

# 留守经历大学生心理健康问题的现状调查与对策研究

陈春兰 吴海艳 张旭红 卢思南 王冰鑫 李佳泽 刘园园<sup>通讯作者</sup>

山东石油化工学院生物医药与护理学院, 山东 东营 257000

**摘要:** 目的: 留守经历大学生这一特殊群体, 对其心理健康问题的现状展开深入调查, 并分析其影响因素。为改善留守经历大学生的心理健康状况, 从个人、家庭及社会三方面提出了一系列针对性对策。方法: 通过问卷调查、访谈等方法, 以山东石油化工学院的学生为研究对象, 分别从生活区域、留守经历原因、家庭关系、影响感受等方面进行调查, 对留守经历大学生的心理健康状况进行了深入研究。结果: (1) 留守现象在大学生群体中普遍存在, 超过半数的受访者表示曾经有过父母长时间不在身边陪伴的经历; (2) 主要留守原因包括外出务工维持生计、身边人都外出打工大势所需等, 这反映出家庭经济压力是导致留守的主要原因之一; (3) 部分有留守经历的受访者表示经常感到孤独, 对未来感到焦虑。这表明留守经历对大学生的心理健康产生一定影响。结论: 高校、家庭、社会应多关注留守经历的大学生心理健康状况, 以促进其心理健康水平。

**关键词:** 留守经历; 大学生; 心理健康

改革开放后, 我国经济快速发展, 城镇化率也在快速攀升, 越来越多的农村剩余劳动力涌入城市。由于各种现实问题, 部分人无法携带子女进城求学, 只能将子女留于户籍地, 由父母单方或其他长辈、亲戚来照看抚养, 故形成了留守儿童这一特殊群体<sup>[1]</sup>。这一特殊群体由于在成长过程中缺乏父母的关爱和陪伴, 容易出现各种心理问题。随着时间的推移, 这些曾经的留守儿童逐渐长大成人, 进入大学阶段后就成了具有留守经历的大学生。然而, 留守经历对他们的心理健康可能会产生长期的影响<sup>[2]</sup>。近年来留守经历大学生这一特殊群体受到社会的广泛关注, 留守经历大学生作为社会的未来栋梁, 妥善引导该群体的发展不仅关系到自身的健康成长, 更关系到家庭、社区的和谐, 乃至国家战略的推进, 因此研究留守经历大学生的心理健康问题具有重要的现实意义。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

在查阅相关资料的基础上, 本研究将“有留守经历大学生”界定为在大学毕业之前, 父母一方或双方在外工作时间达半年及以上, 将其留在生源地由父母一方或其他亲人照顾, 目前正在高校就读者。采取方便抽样的方法, 选取山东石油化工学院全体学生进行调查, 共有 211 名学生参与了此调查。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 问卷调查法

研制《留守经历大学生心理健康状况问卷调查》问卷, 对山东石油化工学院学生进行问卷调查, 发放问卷 211 份, 回收 211 份, 有效问卷 211 份。

#### 1.2.2 访谈法

选取 15 名有留守经历的大学生进行访谈, 面对面交流, 深入调查。

#### 1.2.3 数理统计法

把所有回收数据进行统计整理, 采用整体百分占比进行统计分析。

## 2 研究结果与分析

## 2.1 留守经历情况

### 2.1.1 留守经历

对 211 名大学生进行调查发现：有 158 人有过父母至少一方长期（半年以上）不在身边陪伴的经历，占被调查总人数的 74.89%。高达半数以上的人都有过留守经历，这个数据说明这种经历在大学生中普遍存在。

### 2.1.2 留守经历原因

结果显示：有 9 人是因为父母感情不和，占比为 5.7%；有 52 人是因为父母外出务工维持生计，占比为 32.91%；有 27 人是因为身边人都外出打工大势所需，占比为 17.09%；有 70 人是因为其他的原因而导致父母不在身边陪伴，占比为 44.3%。详情见表 1。

表 1 留守经历的原因

| 选项           | 小计 | 比例     |
|--------------|----|--------|
| 父母感情不和       | 9  | 5.7%   |
| 外出务工维持生计     | 52 | 32.91% |
| 身边人都外出打工大势所需 | 27 | 17.09% |
| 其他           | 70 | 44.3%  |

