

当代大学生心理问题影响因素研究

王佩波, 邬佳慧, 杨 巧

北方工业大学经济管理学院, 北京

收稿日期: 2023年12月8日; 录用日期: 2024年1月5日; 发布日期: 2024年1月12日

摘要

大学生心理健康问题一直以来都是一个不容忽视的研究话题,准确掌握大学生心理健康问题的影响因素有助于高校更好的开展大学生教育教学活动,促进当代大学生健康成长与职业发展。本文通过对相关文献的研究,主要从社会因素、家庭因素、学校因素以及个人因素四个方面对当代大学生心理问题的影响因素进行研究与分析,并根据当今时代发展的具体实际情况对高校提出可行性建议,帮助高校有效、有针对性的开展大学生心理健康教育工作。

关键词

大学生, 心理健康, 影响因素

Research on the Influencing Factors of Contemporary College Students' Psychological Problems

Peibo Wang, Jiahui Wu, Qiao Yang

School of Economics and Management, North China University of Technology, Beijing

Received: Dec. 8th, 2023; accepted: Jan. 5th, 2024; published: Jan. 12th, 2024

Abstract

College students' mental health has always been a research topic that cannot be ignored, and an accurate understanding of the factors affecting college students' mental health can help universities to better carry out educational and teaching activities for college students, and promote the healthy growth and career development of contemporary college students. Through the study of related literature, this paper mainly researches and analyzes the influencing factors of contempo-

rary college students' psychological problems from four aspects, namely, social factors, family factors, school factors, and personal factors, and puts forward feasible suggestions for colleges and universities according to the actual situation of the development of today's era to help colleges and universities carry out the work of college students' mental health education in an effective and targeted way.

Keywords

College Student, Mental Health, Influencing Factors

Copyright © 2024 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

对于当代各个阶段的学生来说，大学学习阶段正处于学生青年阶段，该阶段是青年心理迅速发展成熟的重要时期。随着当今社会经济的飞速发展，人们的生活水平不断提高，生活质量也越来越好，随之而来的便是生活节奏的飞速加快。此时，不少大学生存在高中走向大学、职业生涯规划以及社会压力等多个方面带来的迷茫，学习环境与生活环境的改变困扰着越来越多的大学生，社会、家庭、学校等环境因素给大学生的心理健康造成了许多消极影响。除此之外，学生本人思想的变化也对其心理问题带来了不容忽视的影响。环境和个人因素使得当代大学生面临着焦虑、抑郁、精神衰弱等心理问题。因此，本文在研究与大学生心理健康问题相关的文献基础上，结合访谈法与问卷调查法获取大学生对心理健康问题的评价与认识，并对相关数据进行研究分析，深入分析大学生心理健康问题的影响因素，针对这些因素提出建议，制定解决大学生心理健康问题的策略。

2. 文献综述

近年来，由大学生心理健康问题引发的事件频繁冲上社会热点。受多重压力影响，有近九成大学生在过去一年中出现过心理困扰^[1]。心理健康素养概念由 Jorm 于 20 世纪 90 年代首次提出，主要是指“帮助人们认识、处理和预防心理疾病的知识和信念，心理求助行为一般指存在心理困扰的人，为解决问题或解除痛苦，向个人之外的力量寻求帮助的过程。当求助对象指向从事心理健康工作的专业人士或机构如心理咨询师、精神科医生、学校咨询室或医院等时，称为专业心理求助行为^[2]”。然而目前我国尚未形成相对完善的心理健康服务体系，存在“重老师轻学生、重灌输轻疏导、重管理轻关怀”等问题。高校在设计开发大学生心理健康服务时，由于缺少调查方法与工具的指导，对大学生的需求与满意度缺乏关注，难以以为大学生提供符合其服务期望的服务体验，产生了 86% 以上学生知道学校有心理健康服务，但仅有 21% 的学生使用过的失衡现象^[1]。

