



東北農業大學

Northeast Agricultural University

课 程 论 文

大学生心理素质调查研究

课程名称: 抽样技术
课 程 号: 20600962x
学 期: 2019-2020 学年第 2 学期
学 院: 文理学院
班 级: 信科 1701 班
学 号: A20170111
姓 名: 安雅沛

一、研究内容及背景

1.1 研究内容

素质是一个人在社会生活中思想和行为的具体表现。心理素质作为之一，由心理潜能、心理能量、心理特点、心理品质和心理行为组成，对内体现为心理健康状况的好坏，对外影响行为表现的优劣。现如今社会对于高校大学生素质的了解并不完整，即便了解也只是针对于思想道德素质或者身体素质，对大学生的心理素质并没有过多地进行关注，而心理素质又直接影响了心理健康。心理素质作为总体素质之一也具有重要的作用，最近经常出现一些类似于“承受不住压力而跳楼自杀”的案例，心理素质对大学生整体素质的重要性不言而喻，也足以说明对于心理素质必须要重视起来，需要有比较完善的心理健康教育体系作为支撑。

1.2 研究背景

1.2.1 国内研究背景

国内对于大学生的心理素质调查研究不在少数，其中汤骋^[1]对于心理素质对大学生发展的影响做出了研究(2009)，认为心理素质的状况关系到学业的成败、知识结构的完善、思维方式的行程。张卫平^[2]发表了大学生心理健康教育德育功能的研究(2005)，对心理健康的教育在德育中起到的作用进行了研究，为后续有关于大学生心理健康教育奠定了理论基础。周敏^[3]对于大学生心理韧性、核心自我评价与抑郁、焦虑情绪的关系做出了研究(2014)，采用各种自量表通过描述性统计等统计方法进行分析，做出了心理韧性水平等在性别上存在着显著差异、大学生焦虑得分低等结论。因为最近国内疫情问题，针对于疫情，严磊、王娟^[4]结合了疫情，对于疫情背景下的大学生心理健康教育教学应对措施做出了研究(2020)，通过探究特殊时期的情况对心理健康教育的课程做出了改进。

1.2.2 国外研究背景

国外对于大学生心理素质的研究也有很多，包括一些对心理素质检验的方法也有很多研究结果。其中 Moeller Robert W^[5](2020)认为心理健康问题在大学生中普遍存在，社会心理压力被认为是一个重要因素。F. Bolinski^[6](2020)认为电子心理健康的干预措施对大学生学习成绩有所影响。Martin Heesacker^[7](2020)则提出了大学生计算机辅助心理评估和心理治疗，进一步为研究大学生的心理素质做出了方法上的贡献。Al-Darmaki Fatima^[8]调查了阿联酋女大学生的心理健康观念，调查结果认为就病因而言，社会和环境因素的权重最大，宗教习俗被普遍认为是解决心理健康问题和保持良好心理健康的一种方法。

二、研究目的及意义

2.1 研究目的

本次调查是希望通过研究大学生的心理素质，提高对大学生心理健康状况的认知与重视。在大学生相关的心理健康教育的课程上做出相应的改变，使得大学生能够正确认识自己的心理素质水平、心理承受能力，遇到问题及时进行心理咨询或者采取有效的措施来缓

解，从整体上改善大学生的心里状况，降低心理健康问题对学习生活上的影响。

2.2 研究意义

心理素质问题造成的不良影响有很多，对大学生身心都会带来极大的伤害。只有正确了解自己的心理健康情况，才能有效提高心理素质，对大学生活乃至毕业以后在社会上也能很好地处理自己的心理健康问题，提高个人的整体素质，真正做到遇到挫折不再害怕退缩和遇到问题不再逃避。

三、问卷设计及分析

对具体事物现象做调查有很多方法，例如实地调查、文献调查、问卷调查等，问卷法这种控制式的测量对所研究的问题进行度量，从而搜集到可靠的资料的一种方法，是目前国内外社会调查中较为广泛使用的一种方法，问卷调查的方法可以在短时间内获得所需要的调查情况，问卷调查的优点在于标准化和成本低，容易量化和统计分析，但是也有相应的缺点，即可靠性不是很强、结果广而不深、回收率较差等。

对于问卷调查也分为纸质版问卷发放和网络版问卷发放，因为疫情原因，本次调查只能采取网络问卷调查的方式进行调查分析。

3.1 问卷设计

问卷调查中最重要的环节之一就是问卷设计。想要得到合适的调查分析，问卷的设计必须要详细、有深度、有意义，对于即将统计分析的内容有很强的关联性。问卷调查的内容通常分为两部分，一部分是个人信息，如：年龄、性别、专业等，另一部分则是与具体调查内容相关。

