

新时代高校大学生心理健康状况及影响因素分析

——以山东某高校为例

周秀艳, 井玉汝, 张婧瑶*

山东建筑大学学生工作部学生心理健康教育中心, 山东 济南

收稿日期: 2023年10月27日; 录用日期: 2023年12月5日; 发布日期: 2023年12月13日

摘要

探究新时代高校大学生心理健康状况及影响因素, 为开展高校心理健康教育提供科学依据。本研究采用随机抽样的方法, 通过心理危机干预量表对26,921名山东省高校学生进行问卷调查。不同性别、学历层次和年级的学生在抑郁和“空心病”方面均存在显著差异, 父母的婚姻状况、是否有留守经历和社会支持系统与大学生的抑郁和“空心病”之间均有显著正相关。新时代高校大学生的总体心理健康状况较好, 但仍有近两成的学生存在一定程度的心理困扰, 高校教育工作者应高度重视学生的心理健康状况, 针对学生的抑郁、“空心病”等方面进行有针对性的帮扶和干预。

关键词

心理健康状况, 抑郁, 空心病, 社会支持系统

Analysis of the Psychological Health Status and Influencing Factors of College Students in the New Era

—Taking a University in Shandong as an Example

Xiuyan Zhou, Yuru Jing, Jingyao Zhang*

Mental Health Education Center, Student Work Department, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Received: Oct. 27th, 2023; accepted: Dec. 5th, 2023; published: Dec. 13th, 2023

*通讯作者。

文章引用: 周秀艳, 井玉汝, 张婧瑶(2023). 新时代高校大学生心理健康状况及影响因素分析. *心理学进展*, 13(12), 5851-5857. DOI: 10.12677/ap.2023.1312743

Abstract

To explore the mental health status and influencing factors of college students in the new era, and provide scientific basis for carrying out mental health education in universities, this study used a random sampling method and conducted a questionnaire survey on 26,921 college students in Shandong Province using the Psychological Crisis Intervention Scale. There are significant differences in depression and “hollow heart disease” among students of different genders, educational levels, and grades. There is a significant positive correlation between parents’ marital status, whether they have left behind experiences, and social support systems and depression and “hollow heart disease” among college students. The overall mental health status of college students in the new era is good, but nearly 20% of them still have a certain degree of psychological distress. College educators should attach great importance to the mental health status of students, and provide targeted assistance and intervention for students’ depression, “hollow heart disease” and other aspects.

Keywords

Psychological Health Status, Depression, Hollow Heart Disease, Social Support System

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

中国特色社会主义进入新时代，中国将在全面建成小康社会的基础上，开启中国特色社会主义现代化建设的新征程。学生是新时代现代化建设的主力军，大学生思想政治素质和心理健康素质直接影响着中国特色社会主义发展方向和现代化建设的成果。随着社会节奏的日益加速，大学生也面临各种压力，容易出现心理困扰。教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2022~2025年)》中提出，要全面加强和改进新时代学生心理健康工作。加强大学生的心理健康水平对于实现心理育人，落实教育“五位一体”至关重要。

抑郁是大学生们的常见心理问题之一，存在抑郁倾向的大学生往往在学习、人际交往、睡眠、饮食等方面存在一定障碍。《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》调查显示，我国大学生心理健康状况总体良好，但仍有18.5%的大学生有抑郁倾向，8.4%的大学生有焦虑倾向(傅小兰，张侃，2021)。以往研究也发现，抑郁是导致非自杀性自伤(黄小兰等，2023)、自杀意念(吴正慧，赵占锋，李功平，2023)、暴力行为(余青云等，2021)等产生的直接因素，探究降低大学生抑郁情绪的因素对于提高心理健康水平，降低心理危机具有重要意义。

2016年，徐凯文教授在针对大学生的调查研究中首次提出“空心病”这一概念，用以描述大学生厌恶学习、生命意义感匮乏的现象。调查研究发现，患有“空心病”的大学生往往“找不到自己的真正所求，感觉不到生命的意义和活着的动力，甚至有着强烈的自杀意愿”。李世豪等人(2023)对6所高校的413名大学生的调查发现，有79.13%的学生对“空心病”及其表现并不了解，以“孤独感”作为空心病的指标进行调查时发现，85.15%的学生曾有强烈的孤独感，46.78%的学生没有明确的个人爱好。由此可见，大学生的“空心病”发展情况并不乐观。