贾亚菲等人提出，大学生心理健康素养存在性别、地域、社会地位等个体差异性，如男性素养低于女性、社会经济地位较高的群体心理健康素养相对较高、城镇学生高于农村学生^[2]。在当今这个网络时代，信息发展十分迅速，众多大学生已离不开网络。戴欣宜提出，当前，信息技术已融入生产生活的各个领域，促使国民生活方式、生活习惯的改变。一方面，信息技术加速了信息数据的传递，在信息管理领域呈现出高度的开放性和共享性，这使大学生更容易接触到外来思想；另一方面，信息技术的普及改变了大学生的生活方式，娱乐模式的多元化、娱乐活动的多样化，已对大学生的生活状态、生活规律产

生影响。在信息技术的影响下，大学生的思想更加活跃，更容易受到外来文化的影响，更容易引发心理健康问题[3]。社会转型导致社会价值观念急剧变化，并呈现多样化形态，使当代学生成长发展面临更复杂的社会环境，以及社会、家庭、生活、情感与学习等压力。大学阶段是从青春期向成年期转型的重要阶段，学生的思想价值观念、情感与行为能力均未完全成熟，不具备成熟的应急处理能力、舒缓负面情绪和压力的能力。无论是人际交往还是就业问题，由此引发的不良事件，均从侧面映射大学生心理健康教育的重要性[4]。近年来，世界各地受抑郁、焦虑、失眠等因素影响的大学生人数不断上升，大学生心理问题引发的极端事件频发生。针对大学生的研究明确指出，良好的社会支持可以很好地预防大学生心理问题的产生，而社会支持的缺失会影响大学生心理健康，处于不同学习阶段的大学生群体所面对的压力亦不相同，涉及学业、人际关系、就业规划等[5]。随着社会竞争的不断激烈，大学生所面临的学业、就业压力也越来越大，导致出现的心理问题也在不断增多[6]。按照大学生不同特征分类后发现，贫困学生焦虑状况的检出率更高；基本不听音乐的学生更容易中重度的焦虑状况；不锻炼的学生焦虑检出率较高；作息不规律的学生更容易出现焦虑状况；对网络教学不适应的学生焦虑状况的检出率高于相对较为适应的学生；对新冠肺炎相关知识不了解的学生更容易产生焦虑状况；担心自己及家人感染的学生焦虑状况的检出率更高[7]。

唐春红认为，生命意义感缺失是部分大学生出现心理问题的深层原因之一，提升大学生生命意义感，有利于减少大学生“空心病”等心理障碍，激发大学生学习动机，改善学业不良状况。大学生心理健康教育课堂是大学生心理健康教育的主渠道，应积极进行教学改革，深入探索基于生命意义感提升的教学目标、教学内容、教学方式以及教学评价，引导大学生积极寻求生命意义，帮助他们在更高层次上全面认识自我、接纳自我，追求生命质量，追寻充实而有意义的大学生活[8]。

传统的心理健康教育主要关注的是大学生经常出现的不良心理情绪以及心理疾病，是对大学生心理消极的、变态的因素的研究，它以消除大学生的心理疾病为主要目标，但，没有心理疾病并不等于一个人就是健康、快乐的。虽然传统的心理健康教育模式为大学生的健康发展做出了重要贡献，但同时也存在一些不足，一定程度上限制了大学生心理健康教育的持续发展[9]。

3. 研究设计

本次研究的研究方法主要为访谈法与问卷调查法。首先，通过访谈法对北方工业大学的本科生与研究生各年级进行调查，访谈方式主要采用焦点小组座谈的形式进行，样本选取方式为随机抽样。该方式初步了解了当代大学生在大学期间存在的心理健康问题以及引起这些问题的主要因素。在对访谈结果进行分析总结后，我们基于得出的初步结论，设计了一份调查问卷，调查问卷面向北方工业大学全体学生进行发放，通过在线调查收集数据，最终将问卷结果进行分析整理，得出影响大学生心理健康的因素。

