

题 目：新冠肺炎疫情背景下大学生抑郁成因及对策分析

作者姓名：李毅

作者学号：PB22051031

学院/班级：工程科学学院 2022 级本科 3 班

撰写时间：2022.11.29

新冠肺炎疫情背景下大学生抑郁成因及对策分析

中国科学技术大学 李毅

【摘要】新冠肺炎疫情已经肆虐全球三年，各行各业都受到了严重冲击，当代大学生在就业，升学等方面的压力也不断增大，大学生抑郁现象也发生的更加频繁，本文将从生活方式，升学压力，就业压力，未来规划，社会环境等方面深入分析抑郁成因，并从个人，学校，社会等方面提出解决对策。

【关键词】 大学生 新冠肺炎 抑郁 影响因素 对策分析

随着社会现代化的加速，工作、学习、生活带来的竞争压力使得抑郁症发病率越来越高。世界卫生组织预测抑郁症将成为中国继心脑血管病后的第二大疾病^[1]（保文莉，邱良武，吴疆等. 2015）。从2020年以来，随着新冠肺炎的肆虐全球，不仅直接影响了人民生活与经济发展，更产生了诸多方面的心理影响，使得抑郁症更加频发^[2]（Luo W, et al. 2021）。而面临着人际关系压力，学业压力，就业压力等一系列挑战的大学生群体，在疫情的大背景下，压力变得更大，大学生群体也自然成为抑郁症发病的重灾区^[3]（李文秀等. 2022）。疫情暴发9个月后，在全大学生中进行的一项多阶段整群随机抽样研究表明，我国大学生抑郁症状的检出率为59.35%^[4]（Xiao P, Chen L, Dong X, et al. 2022）。对此，本文将深入剖析在当前新冠肺炎疫情背景下大学生的抑郁成因，并对此提出可能可行的对策。

1 抑郁症

1.1 抑郁症定义

抑郁症(Depressive Disorder)是一种以抑郁情绪为主的心境障碍或情感障碍。以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其实际处境无明显关联^[5]（曲爱玲等. 2022）。广义上的抑郁症是指一大类的心理障碍，包括重抑郁症状（轻度抑郁）、抑郁性神经症（中度抑郁）和抑郁性精神病（重度抑郁）；狭义上抑郁症只指抑郁性精神病（重度抑郁）^[6]（熊昆武等. 2017）。

1.2 抑郁症症状

抑郁症最核心的症状表现为“三低”，即情绪低落、思维迟缓、意志减退，程度有轻重之分，从闷闷不乐到悲痛欲绝，而且常常伴有焦虑情绪，严重者甚至会出现幻觉、妄想等精神病症状。除此之外，患者还可能会做任何事情都提不起兴趣或反复回想不愉快的往事，出现睡眠障碍，食欲下降、性欲减退等症状，严重的病例甚至会出现自杀想法及行为^[7]（冯志颖. 2008）。

1.3 抑郁症危害

1.3.1 个人危害：由于受抑郁情绪的影响，患者总是高兴不起来，对什么都不感兴趣。而有的认为生活已毫无价值，自己的存在只是给别人带来麻烦。患者还会出现记忆力衰退，身体消瘦，人际交往困难，病人缺乏活力，自我报告生活质量很差。长此以往，患者会逐步呈抑郁性木僵状态，同时患者自杀概率会越来越高^[8]（龚智力.2008）。

1.3.2 社会危害：增加家庭的社会负担，由于有复发性，反复就医，也可能因为不明确原因而去做大量的实验室检查（如突然停用抗抑郁药出现的戒断反应，实际为躯体不适），造成医用费用升高和浪费医疗资源。同时抑郁症患者很难进行正常的社会工作，社会适应不良^[9]（龚智力.2008）。

2 大学生抑郁成因

2.1 升学竞争增大

2.1.1 考研人数激增：随着我国高等教育的不断普及，越来越多的适龄青年进入大学学习，然而随着我国经济的不断发展，我国社会对人才的要求越来越高规格化，学历开始“相对贬值”，加上新冠肺炎的影响，“就业难”已经成为我国当代大学生的头等问题，如图 1 所示，“考研热”已经当代大学生应对激烈的社会竞争兴起的新现象，大学生面临着即将结束的大学美好时光和对未来生活的不确定性，以及考研“内卷”的不断加剧^[10]（刘思潼.2022），抑郁症状也明显浮现出来。据调查，如表 1 所示，考研大学生大多数存在抑郁症状^[11]（曹兰胜 & 狄成杰.2011）。