发展情景论(张文新, 陈光辉, 2009)提出, 个体的发展是通过发展中的个体与其所处情境间的持续交互作用实现的, 个体的发展变化过程在本质上是或然渐成性的。大学生心理健康水平与其所处的家庭环境、社会人际环境及其变化情况密切相关。以往研究发现, 父母离异或再婚的初中生, 其非自杀性自伤行为检出率显著高于父母婚姻正常的初中生(陈贻承, 谢晓钿, 聂雅婷, 2022), 有留守经历的儿童, 其 SCL-90 的得分显著高于非留守儿童(惠萱子等, 2023), 自述没有朋友的初中生比有朋友的初中生的非自杀性自伤行为检出率显著更高(陈贻承, 谢晓钿, 聂雅婷, 2022), 以上说明家庭环境、人际关系需要的满足是影响学生心理健康的重要因素。因此, 本研究将从大学生的父母婚姻状况、有无留守经历、社会支持情况等方面入手, 考察影响大学生心理健康水平的相关因素。

综合以上, 本研究旨在通过问卷调查的方式探究新时代高校大学生的心理健康状况及其影响因素, 为更好地了解、提升大学生心理健康水平提供科学依据。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

选取山东省济南市的某高校大学生作为调查对象, 通过随机取样的方法, 采用问卷调查的方式, 面向大学生和研究生发放问卷 26,921 份。其中大一 5992 人(25.52%), 大二 5924 人(25.23%), 大三 5624 人(23.95%), 大四 5624 人(23.95%), 大五 317 人(1.35%), 研究生 3440 人(12.78%)。男生 16,733 人(62.16%), 女生 10,188 人(37.84%), 所有被试在测评前均阅读并签订“知情同意书”。

2.2. 研究工具

本研究通过心理危机干预量表测量大学生的心理健康状况。该量表由北京大学徐凯文博士团队依据“心理危机树理论”编制而成(刘海骅, 徐凯文, 庄明科, 2014), 主要用于测量当代大学生中出现的存在感、意义感和价值观缺失等问题, 具有较高的有效性和实用性(徐凯文, 2014)。

心理危机干预量表共包含固态、动态和“空心病”三个因子。固态因子用于统计学生的父母婚姻状况、学生留守经历和社会支持等情况; 动态因子用于测评学生的抑郁状态; “空心病”因子用于测评学生中出现虚无感、存在意义感和价值观缺失的情况。

心理危机干预量表测评结果共分为五个级别: “警戒”级别, 表明被试目前心理健康状况很不稳定, 很可能有自杀倾向; “高危”级别, 表明被试目前心理健康状况不稳定, 有高度危险的倾向; “追踪”级别, 表明被试存在有一些比较严重的心理困扰; “关注”级别, 表明被试最近可能遇到了一些困难, 也可能此前经历过一些痛苦; “正常”级别, 表明被试目前无严重心理危机或者情绪困扰, 心理健康状况良好。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.821。

2.3. 数据处理

采用 SPSS 22.0 软件进行数据的整理与分析。使用 t 检验、 F 检验探究不同性别、学历层次、本科各年级学生心理健康状况的差异; 使用相关检验探究大学生的父母婚姻状况、是否有留守经历与抑郁状态、“空心病”状态之间的关系。

3. 研究结果

3.1. 描述性统计

参加本次调研的学生数为 26,921 人, 其中各预警级别人数及比例见表 1。由分析结果可知, 参与测评的学生中, 有 68% 的学生心理健康状况较好, 13.46% 的学生存在一般性心理问题, 23.27% 的学生存在

不同程度的心理困扰。其中,可能存在严重心理问题(“追踪”级别)的学生占比 15.93%;可能存在潜在心理危机(“高危”级别)的学生占比 1.79%;可能存在心理危机(“警戒”级别)的学生占比 0.82%。

Table 1. The distribution of different levels of psychological crisis intervention scale

表 1. 心理危机干预量表不同等级的分布情况

心理健康级别	警戒	高危	追踪	关注	正常
人数	222	481	4289	3623	18,306
占总数的比例	0.82%	1.79%	15.93%	13.46%	68.00%

3.2. 不同组别学生在心理危机干预量表的差异分析

不同性别、学历层次、本科各年级学生在危机干预量表中的差异分析见表 2。由分析数据可以看出,不同性别学生的心理健康水平存在显著差异,与前人的研究结果一致(贾茹雪,范文翼,2022),男生的抑郁水平显著高于女生($t = 4.457, p < 0.001$),男生的“空心病”水平显著高于女生($t = 17.320, p < 0.001$);不同学历层次的学生心理健康水平存在显著差异,本科生的抑郁水平显著高于硕士生($t = 13.909, p < 0.001$),本科生的“空心病”水平显著高于硕士生($t = 13.064, p < 0.05$);不同年级本科生的心理健康水平存在显著差异($F = 32.603, p < 0.001; F = 68.195, p < 0.001$),经进一步事后检验分析,2021 级(大二)学生的抑郁水平显著高于其他三个年级,其他年级学生的抑郁水平没有显著差异;2022 级(大一)学生的“空心病”水平显著低于其他三个年级,其他年级的“空心病”水平没有显著差异。

