

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8874.2009.03.004

大学生抑郁症的成因调查及预防策略

通拉嘎

(兴安职业技术学院, 内蒙古 乌兰浩特 137400)

[摘要] 抑郁症是严重危害人类身心健康的精神疾病, 它已成为离我们越来越远的心理疾病, 也正在悄悄地侵袭着高校大学生, 已引起社会的广泛关注。本文从大学生抑郁自测量表(SDS)问卷调查入手, 试分析导致大学生抑郁症形成的主要原因, 并提出预防和干预抑郁症的对策。这对于大学生形成健康稳定的人格, 培养良好的心理素质, 促进校园和谐及社会稳定具有非常重要的现实意义。

[关键词] 大学生; 抑郁症; 干预措施

[中图分类号] G647 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874 (2009) 03-0015-03

Investigation and Preventive Measures of the University Students' Depression

Tong La-ga

(XingAn Vocational and Technical College, Xing'an Ulanhot City, Inner Mongolia 137400, China)

Abstract: Depression is a serious mental illness, which does harm to human health. It gradually exerts influence on college students, which has aroused widespread social concern. Student self-rated depression scale (SDS) is used to investigate the main causes of the university students' depression. Effective measures and early interference with depression are also suggested, which are of a very important realistic significance, not only for college students to cultivate healthy and stable personality and develop good psychological quality but also to promote harmony of society and the campus.

Key words: university students; depression; interventions

近几年, 随着高校的扩招、收费的提高以及就业竞争的加剧等社会多方面的原因, 大学生的抑郁问题有更加突出的趋势, 因为抑郁导致自杀的案件不断上升, 抑郁症已成为大学校园里的一大杀手。为了进一步了解大学生抑郁反应及其程度, 对我院三个年级学生进行了问卷调查。深入发现导致抑郁因素有哪些, 为进一步探讨预防和调节抑郁症提供正确的对策和方法。

一、抑郁自测量表(SDS)问卷调查

(一) 研究对象

对我院 06、07、08 级三个年级共 718 名在读学生发放调查问卷, 共回收有效问卷 646 份, 回收率为 89.9%。年龄在 19-23 岁之间。

(二) 调查方法

以班级为单位进行团体施测。首先由施测教师就心理测量的目的、意义向学生进行 10 分钟的讲解, 使学生认识心理健康的意义, 对心理测量引起重视。然后将问卷发给学生, 要求在 20 分钟内完成问卷, 当场收卷。其中未回收

的和未按要求答题的(如漏选、多选)均视为弃卷, 记入无效调查问卷, 其余为有效调查问卷。对有效调查问卷按 SDS 评分标准进行评分, 标准总分为 53-62 分为轻度抑郁, 63-72 分为中度抑郁, 72 分以上为重度抑郁。在量表的基础上又进行了个别访谈, 将有抑郁倾向学生的症状表现程度与量表相结合进行整体分析。

(三) 研究结果与分析

1、调查的总体情况

通过调查与访谈发现, 总体具有抑郁倾向的人数为 272 人, 占总有效被调查人数的 42%, 其中, 轻度抑郁的有 194 人, 占总有效被调查人数的 30%, 占有抑郁倾向人数的 71%; 中度抑郁的有 65 人, 占总有效被调查人数的 10%, 占有抑郁倾向人数的 24%; 重度抑郁的有 13 人, 占总有效被调查人数的 2%, 占有抑郁倾向人数的 5%。调查提示我们, 有抑郁情绪反应和中、轻度情绪抑郁的学生比例较高, 说明学生因多种因素造成心理压力较大, 情况总体较明显, 但均较轻微, 不在抑郁症可能范围内, 而其中超过 2% 的学生标准分在 72 分以上, 如不及时干预, 有转变抑郁症的可能。

[收稿日期] 2009-03-18

[基金项目] 兴安职业技术学院重点科研课题(090009)

[作者简介] 通拉嘎(1956-), 男, 内蒙古兴安盟人, 兴安职业技术学院党委副书记、副研究员, 硕士(同等学力), 主要从事高校思想政治教育及大学生心理健康研究。

