

# 高职生抑郁症成因调研分析与预防策略

光景

洛阳科技职业学院电子商务学院

DOI:10.12238/er.v4i9.4199

**[摘要]** 抑郁症是近年来社会关注的热点问题,抑郁症患者越来越年轻化。高职大学生是一个特殊的群体,他们的年龄、知识层次、学习状况以及家庭生活环境等原因决定了他们容易出现抑郁症现象,他们容易缺乏家长以及教师的关爱、对未来感到迷茫,他们自我感知被爱的能力易出现偏差,容易有抑郁倾向。因此,关注高职生的抑郁症问题,及时做好抑郁症预防工作十分必要。本文通过对高职生抑郁症的问卷调查分析抑郁症的成因,进而提出预防策略,具有社会研究意义。

**[关键词]** 高职生; 抑郁症; 自我感知能力; 问卷调查

中图分类号: G449.5 文献标识码: A

## Investigation and Analysis on the Causes of Depression Among Higher Vocational Students and Prevention Strategies

Jing Guang

College of E-commerce, Luoyang Vocational College of Science and Technology

**[Abstract]** Depression is a hot issue of social concern in recent years, and patients with depression are becoming younger and younger. Higher vocational college students are a special group. Their age, knowledge level, learning status and family living environment determine that they are prone to depression. They are prone to lack the care of parents and teachers and feel confused about the future. Their ability to perceive being loved is prone to deviation and prone to depression. Therefore, it is necessary to pay attention to the depression of higher vocational students and do a good job in depression prevention in time. Through the questionnaire survey of depression among higher vocational students, this paper analyzes the causes of depression, and then puts forward prevention strategies, which has social research significance.

**[Key words]** Higher vocational students; Depression; Self-perception ability; Questionnaire investigation

### 引言

抑郁症是常见的心理障碍,抑郁现象越来越普遍,且越来越年轻化,受到社会各界的广泛关注。从医学角度来说,抑郁症临床上表现为持久的心情低落,自我效能感差,严重的可产生自杀念想或行为。据世界卫生组织统计,全球抑郁症患者人数高达3.5亿<sup>[1]</sup>,数据表明,世界上百分之七十以上的人心理处于亚健康状态,我国每年约有28万人自杀,其中约40%是因为抑郁症而自杀,而选择就医的仅有大约5%,其他的人由于各种心理负担选择默默忍受、独自承担,独自承受的结果往往是长期压抑、恐慌害怕,最终在抑郁的泥潭里越陷越深,由最初的不

开心转变为不想活的状态。因此抑郁症应该引起社会各界人士的重视,积极预防、配合筛查与治疗、以正确的心态面对才是解决之根本。

### 1 高职生抑郁症现状

首先,高职大学生正处于青少年这一特殊时期,自我同一性和角色混乱是这个时期的显著特点,自我同一性就是自己是谁、自己在社会上什么地位、将来要成为什么样的人以及怎样成为这样的人等一系列迷茫的感觉<sup>[2]</sup>。角色混乱是指无法正确认识自己的角色以及职责,主要表现为不能选择自己生活的角色,所以此阶段高职生心理发展状态容易失衡。

其次,高职生的抗压能力较弱,由于学习、学校、家庭、人际交往等各方面压力,他们时常缺乏被关爱的感知以及自我效能的感知<sup>[3]</sup>,可以从家长的关爱程度、教师的细心指引以及自身劳逸结合和兴趣培养等方面预防或减轻抑郁倾向。

再次,自卑的学生更容易抑郁,所以家庭教育和学校教育至关重要,家长和教师不要打骂孩子,多正面引导鼓励孩子,帮助孩子建立自信乐观的性格,减少抑郁症的发生<sup>[4]</sup>。为更好地了解高职抑郁学生现状,本文通过三种方法展开研究。

