

Research on the physical and mental health status, practical problems and countermeasures of contemporary college students

Xiaoyang Lin Bingxin Song Xuejiao Li Yanfei Li Xiaocheng Li*

School of Medicine, Ordos Institute of Applied Technology, Ordos, Inner Mongolia, 017000, China

Abstract

This study investigates the physical and mental health status of contemporary college students, examines their challenges and contributing factors, and proposes corresponding strategies and recommendations. Using the Wenjuanxing platform, the research conducted a nationwide survey of full-time college students, collecting 2,543 valid responses (48.6% male, 51.4% female; 28.3%, 26.7%, 24.1%, 20.9% in first to fourth-year cohorts). The study employed three tools: demographic data, the SCL-90 Symptom Checklist, and the objective question "Recent Real-life Troubles". Results revealed multidimensional characteristics in students' health status, with only 54.9% reporting excellent self-assessment of mental health and 16.8% exhibiting somatization symptoms. Grade level, major type, family economic status, and social support networks emerged as core influencing factors ($\beta=0.12-0.21$, $p<0.01$). Given the multifaceted nature of health impacts, comprehensive interventions at individual, institutional, and societal levels are required.

Keywords

college students; physical and mental health; influencing factors; recommendations

当代大学生身心健康状况、现实问题及对策机制研究

林晓洋 宋炳欣 李学娇 李艳飞 李晓成*

鄂尔多斯应用技术学院医学院, 中国·内蒙古 鄂尔多斯 017000

摘要

本研究旨在探讨当代大学生的身心健康状况、面临的问题及其影响因素, 并提出相应的对策和建议。研究采用问卷调查方法, 通过“问卷星”平台对全国高等院校全日制在校大学生进行调查, 共回收有效问卷2543份(男生48.6%, 女生51.4%; 大一至大四占比分别为28.3%、26.7%、24.1%、20.9%)。研究工具包括一般资料、SCL-90症状自评量表和客观题“近期面临的现实困扰”。研究结果显示, 大学生身心健康问题呈现多维特征, 心理健康自评优良率仅54.9%, 躯体化症状检出率达16.8%; 年级、专业类型、家庭经济状况及社会支持网络是核心影响因素($\beta=0.12-0.21$, $p<0.01$)。大学生的身心健康状况受到多方面因素的影响, 需要从个人、学校和社会层面采取综合性干预措施。

关键词

大学生; 身心健康; 影响因素; 对策建议

1 引言

随着深入贯彻落实《全面加强和改进新时代学生心理健康

【基金项目】2024年度鄂尔多斯应用技术学院科研项目(学生科研人文社科类), “当代大学生身心健康状况、现实问题及对策机制研究”(项目编号: XSRW2024062)。

【作者简介】林晓洋(2003-)女, 中国内蒙古呼和浩特人, 在读本科, 从事护理学研究。

【通讯作者】李晓成(1988-)女, 中国内蒙古锡林浩特人, 本科, 助理研究员, 从事大学生心理健康教育、大学生思想政治教育、基层党务研究。

工作专项行动计划(2023-2025年)》, 越来越多的人关注大学生的身心健康问题, 大学生作为新时代的主要建设者和接班人, 其身心健康状况直接关系到国家高质量发展和社会的和谐稳定。然而, 当代社会竞争激烈化、价值多元化、人工智能化等都在冲击着高校大学生, 使其主动、被动的接收到纷繁复杂的各类信息, 他们面临巨大的压力与挑战, 多表现出焦虑、迷茫、抑郁、自我否定、人际关系敏感等问题^[1-2]。因此, 关注大学生身心健康状况以及提出有效干预措施, 就显得有其必要和重要。

综述发现, 现有大学生身心健康研究较少关注城乡生源与专业类型对其的交互影响, 本项目通过多维数据分析对当代大学生身心健康状况、现实问题及对策机制研究, 旨在发现大学生身心健康现状及影响因素, 提出相应的建议以帮