4. 数据分析

在正式调查中，本文通过在线调查平台问卷星，请受访者进行填写。本次调查共回收有效问卷 202 份。如表 1 所示，问卷填写男性受访者占 45.05%，女性受访者占 54.95%。年龄集中在 18~25 岁(95.05%)。年级主要分布在大二到大四，其中大三学生占比最高(35.64%)。专业方面经管类(81.68%)、艺术类(4.46%)和理工类(5.45%)占比较大。采用 Cronbach's Alpha 值衡量问卷的信度。结果如表 2 显示，问卷的 Cronbach's Alpha 值为 0.919，问卷信度较好。此外，本次问卷 KMO 值为 0.791，大于 0.5，表明问卷数据适合进行因子分析；Bartlett 检验结果 P 值 < 0.05，认为该次问卷有效。

Table 1. Sample basics (N = 202)**表 1. 样本基本情况(N = 202)**

基本特征	类别	样本数量	百分比(%)
性别	男	91	45
	女	111	55
年龄	14 岁以下	2	1.0
	15~25 岁	192	95.0
	26~45 岁	6	3.0
	45 岁以上	2	1.0
年级	大一	8	4.0
	大二	47	23.3
	大三	72	35.6
	大四	71	35.1
	研究生	4	2.0
专业	经管类	165	81.7
	理工类	11	5.4
	艺术类	9	4.5
	医学类	2	1.0
	其他	15	7.4
月消费	500 元以下	12	5.9
	500~1000 元	24	11.9
	1000~1500 元	53	26.2
	1500~2000 元	46	22.8
	2000 元以上	67	33.2

Table 2. Results of reliability and validity tests**表 2. 信度与效度检验结果**

Cronbach's Alpha	0.919
KMO 值	0.791
Chisq	9282.213
Bartlett's 球形检验	
df	3160
p-value	0.000

4.1. 当代大学生存在的心理健康问题

本文通过对问卷结果的分析，总结了引发当代大学生心理健康问题的五大因素：外貌焦虑、社交焦虑、情感焦虑、抑郁、神经衰弱。

4.1.1. 外貌焦虑

脱离了高中封闭沉闷的环境，到了大学，很多同学开始期待能够在开放的环境中展现自己。其中，外形条件好的学生往往更加自信开朗、积极乐观，外形条件不佳的同学则容易自卑、羞涩、内向。部分同学不能正确面对差异，产生虚荣、嫉妒等不良心理。

4.1.2. 社交焦虑

一些同学缺乏正确的社会认知和人际交往能力，在学习生活中，缺少和同学朋友们的沟通，人际交

往存在问题。部分同学存在偏执、自私、以自我为中心等不良性格，在生活中被孤立，缺少正常的社交关系。这些同学对社交产生恐惧，产生了孤僻、自卑、多疑等心理问题。

4.1.3. 情感焦虑

大学生处于情感萌芽时期，渴望与异性交往，获得友情和爱情。但是，由于其生理早熟和心理滞后之间的矛盾，导致大学生对爱的理解产生偏差。大学生心理尚不成熟，没有树立正确的世界观、人生观、恋爱观，缺乏与异性交往的经验，导致在感情上容易产生患得患失、焦虑等心理。

4.1.4. 抑郁

一些大学生缺乏独立自主能力，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力，适应能力和自主能力差，依赖性强。进入大学后，大学生的自我意识迅速发展。希望摆脱成人的管束，独立处理遇到的问题，但由于成熟度不够，面对复杂的学习和生活问题，大学生往往缺乏独立解决问题的能力，在心理上依赖他人，无法实现真正的人格独立。面对付出的努力无法达到预期的目标、人际交往屡屡受挫、或是失恋等问题时，无法进行合理的调试，因此产生抑郁情绪。

