

# 心理健康教育对大学生焦虑抑郁情绪的影响效果分析

林亚娟

南京中医药大学附属医院 江苏 南京 210046

**【摘要】**目的: 探讨心理健康教育对大学生焦虑抑郁情绪的应用效果。方法: 选择2020年1月至2022年6月的600名本地区大学生参与试验, 随机数字表法分为对照组和观察组。对照组开展常规教育, 观察组采用心理健康教育。对比两组大学生的不良情绪量表评分。结果: 观察组患者的心理社会适应能力各个维度得分结果较优, 其中焦虑和抑郁状态改善效果非常明显, 和对照组相比下差异较大, 具有统计学意义( $P < 0.05$ )。结论: 对于当代大学生来说, 就业压力、社会压力等是影响大学生情绪的重要因素。本次试验结果来看, 对大学生开展心理健康教育可以有效改善患者对于就业及社会等方面的不良情绪, 缓解大学生抑郁、焦虑的症状。因此, 建议广大高校积极开展心理健康教育, 确保大学生在校期间的健康成长。

**【关键词】**: 心理健康教育; 大学生; 焦虑抑郁

## The Effect of Mental Health Education on Anxiety and Depression among College Students

Yajuan Lin

The University Hospital of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Jiangsu Nanjing 210046

**Abstract:** Objective: To explore the application effect of mental health education on anxiety and depression in college students. Methods: 600 local college students from January 2020 to June 2022 were selected to participate in the trial, which was divided into a control group and an observation group. The control group carried out conventional education, and the observation group adopted mental health education. The scores of the two groups were compared. Results: The patients showed better psychosocial adaptability, and the improvement of anxiety and depression was very significant, compared with the control group, which was statistically significant ( $P < 0.05$ ). Conclusion: For contemporary college students, employment pressure and social pressure are the important factors affecting the mood of college students. According to the results of this research, mental health education for college students can effectively improve patients' bad mood in employment and society, and relieve the symptoms of depression and anxiety among college students. Therefore, it is suggested that colleges and universities should actively carry out mental health education to ensure the healthy growth of college students in school.

**Keywords:** Mental health education; College students; Anxiety and depression

随着信息化时代的快速发展, 社会变化快、经济压力大、就业形势严峻等问题已经成为社会关注的重点话题<sup>[1]</sup>。这也给各大高校和大学生带来了巨大的压力, 成为了很多大学生产生不良情绪的原因之一。有研究指出, 大学生在大学阶段处于青少年时期心理和生理快速变化的时期, 很容易受到外界因素的影响导致心理出现不良情绪<sup>[2]</sup>。成绩不理想、就业压力大等都可能成为影响大学生心理健康的潜在因素。近年以来社会对于大学生心理问题所诱发的社会问题非常关注, 近年发生的多起大学生危害社会事件大多都是因为不良情绪和心理健康问题导致的<sup>[3]</sup>。因此, 加强对大学生的心理健康教育是确保其在大学期间健康成长、减少社会犯罪事件的关键。基于此, 本次试验选择本地区高校500名大学生参与研究, 对心理健康教育干预大学生焦虑抑郁的效果进行分析, 具体试验结果报道如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选择2020年1月至2022年6月的600名本地区大学生参与试验, 随机数字表法分为对照组和观察组。对照组251人, 男性142人、女性109人。大学生年龄21-24岁之间, 平均年龄为(22.68±1.75)岁; 观察组249人, 男性

139人、女性110人。大学生年龄21-25岁之间, 平均年龄为(22.47±1.82)岁。两组大学生一般资料无明显差异, 可比较( $P > 0.05$ )。纳入标准: ①大学生对本次试验内容全部知晓且签署知情同意书; ②大学生试验期间未发生任何恶性事件等; ③大学生认知功能正常交流无障碍; 排除标准: ①大学生中途因故退出本次试验; ②大学生试验期间发生急性病症, 无法完成试验内容。

#### 1.2 试验方法

对照组大学生实施常规教育, 观察组大学生采取心理健康教育, 具体内容有: ①加强与学生的谈话, 转变学生对于社会生活的认知。大学生经常会因为家庭原因、情感原因等产生对事物认知的偏差。因此, 加强与大学生的心理沟通, 采取安抚、鼓励、情绪疗法等可以引导学生正确看待事物。对于大学生可能出现的家庭原因导致的问题, 与学生家长加强联系, 了解学生家庭的问题和父母的基本情况、学生的生活环境等。引导学生可以与父母积极沟通, 尝试理解父母站在父母的角度看待问题。鼓励学生主动与父母分享生活学习情况。告知父母在生活中多关心孩子, 加强沟通。学生如果存在一些在校的人际关系问题, 学校可以帮助学生与其他同学之间解决问题。采取情绪疗法引

