

象牙塔中的心理雾霾：大学生多维焦虑的流行特征和心理社会成因

曾欣愉, 王梦秋, 顾 辉*

南京理工大学公共事务学院, 江苏 南京

收稿日期: 2025年1月6日; 录用日期: 2025年2月11日; 发布日期: 2025年2月24日

摘 要

本文将根据收集到的问卷数据, 了解大学生面临的多维焦虑状况, 描述各类学生的焦虑差异; 其次, 深入探讨导致大学生焦虑的心理社会成因, 包括个人因素、家庭因素、学校因素以及社会因素。通过对这些因素的全面剖析, 揭示大学生焦虑心理的深层次原因, 为高校开展心理健康教育提供科学依据, 也为社会各界关注和支持大学生心理健康工作提供参考。最后, 本文期望通过此研究, 能够唤起更多人对大学生心理健康问题的关注, 共同营造一个更加健康、和谐的校园环境, 助力大学生健康成长, 为社会培养更多高素质、高技能的人才。

关键词

多维焦虑, 流行特征, 影响因素, 心理健康

Psychological Haze in the Ivory Tower: Prevalent Features and Psychosocial Causes of Multidimensional Anxiety among College Students

Xinyu Zeng, Mengqiu Wang, Hui Gu*

School of Public Affairs, Nanjing University of Science and Technology, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 6th, 2025; accepted: Feb. 11th, 2025; published: Feb. 24th, 2025

Abstract

Based on the questionnaire data collected, this paper will understand the multidimensional anxiety

*通讯作者。

文章引用: 曾欣愉, 王梦秋, 顾辉(2025). 象牙塔中的心理雾霾: 大学生多维焦虑的流行特征和心理社会成因. 心理学进展, 15(2), 313-323. DOI: 10.12677/ap.2025.152089

situation faced by college students and describe the differences in anxiety among various types of students; secondly, it will explore in depth the psychosocial causes of college students' anxiety, including personal factors, family factors, school factors, and social factors. Through the comprehensive analysis of these factors, the deep-rooted causes of college students' anxiety are revealed, which provides a scientific basis for the development of mental health education in colleges and universities, and also provides a reference for all sectors of the society to pay attention to and support the work of college students' mental health. Finally, this paper expects that through this study, it can arouse more people's attention to the mental health problems of college students, and jointly create a healthier and more harmonious campus environment, help college students grow up healthily, and cultivate more high-quality and high-skilled talents for the society.

Keywords

Multidimensional Anxiety, Prevalent Characteristics, Influencing Factors, Mental Health

Copyright © 2025 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

随着高等教育的普及与深化,大学生群体作为社会未来的中坚力量,其身心健康问题已经成为一个紧迫的社会现实问题。党的十八大以来,党中央提出了坚持以人民为中心的发展思想,把人民健康放在优先发展的战略地位,我国第一个《中长期青年发展规划(2016~2025年)》对青年健康问题也给予了重点关注。大学生这一群体处于人生的关键转型期,面临着从学生到社会人的过渡,这一过程中充满了挑战 and 不确定性。在学术、职业、人际关系以及个人成长等多重压力的共同作用下,大学生群体中的心理健康问题日益凸显,特别是焦虑现象,成为影响大学生健康成长的重要因素。焦虑作为一种复杂的负性情绪体验,是大学生在应对学习、生活、就业等多重压力时常见的心理状态。近年来,国内外多项研究表明,大学生焦虑的检出率呈上升趋势,其表现形式多样,包括学习焦虑、就业焦虑、人际关系焦虑等。这些焦虑情绪不仅影响了大学生的身心健康,还对其学业成绩、人际关系及未来职业发展产生了深远影响。因此,深入了解当代大学生的心理状态和多维焦虑情况,对于提高大学生心理健康水平、促进其全面发展具有重要意义。

2. 研究综述

全球范围内,大学生的焦虑问题日益严重。世界卫生组织报告指出,抑郁症、焦虑症及行为障碍已成为影响青少年健康的重要因素(梁晶晶, 2024)。在中国,大学生焦虑的检出率较高。根据一项 Meta 分析,中国大学生焦虑症状的合并检出率为 21.51%,其中轻度、中度和重度焦虑的比例分别为 15.88%、4.07%和 0.43%(张晨阳等, 2022)。可见,中国大学生焦虑症状检出率总体处于较高水平,大学生焦虑目前已成为较为普遍的现象。大学生的焦虑是一个复杂的现象,由多种因素共同作用形成。一项研究发现,不同年级、性别、城乡的焦虑检出率无显著性差异,影响大学生焦虑的主要是学习负担、性格、脾气等个体层面的因素(王宏等, 2010)。然而也有研究表明,焦虑受到性别、家庭类型、留守经历、是否经常熬夜等因素的影响(高迪, 张红杰, 2019)。针对大学生焦虑的干预措施,诸多研究表明运动(李洪伟, 戴俊, 2022)和心理干预(王晓等, 2024)均能改善大学生的情绪状态,对缓解焦虑等消极情绪具有积极的作用(陈智豪等, 2023)。此外,有研究表明多元化的治疗和干预方式也显示出其对大学生焦虑干预的潜力,

