

大学生心理健康状况及影响因素研究

——以昆明医科大学为例

陈天¹, 贺睿², 赵杰^{3*}, 赵剑峰^{4*}

¹昆明医科大学第二临床医学院, 云南 昆明

²昆明医科大学公共卫生学院, 云南 昆明

³昆明医科大学第二附属医院急诊科, 云南 昆明

⁴昆明医科大学第一附属医院眼科, 云南 昆明

收稿日期: 2025年2月24日; 录用日期: 2025年4月14日; 发布日期: 2025年4月23日

摘要

目的: 了解昆明医科大学大学生心理健康状况, 为心理健康教育提供参考借鉴。方法: 于2024年3月7日至2024年3月10日采用问卷调查进行, 通过网络问卷发放回收的方式进行数据收集, 对我校52名学生进行调查, 与全国常模比较心理健康水平, 分析性别、居住地、生活费、生活习惯对心理健康水平的影响, 运用多元回归模型预测各因素对心理健康水平的作用。结果: 纳入研究的学生焦虑因子得分高于全国常模、大学生常模, 抑郁因子得分无明显差异; 拥有不同性别、居住地、生活费、生活习惯的学生焦虑与抑郁因子得分无明显差异, 不同因素对学生心理健康水平的影响程度不同, 结论: 昆明医科大学学生群体中存在焦虑症状, 生活习惯对于学生心理健康水平影响较明显, 提示我们要根据情况制定有效的心理干预措施, 开展对应的心理健康教育提高学生心理健康水平。

关键词

大学生, 心理健康, 影响因素

A Study on the Mental Health Status of College Students and Its Influencing Factors

—Taking Kunming Medical University as an Example

Tian Chen¹, Rui He², Jie Zhao^{3*}, Jianfeng Zhao^{4*}

¹The 2nd Clinical Medical College, Kunming Medical University, Kunming Yunnan

²School of Public Health, Kunming Medical University, Kunming Yunnan

³Department of Emergency Medicine, The 2nd Affiliated Hospital of Kunming Medical University, Kunming Yunnan

⁴Department of Ophthalmology, The 1st Affiliated Hospital of Kunming Medical University, Kunming Yunnan

*通讯作者。

Abstract

Objective: To investigate the mental health status of college students in our university and provide references for mental health work. **Methods:** A questionnaire survey was conducted from March 7th, 2024, to March 10th, 2024. Data were collected through online questionnaire distribution and collection. A total of 52 students from our university were surveyed. Their mental health levels were compared with the national norm, and the impacts of gender, residence, living expenses, and lifestyle on mental health levels were analyzed. A multiple regression model was used to predict the effects of various factors on mental health levels. **Results:** The anxiety factor scores of the students included in the study were higher than the national norm and the college student norm, while there was no significant difference in depression factor scores. There were no significant differences in anxiety and depression factor scores among students with different genders, residences, living expenses, and lifestyle. Different factors had varying degrees of influence on students' mental health levels. **Conclusion:** Anxiety symptoms exist among students in our university, and lifestyle habits have a significant impact on students' mental health levels. This suggests that effective psychological intervention measures should be developed according to the situation to improve students' mental health levels.

Keywords

College Students, Mental Health, Influencing Factors

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

当前,大学生心理健康现状呈现出多样化的特点,部分学生面临学业、就业、人际关系等多重压力,导致心理健康问题日益突出。主要表现为心理压力较大,易出现焦虑、抑郁等情绪问题。刘阳[1]的研究表明,大学生的焦虑、抑郁分数虽整体状况良好,但轻度及以上的焦虑、抑郁分数的检出率约在30%,说明大学生群体中仍然存在焦虑、抑郁学生,且占比不低。医科院校学生压力较为突出,学业负担重,在常虹[2]的研究中,医科院校学生医学生抑郁状态患病率为20.9%,焦虑状态患病率为19.6%;还有白美玲[3]等学者的研究同样指出,临床医学本科学生焦虑量表评分(SAS)和抑郁量表评分(SDS)均高于全国常模。而医学生承担着我国医疗卫生事业建设发展的重任,也是健康中国2030战略实现的重要人才保障,因此全面关注和维护医科院校大学生的心理健康尤为重要。