4.1.5. 神经衰弱

由紧张、焦虑、压力过大等因素导致，负面情绪长期无法得到疏解，生活作息紊乱的同学容易产生神经衰弱。具体表现为烦恼、精神紧张、时常感到疲惫、注意力不集中、记忆减退，同时也会影响到正常生活，出现难以入睡、多梦的症状。

4.2. 当代大学生心理健康问题影响因素

4.2.1. 社会因素

随着社会的发展，我国经济、科技等方面有了很大的提升。但与此同时，社会的飞速发展给大学生造成了一定的心理压力和负担。它主要表现在工作门槛变高、学历要求提高等方面。而这些门槛和压力无形中给大学生心理健康带来了负面影响。

通过分析调查问卷的结果可以发现，有 47.03% 的同学常常感到压力和焦虑，如图 1 所示。且这种压力主要体现在对自己就业前景的担忧和专业知识的不足等方面。现如今，由于高水平专业化教育的普及和就业难度的提升，不少大学生存在因为专业不对口的问题而错失工作机会等情况，导致大学生对步入社会感到很大压力，继而引发心理健康问题。

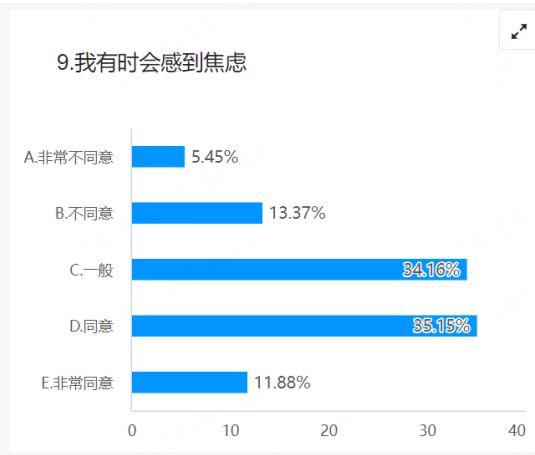


Figure 1. Research results (1)

图 1. 调研结果(1)

4.2.2. 家庭因素

家庭环境、家庭经济、与家人的沟通相处模式都是影响大学生心理健康问题的重要因素。一些家庭经济不是很好的同学，或是家庭氛围较为压抑，不知道该如何与家人沟通的同学，更容易产生负面情绪，比如自卑、焦虑、抑郁、付出型人格等。家人的沟通方式、相处模式、父母给的过高或者不切实际的期望等也在无形之中对大学生心理健康造成了一定的负面影响。

① 父母的期望和现实落差

通过调查数据发现，31.19%的同学认为父母的期待给自己造成了影响，55.45%的同学表示自己会因为父母的期望影响到自己的心理健康状态，如图 2、图 3 所示。以下数据表明，父母对孩子的期待会无形之中增加大学生的心理压力。



Figure 2. Research results (2)

图 2. 调研结果(2)

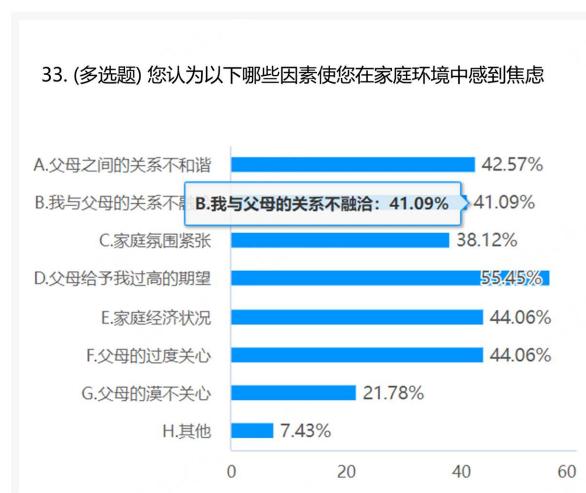


Figure 3. Research results (3)

图 3. 调研结果(3)