表1 SDS反应的程度

抑郁程度	人数	比率
正常	398人	61%
轻度	194人	30%
中度	65人	10%
重度	13人	2%

2、不同年级 SDS 结果比较

本次调查中, 06级总有效被调查人数为239人, 占总有效被调查人数的37%, 其中抑郁倾向人数117人, 占该年级总有效被调查人数的49%; 07级总有效被调查人数217人, 占该年级总有效被调查人数的33%, 其中102人不

表2 不同年级 SDS 结果比较

抑郁程度	06 年级		07 年级		08 年级	
	人数	占该年级总人数比率	人数	占该年级总人数比率	人数	占该年级总人数比率
正常	122	51%	115	53%	137	72%
轻度	71	30%	80	37%	43	22%
中度	36	15%	20	9%	9	5%
重度	10	4%	2	1%	1	1%

3、不同性别 SDS 结果比较

本次调查共涉及男生225人, 女生493人, 有效调查男生190人, 占总有效调查人数的29%, 有效调查女生456人, 占总有效调查人数的71%, 在有效被调查人员中, 有抑郁倾向的为274人, 其中男生94人, 占男生有效被调查

同程度抑郁, 占该年级总有效被调查人数的47%; 08级总有效被调查人数190人, 占总有效被调查人数的30%, 其中53人有抑郁倾向, 占该年级总有效调查人数的28%。

调查结果显示, 一年级学生存在抑郁情绪反应的状况明显较二、三年级学生轻, 无论是较轻还是中、重度情绪抑郁反应远远不如高年级学生。而轻度情绪不佳的二年级学生远多于三年级学生和一年级学生, 三年级学生中可能有抑郁倾向的中、重度情绪抑郁反应的人数比率则远高于其他年级。由此看来, 三年级学生的情绪抑郁反应更为持久、严重, 而二年级学生的情绪抑郁反应较为短暂, 程度上也较轻。

人数的50%, 女生180人, 占女生有效被调查人数得39%。调查结果显示, 男生情绪抑郁情况较女生严重。女生有轻度抑郁情绪反应的人数比率较男生稍高, 但可能存在抑郁倾向的中度和重度抑郁情绪的人数比率较男生低。

表3 不同性别 SDS 结果比较

抑郁程度	男 (共 190 人)		女 (共 456 人)	
	人数	占男生总人数比率	人数	占女生总人数比率
正常	96	50%	276	61%
轻度	72	38%	135	29%
中度	20	11%	40	9%
重度	2	1%	5	1%

(四) 小结

本次调查仅限于高职高专大学生, 其抑郁情况的成因和表现程度又有别于大学本科生和研究生。调查表明, 抑郁症的形成一般与学历层次呈正相关关系, 学历层次越高, 形成抑郁症的可能性就越大。据沈阳精神卫生中心获悉最新流行病学调查统计结果: 在中国大、中学生之中, 抑郁症患者占总人数的20%以上。其中, 初中、高中、大学的抑郁症患者人数分别占其总人数的16%、18%和24%。“流调”结果表明, 名牌大学中罹患抑郁症的大学生达到学校总人数的35%, 抑郁症越来越“偏爱”高学历人群。同时, 我们在个别访谈中发现, 贫困生半数以上有抑郁倾向, 这在学历层次较低的高职高专院校带有普遍性。

通过调查数据和分析表明: 抑郁正在侵蚀着大学生, 大学生正在成为抑郁症的高发人群, 抑郁症已经成为高校第一杀手。了解抑郁症的成因及如何防治抑郁症已成为目前高校迫切需要解决的问题。

二、大学生抑郁成因的分析

从大学生的抑郁情绪的出现乃至到患病的结果表明, 抑郁对大学生们个体的学习、生活会带来消极的影响, 最终导致的自杀结果更是给大学校园带来不安定因素之一, 也给家庭和社会造成沉重的负担。从病因学分析, 多数精神病的致病因素是多种原因, 其中遗传和环境是两大主因。抑郁症也不例外, 从生物学上能肯定的是, 抑郁症的发生与大脑中的5-羟色胺的神经递质的缺乏有关。除此以外, 非生物因素中与心理因素、环境因素及社会文化因素等相关。这里主要针对大学生这个特殊群体的几个重要因素来分析。

