、0.6 ~ 0.69 为中至重度抑郁、0.7 以上为重度抑郁。

3 研究结果

3.1 大学生心理健康总体情况

通过对抑郁自评量表（SDS）进行统计分析发现，均分为 0.51，符合抑郁评分的学生数量为 458 人，占总人数的 52.83%，其中轻度抑郁学生数量为 292 人，占总人数的 33.68%；中度抑郁学生数量为 141 人，占总人数的 16.26%；重度抑郁学生数量为 25 人，占总人数的 2.88%。总体来说，大学生群体的抑郁水平不容乐观。

3.2 大学生心理健康影响因素

3.2.1 家庭经济水平

本次测评中家庭经济富裕的学生为 5 人（0.58%）、家庭经济较好的学生为 128 人（14.76%）、家庭经济一般的学生为 650 人（74.97%）、家庭经济贫困的学生为 84 人（9.69%）。通过单因素方差分析发现不同家庭经济状况学生在抑郁水平上存在显著差异（ $p < 0.05$ ），事后检验发现家庭经济状况较好的学生在抑郁水平上显著低于家庭经济一般和贫困的学生。

表 1 抑郁水平与家庭经济水平差异

Table 1 Household economic levels differences in depression levels

家庭经济水平	<i>N</i>	抑郁均值	标准差	<i>F</i>	<i>p</i>
富裕	5	0.52	0.14	3.50	0.02
较好	128	0.48	0.09		
一般	650	0.51	0.10		
贫困	84	0.52	0.09		

3.2.2 家庭氛围

本次测评中绝大部分的学生家庭氛围亲密、融洽。家庭氛围亲密的学生为 219 人（25.26%）、家庭氛围融洽的学生为 545 人（62.86%）、家庭氛围疏离的学生为 57 人（6.57%）、家庭氛围紧张的学生为 28 人（3.23%）、家庭氛围冲突的学生为 18 人（2.08%）。通过单因素方差分析发现不同家庭氛围学生在抑郁水平上存在显著差异（ $p<0.05$ ），经过事后检验发现家庭氛围亲密的学生，得分显著低于其他家庭氛围的学生，家庭氛围越亲密，抑郁水平越低。

表 2 抑郁水平与家庭氛围差异

Table 2 Family climate levels differences in depression levels

家庭氛围	<i>N</i>	抑郁均值	标准差	<i>F</i>	<i>p</i>
亲密	219	0.48	0.10	9.21	0.00
融洽	545	0.51	0.10		
疏离	57	0.56	0.11		
紧张	28	0.53	0.09		
冲突	18	0.56	0.10		

3.2.3 负性生活事件

从测评结果可以发现，大部分学生没有经历负性生活事件。有 125 位学生经历过负性生活事件，占总人数的 14.42%，在经历过负性生活事件的学生中有 29 位学生接受过心理干预，仍有 96 位学生未接受过心理干预。通过单因素方差分析发现是否经历过负性生活事件在抑郁水平上存在显著差异（ $p<0.05$ ），经过事后检验发现没有经历过负性生活事件的学生，得分显著低于经历过负性生活事件的学生，无论经历过负性生活事件后是否接受过心理干预。

表 3 抑郁水平与负性生活事件经历差异

Table 3 Experience of negative life events differences in depression levels

负性生活事件	<i>N</i>	抑郁均值	标准差	<i>F</i>	<i>p</i>
无	742	0.50	0.10	7.46	0.00
有且接受过心理干预	29	0.55	0.10		
有且未接受过心理干预	96	0.53	0.10		

4 讨论

4.1 大学新生心理健康总体情况不容乐观

从问卷调查的结果来说，大学新生的抑郁总均分为 0.51，这个数值已经接近了轻度抑郁水平的临界值。这意味着相当一部分的大学新生可能正在经历着某种程度的抑郁情绪，这一结果与以往研究一致^[6]。导致这一结果的原因可能包括以下几方面。（1）环境适应压力。大学新生刚进入大学，面临着从高中

到大学的过渡,需要适应全新的学习和生活环境,这种突然的改变可能会给他们带来不小的心理压力^[7];
(2) 人际关系挑战。对于许多大学新生来说,建立新的社交圈子可能是一个挑战,他们可能会感到孤独和不被理解;(3) 自我认知问题。大学新生在这个阶段也可能会对自我身份和未来职业规划产生疑惑,这种不确定性可能会导致心理上的不安与迷茫^[8]。