本次研究目的在于了解和掌握昆明医科大学2020级临床专业医学生的心理健康现状。通过分析归纳影响其心理健康的因素,为减少、消除心理健康危害,制定有效的预防措施和制度,开展相应的心理健康教育提供可参考的科学依据。

2. 研究对象及方法

2.1. 研究对象

本次研究对象:昆明医科大学本科2020级临床医学专业学生。见表1。

本次研究对象的排除标准：2020 年入学后留级、休学和退伍复学的学生。见表 1。

Table 1. Exclusion and inclusion criteria for study participants

表 1. 研究对象的排除和纳入标准

条目	纳入标准	排除标准
学习情况	2020 年入学并正常接受教育进行学习的本科学生	留级、休学和退伍复学的学生
问卷填写时间	大于等于 100 秒	小于 100 秒
诈选题	通过诈选题	不通过诈选题
学生专业	昆明医科大学临床医学专业	昆明医科大学非临床医学专业
连续相同作答题目数	连续相同答案小于 20 题	连续相同答案大于等于 20 题
相同题目作答一致性	作答有一致性	作答无一致性
主观报告是否认真作答	认真	非认真

2.2. 研究方法

问卷调查法

采用网络自填问卷的方式对五个班级(占比 62.5%)进行调查,回收问卷 52 份,无效问卷 19 份,有效率 63.46%,有效数量占 2020 级临床医学专业人数 2.9%。调查问卷的设计,包括以下内容:

A. 社会人口学特征: 自设问卷调查内容包括年龄、性别、民族、生活费。

B. 个人生活行为习惯: 自设问卷调查内容包括进行体育锻炼和健身、抽烟、饮酒、喜欢吃油腻的食物、喜欢吃很咸的食物、三餐规律以及注重饮食营养搭配的情况。设计问卷的条目选项为“从不、很少、有时、较多、总是”进行收集。同时对各选项以“从不 = 20 分、很少 = 40 分、有时 = 60 分、较多 = 80 分、总是 = 100 分”进行赋分。调查问卷中“进行体育锻炼和健身、三餐规律、注重饮食营养搭配”各条目的得分 80 分及以上,认为“习惯好”,80 分以下,认为“习惯差”;“抽烟、饮酒、喜欢吃油腻的食物、喜欢吃很咸的食物”各条目的得分 80 分及以上,认为“习惯差”,80 分以下,认为“习惯好”。见表 2。

Table 2. Scoring scale for personal life and behavior habits

表 2. 个人生活行为习惯评分表

条目	从不	很少	有时	较多	总是
体育锻炼和健身情况	20	40	60	80	100
抽烟	20	40	60	80	100
饮酒	20	40	60	80	100
喜欢吃油腻的食物情况	20	40	60	80	100
喜欢吃很咸的食物	20	40	60	80	100
三餐是否规律	20	40	60	80	100
是否注重饮食营养搭配	20	40	60	80	100

C. 大学生心理健康: 采用症状自评量表(SCL-90)中的人际关系抑郁、焦虑 2 个因子的分量表。该量表经过杨雪花[4]、晋争[5]等人在大学生青少年群体中使用证明信效度良好。量表采用 1~5 级评分法评分,调查对象选择符合自己描述的选项(1 = 没有, 2 = 很轻, 3 = 中度, 4 = 偏重, 5 = 严重)。某项因子分偏高,说明此项的心理健康症状明显。见表 3。

Table 3. Scoring method for interpersonal relationship, depression, and anxiety factors on the Symptom Checklist-90 (SCL-90)
表 3. 症状自评量表(SCL-90)人际关系抑郁、焦虑 2 个因子计分方法

因子	条目编号	条目数	得分范围
抑郁	5 14 15 20 22 26 29 30 31 32 54 71 79	13	13~65
焦虑	2 17 23 33 39 57 72 78 80 86	10	10~50

