

“郁见美好”

——关于成都市大学生抑郁症调查研究



目 录

摘要.....	1
第一章 绪论.....	3
一、研究背景和选题意义.....	3
（一）研究背景.....	3
（二）研究目的.....	3
（三）研究意义.....	3
二、国内外现状.....	4
（一）国内现状.....	4
（二）国外现状.....	5
三、文献综述.....	6
（一）“抑郁症”现状.....	6
（二）问卷分析方法.....	6
（三）大学生抑郁症的特殊性.....	6
四、研究思路及方法.....	7
（一）研究思路.....	7
（二）研究方法.....	9
五、研究创新点.....	9
第二章 调查方案及实施.....	11
一、研究方案设计.....	11
（一）调查目的.....	11
（二）调查对象.....	11
（三）调查内容.....	12
（四）调查方式.....	12
（五）调查组织.....	12
（六）调查方案设计.....	13
二、调查实施.....	13
（一）施测方法.....	13
（二）调查实施进度.....	13
（三）质量控制.....	14
第三章 预调查.....	16
一、实施过程.....	16
二、预调查的作用及问卷修改.....	16
第四章 调查数据处理及检验.....	17
一、问卷的信度和效度分析.....	17
（一）信度分析.....	17
（二）效度分析.....	17
二、调查总体情况.....	18
第五章 调查结果数据分析.....	20
一、基本描述性统计分析.....	20
（一）性别分布.....	20
（二）独生子女分布.....	20
（三）年级分布.....	20

(四) 地区分布.....	21
(五) 专业类别.....	21
(六) 大学生对抑郁症的了解情况分布.....	21
(七) 大学生认为社会重视抑郁症的情况分布.....	21
(八) 导致抑郁症的原因情况分布.....	22
(九) 减少抑郁症的方法分布情况.....	23
(十) 预防抑郁症的方法分布情况.....	23
二、差异分析.....	23
(一) 大学生患有抑郁症的差异性分析.....	23
(二) 大学生对抑郁症的了解程度的差异性分析.....	25
(三) 大学生患有抑郁症统计分析.....	26
三、多重响应分析.....	27
(一) 大学生认为导致抑郁症的原因的分析.....	27
(二) 大学生认为能够减少抑郁症方法的分析.....	33
(三) 大学生认为能够预防抑郁症措施的分析.....	37
四、相关分析.....	42
(一) 抑郁症的了解程度和身边是否有抑郁症患者进行相关分析.....	42
(二) 是否患有抑郁症与身边是否有抑郁症患者的相关性分析.....	43
五、二项 Logistic 回归分析.....	43
(一) 模型设定.....	43
(二) 变量选取.....	44
第六章 总结与建议.....	47
一、研究结论.....	47
二、不足之处.....	49
三、建议.....	49
(一) 社会支持方面.....	49
(二) 学校方面.....	50
(三) 家庭方面.....	51
(四) 学生个人方面.....	51
参考文献.....	53
附录 1.....	54
附录 2.....	56

摘要

抑郁症，亦称忧郁症，是一类以抑郁心境为主要特点的情感障碍。它主要包括：重度抑郁症、持续性抑郁症、季节性抑郁症。抑郁症通常表现为一种长期的心境消沉状态，并伴有记忆力降低、思考不集中、感到孤独、气馁、自尊感低和身体不适感等，被心理界认为是“心理感冒”，表明其高发性、广泛性和能治疗、易复发的特点，但这种“心理感冒”不代表无所谓、没关系。相反，研究表明，抑郁患者更易激发过激行为，抑郁患者中有极大比例的人群有过自杀行为，大约50%~80%的自杀个案是抑郁患者所为。沈阳精神卫生中心流行病的最新调查表明：中国大学生患抑郁症的人数占患病总人数的24%。在我国各类相关的调查中，当前在校大学生有不同程度的抑郁症状，近年来，高校学生因抑郁而导致自杀的事件也屡见不鲜，然而现阶段，我国对大学生这个群体抑郁方面的研究远远不够，因而对高校学生抑郁方面的研究极其必要和紧迫。基于此，笔者通过文献资料法和问卷调查法对成都市高校学生抑郁状况及影响因素进行调查分析。

本文首先探讨了从社会人口学特征来看成都市高校学生的抑郁症，不同性别、是否为独生子女、不同专业、不同高校所在区、不同年级与大学生抑郁症情况是否有关联。进而考察二者之间的关系，扩宽了对大学生抑郁及其影响因素的认识，也为大学生心理健康提供有效指导。

由于疫情的影响，本次调查完全在线上进行，包括对调查对象的访谈、调查问卷的设计以及调查问卷的发放。本次调查的对象是成都市高校的在校大学生，利用问卷星平台，收集到了505份在校大学生的问卷数据，采用基本描述统计、差异性分析、多重响应分析中的频率和交叉表方法、相关分析以及回归分析对问卷进行分析，探索了大学生对抑郁症的了解情况，患抑郁症的情况、原因，减少抑郁症的方法以及预防抑郁症的措施等，拓展大学生抑郁症状的研究维度，对有针对性地培养大学生预防抑郁症的意识具有指导性意义。

关键词：大学生；抑郁症；多重响应分析；回归分析；相关分析

Abstract

Depression, also known as depression, is a kind of emotional disorder characterized by depressive mood. It mainly includes: severe depression, persistent depression, seasonal depression. Depression is usually manifested as a long-term depressed state of mind, accompanied by reduced memory, lack of concentration, feeling lonely, disheartened, low self-esteem and physical discomfort. It is considered as "psychological cold" by the psychological circle, indicating its high incidence, universality, treatability and easy recurrence. However, this "psychological cold" does not mean that it is indifferent and irrelevant. On the contrary, studies have shown that depressive patients are more likely to trigger aggressive behaviors. A large proportion of people with depression have committed suicide, and about 50% - 80% of suicide cases are committed by depressive patients. According to the latest epidemiological survey of Shenyang mental health center, 24% of Chinese college students suffer from depression. In all kinds of related surveys in China, college students have different degrees of depression symptoms. In recent years, college students' suicides caused by depression are also common. However, at this stage, the research on College Students' depression is far from enough, so the research on College Students' depression is extremely necessary and urgent. Based on this, the author investigated and analyzed the depression status and influencing factors of college students in Chengdu through literature and questionnaire.

This paper first discusses the relationship between depression of college students in Chengdu from the perspective of social demographic characteristics, gender, whether they are only children, different majors, different districts of colleges and universities, and different grades. Furthermore, the relationship between the two can broaden the understanding of College Students' depression and its influencing factors, and provide effective guidance for college students' mental health.

Due to the impact of the epidemic situation, the survey was conducted completely online, including interviewing the respondents, designing the questionnaire and Issuing the questionnaire. The subjects of this survey are college students in Chengdu. 505 questionnaires of college students were collected by using the platform of questionnaire star. The questionnaire was analyzed by basic descriptive statistics, difference analysis, frequency and cross table method in multiple response analysis, correlation analysis and regression analysis, to explore the understanding of college students on depression and depression To expand the research dimension of College Students' depressive symptoms is of guiding significance to cultivate college students' awareness of prevention of depression.

Key words: College students; Depression; Multiple response analysis; Regression analysis; Correlation analysis

第一章 绪论

一、研究背景和选题意义

（一）研究背景

心理抑郁是人类一种正常的情绪体验，每个人在生活中都会体验到程度不同的抑郁情绪。值得注意的是，如果抑郁情绪一旦蔓延时间较长的话，就会严重影响我们正常的生活、学习与工作，即转化为抑郁症。

世界卫生组织统计全球超过 3.5 亿人患抑郁症。目前我国抑郁症的发病率为 6.1%^[1]。尽管抑郁症有着较高的发病率和死亡率，但我国抑郁症的发现率和治疗率却极低，仅有不到 10% 的患者得到系统治疗。当前社会，公众对于精神健康的认知水平较低，对抑郁症存在着不少错误认知，这些因素使得公众对抑郁症存有颇为消极的态度，极不利于抑郁症的预防和治疗。

大学生是社会的一个重要组成部分，由于其身心发展尚未成熟，自我调节和自我控制能力不强，面临着复杂的自身和社会问题，再加上繁重的学习任务，容易产生强烈的心理冲突，从而引发抑郁等不良情绪。在当前社会经济大环境和学生素质小环境双重作用下，在校大学生抑郁症倾向不容忽视。既往研究也证实了大学阶段是抑郁症的一个患病高峰期，甚至很多患者在大学期间首发抑郁症。研究表明世界各地的抑郁症发病率均呈上升趋势。与同龄人相比，大学生具有更高的精神障碍特别是抑郁症和焦虑症的患病风险，心理健康状况更令人担忧。

学生是国家的未来和希望，关心他们的健康成长也就是关注我们社会的前途。在人才竞争日趋激烈、大力提倡素质教育的今天，大学生还未出校门就因心理问题而失去竞争力，甚至会因抑郁症而导致自杀。我国有 25% 的大学生产生过自杀的念头，其中很大部分的原因是由抑郁和焦虑引起的，这一现象非常值得引起教育工作者的关注与探究。

（二）研究目的

针对当前大学生心理健康问题层出不穷，开拓性探讨大学生抑郁心理的表现及特点以及诱发抑郁心理的原因就显得十分有必要。本文旨在对在校大学生的抑郁情况进行调查，了解大学生对抑郁心理的认识、抑郁症现状并分析诱发抑郁症的原因。在此基础上深入分析大学生抑郁发生的原因及其影响因素的认识，以及在后续研究中进一步提出预防和干预对策，进而为大学生心理健康提供有效指导。

（三）研究意义

1. 理论意义

作为一种与人类健康有重大关联且对人们生活影响越来越大的疾病，抑郁症不应只属于医学的疾病范畴，还应该是心理健康方面的。在当前医学领域的研究

中，国内的研究长期以来集中在以艾滋病为龙头的议题上，而对严重性日益凸显的精神类疾病，尤其是抑郁症议题鲜有关注^[2]。在心理健康方面的抑郁症研究也集中在社会上的抑郁症患者进行研究，对当代大学生抑郁心理的研究很少，并且对抑郁症背后发生的原因没有进行详细的剖析。本研究调查了解当前大学生对抑郁症认识，抑郁症症状的表现，为更加深入的了解抑郁症状产生的原因提供资料。通过探索大学生抑郁症状与产生原因的关系，了解二者的相互影响机制，拓展大学生抑郁症状的研究维度。

2.实践意义

首先，有利于预防抑郁症的产生。持久的抑郁情绪若得不到及时的疏导和发泄，那么长期累积可能导致抑郁症。所以本文决定从根本性出发，找出抑郁心理产生的原因及影响因素，进行系统全面性的评估，进一步预防抑郁的发生。本研究结论对于有针对性地培养大学生的预防抑郁具有指导性意义。

其次，深化了高校心理健康教育的内涵。心理健康教育的根本目的在于帮助学生改善心理机能，培养良好的心理品质，塑造健全的人格。而抑郁症作为大学生最严重的心理疾病之一，对心理健康教育有很大的阻碍。预防抑郁症的重要措施之一就是要从抑郁症产生的原因着手。所以本文对大学生抑郁产生原因进行研究，给高校的心理咨询提供参考和一定的借鉴。同时也为有抑郁情绪困扰的大学生如何自我调整提供启示。

二、国内外现状

在心理学中，抑郁心理一般是指一种消极的情绪状态，它表现为心境苦闷、心情沮丧、悲观失望、并伴有焦虑、自卑、恐惧等不良情绪体验。当代大学生肩负建设祖国的重担，他们自身心理素质和能力的高低直接影响着自身未来的生活质量。

（一）国内现状

世界卫生组织估测，全球抑郁症患者约为 3.5 亿，中国的患病率为 6.9%。我国每年 28.7 万起的自杀案例中，有 80% 的自杀者患有抑郁症，2020 年抑郁症已成为仅次于心血管疾病的第二大疾病。目前，抑郁症患者逐年增多，并且大学生是抑郁症的易发人群。另外，各高校每年自杀学生人数也在增加，这与是否拥有一个良好的身心素质息息相关。

我国是全球抑郁症疾病负担较为严重的国家之一。据世界卫生组织（WHO）的报告，中国有超过 5400 万人患有抑郁症，占总人口的 4.2%，而全人群患病率约为 4.4%。大学生作为一个具有较高智力和追求的社会群体，在新的教育体制和就业形势下，更易于遭受抑郁侵袭。世界卫生组织曾指出，四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状。学业、人际、恋爱、家庭以及就业压力或成为大学生抑郁症的诱发因素。早在 2006 年，北京市团市委和北京市学联发布的《首都大学

生发展报告》公布了 2006 年 9 月份的一项调研数据，估算北京地区大学生抑郁症患病率达到了 23.66%。

据世界卫生组织报道，一半的精神疾病开始于 14 岁，但大多数病例没有被发现和治疗。抑郁症是造成我国青少年疾病负担的第三大主要原因，尤其是当抑郁症长期存在，程度达到中度或重度时，可能构成严重的健康问题：患者深感痛苦，工作、学习及家庭功能也受到损害，近些年我国因为抑郁症而休学甚至退学的例子越来越多。极端情况下抑郁可导致自杀，自杀每年夺走近 80 万人的生命，已成为 15-29 岁年龄段个体的第二大死因。

令人忧虑的是，对于抑郁症不管是患者本人还是舆论都还存在不少偏见，学生甚至其父母都会有“病耻感”，有的已经到了重度还拒绝寻求专业帮助。和抑郁症高发病率形成鲜明对比的是抑郁症的治疗率偏低。目前在我国，每 10 例抑郁症患者中仅有 2 例接受治疗，这一治疗率远低于其他慢性疾病。

（二）国外现状

在对抑郁的长期实验研究过程中，研究者们发现，导致抑郁的因素不是单一的，遗传、环境、个体生活经历、外界压力等都可成为抑郁的诱因。鉴于抑郁本身的复杂性和抑郁病因的多样性，目前人们尚不能对抑郁病因作固定结论。西方研究者们一致认为，对抑郁的社会心理研究，应以素质—应激模型为前提。此模型认为，抑郁是由一种相对稳定的易感因素(认知因素)和社会心理压力相互作用的结果。因此，在实验中应考虑易感因素和社会心理压力之间的交互作用。然而，能从遗传、生化、社会心理等学科的整体角度出发，把抑郁的易感性和社会心理压力因素结合起来对抑郁的因果假设进行测试的实验，目前甚廖。

西方社会心理界对抑郁的研究方法，可分为横断研究和纵向研究(包括前瞻性研究和追踪研究等)两个方面。最初，研究者多采用横断法。比如：把抑郁、缓减性抑郁(抑郁程度较以前有所减轻)和非抑郁的控制组，就某些变量进行比较，从而发现不同组在这些变量上的差异。横断法对于验证上述差异是成功的，且能证明某些功能障碍，如认知功能障碍、婚姻的不幸、依赖性人格、社交障碍等都同产生抑郁有关。但是，横断研究为抑郁的病因提供的信息有限，上述功能障碍或许是引起抑郁的原因，也可能是抑郁的病征或伴随症。因此，横断研究往往只能使我们持相互作用论的观点，难以对抑郁病因作因果推断。前瞻性研究和追踪研究自然能验证抑郁的病因变量，但要找到一个有潜伏抑郁可能性的样本并不容易，研究者必须详细地考察被试生活中的精神病史。在某些情况下，追踪研究甚至是不可能的，因为在研究过程中，很可能大量的非抑郁被试成为抑郁患者。

虽然从社会心理学的角度对抑郁病因的探讨，似乎存在着方法上的困难，但目前人们的很多研究，是在控制了并发症的条件下，就抑郁与某一个重要的社会心理变量之间的关系进行探讨，这些方法仍然可行。

三、文献综述

（一）“抑郁症”现状

世界卫生组织统计全球超过 3.5 亿人罹患抑郁症。目前我国抑郁症的发病率为 6.1%，到 2020 年，抑郁症可能成为仅次于心脏病的第二大疾病^[3]。大学生由于身心发展尚未成熟，自我调节和自我控制能力不强，面临着复杂的自身和社会问题，再加上繁重的学习任务，容易产生强烈的心理冲突，从而引发抑郁等不良情绪。既往研究也证实了大学阶段是抑郁症的一个患病高峰期，甚至很多患者在大学期间首发抑郁症。有文献报道世界各地的抑郁症发病率均呈上升趋势。与同龄人相比，大学生的健康状况更令人担忧，具有更高的精神障碍特别是抑郁症和焦虑症的患病风险。因抑郁症发展到极端的状况下可能导致较高的自杀风险，故应在大学生中引起广泛重视。

（二）问卷分析方法

1.心理资本量表

郑林科等^[4]的大学生心理资本量表，包括 16 个方面，由于其中 8 个方面对心理资本影响不明显，故没有涉及，涉及的 8 个方面分为核心心理资本（自信、希望、乐观、韧性）和潜在心理资本（智力、情商、沉浸、真诚）。该量表设有正向和反向题目，测验分 5 点计分，1 分为“完全不像我”，5 分为“完全像我”，反向计分转化为正向计分后，得分越高心理资本水平越高。

2.应对方式问卷

应对方式问卷设计为自陈式应付行为评定量表，在每个条目中设有两个答案“是”、“否”。如果选择“是”，则请继续对后面的“有效”比较“无效”做出评估；如果选择“否”，则请继续下一个条目。评定的标准是指受检者近两年来应对同一事件的回答具有一致性。

3.抑郁症发作量表

郑林科等^[4]的抑郁发作量表，该量表按照 CCMD-3 编制^[5]，抑郁发作症状按照 10 条计分标准（兴趣丧失、精力减退、精神迟滞、自卑自责、联想困难、睡眠紊乱、饮食困难、性趣减退、性功能受损、自杀倾向）计分，每条标准有 5 个选项：1 分为“没有”，2 分为“有迹象”，3 分为“预警”，4 分为“偏重”，5 分为“严重”，积分越高抑郁症状水平越高。