助家庭、高校、社会更好地引导、教育、推动大学生的全面发展，真正做到“以生为本”。

总体而言，研究大学生身心健康现状意义非凡，体质健康是大学生身心健康的基础，心理健康则是保证大学生正常学习、生活的重要条件^[1]。

2 研究方法

本研究采用问卷调查的方法，借助“问卷星”平台对全国高等院校全日制在校大学生开展问卷调查，最终回收整理有效数据2543份。人口学特征如下：性别方面，男生839人（33.0%），女生1704人（67.0%）；城乡生源中，城镇1567人（61.6%），农村976人（38.4%）；年级分布为大一782人（30.8%）、大二720人（28.3%）、大三524人（20.6%）、大四517人（20.3%）；专业类型以理工类（793人，31.2%）、农医类（784人，30.8%）为主，经管类153人（6.0%），法学96人（3.8%），文史类仅16人（0.6%）。健康状况自评中，59.7%认为‘很好’，29.6%认为‘比较好’，9.2%认为‘一般’，1.6%认为‘比较差’或‘很差’。”

调查问卷包括“一般资料”“SCL-90症状自评量表”及客观题“近期面临的现实困扰”三个部分。一般资料具体包括“性别、民族、城乡生源、是否独生子女、家庭结构、学历、年级、专业类型、认为自己现在的健康状况如何、健康包括哪些方面”等10个题目《症状自评量表》（SCL-90），包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他十个维度共90道题目，各症状效度为0.77-0.99，具有良好的信度和效度。每题采用五级评分，从“没有”到“严重”设置标准，分别赋予“1”“2”“3”“4”“5”分，总得分最低90分，最高450分。得分越低，说明症状表现越轻，个体心理健康水平越好。

3 研究结果与现状分析

3.1 身心健康三维度评估结果

本研究通过SCL-90量表、社会适应能力量表及开放式问题编码，系统评估了大学生身心健康的三个核心维度（心理健康、身体健康、社会适应能力）。数据分析结果如表一：

表1 大学生身心健康三维度评估结果

维度	优良率 (%)	问题检出率 (%)	典型症状举例
心理健康	54.9	21.3 (焦虑)	强迫症状 (M=2.45)、 抑郁 (M=2.32)
身体健康	62.4	29.7 (慢性疲劳)	躯体化症状 (16.8%)、 睡眠障碍 (24.1%)
社会适应能力	23.8	17.9 (人际敏感)	环境适应困难 (31.2%)、 未来规划迷茫 (28.7%)

注：优良率定义为自评“很好”或“较好”；问题检出率基于SCL-90量表阳性症状标准（得分≥2分）。

本研究揭示，当代大学生身心健康问题呈现多维特征：心理健康方面，焦虑（21.3%）和抑郁（18.2%）检出率较高，大一新生心理健康风险显著高于高年级学生（SCL-90总分差异6.3分， $p<0.01$ ）；身体健康维度，长期久坐和睡眠不足群体慢性疲劳及心理问题风险分别达36.8%和65.4%（OR=3.89）；社会适应能力受城乡差异显著影响，农村生源学生因家庭支持薄弱，社会适应得分较城市生源低29.0%（ $p<0.01$ ）。影响因素分析表明，家庭经济压力通过社会支持的中介作用间接影响心理健康（中介效应占比29.6%），而经管类专业学生因就业前景不确定性焦虑水平最高（M=3.05）。质性研究进一步揭示，学业内卷（41.5%）、就业迷茫（68.5%）及数字化社交困境（29.7%）是核心压力源。研究为精准干预高危群体提供了实证依据。