图 1 2000-2021 全国考研报名人数

数据来源：教务部

抑郁状况	无抑郁	轻度抑郁	中度抑郁	重度抑郁
人数 (人)	17	57	21	5
比例 (%)	17%	57%	21%	5%

表 1 考研大学生抑郁测验总体状况统计表

2.1.2 保研难度加大：随着各大高校内卷化加剧^[12]（海子奕等.2022），以及因新冠肺炎疫情影响，以及疫情时代下国际形势的不确定性，以及出国留学政策变化等因素，2020 年和 2021 年留学人数增长率均有所下降^[13]（刘璇.2022）。因而导致保研难度攀升。通过对北京市某双一流高校 8 位本科生保研历程的深度访谈发现，保研中的内卷生态具体表现为“抢好分”、拼筹码和竞争性攀比。保研大战成为人人必须参与的平庸之恶，这种不健康的竞争付出了反噬自身的代价，调查的 8 位本科生基本都反应了“很多时候都会面临这种抑郁情绪的困扰”^[14]（海子奕等.2022）。

2.2 就业压力增加

2.2.1 就业压力产生背景

2.2.1.1 毕业人数增加：随着我国高等教育的普及，如图 2 所示，2022 年高校毕业生首次突破千万，达到 1076 万，比前一年增长了 18%。预计到 2023 年，这个数字会达到 1174 万，增幅远超往年。



图 2 2000-2022 高校毕业生人数变化图

数据来源: 国家统计局

2.2.1.2 整体经济受疫情冲击: 新冠疫情对经济产生重大影响, 根据国际货币基金组织(IMF)4月的预测, 中国 GDP 增速预期从 2021 年的 8.1% 下降至 4.4%。从中国经济整体状况来看, 今年一季度 GDP 增速为 4.8%, 低于政府工作报告所提出的 5.5% 目标。

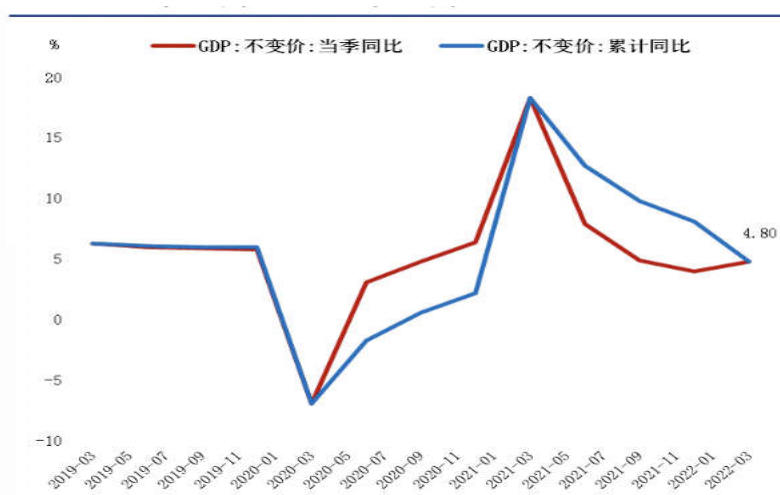
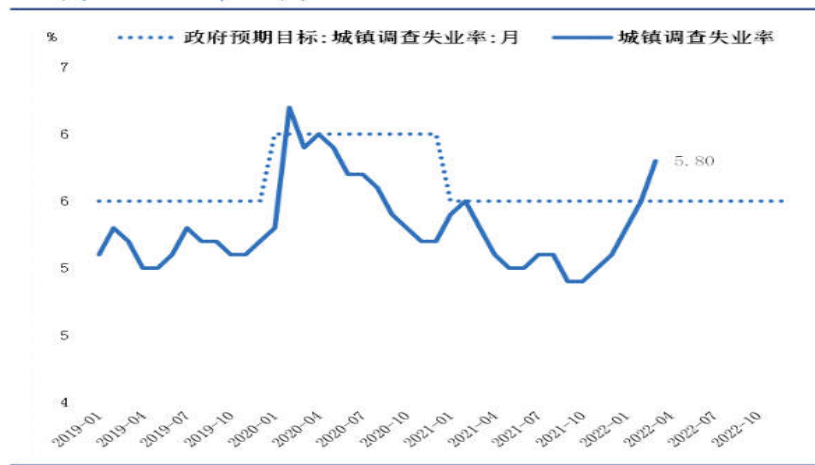


