

大学生心理健康状况分析

——以辽宁师范大学为例

刘栩同

辽宁师范大学数学学院, 辽宁 大连

收稿日期: 2023年5月29日; 录用日期: 2023年7月28日; 发布日期: 2023年8月3日

摘要

为了调查大学生心理健康状况, 探索大学生心理健康状况, 本文章使用广泛性焦虑量表(GAD-7)和抑郁症状群量表(PHQ-9), 对1085名辽宁师范大学本科大学生进行网络问卷调查, 运用SPSS进行统计分析, 最终得出结论。结论: 大学生中存在着不同程度的焦虑和抑郁的心理问题, 大一的学生现在还在无焦虑、无抑郁状态, 大二学生心理健康处于轻度焦虑、无抑郁状态, 大三、大四学生心理健康处于中度焦虑、轻度抑郁状态。高校及有关部门应对大学生进行心理干预和健康教育。对于学生中出现的各类心理问题, 包括学校管理模式产生的心理问题, 受到了大家越来越多的关注。高校如何缓解学生心理压力, 将关系到校园的安全和稳定, 同时也是促进学生形成自尊自爱、平稳和谐、积极向上良好心态的必然要求。

关键词

大学生, 心理健康, 分析

Analysis on Mental Health of College Students

—Taking Liaoning Normal University as an Example

Xutong Liu

School of Mathematics, Liaoning Normal University, Dalian Liaoning

Received: May 29th, 2023; accepted: Jul. 28th, 2023; published: Aug. 3rd, 2023

Abstract

In order to investigate the mental health status of college students under the background of the new crown epidemic, and to explore the mental health status of college students under the stress

文章引用: 刘栩同. 大学生心理健康状况分析[J]. 运筹与模糊学, 2023, 13(4): 2795-2800.

DOI: 10.12677/orf.2023.134279

of the epidemic, this article uses the Generalized Anxiety Scale (GAD-7) and the Depressive Symptoms Scale (PHQ-9). 1085 college students of Liaoning Normal University conducted an online questionnaire survey, used SPSS for statistical analysis, and finally came to a conclusion: under the background of the epidemic, there are psychological problems of anxiety and depression in varying degrees among college students, and freshman students are still free of anxiety, no depression; sophomores are in mild anxiety and no depression, and juniors and seniors are in moderate anxiety and mild depression. Universities and relevant departments should carry out psychological intervention and health education for college students. All kinds of psychological problems that emerged during the epidemic, including the psychological problems caused by the closed management of schools in the post-epidemic era, have received more and more attention from everyone. How colleges and universities relieve students' psychological pressure will be related to the safety and stability of the campus, and it is also an inevitable requirement to promote students' self-esteem, self-love, stability, harmony, and positive attitude.

Keywords

College Students, Mental Health, Analysis

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. 引言

《心理学大词典》对焦虑的解释为焦虑(anxiety)为一种由于预期某些不好的结果或模糊的危险即将到来而引起的不安的感觉;其特点是会使人产生紧张、害怕和恐惧等情绪[1]。焦虑是一种情绪状态,大学生仍处于青春“断乳”期。这个年龄段的孩子心智还在成熟的过程中,压力、矛盾等冲突导致的心理波动与困扰使他们很容易陷入了令人焦虑的泥淖[2]。因缺乏足够的认知而导致焦虑、抑郁等其他一些消极的情感,已经成为了人们身体和心理上的一大隐患。尤其是对于大学生来说,他们正在面对着从少年时期到成年时期的转变,他们已经开始了“心理断乳期”,正在逐步从对家长的依赖中脱离出来,正在尽力地去处理自己所遭遇的问题,这是一个人逐渐走向社会化的过渡期[3]。本文研究大学生的心理健康问题,为做好大学生的心理卫生工作提供一定的帮助。

2. 资料和方法

2.1. 研究对象

本研究选取的时间在 2022 年 8 月 31 日至 2023 年 4 月 3 日期间,对辽宁师范大学的 18 周岁及 18 周岁以上的在校本科大学生进行线上调研。全部受试者均自愿参与调查,而且全部受试者均签字同意。

2.2. 研究工具

2.2.1. 广泛性焦虑量表(GAD-7)

美国精神医学协会《精神疾病诊断与统计手册》第五版将其作为定量评价指标,用于识别焦虑障碍患者,前期实验表明,其对焦虑障碍患者的评价较高,且对焦虑障碍患者的评价较高。GAD-7 评分按得分标准可分成 0~5、6~9、10~14、15~214 个组别,分别对应无、轻度、中度和重度。在此项调查中,克隆巴赫因子为 0.89。

2.2.2. 抑郁症状群量表(PHQ-9)

根据美国心理协会发布的《精神疾病诊断与统计手册》中提出的九大抑郁症指标，它对抑郁症状的改变十分灵敏。PHQ-9 的得分按其得分标准划分为 0 至 4，5 至 9，10 至 14，15 至 19，20 至 27，分别对应无、轻度和中度；轻度、严重的抑郁症。在此项调查中，克隆巴赫因子为 0.89。

