

大学生抑郁认知现状及高校“抗抑”对策的研究

Research on the Current Situation of College Students' Depression Cognition and the Countermeasures of "Anti-depression" in Colleges and Universities

梁佳程 陈珏*

Jiacheng Liang Jue Chen*

浙江中医药大学医学技术与信息工程学院 中国·浙江 杭州 310053

School of Medical Technology and Information Engineering, Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou, Zhejiang, 310053, China

摘要: 研究采用自制一般资料调查表,通过线上问卷结合线下访谈等形式进行调研,探究大学生对于抑郁症的了解情况与高校落实抑郁防治工作的现状,分析调研数据为高校推出更加科学的“抗抑”工作方案给予思路与参考。

Abstract: The research adopts self-made general data questionnaire, through online questionnaire combined with offline interviews, to explore the understanding of college students about depression and the implementation of depression prevention and control in universities, and analyze the research data to give ideas and reference for the more scientific “anti-suppression” work plan in colleges and universities.

关键词: 大学生; 心理健康; 抑郁症

Keywords: college students; mental health; depression

DOI: 10.12346/sde.v4i3.6055

1 引言

2020年9月11日,国家卫生健康委公布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,要求各高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,对测评结果异常的学生给予重点关注。2021年11月4日,教育部对《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复,然后提及将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,指出需要加强青少年抑郁症教育,推进青少年抑郁症防治工作。

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,中国青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁的检出率为7.4%。与此同时,中国抑郁症患者中接受干预和治疗的人群仅占10%,远低于世界平均水平55.65%。

针对处于学校到社会过渡期的大学生,需从多维度多方向讨论分析,找到真正影响抑郁症检出率、治愈率的因素,从而切中时病,对症下药。本调研组采用线上问卷结合线下

访谈等形式,探究大学生对于抑郁症的了解情况与高校落实抑郁防治工作的现状,分析调研数据为高校推出更加科学的“抗抑”工作方案给予思路与参考。

2 调查概况

2.1 调查对象

本次调查通过问卷星平台,线上发放问卷500份,剔除不符合要求问卷9份,实际回收有效问卷491份,有效率达98.2%。其中,男生198人(40.33%),女生293人(59.67%);主要年龄段为20~21岁达323人;专业相关信息中理学、工学、文学、医学、其他类比例为16:21:12:25:23;分布地区涉及中国浙江、江苏、北京等22个省份。

2.2 调查工具

一般资料调查表:根据问卷目的与文献检索,自行设计相关问卷,包括如何看待抑郁症、父母是否会主动关心心理

【作者简介】梁佳程(2001-),男,中国浙江宁波人,本科。

【通讯作者】陈珏,女,中国浙江杭州人,讲师,从事高校思想政治教育、高等教育等研究。

状况、是否知道相关国家政策、学校以何种方式宣传过抑郁症、学校是否设有心理咨询室、存在抑郁情绪时会向谁寻求帮助等。

2.3 调查方法

本问卷使用统一引言表明研究目的,在调查对象知情并同意的情况下进行,使用问卷星平台进行数据筛选与统计,问卷提交必须完成所有问题,单个ID限完成一次。

3 调查结果分析

3.1 高校学生抑郁认知现状

第一,抑郁现状认知:调研结果显示,99.8%的学生都听说过抑郁症,也基本知晓抑郁症患病期间经常性地失眠、长期的沮丧烦躁、有伤害自己或结束生命的负面想法等临床表现。针对“你的身边是否存在抑郁症患者?”这一问题,52.95%的受调学生表示身边存在抑郁症患者,33.81%的学生表示不清楚。但是,还有13.87%的学生认为抑郁症非常少见,只有心理脆弱的人才会患。由此可见,近年来高校心理健康教育已达到一定的效果,但是如何进一步提升学生对抑郁症更加科学深入的认知,仍将是需要努力的方向。

第二,关于抑郁情绪:在涉及到抑郁症影响因素相关话题中,糟糕的人际关系、不和谐的家庭、沉重的学业压力与失败的感情经历这四个影响因素均突破了90%的认同率。当抑郁情绪出现时,87.99%的学生都倾向于优先选择自己一个人调节,77.8%的学生会同时向朋友寻求帮助。除此之外,受调对象中会选择向心理医生寻求帮助的学生占55%,愿意向辅导员或是班主任寻求帮助的学生仅占41.34%。调研数据显示,高校学生对于抑郁情绪的排解更多依靠自身或是身边朋友,如何让学生信任并自愿接受多方帮助是待解决的主要问题。

第三,心理咨询室的设置情况:本次调查涉及22个省份,约30所大学,其中94.5%的学生所在高校均设立有心理咨询处,但仅有21.38%的学生表示一定会向其寻求帮助,除此之外的学生大多是持犹豫态度。可见,学校心理咨询室与学生之间还是存在一定的沟通壁垒,如何打破学生对心理咨询室的刻板印象,让学生愿意去、随性去,将是需要解决的问题。