### 2.1.3 留守原因分析

父母感情不和这一因素虽然在占比上相对较少，但它对孩子心理健康的影响却不容小觑。父母感情不和往往伴随着家庭氛围的紧张和不稳定，孩子在这样的环境中成长，可能会承受更多的心理压力。在这种情况下成为留守儿童，他们不仅面临着父母一方或双方的离开，还要背负家庭关系破裂带来的心理创伤。这种双重压力可能导致他们在情感表达、人际交往以及自我认知等方面出现问题<sup>[3]</sup>；外出务工维

持生计是导致留守儿童现象较为常见的原因，占比较高。经济因素在这一现象中起着主导作用，反映了社会经济发展不平衡背景下家庭的无奈选择。从孩子的成长角度来看，父母为了改善家庭经济状况而外出打工，虽然在物质上可能为孩子提供了更好的保障，但在心理和情感层面却造成了缺失<sup>[4]</sup>。他们可能在学业压力或生活挫折面前更容易产生自我怀疑，因为在成长过程中缺乏来自父母的及时鼓励和支持<sup>[5]</sup>。

## 2.2 心理健康状况

### 2.2.1 性格特征

对有留守经历的大学生的性格特征进行调查，结果显示：有 69 人的性格特点是开朗乐观，占比为 43.67%；47 人的性格特点是内向敏感，占比为 29.75%；20 人的性格特点为自卑怯懦，占比为 12.66%；22 人的性格特点为独立坚强，占比为 13.92%。详情见表 2。

表 2 性格特征

| 选项   | 小计 | 比例     |
|------|----|--------|
| 开朗乐观 | 69 | 43.67% |
| 内向敏感 | 47 | 29.75% |
| 自卑怯懦 | 20 | 12.66% |
| 独立坚强 | 22 | 13.92% |

### 2.2.2 性格特征分析

近三分之一的学生表现出内向敏感的性格特征，这与留守经历存在着较为密切的关联。在成长过程中，父母长期不在身边可能导致他们缺乏足够的安全感和自信心<sup>[6]</sup>。由于缺乏父母及时的情感反馈和支持，他们在人际交往中可能更加谨慎，对他人的评价也更为敏感。例如，在与同龄人交往时，他们可能会过度解读他人的言行，担心自己的行为不被认可。这种内向敏感的性格可能会影响他们在大学生活中的社交体验，使他们在拓展人际关系、参与集体活动等方面面临一定的挑战。而且，这种

性格特点可能进一步影响他们的情绪调节能力,容易在面对压力或负面评价时产生情绪波动。

随着留守儿童的增加及社会对他们的关注的增多,他们能够更好的面对现实,他们希望自己做得更好,如果他们未能取得成功,就容易自责,表现出自卑,怀疑自己的能力,将过失归咎于自己,不能正确看待失败<sup>[7]</sup>。

### 2.2.3 情绪状态

大学是学生从学校进入社会的过渡阶段,读完大学学生就会踏入社会实现自己的人生规划。面对未来,留守经历大学生也表现出不同程度的焦虑。调查显示:有 17 人表示对未来感到非常的焦虑,占比为 10.76%;69 人感到比较焦虑,占比为 43.67%;58 人表示比较焦虑,占比为 36.71%;14 人表示不焦虑,占比为 8.86%。详情见表 3。

表 3 对未来焦虑程度

| 选项   | 小计 | 比例     |
|------|----|--------|
| 非常焦虑 | 17 | 10.76% |
| 比较焦虑 | 69 | 43.67% |
| 有点焦虑 | 58 | 36.71% |
| 不焦虑  | 14 | 8.86%  |

### 2.2.4 对未来焦虑程度分析

高度焦虑:这一比例的有留守经历大学生表示对未来非常焦虑,这可以从侧面反映出他们内心深处对未来不确定性的强烈担忧。这种高度焦虑可能与他们的留守经历密切相关<sup>[8]</sup>。在成长过程中,由于缺乏父母足够的陪伴和引导,他们可能在应对未来规划方面缺乏足够的自信和安全感。同时,经济方面的担忧也可能是一个重要因素,考虑到部分学生的家庭经济状况可能因父母外出打工而并不宽裕,他们担心未来的学业深造、就业机会获取等会受到经济因素的限制,从而产生对未来的极度焦虑。