② 家庭环境和相处模式

如图 4、图 5、图 6 所示，有 38.12% 的同学认为自己的压力部分来源于家庭氛围。有 30.2% 的同学认

为自己与父母的关系会直接影响到自己的心理状况。有 38.62% 的同学认为父母和自己的沟通方式让自己感到焦虑不安。有 44.06% 的同学认为父母的教育方式直接影响到自己的心理健康状态。

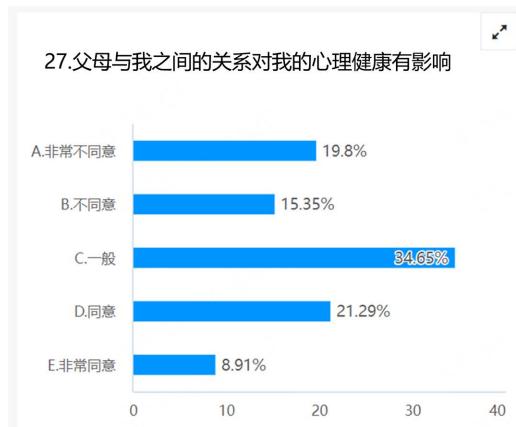


Figure 4. Research results (4)
图 4. 调研结果(4)

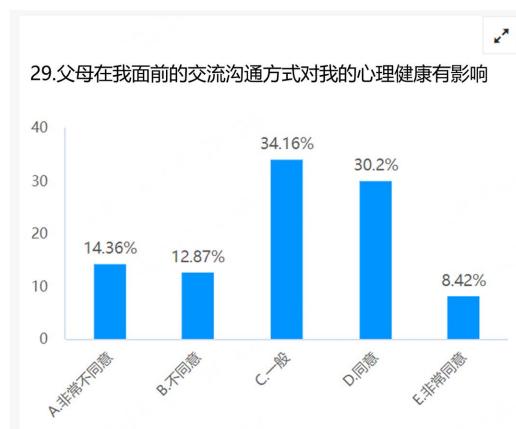


Figure 5. Research results (5)
图 5. 调研结果(5)

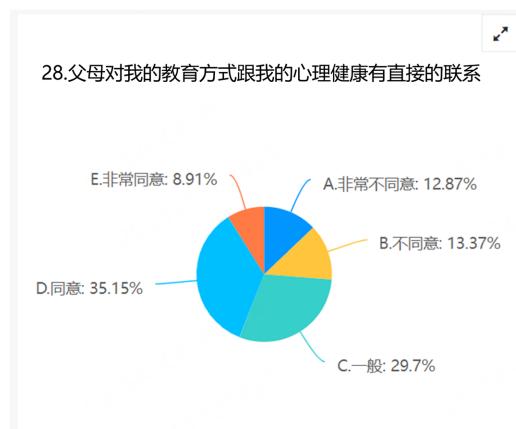


Figure 6. Research results (6)
图 6. 调研结果(6)

从调查数据可以分析出，家庭经济因素、家庭环境因素、和家里人的相处方式都对大学生的学习生活有很大影响。这些压力不断累积，导致大学生出现心理健康问题。

4.2.3. 学校因素

① 学习和学习环境

大学生为了以后的毕业去向，如出国、保研、找工作等，顺利进行，需要取得较高的绩点，写一份漂亮的简历。为了刷到更高的绩点，拥有更多的项目经历，大家拼命努力，疯狂“内卷”。这也对大学生心理健康产生了负面影响。

如图 7 所示，40.11% 的被访者认为自己存在因为学习而感到焦虑的情况。同学们会因为自己没有达到预期的效果而产生负面情绪，过度陷入自我怀疑和自我否定当中，也会因为与周围人比较而产生落差。长此以往，过大的压力将导致他们出现焦虑、抑郁等不良情绪。