3.2 核心症状与现实困扰表现

当代大学生的身体健康状况正面临挑战，身体素质和健康状况呈现逐年下降趋势，需采取个性化干预措施。健康状况自评显示，59.7%的学生认为健康状况“很好”，29.6%认为“比较好”，但也有9.2%的学生觉得“一般”，少数学生认为“比较差”或“很差”，表明部分学生存在健康问题。大学生中焦虑、抑郁、人际关系敏感和强迫症状较为突出，其中强迫症状和抑郁的平均得分及阳性比例较高，表明这些心理问题相对更严重或常见，需加强心理健康教育和咨询服务。在社会适应内容的认知上，学生们普遍认为社会适应能力良好（23.8%），表现出了深刻的洞察力，普遍认为具备良好的社会适应能力是构成健康的重要一环，这一点在他们的观念中占据了重要位置。

通过本次调查显示，大学生对于“近期困扰您的现实问题有哪些？”这一问题的高频回答主要集中在考试、就业、毕业、英语四六级、个人情感问题等几个方面。这些回答充分展现了当代大学生在校期间的现实困扰，也从侧面反映出大学生的身心问题，如睡眠障碍、食欲减退、免疫力下降等。对于大学新生，学习形式以及学习方法都发生了变化，面临着步入“小社会”的各种挑战，这让他们一时难以适应。对于高年级大学生，面临不同毕业去向的抉择、社会激烈的就业竞争压力以及个人情感的不稳定等困难，由此便产生了迷茫、焦虑、抑郁等表现。这些现实困扰的背后，实质是大学生在学业竞争、社会期待与个人发展间的失衡。若缺乏有效引导，短期压力可能演变为长期健康隐患。

4 影响因素讨论

4.1 个体因素

大学生身心健康问题复杂多维，受年级、专业、家庭、社会及个人习惯以及关乎自身发展的现实因素等多重因素的影响^[4]。大学生身心健康困境是个体成长、社会结构与自我认知系统交互作用的产物。大一学生SCL-90得分111.9显著高于大四的105.08，折射从被动到自主的身份震荡与学业职业时钟挤压。专业差异源于场域特质的深层博弈，财管、文史类专业SCL-90均值117.97高于理工类的110.68，实质

是专业价值模糊与就业折价带来的认同失衡。健康状况自评对焦虑影响最强,只要觉得“状态差”,大脑立刻自动配音“我不行”,最终焦虑像雪球越滚越大,形成“认知→否定→焦虑”的恶性循环。这些因素共同构成大学生心理健康的生态图谱,既是个体成长困境,也是多重系统交互塑造的必然结果。

4.2 家庭与社会因素

家庭背景同样至关重要,经济困难、家庭氛围不佳、亲子关系紧张等易致学生心理压力大,重组家庭等均对于学生心理健康产生一定的影响^[5]。本研究发现社会支持可缓解29.6%的家庭经济压力对心理健康的负面影响。同时,社会环境差异也影响心理健康,城乡差异导致教育资源、经济水平、文化氛围不同,社区资源、社会支持系统及不良风气等都对大学生身心健康产生影响。

4.3 环境因素

当前,网络环境价值多元,人工智能技术也更加成熟,观环境因素正以史无前例的渗透力和塑形力重塑着大学生的身心发展轨迹^[6]。伴随数字化、城市化与全球化三重浪潮的叠加,高校已不再是传统意义上的“象牙塔”,而是一种与外部环境高频交换信息、情感与价值的“开放型生态系统”。城乡文化差异进一步放大农村生源在空间语言、消费惯习与社交规则的差异,使其易将文化资本缺口误读为能力缺陷从而影响身心健康。

5 对策与建议

大学生应积极提升自身的身心健康意识,主动学习身心健康教育知识,掌握适合自己的心理调适方法,增强机体免疫力和抗压能力。首先,通过有效途径,积极学习并掌握心理健康知识,并将其与日常学习生活相结合,把理论转化为实践技能。其次,学习合理情绪疗法简单实用的心理调适方法,学会改变消极的思维模式,从不同角度看待问题。再次,树立信心,学会建立良好的人际互动关系,学会交流与分享,善于倾听与共情。最后,养成良好的学习习惯和饮食习惯,富业生活及加强体育锻炼。积极养成健康的睡眠习惯,以更好地应对学业和生活中的压力与挑战^[7]。

