

# “健康中国”背景下影响大学生身心健康的因素

张玥瑶\*, 陈灵, 张铭崑

福州外语外贸学院, 福建福州, 中国

\*通讯作者

**【摘要】**为不断提高青年营养健康水平和体质健康水平、有效控制大学生身心健康问题发生率, 论文研究工作通过自填式问卷、网络问卷、李斯特问卷评分量表等量表研究方法及描述性分析和回归分析, 通过对大学生的生活环境、生活习惯、生活压力、自我认知这四个方面, 对各高校的大学生进行匿名式的问卷收集, 并对问题背后的深层次原因和影响机制进行深入剖析, 有针对性地提出促进青少年身心健康发展的教育策略、保障措施和预防机制。

**【关键词】**大学生身心健康; 回归分析; 心理健康教育

**【基金项目】**福建省大学生创新创业训练项目(编号: S202413762003S)

## 1. 引言

当前, 我国经济的高速增长与产业结构的深刻调整, 对人才素质提出了更高的要求。在教育部办公厅印发的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中, 要求要切实加强专业支撑和科学管理, 着力提升学生心理健康素养, 进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性。

身心健康是大学生全面发展的基石, 对于当代大学生来说, 拥有一个良好的身心健康是迈向人生成功道路的关键一步, 是成为当代社会所需要的人才的重要保障。在新时代背景下, 大学生面临的心理健康问题日益凸显。一方面, 经济全球化和信息化带来的机遇和挑战, 使得大学生在各个方面的心理压力都日益增加, 比如学业、就业等方面; 另一方面, 传统价值观与现代文化的冲突、个人发展与社会期待的差异等因素也极大地影响了大学生的心理健康。从个人、学校及社会等多层面采取有效措施预防大学生身心健康问题产生的影响。

## 2. 文献综述

目前国内的研究显示, 由于缺乏体育锻炼以及不良的饮食和生活习惯, 当代大学生的身体素质普遍较差, 这对他们的学习和生活产生了负面影响。应当从加强体育锻炼、培养健康的生活习惯、及时调整心理状态、合理营养和均衡饮食等方面入手, 以保障大学生身心健康, 助力他们成为真正健康合格的人才。为调查我国大学生身心健康状况及其影响因素, 郑延芳、周庆云[1]采用了分层整群抽样的方式, 通过《大学生身心健康调查表》, 对某高职院校的

理、工、文、医四大类的学生进行了调查。结果显示, 在 1274 名大学生中, 21.59%的人出现焦虑症状, 49.97%的人表现出抑郁症状, 而同时存在焦虑和抑郁症状的占 20.57%。高赏[2]进行当代大学生心理状况调查及对策研究, 屈莲华[3]的研究运用自评问卷方式发现, 65.29%的大学生认为自己身体状况良好, 7.06%认为较差; 68.24%的大学生认为自己心理状态良好, 5.88%认为不良; 50.29%的大学生认为自己睡眠良好, 15.29%认为不良; 56.47%的大学生认为自己心情良好, 10.59%认为不良。调查发现, 大学生身体、心理、睡眠、心情状况等因素与人际关系的满意度具有正相关关系。这表明, 学业问题、就业压力、身体状况不佳、人际交往不畅、社会支持不到位等是导致大学生出现心理问题的主要因素。曹永跃[4]进行影响高校学生健康状况的因素分析, 卓霖[5]是在大健康背景下提出精准运动促进大学生身心健康发展策略, 赵颖, 张雪峰[6]是在大数据时代背景下研究大学生身心健康发展路径, 张晓田[7]在网络强国建设背景下进行提升大学生身心健康的实效性研究。

因此, 高校及研究者在对有睡眠障碍的学生进行心理疏导的同时, 也应加强对大学生身体素质的锻炼, 发挥其心理健康教育的价值导向功能, 改善目前大学生的不良身心状况。

国外相关文献国外在身心健康研究方面取得了许多不错的成果, 研究领域广泛, 注重理论与实践的相互结合, 提供了许多值得参考和借鉴的方法。Wu&Wu [8]认为随着新课程教学理念的实施, 国家教育部门越来越重视学生