本次研究所设计的问卷题目及选项如下表所示：

大学生心理素质调查问卷	
尊敬的同学： 首先感谢您的协助。本调查的目的在于了解大学生的整体心理素质。耽误您宝贵的时间，再次向您致谢！请您就以下问题作答。本次调查的结果完全作为学术研究之用，不会将您的任何信息透露给第三方。 谢谢您的参与！	
表 1 大学生心理素质调查问卷	
问题	选项
1. 您的年级	A.大一 B.大二 C.大三 D.大四 E.研究生
2. 您的性别	A.男 B.女
3. 您的专业类别	A 哲学 B 经济学 C 法学 D 教育学 E 文学 F 历史学 G 理学 H 工学 I 农学 J 医学 K 管理学 L 艺术学
4. 您的家庭所在地	A 城市 B 乡镇 C 农村
5. 你感觉自己目前面临着哪些压力？（多选）	A.人生发展与职业选择上的压力 B.思想上的压力 C.课程学习上的压力 D.自我管理上的困难 E.经济压力 F.对大学生活不适应 G.与异性交往的压力 H.家庭方面的压力 I.人际关系与沟通有困难 J.外貌和身材
6. 您认为家庭里让您感到压力的	A 父母的期望 B 家庭关系 C 家庭收入 D 经济状况 E 没有明显的压力 F 其它

7. 你在自己所处寝室，和大家相处得可融洽？	A. 不是特别融洽，感觉自己被孤立/有室友被孤立 B. 挺融洽的，大家都还不错 C. 十分融洽，寝室是一个小家 D. 不融洽，寝室成员之间 矛盾较多甚至有冲突
8. 你周围的生活环境对你的心理健康有何影响？	A. 有很大影响 B. 有一点影响 C. 毫无影响
9. 您认为自己常处于哪种状态？	A. 快乐 B. 平静 C. 无聊 D. 烦躁 E. 郁闷
10. 你经常会觉得自己不如别人吗？	A 经常会 B 偶尔会 C 一般不会
11. 您会抱着“这个人对我有用”的心理才与同学和老师交往吗？	A. 会 B. 不会
12. 你周围存在以下现象吗？	A.歧视经济条件不好的同学 B 歧视学习成绩差的同学 C.歧视外貌和身材不好的同学 D 歧视身体缺陷的同学 E.基本不存在歧视现象 F.其他
13. 你认为在别人眼里你是一个什么样的人（多选）	A.不拘小节 B 优柔寡断 C 小事不计较，大事有原则 D 好挑剔的人 E 外向开朗 F 交友广泛 G 乐于助人 H 常被忽略
14. 你认为压力在你的学习生活中有什么作用	A 会给学习生活带来极大的动力 B 有推动作用但不明显 C 略微影响情绪，降低效率 D 负面影响较大，严重影响学习和生活
15. 你在专业学习上是否顺利？	程度：1-5（从最不顺利到最顺利）
16. 你认为考试前（或考试时）感受到的压力对考试结果影响如何	A 很大，会影响我正常水平的发挥 B 一般，不会使我的分数产生很大的波动 C 较小，某些时候会影响我的发挥 D 没感觉。基本不会对考试产生影响
17. 你觉得自己的抗打击能力如何？	A 我从不畏惧任何困难，从不感到失落 B 当别人质疑或令我受挫时，经过调整之后我还能坚持下去 C 在经过几次打击之后我会放弃这条路，换一个适合我的 D 我挺害怕别人的质疑，担心功亏一篑
18. 你是否会有当咸鱼的想法	A 经常 B 偶尔 C 从不
19. 你释放压力的方式：	A. 到心理咨询室 B. 和朋友倾诉 C. 转移（娱乐，读书，散步，游戏，唱歌等）D. 发泄(哭泣，运动，暴饮暴食等)E. 压抑（喝酒，睡觉）F. 顺其自然，什么都不做
20. 你每隔多久会去心理咨询中心咨询一次？	A. 一周 B. 一个月 C. 一个学期或更久 D. 从来不去
21. 当自己或别人遇到心理问题时，不去心理咨询的原因你认为是什么？	A 觉得能自己解决问题 B 觉得心理咨询没有用 C 没有时间 D 介意外界的看法 E 不知道有这方面咨询 F 心理问题属于个人隐私，不愿外人知道
22. 您是如何看待近来大学生因压力而自杀事件	开放式回答
23. 学校如果有针对解压的心理健康活动或选修课，您是否会参加	A 积极参加 B 偶尔参加 C 不会参加
24. 你认为心理健康工作者目前最应该加强哪方面的工作？	A. 进行心理健康知识宣传 B. 举行心理健康讲座与咨询 C. 进行心理健康状况调查 D. 深入同学中多与同学沟通

3.2 问卷投放分析

本问卷在 2020 年 6 月 19 日开始在网络上进行投放，回收时间截止到 6 月 28 日，投放的范围是全国各省市的大学生（包括研究生），投放问卷的平台为问卷星，主要投放方式为：微信、QQ 空间、朋友圈以及口头相告。

