大学生心理健康状况及影响因素分析

王洁莹* 吴正慧 谢唯

北部湾大学大学生心理健康教育中心（广西 钦州 535011）

【摘要】：本研究旨在探究广西某高校大学生的心理健康状况及其影响因素，制定心理健康提升策略。使用症状自评量表（SCL-90）调查广西某高校15313名大学生的心理健康状况。研究结果表明，SCL-90量表总分和强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执性、精神病性8个因子均分都显著高于全国常模，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。不同性别、独生子女、年级、生源地、家庭经济状况、父母婚姻状况、留守经历的大学生SCL-90总分有显著差异（ $P < 0.05$ ）。多元线性回归分析显示，性别、年级、独生子女、留守经历是影响大学生心理健康状况的因素（ $P < 0.05$ ）。本研究揭示了大学生心理健康问题凸显，需加强干预。男生、独生子女、城市、非贫困、父母婚姻状况正常、无留守经历大学生的心理健康状况更优，其影响因素有性别、年级、独生子女、留守经历。

【关键词】：大学生；心理健康状况；影响因素

* 基金项目：思政引领+数智赋能：大学生心理健康教育课程教学改革的探索与实践（广西壮族自治区教育厅教改项目，项目编号：2023JGB287）

* 通讯作者

Analysis of mental health status and influencing factors of college students

Wang Jieying*, Wu Zhenghui, Xie Wei

College Student Mental Health Education Center, Beibu Gulf University, Qinzhou 535011, China

Abstract: The purpose of this study is to explore the mental health status and influencing factors of college students in Guangxi, and to develop strategies for improving mental health. The mental health status of 15313 college students in Guangxi was investigated with SCL-90. The results showed that the total score of SCL-90 scale and the average scores of 8 factors including obsessive-compulsive symptoms, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility, terror, paranoia and psychosis were significantly higher than the national norm, with statistical significance ($P < 0.05$). The total score of SCL-90 of college students with different gender, only child, grade, place of origin, family economic status, marital status of parents and left-behind experience had significant differences ($P < 0.05$). Multiple linear regression analysis showed that gender, grade, only child and left-behind experience were the factors affecting college students' mental health status ($P < 0.05$). This study reveals that the mental health problems of college students are prominent and need to strengthen intervention. Male students, only child, urban students, non-poor students, parents with normal marital status and no left-behind experience have better mental health status, and the influencing factors are gender, grade, only child and left-behind experience.

Keywords: College students; Mental health status; Influencing factor

大学生在国家未来发展中扮演关键角色，是学术、科技和文化的传承者，其心理状态对社会创新至关重要。近年来，我国社会心理健康问题日益凸显，特别是民众及大学生群体的极端心理行为事件频发，已成为威胁社会稳定和公共安全的重要风险源。根据2022年中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社共同发布的《中国国民心理健康发展报告（2021~2022）》，虽然大部分大学生的心理健康状况整体良好，但学业升迁和恋爱问题依然是他们常见的心理困扰因素。基于此，我们于2024年10月在广西某高校对15313名大学生进行了一项心理健康状况的详细调查。通过对调查结果的深入分析，本研究旨在揭示影响学生心理健康的关键因素，并为学校制定和执行有效的心理干预措施提供科学的理论支持。

1 资料与方法

1.1 研究对象

选取广西某高校15313名大学生为研究对象，年龄18~22岁。男生7304人（47.70%），女生8009人（52.30%）；生源地为城镇的3960人（25.90%），生源地为农村的11330人（73.80%）；独生子女2513人（16.40%），非独生子女12800人（83.60%）；有留守经历的4996人（32.60%），非留守经历的10313（67.30%）；家庭经济困难的4337人（28.30%），非家庭经济困难10675人（69.70%）；父母婚姻状况正常的13531人（88.40%），父母婚姻状况异常的1782人（11.60%）。本研究已将问卷的目的和保密原则进行了详细说明，并取得了