例如音乐治疗(刘桂珍, 德吉央宗, 2019)、创造性艺术治疗(李红菊, 李欢晓, 2024)、园艺治疗(陈璇, 2023)等, 都是缓解焦虑的重要手段。

然而, 现有的研究在探讨大学生焦虑问题时, 往往忽略了焦虑的多维度特性。焦虑并非一个单一维度的问题, 而是一个涉及情绪、认知、行为和生理等多个方面的复杂现象。这种多维度的特性要求我们在研究和干预时采取更为全面和综合的方法。此外, 社会焦虑作为一种宏观的心理现象, 与心理学中的主观焦虑感受不同, 社会因素如何具体影响个体焦虑, 以及社会焦虑与个体焦虑之间是否存在重叠, 这些问题尚未得到充分探讨。因此, 为了更深入地探讨大学生焦虑问题的复杂性, 本文在总结现有研究的基础上, 采用了多维焦虑的视角, 对社会焦虑和心理焦虑进行了明确的区分, 并增加了样本的数量和研究机制, 以期找到更为有效的解决策略。

3. 研究设计

本文将焦虑分为生理焦虑和社会焦虑两大类。生理焦虑, 或称生理性焦虑, 是指由于人体生理机能的异常或变化而引发的焦虑状态。不同于生理焦虑, 社会焦虑则更多地关注个体在社会环境中感受到的压力和不安。在本研究中, 社会焦虑主要涵盖就业焦虑、社交焦虑、经济焦虑、容貌焦虑和学业焦虑五个方面。

3.1. 研究变量及测量工具

我们将大学生的多维焦虑作为因变量。团队在问卷设计阶段参考了多份权威的焦虑感测试问卷。最终, 我们以张正等人编制的大学生多维焦虑量表为主体¹, 并参考了包括自我意识的社交焦虑量表(SASS)、社交外表焦虑量表(SAAS)、SAS 量表以及抑郁-焦虑-压力量表(DASS)等在内的多份权威量表, 最终问卷的因变量包括生理焦虑和社会焦虑两大部分, 社会焦虑又包含了就业、社交、经济、容貌和学业五个维度。每个量表的题目数量为 3 到 5 个, 采用五点计分法²(1 = 不符合, 5 = 非常符合)探讨人们对焦虑的感知。为确保研究结果的准确性和可靠性, 问卷采用了开放式程度量表作以区分, 方便后期分析。具体展示见问卷主体部分。各个维度焦虑量表的一致性系数均在 0.8 以上。

我们将家庭资本因素和大学生社会资本以及个体认知行为三个方面作为自变量。本次调查中, 家庭资本的影响因素包括家庭常居地、家庭社会经济状况、父母最高受教育程度、是否是独生子女、家庭结构类型、代际联系的频率等。社会资本因素包括社团参与、社交娱乐活动参与、感情恋爱状态、社会支持数量。还列出睡眠质量、睡眠时间、专业成绩、娱乐媒介使用、体育锻炼、生活费用、主观因素、相貌认知、身材认知、心情状态自评、性格类型自评、未来规划清晰度、整体健康状况自评、自我效能感共 13 个行为认知因素。最后, 控制变量包括大学生的性别、年级、专业类型和大学层级。

3.2. 数据来源及研究方法

本研究主要采用问卷调查收集数据, 2024 年 5~7 月共收集大学生问卷 2660 份, 剔除无效问卷后, 得到有效作答 2592 份, 有效回收率 97.4%。

调研开展前期, 团队还选择了部分访谈对象作为选题数据参考, 查验该研究是否具有现实性, 成员随机邀请了在江苏高校的几名学生开展访谈了解, 具体范围在大一至研三, 年龄范围 16~26 岁。围绕大学生目前是否面临内卷及焦虑情绪以及焦虑的可能影响因子进行开放式访谈, 以证明本实验具备现实意

¹ 见“<https://psych.chinaxiv.org/user/view.htm?uuid=5c6d5db1-2ba5-4813-be72-069339c693c3&filetype=pdf>”该量表包含 27 个条目, 7 个因子, 在大学生群体中具有较高的信度、效度。该量表在不同性别中也具有同等测度, 能够准确有效地测量多情境下的大学生状态焦虑。

² 最后的生理焦虑量表我们采用了四点计分法(1 = 几乎没有, 4 = 总是如此)。

义和可行性，可以进行下一步操作。研究团队设计了包含焦虑自评量表(如 SAS 量表)、自我效能感量表以及自编的个人信息综合性问卷。采用统计分析软件 Stata17.0 进行数据分析，以揭示大学生焦虑的总体水平、各项焦虑水平以及影响焦虑的主要因素。