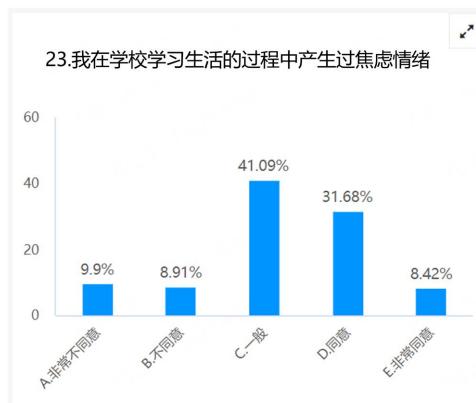


Figure 7. Research results (7)

图 7. 调研结果(7)

② 人际关系

人际关系对大学生的心理健康也有着重大影响。个体具有不同的性格，难免导致大学生在人际交往中出现摩擦。

如图 8 所示，有 14.86% 的被访者认为和舍友关系并不融洽。宿舍是一个同学相处最频繁和最密集的一个场所，在大学中，跟舍友的关系及相处模式是人际关系的重要一环，也是影响大学生的心理状况的重要因素。



Figure 8. Research results (8)

图 8. 调研结果(8)

4.2.4. 个人因素

除了社会因素、家庭因素、学校因素这些外部因素外，个人因素也是影响大学生心理健康的重要一环。大学生进入大学校园后的学习节奏和模式、人际关系、娱乐和学习的平衡等都会面临着新的挑战，如果把握不好可能会对他们的心理健康造成消极影响。

① 个人评价和目标不明确

大学生活中，把握自己的学习节奏很重要。在“内卷”大环境下，学习和娱乐失衡、努力但结果不理想、失去自己的节奏而过度关注别人的学习节奏和方式、过多的课外作业等因素都给大学生带来了焦虑和情绪低落等问题。

通过调查数据发现，有 34.65% 的大学生因为课程作业太多而感到压力。有 33.58% 的大学生因为关注到优秀的同学而产生了自我否定等想法。有 42.08% 的大学生常常觉得付出和得到的回报不对等。使用见图 9、图 10、图 11。这些数据表明，影响因素主要为学生对自己的判断、评价及目标的建立。

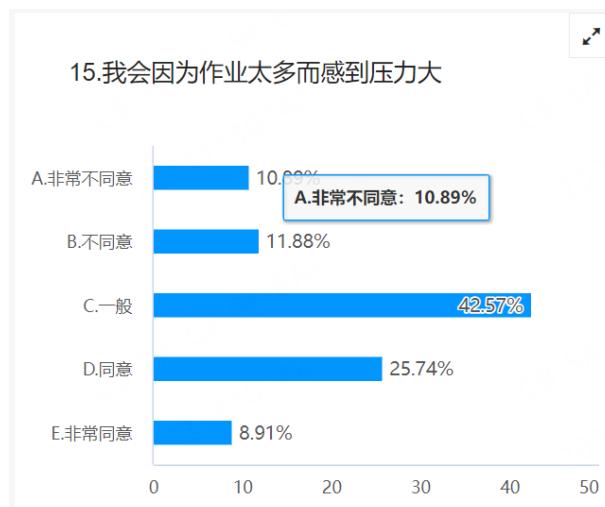


Figure 9. Research results (9)

图 9. 调研结果(9)

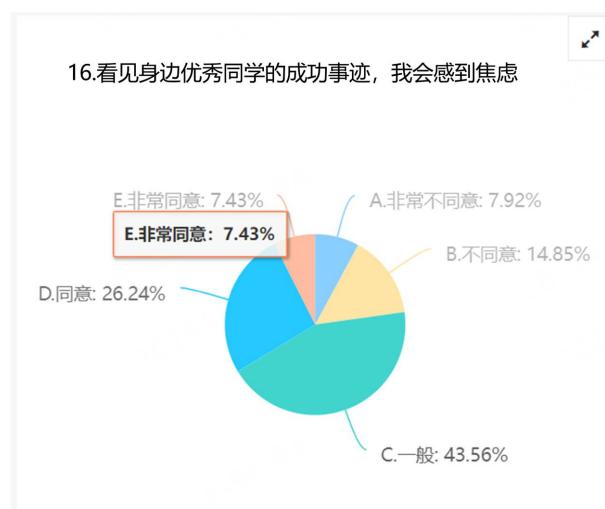


Figure 10. Research results (10)