(一) 早期不健全的人格

据调查, 因童年经历或童年时期缺乏关爱, 或过度溺爱导致的人格缺陷以及有强迫性人格和易于焦虑的人与抑郁症相关。精神分析学派家 Freud 认为, 爱和安全感的丧失

对产生抑郁有重要作用。另有研究证明,神经质、信赖感强、易自责及完美主义者的人格特质与抑郁症相关。据观察,患抑郁障碍的个体倾向于脾气古怪,比较孤僻,对人抱有戒心而不善于与他人沟通,容易遇到各种麻烦,并由于比较强的情绪反应常常影响个体的正常适应。患者要求受到人们的注意,对他人不敏感和缺乏同情心,情绪不成熟和不稳定,极其害怕疼痛,当患者处于应激时会出现明显的躯体不适体验。具有这种人格缺陷大学生们在进入大学后当表现出对学习不能很好适应时,加上需要受到挫折,自我价值受到威胁时,就难以维持积极的情感,易导致抑郁。

(二) 大学校园内的压力

我国高校大学生受到了来自现代社会的各种各样的冲击,由于其处于竞争性强、压力较大的特殊环境以及这些“天之骄子”的好胜心理,不少心理素质薄弱者更易患此症。抑郁作为校园压力的一种严重心理反应后果,在大学生中比在同龄青少年中更普遍,也更严重。林崇德的调查结果显示,校园压力与心理问题呈正相关关系,因压力导致的大学生抑郁和焦虑明显高于国外。研究表明,大学生主要面临七大压力,即重大与突发性事件压力(意外灾害、至亲亡故、较大经济损失、慢性疾病等);经济压力;就业压力;学习压力;异性关系压力;自主与独立压力。而目前因全球经济不景气的原因,就业压力逐渐成为临近毕业大学生的主要压力。而高职高专大学毕业生有近20%以上的同学还要承受因经济贫困带来的压力。

(三) 不健全的压力应付方式

压力应付是大学生缓解压力的重要机制。由于我国的应试教育导致家长和学校的过度保护,使学生缺乏应对困难及心理承受力等的锻炼。加之一些具有人格特质的学生群体使他们在面对这些压力时无所适从,对自己缺乏正确认识,不能客观评价自我从而产生了一种主观无能感,即对自己丧失信心,失去了对环境的控制能力,也失去了对自身情感和思维的控制能力。一旦孤立无助的情绪状态持续时间较长,就极易陷入抑郁。

(四) 缺乏对抑郁症相关知识的了解

据在大学生中广泛调查结果显示,有60-70%的大学生对于抑郁症这种情境障碍缺乏应有的知识和了解。出现抑郁情绪不等于就患上了抑郁症,但患了抑郁症必有抑郁情绪。抑郁并不可怕,关键是我们要敢于面对和正视它。抑郁症反应可以分为急性与慢性两种。急性患者病情来势凶猛,容易发现。在大学生中此类病例较少见,多是受到重大挫折或打击后所致。慢性抑郁症者则症状较轻,当由于某种压力或事件出现抑郁和焦虑情绪,并影响了睡眠、日常工作、学习时,且持续时间较长,这一类情况在大学生中患者较多。但由于有相当多的大学生对抑郁症缺乏基本知识,往往不易识别,隐蔽性较强。

三、抑郁症的防治干预策略

对待抑郁症,最佳方案是事前的有效预防。预防抑郁的全部含义在于避免慢性抑郁症,防止由精神焦躁、紧张转为持续的抑郁症状。大学生是文化层次较高的群体,其

身心健康的发展状况和心理素质的培养,对于以后走入社会有重要的基础作用。也是摆在教育界和心理学界的一项迫切任务。大学生中容易产生抑郁心理障碍,而且大多是轻度抑郁的情况,因此轻度的抑郁时就能及时介入干预是最理想的。针对上述有关抑郁成因的分析提出如下几点策略:

(一) 在大学生中间广泛普及抑郁症相关知识

正确引导大学生了解心理健康基本知识,认识抑郁症的症状特征及诱发该症的环境因素对于预防抑郁症非常重要。有相当多的学生对这方面的知识是一片空白。当发生慢性抑郁症时,患者有被冷落、被排斥的高度敏感性以及不能正确对待周围事物的能力,这就需要教师、班主任乃至周围的同学对其有一个正确的认识,能正确区别一个同学情绪反常时是短暂不快还是慢性、轻微性抑郁症状。如果周围的老师或同学不了解心理健康的基本知识,在发生问题时,他们往往认为这个同学思想品质出现问题或与同学不合群,故意过不去,而加以训斥、冷落,加剧了患者的心理负担。因此学校应将心理健康、心理卫生作为一门普遍开设的课程,将心理健康知识普及到大学校园中去,增强大学生个体心理的自我调节、自我防御和自我完善的能力,为大学生形成健康的心理打下良好的基础。

(二) 培养大学生积极健康的人格和个性,树立正确的成才观和人生观

由于大学生的年龄和社会阅历的限制,他们的幸福观、理想观、价值观、爱情观是不太成熟的。因此,在大学生教育过程中,要采取有效途径和措施,鼓励大学生积极参加各种有益的校园活动和社会活动,加强自我修养,提升其综合素质,从而养成良好认知习惯,树立正确的人生观、价值观。同时,必须引导学生树立正确的成才观。让大学生认识到上大学不是“成才”的必要条件,素质提高才是最重要的,即使上不了大学同样也能为社会做贡献。树立起自信心,肯定自我价值,最大限度地认识和发展自我,对有效地消除抑郁具有积极的意义。

(三) 完善压力应付机制

1、建立良好的社会支持网络系统

从学校的角度来说,需要建立良好的人际关系支持网络,教师在成才教育中必须引导学生创造一个和谐、互助、互谅的集体。可以以各种协会如心理协会和学生团体的形式出现,让老师、同学能及时察觉个体的抑郁状况,并主动地提供支持和帮助,这样,使有抑郁倾向的大学生就容易在理解和帮助中得到治疗或积极配合治疗,逐渐摆脱病态,恢复健康。同时要避免及减少社会不良因素的刺激,在家庭中建立良好的父母与子女的关系等都可以起到缓冲和降低压力事件对个体的消极影响,达到预防抑郁的目的。

2、建立学校心理咨询机构

目前各高校的这方面的师资力量远远不能满足教育教学需要,经过专职心理咨询教师资格认证的更是寥寥无几。更多的是班主任和政治辅导员兼任了学生心理咨询和疏导的工作。非专业人员对心理健康和心理咨询的理解往往产生与心理学原则背道而驰,对于心理疾病不能起到积极的预防作用。因此要建立起一支具备专业技能和规范管理的心理咨询人员队伍,是一项积极而迫切的任务。(下转第27页)

具有广泛而丰富的内容,可以帮助学员陶冶情操、净化灵魂、升华思想、理解人生、明确对社会的责任、确立正确的人生价值观、培养深厚的文化底蕴。通过人文教育引导学员吸取人类一切优秀文化成果,从而为他们在政治、思想方面的选择打下文化和审美基础,使爱国主义、集体主义、社会主义成为他们的自然选择。加强人文教育必须改革现行的政治课及其教育方法,构建适合军校需要的人文社会科学课程体系及其教育方法,同时营造具有浓厚人文气氛的校园环境。

七、外语素养

外语素养是指人才所具备的运用外语的能力。在信息化时代,地理空间的概念正在缩小,地球村在某种程度上已经成为现实。掌握一种或多种外国语言,已是信息时代对人才的基本要求。首先,随着经济的发展和全球人口的急剧膨胀,人类面临的共同问题诸如能源危机、环境恶化、恐怖主义等问题日益凸显,要解决这些问题单靠一个国家难于胜任,这在客观上也增大了各国之间的交流与合作,而在应对恐怖主义之类的全球问题上,军队具有至关重要的作用。其次,从建设信息化军队,打赢信息化战争的要求看,我军与发达国家军队相比还存在相当大的差距,我

军要实现跨越式发展,也离不开对发达国家的学习与借鉴,这也要求军事人才必须掌握一定的外语知识。再则,我国作为安理会常任理事国,在对维护世界的和平与稳定方面担负更多的国际责任。比如国际维和,重大自然灾害的国际救援等这都需要指挥员具备一定的外语知识。