Table 2. The difference analysis of different groups of students in psychological crisis intervention scale

表 2. 不同组别学生在心理危机干预量表的差异分析

组别	选项	人数	抑郁状态	“空心病”状态
性别	男	16,733	4.42 ± 7.290	28.03 ± 16.182
	女	10,188	4.05 ± 6.057	24.74 ± 14.465
	<i>t</i>		4.457***	17.320***
学历层次	本科	3340	4.71 ± 6.951	27.49 ± 15.461
	研究生	3340	2.62 ± 5.156	22.57 ± 15.055
	<i>t</i>		13.909***	13.064*
本科年级	大一	5992	4.28 ± 5.885	24.58 ± 14.270
	大二	5924	5.42 ± 7.433	28.44 ± 13.321
	大三	5624	4.16 ± 7.121	28.13 ± 15.903
	大四	5624	4.28 ± 7.574	28.63 ± 16.645
	<i>F</i>		32.603***	68.195***
	事后检验		2021 > 2019 2021 > 2020 2021 > 2022	2019 > 2022 2020 > 2022 2021 > 2022

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

3.3. 父母婚姻状况、留守经历和社会支持情况与学生心理健康状况的相关分析

根据心理危机干预量表的固态因子划分出“父母婚姻状况不良”、“有留守经历”和“缺乏社会支

持”三个维度,为进一步探究其与大学生的抑郁、“空心病”之间是否存在相关。研究表明,心理危机干预量表的三个维度和大学生的抑郁、“空心病”之间均存在两两相关($p < 0.01$),见表3。

Table 3. Correlation analysis of three dimensions of solid factor with depression and “hollow heart disease” in college students
表 3. 固态因子的三个维度与大学生的抑郁和“空心病”的相关分析

	父母婚姻状况不良	有留守经历	缺乏社会支持	抑郁状态得分	“空心病”状态得分
父母婚姻状况不良	1				
有留守经历	0.301**	1			
缺乏社会支持	0.143**	0.226**	1		
抑郁状态得分	0.276**	0.369**	0.429**	1	
“空心病”得分	0.112**	0.150**	0.290**	0.473**	1

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

4. 讨论

4.1. 新时代高校学生心理健康状况总体较好

当代大学生近七成(占比 68.00%)心理健康水平较高,生活和学习状况良好,拥有良好的心理素质;一成以上(占比 13.46%)学生存在一定程度的压力或困扰,但仍处于心理正常范畴,能够自我调适;近两成(占比 18.54%)的学生可能存在不同程度心理困扰,此类学生可能存在抑郁、“空心病”等情况,严重者可能存在严重心理问题或精神疾病,需要重点关注。

4.2. 不同类型学生的心理健康水平存在显著差异

女生的心理健康水平显著高于男生。学生中男生的抑郁、“空心病”水平均显著高于女生。男生要承担更多的社会和家庭责任,更追求功成名就,压力和负担更大(魏晓波等, 2017)。同时,面对日常的学习和生活压力事件,男生的情感表达、心理成熟度等能力不如女生,心理弹性的动力和持续性更弱。

硕士生的心理健康水平高于本科生。本科生的抑郁、“空心病”状态程度显著高于硕士生。本科生受教育水平较研究生低,个人的心理知识储备和心理调节能力较弱。研究生学生拥有更丰富的生活经历,同时接受了本科期间的心理健康教育,心理健康水平得到一定程度的提升。

本科生不同年级之间心理健康水平不同,本科生中 2021 级(大二)学生的抑郁水平较其他年级最高,2022 级(大一)学生的“空心病”水平较其他年级最低。大二课程变多,学业压力变重,逐渐开始思考考研、实习、恋爱等问题,心理状态易波动;大一学生面对大学的新环境比较有好奇感和新鲜感,生活和学习更有目标和动力,随着年级的增长和学习的深入,学生对学校和课程的兴趣降低,大学生生活趋于平淡,容易出现无意义感、动机不强等“空心病”状态。

4.3. 家庭关系和社会支持系统影响学生的心理健康状况

父母婚姻状况不良、曾有留守经历的学生出现抑郁和“空心病”的可能性更高,当学生在原生家庭方面社会支持较少时,遇到困难时会产生更多的焦虑、学业困扰、强迫行为等心理问题,有较强社会支持的学生,抑郁和“空心病”水平较低。