3.3. 样本概况

2592 份大学生样本中，其中性别方面：男性 954 人，占比 36.81%，女性 1638 人，占比 63.19%。大学处于本科阶段的样本量 2007 人，占比 77.43%，处于研究生阶段 539 人，占比 20.79%，博士研究生 46 人，占比 1.77%。大学专业属于文史哲、艺术类共 720 人，占比 27.78%；社会科学类包括政治学、经济学、法学，管理学、社会学等共 733 人，占比 28.28%；理工科类包括数理化、工程技术等 889 人，占比 34.3%；属于农牧医类共 123 人，占比 4.75%；其他类型专业共 127 人，占比 4.9%。目前就读大学的最高层次在 985 层次的共 164 人，占比 6.33%；在 211 层次的共 549 人，占比 21.18%；双一流大学层次共 363 人，占比 14%；一般本科院校层次共 1235 人，占比 47.65%；专科院校或高职院校共 281 人，占比 10.84%。总体来看，本研究样本中女性样本量较多，本科大学生的样本量较多，专业上属于文科大类的样本量较多，就读大学的最高层次集中在 211 层次大学、双一流大学和一般本科院校。

4. 大学生多维焦虑的流行特征

4.1. 大学生的生理性焦虑状况

大学生生理焦虑平均值为 1.0092，总体水平为轻度焦虑，其中 32.7%的大学生不存在焦虑情况，42.1%的大学生存在轻度焦虑，16.6%的大学生存在中度焦虑，而重度焦虑的大学生则占比 8.5%，见表 1。

Table 1. Sub-distribution of physiological anxiety (%)
表 1. 生理焦虑的分项分布(%)

题项	几乎没有	偶尔有	经常有	总是如此
我感到无力且容易疲劳	27.2	43.8	20.1	9
我因胃痛和消化不良而苦恼	36.6	40.1	14.7	8.6
我容易心烦意乱或感到忧虑	29	42.3	19.4	9.3
我对任何事情都不能产生热情	35.7	43	13.9	7.4
我发现自己很容易被激怒	35.1	41.7	15	8.2
平均比例	32.7	42.10	16.60	8.50

4.2. 大学生的社会焦虑状况

在探讨社会焦虑的状况时，本研究将其划分为五个方面：就业焦虑、社交焦虑、经济焦虑、容貌焦虑和学业焦虑。针对大学生群体，研究发现就业焦虑的平均值为-0.035，表明该群体的就业焦虑水平多位于轻度焦虑与无焦虑的区间内，具体来看，41.35%的大学生未表现出就业焦虑，而 25.43%的大学生则存在轻度的就业焦虑。社交焦虑的平均值为-0.271，同样反映出处于轻度焦虑与无焦虑之间的分布，其中 48.81%的大学生没有社交焦虑，而 26.83%的大学生存在轻度的社交焦虑。经济焦虑的平均值为-0.4655，其总体水平也处于轻度焦虑与无焦虑之间，55.89%的大学生未感受到经济焦虑，而 26.02%的大学生有轻度的经济焦虑。在容貌焦虑方面，平均值为-0.42045，26.61%的大学生存在轻度焦虑，而 52.96%的大学生则没有容貌焦虑。学业焦虑的总体水平则介于无焦虑和轻度焦虑之间，46.54%的大学生未表现出学业焦虑，而 27.89%的大学生存在轻度学业焦虑。详见表 2。

Table 2. Average percentage of social anxiety (%)**表 2.** 社会焦虑平均比例(%)

题项	不符合	比较不符合	一般	比较符合	非常符合
就业焦虑	20.01	21.34	25.43	21.33	11.87
社交焦虑	23.44	25.37	26.83	16.97	7.39
经济焦虑	27.88	28.01	26.02	11.97	6.12
容貌焦虑	26.98	26.98	26.61	13.25	6.17
学业焦虑	21.51	25.03	27.89	17.26	8.31

注：焦虑水平的赋值状况为：“不符合”和“比较不符合”赋值为-2和-1，定义为“无焦虑”；“一般”赋值为0.5，定义为轻度焦虑，“比较符合”赋值为1，定义为“中度焦虑”；“非常符合”赋值为2，定义为“重度焦虑”。

5. 大学生多维焦虑的影响因素

研究分别以人口学因素、家庭资本因素、社会资本因素以及行为认知因素为分类标注，探讨他们各自对大学生多维焦虑的影响。

5.1. 人口学因素与大学生多维焦虑

对不同类型焦虑在性别、年级、专业类型、院校层级等方面的影响进行了研究，见表3。总的来看，性别、年级、专业类型以及院校层级在不同类型的焦虑中都表现出显著的影响：一是生理焦虑方面，农牧医专业大学生显著高于理工科专业，可能是因为涉及长时间的临床实习、实验操作和大量记忆性的学习内容。这种高强度的学业负荷容易导致学生的生理疲劳，从而增加生理焦虑。二是就业焦虑方面，女性、大二学生、普通本科大学生、社会科学类专业更可能感到焦虑。这也符合现实当中女性在职场中往往面临性别歧视、玻璃天花板等问题，大二阶段许多学生处于迷茫期，普通本科和社科类的学生在就业市场中可能面临更激烈的竞争，因而容易感到焦虑。三是社交焦虑方面，女性、普通本科、社会科学类专业的大学生更易焦虑，大三、大四及硕博研究生焦虑可能性较小。随着年级的升高，高年级的大学生通常已经积累了一定的社交经验，适应了校园环境，因此在社交场合中表现得更为自信和从容。四是经济焦虑方面，大二学生更明显，社科类专业、普通本科的大学生更易焦虑。面对的就业市场竞争激烈，经济收入可能不如预期，这增加了他们对未来经济状况的焦虑。五是容貌焦虑方面，女性、大二学生、社科类专业、普通本科和高职院校大学生更可能焦虑，随着年级和学历的升高，陷入容貌焦虑的可能性下降。女性往往受到更多来自社会审美束缚的影响，导致她们更加关注自己的容貌，进而可能引发焦虑。随着年级和学历的升高，学生的心理成熟度逐渐增加，她们可能更能够接受自己的外貌，且更加注重内在价值和专业能力。六是学业焦虑方面。情况与容貌焦虑类似，社科类专业、普通本科大学生更易焦虑，随着年级和学历的升高，学业焦虑的可能性下降。这可能与学术知识的丰富、专业能力的提升和学生的心理成长有关。