研究对象的知情同意。

1.2 研究工具

症状自评量表 (symptom check list-90, SCL-90)。该量表由 Derogatis 于 1975 年编制, 是世界上最著名的心理健康测评量表之一, 主要用来评定一个人是否有某种心理症状及严重程度如何。共 90 个条目, 涵盖 10 个维度: 躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执性、精神病性及其他。量表从“没有”到“严重”依次计 1 至 5 分, 分数越高表示被测者的心理症状越显著。

1.3 统计学方法

使用 SPSS 26.0 软件进行数据分析。单样本 t 检验将大学

生的 SCL-90 得分与全国常模数据进行比较分析; 独立样本 t 检验和方差分析探讨不同特征群体间的心理健康状况差异。多元线性回归探究心理健康状况的影响因素。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 SCL-90 评分与全国常模比较

大学生的 SCL-90 总分高于全国常模, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。其中强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执性、精神病性 8 个因子均分高于全国常模, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 SCL-90 评分与全国常模比较 ($\bar{x} \pm s$)

因子	患者 (n = 15313)	全国常模 (n = 1388)	t	P
躯体化	1.37±0.48	1.37±0.48	0.674	0.500
强迫症状	1.74±0.64	1.62±0.58	23.474	0.000
人际关系敏感	1.62±0.64	1.65±0.51	-5.941	0.000
抑郁	1.57±0.60	1.50±0.59	14.108	0.000
焦虑	1.47±0.54	1.39±0.43	18.980	0.000
敌对	1.49±0.54	1.46±0.55	5.814	0.000
恐怖	1.43±0.53	1.23±0.41	47.052	0.000
偏执性	1.55±0.59	1.43±0.57	25.429	0.000
精神病性	1.45±0.54	1.29±0.42	36.32	0.000
总分	137.12±46.62	129.96±38.76	19.01	0.000

2.2 大学生心理健康状况群体差异分析

结果显示, 不同性别、独生子女、年级、生源地、家庭经

济状况、父母婚姻状况、留守经历的大学生 SCL-90 总分有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 大学生心理健康状况群体差异分析 ($\bar{x} \pm s$)

项目	变量	例数	总分	F/t	P
性别	男	7304	130.87±45.94	-16.220	0.000
	女	8009	142.83±46.50		
独生子女	独生子女	2513	134.28±47.87	-3.345	0.001
	非独生子女	12800	137.68±46.35		
年级	大一	6234	138.78±46.65	9.730	0.000
	大二	6282	137.29±47.76		
	大三	1523	133.20±43.07		
	大四	1274	132.90±44.29		
生源地	城镇	3960	135.60±48.21	-2.396	0.017
	农村	11304	137.67±46.14		
家庭经济状况	贫困	4337	139.04±45.89	3.212	0.001
	非贫困	10675	136.34±46.85		

父母婚姻状况	正常	13531	136.69±46.43	-3.073	0.002
	异常	1782	140.39±47.90		
有留守经历	有	4996	141.07±47.76	7.196	0.000
	无	10313	135.21±45.94		

2.3 大学生心理健康状况影响因素的多元线性回归分析

以 SCL-90 总分为因变量, 性别、独生子女、年级、生源地、家庭经济状况、父母婚姻状况作为自变量, 按进入概率为 0.05, 剔除概率为 0.10 的检验水准纳入方程, 采用多元线性回归的方法进行多因素线性回归分析。变量赋值见表 3, 结果发现, 性别、年级、独生子女、留守经历是大学生心理健康状况的影响因素 ($P < 0.05$)。见表 4。

表 3 大学生心理健康状况影响因素及赋值

影响因素	赋值
性别	男 =1; 女 =2
年级	大一 =1; 大二 =2; 大三 =3; 大四 =4
独生子女	独生子女 =1; 非独生子女 =2
生源地	城镇 =1; 农村 =2
家庭经济状况	贫困 =1; 非贫困 =2
父母婚姻状况	正常 =1; 异常 =2
留守经历	有留守经历 =1; 无留守经历 =2