截止回收日期，共收到问卷 119 份，根据问卷星下载出的数据分析，分析重复的 ip 地址、答卷态度如何来判断是否为有效问卷。经过分析，得到有效问卷 100 份。

四、数据处理及分析

4.1 受访者信息分析

对于 100 份有效问卷的数据进行分析，被调查人的主要情况如下表所示：

表 2 大学生心理素质调查基本信息

信息	选项	频率	百分比
年级	大二	9	9
	大三	53	53
	大四	6	6
	大一	30	30
	研究生	2	2
	总计	100	100
性别	男	25	25
	女	75	75
	总计	100	100
专业类别	法学	1	1
	工学	15	15
	教育学	2	2
	经济学	9	9
	理学	36	36
	文学	10	10
	哲学	2	2
	农学	4	4
	医学	10	10
	管理学	10	10
	艺术学	1	1
	总计	100	100
家庭所在地	城市	67	67
	农村	14	14
	乡镇	19	19
	总计	100	100

通过基本信息的统计资料，我们可以看出本次调查使用问卷方式回收到的有效问卷中，受访者大多是大三学生(53%)，其次是大一学生(30%)，大二大四研究生的最少。受访者大多数是女生(75%)，大部分是理学专业(36%)，其次是工学、文学、管理学和医学(各

占 10%)，艺术生和法学生最少，其中一个原因是样本量不够大，另一个原因是调查者发放问卷的范围中很多是本专业同学。关于家庭所在地，大部分受访者都是来自城市 (67%)，其次是乡镇 (19%)，来自农村的受访者最少 (14%)。

4.2 具体数据分析

因为问卷中的内容既有单项选择题，也有多选题，单项选择题里又分为程度性问题和非程度性问题，所以对于不同的问题进行不同的分析讨论。

4.2.1 单项选择-非程度性问题

非程度性问题是指出选项没有程度上的变化，例如：您认为家庭里让您感到压力的是？这类问题往往只能选择一种，并且根据受访者的不同，回答也不同，回答也不需要有明显的等级顺序。

(1) 来自于家庭的压力（问题 6）

表 3 来自家庭的压力

选项	百分比 (%)
父母的期望	32
家庭关系	6
家庭收入	7
经济状况	21
没有明显的压力	32
其它	2
总计	100

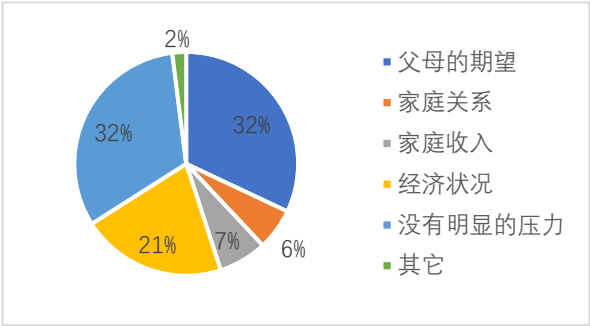


图1 家庭压力

对于家庭里让受访者感到压力的方面，32%的受访者感觉到的家庭压力来自于父母的期望，并且这一选项的人最多。32%的受访者没有感觉到家庭里明显的压力，21%的受访者认为是经济状况，7%的受访者认为是家庭收入，6%的受访者认为是家庭关系，剩余2%的受访者感受到其他方面的家庭压力。

通过图表和数据分析可知，大部分受访者认为家庭方面的压力要么就是父母的期望所带来的，要么是没有明显的压力，要么是因为经济情况。有压力的受访者占总体人数的68%，表明家庭压力在大学生身上也很常见。

(2) 歧视现象（问题 12）

表 4 歧视现象

	回答	百分比 (%)
歧视现象	基本不存在歧视现象	74
	其他	3
	歧视经济条件不好的同学	3
	歧视身体缺陷的同学	4
	歧视外貌和身材不好的同学	8
	歧视学习成绩差的同学	8

对于身边的歧视现象，74%的受访者认为身边基本不存在歧视现象，歧视身材外貌的和歧视学习成绩差的各占 8%，歧视身体缺陷的占 4%，歧视经济条件不好的或者歧视其他方面的各占 4%。

(3) 心理咨询与心理工作（问题 21、24）

表 5 心理咨询情况

问题	回答	百分比 (%)
为什么不参加心理咨询	不知道有这方面咨询	5
	介意外界的看法	8
	觉得能自己解决问题	47
	觉得心理咨询没有用	15
	没有时间	8
	心理问题属于个人隐私，不愿外人知道	17
对于心理健康工作者应该加强哪方面的工作？	进行心理健康知识宣传	26
	进行心理健康状况调查	14
	举行心理健康讲座与咨询	8
	深入同学中多与同学沟通	52

关于心理咨询与心理工作方面，47%的受访者不参加心理咨询的原因是觉得自己可以解决问题，17%认为心理问题属于个人隐私不希望外人知道，15%认为心理咨询没有用，认为没有时间和介意外界看法的占 8%，不知道这方面咨询的占 5%。可见关于心理咨询，大多数人对此并不了解，也对这种心理工作没有信心。

对于对于心理健康工作者应该加强哪方面的工作，52%的受访者认为应该深入同学中多与同学沟通，认为应该进行心理健康知识宣传的占 26%，认为应该进行心理健康状况调查的占 14%，认为应该举行心理健康讲座与咨询的占 8%，可以看出大部分受访者是希望心理健康工作者能够深入同学中交流的，这样更能知道大家的需求所在，能‘对症下药’。