2.2.3. 概念定义

心理健康

这是精神健康的一个扩展。一般认为，精神卫生是一种良好的精神状况。精神卫生是所有维持精神健康的行为，以及对精神健康的学习[4]。

心理健康与一个人的成就、贡献、成才有着重要的关系，心理健康是每一个大学生成才的基础，所以，在面对大学生所产生的心理健康相关问题时，我们要做到早发现早治疗。

2.3. 研究方法

2.3.1. 调查问卷

问卷采用不记名方式，共计 20 道题，每道题采用单项选择的方式，具体调查问卷内容如下表 1：

Table 1. Questionnaire

表 1. 调查问卷

问卷内容	选项			
1. 您的性别	男	女		
2. 您的年级	大一	大二	大三	大四
3. 您的学院				
4. 您的专业				
5. 做事时提不起劲或没有兴趣	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
6. 感到心情低落，沮丧或绝望	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
7. 入睡困难、睡不着或睡眠过多	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
8. 感觉疲倦或没有活力	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
9. 食欲不振或吃太多	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
10. 觉得自己很糟、或觉得自己很失败、或让家人失望	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
11. 对事物专注有困难，例如看书或看电视不能集中注意力	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
12. 动作或说话缓慢到别人已察觉，或正好相反、烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
13. 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	没有	有几天	一半以上时间	几乎每天
14. 感觉紧张、焦虑或急切	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
15. 不能够停止或控制担忧	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
16. 对各种各样的事情担忧过多	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
17. 很难放松下来	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天

Continued

18. 由于不安而无法静坐	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
19. 感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
20. 变得容易烦恼或急躁	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天

2.3.2. 数据分析

对回收的调查结果进行判定, 在排除了那些不合格的调查结果后, 再对调查结果进行编号, 第一位表示年级, 其中 1 表示大一年级, 2 表示大二年级, 3 表示大三年级, 4 表示大四年级。第二位表示性别, 其中 1 表示男生, 2 表示女生。第三位之后表示学生编号, 其中 1 表示第一个学生, 2 表示第二个学生, …… 10 表示第十个学生。例如, 大一男生且是第 23 位学生的编码为 1123。

使用 excel 软件来构建一个数据库, 同时运用 SPSS 来进行相关的描述统计与分析, 其中以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 一般资料情况

1200 位受访者填写了一份调查问卷, 去掉 115 份不符合标准的问卷, 最后得到的是 1085 个有效的问卷(有效率 90.4%)。

3.2. 大学生心理焦虑情况

对大学生焦虑量表进行统计分析, (具体情况见表 2)。以各年级为单位来看, 大一、大二、大三年级女生心理焦虑高于男生; 大四年级男生心理焦虑略高于女生。按年级的整体情况来看, 从大一到大四, 无论是男生还是女生, 大学生 GAD-7 心理焦虑平均分随年级增高而增高, 且在大四年级达到最高值。由此可得大一学生心理健康处于无焦虑状态(0~5 分), 大二学生心理健康处于轻度焦虑(6~9 分), 大三、大四学生心理健康处于中度焦虑(10~14 分)。值得提及的是, 这种情况究竟是因为选择了一个偶然的样本, 还是某种不可避免的规则, 这些都需要进行深入的研究。

Table 2. Descriptive statistics of GAD-7 scores in each grade of college students

表 2. 大学生各年级 GAD-7 分数的描述性统计

年级	性别	N	最小值	最大值	平均分	标准差
大一	男	105	2	7	4.27	1.38
	女	140	2	8	4.77	1.42
大二	男	120	4	10	7.12	1.53
	女	158	3	9	7.41	1.41
大三	男	147	7	9	10.51	1.66
	女	120	8	11	12.65	1.87
大四	男	140	6	12	13.94	1.23
	女	155	8	13	13.32	1.48

3.3. 大学生心理抑郁情况

对大学生抑郁量表进行统计分析, (具体情况见表 3)。由此可得大一、大二学生心理健康处于无抑郁状态(0~5 分), 大三、大四学生心理健康处于轻度抑郁状态(5~9 分)。以各年级为单位来看, 大一、大二、大三、大四年级学生抑郁情况在性别上无明显差异; 以年级的整体情况来看, 从大一指大四, 无论是男生还是女生, 大学生 PHQ-9 抑郁情况平均分随着年级的增高而增高, 并且在大四年级达到最高值。值得提及的是, 这种情况究竟是因为选择了一个偶然的样本, 还是某种不可避免的规则, 这些都需要进行深入的研究。

Table 3. Descriptive statistics of PHQ-9 scores in each grade of college students

表 3. 大学生各年级 PHQ-9 分数的描述性统计

年级	性别	N	最小值	最大值	平均分	标准差
大一	男	105	0	3	1.32	2.12
	女	140	1	3	1.37	2.41
大二	男	120	3	7	3.14	1.53
	女	158	3	8	3.46	2.41
大三	男	147	6	9	3.52	1.66
	女	120	5	11	5.65	1.48
大四	男	140	7	9	7.72	2.23
	女	155	6	10	8.11	1.36

