

基于 NVivo 的大学生心理健康影响因素分析

李扬* 高艺伦 吴慧璇 林忠程

山东石油化工学院

DOI:10.12238/jief.v7i6.14988

[摘 要] 随着经济社会快速发展,青年大学生面临的学习、就业和人际关系等压力增大,心理健康状况面临多重挑战,国家高度重视并出台多项政策推动大学生心理健康教育工作。本研究以山东石油化工学院61名大一和大二学生为对象,运用NVivo软件对访谈和问卷收集的数据进行编码与质性分析,探讨大学生心理健康的影响因素,以期突破单一变量研究局限,为心理健康教育工作提供科学和全面的指导。研究发现:(1)影响大学生心理健康的因素分为内在和外在两个维度,各包含正向和负向影响,且有具体的三级因素,如内在负向影响包括身体状况、个人习惯等,外在正向影响包括家庭因素、人际交往等;(2)大学生心理健康是内外因素相互作用的结果,形成多层结构模型,内在的个人习惯与身体状况是基础层,自我认知与情绪管理是调节层,性格特征是动力层,外在的家庭影响是核心层,人际关系与情感支持是辅助层。基于此,研究提出以自我认知教育为根基、以针对性措施为路径、以协同化教育为框架的建议,以期提升大学生心理健康教育工作水平。

[关键词] 青年大学生; 心理健康教育; NVivo; 质性分析

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Analysis of Influencing Factors on College Students' Mental Health Based on NVivo

Yang Li* Yilun Gao Huixuan Wu Zhongcheng Lin

Shandong Institute of Petroleum and Chemical Technology

[Abstract] With the rapid development of economy and society, young college students are facing increasing pressures from study, employment, and interpersonal relationships, and their mental health is confronted with multiple challenges. The country attaches great importance to this issue and has issued a number of policies to promote mental health education for college students. This study takes 61 freshmen and sophomores from Shandong Institute of Petroleum and Chemical Technology as research objects, uses NVivo software to code and conduct qualitative analysis on the data collected through interviews and questionnaires, and explores the influencing factors of college students' mental health, aiming to break through the limitations of single-variable research and provide scientific and comprehensive guidance for mental health education. The study finds that: (1) The factors affecting college students' mental health are divided into internal and external dimensions, each including positive and negative impacts, with specific tertiary factors. For example, internal negative impacts include physical condition and personal habits, while external positive impacts include family factors and interpersonal communication; (2) College students' mental health is the result of the interaction between internal and external factors, forming a multi-layered structural model. Among them, internal personal habits and physical condition are the basic layer, self-cognition and emotional management are the regulatory layer, and personality traits are the driving layer; external family influence is the core layer, and interpersonal relationships and emotional support are the auxiliary layer. Based on this, the study puts forward suggestions that take self-cognition education as the foundation, targeted measures as the path, and collaborative education as the framework, in order to improve the level of mental health education for college students.

[Key words] young college students; mental health education; NVivo; qualitative analysis

1 前言

青年大学生是未来国家建设的中坚力量,肩负着国家民族未来发展的希望。随着经济社会发展,他们所面对的学习、就业和人际关系处理等压力日益增大,心理健康状况也面临着多重挑战。一直以来,国家高度重视大学生心理健康教育工作。早在2005年,教育部、卫生部、共青团中央三部委联合印发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》^[1],进一步明确大学生心理健康教育的总体要求和实施路径,为高校和有关部门开展相关工作提供指导依据。同时,教育部每年也将大学生心理健康教育工作纳入年度工作要点,持续推动相关政策落地落实。2023年4月,教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,努力构建更加健全的学生心理健康工作体系和更加完善的工作格局,这也进一步凸显了学生心理健康教育工作在人才培养工作中的重要性^[2]。

当前,国内学者对于大学生心理健康研究较为广泛。例如,江苏师范大学刘梦飞研究了定向运动教学对大学生心理认知和适应性影响,发现持续时长、运动强度是影响定向运动教学对大学生心理干预效果的因素,开展定向运动课程能有效改善大学生心理状况^[3]。广西卫生职业技术学院的杨芳芳研究了自我概念干预在大学生心理健康中的作用,通过调查表和《田纳西自我概念量表》分析数据得到个体心理学团体辅导可提升高职医学生的自我概念,促进大学生心理健康发展的结论^[4]。北京联合大学的张小菊探究了多种结构类型的家庭、养育方式等对大学生心理健康的影响,其研究表明,原生家庭积极的教养方式能有效提高大学生心理健康水平^[5]。综上,当前学者对大学生心理健康的研究虽然覆盖多个维度,但存在较为明显的碎片化特征,单一影响因素很难全面解释大学生心理健康问题的多样性,且大多数的学者研究多集中在各自的领域,其研究成果有一定局限性。

