

# 大学生抑郁和焦虑研究

阳德华 © 著



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

# 大学生抑郁和焦虑研究

阳德华 著

本书为四川省教育厅人文社会科学研究项目成果(SB01-18)

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

随着我国高等教育大众化向纵深发展,大学生面临着更为激烈的竞争和挑战,预防抑郁和焦虑已成为高校心理卫生工作中一项极为重要的任务。本书在运用有较好信度、效度的量表及问卷作大量实证调查的基础上,对大学生抑郁、焦虑结构及发展特点、影响因素等问题进行研究和综合分析,不仅有文献资料的分析和理论研究,而且通过一系列的实证研究探讨了抑郁、焦虑的预防和干预策略,突破了已有研究成果多从临床角度关注个体且重在治疗的状况,强调在正常人群中注重“重在预防、防治结合”的策略,对于促进大学生心理的健康发展具有重要的现实意义。

本书既可供心理学专业研究人员阅读和参考,又可作为广大教育工作者、教育教学管理人员、大学生及其他社会人士的参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生抑郁和焦虑研究/阳德华著. —北京:科学出版社,2009

ISBN 978-7-03-025376-7

I. 大… II. 阳… III. 大学生-心理卫生-研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 149871 号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

装 订 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2009 年 8 月 第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2009 年 8 月 第一次印刷 印张: 14 1/2

印数: 1—2 000 字数: 250 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

## 序

随着我国高等教育大众化时期的到来,大学生面临着更多的发展任务,承受着更大的压力,预防抑郁症和过度焦虑已成为高校心理卫生工作中一项极为重要的任务。已有研究表明,我国大学生的心理健康水平低于同龄青年,心理问题的发生率高于一般人群。国外对大学生的抑郁和焦虑已进行了大量的研究,并将研究成果应用于教育教学实践,产生了积极的影响。在我国心理学、生物学和社会学等科学研究领域,个体的抑郁、焦虑问题也日益受到关注。但总体而言,研究还相对薄弱,多侧重于对抑郁症和焦虑障碍的探讨,而将抑郁、焦虑作为一般的、普遍的情绪体验来进行系统、深入的科学研究还较少,教育实践部门对此也没有给予足够的重视。因此,对大学生抑郁和焦虑情绪进行研究,揭示其发生发展的特点、规律及影响因素,探讨抑郁、焦虑的预防和干预策略,对于促进大学生的健康发展具有重要的现实意义。我高兴地看到阳德华同志撰写的《大学生抑郁和焦虑研究》一书在这方面作了有益的探索。

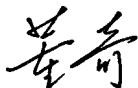
《大学生抑郁和焦虑研究》是作者主持的课题“大学生抑郁、焦虑及相关因素的研究”的研究成果,全书紧紧围绕大学生抑郁、焦虑的结构及发展特点,家庭因素、学校因素、社会支持和压力、个体因素与大学生抑郁、焦虑的关系,以及影响大学生抑郁、焦虑因素的综合分析等问题进行理论和实证研究。总体而言,本书具有如下特点:第一,它有坚实的研究基础。全书不仅有对文献资料的分析和理论研究,更重要的是有一系列的实证研究,它既是作者所主持的省级研究课题的成果,又是作者在青少年抑郁、焦虑情绪方面多年学习和研究的总结。第二,研究的切入点好,设计合理,方法正确且有所创新。已有研究成果对抑郁、焦虑的探讨多从临床的角度来考察,不失其价值,但这种研究思路往往关注个体,且重在治疗,而作者则从探究正常人群中抑郁、焦虑的发生发展入手,重在预防,以做到防患于未然。全书采用横向研究和纵向研究相结合的方式考察大学生抑郁和焦虑的发展特点,既直接使用成熟的心理测量量表或问卷,又自己动手编制了不少工具,可为相关研究提供方法论借鉴。第三,它具有可操作性,研究成果具有实用价值。该研究以来自三所大学的1064名在校本科生为研究对象,既为高校心理健康教育课程的设置提供了部分内容框架,如可设置应对方式的训练课程、自我的培养课程,又为大学生抑郁、焦虑的预防和治疗提供了部分操作层面的实施框架。抑郁、焦虑的预防和治疗不仅可从改善大学生自身的素质入手,而且可通过控制环境因素和减轻大学生的压力来实现,还可通过为大学生提供多种社会支持来达到目的。因此,我相信,该书

