

心理健康教育对缓解大学生焦虑抑郁情绪的作用

邹芙蓉¹, 王旻², 张敬悬², 刘兰芬², 邱惠敏², 刘金同²

(1. 山东省威海市立医院儿科, 山东 威海 264200; 2. 山东大学医学院精神卫生研究所, 山东 济南 250012)

【摘要】 目的: 探讨心理健康教育对缓解大学生焦虑抑郁情绪的作用。方法: 随机选取某大学 434 名学生作为研究对象, 并分为研究组和对照组。前者参加心理健康教育, 后者不参加心理健康教育。采用焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS), 分别在干预前后对两组进行评定并进行分析比较。结果: 总样本焦虑和抑郁的总检出率分别为 10.37%、16.82%。研究组干预后 SAS 评分、SDS 评分 (37.00 ± 8.06 , 36.80 ± 8.51) 均较干预前 (38.85 ± 9.44 , 39.58 ± 10.40) 降低且差异具有显著性 ($t = 2.194$, 3.615 , $P < 0.05$), 中度以上焦虑和抑郁的检出率也明显下降 ($\chi^2 = 9.353$, 5.802 , $P < 0.05$)。而对照组各量表评分差异均无显著性。结论: 心理健康教育对缓解大学生焦虑抑郁情绪有一定的作用。

【关键词】 大学生; 焦虑; 抑郁; 心理健康教育

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)05-0557-02

A Study of Psychological Education on Anxiety and Depression of University Students

ZOU Fu-rong, WANG Yang, ZHANG Jing-xuan, et al

Weihai Municipal Hospital, Weihai 264200, China

【Abstract】 Objective: To explore the effect of psychological education on university students' anxiety and depression. Methods: A total of 434 university students were randomly selected as subjects and divided into two groups: a study group with psychological education and a control group without. The subjects were evaluated with Self-Rating Anxiety Scale (SAS) and Self-Rating Depression Scale (SDS) in both groups before and after education. Results: Before the psychological education, the total rates of anxiety and depression in all subjects were 10.37% and 16.82%. After the psychological education, the standard scores of anxiety and depression in the study group were significantly decreased ($t = 2.194$, 3.615 ; $P < 0.05$), and the rates of above moderate anxiety and depression were also significantly lowered ($\chi^2 = 9.353$, 5.802 ; $P < 0.05$). But no significant difference was found in the control group. Conclusion: Psychological education plays a role in releasing university students' anxiety and depression.

【Key words】 University students; Anxiety; Depression; Psychological education

大学生作为一个特殊的群体, 面临着学习、人际交往、恋爱和就业等各种人生课题的挑战, 如果不能正确处理, 有可能会导致心理障碍^[1]。研究显示焦虑和抑郁是大学生主要的心理问题之一^[2,3], 而心理健康教育可以预防或解决大学生的部分心理问题^[4]。为探讨心理健康教育对缓解大学生焦虑和抑郁的效果, 我们进行了如下研究。

1 对象与方法

1.1 对象

随机选取某大学 448 名在校生生作为研究对象, 共 434 名学生完成研究, 其中研究组 212 名, 平均年龄 19.97 ± 1.15 岁。男生 97 人, 女生 115 人。文科生 109 人, 理科生 103 人。对照组 222 名, 平均年龄 20.00 ± 1.08 岁。男生 100 人, 女生 122 人。文科生 112 人, 理科生 110 人。两组间年龄 ($t = 0.306$, $P = 0.760$)、性别 ($\chi^2 = 0.022$, $P = 0.882$) 和文理科 ($\chi^2 = 0.040$,

$P = 0.841$) 均无统计学差异。

1.2 评定工具

1.2.1 焦虑自评量表 (SAS)^[5] 焦虑分级的方法为: 标准分 < 50 为无焦虑, ≥ 50 且 < 60 为轻度焦虑, ≥ 60 分为中度以上焦虑。评定时间为心理健康教育干预前以及干预结束时。

1.2.2 抑郁自评量表 (SDS)^[6] 抑郁分级的方法为: 标准分 < 50 为无抑郁, ≥ 50 且 < 60 为轻度抑郁, ≥ 60 分为中度以上抑郁。评定时间为心理健康教育干预前以及干预结束时。

1.3 心理健康教育干预方法

由山东大学医学院精神卫生研究所的教师对研究组学生进行为期 3 个月的心理健康教育, 每周 1 次, 每次 2-4 小时。内容包括: 心理防御方法、恋爱与心理健康、常见心理健康问题处理、人际交往与健康心理等。形式为课堂讲授与座谈相结合, 首先由老师讲解相关知识, 然后鼓励学生提出问题并针对问题进行讨论。过程中尽可能采用图片、视频等多媒体

教学手段,使学生充分理解教学内容并在自己的日常生活中加以实践。对照组学生不参加任何类型的心理健康教育干预。

2 结 果

2.1 干预前焦虑、抑郁状况分析

434名大学生焦虑和抑郁评分分别为 38.63 ± 8.44 、 40.05 ± 10.09 。焦虑、抑郁的总检出率分别为10.37%、16.82%。轻度焦虑者16人,占3.69%;中度以上焦虑者29人,占6.68%;轻度抑郁者43人,占9.91%;中度以上抑郁者30人,占6.91%。