2.3. 统计学处理

本次调查通过网络问卷发放,回收问卷 52 份,根据表 2 纳入排除标准,得到 33 份有效问卷。统计采用 SPSS23.0、JASP0.19 软件包进行数据分析。焦虑、抑郁因子得分与全国、大学生常模的比较采用 *t* 检验,全国常模采用 2018 年刘媛媛建立的 18~44 岁常模[6],大学生常模采用方必基建立的大学生常模[7];分别根据性别、长期居住地、生活费、生活习惯对研究对象进行分组并进行 *t* 检验与多因素方差分析;采用 Cohen's *d* 效应量比较性别、居住地、生活习惯对焦虑、抑郁因子得分的效应大小,按照 0.2、0.5、0.8 作为临界值区别小中大效应量;采用多元线性回归分析对各因素与焦虑、抑郁因子得分进行相关分析。 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 焦虑、抑郁因子得分与全国、大学生常模比较

本次研究调查显示:在与全国、大学生常模比较中临床医学学生焦虑因子得分更高,在 95%置信区间有统计学差异,抑郁因子得分较全国大学生常模更低,在 95%置信区间有统计学差异。与全国常模比较抑郁因子得分在 95%置信区间无统计学差异。见表 4 和表 5。

Table 4. *t*-Test comparison of depression and anxiety factor scores with the 2018 norm

表 4. 抑郁、焦虑因子得分与 2018 年常模比较 *t* 检验

因子名称	本研究($\bar{x} \pm s$)	2018 年 18~44 岁常模($\bar{x} \pm s$)	<i>t</i>	<i>P</i>
焦虑	1.85 ± 0.55	1.42 ± 0.49	4.421	0.00
抑郁	1.41 ± 0.38	1.46 ± 0.45	-0.759	0.45

Table 5. *t*-test comparison of depression and anxiety factor scores with the college student norm

表 5. 抑郁、焦虑因子得分与大学生常模比较 *t* 检验

因子名称	本研究($\bar{x} \pm s$)	2023 大学生常模($\bar{x} \pm s$)	<i>t</i>	<i>P</i>
焦虑	1.85 ± 0.55	1.62 ± 0.56	2.343	0.03
抑郁	1.41 ± 0.38	1.72 ± 0.63	-4.724	0.00

3.2. 各因素对心理健康水平的影响差异

本次研究调查显示:各因素对焦虑、抑郁因子得分的影响在 95%置信区间无统计学差异。见表 6~12。

Table 6. Effect test of various factors on depression factor scores

表 6. 各因素对抑郁因子得分效应检验

条目	ν	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
性别	1.000	0.252	1.755	0.199
生活习惯	1.000	0.605	4.211	0.052
居住地	1.000	0.015	0.102	0.753
生活费	2.000	0.143	0.992	0.387

Table 7. Effect test of various factors on anxiety factor scores**表 7.** 各因素对焦虑因子得分效应检验

条目	ν	MS	F	P
性别	1.000	1.204	4.085	0.056
生活习惯	1.000	1.279	4.339	0.049
居住地	1.000	0.102	0.344	0.563
生活费	2.000	0.102	0.345	0.712

Table 8. Levene's test for equality of variances among groups when the dependent variable is anxiety**表 8.** 因变量为焦虑分子时各组因变量方差莱文同源性检验

F	$\nu 1$	$\nu 2$	P
3.27	10.00	22.00	0.01

Table 9. t -test for differences in factor scores between males and females**表 9.** 男女之间各因子得分差异 t 检验

因子名称	莱文方差等同性检验				平均值等同性 t 检验		
	F	显著性	t	ν	显著性(双尾)	平均值差值	标准误差差值
抑郁	0.28	0.60	0.64	31.00	0.53	1.10	1.73
焦虑	1.04	0.32	1.09	31.00	0.28	2.10	1.93

Table 10. t -Test for different factors based on long-term residence**表 10.** 长期居住地不同各因子 t 检验

因子名称	莱文方差等同性检验				平均值等同性 t 检验		
	F	显著性	t	ν	显著性(双尾)	平均值差值	标准误差差值
抑郁	0.27	0.61	0.19	31.00	0.85	0.39	2.02
焦虑	0.89	0.35	0.68	31.00	0.50	1.55	2.26

Table 11. t -Test for different factors based on living expenses**表 11.** 不同生活费各因子 t 检验