的出版将会对该领域的后续研究、高校的心理健康教育和大学生的健康发展产生积极的影响。

这里需要特别说明的是,在北京师范大学攻读硕士学位时,阳德华同志就开始关注青少年抑郁和焦虑情绪问题的研究,无论遇到何种困难,都一直沿着这一方向努力探索。她收集了大量国内外的研究成果并进行了分析、鉴别和整理;申报了相应的研究项目并获得批准;购买或编制了一些具有较好信度、效度的测量工具;对大学生进行了广泛的调查,获得了大量真实可靠的原始资料,使课题研究具备坚实的实践基础。可以说,《大学生抑郁和焦虑研究》是其十年求索的结晶,也是十年辛劳的回报。

科学研究永无止境,其特点在于创新。强调创新,就永远有需要进一步斟酌和研讨的问题,科研成果也只能是阶段性成果,不可能完美无缺。书中可能存在的一些不足和缺点,相信作者会热诚欢迎同行专家和读者朋友批评指正的。我期待本书的出版能引起更多的研究者从多学科角度深入探讨大学生抑郁和焦虑产生和发展问题的兴趣,并在教育实践中积极应用有关研究成果,从而促进大学生的健康发展。

是为序。



2009年5月

# 目 录

## 序

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 绪论                      | 1   |
| 第一节 研究问题的提出                 | 1   |
| 第二节 研究目的和本书的主要内容            | 5   |
| 第二章 抑郁、焦虑研究的历史回顾            | 8   |
| 第一节 抑郁研究的历史回顾               | 8   |
| 第二节 焦虑研究的历史回顾               | 18  |
| 第三章 抑郁和焦虑的理论                | 28  |
| 第一节 抑郁的理论                   | 28  |
| 第二节 焦虑的理论                   | 37  |
| 第四章 研究的设计                   | 52  |
| 第一节 研究的指导思想和主要问题            | 52  |
| 第二节 研究的方法                   | 59  |
| 第五章 研究结果与分析                 | 72  |
| 第一节 大学生抑郁、焦虑的结构和特点          | 72  |
| 第二节 家庭因素与大学生抑郁、焦虑的关系        | 85  |
| 第三节 学校因素与大学生抑郁、焦虑的关系        | 95  |
| 第四节 压力、社会支持系统与大学生抑郁、焦虑的关系   | 101 |
| 第五节 大学生自身因素与抑郁、焦虑的关系        | 106 |
| 第六节 多种因素对大学生抑郁、焦虑的综合影响      | 112 |
| 第六章 研究结果的讨论                 | 116 |
| 第一节 关于大学生抑郁、焦虑结构和发展特点的讨论    | 116 |
| 第二节 家庭因素对大学生抑郁、焦虑的影响        | 126 |
| 第三节 学校因素对大学生抑郁、焦虑的影响        | 131 |
| 第四节 压力、社会支持系统对大学生抑郁、焦虑的影响   | 136 |
| 第五节 大学生自身因素对其抑郁、焦虑的影响       | 143 |
| 第六节 关于多种因素对大学生抑郁、焦虑的综合影响的讨论 | 153 |

---

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>第七章 研究所得的主要结论及对教育的启示 .....</b>   | <b>156</b> |
| 第一节 研究所得的主要结论 .....                 | 156        |
| 第二节 本研究对教育的启示 .....                 | 162        |
| <b>第八章 情绪发展理论的构建和研究的局限与展望 .....</b> | <b>196</b> |
| 第一节 情绪发展理论的构建 .....                 | 196        |
| 第二节 研究的局限与展望 .....                  | 202        |
| <b>参考文献 .....</b>                   | <b>205</b> |
| <b>附录 本书研究所用的部分问卷 .....</b>         | <b>217</b> |
| 附录 I 流调中心用抑郁量表 .....                | 217        |
| 附录 II 大学生焦虑情绪评定问卷 .....             | 218        |
| 附录 III 父母教育行为评价问卷 .....             | 219        |
| 附录 IV 社会支持评定量表 .....                | 220        |
| 附录 V 应对方式问卷 .....                   | 222        |
| <b>后记 .....</b>                     | <b>225</b> |