4.2.2 单项选择-程度性问题

程度性问题是指出选项是有明显的程度递增/递减关系的，如：你在专业学习上是否顺利？这种问题可以设定为打分制，以分数的多少来判定一个人的回答倾向。

(1) 环境氛围（问题 7、8）

表 6 环境氛围及影响

问题	选项	百分比 (%)	程度
宿舍氛围	不融洽，寝室成员之间 矛盾较多甚至有冲突	4	1
	不是特别融洽，感觉自己被孤立/有室友被孤立	6	2
	十分融洽，寝室是一个小家	25	4
	挺融洽的，大家都还不错	65	3
	平均得分		3.11
生活、学习环境对你的心理健康有何影响	毫无影响	13	1
	有很大影响	25	3
	有一点影响	62	2
	平均得分		2.12

从调查结果可以看出，65%的受访者认为宿舍氛围比较融洽（程度 3），21%的受访者认为挺融洽（程度 4），6%的受访者认为不是特别融洽（程度 2），有孤立现象的存在，4%的受访者认为宿舍关系很差（程度 1），分数越大，说明宿舍关系越融洽。而这个问题的平均得分为 3.11，可以表明大部分受访者的宿舍氛围还是很良好的。

对于生活、学习环境对心理健康的影响，62%的受访者认为有一点影响（不太严重

的), 25%的受访者认为有很大影响, 13%的受访者认为毫无影响。而这个问题的平均得分为 2.12, 表明环境对于心理健康或多或少还是有一些影响的, 不能忽略。

(2) 心理状况 (问题 10、11、14)

表 7 心理状况及影响

问题	选项	百分比 (%)	程度
会觉得不如别人吗	经常会	17	4
	偶尔会	59	3
	完全不会	5	1
	一般不会	19	2
	平均得分		2.88
会抱着“这个人对我有用“的心理才与同学和老师交往吗?	经常会	8	4
	偶尔会	30	3
	完全不会	20	1
	一般不会	42	2
	平均得分		2.26
压力在生活中的作用	略微影响情绪, 降低效率	31	3
	负面影响较大, 严重影响学习和生活	3	4
	会给学习生活带来极大的动力	26	1
	有推动作用但不明显	40	2
	平均得分		2.11

通过调查可以看出, 59%的受访者认为偶尔会觉得自己不如别人, 19%的认为一般不会, 17%的认为经常会, 5%认为完全不会。平均得分为 2.88, 表明大部分人还是会觉得自己不如别人, 没有足够的自信心。

对于会抱着“这个人对我有用“的心理才与同学和老师交往这个问题, 42%的受访者认为一般不会, 20%的认为完全不会, 30%的认为偶尔会, 8%的认为经常会, 平均得分为 2.26, 表明整体倾向于偶尔会带有目的性和人交往。

对于压力在生活中的作用, 40%的人认为有一点推动作用, 26%的人认为有极大地推动作用, 31%的人认为影响情绪, 降低了效率, 3%的受访者认为影响后果挺严重。平均得分为 2.11, 表明压力在生活中尽管可能有推动作用, 但是如果不能很好掌控, 也会带来负面的影响。

(3) 学业上的影响 (问题 15、16)

表 8 学业情况及影响

	程度 (1 是非常不顺利)	百分比	程度
学习是否顺利	2	12	
	3	56	
	4	25	
	1	3	
	5	4	
	平均得分	3.15	
考前压力的影响	很大, 会影响我正常水平的发挥	22	4
	较小, 某些时候会影响我的发挥	17	3
	没感觉, 基本不会对考试产生影响	11	1
	一般, 不会使我的分数产生很大的波动	50	2

平均得分	2.5
------	-----

通过调查可知，学习是否顺利上，仅有 4%的受访者觉得非常顺利，但是觉得非常不顺利的受访者也只占到了 3%，大部分人都在 3、4 之间，平均得分为 3.15，也表明大部分受访者认为学习上还是比较顺利的。

对于考前压力的影响，50%的受访者认为不会对分数产生较大波动，但也有 22%的人认为影响很大，平均得分为 2.5，表明整体倾向于有影响，但是影响不是很大。

(4) 心理承受能力（问题 17、18）

表 9 抗打击能力与心态

问题	选项	百分比	程度
抗打击能力	当别人质疑或令我受挫时，经过调整之后我还能坚持下去	68	2
	我从不畏惧任何困难，从不感到失落	10	1
	我挺害怕别人的质疑，担心功亏一篑	12	4
	在经过几次打击之后我会放弃这条路，换一个适合我的	10	3
	平均得分	2.24	
想当“咸鱼”？	A 经常	35	3
	B 偶尔	52	2
	C 从不	13	1
	平均得分	2.22	

在抗打击能力上，高达 68%的受访者认为当别人质疑或令我受挫时，经过调整之后我还能坚持下去，这种属于能够调节的积极心态，而也有 12%的受访者认为挺害怕别人的质疑，担心功亏一篑，这种属于焦虑心态。平均得分为 2.24，表明绝大多数受访者的抗打击能力还是比较好的。

是否经常想当“咸鱼”这个问题上，52%的受访者偶尔有想法，35%的受访者经常有这种想法，只有 13%的受访者从来不会想。平均得分为 2.22，表明大部分受访者还是存在“咸鱼”的想法的。