5. 建议与对策

5.1. 加强以价值观引领为核心的心理健康宣传教育

充分发挥课堂主渠道作用,构建适合不同阶段学生发展的心理健康教育课程体系。健全全面的宣传引导体系,依托“5·25”大学生心理健康日、“10·10”世界精神卫生日等时间节点,开展心理健康主题教育活动。加强学生价值观引领,针对学生中普遍存在“空心病”问题的现象,应重点加强理想信念教育,积极发挥心理健康教育与课程思政、思政课程的协同育人作用。

5.2. 强化学生需求导向的心理咨询服务

健全心理咨询服务制度,通过个体心理咨询、团体心理辅导、线上咨询等形式,面向学生提供系统、专业、及时的心理健康指导与咨询服务。坚持需求导向原则,从学生遇到的现实困难或不适入手,引导学生正确认识自身情况,积极思考,努力找到克服困难的途径,从而促进学生心理成长。根据不同群体学生心理健康状况差异,开展针对性帮扶,进行科学的干预和引导。

5.3. 构建校院两级联动的心理危机预防工作体系

加强校院两级联动,构建规范的心理危机干预体系,进一步完善“学校-学院-班级-宿舍”四级预警防控网络体系,重点关注学生家庭关系、社会支持情况、是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况,做到心理危机学生“早发现、早报告、早评估、早预防、早干预”切实提升心理育人和危机预防工作实效。

5.4. 推进多渠道多形式家校医协同合作

家庭关系严重影响学生的心理健康发展,高校应加强与学生家长的沟通,了解学生的家庭状况及互动关系。面向学生家长开展心理健康讲座、家长会等,加强家校沟通,帮助家长了解和掌握孩子成长的特点、规律和心理健康教育的方法。加强医校合作,高校应加强与所在地精神卫生中心等专科医疗机构深入合作,畅通快速诊疗便捷通道,解决学生的就医困难和药物需求,切实维护学生的心理健康。

5.5. 健全特色化专业化心理教育保障机制

加强心理健康教育平台建设,打造标准化、特色化、网络化的服务空间。加强二级学院心理工作站建设,探索二级学院心理工作运行机制,鼓励二级学院以开展成长辅导为主要内容,预防和干预学生心理危机。构建专业的心理健康教育队伍,健全完善四级网络体系,充分发挥心理健康教育的作用,提升人才培养质量。

基金项目

山东省本科教学改革研究项目面上项目“基于心理健康素养提升的高校心理健康教育闭环模式研究”(项目批准号:M2021201)的研究成果之一。

参考文献

- 陈贻承, 谢晓钊, 聂雅婷(2022). 广州市某城乡接合部地区初中生自伤行为的现状分析. *中国校医*, 36(9), 648-650+718.
- 傅小兰, 张侃(2021). *中国国民心理健康发展报告(2019-2020)* (pp. 94-121). 社会科学文献出版社.
- 黄小兰, 聂光辉, 吕妙, 邱巧, 林丹丹, 黄月婷, 磨顶民, 吴明亮, 龙建雄(2023). 社会支持在医学生抑郁与非自杀性自伤行为间的中介作用. *广西医科大学学报*, 40(10), 1670-1676.
- 惠萱子, 牛银萍, 王一鸣, 王颖, 张龙, 孙国庆(2023). 西峡县偏远地区学龄期留守儿童心理健康状态调查及影响因素.

临床心身疾病杂志, 29(3), 123-126.

贾茹雪, 范文翼(2022). 后疫情时代山东省大学生心理健康状况调查. *心理月刊*, 17(10), 199-201.

李世豪, 姜一, 王迪, 张相怡, 都梓帆, 张龙千, 吴晓光(2023). 大学生“空心病”现状及干预对策. *卫生职业教育*, 41(7), 126-129. <https://doi.org/10.20037/j.issn.1671-1246.2023.07.37>

刘海骅, 徐凯文, 庄明科(2014). 高校心理危机干预工作的思考与尝试. *北京教育(高教)*, (3), 19-21.

魏晓波, 归桑拉姆, 刘洋, 陈晶(2017). 西藏高校大学生精神信仰与主观幸福感的特点及关系. *中国健康心理学杂志* 25(12), 1832-1837.

吴正慧, 赵占锋, 李功平(2023). 大学生儿童期心理虐待和同伴侵害状况及其与抑郁症状和自杀意念的关系. *中国心理卫生杂志*, 37(7), 596-602.

徐凯文(2014). 基于树理论的危机干预信息管理云平台的建构及其有效性. 见 中国心理学会(编). *第十七届全国心理学学术会议论文摘要集*(p. 1676).

余青云, 王文超, 伍新春, 田雨馨(2021). 创伤暴露对青少年暴力行为和自杀意念的影响: 创伤后应激障碍和抑郁的中介作用. *心理发展与教育*, 37(1), 101-108.

张文新, 陈光辉(2009). 发展情境论——一种新的发展系统理论. *心理科学进展*, 17(4), 736-744.