# 第一章 绪 论

抑郁和焦虑是大学生常见的情绪,预防抑郁和过度焦虑是高校心理卫生工作中一项极为重要的任务。关于抑郁、焦虑的心理、病理学研究是近年来临床心理学研究的热点之一。迄今为止,研究者已从生物学、心理学和社会学等角度对抑郁、焦虑进行了广泛的探讨,取得了一些有意义的研究成果。在心理学研究领域,有的研究者从临床心理学和心理咨询的角度,探讨抑郁、焦虑的产生机制,抑郁症、焦虑障碍的干预和矫正;有的研究者从心理测量的角度,探讨抑郁、焦虑的结构和测量;有的研究者从发展心理学的角度,关注抑郁、焦虑的发展特点以及影响其发展的相关因素。通过对已有研究进行分析发现,美国、日本等国的研究者已对大学生抑郁和焦虑进行了多层次的研究,并将研究成果应用于教育教学实践。而在我国,学术界主要侧重于对抑郁症和焦虑障碍的探讨,将抑郁和焦虑作为一般的、普遍的情绪体验来进行研究的较少;教育实践部门对此也没有给予足够的重视。因此,本书将在已有研究的基础上,从发展心理学角度来探讨抑郁和焦虑情绪,考察大学生抑郁和焦虑的结构、发展特点及影响其发展的因素,得出一些有益的结论。

绪论部分,我们主要介绍选择大学生抑郁和焦虑情绪作为研究问题的原因,说明研究的目的及本书的主要内容。

## 第一节 研究问题的提出

研究抑郁、焦虑情绪不仅可以深化发展心理学的研究内容,而且对情绪心理学、健康心理学、咨询心理学和临床心理学的研究也有重要的理论意义和实践价值。本书选择大学生的抑郁和焦虑情绪作为研究的问题,主要基于理论和实践两方面的考虑。

### 一、理论方面的考虑

#### (一) 大学阶段是个体发展历程中的重要时期

在早期的发展心理学研究中,人们对个体发展特征的探讨范围主要侧重于0~18岁,并倾向于把个体发展的历程构想为直线上升的形态。生命全程发展观的提出,突破了传统的个体发展观,拓宽了发展心理学的研究范畴,强调个体的发展从0岁持续到生命的终结,从而促使人们重视各个年龄阶段的个体发展。在生命全

程发展观的视野中,个体在每一个年龄阶段均有不同的发展特点,其发展既受许多共同因素的影响,呈现出一些共性特征,又受许多不同或特殊因素的影响,呈现出复杂性和多变性。所以,深入考察不同年龄阶段个体的发展对丰富生命全程发展观这一理论思想具有重要的意义。大学这一阶段属于青年期,是个体发展历程中的重要时期之一。在这个时期,个体的生活发生了质的变化,具体体现在学习、社会交往和日常生活三个方面。

### 1. 大学生的学习具有新的特点

大学生的学习,在学习内容、途径及方式上都与中学生有明显的差异。学习的内容更广泛、深入,途径多种多样,方式以自我监控和指导为主。

大学的学习与中学的学习相比既有共同之处,又有明显的不同。首先,大学生学习的内容较中学时更广泛、深入。就学习内容而言,在中学,学生主要是按年级划分,各年级开设的主要课程基本相同,只是程度有差异,内容很明确,学习目标也很明确。且中学老师对学生学习的各个方面都很关注,对学习的时间、方式和结果都有明确的要求。而大学阶段则不同,大学是专业教育阶段,学生是按专业划分的,各专业之间在课程设置、教学内容、教学安排以及培养目标上存在较大差异。大学的学习从内容上来说较少有“规定”的成分。尽管仍有明确的科目,但教材或课堂上所讲到的内容并不是学习的全部内容。因此,大学生仅仅学好规定的科目是不够的,还要注重学习能力、学习深度等方面的要求。所以,大学生学习的内容较中学时更加广泛、深入,大学生必须在侧重本专业知识学习的同时,广泛涉猎各学科领域,以便更好地适应社会对人才的需求。其次,大学生的学习途径具有多样性。在大学,课堂教学虽然仍是学生主要的学习途径,但已不是唯一的途径。除课堂教学以外,大学生可以通过各种渠道(如专题讨论、社会调查、参观考察等)开展多方面的学习。最后,大学生的学习方式以自我监控和指导为主。就学习方式而言,在中学,每天的课程安排是满满的,学生自主支配的时间比较少,学习方式主要以成人(父母、教师)监控和指导为主。大学则不同,学生自主支配的时间较多,而且在教学以外的时间,学生可以根据自己的需要、兴趣等来自主安排学习活动,并且可以自由选择教室、阅览室、图书馆或宿舍进行学习。