第一,文献阅读法。通过查阅有关抑

郁症的文章、数据分析以及预防机制等方面的信息来研究抑郁症的成因和预防策略。探讨抑郁症问题不仅需要大量的相关资料进行阅读,还需要对相关案例、理论和机制进行详细的思考和研究,包括医学角度、患者角度、家庭和学校因素、人际关系、学业工作压力等多个方面。

第二,调研分析法。问卷调查是心理学研究的一种常用方法,通过调查问卷可以统计抑郁症相关的数据,为高职生抑郁心理以及预防策略提供数据支撑。本文通过组织高职生关于“高职生抑郁症认知以及预防调研”调研问卷,主要从对抑郁症的了解、抑郁症的症状、抑郁症的成因、对抑郁症患者的态度、治愈抑郁症的重要因素、开展抑郁症知识普及教育、抑郁症的危害、抑郁症患者的自我调节等多方面进行了详细的调研。

第三,数据分析法。通过Excel数据分析工具对抑郁问题的调查问卷结果进行制表和图表绘制与分析,主要得出抑郁症的症状、可能会引发高职生抑郁倾向的原因、治愈抑郁症的重要因素这三部分的数据,为本文探讨抑郁症问题提供理论依据和数据支撑。

## 2 高职生抑郁症调研以及成因分析

### 2.1 调研过程以及研结果分析

为了解高职生关于“高职生抑郁症认知以及预防”的心理状况,增强对高职生抑郁症预防工作的针对性、准确性,本文采用问卷调查的方法,对本校高职生进行了跨专业、跨学年、跨学制的问卷调查,最终收取了2447份问卷表。

调查问卷数据结果显示,高职生对抑郁症的了解情况为:5.95%非常了解,16.48%了解,35.01%一般了解,21.02%不太了解,21.51%从未接触。整体来说,大部分了解的是抑郁症的症状而对抑郁症的治疗方法了解得相对较少。