4.2 家庭对大学新生心理健康水平影响较大

在对大学新生抑郁水平的研究中,我们发现家庭是影响学生心理健康重要因素,这一结果与以往研究结果一致^[9]。具体来说,那些来自经济条件较好、家庭关系和谐的学生,他们抑郁得分相对较低。家庭作为学生的重要支持系统,其经济状况和情感氛围对学生的心理健康状况有着显著的影响。一方面家庭经济状况较好的学生通常不需要担心学费和生活费的问题,这可以减少他们的经济压力,使他们能够更专注于学业和个人发展。经济条件的宽裕也意味着他们有更多机会参与课外活动和社交,这些都是促进心理健康的重要因素^[10];另一方面,一个亲密和谐的家庭氛围能够为学生提供一个充满爱和支持的环境,这对于他们的情绪稳定和心理适应至关重要。家庭成员之间的良好沟通可以帮助学生更好地处理压力和挑战,减少抑郁情绪的产生^[11]。

4.3 负性生活事件对大学新生心理健康水平影响较大

大学新生抑郁水平与负性生活事件存在显著关联。经历过负性生活事件的学生,其抑郁水平要显著高于没有经历过负性生活事件的学生。进一步探究发现,经历过负性生活事件,且对负性生活事件进行过心理干预仍会影响抑郁水平,这一结论与以往研究一致^[12]。

负性生活事件作为创伤事件,会给学生带来深刻的影响,这种创伤不是短时间内就能完全恢复的。即使进行了心理干预,一些学生可能仍然会重温痛苦的经历,进行内归因,将经历负性事件与自我评价相关联,形成“都是自己的错”“是自己不好”等类似信念,陷入反刍思维^[13],从而影响他们的情绪状态和心理健康。如果学生在经历负性生活事件后缺乏足够的社会支持,他们可能会感到孤立无援,这会增加抑郁的风险。

5 对策

5.1 建立全员、全程心理健康管理机制

全程实施心理健康管理。学生从入学到毕业就业,不同的阶段有不同的心理特点,因此应有针对性地开展心理健康管理,如新生入学时要重点关注心理适应、军训等因素引发的心理问题,毕业生就业前要重视由就业、升学等引发的心理问题。要把心理健康管理放在学生在校的所有时间内进行,使各时段的心理健康管理层次清楚,重点分明,不断深入。

全员纳入心理健康管理。根据调查结果,建立心理档案,进行分层、分类管理。对心理健康水平良好的学生进行心理健康知识、技能、方法的普及教育;对存在心理问题的学生及时干预,推荐咨询、评估或进一步诊断;对有严重心理疾病的学生做好个案管理^[14]。

5.2 重点关注学生家庭氛围、家庭经济水平、负性生活事件

从心理调查的结果可以看到家庭氛围、家庭经济水平、负性生活事件对新生的心理状况有显著影响，甚至在一定程度上可以预测学生的心理健康水平。因此，在后续工作中，要注重对学生家庭氛围、家庭经济水平、负性生活事件等信息的收集和关注。

对在调查中家庭氛围、家庭经济水平、负性生活事件等维度发现情况异常的学生，学院要加强对这一批学生的关爱，为其提供相应的心理援助，帮助其解决相关问题，改善心理状况。目前学校心理健康教育咨询中心可以提供医院医生评估、心理中心咨询师咨询、宣泄放松等服务，针对这一批学生学院可以按需为其推荐相应的服务。

对在调查中家庭氛围、家庭经济水平、负性生活事件等维度没有发现异常的学生，在日常教学管理中仍需要关注、收集这些方面的信息。一方面，学生在普测中可能存在故意隐瞒相关信息的状况，另一方面，一旦这些维度发生变化，就可能会造成学生心理状况的改变，所以及时、全面地了解学生这些维度的信息，可以更好地掌握学生心理状况变化，及时地对学生心理状况进行干预。

5.3 对有精神疾病史的学生要做好个案管理

从调查结果可以看到有学生存在精神病史。对有精神疾病史的学生来说，存在很大的一个风险就是擅自停药导致精神疾病的复发。所以要加强对这一部分学生的联系和关爱，做好个案管理，可从以下几个方面进行。

(1) 综合化档案管理。档案内容包括学生及监护人姓名和联系方式等基本情况、学生精神疾病家族史、初次发病时间、既往诊断和治疗情况、既往主要症状、服药状况、自知力、社会功能情况、医生后续治疗意见等^[15]。

(2) 经常性谈心谈话。对于纳入个案管理的学生，每月要进行谈心谈话，每次谈话的主要目的是了解学生当下心理状况，提醒学生按时服药，按时复诊，及时发现疾病复发或加重的征兆，给予相应处置，并进行危机干预^[16]。

(3) 常态化家校联系。强化家校沟通机制，积极构建良性的家校合作机制、危机干预联动机制。家校联系不应只发生在学生出现问题时或危机事件发生时，应和家长保持紧密联系，将学生的动态过程定时反馈家长，筑牢日常家校联系基础。通过经常性家访、“给家长的一封信”“家长课堂”直播讲座等形式，加强家校心理健康知识普及，帮助家长理解当代大学生心理健康状况，转变传统教育观念，充分理解高校的育人环节，促使家校达成育人合作的统一共识。