中度焦虑:一方面,这可能是由于他们在

成长过程中形成的相对脆弱的心理状态。尽管在一定程度上他们可能具备独立应对问题的能力,但面对未来的复杂性,如学业竞争压力、社会适应等问题时,仍然表现出焦虑。另一方面,他们可能对自己的能力和价值缺乏清晰的认识,在未来的发展方向上存在迷茫。这种迷茫源于早期成长环境中缺乏全面的引导,使得他们在面对众多选择时不知所措,从而产生焦虑情绪。

低焦虑/不焦虑:虽然这部分学生占比较小,但他们不焦虑的状态也值得探究。这可能表明他们在经历留守生活后,成功地发展出了积极的应对机制和乐观的心态。在成长过程中,他们可能从其他方面获得了足够的支持,如学校教师的鼓励、良好的同伴关系等,这些积极因素帮助他们建立了对自己和未来的信心。此外,这部分学生可能具有较强的自我认知能力,能够清晰地规划自己的未来,并且对自己的能力有足够的信任,从而在面对未来时表现得较为从容。

## 2.3 人际关系

### 2.3.1 与家人关系

调查显示:与家人关系非常亲密的人数为 51,占 32.28%;关系比较亲密的人数为 72 人,占比为 45.57%;关系为一般的有 31 人,占比为 19.62%;关系为比较疏远的有 4 人,占比为 2.53%。表明部分有留守经历大学生与家人关系存在一定的疏离感。详情见表 4。

表 4 与家人的关系

| 选项   | 小计 | 比例     |
|------|----|--------|
| 非常亲密 | 51 | 32.28% |
| 比较亲密 | 72 | 45.57% |
| 一般   | 31 | 19.62% |
| 比较疏远 | 4  | 2.53%  |

### 2.3.2 人际交往困难程度

调查显示：有 11 人表示很难与他人建立良好关系，占比为 6.96%；有 82 人表示有一些困难，但是可以克服，占比为 51.9%；有 44 人表示基本没有困难，占比为 27.85%；有 21 人表示非常轻松，善于与他人交往，占比为 13.29%。详情见表 5。

表 5 人际关系

| 选项                     | 小计 | 比例     |
|------------------------|----|--------|
| 很困难难于<br>与他人建立<br>良好关系 | 11 | 6.96%  |
| 有一些困难<br>但可以克服         | 82 | 51.9%  |
| 基本没有困<br>难             | 44 | 27.85% |
| 非常轻松善<br>于与他人交<br>往    | 21 | 13.29% |

### 2.3.3 人际交往困难程度分析

这些有留守经历的大学生，由于父母长时间在外，对他们的陪伴较少，缺乏沟通交流，亲密关系的缺失很容易导致他们对家庭不熟悉，所以会表现出与家人有一定的隔阂，不愿向家人表达自己的感情。在成长时期，他们十分渴望得到父母情感上和社交上的支持和指导。然而，他们大多在青年时期缺少来自父母的关爱、教育和良好的沟通，错过了人际交往能力培养的机会，导致他们在社交中出现不愿意与人沟通交流，不懂得如何关心他人，排斥他人等现象<sup>[9]</sup>。

## 2.4 对留守经历的认知

42.41%的有留守经历的大学生认为这种

经历让自己变得更加独立坚强；8.86%的人认为性格变得孤立；28.48%的人表示更加敏感缺乏安全感；6.33%的人表示情感表达困难；13.92%的人表示没有改变。留守经历也对他们的生活产生了一定的影响。有 41 人表示留守经历让自己的生活质量下降，占比为 25.95%；28 人表示学习成绩不稳定，占比为 17.72%；49 人表示情绪波动较大，占比为 31.01%；30 人表示人际关系退缩，占比为 18.99%；10 人表示处事能力低下，占比为 6.33%。这些认知与影响与以往的研究一致，表明留守经历在一定程度上对个人的生活、心理、性格以及社交产生消极的影响。详情见表 6、7。

表 6 留守经历带来的感触

| 选项            | 小计 | 比例     |
|---------------|----|--------|
| 变得更加坚<br>强独立  | 67 | 42.41% |
| 性格变得孤<br>僻    | 14 | 8.86%  |
| 更加敏感缺<br>乏安全感 | 45 | 28.48% |
| 情感表达困<br>难    | 10 | 6.33%  |
| 没有改变          | 22 | 13.92% |

表 7 留守经历对生活产生的影响

| 选项          | 小计 | 比例     |
|-------------|----|--------|
| 生活质量下<br>降  | 41 | 25.95% |
| 学习成绩不<br>稳定 | 28 | 17.72% |
| 情绪波动较<br>大  | 49 | 31.01% |

|            |    |        |
|------------|----|--------|
| 人际关系退<br>缩 | 30 | 18.99% |
| 处事能力低<br>下 | 10 | 6.33%  |

