

# 大学生抑郁现状及对策分析

宋佳

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

**【摘要】**我国大学生心理问题日益显著,大学生抑郁人数不断增长,抑郁的大学生自杀事件频发,抑郁影响大学生的心理健康,影响着大学生的学习和生活,不利于社会和谐与稳定发展。为了解大学生抑郁现状,使用Zung's抑郁自评量表对70名在校大学生进行测评,并对其数据进行统计分析。其中抑郁者占比高达45.71%,抑郁发病率在近20年呈持续上升状态。本文通过大学生的抑郁现状分析、抑郁原因分析,建议从大学生自我防范和调节、家庭尊重和理解、学校关怀和引导、社会重视和帮助四个方面进行防范和应对。

**【关键词】**大学生;抑郁;病因;对策

## 1 大学生抑郁现状分析

抑郁症也被称为单相障碍,是心境障碍中的一种,是指经历了一次或者多次抑郁发作,并且期间没有狂躁发作<sup>[1]</sup>。抑郁症危害大学生心理健康,影响大学生日常学习和生活,甚至导致大学生有自伤、自杀行为,全社会需要高度重视大学生心理问题<sup>[2]</sup>。

为分析目前大学生抑郁现状,使用Zung's抑郁自评量表(SDS)对70名在校大学生进行了测评<sup>[3]</sup>。量表共20个项目,SDS按照症状出现的频度评分,分别为1、2、3、4分。20个项目累计相加为总粗分,总粗分 $\times 1.25$ 为标准分,总粗分/80为抑郁严重指数,抑郁严重指数 $<0.5$ 为无抑郁,抑郁严重指数 $\geq 0.5$ 为轻度抑郁,抑郁严重指数 $\geq 0.6$ 为中度抑郁,抑郁严重指数 $\geq 0.7$ 为重度抑郁<sup>[4]</sup>。

根据SDS症状判断70名大学生中,无抑郁者38名,占54.29%,轻、中、重度抑郁者共计32名,占比45.71%,其中轻度抑郁者人数为19人,占比27.14%;中度抑郁者人数为12人,占比为17.14%,重度抑郁者人数为1人,占比为1.43%,具体见图1-1。根据调研统计,本次调研总粗分的平均分为39,总粗分 $\times 1.25$ 为标准分,本次统计结果标准分为48.75分,按照中国常模结果,标准分为53分,说明本次调研数据与常模数据甚为接近。

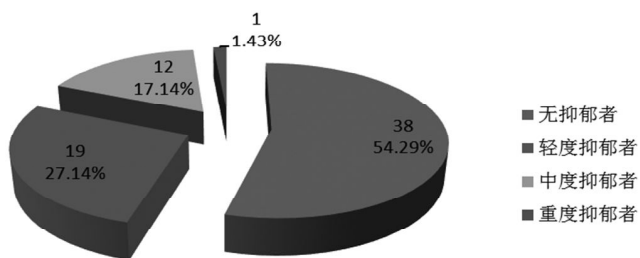


图1-1 调查70名大学生抑郁情况

对比1993年山东省中医学院560名学生调查结果中轻、中、重度抑郁者共计97名,占比17.32%<sup>[5]</sup>,本次调研70名大学,轻、中、重度抑郁者共计32名,占比45.871%,由此可见,本次调查抑郁症者比例大幅度上升。由此可见,近20年,中国大学生抑郁症的患病比例在逐渐升高。

## 2 大学生抑郁产生原因分析

大学生抑郁症患者表现为在平常活动中丧失兴趣、情绪低落、时常想哭、失眠和起床困难<sup>[6]</sup>,甚至觉得自己的死亡对于自己和别人来说是一件好事,并有自杀的想法。其主要原因有以下四点:

### 2.1 生物学因素

大学生抑郁症患者的病因复杂,是生物因素和环境因素共同作用的结果。遗传学研究发现抑郁症患病因素中遗传因素有着重要的影响,抑郁症病人的亲属的发病率为一般人群的1.5~3倍<sup>[7]</sup>。大学生抑郁患者还会受到生化因素的影响,已有的研究标明,抑郁症患者的脑内单胺、氨基酸、乙酰胆碱等神经递质出现异常,进一步出现情绪低落、兴趣减退、动力不足等表现,并且这些症状可以经过调整或补充后能够明显改善<sup>[8]</sup>。季节变化所引起的光线变化也能引起一些患者的抑郁症状。抑郁症患者的睡眠周期脑电图存在异常,失眠是抑郁患者的一个重要特征。

### 2.2 家庭因素

父母婚姻关系不和谐、家庭重男轻女的思想、子女与父母关系不和谐等问题,都可能使个体缺乏安全感和归属感,导致个体有抑郁倾向。上大学后,大学生已经是成年个体,有自己的独立思想,父母的过分关心和对个体日常事务的掌控,如:毕业时对工作内容、地点等要求与大学生意见不符,且不予大学生进行沟通,使大学生自尊心受到伤害,产生压力和逆反心理,导致亲情关系破裂。在大学生出现抑郁症状后,父母可能出现不理解的情况,对个体造成二次伤害。