本研究立足高校大学生现状,采用访谈与问卷调查相结合的方式采集基础数据,通过NVivo软件进行编码和质性分析,旨在突破单一变量的研究局限,重点研究不同性别、年龄专业等大学生的多重心理健康影响因素。通过整合数据、定性分析,为心理健康教育工作开展提供更加科学和全面的指导意见。

2 研究设计与实施

2.1 研究对象

本研究以山东石油化工学院大一和大二年级学生为研究对象,样本学生涵盖了学校7个院系,24个专业,总计61名学生。

2.2 研究方法

NVivo软件是美国QSR International公司开发的一款应用于质性研究领域的数据分析工具,该软件提供文本编码框架,支持对研究过程中的数据进行多层级分类,还可以通过代码编写实现数据关联分析^[6]。本研究利用NVivo软件(版本号:20.2.0.426)对前期采用访谈问卷法收集的影响大学生心理健康因素数据进行主轴编码,根据编码结果深入分析影响大学生心理健康的各类因素。

2.3 研究设计

本研究设计分为三个阶段。第一阶段:设计问卷和开展访谈。研究前期,以访谈问卷作为核心数据收集工具。调查问卷内容以影响大学生心理健康因素为主题,围绕大学生的学习生活、人际交往、家庭环境、个人成长等多个维度展开,随机对不同年级、专业大学生进行抽样,确保样本的多样性与代表性。访谈过程中,以开放、亲和的态度与学生深入交流,鼓励他们畅所欲言,分享内心真实感受与经历,确保数据来源的可靠性,为后续研究奠定坚实基础。第二阶段:问卷整理和数据处理。将学生的访谈内容进行筛选和整理,保留与本研究相关的内容建立文本数据库。利用NVivo软件对文本数据库的词频进行分析,通过词频分析的结果将影响大学生心理健康因素进行初步分类,为接下来的编码工作明确方向。利用NVivo软件对文本数据库进行主轴编码,将影响大学生心理健康因素文本数据库中零散的数据整合为系统的分类体系。第三阶段:数据分析和提出建议。对照编码数据,分析影响大学生心理健康的不同因素,并深入探究各类因素形成的原因和对大学生的影响等,为后续大学生心理健康问题干预和学生管理工作提供科学的且具针对性的依据。

表1 访谈基础信息表

基本信息	二级分类	数量	占比
性别	男	35	57.38%
	女	26	42.62%
年龄	19岁	34	55.74%
	20岁	19	31.15%
	21岁	5	8.20%
	22岁	3	4.92%
	农业户口	32	52.46%
户籍性质	非农户口	29	47.54%
	经济学	3	4.92%
专业门类	法学	3	4.92%
	文学	4	6.56%
	理学	12	19.67%
	工学	31	50.82%
	医学	5	8.20%
	管理学	3	4.92%

3 研究分析

3.1 描述性统计分析

研究共调研访谈了61名大学生,年龄区段为19-22岁,其中男生35人,占比57.38%,女生26人,占比42.62%。专业涵盖哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学和艺术学12个门类,详细数据见表1。

从性别、年级和户籍这三个维度的数据看,这些特征对大学生心理健康的影响并未呈现显著差异。然而,从大学生所学专业角度来看,人文社科类专业学生问卷内容相较于自然科学类专业的来说,内容更加丰富、表达的更为清晰。究其原因学科性质导致的,人文社科类专业常涉及对伦理、价值和文化等抽象概念的探讨,这培养了学生对内心感受的精准捕捉能力与多元表达习惯,相比于自然科学类专业学生,他们的问卷内容往往具有多元性^[7]。