研究组与对照组间焦虑、抑郁评分差异不具有显著性。见表1。

表1 干预前两组间 SAS、SDS 结果 χ^2 检验

项目	程度	研究组(n=212)	对照组(n=222)	χ^2 值	P 值
焦虑	评分	38.54 ± 8.70	38.71 ± 8.20	$t=0.206$	0.837
	无	188(88.68)	201(90.54)	$\chi^2=1.239$	0.538
	轻度	10(4.72)	6(2.70)		
	中度以上	14(6.60)	15(6.76)		
抑郁	评分	39.58 ± 10.40	40.51 ± 9.78	$t=0.967$	0.334
	无	176(83.02)	185(83.33)	$\chi^2=0.151$	0.927
	轻度	22(10.38)	21(9.46)		
	中度以上	14(6.60)	16(7.21)		

注:括号内数值为构成比(%),下同。

表2 干预前后两组 SAS、SDS 结果自身比较

组别	n	项目	程度	干预前	干预后	χ^2 值	P 值
研究组	212	焦虑	评分	38.54 ± 8.70	37.00 ± 8.06	$t=2.324$	0.021
			无	188(88.68)	189(89.15)	$\chi^2=12.906$	0.002
			轻度	10(4.72)	21(9.91)		
			中度以上	14(6.60)	20(9.49)		
	212	抑郁	评分	39.58 ± 10.40	36.80 ± 8.51	$t=3.325$	0.001
			无	176(83.02)	188(88.68)	$\chi^2=6.046$	0.049
			轻度	22(10.38)	20(9.43)		
			中度以上	14(6.60)	4(1.89)		
对照组	222	焦虑	评分	38.71 ± 8.20	38.85 ± 9.44	$t=0.178$	0.859
			无	201(90.54)	200(90.09)	$\chi^2=0.079$	0.961
			轻度	6(2.70)	7(3.15)		
			中度以上	15(6.76)	15(6.76)		
	222	抑郁	评分	40.51 ± 9.78	39.58 ± 10.40	$t=0.535$	0.593
			无	185(83.33)	182(81.98)	$\chi^2=0.146$	0.930
			轻度	21(9.46)	23(10.36)		
			中度以上	16(7.21)	17(7.66)		

2.2 干预前后两组学生 SAS、SDS 结果自身比较

研究组干预后的焦虑和抑郁程度均较干预前降低($P<0.05$);对照组干预后的焦虑和抑郁程度与干预前无显著差异。见表2。

2.3 干预后两组学生 SAS、SDS 结果比较

干预后研究组的焦虑、抑郁评分与对照组相比有显著性差异($P<0.05$);两组学生干预后焦虑、抑郁不同水平的构成比 χ^2 检验显示差异显著($P<0.05$)。

3 讨 论

近年来研究发现,高等院校中因心理问题不能正常学习而休学、退学的学生人数逐年上升^[9],大学

生的心理问题已经越来越受到人们的普遍关注。大学生的心理疾患主要集中在焦虑、抑郁等方面^[7-9]。本研究显示大学生中焦虑、抑郁的总检出率分别为16.82%、10.37%,与李虹^[9]、许毅^[9]等人的研究结果相似。表明大学生焦虑、抑郁问题的严重性不容忽视。

大学生心理问题干预的主要形式包括个别心理咨询、团体心理辅导等。本研究采用心理健康教育对大学生进行心理干预,以课堂教学形式进行,课堂教学文化的多元化、学科知识的综合化有利于学生知识结构优化。干预内容涉及心理防御方法、恋爱家庭、常见心理健康问题处理以及心理咨询技术等。研究结果表明,通过心理健康教育干预,研究组焦虑评分、抑郁评分均较干预前降低,中度以上焦虑、抑郁的检出率也明显下降。说明心理健康教育可预防或减少大学生焦虑和抑郁情绪的发生。这与国内相关研究结果^[10,11]相似。提示心理健康教育可以提高大学生对各种常见心理问题的认识水平,促进对自身心理状况的了解,及时发现问题,解决问题,是一种缓解焦虑、抑郁的有效方式。

参 考 文 献

- 1 李伟. 大学生的压力感与抑郁、焦虑的关系:社会支持的作用. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(2): 108-110
- 2 赵勇. 河南省高校大学生心理健康水平及其相关因素分析. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(3): 206-215
- 3 高成阁, 王友平, 亢万虎. 陕西省大中学生心理健康水平调查. 中国临床心理学杂志, 1997, 5(1): 37-38
- 4 Lievens F, Coetsier P, De Fruyt F, et al. Medical students' Personality characteristics and academic performance: A five factor model perspective. Med Edu, 2002, 36 (11): 1050-1056
- 5 张明圆主编. 精神科评定量表手册. 长沙: 湖南科技出版社, 1998. 35-42
- 6 Kessler R, Foster C, Saunders W, et al. Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. American Journal of Psychiatry, 1995, 152(7): 1026-1032
- 7 李虹. 大学生的焦虑状况调查. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(2): 148-149
- 8 许毅, 薛志敏. SCL-90 与 SRHMS 用于大学生心理健康测评的结果比较研究. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(3): 212-231
- 9 Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Acad Med, 2006, 81(4): 354-373
- 10 谢爱武. 综合自信训练对大学生心理健康的影响. 中国临床心理学杂志, 2001, 9(3): 197-199
- 11 苏雯, 张智, 李建华, 等. 团体咨询改善大、中学生心理健康的实验研究. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(4): 292-293

(收稿日期: 2007-03-28)