### 2. 大学生的社会交往更具有复杂性和多样性

进入大学,学生交往的范围扩大,其交往的对象除教师、同学和家庭成员之外,还有学校的行政人员、后勤人员与社会成员等。由于交往对象本身的复杂化和多样化,交往的内容、交往频率和交往活动的性质都表现出与以往社会交往不同的特点。比如,在大学阶段,师生间的接触不像中小学那样频繁,课外时间师生交往不多,交往内容比较狭窄,往往仅限于传授知识,师生间缺乏情感交流。在此阶段,同伴交往超过师生交往成为大学生主要的社会交往方式。大学同学间的交往最普遍,且冲突增多。这是因为大学同学之间年龄相近,经历、兴趣、爱好相似,又在一

个集体中学习和生活,因此,比较容易相处;但由于他们在生活习惯、个性等方面又存在着一定的差异,加之交往频率过高、空间距离过小(多名同学同住一室),在交往过程中难免发生这样或那样的矛盾和冲突。同时,大学生对友谊的渴求十分强烈,对人际交往的期望值比较高,一旦需求得不到满足,容易对人际交往采取消极的态度。因此,从根本上说大学时期的人际关系在个体生活中有极其重要的意义。这一时期交往问题处理得如何不仅会影响到其整个大学生活中的人际关系,而且会对其将来产生很大的影响。

### 3. 大学生日常生活的自控性更强

跨入大学校门以后,个体离开家庭,在脱离父母监控的同时也失去了父母的直接保护和照顾,大学生从相对单纯、熟悉的环境进入复杂、要求更高的环境。在大学,来自全国各地的学生重新组成一个新的班集体,每个人都带有自己过去的生活风格 and 行为习惯。对于很多第一次到大城市读书的大学生,尤其是来自农村和边远地区的学生,他们所面临的不仅是环境的巨变,而且还有自己原有的生活方式和行为习惯与新环境的要求的差距。这必然要求他们通过互相了解,逐渐从过去熟悉的环境中解脱出来,在生活方式、思维方式等方面作出相应的改变,以适应新环境的要求。因此,大学生必须学会自理,从学习、交友到衣、食、住、行都要由自己独立地去处理。这意味着一个人开始离开父母、家庭的监护,摆脱对成人的依赖,成为独立的个体,在这一过程中,诸多的矛盾冲突交织在一起,如果处理不当,就有可能产生心理问题。

(二) 抑郁和焦虑情绪与社会文化背景有着密切的联系,且在青年期表现较为明显

就已有研究来看,西方心理学界对大学生的抑郁和焦虑已进行了长期的、大量的研究。但我国学者对这一问题的探讨却较少,尤其是在理论和发展现状方面缺少系统的实证研究。鉴于抑郁、焦虑与一定的社会文化背景密切相关,由于文化差异及社会历史背景的不同,我国大学生抑郁和焦虑的发展特点、产生机制等与西方国家大学生可能有一定的区别。虽然西方国家已有大量有关个体抑郁、焦虑的研究,但在某些方面(如年龄发展模式、性别差异及产生机制等)仍然存在许多争论和尚未探明的问题,因此有必要对中国大学生的抑郁、焦虑进行研究。

从发展心理学角度来看,抑郁和焦虑或多或少地存在于人生发展的各个阶段,而青年期则是抑郁和焦虑表现较为显著的时期。在校大学生作为青年群体的一个重要组成部分,从生理角度看,其高级神经活动的兴奋与抑制尚不平衡,兴奋往往占据优势。从心理角度看,进入大学后,环境、生活、个人地位的变化等引起很多心理矛盾,而大学生的社会经验和认识水平又没有达到能够真正独立地、正确地调节自身行为的程度,这就出现了他们独立支配自己行为的强烈要求与行为结果相悖

的情况,加之青年期个体的情绪复杂而不稳定的特点,从而,大学生极易产生内心痛苦和不安感。同时,在校大学生作为青年中相对优秀的群体,比一般青年面临着更多的发展任务,承受着更大的压力,其抑郁和焦虑水平可能更高,并有更为鲜明的特点。因此,十分有必要对中国大学生的抑郁和焦虑情绪进行研究。