Table 3. Binary logit regression of demographic factors and multidimensional anxiety**表 3.** 人口学因素与多维焦虑的二元 logit 回归

	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
	生理焦虑	就业焦虑	社交焦虑	经济焦虑	容貌焦虑	学业焦虑
性别 (男性=0)	-0.0796 (-0.79)	0.439*** (4.91)	0.283** (3.13)	0.123 (1.31)	0.275** (2.94)	0.184* (2.08)
年级(以大一参照组)						
大二	0.208 (1.50)	0.460*** (3.76)	0.134 (1.12)	0.350** (2.89)	0.269* (2.24)	0.397*** (3.35)
大三	0.200 (1.23)	-0.259 (-1.83)	-0.555*** (-3.85)	-0.264 (-1.78)	-0.383** (-2.62)	-0.104 (-0.74)

续表

大四	0.283 (1.53)	-0.689*** (-4.11)	-0.777*** (-4.51)	-0.203 (-1.18)	-0.752*** (-4.17)	-0.422* (-2.55)
硕博研究生	0.0260 (0.16)	-0.134 (-0.99)	-0.349* (-2.55)	-0.371* (-2.56)	-0.497*** (-3.50)	-0.177 (-1.31)
专业类型(以理工类为参照组)						
文史哲类	0.130 (1.10)	-0.0690 (-0.66)	-0.0652 (-0.62)	0.140 (1.31)	0.00773 (0.07)	0.0217 (0.21)
社会科学类	0.135 (1.14)	0.614*** (5.73)	0.495*** (4.74)	0.300** (2.80)	0.389*** (3.66)	0.427*** (4.14)
农牧医类	0.437* (2.08)	-0.764*** (-3.66)	-0.565** (-2.62)	-0.432 (-1.92)	-0.405 (-1.83)	-0.235 (-1.17)
院校类型(以重点大学为参照组)						
普通本科	0.0942 (0.90)	0.417*** (4.47)	0.587*** (6.28)	0.618*** (6.40)	0.524*** (5.45)	0.383*** (4.19)
高职院校	0.213 (1.27)	-0.0426 (-0.28)	0.261 (1.74)	0.352* (2.30)	0.317* (2.09)	0.259 (1.74)
_cons	-1.396*** (-9.29)	-0.409** (-3.16)	-0.620*** (-4.77)	-1.082*** (-7.97)	-0.916*** (-6.86)	-0.589*** (-4.59)
N 样本量	2592	2592	2592	2592	2592	2592
伪 R ²	0.0043	0.0700	0.0578	0.0461	0.0571	0.0372

t statistics in parentheses; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

5.2. 家庭资本因素与大学生多维焦虑

我们将家庭居住地,家庭经济状况,父母教育程度以及家庭结构类型等因素作为家庭资本因素纳入回归模型,见表4。总的来看:一是生理焦虑方面,各项家庭因素均未产生显著影响。二是就业焦虑方面,家庭经济地位为中层和下层、父母教育程度为高中及以下、非独生子女的大学生更易感到焦虑,代际联系减少会使焦虑显著加强。相对而言,单亲或重组家庭的学生焦虑感较低,这可能与家庭对其就业期望的现实性和宽容度有关。中层和下层家庭的学生在面对就业不确定性时,他们更担忧毕业后关乎个人和家庭生计的问题。同时,父母教育程度较低的家庭往往缺乏有效的职业指导和资源,这使得大学生在就业过程中可能感到迷茫,增加了他们的焦虑感。三是社交焦虑方面,家庭社会经济状况处于中下层、非独生子女的大学生更易焦虑,单亲和重组家庭大学生焦虑可能性更小,代际联系减少会显著增加焦虑可能性。这可能部分因为来自中下层家庭的学生可能在与家庭条件较好的同学相处时,感到经济差距带来的不安和自卑,从而增加焦虑。而代际联系减少意味着学生可能无法从家庭中获得足够的情感支持和指导,这在他们面临社交压力时,会使他们感到孤立无助,从而增加焦虑感。四是经济焦虑方面,家庭社会经济状况处于中下层、非独生子女的大学生更易焦虑。中下层家庭的学生通常拥有的经济资源相对较少,在非独生子女家庭中经济资源需要在多个孩子之间分配,这使得他们在面对学费、生活费等经济压力时感到更加紧张。五是容貌焦虑方面,家庭社会经济状况处于中下层、非独生子女的大学生更易焦虑,单亲和重组家庭大学生焦虑可能性显著减小。六是学业焦虑方面,家庭社会经济状况处于中下层、非独生子女的大学生更易焦虑,重组家庭大学生焦虑可能性显著降低。家庭条件较差的学生面临的经济压力和资源分配竞争可能加剧了他们的学业和容貌焦虑。而重组家庭的学生由于其经历的特殊性,可能拥有更强的心理弹性和现实的期望,能够更好地适应学业压力,从而降低了学业焦虑的可能性。