因子名称	莱文方差等同性检验				平均值等同性 t 检验		
	F	显著性	t	ν	显著性(双尾)	平均值差值	标准误差差值
抑郁	0.293	0.592	-0.721	30.000	0.477	-1.300	1.804
焦虑	0.053	0.819	-1.092	30.000	0.283	-2.233	2.044

Table 12. t -test for different factors based on lifestyle habits**表 12.** 生活习惯不同各因子 t 检验

因子名称	莱文方差等同性检验				平均值等同性 t 检验		
	F	显著性	t	ν	显著性(双尾)	平均值差值	标准误差差值
抑郁	0.73	0.40	1.13	31.00	0.27	2.67	2.37
焦虑	0.36	0.55	1.03	31.00	0.31	2.76	2.68

3.3. 各因素对心理健康水平的影响效应

本次研究调查显示：临床医学学生不同生活习惯对焦虑、抑郁因子得分影响最大，Cohen's d 值分别为 0.515 (焦虑因子)、0.511 (抑郁因子)，其中等效量区别与性别与居住地造成的小效应量。见图 1。

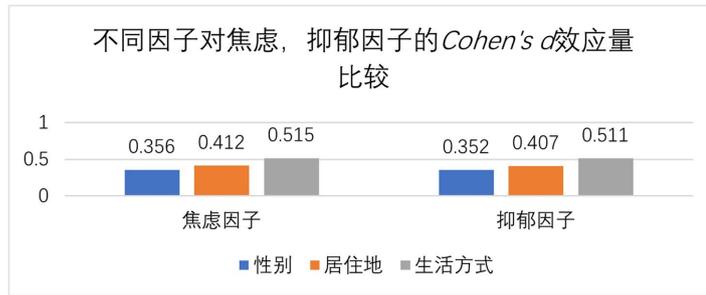


Figure 1. Comparison of effect sizes of gender, residence, and lifestyle Habits on anxiety and depression factors

图 1. 性别、居住地、生活习惯对焦虑、抑郁因子的效应量比较

3.4. 各因素对焦虑、抑郁因子得分的共线性分析

本次研究调查显示：性别、居住地、生活习惯、生活费和焦虑、抑郁因子间无明显线性关系。见表 13~15、图 2。

Table 13. Summary of regression models for gender, residence, lifestyle habits, and depression/anxiety factors

表 13. 性别、居住地、生活习惯与抑郁、焦虑因子的回归模型摘要

	R	R 方	调整后 R 方	标准估算的误差	德宾 - 沃森
性别、居住地、生活习惯与抑郁因子的模型	0.344a	0.12	-0.01	4.92	1.04
性别、居住地、生活习惯与焦虑因子的模型	0.349a	0.12	0.00	5.54	1.41

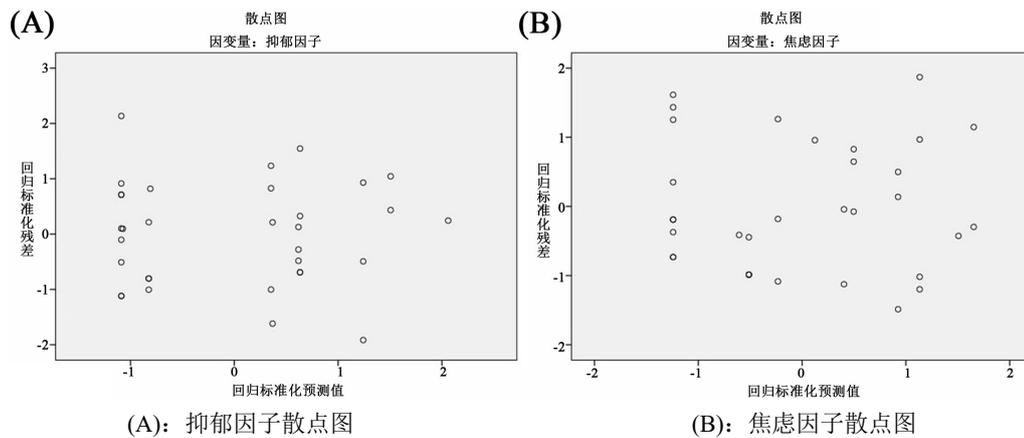


Figure 2. Scatter plots of ZPRED for depression and anxiety factors, based on gender, residence, and lifestyle habits