### (三) 情绪发展理论有待进一步完善

综观有关情绪的研究发现,已有的研究大多集中于对情绪的生理机制、心理加工和影响因素等方面的探讨,对情绪发展的考察主要集中在情绪分化上,且这种研究多局限于个体发展的早期,对个体在儿童中后期以后的情绪发展问题则较少涉及。此外,从现有文献看,由于方法论和研究方法方面的问题,有关情绪发展研究资料的积累和理论建构还有待于进一步完善。因此,对大学生抑郁和焦虑情绪的研究,不仅有助于澄清情绪发展领域的一些问题,而且对于完善情绪发展理论也具有重要的促进作用。

## 二、实践方面的要求

目前,我国的教育模式正处于由应试教育向素质教育的过渡阶段。虽然素质教育的内容涉及面很广,但良好心理素质的培养,毫无疑问是素质教育的一个重要方面。学生良好心理素质的培养与其心理健康水平的提高密切相关。

个体的心理和行为问题一直受到我国的发展心理学工作者、精神病学工作者和教育工作者的高度重视。从为数不少的关于大学生的心理、行为问题的调查来看,我国大学生的心理健康水平明显低于同龄正常青年,心理问题的发生率显著高于一般人群。例如,盛红宇(2002)对合肥市高校大学生心理健康的调查发现,合肥市高校大学生存在中等以上心理障碍者占 23.7%。徐岩(2003)在对邯郸市 1 750 名大学生的调查发现,大学生焦虑、抑郁的发生率分别为 19.9% 和 21.8%。黄艳娥(2005)对某高校心理咨询中心在 2001 年至 2003 年期间接待的 1 317 名学生进行调查,结果显示:一年级学生突出的心理问题是学习问题,占一年级征询人数的 34.54%;二、三年级突出的是人际关系问题和情感问题,分别占 20.20% 和 17.17%;四年级突出的是个人发展问题,占 35%;学生较为突出的心理障碍主要表现为自卑和抑郁(占 6.71%)、睡眠障碍(占 5.68%)、强迫障碍(占 5.33%)和焦虑(占 5.16%)。可见大学生是心理困扰的高发群体之一,而且这些问题的表现形式多样,不仅有攻击性行为、违纪和破坏性行为等外显的(externalizing)问题,也有社交退缩、羞怯、焦虑和抑郁等内隐的(internalizing)问题。如何有效地、正确地处理和矫正上述心理与行为问题,是现实生活和教育实践给心理与教育工作者提出的亟待研究和解决的重要课题,这一课题的解决有赖于大量系统的基础研究和临床研究。然而,在较长一段时间内,研究者对外显的心理和行为问题研究较多,而

对内隐的心理和行为问题关注较少。许多人因得不到及时的帮助,贻误了矫正、治疗的良机而最终导致了问题的严重化。因此,从发展心理学的角度对个体正常人群进行抑郁和焦虑的研究,揭示其发生、发展的特点、规律及其影响因素,可以为抑郁、焦虑的预防和干预提供必要的理论依据,这对于促进大学生的健康发展、对当前正在进行的教育改革具有重大的现实意义。

## 第二节 研究目的和本书的主要内容

### 一、研究目的

本书所考察的抑郁是指个体对日常生活和学习中的一些不良情境或事件的一种反应,是一段非特定时期的悲伤、不快乐或苦闷的情绪状态。作为一种情绪状态的焦虑是一种由外在的不特定的危险刺激所引起的,并伴随有个体相应的生理和行为变化的紧张、不安和恐惧的情绪状态。

本书按照发展心理学的研究思路,试图在对国内外已有的相关研究进行总结和梳理的基础上,通过系统的实证研究,对我国大学生的抑郁、焦虑情绪及发展的有关问题进行探讨,具体研究目的如下。

(1) 探讨大学生抑郁、焦虑的结构和发展特点。几乎所有研究抑郁、焦虑的理论家都相信抑郁、焦虑具有由多种成分组成的层次结构。那么,大学生的抑郁、焦虑情绪究竟是由哪些成分构成?它们的发展又具有怎样的特点和规律?本书将探讨大学生抑郁、焦虑的内在结构,对大学生抑郁、焦虑情绪发展的特点进行总体分析,并在此基础上进一步考察具有不同特征的大学生亚群体(如不同年级、不同性别和不同生源地)的抑郁和焦虑的特点。