4.方便抽样法

方便抽样又称随意抽样、偶遇抽样，是一种为配合研究主题而由调查者于特定的时间和特定社区的某一位置上，随意选择回答者的非概率抽样方法。

（三）大学生抑郁症的特殊性

很多学生在患抑郁症后不能继续正常地生活及学习，很大一部分原因与认知功能受损有关，因此在抑郁症的治疗过程中不能单纯地仅关注抑郁症状的改善，

更应该积极帮助患者恢复认知功能，这对于患者尽早回归正常的学习和生活起到至关重要的作用。大学生抑郁症已成为当代医学与教育乃至全社会面临的一个棘手问题，对于大学生抑郁人群需要学校、社会及家庭多方面给予特别的关注，减少和控制大学生抑郁的发生已经成为亟待解决的问题。大学生人群具有其特殊性，由于学校是大学生学习和生活的主要场所，许多因素会影响大学生的情绪，定期的健康宣教及抑郁症筛查，能够使大学生人群中的抑郁症得到早期发现及干预。

四、研究思路及方法

（一）研究思路

1.研究的计划

本文以抑郁症作为研究主题，选取当代大学生作为研究对象，基于网络文本数据和问卷数据，分析当代大学生对抑郁症的了解情况，并提出了预防抑郁症的策略。整个研究主要分为五个阶段，具体如下：

第一阶段是前期准备阶段。这一阶段主要进行文献阅读和整理，在中国知网全文数据库中检索关于抑郁症的期刊、学位论文和论著，并对文献进行分类和整理。

第二阶段是确定研究方案阶段。仔细研读文献，提出研究背景和意义，对国内外的研究现状进行了整理并加以分析，并对相关核心的概念进行了界定，确定研究的对象，寻找本研究的基本研究思路和研究方法，编制相关问卷。

第三阶段是调查及访谈分析阶段。对各个高校、各个年级、各个专业的学生通过线上问卷调查和线上访谈的形式，收集第一手资料。了解目前大学生对抑郁症的知晓现状，利用 SPSS 软件进行统计分析，对访谈内容进行定性研究。综合所有资料，撰写研究结论。

第四阶段是论文写作阶段。进行论文研究内容的写作，分析抑郁症产生的原因，并有针对性的提出预防抑郁症的策略，进行案例分析。

第五阶段论文修改、完善阶段。本阶段是在指导的指导下反复修改完善论文，思考研究的不足，提出研究的展望，最终完成论文写作。

2.研究的技术路线

在对研究反复思考论证后，设计了如图 1 所示的技术路线。首先是收集并阅读文献，以确定选题；其次在确定选题后进一步围绕主题研读相关文献，了解关于抑郁症对策的研究成果，制定研究的计划；然后编制和调整线上调查问卷，之后实施调查收集出定量数据和定性数据，并加以统计和分析，最后总结与建议。

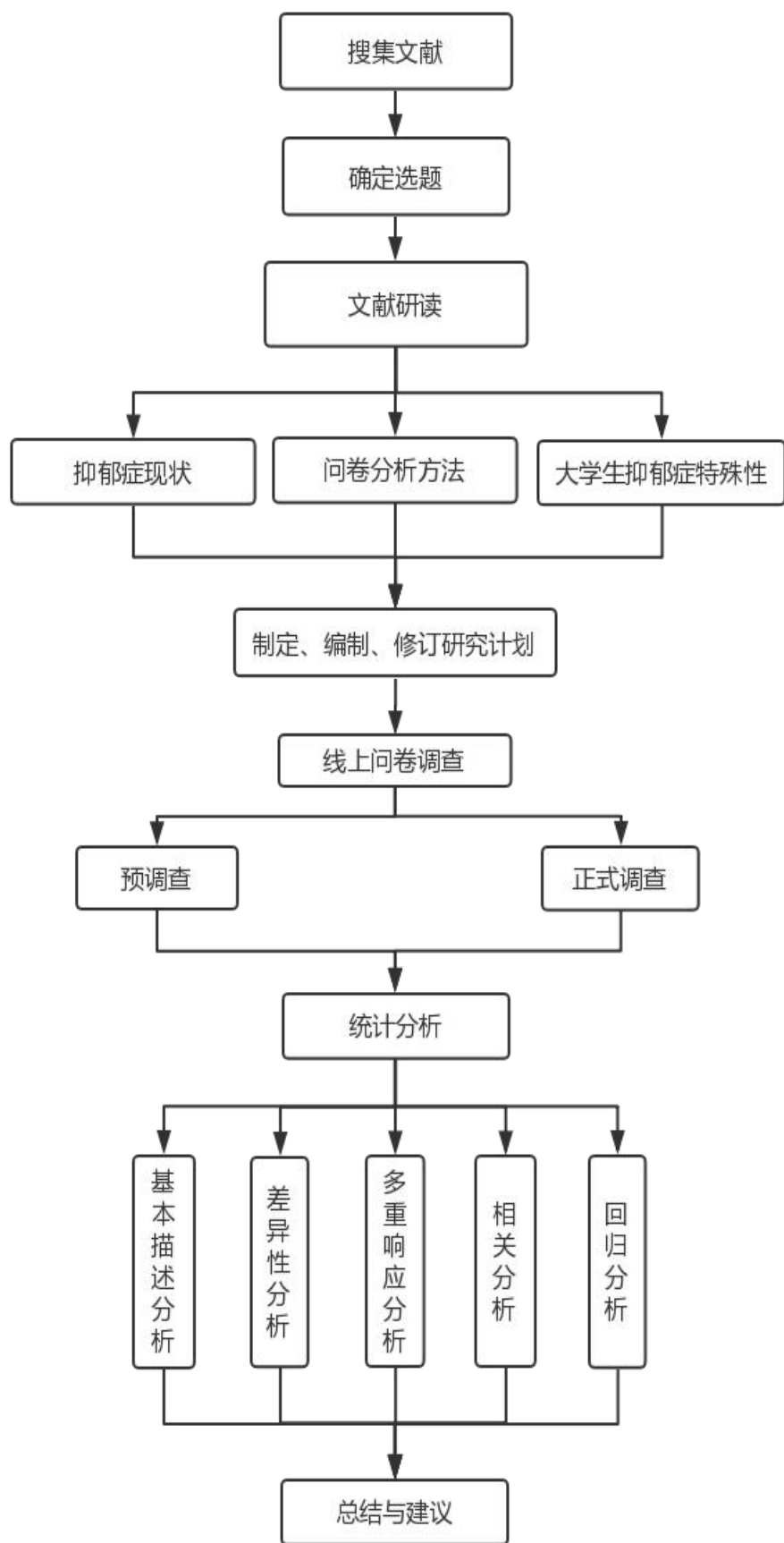


图 1 研究的技术路线图

（二）研究方法

1.文献分析法

文献法是通过不断通过查阅前人的科研成果而进行研究的方式，从而握紧最新渠道的研究动向、政策趋势，以此提供理论基础和研究框架。通过对 CNKI、万方、Web of Science、外文数据库等进行搜索、归纳对比、研究分析和综述研读，具体梳理抑郁症研究现状以及预防抑郁症的有关策略，从而为本文的可行性提供大量文献素材和研究依据，使研究更加严谨。

2.案例分析法

案例分析是指研究者通过对具体案例的分析，总结出一定的结论或规律，或是验证既有假设和观点的一种研究方法。本研究是对抑郁症报道进行话语分析的研究，整体上要依靠对大量文本的细致解读，因此在具体的分析过程中采用了案例分析的方法选取具有代表性的样本进行分析阐明观点，通过引入案例探讨抑郁症的话语建构并结合社会环境因素展开分析，使研究更严谨。

3.问卷调查法

问卷调查法是把所调查的内容设计成标准统一的问卷，通过被调查者回答问卷，来收集研究对象有关数据资料的一种研究方法^[6]。本研究通过在问卷星线上发放问卷，获取当代大学生对抑郁症的了解情况，另外，在发放线上问卷的过程中，还可以通过和大学生进行线上交流，获取大学生对于抑郁症的更多感受，由此获得本课题研究所需的研究资料。

4.统计分析法

通过对调查研究得到的数据进行归类、整理和运算，可以更加直观的显示出调查的结果，用于本篇论文的分析。

五、研究创新点

本文的创新之处主要体现在研究视角、研究对象以及调查方法上。

首先抑郁症议题作为一种疾病类型对其研究属于健康传播范畴，而自健康传播引入国内以来其研究议题始终围绕艾滋病这一龙头展开，针对抑郁症这一影响日益增大的公众健康问题却鲜有关照。仅有的抑郁症研究又大都集中在对纸媒、以及网络的考察中，缺少对切实数据的分析。

本文选取当代大学生作为研究对象，基于网络文本数据和问卷数据，分析当代大学生对抑郁症的了解情况，并提出了预防抑郁症的策略，这样可以丰富抑郁症议题的相关研究，具有一定的创新性。

在调查方法上，采用二维码问卷调查法，改变了传统的面对面调查、电话调查、邮寄调查、电子邮件调查等方式，打破了传统的被动式调查方法在设备、时间和环境上限制；受访者可以随时随地使用随身携带的移动终端设备扫码参与调

查，大大减少调查对象参与调查的阻力与成本；通过断点续答功能（回答部分内容退出后下次登录可继续回答），还能有效地利用调查对象的碎片化时间。

第二章 调查方案及实施

一、研究方案设计

（一）调查目的

现代社会的高度发展离不开高素质人才的培养，对加强大学生心理健康也提出了迫切的要求。合格的人才不仅要有良好的思想道德、文化素养、专业技能，更要有良好的心理素质，良好的环境适应能力，较强的人际交往与团队合作能力等。因此，加强大学生心理健康教育是时代和社会发展的迫切要求，是引导学生成长成才的重要保证。

从理论意义层面来看，现代健康传播的研究在西方已经较为成熟，在我国还相对比较年轻^[7]。曾有学者通过对近十年来在中国大陆发表过健康传播相关研究成果的专业期刊进行分析，发现在近年来的健康传播研究中，研究议题的分布和研究人员的构成存在明显的倾向性。研究议题方面，首先是对媒介效果研究和媒介业务的重视，两类合计占到全部研究论文的十分之一；其次，抑郁症等重大心理疾病相关研究也是重要议题；此外，对影响渠道和影响方式的研究探讨也不在少数。从现有的关于健康传播的研究论文来看，专口针对心理问题健康传播研究比较鲜见。

从现实意义层面来看，尽管针对大学生的心理健康研究在我国已经有了近十年的发展，但是由于当前我国正处于社会转型的敏感关键时期，社会环境的变化和核心价值观的缺失导致社会群体和个体的心理和行为产生了一系列的问题。青年学生作为社会的主力军，其社会化过程较成人更易受到社会文化、社会环境的熏陶，从而可能产生更多类和更为频繁的心理和行为问题。在对于高校学生心理健康方面的研究中，多数是关于大学生心理健康教育的研究，而从健康传播的视角来审视高校学生的心理健康问题，至今还没有系统全面的研究成果。当前的高校学生心理健康教育的重点是针对存在心理问题的学生进行心理咨询和疏导，并开设一些心理健康教育的课程，组织相关学生活动。有研究显示，当前的离校心理健康教育存在着形式化倾向和德育化倾向较为严重、教育对象不明确、覆盖面窄、参与度低等问题。本研究将以大学生中普遍存在的抑郁问题为切入点探究当前高校学生心理健康传播的现状与需求，以及提出以抑郁问题为例的心理健康传播对策，从而促进大学生的心理健康。

（二）调查对象

随着现代社会中人们的工作压力不断增大、承受的压力不断增多，使得抑郁症成为我们都市生活中一种较为常见的精神科疾病，尤其是当代青少年的抗压能力不强，得抑郁症的情况偏多。基于这样的大环境下，我们在调查中选取成都市的大学生为调查对象，以保证收集的数据的可靠性，因此根据高校所在行政区的

不同抽取不同的调查对象。抑郁症认知的调查对象为成都境内的高校的在校大学生，年级涉及大一到大四的在校大学生之间的范围。同时，本小组成员均是成都某大学的学生，在成都市拥有广泛的区域资源以及人脉资源，方便调查，能获取大量有效数据，进而实现本小组的调查目的。

（三）调查内容

以成都市为调查地点，调查大学生基本情况包括：性别、是否为独生子女、高校所在地区、年级以及专业类别；调查大学生对抑郁症的看法，结合调查的大学生基本情况，分析不同大学生群体对抑郁症的了解、认知程度。调查大学生对预防抑郁症的建议及措施，搜集他们对有效抑制抑郁症的看法，为开展大学生预防抑郁症的相关活动做参考。

（四）调查方式

1.预调查

在正式展开调查之前，我们在问卷星发布了预调查问卷，主要发放于本校的学生。两天共收集了 130 份问卷，然后对这 130 份问卷的调研结果进行分析，旨在对问卷设置的问题进行修正并为问卷的正式开展打基础。

2.随机抽样

又称简单随机抽样，一般分为重复抽样和不重复抽样。在重复抽样中，每次抽中的单位仍放回总体，样本中的单位可能不止一次被抽中。不重复抽样中，抽中的单位不再放回总体，样本中的单位只能抽中一次。按随机数法抽取各大学，选用重点调查法在各单位中抽取个体样本，抽样个体所属大学所在地有金堂县、温江区、郫都区、锦江区、金牛区、成华区、青羊区、武侯区等。

3.重点调查

重点调查是指在全体调查对象中选择一部分重点单位进行调查，以取得统计数据的一种非全面调查方法。由于重点单位在全体调查对象中只占一小部分，调查的标志量在总体中却占较大的比重，因而对这部分重点单位进行调查所取得的统计数据能够反映社会经济现象发展变化的基本趋势。本文选取成都市的大学生作为重点调查对象，来探讨抑郁症的相关问题。

（五）调查组织

1.调查团队的组织

问卷调查团队共有 4 名成员组成，选择 1 位作为总负责人，其主要职责为制定调研计划、协调团队成员关系、确保调研过程的实施、问卷的整理和发放以及问卷数据的录入工作。

2.其他准备工作

（1）设计制作调查问卷，合理确定问卷调查的内容；

（2）制作抽样框，了解地处金堂、郫都、温江大学城以及成都其他的高校

官方群；

(3) 学生证、调查工作证明等文件；

(六) 调查方案设计

1. 抽样框的选定

对于大学生总体，我们根据大学生的分布特点，将大学生比较集中的单位称为大型单位，将比较分散的大学生称为其他单位^[8]。通过资料搜索，我们能够得到大型单位与其他单位的名单。在进行调查时，我们编制两个抽样框，一个是大型单位抽样框，一个是其他单位抽样框。由于单位坐落地点比较分散，所以选择用行政区来划分，把这样的群作为抽样单位。

2. 样本量的确定

利用公式 $\frac{1}{n} = \frac{1}{N} + \frac{d^2}{z^2 S^2}$ 计算出所需要的容量为 379 份。考虑到信息覆盖

不足的问题，本次研究设为调查信息覆盖率为 75%。因此本次调查供需 505 份问卷。

3. 调查精度

在调查中，线上电子问卷发出 505 份，收回 505 份，考虑到问卷数据为分类或等级变量，由此使用 SPSS24 对变量做排列，找到 20 个异常值，并剔除异常数据，即在回收问卷中存在 20 条问卷存在漏选答案、数据反馈出错，考虑统计分析及处理，将这 20 份问卷视为无效问卷，有效问卷份数为 485 份。由此，此次调查线上电子问卷有效回收率为 96.04%。

二、调查实施

(一) 施测方法

在正式问卷调查之前，对参与施测的人员进行统一培训，保证整个施测过程的标准化。问卷调查人员均为大学生，问卷即发即收录。施测之前与参与施测的班级辅导员进行沟通，以班级为单位，进行相关量表的施测，测试时间为 15 分钟，所有问卷由于疫情影响，均采用线上电子问卷的方式发出，问卷调查团队一部分成员加入所处地在金堂、郫都、温江大学城和学校官方群，另一部分成员加入成都其他高校官方群，发放问卷相关二维码或链接，受访者可以随时随地使用随身携带的移动终端设备扫码参与调查，问卷收集完毕后，运用 Microsoft Excel 2010 将问卷数据结果导出，运用 SPSS24 进行处理与分析。

(二) 调查实施进度

我们将调查全过程细化成 6 个阶段，分别为确定调查问卷初稿、试发调查问卷、确定调查问卷终稿、发放调查问卷、回收、录入调查问卷、分析调查问卷数据，并明确规定每一个阶段的起止时间、项目内容。具体进度如表 2 所示

表 2 调查实施进度表

项目	时间
确定调查问卷初稿	4 月 1 日-4 月 15 日
试发放调查问卷	4 月 16 日-4 月 20 日
确定调查问卷终稿	4 月 21 日-4 月 25 日
发放调查问卷	4 月 26 日-5 月 25 日
回收、录入调查问卷	5 月 25 日-5 月 31 日
分析调查问卷数据	6 月 1 日-6 月 17 日

（三）质量控制

为了保证在调查中获得客观准确，真实有效的数据，减少人为误差，提高数据分析的可信度，使得调研结果具有较高的科学性，我们需要对调查过程中的各阶段进行质量控制。

1. 质量控制的原则

问卷调查中的质量控制应遵循如下原则：第一是客观控制原则，即对调查质量的衡量与评价应当是客观的，也就是说应以规定的标准或决策所需要的准确度来衡量，不能人为的降低标准或作过高的要求；第二是全面控制原则，具体体现在以下三方面：全程性、全域性、全员性。也就是说在调查的每一个过程、每一环节、每一区域、每一人员都要进行质量的控制；第三是超前控制原则，根据事实和经验对出现的误差加以预防控制；第四是相关问题处理控制原则，质量控制始终是问卷调查的中心问题，应解决好质量控制与调查经费、及时性等的相互矛盾。绝不允许以降低调查经费而增加误差的做法出现^[9]。

2. 问卷调查控制的具体实施

（1）调查前的质量控制

调查前的质量控制主要涉及问卷设计、调查团队成员的选择、调查团队成员的培训三个方面。

在问卷设计方面：问卷设计的科学与否，关系到调查的成败及调查结果的可靠性。要保证问卷调查的质量还需要在问卷调查设计中遵循一个中心原则，就是尽可能减少报告人的负担，竭尽全力把调查的数量和范围限制在最低限度并且让被调查者尽可能容易地提供信息，提高问卷的准确性。一份有效的问卷，必须注意“明、省、严、简、试”。明，即调查的问题要十分明确，不似是而非，能使被调查人熟悉或易感受和思索；省，即尽量减少敏感性问题；严，即设问严密，需要别人回答的问题，逻辑严谨；简，即提出的问题内容不宜繁多，切记盲目的提问，否则会使被调查人产生厌烦心理；试，即调查问卷确定后，最好在小范围内进行试验，通过试填，检查问卷内容、时间是否达到预期的要求，以便发现问题，及时修改。