(5) 心理咨询（问题 20、23）

表 10 心理咨询情况

问题	选项	百分比	程度
心理咨询	从来不去	75	5
	一个学期或更久	4	4
	一个月	2	3
	一周	1	2
	在有心理问题需要咨询时去	18	1
	平均得分	4.17	
会参加学校组织的心理健康活动和选修课吗？	不会参加	24	1
	积极参加	24	3
	偶尔参加	52	2
	平均得分	2	

当遇到问题时是否会去心理咨询，高达 75%的受访者表示从来不去，18%的受访者在有心理问题需要的时候会去，1%的受访者一周一次，2%的受访者一月一次，4%的受访者一个学期或者更久。平均得分在 4.17，表明大部分人都不会选择去进行心理咨询。

会参加学校组织的心理健康活动和选修课这个问题上，52%的受访者表示偶尔会参加，24%的受访者表示会积极参加，但也有 24%的受访者表示不会参加。平均得分 2，表明大部分受访者在学校组织这些活动的时候都会或多或少去试一试。

4.2.3 多项选择

对于多项选择题，就不能再普通地进行分析，需要对每一个选项被选次数的多少来进行统计。

(1) 你感觉自己目前面临着哪些压力？

表11 面临的压力

	压力	被选次数	占比
面 临 哪 些 压 力	职业发展与选择	62	0.158163
	思想压力	40	0.102041
	课程学习压力	57	0.145408
	自我管理压力	67	0.170918
	经济压力	47	0.119898
	对大学生活不适应	9	0.022959
	异性交往	17	0.043367
	家庭	15	0.038265
	人际关系与沟通	26	0.066327
	外貌身材	31	0.079082
	生活	21	0.053571
	总计	392	1

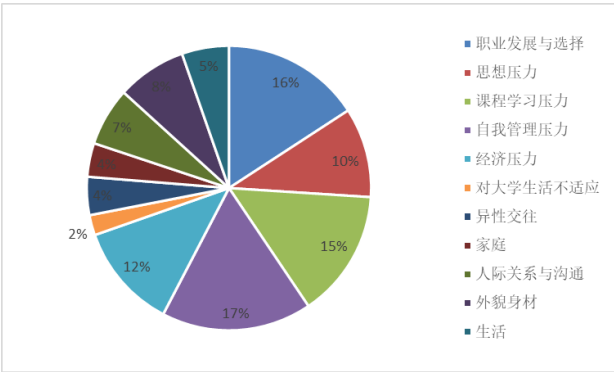


图 2 面临的压力饼状图

通过调查结果我们可以看出排名前三的压力有自我管理的压力（17%）、职业发展与选择的压力（16%）、课程学习压力（15%），排名最后的是对大学生活不适应（2%），表明了绝大多数受访者都能对大学生活良好适应。

(2) 你认为在别人眼里你是一个什么样的人

表 12 在别人眼中是什么样的人

	什么样的人	被选次数	占比
在 别 人 眼 中 你 是 什 么 样 的 人	不拘小节	37	0.138577
	优柔寡断	19	0.071161
	小事不计较、大事有原则	36	0.134831
	好挑剔	36	0.134831
	外向开朗	53	0.198502
	交流广泛	32	0.11985
	乐于助人	32	0.11985
	常被忽略	18	0.067416
	其他	4	0.014981
	总计	267	1

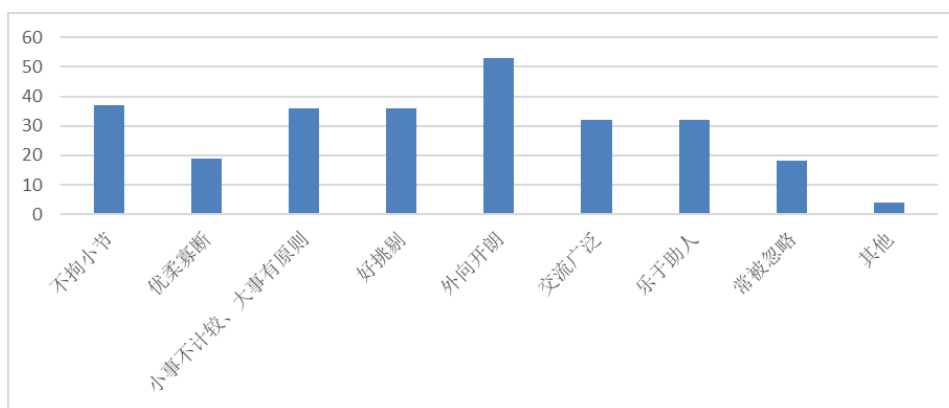


图3 在别人眼中是什么样的人统计条形图

从调查结果可以看出，外向开朗占比最多（20%），其次是不拘小节、小事不计较大事有原则、好挑剔。很少有人（6%）认为自己常被忽略。

（3）你释放压力的方式

表 13 缓解压力的方式

方式	被选次数	占比
心理咨询室	3	0.013824885
朋友倾诉	53	0.244239631
转移	72	0.331797235
发泄	37	0.170506912
压抑	23	0.105990783
顺其自然	29	0.133640553
总计	217	1