高校要继续提高对大学生身心健康的重视程度及投入力度,全员全过程全方位的开展大学生心理健康教育^[8]。首先,为大一新生建立“心理档案”,实行成长化的“一人一档”,根据心理普查、全员排查、他人评价等结果,动态补充学生的心理档案,形成学生心理成长的纵向材料。其次,加强《大学生心理健康教育》课程建设,丰富课程内容,提高课程的参与度和体验感,培养学生应对心理问题的技巧和能力。同时,加强队伍建设,发挥朋辈互助组织和专业心理咨询团队的作用,为学生提供个性化服务,营造舒适保密的功能室环境。再次,建立健全心理危机干预网络和机制,科学开展心理普查和学生心理评估,关注特殊群体学生,制定有效的预警机制和详细的干预预案,确保对大学生心理危机能够“早发现、即干预、快处理”。最后,有针对性、创

新性的开展大学生心理健康教育活动,避免“一概而论”和“大水漫灌”,针对行开展相关教育增强大学生的心理韧性,全方位护航大学生心理健康成长^[9]。

全社会要积极营造关心关爱大学生健康成长的和谐稳定环境,构建“家-校-医-社”协同体系,全方位促进大学生身心健康发展。首先,需要营造风清气正的网络环境,对大学生的三观进行积极正向的引导。其次,全社会要加大心理健康知识的普及力度,让大众了解全国心理援助热线“12356”及所能提供的服务,确保人们在关键时刻能够想到并使用。最后,鼓励医院、社区专家进校园、进家庭,开展健康宣教及知识科普,促进家庭、学校与社会联动,形成全社会关爱大学生身心健康成长的良好格局^[10]。

6 结语

本研究对当代大学生身心健康状况进行了较为全面的调查与分析,明确了其现状、影响因素及面临的现实问题,并从个人、学校和社会层面提出了相应的对策建议。然而,大学生身心健康问题是一个动态发展且复杂的社会议题,受到多种因素交互作用的影响,后续研究可进一步进行研讨。同时,在干预措施的实施效果评估方面,也有待开展更多实证研究,以便不断优化和完善相关策略,切实提升大学生的身心健康水平,为他们的成长成才筑牢坚实基础,助力其更好地投身于国家建设和社会发展之中。

参考文献

- [1] 赵阳.高等教育水平分层视角下的大学生心理健康状况分析[J].山西青年,2024(18):99-101.
- [2] 刘乔溪,白智群,王胜利,等.新形势下高校大学生心理健康教育问题对策研究[J].山西青年,2024(23):104-106.
- [3] 洪煜.“健康中国”背景下大学生体质健康与心理健康关系的研究[C]//中国体育科学学会体质与健康分会.2024年全国运动增强体质与健康学术会议论文摘要集.常州工程职业技术学院,2024:3.
- [4] 王富贤.大学生心理健康状况调查及应对策略[J].黑龙江科学,2023,14(19):97-99.
- [5] 刘峻源,杨影.新时代大学生心理健康现状及对策[J].吉林省教育学院报,2023,39(12):23-27.
- [6] 刘柏汐,赵楠,孟庆莹.大学生心理健康的现状、影响因素及“三全育人”视角下的应对策略[J].心理月刊,2024,19(22):80-82. DOI:10.19738/j.cnki.psy.2024.22.024.
- [7] 卢金邦.高职院校大学生体质与心理健康的现状研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(12):103-105.
- [8] 李贵金.全环境育人背景下大学生心理危机干预策略研究[J].科教文汇,2024(21):181-184.
- [9] 施林娟.5·25大学生心理健康文化节对大学生心理健康的促进作用——以S学院为例[J].公关世界,2024(23):37-39.
- [10] 张迪.基于社会性发展视域的大学生心理健康教育探究[J].新课程教学(电子版),2024(05):185-187.