(2) 考察环境因素对大学生抑郁和焦虑情绪的影响。对环境与情绪之间的关系考察一直是情绪研究中的一大主题。已有研究和系统观察表明,个体情绪的发展与其所处的环境之间有着密切的关系。个体生活的环境因素是其抑郁、焦虑产生和变化的外部条件,个体所感受到的压力直接来源于其所处的环境。当来自环境的压力强度超过个体所能承受的程度时,极易产生心理问题。所以,本书的目的之一,便是考察有关环境因素对大学生抑郁和焦虑的影响。

(3) 分析个体因素对大学生抑郁、焦虑的影响。对个体而言,来自家庭及学校的有关因素都可能构成个体的生活压力事件,从而导致个体的抑郁或焦虑。但在同一种压力条件下,有的人可能表现出较严重的抑郁或焦虑,而有的人则相反,这是由不同个体所具有的不同素质决定的。正因如此,本书的一个目的便是探讨来自个体的有关因素对大学生抑郁、焦虑情绪的影响。

(4) 考察大学生抑郁、焦虑情绪产生过程中的中介变量。抑郁、焦虑的产生是

一个比较复杂的过程,这不仅与压力的强度、频率和持续时间有关,而且还受许多因素的调节和影响,如生活事件、社会支持系统和个体对刺激的认知评价等。所以,本书的目的之一是考察压力和社会支持系统与大学生抑郁、焦虑之间的关系。

(5) 综合分析影响大学生抑郁和焦虑的因素。环境因素、个体心理因素、压力和社会支持系统都对大学生的抑郁、焦虑情绪发展有着显著的影响,要深入揭示这些因素对大学生抑郁和焦虑情绪发展的可能影响就需要将它们结合起来,进行综合分析。因此,本书将就导致大学生抑郁、焦虑的环境因素、个体心理因素、压力和社会支持系统的影响进行综合分析。

## 二、本书的主要内容

为实现上述研究目的,本书试图在对国内外已有的相关研究进行总结和梳理的基础上,通过系统的实证研究,考察大学生抑郁、焦虑的发展特点及其影响因素,进而为在教育实践中如何缓解大学生的抑郁、焦虑提出一些对策和建议。本书共分八章,各章的主要内容如下:

第一章,绪论。我们从理论和实践两方面阐述大学生的抑郁、焦虑的原因,分析研究大学生的抑郁和焦虑的主要目的。

第二章,抑郁、焦虑研究的历史回顾。由于本研究是从发展心理学角度来研究大学生的抑郁和焦虑,因此,主要从抑郁和焦虑的本质、测量和评定,抑郁和焦虑的发展及其影响因素等方面对国内外已有的研究进行梳理和总结。

第三章,抑郁和焦虑的理论。近几十年来,随着抑郁、焦虑研究的深入,研究者们提出了各种各样的有关抑郁、焦虑的理论,本章主要介绍精神分析学派、行为主义以及认知心理学关于抑郁和焦虑的具有代表性的理论。

第四章,研究的设计。首先,介绍研究的指导思想,说明本研究拟探讨的主要问题及研究假设。其次,说明研究的取样及研究对象的基本特征。最后,介绍测量大学生抑郁、焦虑和相关变量的测量工具(包括测量工具的编制或修订情况、各种测量工具的心理测量学指标等)及测量程序。本章既是理解后续章节的基础,又为他人作进一步研究提供方法论的参考。

第五章,研究结果与分析。本章介绍研究所得的结果,分别报告大学生抑郁、焦虑的结构和特点;家庭因素、学校因素和个体因素与大学生抑郁、焦虑的关系;压力和社会支持系统与大学生抑郁、焦虑的关系;以及环境、压力、社会支持系统和个体因素对大学生抑郁、焦虑的综合影响。

第六章,研究结果的讨论。根据第五章各个研究问题所得的结果,这一章将对各项结果作进一步的阐释和探讨。

第七章,研究所得主要结论及对教育的启示。本章主要根据研究所得到的各项研究结果以及对这些结果的进一步讨论和分析,得出研究的主要结论,并据此提

出对教育实践工作的启示。

第八章,情绪发展理论的构建和研究的局限与展望。先就抑郁和焦虑的关系、抑郁和焦虑的研究方法论问题和构建情绪发展理论应注意的问题等提出自己的看法和认识,再从研究的取样、研究工具和研究内容方面分析本书存在的主要问题和不足,并在此基础上分析未来的研究动态。