图 10. 调研结果(10)

第 14 题 我会因为付出的努力与回报不对等而感到失落 [单选题]

选项	小计	比例
A.非常不同意	17	8.42%
B.不同意	26	12.87%
C.一般	74	36.63%
D.同意	63	31.19%
E.非常同意	22	10.89%
本题有效填写人次	202	

Figure 11. Research results (11)

图 11. 调研结果(11)

② 对就业和前途的迷茫

如今,由于大学生对自己的定位不科学、对社会的就业形势存在信息差等原因,大学生陷入了对自己未来感到迷茫和担忧的情况,这些因素直接影响了大学生的心理状态。

通过问卷调查结果可以发现,有 48.02%人认为自己对当前的就业形势和经济来源产生焦虑的情绪。有 48.02%人对自己的选择,如考研、考公、就业等产生焦虑或者遥不可及的情绪。还有 53.46%的人对自己的专业就业前景没有信心,导致产生焦虑、失眠、对自己失去信心、自我否定等不良情绪。如图 12、图 13、图 14 所示。大部分人对自己的未来规划、就业方向或者目前专业的就业前景产生了焦虑情绪,而这种过度焦虑可能会影响大学生的心理健康。

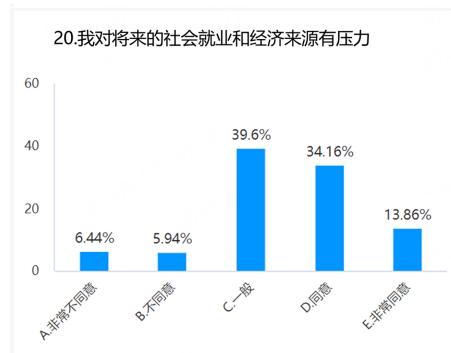


Figure 12. Research results (12)

图 12. 调研结果(12)

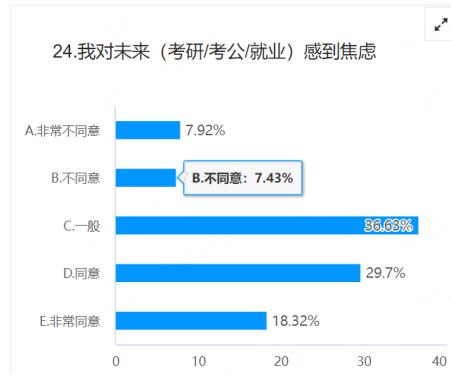


Figure 13. Research results (13)

图 13. 调研结果(13)

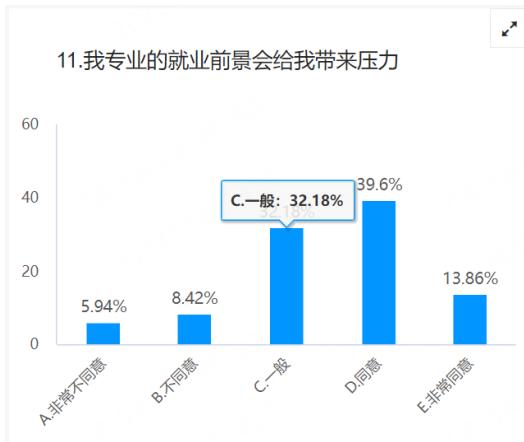


Figure 14. Research results (14)
图 14. 调研结果(14)

5. 结论与建议

本次研究发现，当代大学生心理健康主要受学校、家庭、社会以及个体差异的影响。不同个体，不同阶段的大学生所面临的心理问题也不同。要想使大学生拥有并保持健康的心理状态，各高校需要对症下药，针对不同个体给与相应的心理健康指导，从而确保高校心理健康教育工作有序、有效地开展。本文提出以下三点建议，以期为大学生负面心理的疏通提供解决思路。