Table 4. Binary logit regression of family factors and multidimensional anxiety
表 4. 家庭因素与多维焦虑的二元 logit 回归

	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
	生理焦虑	就业焦虑	社交焦虑	经济焦虑	容貌焦虑	学业焦虑
家庭常住地(以大城市为参照组)						
县城与小城市	0.0720 (0.58)	-0.0451 (-0.41)	-0.177 (-1.63)	-0.0326 (-0.29)	0.0577 (0.52)	-0.0753 (-0.70)
村镇	-0.0551 (-0.36)	-0.218 (-1.59)	-0.121 (-0.90)	-0.0987 (-0.72)	0.0274 (0.20)	-0.0742 (-0.56)
家庭社会经济状况(以上层为参照组)						
中层	-0.219 (-1.56)	0.912*** (7.22)	0.732*** (5.66)	0.601*** (4.48)	0.710*** (5.33)	0.708*** (5.65)
下层	0.293 (1.78)	0.922*** (6.17)	0.878*** (5.83)	0.904*** (5.83)	1.088*** (7.05)	0.973*** (6.60)
父母最高教育程度(专科及以上 = 0)	-0.168 (-1.33)	0.361*** (3.33)	0.129 (1.19)	-0.0325 (-0.29)	-0.184 (-1.67)	-0.0926 (-0.86)
独生子女(否 = 0)	-0.158 (-1.64)	-0.504*** (-5.89)	-0.524*** (-6.17)	-0.464*** (-5.33)	-0.388*** (-4.50)	-0.443*** (-5.30)
家庭结构类型(以双亲家庭为参照组)						
单亲家庭	0.215 (1.76)	-0.548*** (-4.82)	-0.548*** (-4.70)	-0.147 (-1.25)	-0.345** (-2.94)	-0.153 (-1.38)
重组家庭	-0.119 (-0.70)	-0.800*** (-5.28)	-0.381* (-2.54)	-0.0575 (-0.38)	-0.487** (-3.08)	-0.589*** (-3.90)
代际联系(较多 = 0)	0.0304 (0.32)	0.262** (3.04)	0.245** (2.91)	0.0841 (0.98)	0.119 (1.40)	0.120 (1.44)
_cons	-1.066*** (-6.80)	-0.417** (-2.94)	-0.562*** (-3.93)	-0.909*** (-6.14)	-0.914*** (-6.18)	-0.434** (-3.11)
N 样本量	2592	2592	2592	2592	2592	2592
伪 R ²	0.0103	0.0757	0.0518	0.0284	0.0349	0.0358

t statistics in parentheses; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

5.3. 社会资本因素与大学生多维焦虑

表 5 显示的是大学生社会资本因素与各类焦虑的关系,总的来看:一是生理焦虑方面,社会支持数量减少显著影响大学生生理焦虑水平。社会支持提供了情感上的安慰和鼓励,帮助学生在面对生理问题时感受到关怀和理解。缺少社会支持的学生可能感到孤立,缺乏必要的情感支持,这会增加他们的生理焦虑。二是就业焦虑方面,就业焦虑与大学生社会资本和社会参与密切相关,未参加社团、较少参与社交娱乐活动、单身状态、社会支持数量少的大学生更可能感到就业焦虑。根据弱关系理论,大学生的社会资本越丰富,通常能获得更多的就业信息、职业指导和推荐机会。缺乏社会资本的学生可能在求职过程中面临更多的挑战和不确定性。而单身学生可能缺乏来自伴侣的情感支持,在面对求职挑战时更易感到焦虑。三是社交焦虑方面,大体与就业焦虑方面一致。社交焦虑同样与大学生的社会资本和社会参与有关,无社会支持的个体感到社交焦虑的几率极高,可能他们没有足够的支持、互动机会和社交技能来增强自信,因而容易在社交场合中感到孤立和不安。四是经济焦虑方面,社交娱乐参与对经济焦虑有显著影响,社会支持数量的减少会大幅提高经济焦虑的可能性。可能因为面对经济压力时,缺乏社会支持则难以得到情感支持、物质援助等,因而更易感到焦虑。五是容貌焦虑与学业焦虑方面,情况同样与就业焦虑相似,社会资本与社会参与对大学生的容貌焦虑和学业焦虑也有显著影响。

Table 5. Binary logit regression of social capital factors and multidimensional anxiety
表 5. 社会资本因素与多维焦虑的二元 logit 回归