3.2 编码数据定性分析

统计61名大学生的心理健康影响因素测评数据,将结果利用NVivo编码可以发现,影响大学生心理健康因素主要分为内在和外在两个维度,作为一级因素。每个维度都包含正向影响和负向影响,作为二级因素。在二级因素之下,根据学生访谈的详细内容得到三级因素,将所有影响因素输出后得到表2,同时,将各类因素按照比例大小划分得到图1。

表2 大学生心理健康影响因素节点编码

一级因素	二级因素	三级因素	参考编码	占比	参考编码文字
内在因素	负向影响	身体状况	37	60.66%	肥胖、失眠、近视
		个人习惯	36	59.02%	熬夜、刷手机、打游戏
		自我认知	27	44.26%	自卑、自我否定、懦弱、懒散、自负
		情绪	19	31.15%	焦虑、悲观、愤怒、暴躁消极
		心理状况	19	31.15%	抑郁、脆弱、敏感、内耗
		自我伤害	16	26.23%	轻生、暴力、胡思乱想
	正向影响	性格特征	7	11.48%	孤僻、固执、冲动
		个人习惯	40	65.57%	规律作息、运动、健康饮食、善于思考、自律
		身体状况	39	63.93%	健康、精力充沛、免疫力强、睡眠质量高
		性格	32	52.46%	乐观、开朗、自信、幽默、活泼、善良
		自我认识	27	44.26%	目标清晰、专注、沉稳、积极向上
		情绪控制	14	22.95%	情绪稳定、调节能力强、恢复快
		心理品质	11	18.03%	坚韧、适应力强勇敢
		爱好	6	9.84%	运动、思考、绘画、读书

一级因素	二级因素	三级因素	参考编码	占比	参考编码文字
外在因素	负向影响	家庭因素	30	49.18%	父母争吵、留守儿童、溺爱、缺少沟通、父母古板、施压
		人际关系	24	39.34%	孤立、冲突、排挤、交友不慎、勾心斗角、宿舍矛盾
		情感	20	32.79%	失恋、背叛、内耗、异地、欺骗
		学业	14	22.95%	就业压力、升学考研、考试紧张、没有目标
		暴力	13	21.31%	歧视、暴力冲突
		其他	8	13.11%	社会舆论、风气诱惑
	正向影响	家庭因素	38	62.30%	家庭和谐、父母支持、温馨、民主、
		人际交往	23	37.70%	志同道合、互助、挚友
		情感	19	31.15%	陪伴、支持、幸福感、安慰
		学业	10	16.39%	前途光明、成就感强、有竞争力、荣誉感
		其他	6	9.84%	经济发展、文化传播、

从大学生心理健康影响因素分布图来看,内在因素大于外在因素,这与当代大学生强调主体性的认知特点较为契合。在内在影响因素中,无论是负向影响还是正向影响,个人习惯(59.02%、65.57%)和身体状况(60.66%、63.93%)均占比最高,说明大学生的个人习惯和身体健康状况是影响大学生心理健康的主要内在因素,也反映出了良好的个人习惯和健康的身体素质对大学生心理健康有着积极的促进作用,反之亦然。本研究的这一观点同学者黄峰在《大学生健康行为的初步研究》中类似^[8]。其次是自我认知和情绪管理,这两者也是影响大学生心理健康的关键因素,两者在正负影响中分别占比44.26%、22.95%和44.26%、31.15%。在内在影响因素中,性格特征是一个比较特殊的影响因素,在正向影响中,占比为52.46%,但是在负向影响中占比仅为11.48%,由此可见,乐观、开朗、自信和活泼等性格有助于形成更加积极健康的心理状态,但是孤僻、冲动、冷漠等特征不利于大学生心理健康状态的形成,有时他们甚至不愿意提及心理健康的内容^[9]。在外在影响因素中,无论是正向因素还是负向因素,家庭影响一直是最主要的,分别占比62.30%和49.18%,说明大学生原生家庭的情况对于大学生心理健康的形成有着极大的影响,这一结果在学者杨浦发表的《原生家庭环境因素导致大学生心理症状的调查》一文中得以验证^[10]。其次是人际关系和情感支持,两者在正负影响中分别占比39.34%、32.79%和37.70%、31.15%,这说明人际关系交往情况和是否有良好的情感支持亦会对大学生心理健康产生一定的影响^[11]。