的身心健康。Peter et al. [9]认为大学健康科学学生的体育活动是影响行为的动机，Nathan&Jonathan [10]研究情绪调节对大学生身心健康的影响，思想政治教育成为了大中小学一体化课程的建设目标。因此以思想政治教育为出发点，促进学生身心健康发展是可行的。在 20 世纪中期至后期，身心健康研究进入了快速发展与理论丰富的阶段。这一时期，多个心理学学派相继兴起，对身心健康问题进行了广泛而深入的研究。进入 21 世纪后，身心健康研究领域逐渐走向成熟，并呈现出多元化的发展态势。而国外对大学生这一群体的身心健康问题的研究相对较少，在研究大学生的具体需求和挑战方面还存在一定的空白，尽管整体研究水平较高。

### 3.大学生身心健康问题的理论依据及假设

压力与应对理论的核心观点是，压力并不单纯是由外部事件引起的，而是个体对这些事件的认知评估的差异，以及应对这些事件所采取方式的差异性所产生的结果。不同个体在面对相同压力源时，可能会有不同的认知评估和应对策略，这些差异可能受到人格特质、过往经验、文化背景等因素的影响。所以，在不同学生面对学业压力时会产生不同的做法，有的会化压力为动力，有的却陷入自我的精神内耗。

认知行为理论(CBT, Cognitive Behavioral Theory)是一种旨在通过改变个体的认知和行为来改善情绪和心理状态的理论框架，在心理学和心理治疗领域得到广泛应用。该理论结合了认知理论和行为理论的核心观点，强调思维、情感和行为之间的互动。认知行为理论认为，许多心理问题源于自身认知的扭曲，即不合理的思维模式。因此，在不同学生认知水平不一样的情况下，对未来会产生完全相反的认知行为，有的对未来感到迷茫和不确定，最后导致自身焦虑，但有的会制定日常活动计划，对未来充满希望。

生态系统理论(Ecological Systems Theory)强调了个体发展是在由微观到宏观层层嵌套的多个相互关联的环境系统中进行的，即微观和宏观系统共同影响着个体的成长和发展。例如，家庭环境(微观系统)可能会受到父母工作环境(外部系统)的影响，从而影响孩子的成长(图 1)。

据此，设计了相应的问卷，具体见图 2。



图 1.理论依据



图 2.问卷设计

并作出如下假设：

H0：生活环境、生活习惯、生活压力、自我认知对身心健康没有影响

H1：生活环境、生活习惯、生活压力、自我认知对身心健康有影响

大学生身心健康问题的实证分析

### 4.数据来源及检验

本次数据来源于全国各校大学生，主要为福建省内的在校大学生进行身心健康状况的调查。问卷调查具有其针对性，主要针对的是各大高校中的 00 后大学生，而且可以最大程度地体现时效性。此次调查问卷样本总计 453 份，其中收回的问卷样本有效个案数为 453，无效个案数为 0，有效率为 100%。问卷调查过程与结果真实有效。

#### 4.1 信度检验

为了检验本调查问卷各量表的信度，对问卷整体量表项目进行了 Cronbach's alpha 系数检验，在正式调查前对所收集的最终问卷样本进行信度分析，分析结果如表 1 所示。Cronbach's alpha 的取值范围为 0 到 1 之间，通常认为系数在 0.6 以上表示具有可靠性，系数在 0.7 以上表示量表的内部一致性较好，系数在 0.8 以上则说明量表的信度较高。根据上述有关信度检验的标准，认为调查问卷具备较高的可信度，可以利用问卷开展正式调查活动。

表 1.信度检验

因素	项数	Cronbach's alpha	基于标准化项的 Cronbach's alpha
两大问题	5	0.929	0.929
总体量表	19	0.964	0.962

根据受访者对问卷设计、问题、选项、措词等所提出的问题对问卷进行了多次修改，以确保问卷能够真实地反映问题。KMO 值是反映效度的重要指数，值越高则代表问卷的效度越好，

当 KMO 值大于 0.6 时代表问卷具有较好效度，而巴特利特球形度检验中的显著性值是反映效度在统计学上是否显著的重要指数，其值越小则越好，当显著性小于 0.05 就表明效度在统计学上是显著的。由表 2 可知，分析结