## 第二章 抑郁、焦虑研究的历史回顾

心理学对抑郁、焦虑已进行了较为系统的研究,从对象上看,儿童、青少年、成人、特殊人群均包括在内;内容上涉及抑郁和焦虑的结构、发展特点、影响因素、产生和形成的机制以及重症抑郁、焦虑的矫正等;研究方法有问卷法、心理测量法、实验法和个案法等。本章将对国内外已有的相关研究进行总结和梳理,以服务于本研究。

### 第一节 抑郁研究的历史回顾

随着人类社会的快速发展,竞争的加剧,抑郁已成为 21 世纪影响人类身心健康的主要危险因素之一,在正常人群中的发生率呈现不断增长的趋势。美国 *Science* 杂志曾发表文章指出,抑郁已成为影响大学生学习的主要原因之一(陈学诗, 1999; Holden, 2000)。有关抑郁研究的文献表明,研究者已从生物学、心理学和社会学的角度对抑郁的诊断、治疗和干预进行了大量的探讨,从中得出许多有意义的结论。由于本研究拟从发展心理学角度来研究非临床抑郁,所以本节将从以下几个方面来回顾抑郁的有关研究:一是抑郁的概念界定;二是抑郁的发展特点;三是抑郁的结构和测量;四是与抑郁产生有关的因素。

#### 一、抑郁的概念界定

人类对抑郁的探索具有漫长的历史。早在中国古代的医学文献中,就有“郁症”这一类别。英文抑郁(depression)起源于拉丁文 *deprimere*,意指“下压”。美国当代心理学家 Angold(1992)对“抑郁”作了以下描述:①抑郁是正常心境向情绪低落方面的波动,是个体情绪恶劣的一面;②抑郁作为无愉快、悲伤或精神痛苦,是对一些不良情景的一种反应;③抑郁作为一种特征,是指个体表现为持久的、相对稳定的愉快感的缺乏;④抑郁作为一种症状,是指心境处于病理性的低下或恶劣状态。

Harrington(1990)认为,抑郁是一种常见的负性情绪,会对个体的学习、工作、生活产生消极的影响,严重的抑郁不仅会损害个体的动机和情绪,甚至会导致自杀行为。

根据中华医学会精神科分会 2001 年制定的中国精神障碍诊断与分类标准第三版(CCMD-3),当一个人受一定环境因素影响或无任何原因出现以下症状,持续

2 周以上不能自行缓解,影响到个人的社会功能,如工作能力和学习能力,就应当考虑是否患有抑郁症:①兴趣丧失、无愉快感;②精力减退或有疲乏感;③精神运动性迟滞或激越;④自我评价过低、自责,或有内疚感;⑤联想困难或自觉思考能力下降;⑥反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为;⑦睡眠障碍,如失眠、早醒或睡眠过多;⑧食欲降低或体重明显减轻;⑨性欲减退。以上 9 项症状中存在 4 项即可诊断为抑郁。

孟昭兰(1989)认为,抑郁是一种复合性情绪体验。同一般的悲伤不同,抑郁的体验比任何一种单一负性情绪更为强烈,且持续时间更长,给人带来的痛苦更大。它除了包括悲伤外,还伴有痛苦、愤怒、自罪感、羞愧等情绪。

冯正直(2002)认为,青少年抑郁是指青少年时期出现的以忧郁为主的显著而持久的悲哀、不幸和烦躁的情绪,行为和身心不适症状。

刘凤瑜(1997)认为,中小学生的抑郁是他们对日常学习和生活中的一些不良情景或事件的一种反应,是一种无愉快、悲伤或精神痛苦。这种无愉快、悲伤或精神痛苦可能是暂时的,也可能是持久的、相对稳定的。

研究者根据不同的研究目的和抑郁的不同水平,将个体抑郁分为三类:抑郁心境(depressed mood)、抑郁性综合征(depressed syndromes)和临床抑郁(clinical depress)。

### 1. 抑郁心境

抑郁心境是指一段非特定时期的悲伤、不快乐或苦闷的心境(Petersen et al., 1993)。这种心境持续的时间可长可短,它既可由许多具体情况引发,如重要人际关系的断绝或在重要任务上的失败,也可在与任何事情都无关的情形下自发产生,且常和其他的消极情绪,如害怕、罪恶感、愤怒及焦虑等同时存在。抑郁心境是区分临床抑郁和非临床抑郁的一个最有力的症状(Achenbach, 1991d)。