	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
	生理焦虑	就业焦虑	社交焦虑	经济焦虑	容貌焦虑	学业焦虑
社团参与 (参加社团 = 0)	0.0348 (0.35)	0.678*** (7.47)	0.488*** (5.60)	0.0972 (1.10)	0.235** (2.69)	0.258** (3.01)
社会娱乐参与 (较频繁 = 0)	0.168 (1.78)	0.462*** (5.42)	0.485*** (5.82)	0.259** (3.09)	0.328*** (3.93)	0.328*** (4.02)
感情状态(以恋爱中为参照组)						
未在恋爱	-0.165 (-1.77)	0.693*** (8.28)	0.450*** (5.42)	0.0398 (0.47)	0.319*** (3.82)	0.336*** (4.15)
社会支持(以 6 个及以上为参照组)						
3~5 个	-0.162 (-1.45)	0.826*** (8.33)	0.723*** (7.19)	0.508*** (4.97)	0.544*** (5.35)	0.496*** (5.14)
1~2 个	0.116 (0.92)	0.800*** (6.87)	0.773*** (6.64)	0.624*** (5.31)	0.565*** (4.82)	0.505*** (4.48)
一个也没有	1.110*** (3.51)	0.934** (2.65)	1.154*** (3.43)	1.350*** (4.18)	1.088*** (3.38)	0.848** (2.59)
_cons	-1.123*** (-11.14)	-1.168*** (-12.21)	-1.371*** (-13.96)	-1.137*** (-11.74)	-1.284*** (-13.12)	-0.872*** (-9.54)
N 样本量	2592	2592	2592	2592	2592	2592
伪 R ²	0.0092	0.0822	0.0579	0.0189	0.0284	0.0271

t statistics in parentheses; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

5.4. 行为认知因素与大学生多维焦虑

根据前述相关理论,大学生的行为认知明显影响着其身心健康,研究将课外体育锻炼、媒介接触、睡眠状况、自我认知等相关因素纳入其中,见表 6。总的来看:一是在生理焦虑方面,生活习惯上,经常锻炼、娱乐媒介接触时间短、睡眠质量差及睡眠时间长、成绩排名靠后的大学生更易感到生理焦虑;在个体认知方面,性格内向、健康状况差、自我效能感低的大学生更可能感到生理焦虑。一些大学生可能将锻炼作为应对生理焦虑的一种策略,而接触娱乐媒介可以提供放松和娱乐,有助于减轻压力和焦虑。此外,过长的睡眠时间可能也与个体的健康问题有关,需要进一步的探明二者之间的关系。二是就业焦虑方面,生活习惯中较少课外体育锻炼、睡眠质量差的大学生更易感到就业焦虑;学习上成绩排名靠前的学生更可能感到就业焦虑,这一点需要进一步探讨学校教育知识结构和市场匹配度以及成绩优秀大学生的自我期待等因素的影响;个体认知方面,性格内向、自评相貌不佳、未来规划不清晰、自我效能感低的大学生更易感到就业焦虑,健康状况良好的大学生也有较高可能性感到就业焦虑,这也提示我们健康良好的状态可能与其他生活压力和焦虑源并存,影响其整体的就业焦虑感。三是社交焦虑和容貌焦虑方面,生活习惯中较少课外体育锻炼、睡眠质量差的大学生更易感到焦虑;学习方面成绩排名靠前的学生更可能感到焦虑,他们可能面临着较高的期望,这可能使他们在社交过程中感到更多的自我压力和焦虑。个体认知方面,性格内向、自评相貌不佳、未来规划不清晰、自我效能感低的大学生更易感到焦虑,可能是因为部分内向的学生可能更倾向于自我反思、对外界评价更为敏感,因此放大了对容貌的关注,在社交中缺乏信心、产生自卑感,导致他们更易感到焦虑。四是经济焦虑方面,生活习惯中较少课外体育锻炼、娱乐媒介接触时间短、睡眠质量差的大学生更易感到经济焦虑,可能因为娱乐媒介可以提供放松和逃避的途径,一定程度上可以减少焦虑;个体认知方面,自评相貌不佳、未来规划不清晰、健康状况差、自我效能感低的大学生更易感到经济焦虑。其中,未来规划不清晰可能导致学生对自己的职业和经济未来感到不确定,因而增加他们的经济焦虑。五是学业焦虑方面,生活习惯中较少课外体育锻炼、睡眠质量差的大学生更易感到学业焦虑;个体认知方面,自评相貌不佳、性格内向、未来规划不

清晰、健康状况差、自我效能感低的大学生更易感到学业焦虑。自我效能感低的学生可能对自己的学业能力缺乏信心, 缺乏有效的应对策略和解决问题的能力, 这种信心的缺失可能导致他们对学业任务感到更多的焦虑。

Table 6. Binary logit regression of cognitive-behavioral factors and multidimensional anxiety
表 6. 认知 - 行为因素与多维焦虑的二元 logit 回归