在调查团队成员的选择方面：对调查团队成员的学历、年龄、经验进行控制，要选择有责任心、有职业道德、有专业水平的调查员。

在调查团队成员的培训方面：对调查员的培训除了专业培训即对某一份具体涉及的诸如如何向被调查者解释统一理解某些专业概念与名词、问题的培训还要注意调查员自身素质的培训，因为这些能决定被访问者是否愿意合作的问题。

（2）调查中的质量控制

进行预调查，在问卷的选项方面进行斟酌，确保不出现模棱两可难以作答的情况，减少拒答率；另一方面，在安全性能较高的网站进行发放，并及时将作答奖励提供给受调查者。

（3）调查后的质量控制

调查后的质量控制主要涉及调查问卷的登记与编码和数据录入的质量控制两个方面。

在调查问卷的登记与编码方面：第一步是挑选少量具有代表性的答案，用于观察答案的分布状况；第二步是将所有有意义的答案列成频数分布表；第三步是确定可以接受的分组数；第四步是根据拟定的分组数，对列在第二步整理出来的答案分布表中的答案进行挑选归并，保留频数多的答案，然后把频数较少的答案尽可能的归并成含义相近的几组，对那些含义相距甚远的可以用“其他”来概括为一组；第五步是根据分组结果指定编码规则；第六步是对全部回收问卷的开放式问题答案进行编码。编码由编码员轮回式互查和流水式集中检查。

在数据录入的质量控制方面：对于录入的一些编码和指标数据，事先规定一定的控制范围，并编入程序。当录入的数据超出范围，计算机将拒绝接受。

资料整理后，由质量控制人员、专家检验调查质量，认定质量是否合格，发现问题，应采取适当的补救措施。如对无回答问题可根据相关信息对已回答数据进行校正。数据无误后完成质量控制。

第三章 预调查

一、实施过程

为了保证问卷的可靠性，在正式调查之前，首先进行小范围的预调查，预调查选取的调查对象为某高校的 130 名学生，调查方式采用线下问卷调查。通过整理分析，修改和完善问卷。（预调查问卷见附录一）

二、预调查的作用及问卷修改

预调查是一种小样本调查，其作用有以下三个方面：

（1）通过预调查，发现问卷设计的不足：某些问题设计不合理，例如涉及对抑郁症的了解程度、年级等问题；问卷问题设计带有主观倾向，影响调查的真实性；以及问卷设计范围，调查所涉及的地区等问题。针对以上问题，对问卷进行修改。

（2）通过预调查，计算正式调查的样本量：选取的调查对象为某高校的 130 名学生分发问卷，现场回收，根据问卷调查情况，确定预期的成都市大学生对抑郁症的了解情况，进一步计算正式调查样本量。

（3）通过预调查，提高了调查效率，避免调查过程中出现问题反复修改的情况，节省了大量的人力物力，也提高了问题的把握度。

信度分析^[10]又叫可靠性，是指问卷的可信程度，主要表现检验结果的一贯性、一致性、再现性和稳定性。对同一事物反复多次测量，其结果应该始终保持不变才可信。调查问卷的评价体系是以量表形式来体现的，编制的合理性，决定着评价结果的可用性和可信性。发现在预调查问卷中的没有量表题，为了进行信度分析，根据量表题的题型将问卷中的问题：您对抑郁症的了解程度以及您认为社会对抑郁症的重视程度改编为量表题。

经过调查我们发现问卷的问题设计、问题排列顺序、问卷的语言文字以及格式排版等存在很大的问题。为此，我们对问卷进行了大规模的调整。比如考虑到研究一个高校的大学生对抑郁症的了解的范围有点局限，通过团队讨论将增加一个问题：您的高校所在的地区，将地区划分为金堂、郫都、温江及成都市其他地区。有的抑郁症患者是因为孤独没有人陪伴或安慰他而逐渐导致患有抑郁症，所以我们在问卷的前面添加了您是否为独生子女。将导致抑郁症的原因修改完善更合理。

综上：此预调查结果对问卷修改有指导作用，针对调研过程中出现的各类问题，对问卷进行修改与完善，使问卷更加的科学化和合理化。对调研开展赋予了更深层次的意义，最后得到最终问卷见附录 2。

第四章 调查数据处理及检验

一、问卷的信度和效度分析

在对调查问卷的结果展开统计分析之前，为了提高测量结果，保证测量工具的稳定性和有效性，就必须对其信度与效度加以分析，只有可信度与有效性在可以接受的范围内时，问卷统计的结果才有价值，才有进一步进行分析的必要。

（一）信度分析

信度^[11]是指对同一事物进行重复测量时，所得结果的一致性程度，信度的高低是评价问卷质量的重要指标。信度分为信度和外在信度，前者是指调查表中的一组问题或整个调查表测量的是否是同一个概念，如果信度系数在 0.8 以上就认为内在一致性较高，最常用的内在信度系数为折半信度和克隆巴哈 α 系数；后者是指在不同时间进行测量时调查结果的一致性程度，最常用的为重复测量信度，即同一问卷在不同时间对同一对象重复测量所得结果的一致性程度。一致性程度越高，其评价结果的可信度就越强。外在信度是指在不同时间对同批被调查者实施重复调查时，评价结果是否具有 consistency。如果两次评价结果相关性较强，说明项目的概念和内容是清晰的，因而评价的结果是可信的一般采用 Cronbach· α （Alpha）信度系数法来计算“常模参照测验”信度 r ，但不管是使用计算器还是计算机来计算，过程都比较烦琐且计算量大。而应用统计软件 SPSS 来计算和评价问卷的信度，会使整个分析过程简单，无疑会极大地提高信度评价的效率和质量。

Cronbach· α 信度系数是目前最常用的信度系数，信度系数应该在 0~1 之间，如果量表的信度系数在 0.7 以上，表示量表的信度比较好；如果量表的信度系数在 0.6~0.7 之间，表示量表的信度可以接受；如果量表的信度系数小于 0.6，接受度较低。

利用 SPSS 软件对本问卷的数据进行效度分析，具体结果如表 4.1 所示。

表 4.1 信度检验表

可靠性统计		
克隆巴赫 Alpha	基于标准化项的克隆巴赫 Alpha	项数
0.746	0.822	8

由 Cronbach α 信度系数法检验分析后，信度系数为 0.746>0.7，信度较好即问卷具有稳定性和可靠性，可以进行进一步的分析。

（二）效度分析

效度^[12]即有效性，指的是问卷能够测量出要测内容的程度。由于测量效度是就测量结果达到测量目的的程度而言的，所以测量效度的估计在很大程度上取决于人们对测量目的的解释。效度分析一般采用探索性因子分析检验。首先要通过

KMO 值和巴特利特球形度检验来判断量表是否适合进行探索性因子分析，KMO 取值范围为 0~1，其值越大，说明变量间的内在一致性越高，原有变量越适合进行探索性因子分析；KMO 值越小，说明变量间的内在一致性越低，越不适合进行探索性因子分析。一般而言，只有 KMO 值大于等于 0.50 时才可以进行因子分析，KMO 值在 0.50 以下表示非常不适合进行因子分析^[13]。

利用 SPSS 软件对本问卷的数据进行效度分析，具体结果如表 4.2 所示。

表 4.2 效度检验表

KMO 和巴特利特检验		
KMO 取样適切性量数	0.846	
巴特利特球形度检验	近似卡方	3927.008
	自由度	484
	显著性	0.000

由 KMO 检验和巴特利特球形度检验分析后，可知 KMO 值为 0.846>0.5，且 P=0.000<0.05，适合进行因子分析。

上述检验结果表明，预调查所采用的问卷能够达到本次调查目的。

二、调查总体情况

样本的基本情况为：调查样本中大学生数量为 505 人，其间存在异常值 20 人，有效数为 485 人，调查的 485 名大学生中男大学生占比 50.5%，女大学生占比 49.5%，男女比例较为均衡；独生子女占比 48.7%，非独生子女占比 51.3%；所在地区金堂占比 22.3%，郫都占比 25.8%，温江占比 21.2%，其他占比 30.7%；所在年级大一占比 24.3%，大二占比 21%，大三占比 31.8%，大四占比 22.9%，所占比率最多的是大三；所在专业理工科占比 52.4%，文科占比 47.6%，具体情况如表 4.3 所示：

表 4.3 大学生基本情况表

基本特征	分类	响应分析		个案百分比
		响应数	响应百分比	
性别	男	245	10.1%	50.5%
	女	240	9.9%	49.5%
独生子女	是	236	9.7%	48.7%
	否	249	10.3%	51.3%
所在地区	金堂	108	4.5%	22.3%

	郫都	125	5.2%	25.8%
	温江	103	4.2%	21.2%
	其他	149	6.1%	30.7%
年级	大一	118	4.9%	24.3%
	大二	102	4.2%	21.0%
	大三	154	6.4%	31.8%
	大四	111	4.6%	22.9%
专业	理工科	254	10.5%	52.4%
	文科	231	9.5%	47.6%
总计		2425	100%	500%

第五章 调查结果数据分析

一、基本描述性统计分析

（一）性别分布



图 5.1 性别分布

在被调查的大学生中，男生的人数为 245 人，所占比例为 51%，女生的人数为 240 人，所占比例为 49%；男女比例接近 1:1。

（二）独生子女分布



图 5.2 独生子女分布

在被调查的大学生中，是独生子女的人数为 236 人，所占比例为 49%，不是独生子女的人数为 249 人，所占比例为 51%；是独生子女与不是独生子女的比例接近 1:1。

（三）年级分布

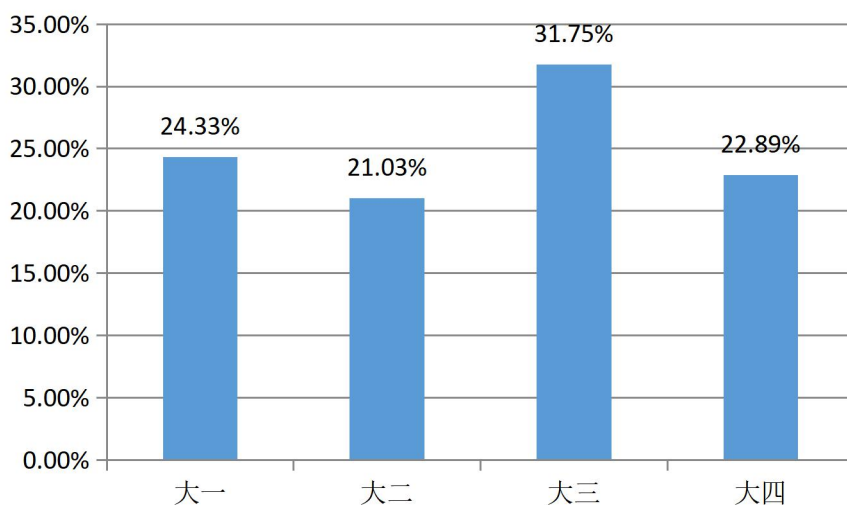


图 5.3 年级分布

在被调查的大学生中，大三学生所占比例为 31.75%，大一学生所占比例为 24.33%，大四学生所占比例为 22.89%，大二学生所占比例为 21.03%。大三参与问卷调查的人数最多，大一的人数最少。

（四）地区分布

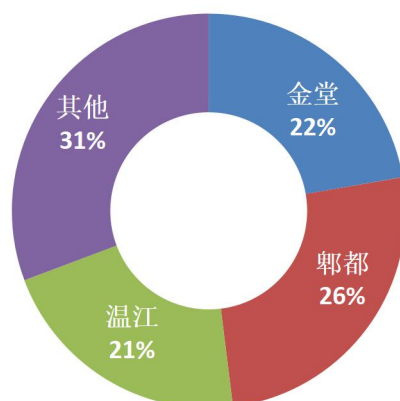


图 5.4 地区分布

在被调查的大学生中,成都市其他区域的大学生所占比例为 31%, 占比最大; 郫都区的大学生所占比例为 26%; 金堂的大学生所占比例为 22%; 温江的大学生所占比例为 21%, 占比最少。

（五）专业类别



图 5.5 专业类别分布

在被调查的大学生中,理工科的学生所占比例为 52%, 文科的学生所占比例为 48%。文理科的人数比例接近 1:1。

（六）大学生对抑郁症的了解情况分布

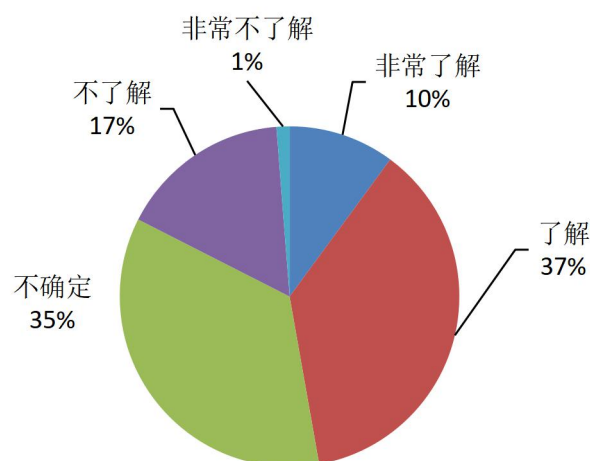


图 5.6 大学生对抑郁症的了解情况分布

由图 5.6 可知, 37% 的大学生对抑郁症有所了解, 35% 的大学生对抑郁症的了解程度是处于不确定的阶段, 仅有 1% 的大学生对抑郁症非常不了解, 说明大部分的大学生对于抑郁症的还是了解的, 较关注抑郁症的问题。

（七）大学生认为社会重视抑郁症的情况分布

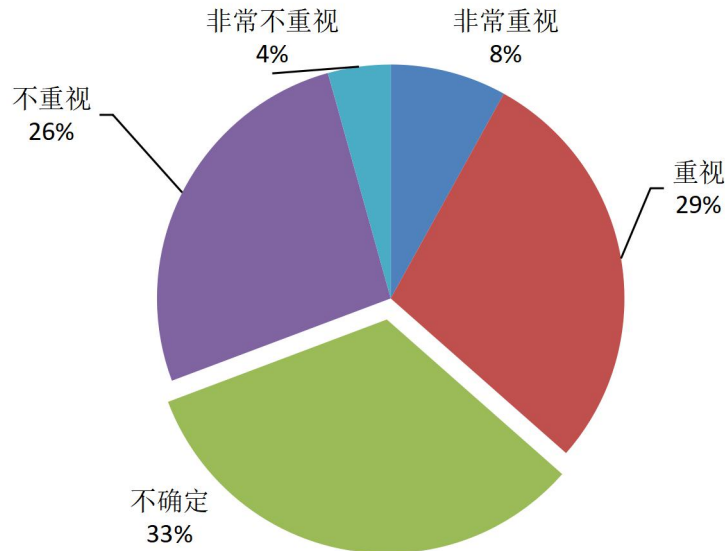


图 5.7 大学生认为社会重视抑郁症的情况分布

由图 5.7 可知，33%的大大学生认为社会对抑郁症的重视程度是不确定的，29%的大大学生认为社会对抑郁症是重视的，26%的大大学生认为社会对抑郁症是不重视的，仅有 4%的大大学生认为社会对抑郁症是非常不重视的；说明社会对抑郁症的重视程度并没有多大的体现，社会应该加强对于抑郁症的宣传以及教育。

（八）导致抑郁症的原因情况分布

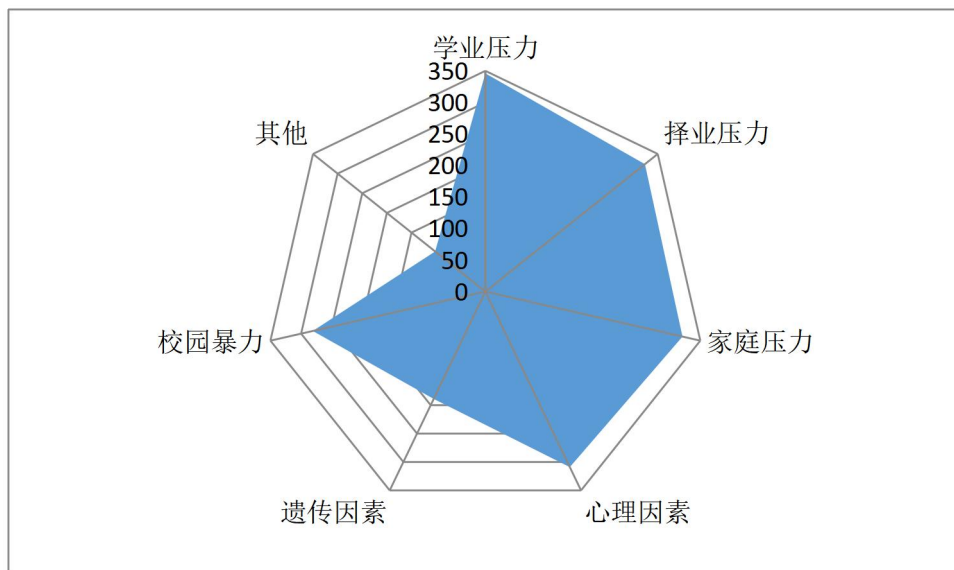


图 5.8 导致抑郁症的原因的情况分布

由图 5.8 可知，导致抑郁症的原因主要是学业压力、择业压力、家庭压力、心理因素，校园暴力。在日常生活中，要保持一个健康的心理，在面对家庭问题时要及时沟通，解决。

