教育研究
Education research
第 3 卷◆第 2 期◆版本 1.0◆2020 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4686

大学生抑郁情绪产生的社会影响因素的综述及对策研究

赵立娜
1 邯郸学院　2 又石大学(韩国)
DOI:10.32629/er.v3i2.2470

[摘　要] 大学生是抑郁的高危群体,影响大学生抑郁情绪的因素有很多,国内的研究一般只针对大学生抑郁情绪产生的影响因素的某一方面或某一方面的某一点进行研究,并未全方位的去探讨,本论文针对国内大学生抑郁情绪产生的社会影响因素的相关文献进行讨论,并从社会就业压力和大学生网络及智能手机成瘾两方面进行综述,并提出一些相关的建议,希望对大学生抑郁情绪的干预提供一定的理论依据。
[关键词] 大学生；抑郁情绪；社会影响因素；对策；综述研究

世界大型流行病学研究显示,抑郁症是迄今为止的世界第四大疾病,到2020年将升为位居心脏病之后的世界第二大疾患。根据2017年2月世界卫生组织发布的《抑郁症及其他精神疾病报告》显示,目前全球抑郁症患者已达3.22亿人,约占全球人口总数的4.4%。从2005年至2015年,最近10年间增加了18%,特别是女性比男性高出1.5倍。从目前来看,抑郁症已经成为一个很严重的问题,也是人类世界共同的问题。

而抑郁症与抑郁症状不不是同一个概念,抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世,可有自杀企图或行为,需要进行治疗。而抑郁症状又称抑郁情绪,心境低落持续时间短暂,不需要治疗且可自愈。但抑郁症状持续得不到缓解也会发展成为抑郁症。虽然抑郁情绪在人生的各个阶段都可能发生,但大学生是抑郁的高危群体。

大学生之所以是抑郁的高危群体,是因为从人生发展阶段来讲,大学生时期是青少年后期向成人前期过度的时期,在这个时期大学生和青少年一样,心理还没有发育完全。为了成功地迎接成人期的到来,需要从父母那里获得心理上、情感上和经济上的独立,同时,大学时期也是为了迎接成人期的到来,实现自己的社会功能而做准备的时期。这个时期与高中不同,新的教育环境要求新的学习及生活方式,因此,大学生会有很重的负担感。不仅如此,大学生还面对着学业和就业问题,人际关系,经济问题,家庭问题,树立价值观问题等各种各样的压力,这就需要大学生有很强的适应能力,并且能在心理和精神上进行自我调节。如果大学生不能很好地处理这些压力,就会造成如抑郁等类似的精神健康问题。大学生一旦出现抑郁情绪,并且这种抑郁情绪一直持续得不到缓解,就会影响学业,给家庭、社会带来很大的危害。大学生的抑郁情绪如果持续发展得不到缓解,就会使大学生罹患抑郁症,而抑郁症又是造成大学生自杀的重要原因之一。

2012年,相关研究结果显示[1],中国大学生抑郁情绪的发生率为13.25%~79.9%。唐慧,龚韩湘(2013)等通过元分析得出的结果是：中国大学生抑郁的平均检出率在30%左右,2015年有研究结果显示[2],中国大学生抑郁症状的检出率为35%～83.8%。王冕,杜伟宁(2017)的研究结果显示[3],大学生群体心理抑郁问题愈加严重,中国现有的大学生中,有14.4%的大学生属于严重抑郁、43.2%的大学生属于轻度抑郁。由此可见,大学生抑郁的发病率很高,并呈逐年上升的趋势,从未下降过。

纵观国内对中国大学生抑郁情绪产生因素的研究,大体把大学生抑郁情绪的影响因素大致可分为个人、家庭、学校、朋友、社会等五个方面。本论文着眼于中国知网、爱学术论文数据库2009—2019年关于大学生抑郁情绪产生的社会影响因素进行分析综述,并提出几点相关对策,希望对后续大学生抑郁情绪影响因素及大学生抑郁情绪的干预研究提供一定的帮助。