图 3 中国 GDP 当季同比增速及累计同比增速 (2019.3-2022.3)

数据来源: Wind 第一财经研究院

2.2.1.3 就业岗位减少: 在 2021 年, 据市场监管总局统计: 全国企业注销 349.1 万户, 个体工商户注销 961.9 万户; 到了 2022 年, 根据清华大学的统计数据显示: 仅 2022 年上半年, 全国就有 46 万家公司宣布倒闭, 其中有 310 万左右的个体工商户注销。可见疫情对企业的影响之深。就业岗位也因此大幅减少。

2.2.1.4 失业率增高：经过对城镇失业率的调查，如图 4 所示，2022 年 3 月失业率从 2 月的 5.5% 升至 5.8%，此数字已经 5 个月连续上升，也已超出政府工



作报告所提出的 5.5% 失业率控制目标。使得就业局势紧张。

图 4 中国城镇调查失业率及政府目标 (2019.1-2022.3)

数据来源：Wind 第一财经研究院

2.2.2 就业压力对心理的影响：严峻的就业形势使高校毕业生就业焦虑情绪空前高涨，就业压力已经成为导致大学生出现焦虑、抑郁等负性情绪的首要因素，已成为当代大学生最大的心理压力^[15]（刘芷含.2019）。统计学调查显示，疫情期间，大学生就业压力呈现中等以上水平，疫情关注度、疫情认知程度、职业风险认知等等均对大学生就业压力产生较大影响^[16]（孟媛媛,刘瑶 & 李雪梅.2022）。综上所述，在新冠肺炎疫情冲击下，目前就业市场供大于求状况严重，加上不断增加的失业率，大学生们对就业前景有着很深的担忧，易产生焦虑等抑郁心理。

2.3 校园封闭化管理

2.3.1 背景：随着各地疫情的不定期爆发，为了防止疫情传播，保护全校师生安全，各高校纷纷开始执行严格的疫情防控措施，如封闭学校、开展线上课、学生错峰用餐、禁止网购等。大多数高校学生面对这么严峻的防疫、抗疫措施，长期被封闭在学校里，可能会产生一系列心理问题^[17]（昌敬惠等.2020）。

2.3.2 抽样结果：根据陈乾利用统计学方法对扬州市疫情期间在校大学生心理状况的研究，如表 2 所示，疫情封校期间长期封闭在学校的大学生会更多地怀疑自己的人生价值，根据 GHQ-12 调查结果显示，14.73% 的学生可能存在心理问题，且长期的封校管理可能会加剧学生出现心理问题^[18]（陈乾.2022）。

GHQ-12各题目	阳性人数	阳性率
1.你最近学习能集中注意力吗?	91	17.20
2.你最近有没有过于担心某个事导致失眠?	74	13.96
3.你最近觉得自己是有用的人吗?	101	19.06
4.你觉得自己有决断力吗?	72	13.58
5.你最近感觉精神紧张吗?	46	8.68
6.你觉得自己能解决生活学习中的问题吗?	72	13.58
7.你能享受日常学习生活吗?	71	13.40
8.你面对生活中的困难怎么办?	40	7.55
9.你平时感到痛苦忧虑吗?	40	7.55
10.你现在对学习生活在有自信吗?	93	17.55
11.你觉得自己是有价值的人吗?	56	10.57
12.你觉得最近所有的事情都顺利吗?	61	11.51

注: GHQ-12为一般调查问卷

表 2: 扬州市疫情期间在校大学生心理状况 (n,%)