导学生正确认知人际关系, 并叮嘱周围同学关注该学生心理状况, 与其多沟通, 在生活中可以多加包容学生。改善该生的不良情绪, 引导其走出当下不良情绪, 积极面对生活; ②开展放松疗法, 改善学生的紧张、焦虑等情绪, 并对其睡眠进行干预。通过一些科学的方法训练, 让学生的肌肉可以放松, 消除紧张的情绪。降低学生心理活动, 让其心理放松<sup>[4]</sup>。方法疗法可以有效降低学生大脑皮层的唤醒水平, 缓解学生因为紧张、焦虑等产生的头疼、失眠、高血压等情况。缓解焦虑不安、生理心理失调的现象。方法疗法还可以帮助学生振作精神、恢复长时间处于焦虑、紧张情绪中的身体虚弱、精神不振等问题。增强记忆力、提高学生效率, 改善学生因为学习压力等造成的不良情绪。很多学生因为情绪问题会产生一定的睡眠障碍, 为了改善睡眠障碍, 可以采取呼吸调节、肌肉方法、中医泡脚、针灸等疗法, 帮助学生入眠<sup>[5]</sup>, 让机体的内环境平衡稳定达到正常状态, 改善睡眠问题、缓解不良情绪; ③缓解学生学业压力。由于心理问题的出现, 大学生很容易在学业上受到一定的影响。可以让同学和朋友与不良情绪学生多交流, 在校内可以成立互帮互助小组, 让其他学生带动不良情绪学生, 积极投入其他事情中, 转移对影响情绪事件的注意力。此外, 学校可以多开展一些课外活动, 让学生接触课本以外的知识, 缓解学习上的压力; ④合理宣泄情绪。可以让学生合理的宣泄不良情绪, 创建情景利用相关条件, 让学生在设定的环境中宣泄内心情绪。可以安排心理咨询师陪同学生, 防止学生在宣泄的过程中出现过激行为, 伤害个人。同时, 在宣泄的过程中, 心理咨询师可以引导学生倾诉内容的想法, 困扰个人的事件等, 根据学生的倾诉,

心理咨询师积极解决学生的心理问题, 并定期与学生进行交谈, 了解心理健康教育疗法的效果。根据学生的改善情况, 适当调整心理健康教育方案; ⑤学校定期组织学生心理健康关注座谈会, 组织本地区相关领域的心理专家, 对学生开展心理健康教育讲座, 告知学生一些缓解不良情绪的方法。同时, 在座谈会上发放学生不良情绪调查量表, 了解学生的心理情况, 关心的问题等。根据学生的不同问题, 定期开展相关的心理健康教育; ⑥在试验结束前, 再次发放不良情绪调查量表, 对学生干预后的不良情绪进行调查, 完成本次试验统计学对比; ⑦本次试验共方法量表 500 份, 回收 500 份, 回收率 100%。

### 1.3 评价标准

本次试验评价标准: 对比两组大学生干预后的心理社会适应能力, 包括焦虑和抑郁状态、自尊和自我接纳、自我控制和自我效能、归属感、治疗态度, 满分为 100 分, 分数越高说明干预方式越好。

### 1.4 统计方法

本次试验数据均采用统计学分析软件 SPSS22.0 进行分析。对于计数资料采取百分比表示, 采用  $X^2$  表示检验结果, 采用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示计量资料,  $t$  表示检验结果, 具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

## 2 结果

通过试验结果发现, 观察组患者的心理社会适应能力各个维度得分结果较优, 其中焦虑和抑郁状态改善效果非常明显, 和对照组相比下差异较大, 具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

表 1 两组患者我干预后心理社会适应能力评估对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	焦虑和抑郁状态	自尊和自我接纳	自我控制和自我效能	归属感	治疗态度
对照组(N=251)	60.36 $\pm$ 3.62	67.63 $\pm$ 4.27	71.50 $\pm$ 3.04	66.55 $\pm$ 2.71	70.36 $\pm$ 2.03
观察组(N=249)	96.59 $\pm$ 1.77	95.67 $\pm$ 1.05	93.61 $\pm$ 2.28	94.55 $\pm$ 2.13	96.11 $\pm$ 1.46
T	5.682	5.429	4.897	4.962	5.023
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

## 3 讨论

当前社会由于就业压力、经济压力、生活节奏快等多方面因素影响, 对于人才市场提出了更高的要求。对于大学生而言, 这些问题与个人息息相关<sup>[6]</sup>。由于缺乏社会经验等原因, 大学生在大学期间容易对未来的生活产生担忧倍感压力, 从而产生不良情绪。不良情绪的出现, 容易引发学生一些过激行为的出现, 对学生个人和社会产生负面影响<sup>[7]</sup>。

因此, 各大高校要广泛普及大学生心理健康教育, 加强对大学生心理健康问题的预防。组织学校系统课, 让学生学习心理健康教育方面的知识和相关的处理技能, 通过心理健康教育让大学生了解到自身心理发展的规律, 并及时发现认知错误, 改善对事物的认知<sup>[8]</sup>, 增强自我调节能力。此外, 可以定期在班级举行心理健康专题班会、开展校园心理健康主题活动等, 普及心理健康教育知识, 提前预防大学生群体可能出现的心理问题。