	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
	生理焦虑	就业焦虑	社交焦虑	经济焦虑	容貌焦虑	学业焦虑
课外体育锻炼 (经常锻炼 = 0)	-0.546*** (-4.99)	1.090*** (11.47)	0.788*** (8.06)	0.344*** (3.62)	0.476*** (4.98)	0.458*** (4.89)
娱乐媒介接触 (小于三小时 = 0)	-0.240* (-2.32)	-0.00245 (-0.03)	-0.0178 (-0.19)	-0.252** (-2.78)	-0.00946 (-0.10)	-0.112 (-1.23)
睡眠质量(好 = 0)	0.306** (2.82)	0.383*** (3.61)	0.467*** (4.50)	0.387*** (4.02)	0.474*** (4.84)	0.417*** (4.22)
睡眠时间 (大于八小时 = 0)	-0.243* (-2.17)	0.171 (1.69)	0.0908 (0.88)	-0.00519 (-0.05)	0.0433 (0.43)	0.0534 (0.55)
成绩(前 50% = 0)	0.250* (2.24)	-0.739*** (-7.14)	-0.529*** (-4.95)	-0.0704 (-0.70)	-0.391*** (-3.78)	-0.195 (-1.95)
容貌自评 (好看 = 0)	-0.0345 (-0.29)	0.330** (3.11)	0.290** (2.75)	0.239* (2.34)	0.486*** (4.75)	0.249* (2.48)
性格(外向 = 0)	0.281* (2.26)	0.518*** (4.67)	0.816*** (7.62)	0.144 (1.36)	0.367*** (3.48)	0.414*** (3.97)
未来规划清晰度(有清晰规划 = 0)	0.293 (1.96)	0.783*** (6.59)	0.394** (3.10)	0.479*** (3.82)	0.316* (2.52)	0.458*** (3.88)
健康状况(0 = 好)	0.871*** (7.83)	-0.325** (-2.93)	-0.00444 (-0.04)	0.311** (3.13)	0.0854 (0.84)	0.308** (3.05)
自我效能感(1~5)	0.834*** (13.35)	0.705*** (12.17)	0.849*** (14.47)	0.647*** (11.63)	0.665*** (11.79)	0.743*** (13.27)
_cons	-3.712*** (-17.37)	-3.030*** (-16.54)	-3.740*** (-19.08)	-3.087*** (-16.85)	-3.276*** (-17.54)	-3.071*** (-17.20)
N 样本量	2592	2592	2592	2592	2592	2592
伪 R ²	0.1606	0.2331	0.2346	0.1240	0.1563	0.1717

t statistics in parentheses; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

6. 结论与建议

6.1. 结论：映射焦虑的普遍性与独特性

本研究深入剖析了大学生焦虑的多元图景, 发现性别、年级、家庭经济状况、专业及性格等多因素对生理、就业及社交等多维度焦虑具有显著影响。具体而言, 女性、大二学生、社会经济地位较低者、非独生子女、内向型及健康状况不佳者普遍表现出较高的焦虑水平。特别是女性大学生, 在就业与社交焦虑上显著高于男性。进一步探究焦虑的深层根源, 社会经济状况处于中下层的大学生因资源有限而面临更多压力, 而社会支持的缺失则进一步加剧了他们的焦虑感。个体的行为认知模式, 如体育锻炼习惯、睡眠质量、性格特征等, 亦显著影响大学生的焦虑水平。可见, 焦虑的普遍性体现在不同群体间均存在不同程度的焦虑体验, 而独特性则显现于各因素间的复杂交互作用。例如, 理工科学生虽在生理焦虑上较低, 但在就业市场中的高需求也带来了特定压力; 农牧医类学生虽生理焦虑较高, 但就业焦虑相对较低, 反映了专业特性对焦虑类型的塑造作用。此外, 家庭经济状况不仅是单一因素, 还与其他家庭因素如父母教育程度、家庭结构等共同作用于大学生的焦虑情绪。

综上所述, 大学生焦虑的普遍性与独特性并存, 既受到外部社会环境的制约, 也受个体内部因素的

调节。因此,在制定策略时,需综合考虑多维度因素,提供针对性支持与干预,以促进大学生的心理健康发展。

6.2. 对策建议

本次研究表明,大学生普遍存在着不同程度的焦虑情绪,涉及学习、就业、人际关系等多方面,而随着年份增长、社会现状变化,焦虑的表现形式也更加复杂,我们认为大学生是特殊的个人,而不是同质化的群体,大学生的焦虑亦然有其特殊性。面对焦虑问题,大学生对心理健康服务的需求日益增长,然而,社会对此提供的心理健康服务仍存在资源有限、专业人员短缺、服务可及性低等问题,导致大学生在寻求帮助时面临重重障碍。由此,根据研究结果,针对大学生群体的焦虑状况,本研究从下列几个方面提出促进大学生心理健康的对策与建议。