表 4 大学生心理健康状况影响因素的多元线性回归分析

因变量	自变量	回归系数	标准误	标准化回归系数	t	P	95%CI
SCL-90 总分	性别	11.953	0.767	0.128	32.546	0.000	0.996 ~ 1.035
	年级	-2.845	0.429	-0.054	-6.639	0.000	0.990 ~ 1.010
	独生子女	0.525	1.109	0.004	0.473	0.000	0.844 ~ 1.184
	生源地	-0.452	0.958	-0.004	-0.472	0.637	0.805 ~ 1.243
	家庭经济状况	-1.092	0.865	-0.011	-1.262	0.207	0.923 ~ 1.083
	父母婚姻状况	2.331	1.200	0.016	1.942	0.052	0.962 ~ 1.039
	留守经历	-5.120	0.837	-0.052	-6.117	0.000	0.921 ~ 1.086

3 讨论

被调查大学生的 SCL-90 总分 (137.12 ± 46.62) 高于全国常模, 表明其整体心理健康水平较低, 这可能与大学生正从青少年晚期过渡至成年初期有关, 此阶段心理未完全成熟, 容易出现心理问题, 需要更多的关注和支持。

本研究考察了不同特征的大学生心理健康状况, 结果发现不同性别、独生子女、年级、生源地、家庭经济状况、父母婚姻状况、留守经历存在显著性差异。性别方面, 女生的总体心理健康水平低于男生, 与李博祥等研究结果一致。首先, 受到社会文化的影响, 女生在学业、职业规划和个人生活中承受更多压力。其次, 女生与男生在情感表达和社会支持方面的不同, 也会导致女生更容易受到情绪困扰的影响。最后, 因为生理因素 (如激素变化) 与心理社会因素 (如压力处理方式) 的交互作用可能使女生更易于经历焦虑和抑郁等问题。独生子女方面, 相较于独生子女群体, 非独生子女的整体心理健康呈现出较低水平, 这一发现与娜地热等人研究结论相似, 表明不同家庭结

构会影响大学生的心理健康水平。家庭资源的充足和积极关注使得独生子女更容易获得安全感和支持, 有助于维持其心理健康。非独生子女通常需要对与兄弟姐妹之间的竞争和比较, 这可能会引发更多压力和焦虑情绪。在年级方面, 大一学生的总体心理健康水平最低, 而大四学生的总体心理健康水平则相对最高。相关研究显示, 大学新生普遍面临较严重的心理健康问题, 特别需要注意的是幻觉、妄想、自杀意图、社交恐惧、网络成瘾、自卑、依赖、自伤行为及抑郁等症状。大一新生正处在一个关键的过渡期, 他们从高中生活过渡到大学生活, 在这一过程中需要在全新的社会环境中寻找自己的定位, 若遇到困难或角色转换不顺, 容易引发焦虑和抑郁等心理健康问题。相反, 随着年龄增长和经验积累, 大四学生的心理成熟和自我认知提升, 使他们已经发展出更有效的应对策略来处理压力和挑战, 增强了心理韧性, 这有助于提高他们的心理健康水平。在生源地方面, 来自农村的大学生总体心理健康水平低于来自城镇的大学生。这种情况可能是由于来自大城市的学生家庭经济条件相对较好, 而来自农村或偏远地区的学生则长期在经济

条件较差的环境中生活,因此可能会产生一定程度的自卑感。相比之下,农村学生更倾向于默默承受压力,而不像城市学生那样积极地表达情绪。家庭经济状况方面,与非贫困生相比,贫困生的总体心理健康水平最低,这与刘丽等的研究结果一致,这可能与较大的经济压力有关。家境贫困的大学生常面临生活物资匮乏、经济困难和医疗资源不足等问题,这些因素容易引发他们的自卑、恐慌和焦虑情绪,同时也可能导致他们缺乏信任感。父母婚姻状况方面,父母婚姻正常的大学生心理健康水平显著优于父母婚姻异常者,家庭是影响一个人心理健康的重要因素之一。根据家庭系统理论的观点,青少年心理障碍的产生往往反映了家庭系统的功能失调,而非单纯的个体病理表现。根据实证研究结果,家庭成员的关怀对大学生的心理健康具有最为显著的正向效应,父母的亲情呵护尤为重要。构建一个充满温情与和谐的家庭氛围,促使家庭成员间相互关爱,使子女深切体会到家庭的温暖与支持,不仅能有效缓解子女的负面情绪,还能起到预防强迫、偏执、焦虑等心理问题的作用。就留守经历而言,相较于无留守经历的大学生,有留守经历的大学生总体心理健康水平呈现较低水平,这一发现与卢欣怡等人的研究结论相一致。具体而言,具有留守背景的大学生由于在成长历程中因与父母分离并缺乏家庭支持,往往面临着社会