图 2. 性别、居住地、生活习惯对抑郁因子、焦虑因子的 ZPRED 散点图

Table 14. Significance levels of gender, residence, lifestyle habits, and depression factors

表 14. 性别、居住地、生活习惯与抑郁因子的显著性水平

模型	平方和	自由度	均方	F	显著性
1 回归	90.55	4.00	22.64	0.94	0.457 ^b
残差	676.78	28.00	24.17	—	—
总计	767.33	32.00	—	—	—

a. 因变量：抑郁因子。b. 预测变量：(常量)，性别、居住地、生活习惯、生活费。

Table 15. Significance levels of gender, residence, lifestyle habits, and anxiety factors
表 15. 性别、居住地、生活习惯与焦虑因子的显著性水平

模型	平方和	自由度	均方	<i>F</i>	显著性	
1	回归	119.02	4.00	29.76	0.97	0.440 ^b
	残差	859.16	28.00	30.68	——	——
	总计	978.18	32.00	——	——	——

a. 因变量：焦虑因子。b. 预测变量：(常量)，性别、居住地、生活习惯、生活费。

4. 讨论

4.1. 大学生焦虑症状的影响

医学生是我国医疗卫生事业的未来建设者与接班人，其身心健康状况直接关乎我国未来医疗卫生队伍的数量与质量，并对我国医疗事业的发展产生深远影响。国内大学生心理疾患的发生率可高达 30% [8]。新冠疫情的肆虐更是进一步加剧了这一形势，使得大学生面临的心理压力与负性情绪显著增大 [9]。云南省的相关研究同样揭示，部分高校大学生存在失眠、焦虑及抑郁等问题，且女性的心理健康水平普遍低于男性 [10] [11]。本研究在深入调查与分析的基础上，同样发现本校大学生群体中存在着焦虑症状，这再次提醒我们，必须高度重视并密切关注在校学生的心理健康状况，及时采取有效措施进行干预与预防，开展积极的心理健康教育以避免心理疾患的进一步恶化与扩散。

4.2. 不同生活习惯对大学生心理健康的影响及机制

本研究还进一步指出，多种因素对大学生的心理健康水平产生着不同程度的影响，其中生活习惯的差异尤为显著。已有研究同样证实，个人行为生活习惯对心理健康具有重要影响，体育锻炼对心理健康具有积极的促进作用，能够有效缓解焦虑与抑郁情绪，而手机过度使用则会对身心健康造成不利影响 [12]-[14]。体育锻炼作为一种有效的情绪调节方式，能够通过释放压力、提高自我效能感以及促进大脑内啡肽的分泌等途径，有效缓解焦虑与抑郁情绪，使个体保持积极向上的心理状态。相反，不良的生活习惯，如吃高油盐的食物、不规律饮食等会对大学生的身心健康造成严重的负面影响，加剧其心理问题的发生与发展。不规律饮食尤其暴食后短暂的多巴胺释放会带来愉悦感，但长期会导致多巴胺受体敏感性下降，需要更多食物刺激才能获得同等满足感，陷入循环导致体重不断增加。长期高脂饮食导致肥胖，脂肪组织释放促炎因子(如 TNF- α 、IL-6)，引发全身慢性低度炎症。这种炎症可穿透血脑屏障，影响海马体和前额叶皮层功能，导致情绪调节能力下降，增加抑郁和焦虑风险。高糖高脂饮食引发血糖剧烈波动和胰岛素抵抗，影响大脑能量代谢，导致情绪不稳定、疲劳和认知功能减退。同时不健康的生活习惯还会对心理社会因素与行为循环造成影响，不规律饮食尤其是暴食食用高糖高脂食物常作为应对负面情绪(如焦虑、孤独)的短期策略，但过度依赖食物缓解情绪会削弱个体发展其他适应性应对方式的能力，并引起负性心理认知，加剧心理脆弱性。