（九）减少抑郁症的方法分布情况

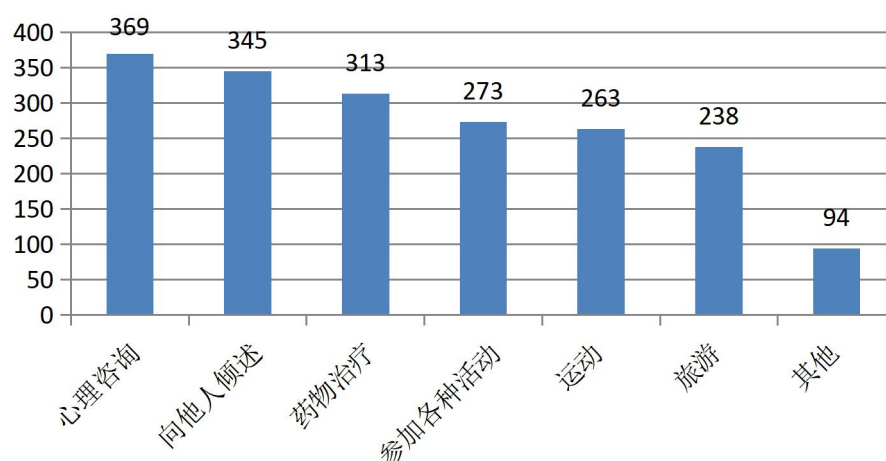


图 5.9 减少抑郁症的方法的分布情况

由图 5.9 可知，在有效的 485 份的问卷中，大学生认为能有效的减少抑郁症的方法里，心理咨询和向他人倾诉的方法是最有效能减少抑郁症的产生；药物治疗也是较有效的减少抑郁的；但大学生选择其他方法减少抑郁的人数最少。如果不幸的患有抑郁症，可以采用向他人倾诉或进行心理咨询或者药物治疗的方法去减少抑郁。

（十）预防抑郁症的方法分布情况

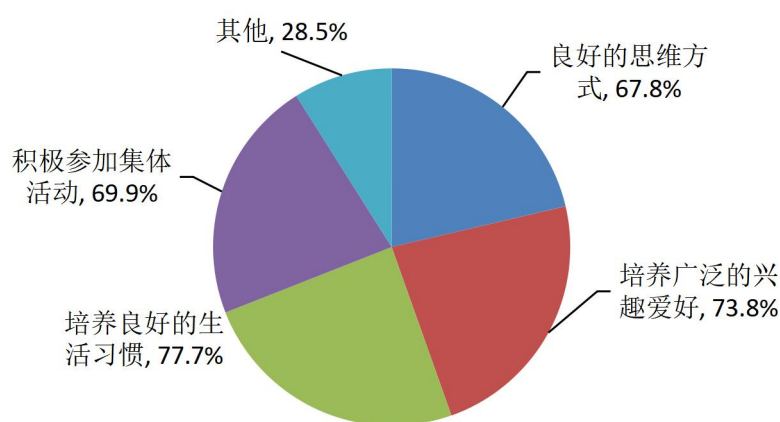


图 5.10 预防抑郁症的方法的分布情况

由图 5.10 可知，预防抑郁的方法里培养良好的生活习惯所占的比例为 77.7%，培养广泛的爱好的所占的比例为 73.8%，积极的参加集体活动所占的比例为 69.9% 良好的思维方式所占的比例为 67.8%。由此可见预防抑郁的方法：培养广泛的爱好的、培养良好的生活习惯、良好的思维方式以及积极的参加集体活动都可以有很大的成效。每个人在生活中都要有良好的思维方式、积极向上的心态。

二、差异分析

（一）大学生患有抑郁症的差异性分析

1.不同性别的大学生是否患有抑郁症的差异性分析

为了探求大学生是否患有抑郁症在性别维度上的差异,对数据进行独立样本 t 检验,结果见表 5.1。

表 5.1 不同性别的大学生是否患有抑郁症的差异性表

	N	M	SD	t	P
男	245	1.87	0.34	0.992	0.041
女	240	1.84	0.37		

由表 5.1 可知, $p=0.041<0.05$, 即不同性别的大学生是否患有抑郁症的差异上具有统计学差异。女生更宜患抑郁症。

2.独生子女是否患有抑郁症的差异性分析

为了探求大学生是否患有抑郁症在独生子女维度上的差异,对数据进行独立样本 t 检验,结果见表 5.2。

表 5.2 独生子女是否患有抑郁症的差异性表

	N	M	SD	t	P
是	236	1.86	0.34	0.397	0.69
否	249	1.85	0.36		

由表 5.2 可知, $p=0.69>0.05$, 即独生子女的大学生是否患有抑郁症的差异上没有统计学差异。

3.不同年级的大学生是否患有抑郁症的差异性分析

为了探求大学生是否患有抑郁症在年级维度上的差异,对数据进行单因素方差分析,结果见表 5.3。

表 5.3 不同年级的大学生是否患有抑郁症的差异性表

	N	M	SD	F	P
大一	118	1.83	0.37	3.894	0.00
大二	102	1.84	0.36		
大三	154	1.84	0.36		
大四	111	1.9	0.3		

由表 5.3 可知, $p=0.00<0.05$, 不同年级的大学生在是否患有抑郁症上具有统计学的差异。大四与大一的学生是否患有抑郁症之间有统计学上的差异。

4.不同专业类别大学生是否患有抑郁症的差异性分析

为了探求大学生是否患有抑郁症在专业类别维度上的差异,对数据进行独立样本 t 检验,结果见表 5.4。

表 5.4 不同专业类别大学生是否患有抑郁症的差异性表

	N	M	SD	t	P
理工科	254	1.85	0.35	-0.21	0.843

文科	231	1.86	0.35
----	-----	------	------

由表 5.4 可知, $p=0.843>0.05$, 即不同专业类别的大学生是否患有抑郁症的差异上没有统计学差异。

(二) 大学生对抑郁症的了解程度的差异性分析

1. 不同性别的大学生对抑郁症的了解程度的差异性分析

表 5.5 不同性别的大学生对抑郁症的了解程度的差异分析表

性别	非常了解	了解	不确定	不了解	非常不了解	总计
男	22(8.98)	95(38.77)	85(34.69)	40(16.33)	3(1.22)	245
女	27(11.25)	85(35.42)	86(35.83)	39(16.25)	3(1.25)	240
合计	49	180	171	79	6	485

注: 括号内为该项频率 (%)

由表 5.5 可知, $P=0.885>0.05$, 不同性别的大学生对抑郁症的了解之间无统计学差异, 男女生对于抑郁症的了解程度是差不多的, 对抑郁症了解的大学生占比较高。

2. 不同地区的大学生对抑郁症的了解程度的差异性分析

表 5.6 不同地区的大学生对抑郁症的了解程度的差异分析表

地区	非常了解	了解	不确定	不了解	非常不了解	总计
金堂	18(16.7)	35(32.4)	35(32.4)	18(16.7)	2(1.9)	108
郫都	13(10.4)	48(38.4)	43(34.4)	19(15.2)	2(1.6)	125
温江	6(5.8)	38(36.9)	35(34)	24(23.3)	0(0)	103
其他	12(8.1)	59(39.6)	58(38.9)	18(12.1)	2(1.3)	149
总计	49	180	171	79	6	485

注: 括号内为该项频率 (%)

由表 5.6 可知, $P=0.544>0.05$, 即不同地区的大学生对抑郁症的了解程度没有统计学差异, 说明高校所在地区不同对抑郁症的了解程度的所占比例相差不多。温江地区不了解所占比率最高。后期可在温江大学生开展相关抑郁症知识讲座, 促进更多的大学生对抑郁症有更进一步的了解。

3. 不同年级的大学生对抑郁症的了解程度的差异性分析

表 5.7 不同年级的大学生对抑郁症的了解程度的差异分析表

年级	非常了解	了解	不确定	不了解	非常不了解	总计
大一	9(7.6)	56(47.5)	38(32.2)	14(11.9)	1(0.8)	118
大二	13(12.7)	32(31.4)	37(36.3)	20(19.6)	0(0)	102
大三	16(10.4)	61(39.6)	54(35.1)	22(14.3)	1(0.6)	154

大四	11(9.9)	31(27.9)	42(37.8)	23(20.7)	4(3.6)	111
总计	49	180	171	79	6	485

注：括号内为该项频率（%）

由表 5.7 可知， $P=0.044<0.05$ ，即不同年级的大学生对抑郁症的了解具有统计学差异，大三的学生对抑郁症了解的人数所占比例较大。大部分大学生对抑郁症有所了解，但也有大部分的大学生对于抑郁症的了解是不确定的。学校应该对大学生加强抑郁的知识，让更多的大学生了解抑郁症。

（三）大学生患有抑郁症统计分析

1.不同性别的大学生认为社会对抑郁症的重视程度的差异性分析

表 5.8 不同性别的大学生认为社会对抑郁症的重视程度的差异分析表

性别	非常重视	重视	不确定	不重视	非常不重视	总计
男	21	73	84	60	7	245
女	18	65	75	68	14	240
合计	39	138	159	128	21	485

由表 5.8 可知， $P=0.072<0.05$ ，不同性别的大学生认为社会对抑郁症的重视程度不具有统计学差异，就是说不同性别的大学生认为社会对抑郁症的重视或不重视的程度基本一样。

2.不同地区的大学生认为社会对抑郁症的重视程度的差异性分析

表 5.9 不同地区的大学生认为社会对抑郁症的重视程度的差异分析表

地区	非常重视	重视	不确定	不重视	非常不重视	总计
金堂	17	22	36	30	3	108
郫都	10	42	40	30	3	125
温江	3	37	36	20	7	103
其他	9	37	47	48	8	149
总计	39	138	159	128	21	485

由表 5.9 可知， $P=0.026<0.05$ ，不同地区的大学生认为社会对抑郁症的重视程度之间具有统计学差异，成都市其他地区的大学生认为社会对抑郁症的不重视所占比例较大，成都温江地区的大学生认为社会对抑郁症重视的所占比例较大。

3.不同年级的大学生认为社会对抑郁症的重视程度的差异性分析

表 5.10 不同年级的大学生认为社会对抑郁症的重视程度的差异分析表

年级	非常重视	重视	不确定	不重视	非常不重视	总计
大一	12	41	41	20	4	118
大二	12	28	42	16	4	102

大三	8	36	50	54	6	154
大四	7	33	26	38	7	111
总计	39	138	159	128	21	485

由表 5.10 可知, $P=0<0.05$, 不同年级的大学生认为社会对抑郁症的重视程度之间具有统计学差异, 大一与大四的学生之间认为社会对抑郁症重视存在统计学差异。

三、多重响应分析

调查问卷中关于导致抑郁症的影响因素、减少抑郁症的方法和预防抑郁症的措施的三个问题, 以多选题形式给出进而展开调查。因此, 在利用 SPSS 对调查问卷中的多选题进行分析时, 本文采用多重响应分析中的频率和交叉表的方法来进行分析。

(一) 大学生认为导致抑郁症的原因的分析

在 485 名被调查消费者的 2160 个回答中, 其中选择学业压力导致抑郁症的学生占 16% (如表 5.11 所示)、认为择业压力容易导致抑郁症的学生占 15%、认为家庭压力容易导致抑郁症的学生 14.9%、认为恋爱压力容易导致抑郁症的学生占 13.3%、认为心理因素容易导致抑郁症的学生占 14.3%、认为遗传因素容易导致抑郁症的学生占 8.8%、认为校园暴力容易导致抑郁症的学生占 13%、认为还有其他原因容易导致抑郁症的学生占 4.7%。

表 5.11 大学生认为导致抑郁症的原因的频率分析

导致抑郁症的原因	响应分析		个案百分比
	响应数	响应百分比	
学业压力	346	16.0%	71.5%
择业压力	324	15.0%	66.9%
家庭压力	321	14.9%	66.3%
恋爱压力	288	13.3%	59.5%
心理因素	309	14.3%	63.8%
遗传因素	189	8.8%	39.0%
校园暴力	281	13.0%	58.1%
其他	102	4.7%	21.1%
总计	2160	100.0%	466.3%

根据表格中的数据得到抑郁症原因的频数分析柱状图, 如下图 5.11 所示:

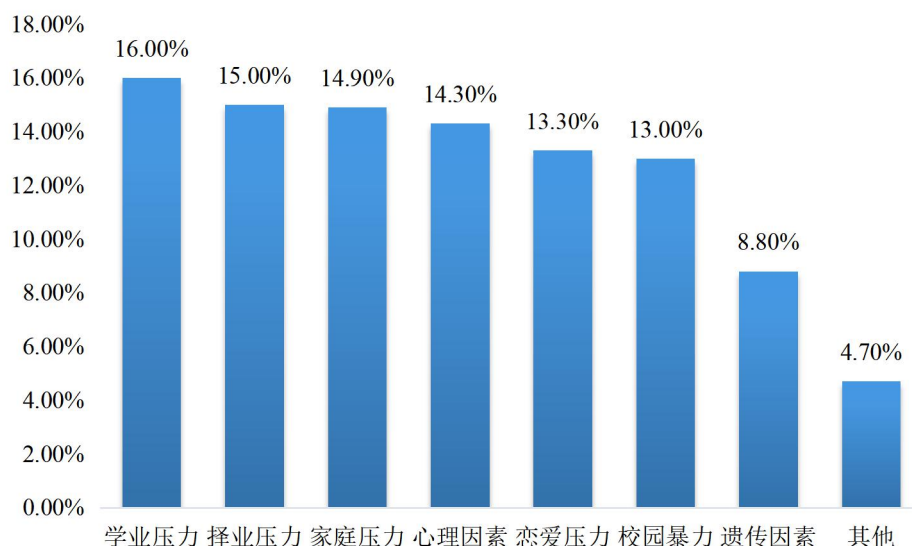


图 5.11 导致抑郁症的原因频率分析

上述数据表明，排名前四的原因依次为：学业压力、择业压力，家庭压力、心理因素；说明大学生当前最容易诱发抑郁症的原因是学业压力。近几年高校扩招，有相当部分的大学生虽考进大学，但因学习基础较差成绩不佳。学生怕补考，更怕受退学处分，终日志忑不安，抑郁心理由此产生。第二个容易引发抑郁症的原因是择业压力，大学生们临近毕业都会面临着择业的困扰，由于此次疫情的发生，各个行业都受到了不同程度的影响，就业形势严峻，对未来充满迷茫，抑郁心理也会出现。然后就是家庭压力和心理压力，家庭方面就是父母的关心不够，家庭的成长环境和家庭的氛围有关。心理方面诱发抑郁症的因素主要有个体的人格特质和情感因素。内向型的人由于其性格内向感情不外露，社会经验少，患抑郁症的可能性很大。但是选择恋爱压力和校园暴力的同学也不少，这两个原因也不能忽视。选择遗传因素原因的同学很少，说明抑郁症的出现一般是外部原因导致的。

将导致抑郁症的原因和大学生基本信息（性别、是否为独生子女、高校所在地区、年级、专业类别）进行交叉表分析，得出不同基本情况的大学生选择抑郁症产生原因的占比情况。

首先从不同性别与抑郁症原因得到的交叉表如下表 5.12 所示：

表 5.12 不同性别与抑郁症原因影响交叉表

个人信息		学业压力	择业压力	家庭压力	恋爱压力	心理压力	遗传因素	校园暴力	其他
性别	男	50	51.2	46.7	51.7	50.2	54	53.7	52.9
	女	50	48.8	53.3	48.3	49.8	46	46.3	47.1

根据交叉表得到的交叉柱形图如图 5.12 所示：

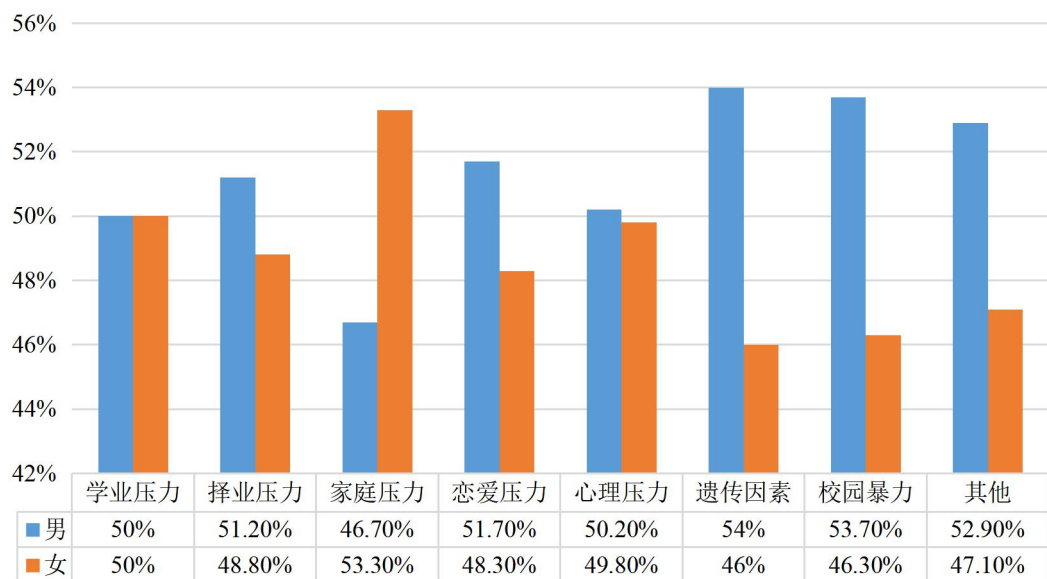


图 5.12 不同性别与抑郁症原因影响交叉图

根据数据可以看出，从性别来看，除了家庭压力女生选择的较多和学业压力男性与女性选择相同外，男性的比例基本上都比女生多。特别是遗传因素和校园暴力。女生选择的偏少，占了 46%和 46.3%，说明女生认为遗传因素导致抑郁症的几率不大。但是有 54%和 53.7%的男生认为遗传因素和校园暴力也是导致抑郁症发生的原因，比例远远高于女性，说明男性更看重的是诱发抑郁症的内部因素。有研究指出，抑郁症有一定的遗传性，可能与基因有关。家族内发生抑郁症的比例比正常人要高 8~20 倍。血缘亲密度与抑郁检出率成正比，血缘越近，越容易发病。由于社会对校园暴力的越来越重视，校园暴力也是值得关注的，一些严重的校园暴力可能会使学生产生抑郁心理。对于学业压力，男女比例基本持平，分别为 50%。说明学业压力不分男女都是值得关注的。

其次是否为独生子女与抑郁症原因的影响交叉表如表 5.13 所示：

表 5.13 是否为独生子女与抑郁症原因的影响交叉表

个人信息		学业压力	择业压力	家庭压力	恋爱压力	心理压力	遗传因素	校园暴力	其他
是否为独生子女	是	46.8	46	47.4	53.1	51.5	50.3	53.4	44.1
	否	53.2	54	52.6	46.9	48.5	49.7	46.6	55.9