果中的 KMO 值为 0.985, 因此问卷具有很好的效度水平, 巴特利特球形度检验中显著性为 0, 因此效度具有统计学上的显著差异。

**表 2. KMO 和巴特利特球形度检验**

KMO 取样适切性量数		0.985
巴特利特球形度检验	近似卡方	8241.061
	自由度	171
	显著性	0.000

#### 4.2 描述性分析

本次调查严格遵循科学规范流程, 通过严谨的实施步骤确保数据采集质量, 运用标准化方法对样本信息进行系统化处理, 使研究结果能较客观地呈现高校学生群体的身心健康特征。现对问卷数据进行如下描述性统计(表 3)。

**表 3. 描述性统计分析**

变量	最大值	最小值	平均值	标准差
网络娱乐在平常生活中是否占据大部分时间	5	1	2.49	1.335
是否感到有学业压力	5	1	2.53	1.306
对未来是否感到迷茫或不确定	5	1	2.51	1.330
家庭环境是否有很大影响	5	1	2.50	1.330

#### 4.3 大学生身心健康状况的影响分析

##### 4.3.1 模型构建

本研究为了建立一个线性回归方程, 将自变量  $x_i (i=1, \dots, n)$  与一个二分类变量  $y (y=0$  或  $y=1)$  的概率联系起来, 从而预测该变量的概率值, 使用了二分类 Logistic 回归模型。其目标是通过假设事件发生的概率为  $p$ , 不发生的概率为  $1-p$ , 则该事件的发生与不发生的概率比值为  $p/(1-p)$ , 即  $y=1$  事件的优势 (odds)。因为目标变量的取值范围为 0 到 1, 因此在建立回归方程时, 需要将线性组合的结果通过 Logit 函数转换为映射到 0 到 1 之间的概率值:

$$\text{Logit}(p) = \ln \frac{p}{1-p} = \beta_0 + \sum_{i=1}^n \beta_i X_i \quad (1)$$

Logit ( $p$ ) 是事件发生概率的对数几率, 其值域是实数集, 可以为线性回归方程 提供一个合理的范围。其中,  $\beta_0$  为截距项,  $\beta_i$  表示对应的自变量  $x_i$  变化时,  $y=1$  事件优势比的对数值。记  $g(x) = \beta_0 + \beta_1 x_1 + \dots + \beta_n x_n$  通过数学变换, 可得:

$$p = \frac{1}{1 + e^{-g(x)}} \text{ 和 } 1-p = \frac{1}{1 + e^{g(x)}} \quad (2)$$

##### 4.3.2 变量选择

大学生对于目前是否对自己的身心健康状况感到满意受到多种因素的影响, 这些因素复杂而多样, 不同理论可能得出不同的解释。此部分是为了探究大学生的基本特征对目前自己的身心健康状况是否感到满意的影响。如表 4 所示, 选取问卷中大学生的基本特征共 4 个变量 ( $X_1, X_2, \dots, X_4$ ) 作为自变量; 对目前自己的身心健康状况是否感到满意 ( $Y$ ), 采用分值法重新定义, 将分值较低的 1 分、2 分、3 分定义为目前对自己的身心健康状况感到满意, 分值较高的 4 分、5 分定义为目前对自己的身心健康状况感到不满意。同时对自变量 ( $X_1, X_2, \dots, X_4$ ) 根据所选选项进行赋值为数值型变量。具体见变量赋值表 4。

**表 4. 对目前自己的身心健康状况是否感到满意和相关影响因素赋值**

因素	变量	赋值
对目前自己的身心健康状况是否感到满意	Y	“是” =1 “否” =0*
网络娱乐在平常生活中是否占据大部分时间	$X_1$	“非常不同意” =1 “不同意” =2 “一般” =3 “同意” =4 “非常同意” =5
对未来是否感到迷茫或不确定	$X_2$	“非常不同意” =1 “不同意” =2 “一般” =3 “同意” =4 “非常同意” =5
是否感到有学业压力	$X_3$	“非常不同意” =1 “不同意” =2 “一般” =3 “同意” =4 “非常同意” =5
家庭环境对个人是否有很大影响	$X_4$	“非常不同意” =1 “不同意” =2 “不一定” =3 “同意” =4 “非常同意” =5