### 3 建议

#### 3.1 高校层面

##### 3.1.1 心理健康教育课程

针对有留守经历大学生的特点，设计专门的心理健康教育课程，重点关注情绪管理、人际交往和职业规划等方面的内容。通过案例分析、小组讨论等形式，帮助学生理解自己在情绪管理、人际交往等方面可能存在的问题，并教授应对策略。

##### 3.1.2 心理咨询服务

加强心理咨询中心的建设，提高心理咨询师对有留守经历大学生心理特点的敏感度。心理咨询师应接受专门的培训，以便能够更好地识别这一群体的特殊心理需求。为有需要的学生提供一对一的心理咨询服务，建立定期回访机制，确保咨询效果的持续性。

##### 3.1.3 校园文化建设

开展团体辅导活动，例如以“人际交往与成长”“情绪调节”等为主题的团体辅导，帮助有留守经历大学生在团体互动中提高人际交往能力和情绪调节能力。营造包容、和谐的校园文化氛围，减少有留守经历大学生可能感受到的心理压力。举办各种文化活动、社团活动，鼓励这一群体的学生积极参与。通过校园文化活动，培养学生的归属感和集体荣誉感。

#### 3.2 家庭层面

##### 3.2.1 加强沟通

父母应提高与孩子沟通的频率和质量。即使工作繁忙，也要定期通过电话、视频通话等方式与孩子进行深入的交流。在交流过程中，不仅要关心孩子的学习和生活，更要关注他们的情感需求。例如，父母可以和孩子分享自己的工作经历和生活感悟，同时鼓励孩子表达自己的想法和感受，让孩子感受到父母的理解和支持。

##### 3.2.2 关注职业发展

父母要积极参与孩子的职业规划，虽然在孩子成长过程中有过分离，但在大学阶段要弥补这一缺失。了解孩子的专业和兴趣爱好，结合自己的社会经验，为孩子提供职业发展的建议。

#### 3.3 社会层面

##### 3.3.1 公益支持与帮扶

鼓励社会组织和志愿者开展针对有留守经历大学生的志愿服务项目。这些项目可以包括一对一的心理辅导、学业帮扶、职业规划指导等。设立专门针对有留守经历大学生的经济援助项目和奖学金。经济援助可以缓解他们的经济压力，使他们能够更加专注于学习和自身发展。奖学金的设立则可以激励他们在学业和综合素质提升方面取得更好的成绩。

##### 3.3.2 政策支持

政府出台相关政策，对有留守经历大学生在经济援助、就业扶持等方面给予一定的政策倾斜。

### 参考文献

- [1]王利. 童年创伤对留守经历大学生人际交往能力影响及干预:自尊和社交焦虑的作用[D]. 苏州大学,2023. 001810.
- [2]沈瑶瑶,崔丽娟. 留守儿童社会适应现状及改善策略——基于网络分析的实证研究[J]. 全球教育展望,2024,53(07):72-84.
- [3]王勇,江金启,石小金. 离异家庭大学生不良心理对比研究[J]. 辽宁农业职业技术学院学

报,2021,23(06):58-61.

[4]张振宇. 生命历程视角下留守经历对大学生健康的影响研究[J]. 济南大学学报(社会科学版),2023,33(03):129-138+180.

[5]张梓英,付立忠,王婧. 童年期父母陪伴缺乏对大学生心理健康的影响[J]. 心理月刊,2022,17(23):23-26.

[6]温义媛,曾建国. 留守经历对大学生人格及心理健康影响[J]. 中国公共卫生,2010,26(02):146-147.

[7]张建育,贺小华. 留守儿童心理健康状况与人格特征关系[J]. 中国公共卫生,2008,(08):932-933.

[8]胡悦. 留守经历大学生自尊与社交焦虑的关系研究[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报,2022,35(04):113-116.

[9]李柯融. 有留守经历大学生的心理、学习和社交问题探析——以××职业技术学院为例[C]//贵阳人文科技学院. 《人文与科技》(第九辑). 黔西南民族职业技术学院;,2023:8.

大学生创新创业+“留守经历大学生心理健康问题的现状调查及对策研究——以山东石油化  
学院为例”+DC2024253