根据交叉表得到的交叉柱形图如图 5.13 所示：

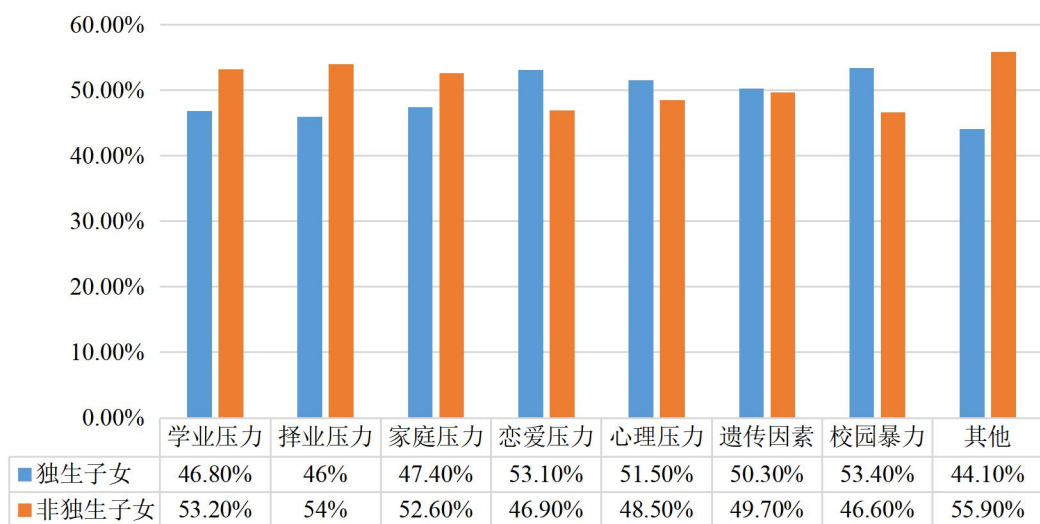


图 5.13 是否为独生子女与抑郁症原因的影响交叉图

从是否为独生子女看，不是独生子女的学习压力、择业压力、家庭压力比独生子女的高，比例分别达 53.2%、54% 和 52.6%；一般家里有兄弟姐妹，父母就会拿来作对比，父母的要求可能会更严格，所以在学业与择业压力上，比独生子女的压力大。部分家里有兄弟姐妹的大学生在家里受重视的程度较低，关爱不足，也可能导致抑郁心理。在恋爱压力、心理因素、遗传因素、校园暴力的原因中，独生子女的占比大一些，比例分别达 53.1%、51.5% 和 50.3%、53.4%。爱情虽然在大学并非一门必修课，学生仍然从各个方面开始自己的情感之旅，面对爱情，独生子女因为缺乏与同龄姐姐或者哥哥的沟通可能会产生许多不正确的恋爱观。

接着是不同高校所在地区与抑郁症原因得到的影响交叉表如表 5.14 所示：

表 5.14 不同高校所在地区与抑郁症原因影响交叉表

个人信息	学业压力	择业压力	家庭压力	恋爱压力	心理压力	遗传因素	校园暴力	其他
金堂	24	23.1	26.8	23.6	25.9	27.5	23.8	25.5
高校所在地 郫都	23.7	25.3	19.6	25	18.8	23.3	23.5	25.5
温江	19.1	20.4	17.8	20.1	16.5	21.2	19.9	17.6
其他	33.2	31.2	35.8	31.3	38.3	28	32.7	31.4

根据交叉表得到的交叉柱形图如图 5.14 所示：

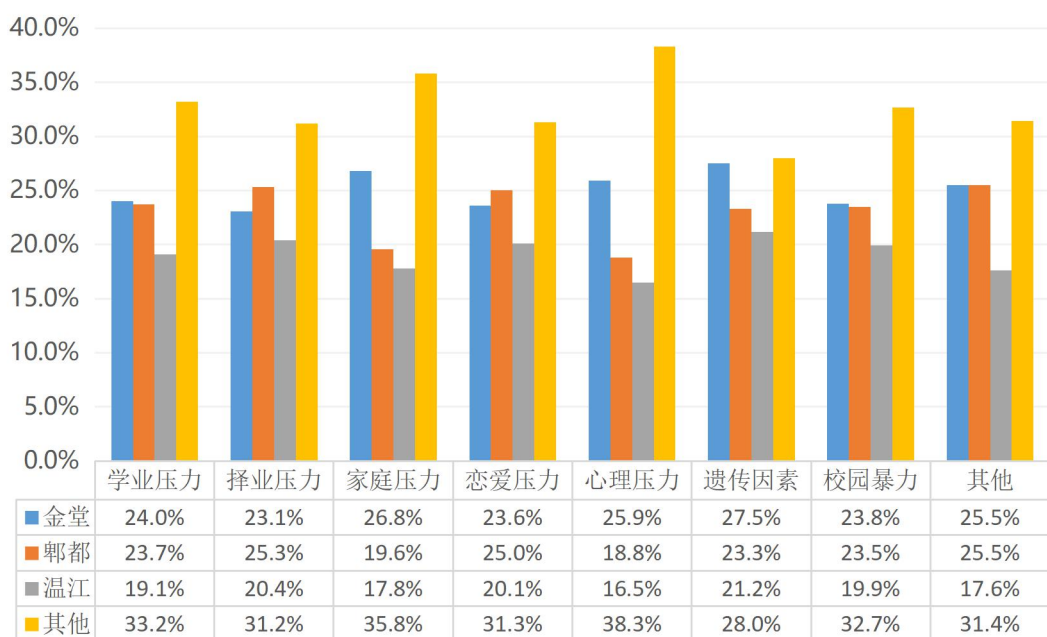


图 5.14 不同高校所在地区与抑郁症原因影响交叉图

从高校所在地区来看，除了金堂、郫都、温江区之外的其他市区的占比都很高。除了金堂、郫都、温江区之外还有很多区比如说金牛区、双流区等都有高校，而整体人数其他区的比例比其他三个区的多。从金堂的同学来看，遗传因素占比是最大的，占了 27.5%。说明金堂学生认为家庭中至少一方存在轻重不等的抑郁倾向也会影响到学生出现抑郁心理。其次是家庭压力，占了 26.8%。说明金堂学生认为家庭原因是最重要的。从郫都高校的学生来看，择业压力和恋爱压力的比例较大，分别占了 25.3%和 25%。从温江的学生来看，选择人数最多的是遗传因素和择业压力，分别占了 21.2%和 20.4%。

年级高低与抑郁症原因的影响交叉表如表 5.15 所示：

表 5.15 年级高低与抑郁症原因的影响交叉表

个人信息	学业压力	择业压力	家庭压力	恋爱压力	心理压力	遗传因素	校园暴力	其他
大一	22.5%	22.2%	21.8%	20.5%	18.1%	34.9%	24.6%	35.0%
大二	21.4%	19.8%	20.9%	21.9%	21.4%	19.6%	33.1%	22.5%
大三	33.8%	25.0%	19.3%	33.3%	21.7%	20.1%	21.7%	31.4%
大四	22.3%	33.0%	38.0%	24.3%	38.8%	25.4%	20.6%	22.5%

根据交叉表得到的交叉柱形图如图 5.15 所示：

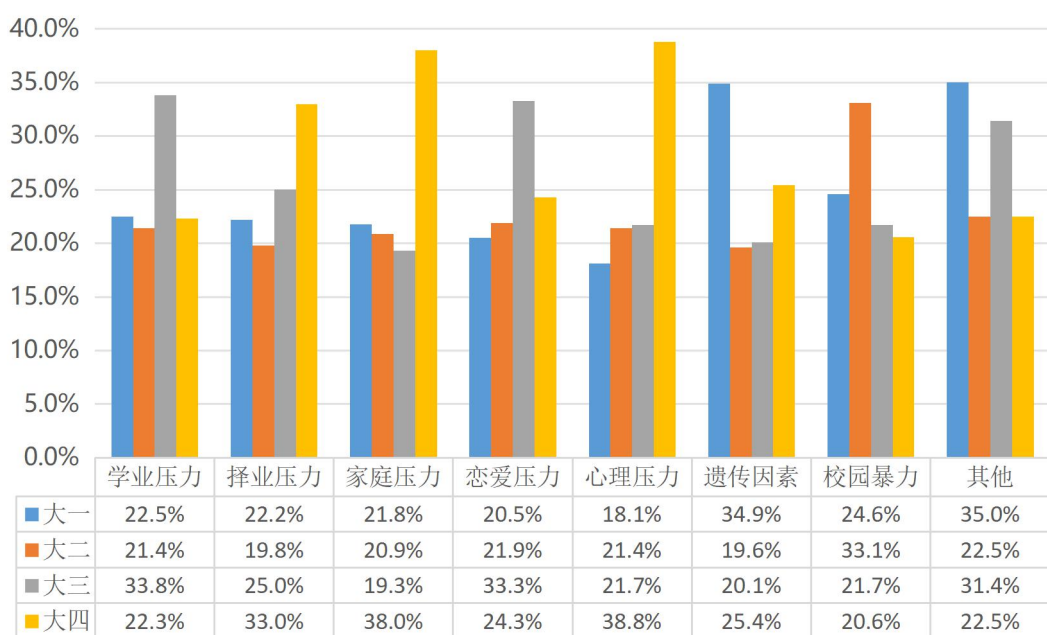


图 5.15 年级高低与抑郁症原因的影响交叉图

从上述图表中可以看出，年级的高低对抑郁症产生原因的选择有一定的影响。在导致抑郁症的原因中，大一的学生们选择遗传因素和其他原因的占比较大，初来大学经历的事比较少，心智未成熟，接触的不多，产生抑郁症的情况比较少。占比在 34.9%和 35%。大二的学生选择校园暴力的比重较大。占比 33.1%。相对于大一新生和大三的老生来说，发生校园暴力的几率较大。大三的学生选择的一般是学习压力、恋爱压力多一些。占比为 33.8%和 33.3%。大三的课程相对来说比较多，还要考虑大四出来的工作问题或者考研问题，大三的学生在毕业前都会面临着学业与恋爱的取舍问题。大四的同学相对来说择业压力与家庭压力、心理因素占比更重。占比为 33%、38%和 38.8%。大四普遍面临的就业问题，加上现在工作难寻。给毕业生们增加了很多烦恼。家里亲戚父母的询问也会使他们压力更大。导致心理上会出现迷茫、暴躁、忧郁的情绪。这对于抑郁症的产生具有带动作用。

不同专业类别的与抑郁症的原因影响交叉表如 5.16 所示：

表 5.16 专业类别与抑郁症的原因影响交叉表

个人信 息	专业类别	理工科	文科	学业压 力	择业压 力	家庭压 力	恋爱压 力	心理压 力	遗传因 素	校园暴 力	其 他
	理工科	54	52.2	54.8	53.5	57.6	53.4	54.1	54.9		
	文科	46	47.8	45.2	46.5	42.4	46.6	45.9	45.1		

根据交叉表得到的交叉柱形图如图 6.6 所示：

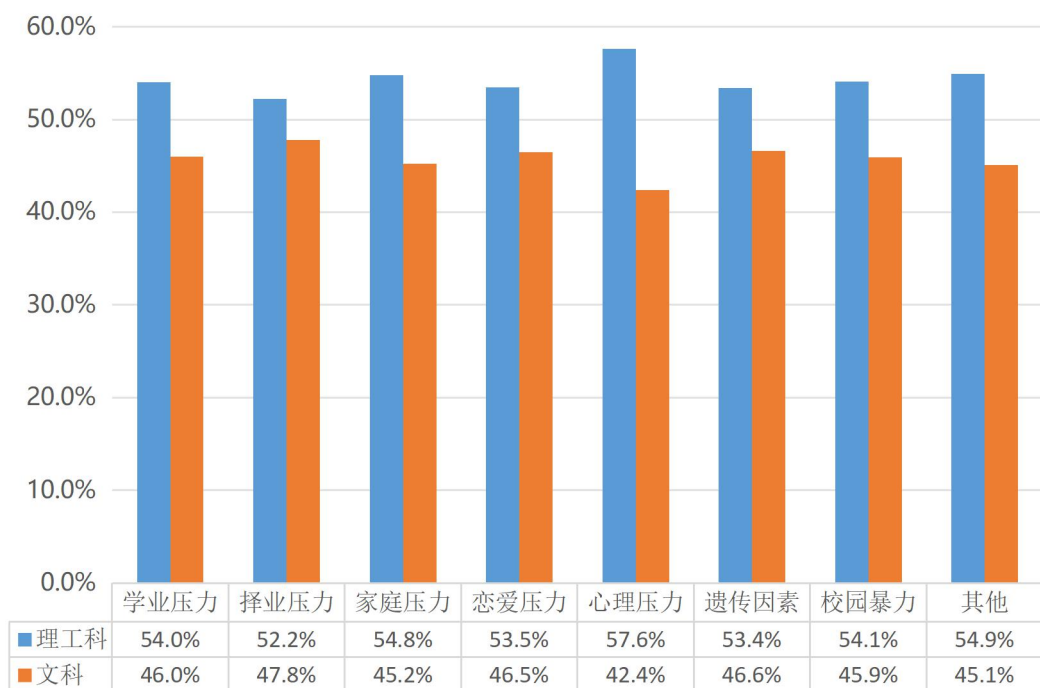


图 5.16 专业类别与抑郁症的原因影响交叉图

从上图可知，理工科的学生认为导致抑郁症的原因罪主要的两个是心理压力和家庭因素。分别占了 57.6%和 54.8%。文科的学生选择最多的原因是择业压力和遗传因素。分别占了 47.8%和 46.6%。说明理科生看重的是心理上和家庭上的压力。文科生看重的是择业压力。但其他的原因相差不多，说明学业、恋爱、校园暴力等原因，文理科生认为影响程度都差不多。

（二）大学生认为能够减少抑郁症方法的分析

在 485 名被调查消费者的 1895 个回答中，其中认为运动可以减少抑郁症的学生占 13.9%(如表 5.17 所示)、认为向他人倾诉可以减少抑郁症的学生占 18.2%、认为药物治疗可以减少抑郁症的学生 16.5%、认为心理咨询可以减少抑郁症的学生占 19.5%、认为参加各种活动可以减少抑郁症的学生占 14.4%、认为旅游可以减少抑郁症的学生占 12.6%、认为其他方法可以减少抑郁症的学生占 5%、认为还有其他原因容易导致抑郁症的学生占 5%。

表 5.17 大学生认为减少抑郁症的方法的频率分析

减少抑郁症的方 法	响应分析		个案百分 比
	响应数	响应百分比	
运动	263	13.90%	54.30%
向他人倾诉	345	18.20%	71.30%
药物治疗	315	16.50%	64.70%
心理咨询	368	19.50%	76.20%

参加各种活动	273	14.40%	56.40%
旅游	238	12.60%	49.20%
其他	94	5.00%	19.40%
总计	1895	100.00%	391.50%

根据表格中的数据得到抑郁症原因的频数分析柱状图，如下图 5.17 所示：

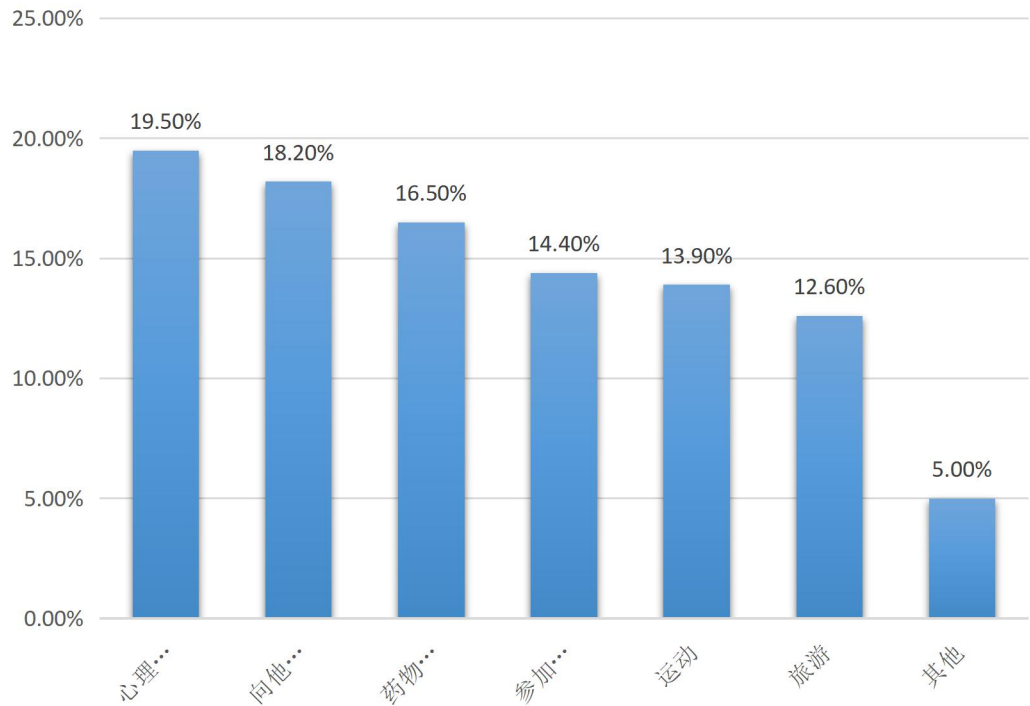


图 5.17 减少抑郁症的方法频数分析

上述分析表明，排名前四的方法依次为：心理咨询、向他人倾诉，药物治疗、参加各种活动；说明这几种方法对抑郁症的减少有一定的帮助。心理咨询主要是医生的言语支持、安慰和保证，主要缓解抑郁者患者的精神状态，为其创造更加优越的康复条件，提升了患者健康状态。一般轻度的抑郁症可以通过和他人倾诉得到很好的缓解，当把内心的不愉快和焦虑都倾诉掉之后，并且还能得到家人或朋友的建议，此时你的心情或许就会豁然开朗。因此向他人倾诉可以帮助缓解抑郁的心情。药物治疗是可以通药物对抑郁症进行抑制。参加活动可以结交朋友，来缓解内心不良情绪。但是选择运动和旅游的同学也不少，说明这两个原因也不能忽视。