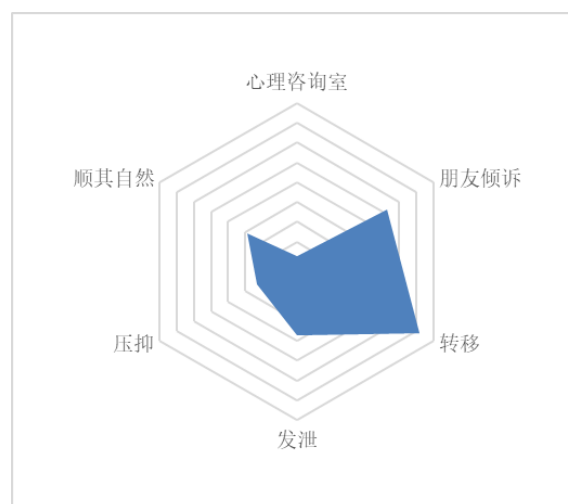


图4 缓解压力的方式雷达图

当面对心理健康问题的时候，绝大部分受访者选择了转移注意力（33%）和向朋友倾诉（24%），只有很少的（1%）受访者愿意去心理咨询室咨询。

4.2.4 开放式问题

本次调查研究中有一个是开放式的问题，即：您是如何看待近来大学生因压力而自杀事件？这种问题没有固定选项，受访者可以自行填写看法，由于受访者的回答多种多样，列出来难以直观表现，在这里仅以词频图的形式来体现。

表 14 出现的词语频率

词语	频率
压力	15
可惜	6
个人	6
家庭	5
承受能力	5
没有	5
不至于	4
心里	4
生命	4
能力	4
心理	4
社会	4
自己	4
来源于	4
必要	3



图 5 词频图

通过词频图分析，我们可以看出大部分受访者对于大学生不堪压力自杀的行为表示惋惜和遗憾，也认为个人承受能力相当重要，家庭在这一事件中所起到的角色也很重要。

4.3 属性间的关系-交叉列联分析

对于有一部分选项，选项之间是有联系的。列联表（contingency table）是观测数据按两个或更多属性（定性变量）分类时所列出的频数表。它是由两个以上的变量进行交叉分类的频数分布表。

本次调查中，我们选取年级、性别、学业问题、心理咨询等属性进行交叉列联分析，通过分析属性之间的关系来研究影响因素。

(1) 年级与生活环境影响列联分析

表 15 年级与生活环境影响列联分析

			你周围的生活、学习环境对你的心理健康有何影响？		
			毫无影响	有很大影响	有一点影响
您的年 级	大二	计数	1	1	7
		占 1. 您的年级 的百分比	11. 1%	11. 1%	77. 8%
	大三	计数	7	12	34
		占 1. 您的年级 的百分比	13. 2%	22. 6%	64. 2%
	大四	计数	3	2	1
		占 1. 您的年级 的百分比	50. 0%	33. 3%	16. 7%
	大一	计数	2	8	20
		占 1. 您的年级 的百分比	6. 7%	26. 7%	66. 7%
	研究生	计数	0	2	0
		占 1. 您的年级 的百分比	0. 0%	100. 0%	0. 0%
总计		计数	13	25	62
		占 1. 您的年级 的百分比	13. 0%	25. 0%	62. 0%

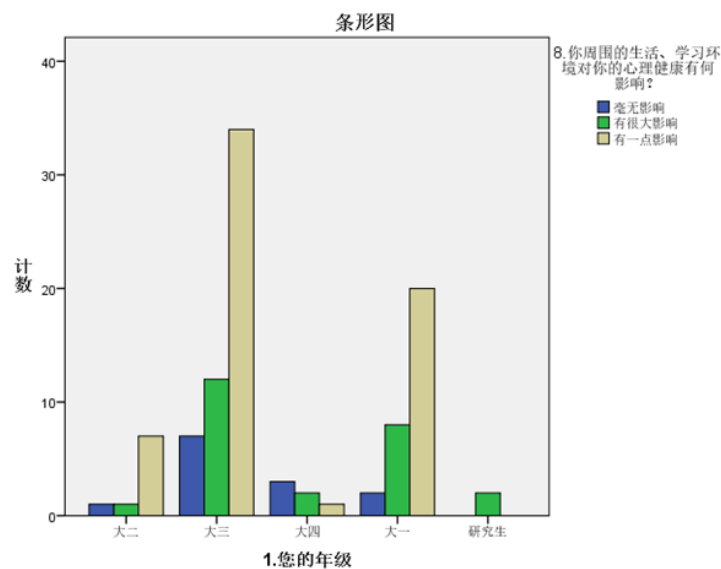


图 6 年级与生活环境影响列联分析条形图

通过列联分析我们可以看出，受访者不管是哪个年级的大学生，都认为生活、学习环境对于心理健康是有一点影响的，虽然影响程度不大，但因为范围比较广，也必须要重视起来。对于大一大二大三的受访者而言，影响程度都属于中等，只有很少部分的受访者认为没有影响或者影响很大。但是对于大四受访者而言，却有一半的人认为毫无影响了，这有可能是受访者即将离开学校，对于这些影响也觉得微乎其微。对于研究生的受访者，由于样本量太小无法得出更准确的信息，受访者都认为对心理健康有很大影响，这一点也可以说明选择读研以后的生活中，可能对周围的学习、生活氛围更加敏感。