[参考文献]

- [1] 崔春来. 锻造高素质复合型军事指挥人才[M]. 北京: 国防大学出版社, 2002.
- [2] 王兵部, 邓一非. 人才建设创新谈[M]. 北京: 军事谊文出版社, 2003.
- [3] 王通讯. 人才学通论[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2001.
- [4] 季广智等. 论高素质新型军事人才建设[M]. 北京: 军事科学出版社, 2002.
- [5] 商春明. 加强新世纪军事人才培养的战略性举措[J]. 中国军事科学, 2000, (4).
- [6] 韩秋风. 关于培养高素质新型军事人才的战略思考[J]. 中国军思科学, 2003, (4).
- [7] 戴维民. 人才管理信息论[M]. 北京: 蓝天出版社, 2005.

(责任编辑: 卢绍华)

(上接第17页)

3、在大学生中建立健康档案, 普及营养知识, 调整改善睡眠和饮食

在对大学生抑郁的策略中不应该疏漏生理因素的重要影响作用。临床医学和营养学建议, 摄入均衡营养对于调节人的情绪有很重要的作用, 尤其对于普遍存在的女大学生节食人群, 建议她们合理选用膳食, 保证热量和营养均衡, 改变偏食等不良嗜好。可以说, 在大学校园里广泛普及健康及保健知识教育, 并有针对性地在女大学生中开展营养保健知识教育势在必行, 对于预防抑郁情绪有着积极的意义。

(四) 加强体育锻炼

国外研究结果显示, 体育锻炼可以抗抑郁。适度运动一方面有助于增强体力, 减少因学习久坐而形成的骨骼变形和肌肉酸痛症状; 另一方面可分散注意力, 转移忧愁和烦躁的思绪, 达到舒畅身心、调节情绪、有助于转移对抑郁情绪的体验, 从而减轻抑郁症状。近年来, 有学者从生物化学观点提出了单胺假说, 运动锻炼可以使血液循环中的去甲肾上腺素和5-羟色胺(单胺类物质)含量增多, 而抑郁症患者体内的这两种物质含量均低。同时还有证据显示, 免疫系统与人们对躯体疾病的抵抗力和大脑功能存在着相互关系, 抑郁情绪和压力事件可以改变人的免疫功能, 可影响到躯体对疾病的易感性, 通过体育锻炼可以提高人的免疫功能, 改善抑郁的不良状况。

有关抑郁的研究越来越多, 此类精神障碍性疾病越来越受到重视。世界卫生组织指出, 能够得到及时治疗的抑郁患者不到25%, 而在某些国家中这一比例甚至低于10%。随着社会文明的进步, 文化程度的提高, 社会竞争

的日益激烈, 大学生这个群体无论在恋爱和择业上面临着越来越多的严峻挑战, 易产生抑郁情绪, 形成抑郁障碍, 易导致抑郁症。因此, 笔者期望能人们能够增加对抑郁症的理解, 减轻社会对抑郁症患者的歧视, 进而能有效地达到对大学生这个抑郁群体真正起到预防、干预和治疗的目的。这需要社会、高校和学生自己的共同努力, 才能够使校园社会和谐发展。

[参考文献]

- [1] 金公权. 抑郁症的预防与自疗[M]. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004: 1-4.
- [2] 马丽丽. 基于高校大学生抑郁症的若干思考[J]. 科教文汇, 2007, (11): 45.
- [3] 李毅. 女大学生抑郁与生活事件、压力应付的相关研究[D]. 河海大学硕士学位论文: 34-36.
- [4] 唐征宇. 有关锻炼与减低抑郁关系研究的综述[J]. 体育科研, 2000, 21(3): 47.
- [5] 林崇德, 李虹. 压力应对与大学生心理健康[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2004.
- [6] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1993(Z).
- [7] 介杰. 忧郁症自我评定量表. 祝您健康, 1988, (5): 14.
- [8] 晨曦文摘译, 汪向东校. 南斯拉夫医学生精神疾患调查(摘译)[J]. 中国心理卫生杂志, 1989, (3): 118.
- [9] 王汝宽. 2001年世界卫生报告[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2001.

(责任编辑: 胡志刚)