综上,大学生心理健康是内在因素与外在因素相互作用的结果。个人习惯与身体状况构成基础层,自我认知与情绪管理形

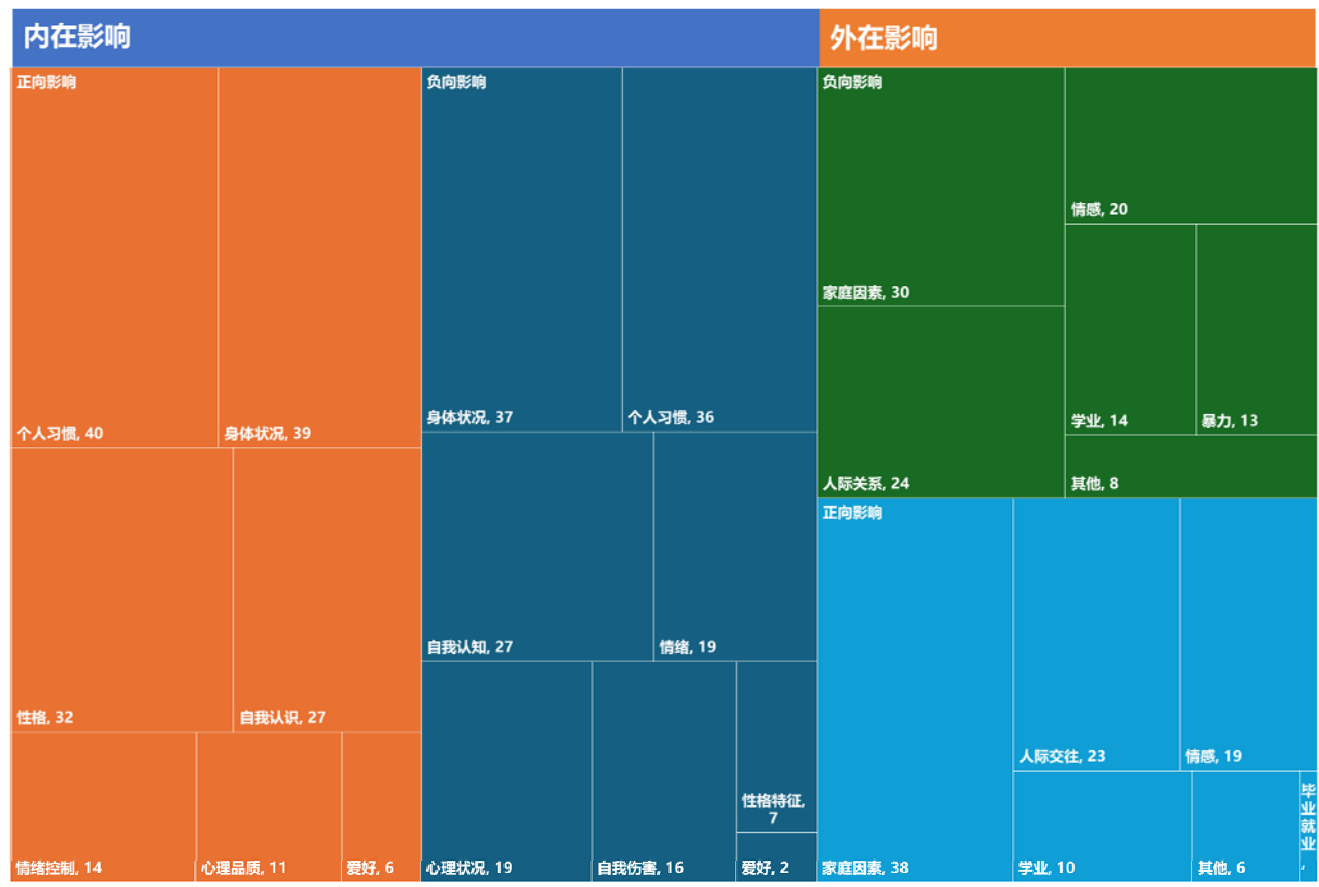


图 1 大学生心理健康影响因素分布图

成调节层, 性格特征作为动力层, 而家庭影响构成外在因素的核心层, 人际关系与情感支持则形成辅助层。这一多层结构模型, 既体现了“内控性主导”的当代大学生心理特点, 也揭示了环境因素的不可忽视性, 为接下来的工作提供了较好的支撑。