国外研究也表明，运动与心理健康水平密切相关，积极参与运动有助于促进心理健康的发展 [15]。因此，在学生中积极倡导并培养良好的生活习惯，对于提升其心理健康水平具有积极影响。同时，我们也应关注其他因素，如性别、长期居住地等对心理健康的潜在影响。尽管这些因素在本研究中未表现出显著影响，与肖建伟的研究结果一致 [16]，但国内外仍有研究表明，某些特定因素(如现所在地、专业、疫情负面信息接收量等) [16]与焦虑、抑郁情绪紧密相关。此外，生长地域同样对心理健康产生影响，乡村大学生更易受到环境因素的影响，而亚裔、黑人和拉丁裔学生的心理健康状态普遍较差 [17]-[20]。因此，在全面关注大学生心理健康问题的同时，我们还应深入分析并挖掘其背后的深层次原因，以便更有针对

性地制定干预措施与预防策略，开展积极有效的心理健康教育。

4.3. 对策

4.3.1. 建立规律的作息时间表。

规律的作息时间表有助于调整生物钟，提高睡眠质量，从而增强身体和心理的抵抗力。良好的睡眠是心理健康的基石，有助于减少焦虑、抑郁等负面情绪，提高学习效率和生活质量。大学生应制定一个合理的作息时间表，包括固定的起床时间、学习时间、休息时间和就寝时间。可以使用手机或电子日历等工具来设置提醒，确保每天都能按时执行。

4.3.2. 保持合理的饮食结构。

合理的饮食结构能够提供身体所需的营养，维持身体健康，同时也有助于调节心理状态。均衡的饮食可以改善心情，减少情绪波动，增强应对压力的能力。大学生应注重饮食的均衡和多样性，摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。避免过多摄入高糖、高盐、高脂肪的食物，以及咖啡因和酒精等刺激性物质。

4.3.3. 增加体育锻炼和户外活动。

体育锻炼和户外活动能够释放压力，改善心情，提高身体素质和免疫力。它们还有助于增强自信心和社交能力，促进人际关系的和谐。大学生可以参加各种体育活动，如跑步、游泳、篮球等，每周至少进行三次以上的锻炼，每次持续 30 分钟以上。此外，还可以利用课余时间进行户外活动，如爬山、骑行、野餐等，亲近自然，放松心情。

4.3.4. 学会情绪管理和压力缓解技巧。

情绪管理和压力缓解技巧能够帮助大学生更好地应对生活中的挑战和困难，减少负面情绪的影响。它们有助于提升个人的心理韧性，增强应对压力的能力，促进心理健康的发展。大学生可以通过学习冥想、深呼吸、瑜伽等技巧来管理情绪，缓解压力。同时，也可以寻求朋友、家人的支持和理解，倾诉自己的烦恼和困惑。此外，还可以尝试写日记、听音乐、看电影等方式来转移注意力，放松心情。

4.3.5. 保持积极乐观的心态。

保持积极乐观的心态能够提升个人的幸福感和满足感，增强应对生活挑战的信心和勇气。它有助于减少焦虑、抑郁等负面情绪的产生，促进心理健康的稳定发展。大学生可以通过阅读励志书籍、观看励志电影等方式来培养积极乐观的心态。同时，也可以尝试每天记录三件让自己感到快乐或感激的事情，以此来强化积极情绪。此外，还可以与积极乐观的人交朋友，从他们身上汲取正能量。

4.3.6. 寻求心理咨询和帮助建立支持系统。

寻求心理咨询和帮助能够及时发现和解决心理问题，避免问题的恶化和扩大。建立支持系统则能够提供情感上的支持和理解，增强个人的心理韧性和应对能力。这些措施有助于促进大学生的心理健康发展，提高他们的生活质量和社会适应能力。当大学生遇到心理问题时，应及时向学校的心理咨询中心或专业的心理咨询师寻求帮助。同时，也可以参加心理健康讲座、心理健康团建等活动，学习更多的心理健康知识。此外，还可以与同学、朋友、家人等建立支持系统，共同面对生活中的困难和挑战。

综上所述，生活习惯作为影响大学生心理健康的重要因素之一，其改善与调整对于提升大学生心理健康水平具有重要意义。因此，我们应积极倡导并推广健康的生活习惯，引导大学生树立正确的健康观念与生活习惯，为他们的身心健康保驾护航。同时，我们还应加强心理健康教育与心理辅导工作，提高大学生的心理健康意识与自我调适能力，共同构建一个健康、和谐、积极向上的校园环境。