将减少抑郁症的方法和大学生的性别、年级、专业类别进行交叉表分析，得出不同学生对减少抑郁症方法选择的情况。

首先是对不同性别的大学生减少抑郁症方法的交叉表如表 5.18 所示：

表 5.18 不同性别的大学生减少抑郁症方法的交叉表

个人信息	运动	向他人倾诉	药物治	心理咨询	参加各种活动	旅游	其他
------	----	-------	-----	------	--------	----	----

		疗						
性别	男	54.8	52.2	51.4	50.1	52.4	48.7	51.1
	女	45.2	47.8	48.6	49.9	47.6	51.3	48.9

根据交叉表得到的交叉柱形图如图 5.18 所示：



图 5.18 不同性别的大学生对减少抑郁症方法的交叉图

从性别来看，心理咨询的方法男性选择与女性选择的比例差不多，分别为 50.1%和 49.9%。都认为心理咨询是减少抑郁症的有效办法。对于运动这一方法，男生选择的比例大一点。可能跟男生平时喜欢运动的情况有关。占比为 54.8%。旅游的方法对女生来说，效果比较好，比例比男生大，比例为 51.3%。运动和参加各种活动和心理治疗对于男性来说是比较好的减少抑郁症的方法。对于女生来说，旅游、心理咨询和其他的一些方法对于减少抑郁症是有效的。

其次是不同专业类别大学生与减少抑郁症方法的交叉分析，得到的表如表 5.19 所示：

表 5.19 不同专业类别大学生对减少抑郁症方法的交叉表

个人信息		运动	向他人倾 诉	药物治疗	心理咨 询	参加各种活 动	旅游	其他
专业类 别	理工 科	57.4	55.7	47.6	51.8	57.1	56.7	53.2
	文科	42.6	44.3	52.4	48.2	42.9	43.3	46.8

根据交叉表得到的不同专业类别大学生与减少抑郁症方法的交叉图如图 5.19 所示：

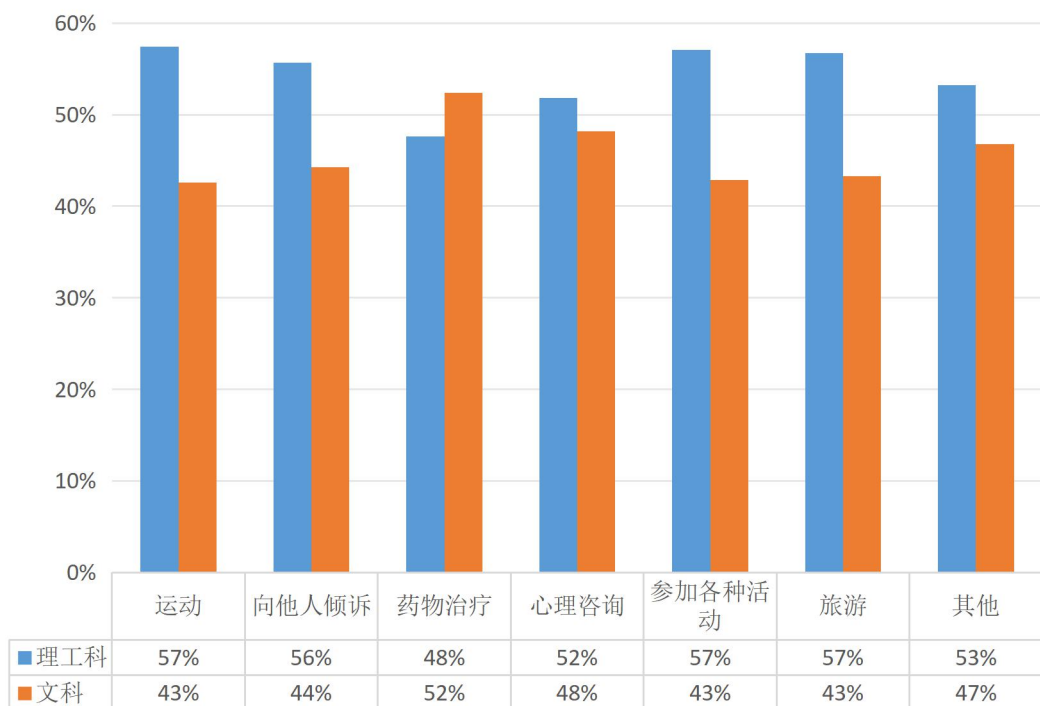


图 5.19 不同专业类别大学生与减少抑郁症方法的交叉图

从专业类别来看，理工科的大学生认为运动和参加各种活动、旅游的方法是减少抑郁症最佳的方法。占比分别为 57.4%和 57.1%、56.7%。而文科的大学生认为药物治疗和心理咨询这两种方法对减少抑郁症有效果，占比分别为 52%和 48%。可以让学生加强这方面的了解。

最后是不同年级的大学生对减少抑郁症的方法的选择的交叉分析，得到的交叉表如表 5.20 所示：

表 5.20 不同年级的大学生对减少抑郁症的方法交叉表

个人信息	运动	向他人 倾诉	药物治 疗	心理咨 询	参加各 种活动	旅游	其他
大一	21.7	23.2	22.4	22.8	22.3	18.1	22.3
大二	20.2	21.4	24.3	21.1	19	19.3	21.3
大三	39.2	30.7	27.5	33.6	36.3	39.1	36.2
大四	19	24.6	25.9	22.5	22.3	23.5	20.2

根据交叉表得到不同年级的大学生对减少抑郁症的方法的选择的交叉图，如图 5.20 所示：

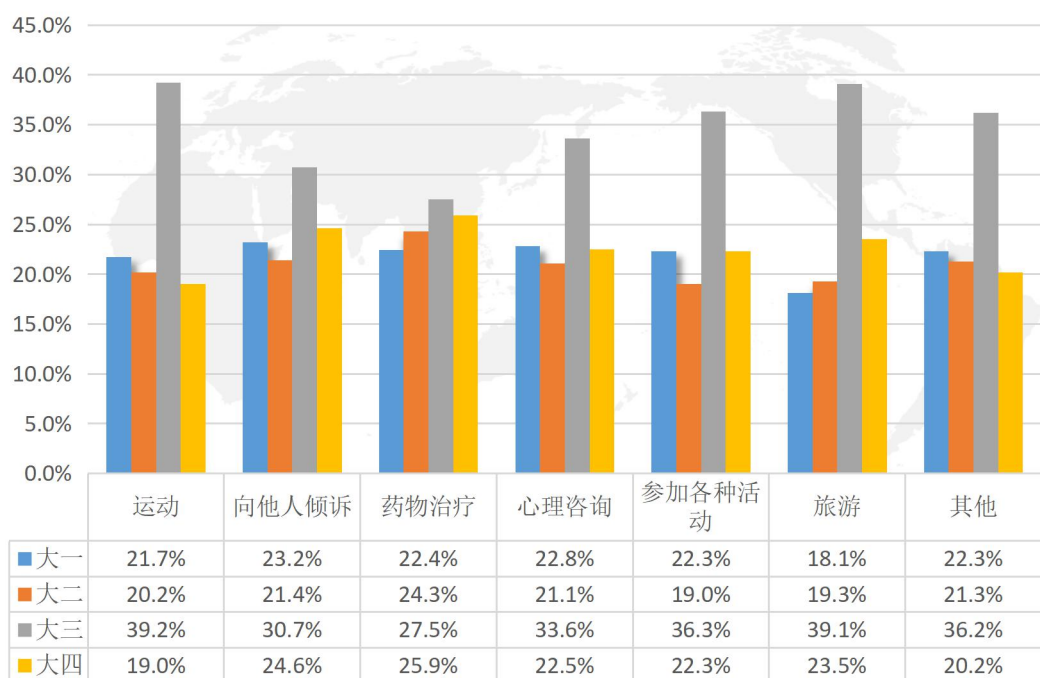


图 5.20 不同年级大学生与减少抑郁症方法的交叉图

从年级来看，大一的学生认为向他人倾诉、心理咨询的方法有效，占比分别为 23.2%和 22.8%。大二的同学们则认为药物治疗可能相对更有效果，占比为 24.3%。大三的同学相应的认为这几种方法都能减少抑郁症。特别是运动和旅游来舒缓心情，占比为 39.2%和 39.1%。大四的同学们就认为药物治疗和向他人倾诉可以改善抑郁症，占比为 25.9%和 24.6%。

（三）大学生认为能够预防抑郁症措施的分析

在 485 名被调查消费者的 1541 个回答中，其中认为培养良好的思维方式可以预防抑郁症的学生占 21.3%（如表 5.21 所示）、认为培养广泛的兴趣爱好可以预防抑郁症的学生占 23.2%、认为培养良好的生活习惯可以预防抑郁症的学生 24.5%、认为积极参加集体预防抑郁症的学生占 22%、认为其他措施可以预防抑郁症的学生占 9%。

表 5.21 大学生认为预防抑郁症的措施的频率分析

预防抑郁症的措施	响应分析		个案百分比
	响应数	响应百分比	
良好的思维方式	329	21.30%	67.80%
培养广泛的兴趣爱好	358	23.20%	73.80%
培养良好的生活习惯	377	24.50%	77.70%

积极参加集体活动	339	22.00%	69.90%
其他	138	9.00%	28.50%
总计	1541	100.00%	317.70%

根据表格中的数据得到预防抑郁症措施的频数分析柱状图，如下图 5.21 所示：

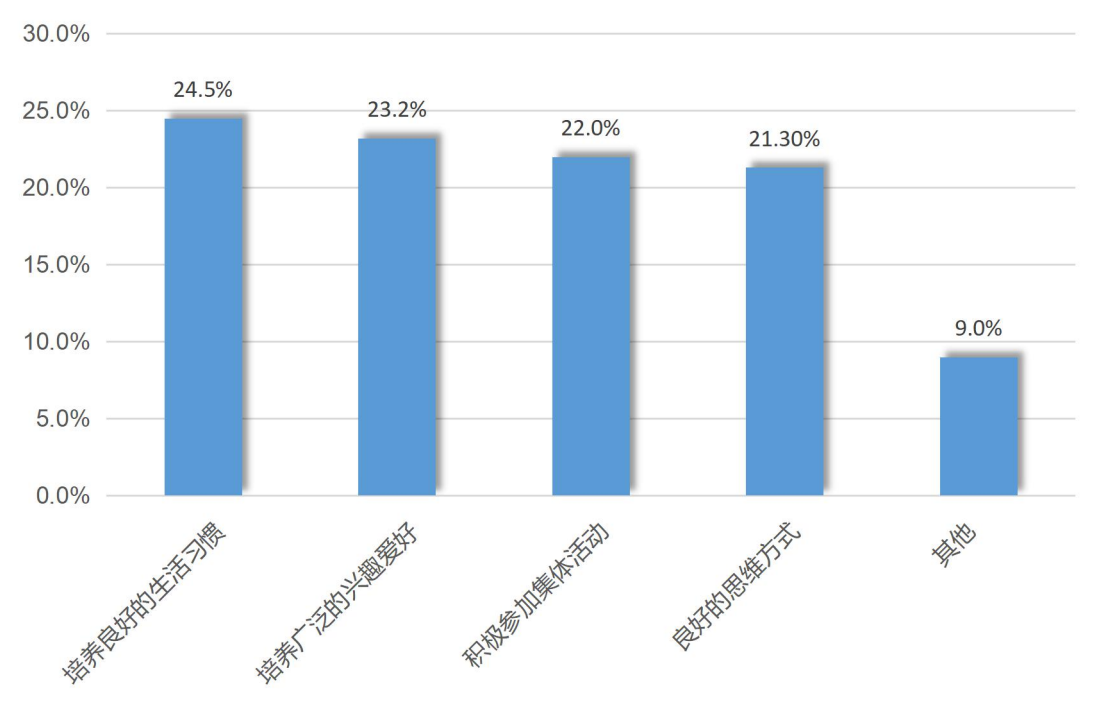


图 5.21 预防抑郁症措施的频数分析图

调查结果显示，培养广泛的兴趣爱好、培养良好的生活习惯，积极参加集体活动、良好的思维方式这几个措施对抑郁症的预防都是大学生比较认可的措施说明这几种措施对抑郁症的预防有一定的帮助。说明学生们健康的生活方式和健康的思维很重要。可能还有一些其他的措施对抑郁症的预防有用，等待我们去发现。

将预防抑郁症的措施和大学生的性别、年级、专业类别进行交叉表分析，得到不同大学生选择预防抑郁症的措施的一个占比情况。

首先是对不同性别的大学生与预防抑郁症措施的交叉分析^[14]，得到的表如表 5.22 所示：

表 5.22 不同性别的大学生与预防抑郁症措施的交叉表

个人信息		良好的思维方	培养广泛的兴	培养良好的	积极参加集体活	其他
		式	趣爱好	生活习惯	动	
性别	男	50.5	50.3	50.1	52.2	54.3
	女	49.5	49.7	49.9	47.8	45.7

根据交叉表可以得到不同性别的大学生与预防抑郁症措施的交叉图，如图

5.22 所示：

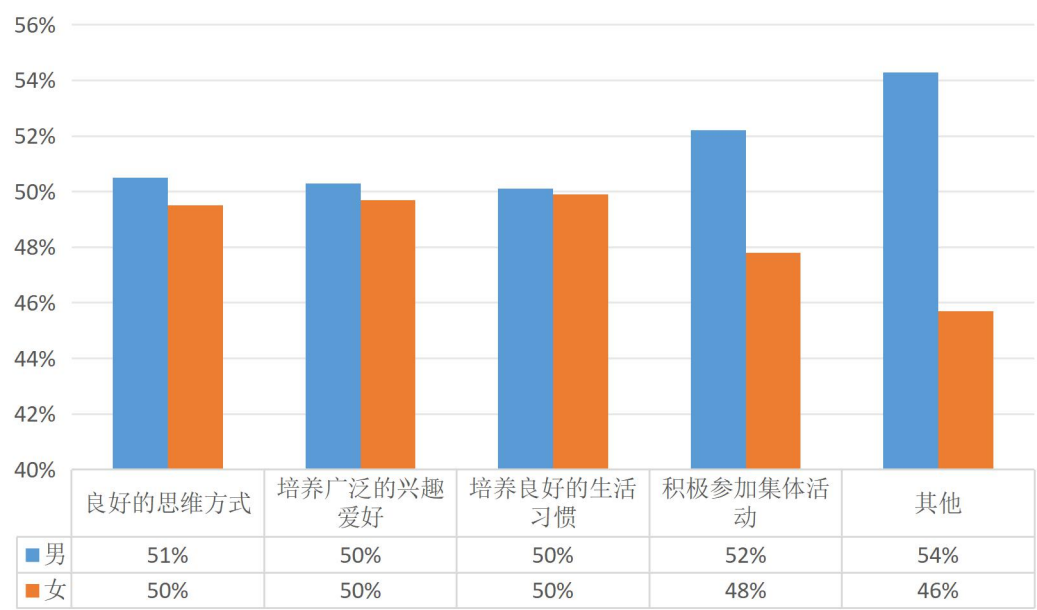


图 5.22 不同性别的大学生与预防抑郁症措施的交叉图

从性别来看，男生选择其他措施比较多，占比为 54.3%。其次就是积极参加集体活动，占比为 52.2%，男生选择的比例大一点。可能觉得多参加集体活动可以改善自己的生活状态。培养良好的生活习惯和培养广泛的兴趣爱好的措施对女生来说，效果比较好，比例比男生大，比例分别为 49.9%和 49.7%。充实自己并且学习一些新技能和良好的生活习惯会让学生的生活更加丰富，整个人的心情也会变好从而减少抑郁。

其次是不同年级的大学生与预防抑郁症的措施的交叉分析，得到的交叉表如下表 5.23 所示：

表 5.23 不同年级的大学生与预防抑郁症措施的交叉表

个人信息	良好的思维方	培养广泛的	培养良好的	积极参加集体	其他
	式	兴趣爱好	生活习惯	活动	
大一	21.9	22.1	23.3	20.9	21.7
大二	18.5	20.4	20.4	20.4	29
大三	38	35.2	33.7	34.2	23.2
大四	21.6	22.3	22.5	24.5	26.1

根据交叉表可以得到不同年级的大学生与预防抑郁症措施的交叉图，如图 5.23 所示：



图 5.23 不同年级的大学生与预防抑郁症措施的交叉图

从年级来看，大一的学生更看重培养良好的生活习惯和培养广泛的兴趣爱好的这两个措施。占比分别为 23.3%和 22.1%。大二的学生认为还有一些其他的措施，占比为 29%。比如：注意睡眠和饮食方面我们不可忽视那些有可能导致情绪低落的基本生理因素。如果你睡眠不佳，食欲不振，听任自己处于不良的生理状态，你就很容易出现低落情绪，因为日常活动耗尽了你的精力，很快就会把你压垮。失眠是低落情绪的一种很普遍的后果，反过来它又能使你容易发作抑郁症。大三的学生认为良好的思维方式和培养广泛的兴趣爱好是很好的预防措施，占比为 38%和 35.2%。大四的同学认为积极参加集体活动和其他措施能够预防抑郁，占比为 24.5%和 26.1%。

接着是不同专业类别的大学生与预防抑郁症的措施的交叉分析，得到的交叉表如下表 5.24 所示：

表 5.24 不同专业类别的大学生与预防抑郁症措施的交叉表

个人信息		良好的思维方 式	培养广泛 的兴趣爱 好	培养良好的 生活习惯	积极参加集体活 动	其他
专业类别	理工科	58.7	54.5	54.1	53.7	47.1
	文科	41.3	45.5	45.9	46.3	52.9