从对大学生抑郁情绪产生的社会因素来看大致可分为大学生社会就业压力和大学生网络及智能手机成瘾两个方面。

1 社会就业压力

王峰(2008)[4]在其研究中将就业压力定义为面对就业形势,来自个体内部或外部的压力源而引起的个体在生理、心理和行为上所发生的变化和反应过程。并且他的研究结果显示,大学生压力的主要来源是就业压力,达到96.5%,其次是学业压力49.5%,经济压力40.2%,恋爱压力38.8%。所以就业压力是大学生最主要的压力源。韩国研究者김혜정(2004)[5]的研究结果显示,大学生的就业压力会导致抑郁情绪、自杀、饮酒及智能手机成瘾等否定结果。他阐明了大学生就业压力与抑郁情绪、焦虑、身体症状成正相关关系。

吕映福,梁天坚(2012)[6]的研究结果显示,大学生抑郁与就业压力有关,抑郁、焦虑水平较高的大学生可能与就业期望值过高,就业受挫有关。李航,谭钧文(2014)[7]的研究结果显示,大学生就业压力与抑郁呈显著的正相关,并且应对方式可以作为中介影响大学生就业压力与抑郁之间的关系。王恩界,罗雪(2013)[8]的研究结果显示就业压力可以通过消极的应对方式间接地影响大学应届毕业生的抑郁情绪,又可以直接影响抑郁情绪,而就业压力未通过积极的应对方式影响抑郁情绪,而积极的应对方式直接影响抑郁情绪。

舒晓丽(2006)[9]研究结果显示,大学生的就业压力主要来自社会和家庭两个方面,但社会因素占首要。大学生的就业压力直接影响着大学生的抑郁情绪,我们可以通过积极的应对方式可以调节大学生的抑郁水平。从目前来看,就业问题已经不单纯的是一个个人问题,它已经演变成了一个社会性问题,需要得到社会的更多关注。

2 大学生网络及智能手机成瘾

互联网的出现给大学生提供学习、生活、交流便利的同时,也带来了一定的负面影响,由于互联网本身的诱惑,以及个人的人格心理特征及家庭、学校和社会的管理不完善致使许多大学生沉迷于网络虚幻世界,造成网络成瘾。如今,大学生网络成瘾给家庭及社会的稳定带来的危害不容忽视,大学生网络成瘾已经成了一个复杂的社会问题。

所谓网络成瘾,Suler(1996)将其定义为是一种长期的、持续性的状态,这种状态是由于沉迷网络所导致的,在这种状态下网络使用者对于网络会产生心理上的依赖,进而导致身体上的依赖。而我国学者陶然(2007)[10]认为网瘾是一种因过度使用网络而产生的精神行为障碍,并且存在戒断反应及生理、心理症状。

陈天丽(2017)[11]的研究结果显示,大学生的网络成瘾率为18.03%,大学生网络成瘾及其各个因子和抑郁及其各个因子的相关显著。可见,网络

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

成瘾对大学生抑郁情绪的产生有一定的影响,网络使用的情况决定了抑郁的程度,网络使用的时间越长,抑郁的程度越深,并且随着网络成瘾程度的加深,抑郁的程度也会加深。董园园(2019)[12]的研究结果显示,大学生的抑郁情绪与网瘾有关,其中抑郁的程度与初次上网时间和每天上网时间相关,初次上网时间为小学的大学生抑郁症状的程度最小,初次上网时间为高中、大学的大学生抑郁症状程度较高；而初次上网在初中与大学、高中与大学之间无统计学意义差异。每天上网时间大于13小时以上的大学生抑郁得分最高,每天上网的时间越长,抑郁情绪的程度就越高,患抑郁的几率也就越大。