基金项目

云南省科技厅科技项目 - 联合专项 - 面上项目“医疗机构急诊科室护士健康受损相关因素及防范对策研究”(202201AY070001-026)。昆明医科大学 2024 年教育教学研究课题“基于 OBE 理论的情景教学模式融入医学生急诊实践教学的应用与探索”(2024-JY-Y-106)。

参考文献

- [1] 刘阳, 陈奕, 孙喆. 大学生焦虑、抑郁现状及其影响因素分析——以绵阳师范学院为例[J]. 绵阳师范学院学报, 2024, 43(9): 55-61+84.
- [2] 常虹, 温莹, 李思齐, 等. 中国西南地区医学生焦虑和抑郁状态研究[J]. 现代预防医学, 2015, 42(19): 3544-3547+3550.
- [3] 白美玲, 韩敏, 董明纲, 等. 河北省某高校临床医学本科生焦虑抑郁现状调查及其影响因素分析[J]. 河北北方学院学报(自然科学版), 2023, 39(12): 19-22+25.
- [4] 杨雪花, 戴梅竟. 大学生 SCL-90 信度及效度检验[J]. 中国校医, 2000(4): 243-245.
- [5] 晋争, 赵凯宾, 于欢, 等. 症状自评量表(SCL-90)河南省青少年区域性常模的建立和心理测量特性验证[J]. 精神医学杂志, 2022, 35(2): 113-118.
- [6] 刘媛媛, 武圣君, 李永奇, 等. 基于 SCL-90 的中国人群心理症状现状调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(5): 437-441.
- [7] 方必基, 刘彩霞, 梁彩芬, 等. 近十年我国大学生心理健康 SCL-90 调查结果的元分析[J]. 韶关学院学报, 2023, 44(11): 40-45.
- [8] 樊富珉, 王建中. 北京大学生心理素质及心理健康研究[J]. 清华大学教育研究, 2001(4): 26-32.
- [9] 吕敬惠, 袁愈新, 王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情影响下大学生心理健康状况及影响因素分析[J]. 南方医科大学学报, 2020, 40(2): 171-176.
- [10] 苏云鹏, 赵媛, 杨冠英. 云南省某高校大学生心理健康状况与健康管理对策[J]. 中国社会医学杂志, 2018, 35(6): 596-599.
- [11] 孙睿, 彭林珍, 罗家洪, 等. 云南省某高校在校大学生心理健康状况调查[J]. 昆明医科大学学报, 2013, 34(1): 36-38.
- [12] 王增锋. 以运动干预为手段改善北京市大学生心理健康状况的可行性探析[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2007.
- [13] 杨云. 不同体育锻炼项目对大学生心理健康水平的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2006.
- [14] 李娇朦. 手机使用对大学生身心健康的影响[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2016.
- [15] Lange, K.W., Nakamura, Y. and Reissmann, A. (2023) Sport and Physical Exercise in Sustainable Mental Health Care of Common Mental Disorders: Lessons from the COVID-19 Pandemic. *Sports Medicine and Health Science*, 5, 151-155. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.01.005>
- [16] 肖建伟. 大学生人格、宿舍人际关系和心理健康的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2005.
- [17] Waghmare, D.R.D. (2018) A Study of Mental Health among Urban and Rural College Students. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 3, 31-37. <https://doi.org/10.31142/ijtsrd13066>
- [18] Lipson, S.K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., et al. (2022) Trends in College Student Mental Health and Help-Seeking by Race/ethnicity: Findings from the National Healthy Minds Study, 2013-2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038>
- [19] Lipson, S.K., Phillips, M.V., Winquist, N., Eisenberg, D. and Lattie, E.G. (2021) Mental Health Conditions among Community College Students: A National Study of Prevalence and Use of Treatment Services. *Psychiatric Services*, 72, 1126-1133. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000437>
- [20] Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., et al. (2022) Factors That Influence Mental Health of University and College Students in the UK: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 22, Article No. 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>