支持和家庭陪伴的双重缺失。这种情况损害了他们的人际关系,易诱发消极情绪,对心理健康产生深远负面影响。

回归分析结果表明,大学生心理健康状况受到个体特征、教育环境及家庭背景等多维度因素的显著影响,即性别、年级、独生子女和留守经历都会影响大学生的心理健康状况。这一发现凸显了当前大学生群体心理健康问题的复杂性和多维性,也强调了在制定任何干预措施时需要全面考虑学生的个人特征、学校环境和家庭背景等多种因素。因此,唯有综合考虑这些因素,才能制定出有效的心理健康教育策略,切实提升大学生的整体心理健康水平。

综上所述,为进一步提高大学生的心理健康水平,大学生应积极进行自我认知和情绪管理,大学生应积极进行自我认知和情绪管理,培养自信心,学会应对压力,保持心理健康。学校应为因性别角色期待而产生压力的学生提供专门的心理健康资源和咨询服务,以帮助他们应对压力。父母应给予理解和支持,营造温馨稳定的家庭环境。对于家庭出现异常情况或有留守经历的孩子,家长可参加家庭教育工作坊,关注孩子的特殊需求。教育部及相关部门应积极推动学生心理健康工作,坚持预防为主,定期开展心理健康测评。

参考文献

- [1] 刘衡.大学生心理健康问题、成因及对策研究——基于省属某高水平大学调查结果[J].科学咨询(教育科研)2023(07):45-47.
- [2] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M].北京:社会科学文献出版社,2021.
- [3] Derogatis LR.How to use the Symptom Checklist (SCL-90) in clinical evaluation,Psychiatric Rating Scale,Vol III [J].Self-Report Rating Scale,Hoffmann-La Roche Inc,1975:22-36.
- [4] 金华,吴文源,张明园.中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析[J].中国神经精神疾病杂志,1986(5):260—263.
- [5] 李博祥,尚欣,刘宁.某公安院校大学生心理健康状况调查[J].心理月刊,2024,19(02):196-199.
- [6] 娜地热·艾力,彭向君,李家新,热娜古丽·艾赛提,程周凯旋,卢玥.大学新生心理健康状况调查——以新疆某高校2022级新生为例[J].心理月刊,2023,18(08):211-214.
- [7] 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究[J].心理科学,2005,28(1):36-41.
- [8] 刘丽,刘海燕,罗溪,等.贵阳市大学生心理健康状况及影响因素[J].贵州医科大学学报,2023,48(4):410-415.
- [9] 周华斌,余桢伟,丰榆雅,等.高校贫困生心理健康状况的影响因素研究[J].校园心理,2020,18(2):107-109.
- [10] 孙晨晨,朱超,李艳龙,等.疫情防控常态化背景下大学生心理健康状况调查及影响因素分析——以德州学院为例[J].德州学院学报,2023,39(02):18-25.
- [11] 李旭珊.朱琳家庭环境对研究生心理健康的影响[J].中国学校卫生,2013,34(9):1059-1061,1065.
- [12] 郭捷,杨立成,孙子旭.疫情期间大学生心理健康评估及影响因素分析——以北京市部分高校为例[J].中国软科学,2020:196-202.
- [13] 卢欣怡,黄泽娟,陈玉兰.大学生留守经历与心理健康的关系研究[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2022(3):109-113.