影响大学生抑郁情绪的,与网络成瘾类似的另外一种成瘾行为就是手机成瘾。CNNIC发布了第43次《中国互联网络发展状况统计报告》,截至2018年12月,我国网民规模为8.29亿,互联网普及率达59.6%,其中手机网民规模达8.17亿,占网络使用的98.6%。手机成瘾,又称手机依赖,师建国(2009)[13]将其定义为是一种个体因使用手机行为失控,导致生理、心理与社会功能明显受损的痴迷状态。手机成瘾也是大学生抑郁情绪产生的一个原因,但是,对网络成瘾影响大学生抑郁情绪的研究相对普遍,智能手机影响大学生抑郁情绪的研究还在起步与发展阶段。国外的相关研究结果表明,大学生手机成瘾会引起抑郁症状的增加,黄海等(2013)[14]的研究结果表明,手机依赖得分越高的大学生,在抑郁情绪,焦虑,人际关系敏感性等方面的得分也越高。陈晓雯等(2019)[15]在研究中提出,手机依赖会导致大学生焦虑,而手机依赖可以通过焦虑间接影响大学生抑郁情绪。潘莉莉等(2019)[16]的研究结果表明,手机依赖是大学生抑郁症状的危险因素,可以通过社会支持来调节手机依赖引起的抑郁症状。手机依赖的大学生沉溺于手机,缺乏与他人交流,进而导致抑郁情绪的出现。

网络成瘾及智能手机成瘾等行为成瘾都是由于某种动机过度滥用而导致各种心理问题及社会功能损害的痴迷症状,成瘾行为会造成抑郁情绪,抑郁情绪会加重成瘾行为,如果大学生网络成瘾及智能手机成瘾行为不给与及时的干预就很容易形成恶性循环,影响大学生的生活及社会功能。

由此可见,社会因素对大学生抑郁情绪的影响不容忽视,针对社会因素引起的大学生抑郁情绪应采取相应的干预治疗,为此对学校、家庭、社会提出以下几点建议：

2.1学校层面

从学校的心理资源配备方面来讲,各高校应配备完善的心理辅导中心或心理咨询室,并配备具备咨询资格的心理咨询师,关注大学生的心理健康,对大学生的抑郁情绪给予及时的干预辅导。另外,大学生应从一入学开始进行全面的心理健康检测,及时与心理健康出现问题的同学进行定时的辅导,跟踪心理检测,尤其对抑郁情绪及焦虑等心理问题进行及时的疏导,要特别关注抑郁倾向严重的大学生,给予及时的咨询,以防做出极端的自残及自杀行为。

除此之外,学校应该多组织各种活动,有效引导大学生参与,并加强大学生的人际交往,鼓励大学生多与同学、朋友进行交流和沟通,有效合理地使用网络及手机。学校还应对就业指导课进行有效地规划,让学生树立正确的就业观,并教授学生一些就业应具备的技术,如简历的制作、招聘信息的搜索、面试的技巧、面试的礼仪等。

2.2家庭层面

家庭是对人类的心理、行动有很大影响的,社会的最小单位。因此,父母作为家庭的最主要经营者,应给孩子营造一个和谐幸福的家庭气氛,让孩子感受到父母的关爱,以减少孩子的孤独感。韩国정소희(2011)[17]研究结果显示,父母之间的矛盾关系比单亲家庭对孩子的影响更大,是导致生活满足度和自我尊重感下降的重要因素,生活满足度和自尊下降会导致抑郁情绪的产生。因此,父母之间应该建立一种和谐的关系,让孩子感受到家庭的温馨与温暖。因为孩子一旦感受不到家庭的温暖,就会感觉到孤独,就会去寻找另外一种方式来满足心理的空虚,就会在网络的世界来填补内心缺少的那部分,久而久之,就会造成网络成瘾,手机成瘾。因此,父母应多与孩子进行沟通,及时了解孩子的学习、生活及身心健康,及时发现孩子心理问题,及时给与疏导。父母还应该在精神上给与孩子更多的帮助和支持,积极正确地引导孩子树立正确的人生观、价值观,对孩子进行珍爱生命教育。

父母的养育方式对大学生的情绪影响也至关重要,过于严厉,或过于溺爱的父母都会对大学生的抑郁情绪产生影响,因此,父母在教养方式方面一定要采取合理的方式。在大学生就业方面,父母的择业观、就业观也对孩子的就业观有很大的影响,希望父母能够摒弃过去的旧观念,顺应时代的发展,给孩子就业方面提供一个全新的视野,鼓励孩子去尝试新的职业,帮助孩子树立正确的择业观及就业观。