根据交叉表可以得到不同专业类别的大学生与预防抑郁症措施的交叉图，如图 5.24 所示：

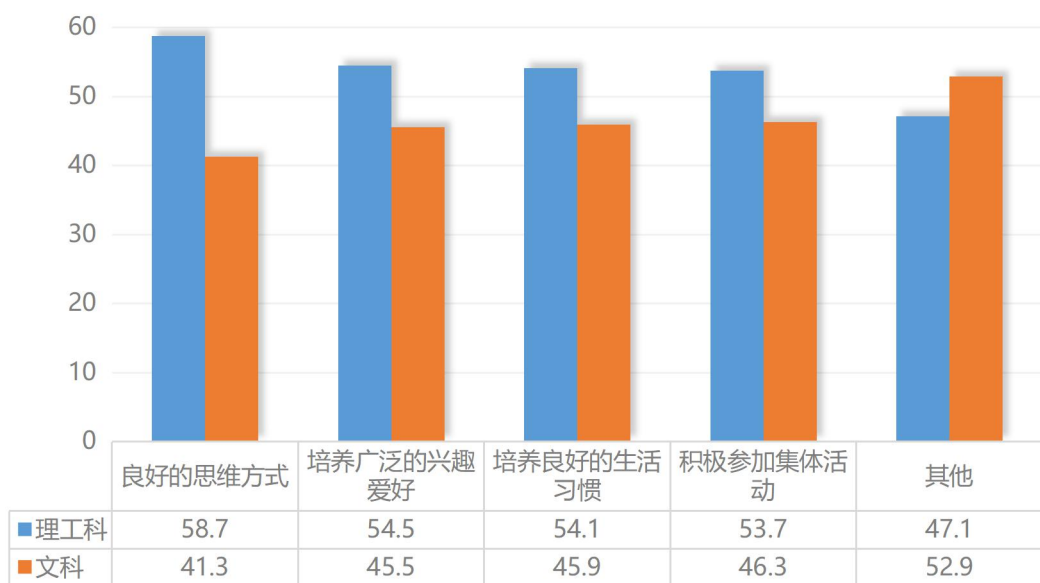


图 5.24 不同专业类别的大学生与预防抑郁症措施的交叉图

从专业类别来看，理工科的大学生认为良好的思维方式是预防抑郁症最有效的，占比为 58.7%，其他的措施也有一定的效果，和文科的学生差别不大。文科的大学生认为积极参加集体活动和培养良好的生活习惯这两种措施对预防抑郁症比较有效果，占比为 46.3%和 45.9%。可以多多加强这些方面的措施。

最后是从是否为独生子女的大学生与预防抑郁症的措施的交叉分析，得到交叉表如表 5.25 所示：

表 5.25 是否为独生子女的大学生与预防抑郁症的措施的交叉表

个人信息		良好的思维方式	培养广泛的兴趣爱好	培养良好的生活习惯	积极参加集体活动	其他
是否为独生子女	是	46.5	48	48	44.5	46.4
	否	53.5	52	52	55.5	53.6

根据交叉表可以得到是否为独生子女的大学生与预防抑郁症措施的交叉图，如图 5.25 所示：

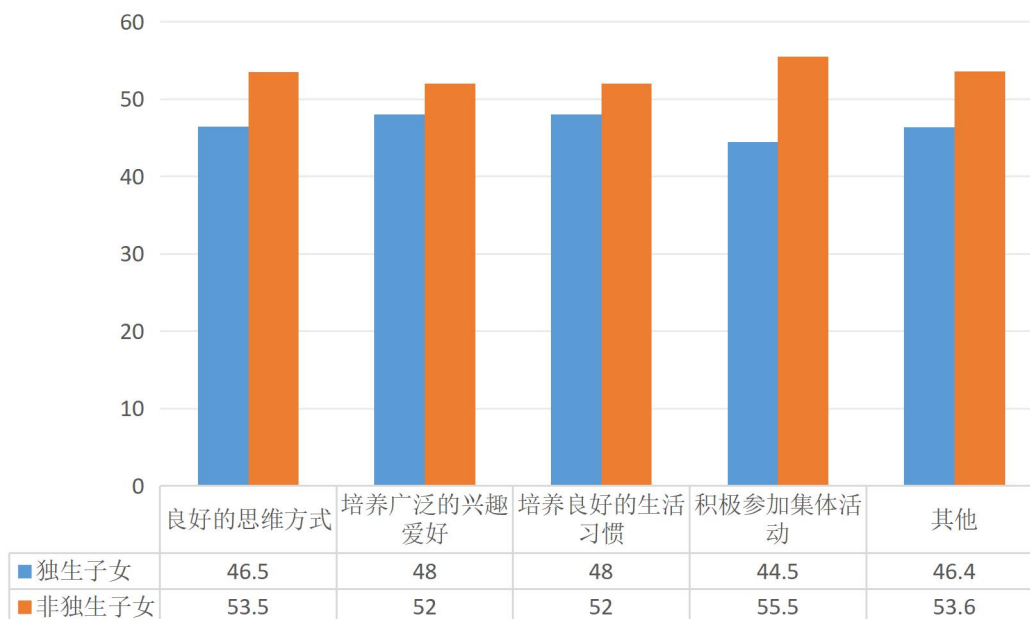


图 5.25 是否为独生子女的大学生与预防抑郁症的措施的交叉图

从是否为独生子女的角度来看，独生子女认为培养良好的生活习惯和培养广泛的兴趣爱好的措施的效果比较好，比例比非独生子女大，占比为 48%和 48%。非独生子女中认为积极参加集体活动和其他措施能够预防抑郁，占比分别为 55.5%和 53.6%。

综上所述，这几个措施对大学生来说都对预防抑郁症发生有一定的影响，我们可以根据这些措施进行完善，提出一些建议。

四、相关分析

相关分析是研究现象之间是否存在某种依存关系，并对具体有依存关系的现象探讨其相关方向以及相关程度，是研究随机变量之间的相关关系的一种统计方法二元变量的相关分析是指通过计算变量间两两相关的相关系数，对两个或两个以上变量之间两两相关的程度进行分析。简单相关分析包括定距变量的相关分析和定序变量的相关分析。前者通过计算定距变量间的相关系数来判断两个或两个以上定距变量之间的相关程度。后者则采用非参数检验的方法利用等级相关系数来衡量定序变量之间的相关程度。在二元变量的相关分析过程中比较常用的几个相关系数是 Pearson 简单相关系数、Spearman 和 Kendall's tau-b 等级相关系数。

（一）抑郁症的了解程度和身边是否有抑郁症患者进行相关分析

通过对问卷中的对抑郁症的了解程度和身边是否有抑郁症患者进行相关分析。考虑数据特点，采用 Spearman 相关系数，双侧显著性检验。如表 5.26 所示：

表 5.26 抑郁症的了解程度和身边是否有抑郁症患者的相关分析

相关性	
对抑郁症的了解	身边是否有抑郁症患

		程度	者
	Spearman 相关性	1	0.288
对抑郁症的了解程度	显著性（双尾）		0
	个案数	485	485
	Spearman 相关性	0.288	1
身边是否有抑郁症患者	显著性（双尾）	0	
	个案数	485	485

在 **0.01** 级别（双尾），相关性显著。

由表 5.26 可知，抑郁症的了解程度与身边是否有抑郁症患者的 Spearman 相关系数为 0.288，在 0.01 级别双尾下呈显著性相关。而身边是否有抑郁症患者与抑郁症的了解程度的 Spearman 相关系数同样为 0.288，在双尾级别下呈显著性相关。总有效个案数为 485 个。说明身边如果有抑郁症患者的话，对抑郁症的了解程度有一定的影响。

（二）是否患有抑郁症与身边是否有抑郁症患者的相关性分析

通过对问卷中的对是否患有抑郁症和身边是否有抑郁症患者进行相关分析。考虑数据特点，采用 Spearman 相关系数，双侧显著性检验。如表 5.27 所示：

表 5.27 是否患有抑郁症和身边是否有抑郁症患者的相关分析

		相关性	
		是否患过抑郁症	身边是否有抑郁症患者
	Spearman 相关性	1	0.292
是否患过抑郁症	显著性（双尾）		0
	个案数	485	485
	Spearman 相关性	0.292	1
身边是否有抑郁症患者	显著性（双尾）	0	
	个案数	485	485

在 **0.01** 级别（双尾），相关性显著。

由表 5.27 可知，是否患有抑郁症与身边是否有抑郁症患者的 Spearman 相关系数为 0.292，在 0.01 级别双尾下呈显著性相关。而身边是否有抑郁症患者与是否患有抑郁症的 Spearman 相关系数同样为 0.292，在双尾级别下呈显著性相关。总有效个案数为 485 个。说明患有抑郁症患者的话，可能会身边的人产生影响，抑郁症患者的身边也会有抑郁症患者，有抑郁症患者的可能性比普通人群大。

五、二项 Logistic 回归分析

（一）模型设定

回归分析^[15]可以得出变量之间的相互依赖关系，能说明自变量在数量上的变

化对因变量数量的影响程度。回归分析探索被解释变量与解释变量之间的相关性，回归模型解释被解释变量与解释变量之间的数量变化规律，有一个基本要求是：被解释变量应是数值型变量。而本文进行是否患有抑郁症与影响抑郁症因素的回归分析为典型的 0/1 二分类变量，不满足一般线性回归模型中解释变量的取值要求，而且违背了回归原理，所以无法直接用回归模型，因而这里采用二项 Logistic 回归模型探索导致成都市大学生患抑郁症的深层次的原因。如果导致大学生患抑郁症，则定义“y=1”；如果没有导致大学生患抑郁症，则定义“y=0”。

Logistic 模型的基本形式如下：

$$\ln\left(\frac{p(y=1)}{1-p(y=1)}\right) = \partial + \sum_{i=1}^k \beta_i x_i$$

则大学生患抑郁症的概率为

$$p(y=1|x) = \frac{e^{\partial + \sum_{i=1}^k \beta_i x_i}}{1 + e^{\partial + \sum_{i=1}^k \beta_i x_i}}$$

式中， x_i 表示影响大学生抑郁症的第 i 个解释变量，k 为解释变量个数， ∂ 为截距项， β_i 为 x_i 的系数，反映该变量对大学生产生抑郁症影响的方向及程度，通常用最大似然估计法法求的。大学生产生抑郁症的概率与大学生没有产生抑郁症的概率比值为事件发生比 $p(y=1)/[1-p(y=1)]$ 。 e^{β_i} 反映解释变量 x_i 每变化 1 个单位所引起的事件发生比变化的倍数。

（二）变量选取

导致大学生患抑郁症的因素有很多。根据研究目的，以大学生是否患过抑郁症作为因变量（y）取值为 0 或 1（如果导致大学生患抑郁症，则定义“y=1”；如果没有导致大学生患抑郁症，则定义“y=0”）；将导致抑郁症的三个影响因素，即学业压力、家庭压力、恋爱压力作为自变量，然后采用基于最大似然估计的逐步筛选策略（向前：LR）进行二元 Logistic 回归分析。各个变量的名称、赋值及含义、均值、标准差见表 5.28

表 5.28 变量定义及描述

变量	变量赋值及含义
是否患抑郁症	0=否；1=是
学业压力	0=否；1=是
家庭压力	0=否；1=是
恋爱压力	0=否；1=是

校园暴力	0=否; 1=是
------	----------

先进行单因素分析选取有意义的自变量，单因素分析时将检验水准设为 $P < 0.05$ ，即认为有意义。

表 5.29 学业压力单因素分析结果

变量	B	标准误差	Wals	df	P	Exp(B)
学业压力	0.595	0.261	5.192	1	0.023	1.813
常量	1.394	0.197	49.830	1	0.000	4.031

$P = 0.023 < 0.05$ ，有统计学意义。说明学业压力对大学生患抑郁症有显著的相关性

表 5.30 恋爱压力单因素分析结果

变量	B	标准误差	Wals	df	P	Exp(B)
恋爱压力	0.748	0.260	8.281	1	0.004	2.112
常量	1.367	0.177	59.602	1	0.000	3.925

$P = 0.004 < 0.05$ ，有统计学意义。说明恋爱压力对大学生患抑郁症有显著的相关性

表 5.31 家庭压力单因素分析结果

变量	B	标准误差	Wals	df	P	Exp(B)
家庭压力	0.814	0.295	7.597	1	0.006	2.258
常量	1.500	0.151	99.328	1	0.000	4.481

$P = 0.006 < 0.05$ ，有统计学意义。说明家庭因素对大学生患抑郁症有显著的相关性

表 5.32 校园暴力单因素分析结果

变量	B	标准误差	Wals	df	P	Exp(B)
校园暴力	1.021	0.266	14.702	1	0.000	2.776
常量	1.262	0.169	55.881	1	0.000	3.533

$P = 0.000 < 0.05$ ，有统计学意义。说明校园暴力对大学生患抑郁症有显著的相关性

本研究的抑郁症原因的 7 个因素中有 4 个单因素有意义分别为学业压力、恋爱压力、家庭压力、校园暴力，进入多因素分析模型。

表 5.33 模型系数的 Omnibus 检验

变量	卡方	自由度	显著性
步骤	4.937	1	0.026
块	13.301	2	0.001
模型	13.301	2	0.001

模型的 $P=0.001<0.05$ ，说明模型有意义，可以进行接下来的回归分析。将学业压力、恋爱压力、家庭压力、校园暴力这四个因素选为自变量，是否患有抑郁症为因变量，得到的方程中的模型回归结果如下表 5.34 所见：

表 5.34 模型回归结果

变量	B	标准差	Wals	df	P	Exp(B)	上限	下限
家庭压力	0.656	0.305	4.626	1	0.031	1.927	1.060	3.503
恋爱压力	0.595	0.268	4.905	1	0.027	1.812	1.071	3.067
常量	1.290	0.236	29.761	1	0.000	3.631		

可见家庭压力的显著性 $P=0.031<0.05$ ，恋爱压力的显著性 $P=0.027<0.05$ ，说明家庭压力和恋爱压力这两个变量具有统计学意义，其显著的解释了导致抑郁症的原因，它们的回归系数分别为 0.656、0.595；学习压力和校园暴力没有出现在回归方程中，学业压力和校园暴力两个变量由于 $P>0.05$ ，说明这两个变量在回归方程中不具有统计学意义，故将两个变量进行剔除。由此可得是否患过抑郁症对两个影响因素的线性回归方程为：

$$\text{是否患有抑郁症} = 1.290 * \text{常数} + 0.656 * \text{家庭压力} + 0.595 * \text{恋爱压力}$$

从在读大学生的角度，家庭压力对是否患过抑郁症的影响程度最大，可能是父母对孩子的期望较大，盼望子女成才心切，用力过猛，使得孩子压力太大，成果反而不好。

第六章 总结与建议

一、研究结论

本文利用网络问卷调查数据,对问卷进行了信度检验和效度检验后,采用差异性分析、多重响应分析中的频率和交叉表方法和回归分析分析了问卷的数据,分析了大学生对抑郁症的了解情况、大学生患有抑郁症的情况、社会重视抑郁症的情况以及导致抑郁症的原因和减少抑郁症的方法、预防抑郁症的措施。旨在通过探索大学生个人情况与产生抑郁症的原因的关系,了解二者的相互影响机制,拓展大学生抑郁症状的研究维度,对针对性地培养大学生预防抑郁症的意识具有指导性意义。

(1) 研究发现抽取的 505 位成都市高校学生中具有抑郁倾向的人数为 73 人,发生率为 14.5%这只是针对明确知道自己患有抑郁症的学生的比例,还存在着已经患有抑郁症却不知道知道自己患有抑郁症的可能比例。说明大学生抑郁症的情况在增加,需要引起重视。大学生对抑郁症的了解程度中 37%的大学生对抑郁症有所了解,35%的大学生对抑郁症的了解程度是处于不确定的阶段,仅有 1%的大学生对抑郁症非常不了解,说明大部分的大学生对于抑郁症的还是了解的,较关注抑郁症的问题,因此在今后的生活当中遇到抑郁的情况可以及时发现并治疗。从社会人口学特征来看成都市高校学生的抑郁症,不同性别、是否为独生子女、不同专业、不同高校所在区、不同年级对是否患有抑郁症有显著差异。而对抑郁症的了解程度、社会是否重视抑郁症人群、身边是否患有抑郁症患者和择业压力、恋爱压力、遗传因素、校园暴力均对是否患有抑郁有显著差异,可以改变这些因素来降低患抑郁症的概率。并且成是否为独生子女、不同年级、专业类别、社会是否重视抑郁症人群、身边是否患有抑郁症患者、抑郁症患者是否会影响身边的人有着显著的差异。可以通过这些来提高大学生对抑郁症的认识。

(2) 国内外均有研究表明大学生抑郁症的发生率要高于一般人群,本研究通过对成都市大学生抑郁症调查发现大学生抑郁的发生率要高于一般人群,这与以往的研究结果一致。对大学生是否患有抑郁症在性别维度上的差异进行了独立样本 t 检验,结果表明:男生的平均值略高于女生的平均值,不同性别的大学生在抑郁量表上的差异显著,这与已有研究发现男性的抑郁发生率要高于女性结果一致。本研究中男生抑郁发生率高可能是因为相对而言,男生缺少倾诉的对象和倾诉的机会,产生不良情绪时通常选择压抑自己的情绪,这也可能是本研究中男生抑郁程发生率高高于女生的原因。

(3) 对大学生是否患有抑郁症在是否独生子女维度上的差异进行了独立样本 t 检验,结果表明:非独生子女的抑郁量表均分低于独身子女的抑郁量表均分,但大学生是否为独身子女在抑郁量表上的差异不显著,这与以往的研究结果一

致，说明独生子女的抑郁发生率高于非独生子女，可能和他们所受到的家庭关爱和社会关注有关。

(4)对大学生是否患有抑郁症在性别维度上的差异进行了单因素方差分析，结果表明：大四的学生均分高于其他年级。不同年级的大学生在是否患有抑郁症上具有显著的差异。这说明大四的学生不仅面临学校的压力，也面临着出入社会的心理压力。这也提示出教育工作者可以把大四的学生作为重点对象进行关注，以提高他们的心理健康水平。

(5)大学生个人信息对抑郁症的了解情况进行差异分析，结果表明：不同性别的大学生对抑郁症的了解之间无差异，男生，女生相对于抑郁症的了解程度是差不多的，对抑郁症了解的大学生占比较高。不同地区的大学生对抑郁症的了解程度不存在差异说明高校所在地区不同对抑郁症的了解程度的所占比例相差不多。温江地区不了解所占比率最高。后期可在温江大学生开展相关抑郁症知识讲座，促进更多的大学生对抑郁症有更进一步的了解。不同年级的大学生对抑郁症的了解存在差异，大三的学生对抑郁症了解的人数所占比例较大。大部分大学生对抑郁症有所了解，但也有大部分的大学生对抑郁症的了解是不确定的。学校应该对大学生加强抑郁的知识，让更多的大学生了解抑郁症。

(6)对导致大学生抑郁症的原因进行了多重响应分析，结果表明：排名前四的原因依次为：学业压力、择业压力，家庭压力、心理因素；但是选择恋爱压力和校园暴力的同学也不少，这两个原因也不能忽视。选择遗传因素原因的同学很少，说明抑郁症的出现一般是外部原因导致的。