### 2. 抑郁性综合征

抑郁性综合征是大于随机概率,以一定模式同时发生的一组行为和情感的症候群,包括感到孤独、哭叫、有追求完美的需要、感到不被人所爱、无价值感、紧张、害怕、罪恶、自我意识水平高、怀疑、悲伤或担忧等(Achenbach, 1991a)。抑郁性综合征与其他问题行为(如退缩、注意问题和不良行为等)之间有高相关。

### 3. 临床抑郁

临床抑郁是一种精神障碍,主要通过临床访谈的方法来诊断,看其是否符合抑郁症的标准。诊断的标准有美国精神病协会的精神障碍分类标准(DSM-III-R, 1987)和世界卫生组织的标准(ICD-10)。例如,根据美国精神病协会的精神障碍分类标准,青少年必须在两个星期内表现出至少五种以下症状,才能被诊断为严重抑郁障碍(MDD):①有抑郁心境或多数时间的烦躁不安;②对娱乐活动的兴趣降低;③体重变化或未能达到应有的体重;④睡眠有问题;⑤精神运动性的兴奋或迟

滞;⑥疲劳和精神减退;⑦无价值感或不正常的犯罪感;⑧注意力和决策力下降;⑨经常出现自杀的念头、企图和计划。ICD-10 中对抑郁的描述如下:个体的心境低落、兴趣和愉快感丧失,导致劳累感增加,活动减少;稍做事情即感觉到明显的倦怠。其他常见症状是:①集中注意和注意的能力降低;②自我评价和自信降低;③自罪观念和无价值感(即使在轻度发作中也有);④认为前途暗淡悲观;⑤自伤或自杀的观念或行为;⑥睡眠障碍;⑦食欲下降。低落的心境几乎每天一样,且一般不随环境而改变,但在一天内可显示出特征性的昼夜差异。

在本书中,我们认为抑郁是指大学生对日常生活和学习中的一些不良情境或事件的一种反应,是一段非特定时期的悲伤、不快乐或苦闷的情绪状态。

## 二、抑郁的发展特点

### (一) 抑郁的发生率

联合国卫生组织预测,到 2020 年,抑郁将成为全世界引起死亡和残疾的第二位因素,仅次于缺血性心脏病(World Bank, 1993)。国外的大量研究结果表明,抑郁的发生是普遍的。如 Achenbach(1991)的研究显示:据父母报告,在这之前的 6 个月中,有 10%~20%的男生与 15%~20%的女生体验到抑郁心境。据学生自己的报告,则有 20%~35%的男生与 25%~40%的女生曾经有抑郁体验。全世界每年有 1 亿多人受到抑郁的困扰。

国内也有关于抑郁发生率的研究,如解亚宁等(1993)采用 SCL-90 对来自维吾尔族、哈萨克族、蒙古族和回族等 44 个民族的 902 名大学生进行测查,结果发现有 87 名(9.8%)大学生有中等或以上的抑郁情绪。近年来我国学者对青少年抑郁的研究结果显示,大学生抑郁检出率较往年呈增长的趋势。如刘宇宁等(2001)用抑郁自评量表对 1500 名大学生进行测查,结果显示:有 53.3%的学生的得分在抑郁分界值以上。骆宏等(2004)报道 275 名大学生中有 55.3%存在抑郁症状。张泽武等(2006)采用抑郁状态问卷(DSI),对广州市 4 所医学院共 944 名学生进行的调查显示,抑郁检出率为 80.6%,其中绝大多数为轻度抑郁,占 76.3%;重度抑郁占 0.6%。

由此可见,抑郁在人群中(尤其是大学生群体)是普遍存在的。但国内外的研究对于抑郁情绪的发生率问题所得的结果并不相同。其原因除与社会文化背景和经济条件等因素有关外,还可能与研究的方法学问题有关,如不同研究者使用的工具不同、调查的对象不同。在已有研究中,有的研究是通过教师或父母来报告青少年的抑郁情绪,而有的研究则是由青少年自己来报告自己的抑郁体验。

### (二) 抑郁的年龄发展趋势

已有研究者对抑郁发展的年龄趋势进行了探讨。如 Petersen 等(1993)对青