注: \*表示参照水平。

##### 4.3.3 回归分析

(1) 模型系数的 Omnibus 检验

表 5. Logistic 模型系数的 Omnibus 检验

	卡方	自由度	显著性
步骤	393.643	4	0.000
块	393.643	4	0.000
模型	393.643	4	0.000

Omnibus 检验是用于评 Logistic 回归模型整体拟合优度的一种统计检验方法, 基于模型的残差平方和与对数似然函数值, 计算出一个似然比检验统计量来判断模型的拟合效果是否显著。检验的原假设是所有的自变量对于因变量的影响都为零, 在这种情况下, 模型无法解释因变量的变化。由表 5 可见, P 值远远小于 0.05, 表示本次拟合的模型中, 至少有一个自变量对因变量的影响不为零, 即模型总体有意义。

(2) 模型系数的拟合优度检验

表 6. 对目前自己的身心健康状况是否感到满意 Logistic 回归模型系数的拟合优度检验

模型摘要	-2 对数似然	106.280 <sup>a</sup>
	Cox-Snell R <sup>2</sup>	0.581
	Nagelkerke R <sup>2</sup>	0.869
Homer-Lemeshow 检验	卡方	4.844
	自由度	8
	显著性	0.774

Logistic 回归的拟合程度可以通过多种指标进行评估。其中, -2 对数似然的值越小表示模型的拟合程度越好, 而 Cox-Snell R<sup>2</sup> 将模型的似然函数与完全模型的似然函数进行比较, 用来衡量模型解释方差的比例, Nagelkerke R<sup>2</sup> 则是对 Cox-Snell R<sup>2</sup> 进行了调整, 以更好地反

表 7. 对目前自己的身心健康状况是否感到满意的独立样本 T 检验结果

主要变量	t	自由度	显著性 (双尾)	差值 95% 置信区间		
				上限	下限	
网络娱乐在平常生活中是否占据大部分时间	假定等方差	-26.536	451	0.000	-2.647	-2.282
	不假定等方差	-29.638	222.250	0.000	-2.629	-2.301
对未来是否感到迷茫或不确定	假定等方差	-22.232	451	0.000	-2.477	-2.075
	不假定等方差	-20.765	165.981	0.000	-2.492	-2.059
是否感到有学业压力	假定等方差	-24.612	451	0.000	-2.565	-2.186
	不假定等方差	-25.424	197.380	0.000	-2.560	-2.191
家庭环境对个人是否有很大影响	假定等方差	-24.694	451	0.000	-2.592	-2.210
	不假定等方差	-24.724	179.376	0.000	-2.593	-2.210

(4) 回归结果

大学生对目前自己的身心健康状况是否感到满意二分类 Logistic 回归结果如表 8 所示, 可以得到 Logistic 回归方程:

$$\text{Logit}(p) = 12.964 - 0.897X_1 - 0.684X_2 - 1.288X_3 - 0.685X_4 \quad (3)$$

映模型的解释能力。Cox-Snell R<sup>2</sup> 和 Nagelkerke R<sup>2</sup> 的数值越接近 1 则表示该模型的拟合优度越好。

此外, Hosmer-Lemeshow 检验也是常用的评估方法, 该方法将观察到的数据分成若干组, 并将每组的实际结果与模型预测结果进行比较, 将这些差异值加总得到统计量, 根据该统计量的分布情况, 判断模型的拟合优度。如果该统计量的 P 值大于 0.05, 说明分类模型拟合效果良好, 否则说明分类模型的预测效果较差。

对于表 6 给出的结果, -2 对数似然为 106.280<sup>a</sup>, Cox-Snell R<sup>2</sup> 为 0.581。Nagelkerke R<sup>2</sup> 为 0.869, 表明模型对数据的拟合程度较好, Hosmer-Lemeshow 检验的 P 值为 0.774 > 0.05, 可以解读为回归中基于样本数据得到的分布基本一致。总的来说, 此模型对样本数据的拟合程度相对较好。