(2) 性别与心理状态列联分析

表 16 性别与心理状态列联分析表

			9.您认为自己常处于哪种状态？					
			烦躁	快乐	忙碌	平静	无聊	郁闷
2.您的性别	男	计数	3	5	3	9	5	0
		占 2.您的性别的百分比	12.0%	20.0%	12.0%	36.0%	20.0%	0.0%
	女	计数	8	24	3	27	10	3
		占 2.您的性别的百分比	10.7%	32.0%	4.0%	36.0%	13.3%	4.0%
总计		计数	11	29	6	36	15	3
		占 2.您的性别的百分比	11.0%	29.0%	6.0%	36.0%	15.0%	3.0%

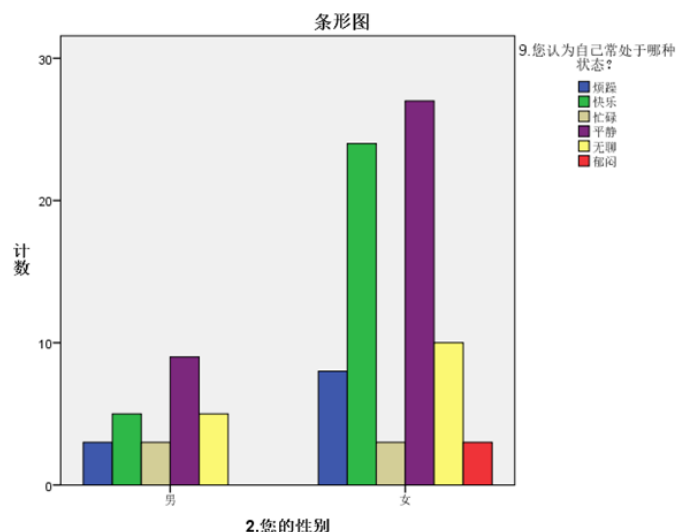


图 7 性别与心理状态列联分析条形图

通过分析，我们可以看出，对于性别而言，心理状态并没有显著性差异，两者几乎没有什么关联。不管是男生还是女生，选择处于“平静”状态的受访者居多，其次是快乐，然后是无聊、烦躁和忙碌。

(3) 自身压力情况与心理咨询列联分析

表 17 自身压力情况与心理咨询列联分析

			23.学校如果有针对解压的心理健康活动或选修课，您是否会参加		
			不会参加	积极参加	偶尔参加
14 你认为压力在你的学习生活中有什么作用	略微影响情绪，降低效率	计数	16	7	8
		百分比	51.60%	22.60%	25.80%
	负面影响较大，严重影响学习和生活	计数	2	1	0
		百分比	66.70%	33.30%	0.00%
	会给学习生活带来极大的动力	计数	3	6	17
		百分比	11.50%	23.10%	65.40%
	有推动作用但不明显	计数	3	10	27
		百分比	7.50%	25.00%	67.50%
总计	计数		24	24	52
	百分比		24.00%	24.00%	52.00%

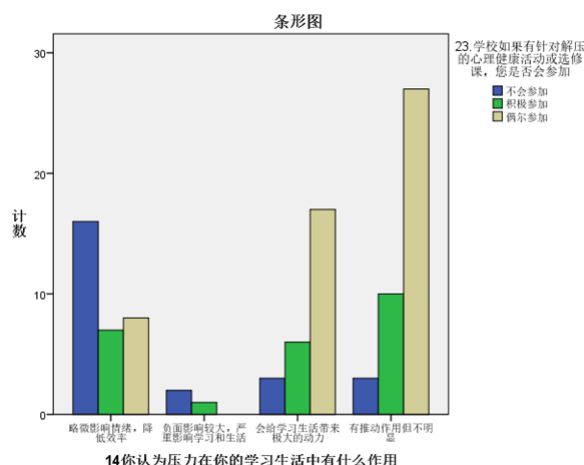


图 8 自身压力情况与心理咨询列联分析条形图

从调查结果可以看出，那些压力在学生生活中负面影响较大或者有一点影响的受访者对于心理健康活动却不愿意去参加，反而是会给学习生活带来动力、觉得压力有正面影响的受访者愿意去参加这类活动。

五、研究结论及建议

5.1 研究结论

5.1.1 心态与心理状况

受访大学生普遍认为受到来自家庭的压力主要来源是父母期望和经济状况。部分父母渴望“望子成龙”的心态从小学到大学一直存在，或者是对于孩子的管束过于严格、施加的压力过大，导致孩子心态上有了一些影响，进而影响到学习、生活各个方面。而经济状况则是因为上了大学以后的开销问题有所变化，部分大学生不能拥有良好的消费观念，从而导致了经济状况带来的压力。