2.4 疫情焦虑

2.4.1 焦虑状况: 部分大学生每日不停地关注着疫情的相关动态信息, 对疫情充满了焦虑与恐惧^[19] (赵亿.2021)。在对武汉三所大学中发布的问卷调查显示疫情期间受调查的大学生中, 浏览疫情信息成为他们每天必做的事情, 有近 1/5 的受调查者表示, 每天会花费 6 个小时以上的时间去浏览疫情相关信息。受调查的大学生群体中在疫情期间出现焦虑、抑郁、压力情绪的占有较大比重, 有 93.3% 的受调查者在疫情期间存在抑郁情绪, 96.2% 的受调查者存在焦虑情绪, 83.6% 受调查者在疫情期间感受到疫情所导致的心理压力^[20] (孙瑞锋.2021)。

2.4.2 产生原因:

2.4.2.1 对疫情形势的悲观: 每天接受疫情信息中负面信息多、对疫情发展持消极态度的大学生, 更有可能产生抑郁症状^[21] (昌敬惠等.2020)^[22] (杨兴洁等.2020)^[23] (汪晶等.2021)。

2.4.2.2 对周围病例的恐慌: 新冠肺炎感染存在潜伏期, 且全人群易感, 当有亲戚或朋友被感染、社区有确诊或疑似病例、风险感知的危害严重性和发生可能性较高时, 大学生可能会陷入恐慌害怕, 这种情况将增加抑郁发生的风险^[24] (赵子涵等.2022)。

3 大学生抑郁干预对策

3.1 增强抑郁症认识

通过对肇庆学院 991 位在校学生的调查表明, 绝大部分的学生仅处于一般了解抑郁症的情况, 只有小部分的学生对抑郁症挺了解或很了解, 甚至还有 7.06% 的学生对抑郁症一点都不了解。说明现在大多大学生对抑郁症的认识只停留在表面, 并没有深刻了解和知晓抑郁症^[25] (温文莉.2018)。各大高校应当增加对抑郁症知识的深入科普教育, 理解抑郁症的疾病性质, 在个体有抑郁倾向之时, 可以从个人角度阻碍抑郁症的发生。

3.2 学校规划指引

目前传统的大学生职业指导存在诸多问题, 例如职业指导教学团队专业度不高, 指导内容缺乏全面性。指导对象范围狭窄, 指导理论缺乏创新等等^[26] (郑益凤.2012)。在当今复杂多变的就业视角下, 大学生职业生涯规划与就业指导教学必须要因材施教, 让大学生了解到自身的职业兴趣和发展潜力。同时要提升大学

生的社会认知,让学生了解到不同时期的用人需求变化,让大学生结合市场需求,调整自身职业发展方向,帮助其更好地适应社会发展^[27] (安西荣.2020)。

3.3 医疗咨询保障

调查显示,学生在遇到心理问题时,询问学校心理咨询中心老师的较少(如表3)^[28] (王耀等.2022)。学校一方面需要加大加强心理咨询中心建设,提供专业心理指导;另一方面也需要深化辅导员在心理咨询中的优势作用,加强对辅导员老师的心理咨询培训。

项目	类别	如果辅导员老师有心理咨询相关学习经历,你认为她属于专业心理求助对象吗?			总计
		是	否	不确定	
专业心理求助对象	辅导员老师	54	0	14	68
	学校心理咨询中心老师	33	18	19	70
总计		87	18	33	138

表3 选择不同专业心理求助对象差异分析

4 结束语

在新冠肺炎疫情背景下,大学生抑郁问题不断得到了社会的关注。只有自身、学校及社会紧密协作,才能取得良好的预防及治疗效果,使大学生远离抑郁症的烦恼,更好地适应社会,实现自我价值。