关于抑郁症患者一般会出现的症状、导致高职生抑郁症的主要原因和治愈抑郁症的重要因素,问卷结果如图1、图2、图3所示。

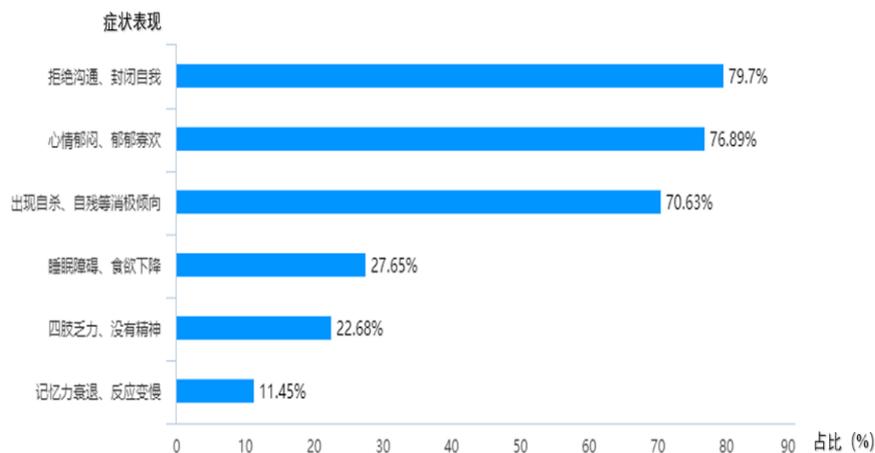


图1 抑郁症症状

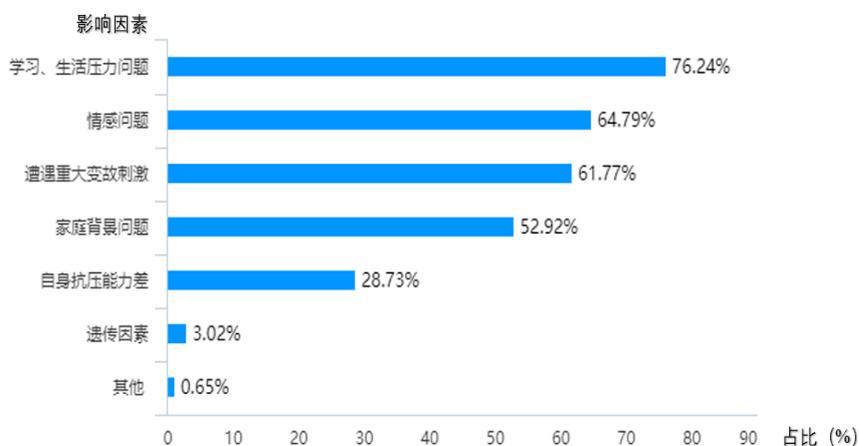


图2 导致高职生抑郁症的主要原因

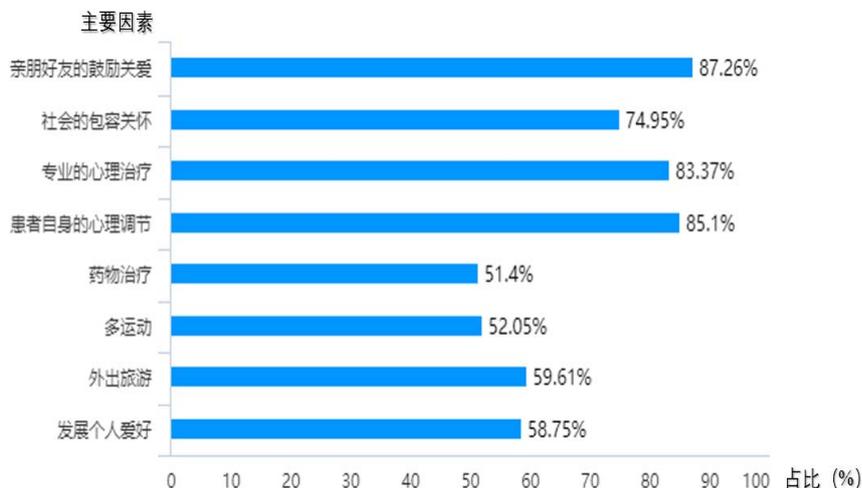


图3 治愈抑郁症的重要因素

### 2.2 成因分析

从调研数据来看,影响高职生患抑郁症的主要因素有学习、生活压力,人际关系、情感问题,遭遇重大变故刺激、家庭背景原因,自身抗压能力等几方面。

学习、生活压力方面。高职生大部

分经历了学习成绩差或者几经努力仍然高考失利的特殊阶段,他们或许因在备战高考过程中经多番努力仍考不出好成绩而逐渐丧失自信心,生活上时常对未来感到迷茫,找不到自己的清晰定位,不知道自己对社会有什么用处。

人际关系、情感问题方面。高职生处在青少年期,他们有半成熟、半幼稚的特性,同时他们还具有不成熟的恋爱观,当他们在与同学、老师、朋友相处的过程中产生矛盾、误解时,不知道如何处理甚至冷处理,这会在敏感时期的青少年心里埋一根刺,使他们产生拒绝交往、害怕沟通的心理;在他们这个阶段常常因为思想不成熟、考虑问题简单、情感容易冲动、经济基础薄弱等各方面原因造成恋情结束,导致容易产生心理问题,缺乏自信、自我怀疑,严重的会因为失恋而做出报复或者自杀的极端行为<sup>[4]</sup>。

重大变故、家庭背景方面。笔者从事高职教育多年,发现大部分的高职生来自农村,且部分来自离异家庭、单亲家庭等环境,从小的家庭环境以及父母的责任心强弱都会影响孩子的心理,性格自卑、沉默寡言、父母不关心、由于学习成绩上不去而受到言语刺激等都是引发抑郁症的重要因素。