除此之外, 学校还要提高自身心理健康教育师资队伍, 稳定性、科学性的心理咨询团队是提高学生心理问题解决

的前提。专业化的心理咨询队伍<sup>[9]</sup>, 可以及时了解本校学生的心理状态, 通过谈话、健康教育等方法可以缓解学生的不良情绪, 减少可能会发生的危险事件。此外, 还要发挥班级中学生干部的作用, 以及每个宿舍舍长的作用。建立宿舍 - 班级 - 学校三方心理工作预警制度, 及时发现学生的异常情况给予干预。定期组织班级学生干部和舍长参与心理健康教育技能学习, 提升班级干部的认知能力, 及时分辨学生出现的心理问题, 科学预防学生不良情绪<sup>[10]</sup>。

在心理健康教育工作中, 还要建立与家长的联系。建立家庭 - 学校双方的预防模式。利用微信、QQ 等互联网平台, 加强与学生家长的沟通, 发现学生在家庭中存在的问题, 及时沟通学生和家之间存在的隔阂等, 改善学生情绪<sup>[11]</sup>。同时, 向学生家长开展心理健康教育宣讲会, 让学生家长学习与学生正确的沟通交流方式, 普及家庭心理健康教育的方法。形成学校和家庭之间的联合预防模式。

各大高校除了对正常群体的大学生关注以外, 更要加强对特殊群体大学生的关注。以及那些由于家庭变故等原因处在特殊阶段的大学生。采取共性引导的方式, 加强与学生的交流, 结合普遍性和特殊性的干预方式, 关注特殊

群体<sup>[12]</sup>。此外,对于刚入学的大学生,要关注其在大学校园的适应问题,防止学生因不适应长时间离开家庭产生抑郁、焦虑等情绪。通过设置特色大学活动等让学生更快的适应校园生活,促进学生之间的交流。对于即将毕业的大学生,学校可以多组织人才中心的相关招聘企业来校招聘,帮助学生增加就业就会,缓解学生即将毕业面临社会就业的压力。还可以通过本专业老师等介绍就业机会,针对性帮扶,避免学生因为就业压力过大造成焦虑抑郁等不良情绪<sup>[13]</sup>。

从本次试验结果来看,采取心理健康教育后的观察组大学生,在就业压力、学业压力、环境压力等方面的表现明显改善,更加积极的面对校园生活,极少数学生出现的不良情绪。但通过心理健康教育干预后,全部解决心理问题。观察组患者的心理社会适应能力各个维度得分结果较优,其中焦虑和抑郁状态改善效果非常明显,和对照组相比下差异较大,具有统计学意义( $P < 0.05$ )。

综上所述,对于当代大学生来说,就业压力、社会压力等是影响大学生情绪的重要因素。本次试验结果来看,对大学生开展心理健康教育可以有效改善患者对于就业及社会等方面的不良情绪,缓解大学生抑郁、焦虑的症状。因此,建议广大高校积极开展心理健康教育,确保大学生在校期间的健康成长。

#### 参考文献:

- [1] 王纳新. 积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践探索 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(08): 134-137.
- [2] 史佳颖, 方鸿志. 思想政治教育与心理健康教育协同育人进路探析 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(08): 138-140.
- [3] 韩芳, 田飞, 丁可等. 高校心理健康教育课程教学改革与实践探索 [J]. 现代职业教育, 2023(23): 141-144.
- [4] 郑亚楠, 黎小瑜. 大四医学生心理健康、心理弹性与生命意义感的关系调查分析 [J]. 卫生职业教育, 2023, 41(16): 153-156.
- [5] 干登·傲登格日丽. “互联网+”时代大学生心理健康教育课程混合式教学模式探索 [J]. 才智, 2023(23): 116-119.
- [6] 汪杨楨. 积极心理学融入大学生心理健康教育课的效果分析 [J]. 才智, 2023(23): 120-123.
- [7] 许群, 石晶晶. 辅导员在高校心理健康教育工作中的角色定位 [J]. 现代商贸工业, 2023, 44(17): 110-112.
- [8] 李彬. 新媒体时代高职院校大学生心理健康教育课程教学策略分析 [J]. 现代职业教育, 2023(22): 121-124.
- [9] 边艺. 积极心理学视角下大学生心理健康教育教学研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(14): 49-51.
- [10] 蒋欢. 大学生思想政治教育课中融入心理健康教育元素探讨 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44(07): 1123-1124.
- [11] 肖鹏, 肖文学. 高校“大学生心理健康教育”课堂教学“3+5模式”探析 [J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2023(08): 50-53.
- [12] 贾晓娟. 高校辅导员开展大学生心理健康教育的现状分析及应对策略——基于中医药院校学生的调查 [J]. 福建轻纺, 2023(07): 53-56.
- [13] 张奕, 黄璟. 新媒体时代大学生心理健康教育现状及优化探究 [J]. 山西青年, 2023(13): 196-198.