参考文献

- [1]保文莉,邱良武,吴疆等.(2015).瑜伽运动对高校大学生抑郁症干预效果的研究[J].*昆明医科大学学报*,36(3):169-172.
- [2]Luo W, Zhong B L, Chiu H F.(2021).Prevalence of depressive symptoms among Chinese university students amid the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis[J].*Epidemiol Psychiatr Sci*,30:e31.
- [3]李文秀,赵子涵.(2022).新冠疫情背景下我国大学生抑郁测评及影响因素研究进展.*心理月刊*,2022.19 Vol.17
- [4]Xiao P, Chen L, Dong X, et al.(2022).Anxiety, Depression, and Satisfaction With Life Among College Students in China: Nine Months After Initiation of the Outbreak of COVID-19[J].*Front Psychiatry*,12:777190.
- [5]曲爱玲,马长路 & 郭学玲.(2022).大学生抑郁症成因及干预对策剖析. *心理月刊* (11),231-233. doi:10.19738/j.cnki.psy.2022.11.078.
- [6]熊昆武,谢蓉,王珊,邱宁杰,唐岩, & 杨婷.(2017). 抑郁症的诊断及治疗文献综述. *心理医生*, 023(004), 5-7.
- [7]冯志颖.(2008).抑郁症的表现及治疗办法. *开卷有益(求医问药)*(07),55.
- [8][9]龚智力.(2008).抑郁症的危害及防治. *中国社区医师(医学专业半月刊)*(09),35.
- [10]刘思潼.(2022).新时代大学生考研“内卷化”的成因及对策. *大学*(25),120-123.
- [11]曹兰胜 & 狄成杰.(2011).高校考研大学生心理问题干预及策略研究. *内蒙古农业大学学报(社会科学版)*(03),298-300+303.
- [12][14]海子奕 & 程猛.(2022).保研内卷生态及其非预期后果——双一流高校大学生保研历程的个案研究. *现代教育论丛*(02),75-86+111-112

- [13]刘璇.(2022).*新冠疫情对中国出国留学人数的影响评估*(硕士学位论文,东北财经大学).<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFDTEMP&filename=1022087515.nh>
- [15]刘芷含.(2019)大学生就业压力与主观幸福感:双向中介效应[J].*中国临床心理学杂志*(2):378-382.
- [16]孟媛媛,刘瑶 & 李雪梅.(2022).新冠肺炎疫情常态化防控背景下大学生就业压力影响因素研究. *就业与保障*(10),21-23.
- [17] 吕敬惠,袁愈新,王冬.(2020).新型冠状病毒肺炎疫情影响下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].*南方医科大学学报*,40(2):171-176.
- [18]陈乾.(2022).疫情封校期间扬州市在校大学生心理状况和影响因素研究. *心理月刊*(19),192-194+212. doi:10.19738/j.cnki.psy.2022.19.062.
- [19]赵亿.(2021).大学生对突发性事件舆情关注特点与应对机制研究[J].*湖北师范大学学报(哲学社会科学版)*(5):61-66.
- [20]孙瑞锋.(2021).*社交媒体环境下大学生新冠疫情信息接触对其心理健康的影响研究*(硕士学位论文,南昌大学).
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202202&filename=1021795816.nh>
- [21] 吕敬惠,袁愈新,王冬.(2020).新型冠状病毒肺炎疫情影响下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].*南方医科大学学报*,40(2):171-176.
- [22] 杨兴洁,高岚,张索远,等.(2020).新冠肺炎疫情期间大学生心理状况及其与社会支持的关系[J].*精神医学杂志*, 33(4):241-246
- [23] 汪晶,丁杨,蒋茜璇,等.(2021.)新型冠状病毒肺炎疫情影响期间安徽省高校学生焦虑抑郁水平及应对策略[J].*中国健康心理学杂志*,29(2):266-271
- [24]赵子涵 & 李文秀.(2022).新冠疫情背景下我国大学生抑郁测评及影响因素研究进展. *心理月刊*(19),204-207. doi:10.19738/j.cnki.psy.2022.19.066.
- [25]温文莉.(2018).大学生抑郁症问题的调查分析报告——以肇庆学院为例. *太原城市职业技术学院学报*(09),72-74. doi:10.16227/j.cnki.tycs.2018.0690.
- [26]郑益凤.(2012).浅谈大学生职业指导教育. *南昌教育学院学报*(09),93-94.
- [27]安西荣.(2020).精准就业视角下大学生职业生涯规划与就业指导教学分析. *就业与保障*(12),44-45.
- [28]王耀,陈雷 & 狄欣.(2022).地方高等院校大学生心理求助现状及影响因素分析. *心理月刊*(17),27-30. doi:10.19738/j.cnki.psy.2022.17.008.