(3) 独立样本 T 检验

为了进行独立样本 T 检验, 将自变量 (X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>, ..., X<sub>4</sub>) 中的选项为两类, 将选择非常不同意、不同意、不一定 (一般) 的选项归类为不认同观点, 将选择同意、非常同意的选项归类为认同观点。进行独立样本 T 检验结果如表 7。

通过独立样本 T 检验 (见表 7), 检验结果显示“网络娱乐在平常生活中是否占据大部分时间, 对未来是否感到迷茫或不确定, 是否感到有学业压力, 家庭环境对个人是否有很大影响, ”的 T 检验结果均显著, 即均对目前自己的身心健康状况是否感到满意有显著影响。

从表 8 中可以看出, “网络娱乐是否在平常生活中占了大部分时间?”、“您对自己的未来是否感到迷茫或不确定”、“您是否感到有学业压力”、“您认为家庭环境是否对您的影响很大”变量对目前自己的身心健康状况是否感到满意有显著的影响。由回

归模型结果可得,网络娱乐占用平常生活时间的数值每增加1个单位(即认同在平常生活中网络娱乐占用了大部分时间的程度增加1),对目前自己的身心健康状况会感到满意的人数会减少59.2%(OR=0.408)、对自己的未来感到迷茫的数值每增加1个单位(即认同对自己未来感到迷茫的程度增加1),对目前自己的身心健康状况会感到满意的人数会减少49.5%(OR=0.505)、感到学业压

力的数值每增加1个单位(即认同有学业压力的程度增加1),对目前自己的身心健康状况会感到满意的人数会减少72.4%(OR=0.276)、认为家庭环境影响很大的数值每增加1个单位(即认同家庭环境影响很大的程度增加1),对目前自己的身心健康状况会感到满意的人数会减少49.6%(OR=0.504)。因此可见学业压力是影响大学生对自己身心状况满意程度的最关键因素。

**表 8.对目前自己的身心健康状况是否感到满意二分类 Logistic 回归模型**

变量	$\beta$	标准差 值	瓦尔 德	自由度	显著性	Exp (B)	OR 的 95%CI	
							上限	下限
截距	12.964	1.711	57.414	1	0.000	426608.198		
网络娱乐在平常生活中是否占 据大部分时间	-0.897	0.287	9.752	1	0.002	0.408	0.232	0.716
对未来是否感到迷茫或不确定	0.684	0.310	4.870	1	0.027	0.505	0.275	0.926
是否感到有学业压力	-1.288	0.344	14.016	1	0.000	0.276	0.140	0.541
家庭环境是否有很大影响	-0.685	0.284	5.824	1	0.016	0.504	0.289	0.879

## 5.结论与建议

综上所述,对大学生身心健康造成影响的因素,包括但不限于生活习惯、生活环境、生活压力及自我认知,均对大学生身心健康状况产生不同程度的影响,其中,对大学生身心健康最主要的影响因素是生活压力和生活习惯,其影响力分别为0.724、0.592。可见不良的生活习惯以及过度的压力会对身心健康造成消极的影响,因此,要改善大学生身心健康状况需要从以下几个方面入手。

### 5.1 生活习惯

网络娱乐占用平常生活时间的数值每增加1个单位(即认同在平常生活中网络娱乐占用了大部分时间的程度增加1单位),对目前自己的身心健康状况会感到满意的人数会减少59.2%。网络使用属于生活习惯中的一部分,网络使用习惯对个人的生活、学习和工作有着深远的影响。对于学生个人,每天为网络使用设定明确的时间限制,避免无节制地浏览网页或使用社交媒体,每使用电子产品一小时,休息5-10分钟,进行眼部放松和身体活动。同时,培养线下兴趣爱好,如阅读、运动、绘画等,减少对网络的依赖,多参与户外活动,享受大自然。对于学校,要通过教育和宣传,提高学生对健康网络使用习惯的认识,了解过度使用网络的危害。将网络素养教育纳入学校课程体系,系统地向学生传授网络知识,引导学生学会合理地安排网络使用时间,避免学生沉迷网络。

### 5.2 生活环境

生活环境包括但不限于家庭环境,还有学校环境以及社会环境等,都会对大学生的身心健康状况产生极大的影响。

在家庭环境层面,父母应多倾听子女的真实想法和内心感受,及时有效地给予情感支持,与子女建立平等、信任的亲亲子关系,营造温暖、和谐的家庭氛围。同时家长也要注重培养孩子的独立性,锻炼子女的抗压能力和心理承受能力,给予其独立生活和交往的空间。