5.4 提升大学生专业心理求助态度

利用大学生心理健康教育课程，普及专业心理求助。大学生心理健康教育课程是普及心理知识最常用、最有效的方式之一。在大学中大学生心理健康教育是一门公共必修课，可以在课程中专门设置一节课程用于让学生了解心理问题、心理疾病，以及专业心理求助。这种课程普及的方式可以从最大范围内直接有效地提高学生的专业心理求助态度积极性，为他们引入积极寻求专业心理求助的理念，帮助他们更有效率地解决心理问题以及更好地维护自身的心理健康^[17]。同时，高校要完善专业心理服务，提升专

业心理服务人员的水平。高校要重视大学生的心理问题,一方面,要完善专业心理服务设施及人才储备,比如建立心理咨询中心、完善专业心理服务相关设施、配备专业心理服务人员等,由专业的心理咨询师免费为学生提供心理咨询服务;另一方面,高校要提供多样化的专业服务,比如有条件的高校甚至可以建立医校合作,定期邀请专科医院医生入校免费为学生提供专业服务^[18]。

参考文献

- [1] 周立新,王丽芳.论高校校园安全问题及对策[J].中国安全科学学报,2006,16(3):6.
- [2] 姚婕.论高校校园安全文化的建设[J].管理观察,2013(25):2.
- [3] 李娇娇.“三全育人”理念下高职学生心理问题早期发现和科学干预机制研究[J].湖北开放职业学院学报,2023(22):78-80.
- [4] 胡黎香.大学生心理健康教育与高校安全育人管理分析——评《安全行为心理学》[J].安全与环境学报,2022,22(5):2925-2926.
- [5] 王征宇,迟玉芬.抑郁自评量表(SDS)[J].上海精神医学,1984(2).
- [6] 侯雅文,王微.齐齐哈尔大学学生心理健康状况的调查分析[J].中国当代医药,2023,30(30):160-163.
- [7] 张净粉,张丽丽,王瑾,等.“00后”高职大学生心理健康状况现状与对策初探[J].科技风,2024(6):161-163.
- [8] 李丽,贺晓娜.公共危机事件影响下的大学生心理健康水平现状调查[J].赤峰学院学报(自然科学版),2023,39(8):53-57.
- [9] 蔺秀云.新时代儿童青少年心理健康问题现状及对策探析[J].中小学心理健康教育,2024(8):19-24.
- [10] 欧阳靖雯,周春燕,李林,等.儿童期逆境与青少年抑郁的关系:有调节的中介效应[J].心理技术与应用,2024,12(1):20-31.
- [11] 高月红,徐旭娟,陈芸,等.青少年抑郁症患者非自杀性自伤心理体验的质性研究[J].护理学杂志,2023,38(14):91-95.
- [12] 葛怡然,杨探宇,王舒仪,等.抑郁障碍青少年非自杀性自伤行为与情绪、负性生活事件的关系[J].河北医药,2023,45(18):2807-2809,2813.
- [13] 黄佳丽,陈永香.负性生活事件对大学生内化问题的影响:自主性支持和公正世界信念的作用[J].校园心理,2023,21(5):350-355.
- [14] 刘建军.全员化、全程化、全方位化心理健康教育机制探索[J].教育教学论坛,2013(29):2.
- [15] 罗灵娜.个案管理在高校心理危机干预中的应用[J].武夷学院学报,2023,42(2):93-98.
- [16] 高峰,王芳.“亲其师,信其道”:谈心谈话的心理育人价值实现路径研究[J].北华航天工业学院学报,2024,34(1):54-56.
- [17] 张经纬,郝志红.公众污名对大学生心理求助态度的影响:自我怜悯和自我污名的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2019,27(6):1227-1231.
- [18] 王闻珑,佟欣.大学生心理求助行为现状研究综述[J].山西青年,2024(3):196-198.

Research on Influencing Factors and Countermeasures of Mental Health of University Freshmen

Chen Daoliang

Jinhua Polytechnic, Jinhua

Abstract: A survey on the mental health status of freshmen in a university was conducted to understand the mental health status of students and the factors affecting them, so as to carry out relevant mental health services in a targeted manner, improve the mental health level of students and reduce the occurrence of crisis events. In this study, 867 freshmen in a university were surveyed by questionnaires using the Basic Information Questionnaire and the Self-assessment Scale for Depression (SDS). Results: (1) The mean score of the self-assessment depression scale of college students reached 0.51, which is the critical value of mild depression level; (2) The family economic status and family atmosphere significantly affect the depression level of college freshmen; (3) Negative life events significantly affect the depression level of college freshmen. Conclusion: The mental health level of college students is not optimistic, and family atmosphere, family economic status, and whether they have experienced negative life events are important factors affecting the mental health of college freshmen.

Key words: College freshmen; Mental health status; Influencing factors; Countermeasures