4 讨论

基于以上分析结果, 研究提出用于提升大学生心理健康教育工作的三个维度建议。

一是以自我认知教育为根基, 培育心理健康内驱力。大学生正处于自我认知深化与人生方向探索的关键期, 也是心理健康教育的黄金阶段。高等院校可通过开设“自我认知与生涯规划”系列课程, 借助性格测评、优势分析等工具, 引导学生清晰认知自身特质与成长方向。同时, 将晨跑、正念冥想、每周阅读等活动纳入第二课堂学分体系, 通过群体监督与正向激励, 帮助学生形成优良的个人习惯, 逐步培养乐观坚韧的积极性格, 引导他们发现内在成长潜能, 将自我探索转化为主动维护心理健康的持续动力。

二是以多角度教育为路径, 强化心理调适实战力。大学生在成长阶段面临多方压力交织, 需针对性破解心理困境。家庭层面应该转变教育理念, 用倾听代替说教, 成为学生可信赖的情感后盾; 学校层面, 针对情感与人际交往难题也要积极引导提升大学生的社交效能感; 学生间更需要坦诚相待, 既有各自空间又紧密

相连, 不强迫当别人的“拯救者”, 也不把对方当作“情绪垃圾桶”, 引导大学生在主动调试中构筑心理防线, 不断磨炼他们心理状态的稳定性和适应能力。

三是协同化教育为框架, 完善心理健康保障网。凸显教育主体的联动性, 将学校课程教育、家庭教养引导、社会资源支撑整合, 共同作为协同育人体系, 通过分层分类的教育服务, 构建起覆盖学生成长全场景、全周期的心理健康教育网络, 形成“无处不教育、时时能支持”的保障体制。让大学生的每一份心理需求都能被回应, 每一次困境探索都能获得从家庭到社会的托举, 最终构建起全方位守护心理健康的生态闭环。

5 结论与展望

虽然, 本研究利用了多样本以及使用定性和定量相结合的方式对大学生心理健康影响因素进行了详细分析, 但在研究体量和时间上仍有一定局限性。同时, 本研究的被访谈者均为山东石油化工学院学生, 样本具有单一性。在后期的研究中, 需要进一步扩大访谈范围, 尽量涵盖更多的访谈对象, 使用 ATLAS.ti 和 MAXQDA 等定量分析软件, 从不同视角出发, 厘清和分析数据。同时, 借助 AI 工具, 从更深层次探索影响大学生心理健康的影响因素, 为进一步提升大学生心理健康提供更多的解决方案。

[参考文献]

[1]教育部,卫生部,共青团中央.关于加强高等学校辅导员、班主任队伍建设的意见[Z].教社政〔2005〕1号,2005年1月.

[2]教育部,最高人民检察院,中央宣传部,等.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》[Z].教体艺〔2023〕1号,2023年4月.

[3]刘梦飞,许悦,葛尧,等.定向运动教学对大学生心理认知和适应性影响的研究综述[J].当代体育科技,2024,14(16):190-195.

[4]杨芳芳,李圣琦,倪琦,等.自我概念干预在大学生心理健康中的作用探究[J].应用预防医学,2025,31(2):177-181.

[5]张小菊,李斌,周绮云.大学生父母教养方式、应对方式及其心理健康的关系研究[J].中国电力教育,2013(04):189-191.

[6]孙翠香,徐安琪.京津冀职业教育市域产教联合体多元主体合作研究——基于25所高职院校职业教育质量年报的NVivo

分析[J].教育与职业,2025(12):14-21.

[7]昌玉娇.文科和理工科大学生接受思想政治教育的对比研究[D].广州:暨南大学,2014.

[8]黄峰.大学生健康行为的初步研究[D].重庆:重庆师范大学,2011.

[9]孔庆蓉.浅析负性情绪对大学生心理健康的影响[J].教育与职业,2011(33):92-93.

[10]杨浦,吴思琪,游利平,等.原生家庭环境因素导致大学生心理症状的调查[J].心理月刊,2021,16(13):28-29.

[11]张文林,李景生,李玲玲.大学生人际交往心理健康问题透视及对策研究[J].中国成人教育,2011(19):70-71.

作者简介:

李扬(1991—),男,汉族,山东东营人,研究生,助教,研究方向:大学生思想政治教育,党建信息化等。