(7)对减少大学生抑郁症的方法进行了多重响应分析，结果表明：排名前四的方法依次为：心理咨询、向他人倾诉，药物治疗、参加各种活动；说明这几种方法对抑郁症的减少有一定的帮助。经常找朋友聊天，推心置腹的交流或倾诉不但可增强人们的友谊和信任，更能使患者的精神舒畅，烦恼尽消，整理感受。但是选择运动和旅游的同学也不少，说明这两个原因也不能忽视，体育锻炼是抑郁症很好的克星，通过有效的运动能很有效的去除抑郁症的情绪发生。旅游后可以给人一种轻松和自己做主的感觉，有益于克服患者共有的孤独感。所以这几个方法都是缓解抑郁症的有效办法。

(8)对预防大学生抑郁症的措施进行了多重响应分析，结果表明：培养广泛的兴趣爱好、培养良好的生活习惯，积极参加集体活动、良好的思维方式这几个措施对抑郁症的预防都是大学生比较认可的措施说明这几种措施对抑郁症的预防有一定的帮助。说明学生们健康的生活方式和健康的思维很重要。可能还有一些其他的措施对抑郁症的预防有用，等待我们去发现。

(9)对患有抑郁症与影响抑郁症因素的回归分析，结果表明：最终选取学业压力、择业压力，家庭压力、恋爱压力这四个影响因素只有恋爱压力和家庭压

力显著地解释了导致抑郁症的原因,可得是否患过抑郁症对两个影响因素的线性回归方程。从在读大学生的角度,家庭压力对是否患过抑郁症的影响程度最大,可能是父母对孩子的期望较大,盼望子女成才心切,用力过猛,使得孩子压力太大,成果反而不好。

二、不足之处

(1) 对被调查者的筛选有待控制。本研究的被调查者多来自理工科院校,可能对研究大学生整体的抑郁情况有一定影响,结果的稳定性不高,可能会影响了实验的结果。

(2) 本研究对造成抑郁的各因素之间的关系只进行了初步考察,后期还需要进一步考察各因素之间是否存在交互作用,建议今后研究大学生抑郁的相关因素研究时对造成抑郁的因素之间的关系进行进一步分析,从而构建结构方程模型,考察各因素之间的作用机制。

(3) 由于本次情况特殊,只能进行网络问卷调查的形式进行调查,不能面对面进行解说,可能出现被调查者填的过于急促,数据可能不太符合现实。

(4) 因客观因素限制,抽取的被调查者均是来自于成都市少数几个区,不能代表成都市整体大学生的实际情况,样本数也比较少,结果不太权威。

(5) 目前对大学生抑郁症的调查还没有统一公认的量表。本研究采用的问卷是研究各个论文中的问卷编制的大学生抑郁症问卷,具有较好的信效度,但是该问卷的编制并没有全国常模,因此该问卷还需进一步修订,比如问卷中量表题的数量还需要再增加一些题。

三、建议

以下是针对研究成都市高校学生抑郁症状况所提出的相关建议,主要从社会、家庭、高校、个人这四个方面提出几点建议。

(一) 社会支持方面

根据本文研究分析结果,只有百分之三十几的大学生认为社会重视患抑郁症群体,大多数的大学生认为社会对患抑郁症人群不重视。所以各地的教育部门、文化部门也应该根据当地的实际情况,加强对心理问题的认识和宣传,可以有效利用互联网、传统媒体等进一步改变“心理障碍”等于“神经病”的观点,也要进一步改变人们有了心理方面的疾病只能去精神病医院吃药医治的模式,将心理健康做到基层。

(1) 比如可以在街道中心、小区、车站等附近设立免费咨询点,让有一定经验的心理专业学生在导师的指导下做志愿者。

(2) 像世界心理健康日这样特别的日子,开一些公益类型的讲座,可以加强宣传。

(3) 激励有资历的心理专业人员开设心理诊所,让抑郁的学生或者社会人

群有选择性的缓解抑郁情绪，降低抑郁的产生。

（二）学校方面

从上述研究中也发现，患有抑郁与年级、专业类别、高校所在区域有显著关系。每个不同的年级中的学生都有不同的烦恼，解决问题的办法也就不一样，所以学校应根据不同的年级采用相对应的解决办法，而学科的设置应让学生有自由选择的权利。

（1）在选择学科的时候，应有相关的学科讲解让学生在充分了解后再选择自己感兴趣的学科，这样可以使学生不满意学科设置而感到郁闷的概率降低，也可以有助于学生更快乐的学习，使学习效果更好，毕竟兴趣是最好的老师。还可以降低学生自己或导师的科研压力，促进学生与导师或辅导员建立良好的关系，降低抑郁情绪的发生。

（2）特别应注意高校的贫困生，他们希望从学校获得帮助的期盼远超过正常学生，所以要加大学贫困生的奖学金、助学金的力度，最大限度的帮助学生解决经济上的困难，让学生没有后顾之忧的学习，从而降低因经济问题带来的抑郁情绪。

（3）在问及希望高校通过何种方式来缓解抑郁症时，大部分同学希望学校进行心理健康调查及后续针对性辅导，所以学校可以成立学生心理方面的团队组织，再配备一定的专业人员，定期对不同年级的学生进行心理调查以了解学生心理方面的问题，有问题及时采取后续针对性辅导，专业人员应富有责任心并为同学保密，毕竟有部分同学觉得有抑郁症是不光彩的事，所以相关心理人员应遵守基本职业素养，如果学生不愿意和类似心理医生的专业人员交流，也可以请心理委员或有心理学基础的同学去帮助需要帮助的同学，让有抑郁症的同学不会出现强烈的对比差异，也有同学建议学校成立专业的心理咨询室，让学生有抑郁情绪的时候可以得到专业的帮助，来驱散自己内心的抑郁，降低抑郁症的发生率。

（4）在学校课堂上了解并学习到抑郁症的同学很少很少，这表明学校对抑郁症这方面的心理课程还不够重视，有必要在学校设立心理教育学的必修课程，让每位同学都有主动积极了解抑郁症的机会，在自己有抑郁情绪的时候也知道该如何应对，并建议学校培养一支具备传授心理学知识的教师队伍，对队伍里的教师定期进行心理学知识的培训，让其成为学校的心理医生。

（5）研究结果表明主动参加社团活动能减少抑郁症的发生，提倡开办心理社团和举办关于心理健康的活动。在给学生灌输心理知识的同时也可以丰富学生的课余生活，并且可以扩大学生的交往对象、激发学生的兴趣，一定程度上帮助转移、释放、解决生活中的抑郁情绪。增加与社会或是其他学校的交流，除了能使学生早日与社会接轨，也是增加学生与其他组织接触沟通的机会，让他们更好的学会与他人沟通、交流的技巧。

（三）家庭方面

学生所在的家庭，并不是都在成都，而是分布在全国各地。而且本文研究了解到学生们认为家庭压力作为导致抑郁症的原因对患抑郁症有显著影响。

（1）农村大学生比城镇大学生患抑郁症的概率更高，一来农村大学生的家庭经济条件比不上城市大学生家庭经济条件，易出现自卑心理，二来农村大学生在上大学之前接受的教育以及所享受的公共设施等都不如城镇大学生，容易加重农村大学生的抑郁情绪，加上家庭所赋予的压力，导致农村大学生更容易患抑郁症，家长应引导学生正确看待这些问题。

（2）由于抑郁常常会导致学生的自杀行为出现，学生假期在家里的时候，家长要时刻起到监督、引导的作用。现在是网络时代，可以建立学生与家长类似微信群这样方便简单的沟通交流方式，加强学生与家长之间的联系，甚至可以参考部分地区组织家长会机构，让家长之间可以互帮互助，一起讨论学生出现的问题，缓解学生在家庭方面的抑郁情绪。

（3）另外，也可以以电话、视频等形式，对家长提前进行心理健康的教育辅导，让家长了解抑郁的性质、抑郁导致的后果和抑郁治疗等，这对缓解抑郁有很好的效果。笔者曾看过一则报道：有一位被医院诊断出患有抑郁症并在吃药治疗的学生的家长，当学校提出让学生休学或者退学，家长却直接拒绝，只是同意做到在学校陪孩子，其实家长还未意识到抑郁的严重后果，也还未认识到抑郁患者的自杀率和复发率有多高，认为已经在接受治疗，就跟普通生病一样吃吃药就会痊愈。

（4）应加强家长与学生的联系，不要因为上大学后的离家距离而增加家长与孩子之间的距离感，并督促家庭进行一些心理健康辅导，可以有效缓解自己小孩的抑郁情绪。因为生活费也是抑郁的一个重要影响因素，所以家长应在经济上尽量满足子女日常的开销，若家庭存在困难难以给予大学生日常所需花费，可以向政府或者学校寻求帮助，减少因满足不了日常花费而带来的抑郁情绪。

（四）学生个人方面

在本次研究中，虽然没有对学生们的生活习惯进行研究，但在一定程度上可以看出它和大学生的抑郁情绪息息相关，而且在调查过程中，有一部分同学认为培养广泛的兴趣爱好、培养良好的生活习惯，积极参加集体活动、良好的思维方式这几个措施对抑郁症的预防都是大学生比较认可的措施，说明这几种措施对抑郁症的预防有一定的帮助。还有学生认为通过运动、旅游的方式可以缓解抑郁，比如可以跑步、打球等。

（1）大学生在闲暇时间里开展适宜的身体活动，提倡规律生活作息（早睡早起），这对于增强其身体健康和身心健康有一定的积极作用，身体素质好了自然抗压能力也能有所提高，在遇到令自己会产生抑郁情绪的事情时，一个健康的

体魄可以给自己增加心理承受能力，这是预防心理疾病的一道防护栏。

（2）当得知好友患抑郁症或者有抑郁的症状时，应该主动陪在好友身边，并想办法让好友开心起来，与好友一同外出旅游散散心或者帮助其发展其他兴趣爱好，分散其注意力，尽可能有效缓解好友的抑郁情绪，如果自己实在无法解决，应委婉的对好友进行劝告，寻找专业的心理咨询室，在帮助好友的同时也对推动自己身心的和谐发展具有重要的现实意义。

（3）由于对自己和导师或辅导员的关系不满意也会增加患抑郁症的风险，学生本人应与导师或者辅导员积极沟通，并建立良好的师生甚至友谊关系。

（4）对自己目前的恋爱状况不满意对患抑郁症有显著影响，上大学之后学生一般已是成年人，对感情的问题应该有自己的自控能力，积极调整心态，如果断定自己没办法解决，应及时向导师、家长、朋友等寻求帮助，排解自己内心的抑郁情绪。

参考文献

- [1]叶磊,尹海国,刘剑华.陕西某高校大学生抑郁症的调查研究[A].陕西:教育现代化,2016,25:189-191.
- [2]何红梅.大学生抑郁症状与积极心理品质的相关研究[D].湖南:湖南师范大学,2012.
- [3]章建跃,朱文芳.中学数学教学心理学[M].北京:北京教育出版社,2001:3.
- [4]张文彤.SPSS 统计分析基础教程[M].北京:高等教育出版社,2004.
- [5]戴海琦.心理测量学[M].北京:高等教育出版社,2010.
- [6]宋玉波,田曼丽.抑郁症患者对药物治疗的自我管理了解和态度的调查研究[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(84):58.
- [7]宋利利.青少年抑郁症致病因素及预防措施调查研究[J].继续医学教育,2019,33(04):85-86.
- [8]张雅萍.大学生抑郁的相关因素及注意偏向特点研究[D].重庆师范大学,2017.
- [9]叶磊,尹海国,刘剑华.陕西某高校大学生抑郁症的调查研究[J].教育现代化,2016,3(25):189-191.
- [10]李婷婷.大学生抑郁情绪相关因素及其自信心训练的干预研究[D].山西医科大学,2016.
- [11]郭晓娜.青少年抑郁症的社会心理危险因素研究[D].华北理工大学,2016.
- [12]汪夏.大学生抑郁情绪躯体化:测评工具与前因后果[D].湖南师范大学,2015.
- [13]徐榕.大学生网络社会关系对抑郁倾向的影响研究[D].南京大学,2015.
- [14]曾艺.基于大学生抑郁问题的心理健康传播对策研究[D].复旦大学,2014.
- [15]何红梅.大学生抑郁症状与积极心理品质的相关研究[D].湖南师范大学,2012.

附录 1

郁见美好——大学生对于抑郁症的了解

爱一直在身边！让我们郁见美好！此次的问卷是关于大学生对于抑郁症的了解情况。此次问卷完全采取匿名的形式，所有数据只用于统计分析，请您放心填写，耽误您宝贵的时间，非常感谢。（请在框里打钩。）

1. 您的性别
☐男 ☐女
2. 您对抑郁症的了解程度是
☐熟悉其症状并了解其治疗手段 ☐了解其基本症状
☐仅知道是一种疾病 ☐不太了解
3. 您认为男生还是女生更容易患抑郁症
☐男生 ☐女生
4. 您是否曾怀疑自己患上抑郁
☐是 ☐否 ☐没有考虑过
5. 您身边是否有患抑郁症的人
☐是 ☐否
6. 发现身边有抑郁症患者，您会怎么对待他们
☐无所谓 ☐害怕不敢靠近
☐嫌恶 ☐主动交友并帮助
☐很同情，但觉得与自己无关
7. 患有抑郁症的人是否会影响到身边的人
☐会 ☐偶尔 ☐不会
8. 您认为抑郁症患者能够正常学习、工作吗
☐能 ☐不能
9. 您认为抑郁症能否完全痊愈
☐能 ☐只能减轻 ☐不能
10. 您认为抑郁症患者是不是和精神病患者一样
☐一样 ☐不一样
11. 什么原因最容易导致抑郁（多选）
☐学业（就业）问题 ☐与父母沟通困难
☐家庭背景 ☐遗传因素
☐网络暴力 ☐情感问题
☐其他

12. 患有抑郁症的表现（多选）

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 心境低落 | <input type="checkbox"/> 思维迟缓 |
| <input type="checkbox"/> 意志活动减退 | <input type="checkbox"/> 失眠 |

13. 什么方法能有效的减少抑郁（多选）

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 运动 | <input type="checkbox"/> 向他人倾诉 |
| <input type="checkbox"/> 药物治疗 | <input type="checkbox"/> 心理咨询 |
| <input type="checkbox"/> 参加各种活动 | <input type="checkbox"/> 旅游 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | |

14. 在得知有人因抑郁症自杀离世时，您的第一感想

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 事不关己，高高挂起 | <input type="checkbox"/> 感觉应当加强相关宣传教育 |
| <input type="checkbox"/> 关心周围人是否有抑郁症的症状 | <input type="checkbox"/> 感到十分恐惧 |

15. 你认为可以通过自我身心调节来抑制抑郁症的发生和发展吗

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 可以 | <input type="checkbox"/> 不可以 |
| <input type="checkbox"/> 能够 | <input type="checkbox"/> 有些帮助 |

16. 您认为哪些措施有利于预防抑郁（多选）

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 良好的思维方式 | <input type="checkbox"/> 培养广泛的兴趣爱好 |
| <input type="checkbox"/> 培养良好的生活习惯 | <input type="checkbox"/> 合理安排学习、生活和工作 |
| <input type="checkbox"/> 积极参加集体活动 | <input type="checkbox"/> 其他 |

17. 你认为社会重视患有抑郁症的人群吗

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常重视 | <input type="checkbox"/> 比较重视 |
| <input type="checkbox"/> 不太重视 | <input type="checkbox"/> 很不重视 |

附录 2

郁见美好——大学生对于抑郁症的了解

爱一直在身边！让我们郁见美好！此次的问卷是关于大学生对于抑郁症的了解情况。此次问卷完全采取匿名的形式，所有数据只用于统计分析，请您放心填写，耽误您宝贵的时间，非常感谢。（请在框里打钩。）

1.您的性别 [单选题]

☐男

☐女

2.您是否为独生子女 [单选题]

☐是

☐否

3.您所读的高校所在地区 [单选题]

☐金堂

☐郫都

☐温江

☐其他

4.您的年级 [单选题]

☐大一

☐大二

☐大三

☐大四

5.您的专业类别: [单选题]

☐理工科

☐文科

6.您对抑郁症的了解程度是 [单选题]

☐非常了解

☐了解

☐不确定

☐不了解

☐非常不了解

7.您是否患过抑郁症 [单选题]

☐是

☐否

8.您认为抑郁症患者是否和精神病患者一样 [单选题]

☐是

☐否

☐不知道

9.您认为抑郁症患者能够正常学习、工作吗 [单选题]

☐能

☐不能

☐不知道

10.你认为能否通过自我身心调节来抑制抑郁症的发展吗 [单选题]

☐能

☐不能

☐不知道

11.您认为抑郁症能否痊愈 [单选题]

☐能

☐不能

☐不知道

12.你认为社会重视患有抑郁症的人群吗 [单选题]

☐非常重视

☐重视

☐不确定

☐不太重视

☐非常不重视

13.您身边是否有患抑郁症的人 [单选题]

☐是

☐否

14.您认为患有抑郁症的人是否会影响到身边的人 [单选题]

☐是

☐否

☐不知道

15.若发现身边有抑郁症患者，您会怎么对待他们 [单选题]

☐主动交友并帮助

☐很同情，但觉得无能为力

☐无所谓，和自己没有关系

☐嫌恶

16.在得知有人因抑郁症自杀离世时，您的第一感想 [单选题]

☐感觉应当加强相关宣传教育

☐关心周围人是否有抑郁症的症状

☐感到十分恐惧

☐事不关己，高高挂起

17.您认为哪些原因容易导致抑郁（多选） [多选题]

☐学业压力

☐择业压力

☐家庭压力

☐恋爱压力

☐心理因素

☐遗传因素

☐网络暴力

☐其他

18.您认为哪些方法能有效的减少抑郁（多选） [多选题]

☐运动

☐向他人倾诉

☐药物治疗

☐心理咨询

☐参加各种活动

☐旅游

☐其他

19.您认为哪些措施有利于预防抑郁（多选） [多选题]

☐良好的思维方式

☐培养广泛的兴趣爱好

☐培养良好的生活习惯

☐积极参加集体活动

☐其他