4. 讨论

大学生由于刚步入成年, 情绪不够稳定, 在分析和决策方面也存在不足之处。他们很可能被一些提示所迷惑, 做出一些比较鲁莽的举动。对 1085 位在校大学生进行了问卷调查, 大一学生心理健康处于无焦虑、无抑郁状态, 大二学生心理健康处于轻度焦虑、无抑郁状态, 大三、大四学生心理健康处于中度焦虑、轻度抑郁状态, 比普通的大学生要高。由此可以看出, 在多种压力条件下, 大学生的焦虑和抑郁的发病率显著增加, 迫切需要对他们进行精确的心理干预和健康教育。

4.1. 年级因素讨论

高校毕业生的精神卫生需要引起更多的重视[5]。可能因为大四年级学生有学业的压力以及感受到了生活节奏的改变, 临近毕业, 面临着分离和关系的改变。这种隐藏在内心深处的迷茫, 很可能让毕业生们的心情大起大落, 从而对毕业之前的心理状态造成一定的影响。除了这些, 人们还担心自己的社会调节能力、人际交往能力、经济能力等问题, 这些问题都让毕业生们陷入了毕业之前的焦虑之中, 尤其是即将踏出校园的社会新鲜人, 面临经济不景气、失业率上升、生活压力, 担心“毕业即失业”, 而出现烦躁不安、失眠等焦虑现象。

4.2. 性别因素讨论

大一、大二、大三年级女性较男性更容易出现心理焦虑, 可能因为女性更感性, 自身比较敏感, 对生活中的小事比较在意, 且责任心比较强, 就容易出现焦虑、紧张等一系列的消极情绪。此外, 由于女

生容易被紧张的情绪所感染，因此，在学校的心理咨询中心要更加重视女生的心理变化，及早进行心理干预。认知度越高，大学生出现轻微焦虑的可能性就越低，说明他们对事物认识更全面，防范措施更到位，其心理状态更好，更积极应对。

在心理方面，从整体上看，男女之间存在着一种普遍的、恒定的现象；女性比男性更容易患有抑郁和焦虑等情感疾病。但是，一项针对我国国民的调查也表明，从总体上来看，我国成年女性的心理健康指数明显低于男性，但在情感体验和人际交往方面，女性的心理健康评分却比男性高。为什么会出现这样的男女差别，现在还没有一个确切的解释，也许是由于生物和社会环境两方面的因素。结果表明，在科学工作者中，妇女具有更多的积极健康情绪，更高的生活满意度和幸福感，对目前的生活状态也更能较好地适应。与男生相比，女生的人际关系能力更强，这表明女生更容易感受到别人的感情，并能给予别人感情上的帮助；在不同的社会场景中，你可以从容的展示你自己。

4.3. 个人行为因素讨论

不健康的行为对大学生的心理状况有一定的影响。由于大量地接收到负面信息，会对大学生的心理造成不良的影响，这时候就需要借助家人、朋友和老师的力量，利用更多的社会支持，来让大学生从消极的心理状态中走出来，并以一种积极的态度去对待遇到的困难。与此同时，政府应该及时、公开、权威地公布信息，以增加对大学生有关的认识，减轻他们的心理负担，增强他们的心理应变能力。

总结来说，有关政府部门和学校应该加大对这些数据的监控力度，并根据学生的个人特征，适时地制定出有差异的卫生教育对策，并进行更多更全面、更深层次的心理干预与卫生教育。提升他们的自我保护意识和技能，指导他们养成一种积极、健康的行为模式，并用相互帮助的方法来避免他们受到压力的负面作用。

5. 展望

在本次调查中没有考虑到学生对自身评价的客观性，以及学生对待网络问卷的重视程度。因此可能存在部分同学对待选项中的症状主观臆断以及态度不认真应付了事的情况。根据收集得到的线上问卷，研究小组通过人工逐一审查，将 115 份不符合条件的问卷淘汰掉。在将来，可以通过其他软件，根据被调查者的答题时间以及选项走势来判断调查对象的认真程度。同时，可以在线上调查的同时，针对结果中焦虑、抑郁情况严重的对象进行访谈以及心理咨询，以便保证在校大学生的心理健康。

参考文献

- [1] 郭红. “00 后”大学生心理焦虑的现状及其对策研究[J]. 四川省干部函授学院学报, 2022(4): 95-100.
- [2] 徐季红, 谢彦红. 大学生心理焦虑的成因及自我调适[J]. 教育与职业, 2007(30): 174-175.
- [3] 夏艳霞. 大学新生心理断乳期的情绪管理问题探析[J]. 黑龙江高教研究, 2013, 31(4): 124-126.
- [4] 何燕玲. 关于精神健康教育工作的思考和实践[J]. 健康教育与健康促进, 2017, 12(5): 397-399, 474.
- [5] 张雅婷, 季万余. 浅谈重大公共卫生事件背景下国内高校毕业生就业形势变化——以南通市三所高校为例[J]. 成长, 2023(2): 19-21.