5.1. 学校应开展心理健康相关课程、活动及宣传

第一，利用广播、网络、校刊、校报等宣传媒介，广泛普及心理健康知识，提高学生对心理健康教育的重视程度，促使学生主动参与心理健康教育的相关活动，增强心理素质。第二，定期开展针对大学生心理特点的心理健康教育课程或主题活动，向学生传递正确的心理健康知识和自我调节措施，预防心理疾病的产生。定期开展心理调查，排查心理状态不良的学生，并对其进行有针对性的心理辅导，预防学生产生心理疾病。第三，建设心理咨询室、开通咨询热线和网络平台等，免费为学生进行科学的心理咨询和辅导，并保护学生隐私，预防校园恶性事件的发生。

5.2. 家庭应关注学生心理健康情况

家庭是学生心理健康的基础，父母对子女的教育与学校对学生的教育同等重要。父母应引导子女树立正确的价值观并养成积极向上的心态，时刻关注子女成长，善于倾听子女的烦恼，并耐心开导子女。同时，家长应锻炼子女的抗压能力和心理承受能力，给予子女自由生活交往的空间，使子女能够独立思考、独立生活。

5.3. 学生应进行自我预防

第一，进行心理咨询。学生可进行自我排查，尽早发现自身问题，主动参与心理咨询或治疗，借助专业人士的帮助，提高心理素质，预防心理疾病的产生。第二，积极参与课外活动与社会实践。研究发现，积极参与课外活动的学生性格普遍开朗外向，有着积极健康的生活态度，患有心理疾病的可能远小于不常参加课外活动和社会实践的学生。学生积极参与课外活动可以增强交往能力和实践能力，保持健康良好的生活状态和积极向上的生活态度，发现自身价值，增强自信心。第三，学会转移和合理宣泄情绪。当陷入烦恼和消极情绪时，学生可以转移注意力，专注于自己感兴趣的事物。还可以向父母、朋

友、同学等倾诉烦恼和忧愁，宣泄内心的抑郁。转移情绪和适当宣泄能够有效缓解负面心理情绪。

基金项目

2023 年北京市大学生创新创业训练计划课题(10805136023XN262-219)，课题名称为：大学生心理健康问题及疏解策略研究；教育部人文社会科学研究青年基金项目(21YJC630129)。

参考文献

- [1] 王样, 胡雨含, 周楚雯, 等. 基于 KANO 模型和 PCSI 指数的大学生心理健康服务设计研究[J]. 包装工程, 2023, 44(6): 84-93.
- [2] 贾亚菲, 孙斌, 周文琪, 等. 大学生心理健康素养与专业心理求助行为 [J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37(5): 416-422.
- [3] 戴欣宜. 信息时代高校大学生心理健康教育新思考——评《基于网络环境的高校学生心理健康教育研究》[J]. 中国教育学刊, 2023(3): 131.
- [4] 李琳琳. 大学生心理健康教育与思政教育的融合路径[J]. 中学政治教学参考, 2022(37): 98.
- [5] 左丽华, 徐芳, 曹竹萍, 等. 高校图书馆健康支持对大学生心理健康的影响[J]. 图书馆工作与研究, 2023(4): 91-99.
- [6] 张佳宁. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示——评《化工专业学生职业素养》[J]. 塑料工业, 2022, 50(11): 184.
- [7] 闫春梅, 毛婷, 李日成, 等. 新冠肺炎疫情封闭管理期间大学生心理健康状况及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(7): 1061-1065+1069.
- [8] 唐春红. 基于生命意义感提升的大学生心理健康教育教学探赜[J]. 学校党建与思想教育, 2023(4): 46-48.
- [9] 刘明媚. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(21): 50-52.