6.2.1. 提供专业化和个性化的心理教育

为有效应对大学生的焦虑问题,心理教育需要增强专业性和针对性。首先,应根据焦虑类型(如生理、就业、社交焦虑等)设计个性化课程,满足不同学生群体的需求。高校应分级提供心理辅导,针对不同年级、专业和性别的学生,实施有针对性的辅导方案。例如,大二学生可以重点缓解学业压力,而临近毕业生则需要职业规划和就业指导。其次,学校应建立由专业心理学家和咨询师组成的心理咨询团队,提供个性化的辅导服务,并针对特殊情况,如自我效能感、健康状况不佳的学生,开展认知行为疗法(CBT)等专业心理治疗。同时,将心理健康教育融入日常教学与课外活动中,如在课程中增加心理健康内容,或通过社团活动提升学生的心理韧性。此外,学校应定期举办专题讲座和工作坊,邀请专家和成功校友为学生提供实用的应对焦虑技巧,鼓励同学积极报名。最后,高校需要提升教师和辅导员的心理辅导能力,通过定期培训,使其能够有效识别和处理学生的焦虑问题。同时,每个学院和系部应配备专职心理健康指导员,确保学生能随时获得支持和帮助。通过这些措施,可以更好地应对大学生焦虑,提升其心理健康水平。

6.2.2. 构建大学生的心理健康支持网络

社会学家埃米尔·涂尔干(Émile Durkheim)认为,社会整合程度对个体的身心健康具有重要影响。这一观点为我们提供了一个理论框架,用以理解为何激发大学生的关系潜能可以有效缓解其焦虑。涂尔干指出,当个体与社会的联系紧密时,他们更容易感受到支持与归属感,从而更好地应对生活中的压力和挑战。相反,缺乏社会整合的个体,容易感到孤立和焦虑。为帮助大学生缓解焦虑,激发其关系和共同体的、潜能至关重要。学校应鼓励大学生积极参与各类集体活动,如学生会、社团、志愿服务等,增强其社交能力和归属感。通过这些活动,学生不仅能建立广泛的人际网络,还能在共同目标的追求中获得成就感和情感支持。此外,学校应积极搭建线上线下的交流平台,鼓励学生分享学习、生活中的挑战与经验,促进同伴间的互助与理解。通过这些平台,学生能够在面对困境时获得他人的支持与建议,减轻孤独感和焦虑情绪。其次,学校应加强宿舍文化建设,培养互助互爱的寝室氛围,推动室友间的互动与支持,让大学生在生活空间内也能感受到温暖和关怀。最后,学校还应开展“朋辈心理辅导”项目,培训学生志愿者,使其能够为同龄人提供心理支持和情感陪伴,帮助那些内向或难以主动寻求帮助的学生融入集体。通过激发大学生的关系潜能,帮助他们建立并维护健康的社交关系,可以有效缓解其焦虑情绪,提升心理健康水平。

6.2.3. 提升自我认知与应对能力的征途

对于大学生群体而言,仅靠外力显然不足以保持健康心理,自身也应行动起来。大学生应增强自我认知,通过自我反思和心理测评,深入了解自身的性格特征、兴趣爱好和优劣势。这不仅帮助他们明确

个人目标和职业规划，还能够面对挑战时保持清晰的方向感。

积极培养应对能力，通过参与实践教学、社团活动等，提升沟通能力、团队协作能力和问题解决能力。这些能力的提高有助于他们在学业和生活中更好地应对压力和挑战。最后，大学生应保持积极开放的心态，学会从失败中汲取经验教训，以乐观的态度面对生活中的困难。通过这些措施，大学生能够更有效地管理自己的焦虑情绪，促进心理健康的良性发展。

基金项目

国家社会科学基金重点项目“阶层流动‘内卷化’与社会焦虑研究”(项目编号: 21ASH004)。

参考文献

- 陈璇(2023). 园艺治疗对大学生社交焦虑障碍干预的实证研究. *长春大学学报*, 33(10), 36-41.
- 陈智豪, 郭玉江, 杨智胜, 范昊(2023). 不同干预措施对大学生抑郁和焦虑症状影响的网状 META 分析. 见 *第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会)* (pp. 326-328). 中国体育科学学会.
- 高迪, 张红杰(2019). 某高校在校大学生焦虑和抑郁现况分析. *医学研究与教育*, 36(4), 41-46.
- 李红菊, 李欢晓(2024). 创造性艺术治疗对大学生焦虑抑郁情绪干预效果研究. *艺术教育*, (11), 34-37.
- 李洪伟, 戴俊(2022). 运动对我国大学生焦虑情绪影响的 Meta 分析. *体育科技文献通报*, 30(2), 193-197.
- 梁晶晶(2024). 多元文化环境下心理健康教育“金字塔体系”初探. *神州学人*, (10), 35-39.
- 刘桂珍, 德吉央宗(2019). 音乐治疗对大学生负面情绪的干预研究. *当代教育与文化*, 11(1), 86-90.
- 王宏, 余建红, 李雷雷, 许红(2010). 大学生焦虑心理的成因分析. *现代预防医学*, 37(11), 2062-2065, 2072.
- 王晓, 成照惠, 彭焱, 牛春娟(2024). 正念认知疗法对改善手机成瘾大学生焦虑、抑郁情绪的干预研究. *心理月刊*, 19(19), 69-73.
- 张晨阳, 杨钰隆, 李泉晗, 于志豪, 韩松, 张莹(2022). 中国大学生焦虑症状检出率的 Meta 分析. *心理月刊*, 17(12), 1-4, 97.