自身抗压能力方面。青少年社会经验少,解决问题的能力差,对生活中别人的看法很在意,有些闲言碎语心理上接受不了,大学期间学习、生活方面的不如意会使他们产生无形的压力,而面对压力他们由于性格或者经验原因还无法及时地进行自我心理安慰或选择合适的排解方式缓解压力。

### 3 高职生抑郁症预防策略

#### 3.1 建立爱和被爱的心理感知能力

抑郁症的学生往往由于自我效能感低而觉得这个世界抛弃了他,也不再爱这个世界,感觉生活没有一点希望,他们身边的亲朋好友比较少,被爱的感知度较低,所以建议高职大学生结交乐观向

上的朋友,和长辈谈他们的人生,听老师讲他们看待问题的角度,积极与身边的人互动,找到可以吐露心声的人,变换自己的思维模式,从新的角度认知这个世界,凡事往好的方面去想,爱生活、爱自己。

#### 3.2 学校开设心理建设和思政教育课程

近年来,思政教育融入课堂是国家的政策方针,除了思政课程,我们还需要在学校开设心理建设课程并把思政教育融入每一门学科中,教会学生思考问题的方法,树立正确的思维方式,多角度地看待问题,利用莫比乌斯原理帮助学生接受事物的多面性,重铸认知系统。

#### 3.3 培养兴趣爱好以构筑内心的希望感

抑郁的学生在学习、工作、优点、特长等方面也都比较薄弱,导致自我效能感低,因此教师可以培养他们的兴趣爱好,如画画、唱歌、舞蹈、运动、旅游等,帮助抑郁患者找到宣泄自己情绪的方式,构筑内心的希望感。希望感是心理学中美好的、积极的心理感知能力<sup>[6]</sup>,高希望感水平使人们对问题有更好的适应,能减少抑郁的发生。

#### 3.4 磨练意志力并形成稳健的行动策略

抑郁症患者需要磨练自己的意志力,而在磨练自身意志力和建立完善认知系统的同时需要形成长期的、稳健的行动策略,这样才有希望实现自己的目标<sup>[6]</sup>。教师可以培养学生从小事做起的思维,采用DOSS法,把一个具体目标拆分成一个个小目标,同时把控整局观,形成系统化行动计划,培养抑郁症患者的目标导

向思维,帮助他们找到实现目标的路径和方法,落实行动力、重建希望感。

### 4 结语

近几年,青少年抑郁症问题有逐年增多的趋势。还记得一个小视频:一个女学生告诉妈妈自己抑郁了,妈妈每次都质疑地说年纪轻轻就能抑郁?没有任何生活压力,就学习能抑郁?总以为自己女儿在找借口。高职生正处在这个特殊时期,他们由于学习成绩多次失利以及人际关系等方面的综合因素而患抑郁症,如果青少年时期的抑郁症没有得到及时的发现与治疗,最终可能酿成一个家庭的悲剧。

### 【参考文献】

[1]李睿淳.高职院校大学生的抑郁心理问题及其建议[J].长江丛刊,2017(27):263-264.

[2]周宏菊.关于高职大学生抑郁心理健康建设的探究[J].才智,2019(9):158.

[3]李倩,胡安娜.基于自我效能感理论下的高职院校学生抑郁症现状与分析[J].中外企业家,2017(15):157.

[4]李建华,裴建琴,许玉芳,等.抑郁症患者自我效能感、刻板印象及抑郁症状的关系研究[J].医药高职教育与现代护理,2021(1):37-41.

[5]辛春霞.学生的心理健康在高职院校教学中的重要性[J].青年时代,2018(31):235.

[6]张华丽.漫漫暖心路:三大支持系统帮助高职学生淡出抑郁症困扰的教育案例[J].课程教育研究,2016(25):154.

### 作者简介:

光景(1990—),女,汉族,河南洛阳人,硕士研究生,助教,研究方向:教育心理学。