### 2.3 学校因素

大学生通过高考后,出现了过度放松现象。大学生学习开始放松,应付学习内容,并出现逃课现象。在期末考试挂科后,缺乏奋斗目标,个体产生迷茫。大学竞争激烈,竞赛、考级、评优等压力席卷而来,若不能及时平衡这些压力,个体容易出现心理问题。在毕业时,大学生往往面临找工作和考研问题等问题,由于个体还没有社会经验和缺乏抗压能力,在经历一次次失败后容易产生习得性无助,使个体失去信心,进行自我贬低,甚至对未来失去希望。同时,学校心理健康教育工作体系不健全,相关心理辅导工作不到位,对于一些有抑郁状态的学生没有及时发现,即使及时发现缺乏有效的心理辅导措施和干预手段。

### 2.4 人际因素

人际关系是人们在共同活动中彼此为满足各种需要而建立起的相互的心理关系<sup>[9]</sup>。稳定的人际关系能够提高幸福感和促进身体健康,对人的身心健康有着重要作用。大学生在校内联系最密切的是宿舍人际关系,若宿舍矛盾不断、人际关系恶化,遭到人际关系的排斥,个体会产生孤独感且情绪低落。人们通过人际吸引,人际关系会从一般关系发展到亲密关系,爱情便是亲密关系中的一种。爱情是一种特别的亲密关系,是人际吸引的最强烈和最高形式。感情问题也是大学生目前人际关系的重难点问题,

由于没有充分的爱情经验,双方容易产生摩擦,失恋后导致个体情绪低落、自我怀疑,甚至对未来失去希望。

### 3 大学生抑郁的防范与应对

通过对大学生抑郁原因分析,本文认为可以从大学生自我、家庭、学校、社会四个层面进行大学生抑郁的防范与应对。

#### 3.1 大学生自我防范和调节

大学生应该在发生负面情绪时,需要善于及时调节和疏导。大学生可以向朋友、家人、老师倾诉,也可以采取听音乐、运动等方式自我放松。在自我无法进行调整时,应该主动、及时向学校心理健康发展中心或者专业心理咨询机构咨询求助,或者到正规医院及时就诊,避免抑郁过重。

#### 3.2 家庭理解和尊重

大学生抑郁的重要影响因素在于家庭,因此,家庭要理解和尊重大学生。首先,父母应该正确认识亲子关系,大学生已经是一个独立的个体,有自己的思想,应该尊重他们的选择,而不是控制其行为。其次,应该营造民主、和谐的家庭氛围,平等的与大学生进行沟通交流,了解大学生的需求。最后,构建良好的亲子关系,由于大学生还未涉足社会,缺乏社会知识和抗压能力,多倾听大学生烦恼并给予正确引导。

#### 3.3 学校关怀和引导

学校应该加强学生体育锻炼,鼓励学生积极参与社团活动。这有利于提高学生身体素质和增强心理素质,使大学生多沟通、多交流,交到新朋友,保持乐观心态。开展心理健康教育讲座,改变大学生对心理问题的偏见,使大学生正确认识负面情绪并知晓该如何排解。定期对大学生进行心理测评,对测评结果进行分析建档,及时了解大学生心理健康状况并对有抑郁倾向的学生进行疏导。开展人际关系相关讲座和课程,帮助大学生树立正确的婚恋观并帮助学生解决人际矛盾。

#### 3.4 社会重视和帮助

社会媒体增强舆论导向,使人们了解抑郁症状并正视抑郁症患者,防止对抑郁症患者进行二次伤害。在两会期间,全国政协委员于欣唯呼吁构建和完善高校婚恋教育体系,建议打造以学校教育为主体、家庭教育辅助、社会教育影响的三维婚恋教育模式,将婚恋教育设为高校学生必修课程<sup>[10]</sup>。由此可见,大学生心理健康状况已经引起的社会各界的重视,关注大学生心理健

康状况,加强对大学生抑郁现象的研究,分析大学生抑郁原因,可为大学生防范和治疗抑郁症提供基础,有效地预防大学生心理抑郁和治愈心理抑郁。

### 4 结论

大学阶段,是人生发展的重要阶段,是人生观、世界观、价值观形成的重要时期。大学生如何处理学业和生活、爱情和友情、梦想和现实等问题,需要大学生不断探索。家庭、学校、社会应该三方协作,共同关注大学生心理健康问题,并给予帮助。本次采用的测评对象数据较少,可能存在一定数据偏差,国内测评数据大多也都对一所学校学生进行测评,缺乏数据随机性。调研数据的准确性是研究大学生抑郁现状的基础,应该加强对大学生心理健康状况的调研。

### 参考文献:

- [1] 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2006. 05.
- [2] 李慧. 关注学生心理 做新时代辅导员——大学生抑郁症的案例分析与思考[J]. 课程教育研究, 2019 (39): 220+223.
- [3] Zing WWK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry 12: 63, 1965.
- [4] 张群. 音乐疗法对抑郁症伴失眠患者负性情绪及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, v. 7 (07): 181-182.
- [5] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2015. 10: 150-154.
- [6] 刘贤臣, 唐茂芹, 陈琨. SDS和CES-D对大学生抑郁症状评定结果的比较[J]. 中国心理卫生杂志, 1995, 9 (1): 19-20.
- [7] 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2006. 05.
- [8] 王立娜. 抑郁症的常见病因[J]. 开卷有益 (求医问药), 2017, 000 (009): 40-41.
- [9] 乐国安, 管健. 社会心理学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2017, 04.
- [10] 焦以璇. 于欣唯委员: 加强学生婚恋教育[N]. 中国教育新闻网, 2021. 03. 07.

### 作者简介:

宋佳 (1999—), 女, 汉族, 四川眉山人, 西安培华学院在校学生, 研究方向: 心理学和人力资源管理。