家庭所带来的压力部分来自于父母，这也足以说明家庭对心理健康的影响是比较重要的，如果不能很好地处理父母与孩子之间的沟通问题，很有可能导致大学生心理健康受损，误入歧途。

对于其他压力方面，则是更多的大学生面临自我管理压力、职业发展选择、学业压力。这三种压力都是来源于希望能更好地提升自己所带来的。如果能把这些压力转换为动力，提高整体心理素质，进而保障心理健康，所带来的影响也是很大的。

针对歧视现象，现如今虽然大部分的受访者认为没有歧视现象，但并不能说明这种现象不存在。因为歧视现象的存在而导致心理健康的变化也是存在的，但是大环境整体偏向于好的状态。

对于自信方面，大部分的大学生还是会认为自己不如别人，从而导致心理上的落差，这一方面引发的心理健康问题也不在少数。

能否妥善安排好压力的大小，也决定了一个人认为压力对生活、学习能否有推动力。大部分的受访者都觉得有推动力，而且这部分受访者在遇到心理健康问题的时候更倾向于去寻求专业的心理咨询服务。反而是不能很好处理压力的受访者很少去寻求专业的心理咨询。

心理承受能力和心理素质密不可分。只有心理素质良好的同学在面临打击的时候更能

良好处理问题，而不是逃避、害怕。

5.1.2 环境与学业状况

人常言“近朱者赤近墨者黑”，环境对于人的影响也是不能忽略的。而身为大学生，所处的环境大部分都是宿舍。宿舍里的氛围对人也会有所影响。从报告显示来看，大部分的大学生都认为宿舍氛围不错，而且大部分的大学生都认为宿舍氛围对心理健康是有一定影响的，但是对于不同年级的大学生而言，这种影响程度也有所不同。

而考前压力的影响也是存在的，但相对于宿舍氛围、家庭压力的影响，这种影响还是相对较小。

5.1.3 心理咨询不够到位

心理咨询不被重视的情况一直存在。尤其是大部分人都认为这种咨询没有必要或者没有什么效果，亦或是压根不知道有专门的心理咨询的存在。高达四分之三的受访者都表示从来不去做心理咨询，这也足以看出心理咨询需要进行改进。心理健康问题已经不是个例，是每个大学生都要足够重视的问题，而心理咨询却不被大众所知或者认可，大部分大学生选择自我排解、找朋友倾诉，甚至是自己压抑着都不愿意去做心理咨询。一方面是因为部分大学生认为心理咨询牵扯到隐私，不愿意被人知道，还有一些是因为对心理咨询不了解的。

5.2 研究建议

5.2.1 家庭方面

针对于家庭方面，家长对孩子身心健康所起的作用至关重要。不光是要注重孩子的身体健康，心理健康同样不能忽视。有多少大学生因为家庭方面所带来的压力而痛心自杀？有多少大学生因为达不到父母的要求与期望而日渐消沉？对所有父母而言，应当从小培养孩子正确的压力观念，适当增压但也不要过度。适度的压力能够促使孩子进步，但过度的压力只会使得孩子走上错误的道路。

5.2.2 心理咨询方面

不论是学校的心理咨询室、还是社会上的心理咨询服务，都需要作出了解。大学生本身应该正视压力，正视自己的心理健康情况，遇到难以解决的心理问题应当寻求合适的方法进行解决，而不是自暴自弃、采用错误的方式缓解。

同时，学校方也应当重视心理咨询室的宣传工作，让大学生知道有这样一种方式能够解决问题。大部分大学生都会乐意参加学校组织的心理健康活动和选修课，也足以说明大学生本身意识到问题所在以后，积极寻求解决方式。这种时候学校也应该做出行动，把校内心理咨询能够推广出去，让更多的大学生接受良好的心理咨询，从而提高整体心理素质，提高心理健康水平。

六、参考文献

- [1]汤骋.浅谈心理素质对大学生发展的影响[J].改革与开放,2009(05):193+195.
- [2]张卫平. 大学生心理健康教育德育功能研究[D].辽宁大学,2015.
- [3]周敏. 大学生心理韧性、核心自我评价与抑郁、焦虑情绪的关系研究[D].中南大学,2014.
- [4]严磊,王娟.疫情背景下大学生心理健康教育应对措施探究[J].科技风,2020(18):76.
- [5]Moeller Robert W,Seehuus Martin,Peisch Virginia. Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students.[J]. Frontiers in psychology,2020,11.
- [6]F. Bolinski,N. Boumparis,A. Kleiboer,P. Cuijpers,D.D. Ebert,H. Riper. The effect of e-mental health interventions on academic performance in university and college students: A meta-analysis of randomized controlled trials[J]. Internet Interventions,2020,20.
- [7]Martin Heesacker,Caroline Perez,Molly S. Quinn,Sherry Benton. Computer - assisted psychological assessment and psychotherapy for collegians[J]. Journal of Clinical Psychology,2020,76(6).
- [8]Al-Darmaki Fatima,Thomas Justin,Yaaqeib Saad. Mental Health Beliefs Amongst Emirati Female College Students.[J]. Community mental health journal,2016,52(2).