在学校环境层面,校方要优化学习环境,为学生提供充足的学习资源。还要加强宿舍和校园的安全管理,确保学生的居住安全,举办多元化的校园文化活动,搭建朋辈互助平台,增强学生的社交互动。

在社会环境层面,要借助主流媒体和社交平台弘扬积极向上的价值观、世界观,营造健康的网络文化环境,加强心理健康服务的数字化支持,引入人工智能技术为乡村学校提供AI心理筛查、线上心理课等服务。

### 5.3 生活压力

生活压力对大学生的身心健康有着多方面的影响,主要体现在心理状态、情绪、行为和身体健康等方面。

学校层面,应开设心理健康课程,帮助学生掌握应对压力的方法,定期举办心理健康讲座,邀请专业心理咨询师分享应对压力的经验。同时要建立完善心理预警干预机制,及时发现学生的心理问题,对高危学生进行早期识别和

干预。开展多元化的校园文化活动，如文体比赛、社团活动等，帮助学生缓解压力。

家庭层面，父母应与孩子建立良好的沟通模式，倾听他们的内心想法和感受，及时给予他们支持和鼓励。父母可以以自身作为孩子的榜样，言传身教教会孩子乐观、自信、宽容等优良品质。

个人层面，养成健康规律的生活作息，保证每天7~8小时的充足睡眠，避免熬夜。

定期进行适度体育锻炼，学会科学时间管理，合理安排学习和休息时间，避免拖延。

遇到压力时，尝试从积极的角度看待问题，将注意力从消极方面转移到积极方面。

#### 5.4 自我认知

良好的自我认知能够帮助大学生建立自信、减少焦虑与抑郁情绪，促进积极心态的形成。然而，自我认知模糊或偏差可能导致心理问题，如孤独感、焦虑感等。以自己为标准，结合他人的反馈，全面客观地评价自我，以积极乐观的态度接纳自己，认同自己的本来面目。学会表达和调节情绪，避免压抑负面情绪。可以通过向他人倾诉、写日记、进行有氧运动等方式来缓解、释放情绪压力。清楚自身优势和不足，能够设定合理目标，并采取有效策略应对挑战。

#### 参考文献

[1] 郑延芳, 周庆云. 大学生身心健康状况及其影响因素研究[J]. 现代预防医学, 2008, 35(24): 4825-4827.

[2] 高赏. 当代大学生心理状况调查及对策研究[J]. 改革与开放, 2010, (10): 80. DOI: 10.16653/j.cnki.32-1034/f.2010.10.074.

[3] 屈莲华. 大学生身心健康状况调查[J]. 考试周刊, 2013, (A4): 157-158.

[4] 曹永跃. 影响高校学生健康状况的因素分析[J]. 体育科技, 2019, 40(03): 65-66. DOI: 10.14038/j.cnki.tykj.2019.03.031.

[5] 卓霖. 大健康背景下精准运动促进大学生身心健康发展策略[J]. 文体用品与科技, 2022, (09): 163-165.

[6] 赵颖, 张雪峰. 大数据时代背景下大学生身心健康发展路径[J]. 船舶职业教育, 2020, 8(04): 42-44. DOI: 10.16850/j.cnki.21-1590/g4.2020.04.011.

[7] 张晓田. 网络强国建设背景下提升大学生身心健康的实效性研究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(07): 77-78.

[8] Wu M, Wu Y. On the Importance of Ideological and Political Education to Students' Physical and Mental Health Development[J]. Applied & Educational Psychology, 2022, 3(4).

[9] Peter R L, Sandra M, John S, et al. Physical activity in university health science students: Motivations influencing behaviors[J]. Journal of American college health: J of ACH, 2022, 1-8.

[10] Nathan O, Jonathan E. The Effects of Emotion Regulation on Physical and Psychological Wellbeing in University Students: The Role of Depersonalization and Attachment Style[J]. Journal of trauma & dissociation: the official journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD), 2023, 24(3):11.