第四,父母对心理健康教育的关注:关于父母一方,仅30%的学生表示父母非常注重心理健康,会经常给予关心与开导;48.27%的父母,一般不会提及相关心理问题,只会在偶尔发现孩子情绪低落、沮丧时才予以关注;余下接近22%的学生表示父母对心理健康知之甚少,或是并不关心重视心理健康教育,从不会过问子女的心理状况。问卷结果显示,家庭教育环节,父母对子女的心理教育方面,不擅长或者不关心的情况较为普遍,存在一定缺失。

分析调研结果,目前高校对大学生心理健康教育是比较重视的,大学生对于抑郁症有比较基础的了解,在面对抑郁

情绪时首选的调节方式更多依靠自身或朋友,家庭中父母给予子女的心理关怀和疏导存在一定的认识与需求差异,家校的沟通存在一定的局限和壁垒。

3.2 高校现有心理健康服务体系

第一,高校心理健康教育:在问及学校开展抑郁知识相关教育活动时,61.1%的学生表示学校曾开设心理课程并在课中教授抑郁相关知识,49.3%的学生表示学校曾以推文、视频等形式在网络媒体上宣传抑郁相关知识,33.4%的学生曾参加过抑郁相关知识的心理健康讲座,但调查对象中仍有近33.6%的学生并不清楚学校开展过何种宣传抑郁知识的活动。同时,在问及是否知晓国家卫生健康委在2020年9月要求的“将抑郁症筛查纳入学生健康体检”这一内容时,69.25%的学生对此并不知情。分析调研结果显示,高校开展的心理健康活动形式较为单一,学生主要从心理课程中掌握相关信息,心理健康宣传教育的成效仍待提升。

第二,学生期望的活动形式:调查数据中约65%的学生表示愿意参加持续性的心理健康科普活动,支持学校以多样的形式向自身提供心理咨询或是安排定期的心理健康筛查。在活动开展形式方面,75.56%的学生希望学校可以利用新媒体、新方式,开展多彩科普教育。相比之下,传统的专家心理健康讲座仅50%的学生选择。分析调研数据,受调大学生都有意愿参加心理健康教育活动,对此并不抗拒,且渴望获得更合适心仪的形式来获取相关知识,多彩、科学、适宜的活动更容易受到学生们的青睐。

4 “抗抑”对策研究

4.1 多彩科普,从“识抑”到“防抑”

高校需根据国家卫生健康委员会的要求,将抑郁症筛查纳入各高等院校的学生健康体检内容;充分发挥心理健康相关资源的作用,丰富心理咨询室的活动类型,改善学生认知中“心理知识=心理课”的局限性以及对于心理咨询室的刻板印象;加大力度培育抑郁咨询专家,建设专业的求助平台。

主动预防抑郁症对“抗抑”具有十分重要的意义,除了开设心理健康课程,以推文、小程序等新媒体为媒介的宣传方式,融合游戏、知识为一体的趣味活动,都是适合进行抑郁相关知识教育的宣传方式。用学生喜闻乐见且易于接受的方式开展心理健康教育,提升对抑郁的认知,实现早预防、早发现、早介入。

4.2 家校联动,科学“治抑”

目前,对大学生抑郁的干预一般以改善患者心理状况及想法为主(心理咨询),以药物治疗为辅。在及时识别抑郁的基础上,高校需要完善抑郁治疗后续监测手段,需针对抑郁“愈”后人群定期开展心理健康复查,建立心理健康保护机制,加强辅导员或班主任在心理健康保护方面的作用,降低抑郁复发率。

5 结语

虽然学校是高校抑郁防治工作的主体,但也与学生、家长、社会等多方面的助力休戚相关。高校应与家长联动协作,介入关心心理健康教育,学校督促父母更多关心孩子身心健康,父母从家庭教育出发及时发现其子女的心理动态反馈高校;助力社会营造关心关注抑郁症大学生的氛围,实时响应、践行、推广国家政策。只有从多角度切入,多方联动开展科普、教育、关怀,提高抑郁认知率、识别率、治疗率,才能把好“抑”郁大关,成为大学生抵挡抑郁的坚实屏障。

参考文献

- [1] 卫生健康委办公厅.国家卫生健康委办公厅关于探索开展抑郁症、老年痴呆防治特色服务工作的通知(国卫办疾控函〔2020〕726号)[R].2020-09-11.
- [2] 教育部.关于政协第十三届全国委员会第四次会议第3839号(教育类344号)提案答复的函(教体艺提案〔2021〕452号)[R].2021-11-04.
- [3] 抑郁研究所.2020抑郁症患者群体调查报告[EB/OL].
<https://weibo.com/ttarticle/p/show?id=2309404508880544596420>,2020-05-26.
- [4] 李凌江,马辛.中国抑郁障碍防治指南(第二版)解读:概述[J].中华精神科杂志,2017,50(3):167-168.
- [5] 王蜜源,韩芳芳,刘佳,等.大学生抑郁症状检出率及相关因素的meta分析[J].中国心理卫生杂志,2020,34(12):1041-1047.
- [6] 中共杭州市委,杭州市人民政府.关于印发“健康杭州2030”规划纲要的通知.[EB/OL].http://www.hangzhou.gov.cn/art/2017/5/19/art_1345197_8361257.html,2017-05-19.