2.3社会层面

社会应建立合理的社会支持体系更多地关注大学生的心理健康,对大学生出现抑郁等负面情绪给予及时的关注、疏导,做到尽早发现,尽快干预。国内外的研究结果都表明,社会支持对大学生的抑郁情绪都有一定的影响。社会支持包括主观支持与客观支持,但不管主观支持与客观支持都可以调节负性生活事件对大学生抑郁情绪的影响。当大学生个体面对各种负性生活事件时,为了减少大学生的抑郁情绪,不但要从客观上增加他们的社会支持,也要让他们在主观上感受到身边包括父母、同学、老师、亲戚以及心理咨询师给与的社会支持。同时,社会普通人及周边人员应主动积极关爱大学生身心健康,并理解抑郁的大学生,帮助他们解决学习、生活和工作中的实际困难及问题,提高他们应对能力,并积极为其创造良好的生活环境。

对于大学生就业困难,政府及社会应给予更多的关注,鼓励大学生创业,对自主创业的大学生给予相应的优惠政策。另外,各人才引进单位应该制定科学合理的招聘计划,减少能力因素之外的其他因素对大学生就业造成的消极影响。

在网络使用方面,对社会一些诱惑大学生身心健康的不合理因素进行管理,加强网络环境的管理,让网络传播正能量,对一些引诱大学生沉迷网络的各种手段进行管制,引导大学生正确、合理地利用网络,让网络为我所用。

2.4大学生个人层面

首先,大学生应该有正确的社会认知和心理认知,面对着复杂的社会以及方方面面的压力,应该认清自己所处的环境,面对各种负面因素时,要调整好自己的心态,从认知方面来认识自己,多选择用积极的应对方式来解决生活中的负性生活事件,更好、更全面地了解自己,才能改变自己的认知想法,然后改变自己的行为,调节自己的负面情绪。其次,大学生要努力提高自身素质,从多方面培养自己。大学生不仅仅要有丰富的知识,同时,还要具备社会所需要的各种技能,让自己在求职过程中能够脱颖而出。最后,大学生应该具备最基本的素养和道德,做一个品德高尚,适应社会的、有用的人才,这样就会在就职与社会中找到存在感,提高自信,减少负性情绪的产生。

抑郁是一种负面的情绪,它影响着大学生的生活和社会功能,本研究只针对引起大学生抑郁情绪的就业压力及网络成瘾两方面的社会因素对前人的研究进行了综述,并提出一些建议,以后会对影响抑郁情绪的社会因素进行实证研究,并与之前的研究进行比较,还会对其他社会影响因素进行更深一步的挖掘与探究。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

6S 管理模式融入数控实训实习环节教学组织与管理机制的研究

莫荣林
广西机电技师学院
DOI:10.32629/er.v3i2.2497

[摘　要] 将企业先进的6S管理模式引入数控实训室,进行实习环节教学组织与管理,是实训课组织教学和管理的需要,不仅提升师生的职业素质和职业能力,还能实现学生的职业能力满足企业要求。
[关键词] 6S管理模式；数控实训；教学组织

6S管理模式融入数控实训实习环节教学组织与管理,对于提升师生的职业素质和职业能力具有非常重要的意义。在数控实训基地的管理模式上引入企业文化,实施“6S”管理,有助于加强实训教学管理质量,学生能更好地适应企业工作环境和工作要求。

1 6S 管理模式概述

1.1 6S管理模式的含义

整理(seiri),是指区分实训车间里需要与不需要的物品,再对不需要的物品加以处理,是对工作现场摆放和停滞的各种物品进行分类,区分什么是现场需要的,什么是现场不需要的。整顿(seiton),是指将必需品整齐放置、清晰标识,以最大限度地缩短寻找和放回的时间,主要是做到五定,即定数量、定容器、定位置、定方法、定标识。清扫(seiso),是将工作场所内看得见和看不见的地方打扫干净,不仅包括环境的清扫,还包括设备的擦拭与清洁,以及污染发生源的改善。清洁(seiketsu),是在整理,整顿、清扫之后,认真维护已取得的成果,并将整理、整顿、清扫进行到底,使之制度化,标准化。素养(shitsuke)是养成安全操作、规范做事的好习惯。安全(safety),是消除安全隐患,预防安全事故,保障人身安全,减少安全事故造成的经济损失。

1.2 6S管理模式应用于数控实训实习环节的意义

1.2.1对学校的意义

6S管理模式营造良好的数控实训室教学环境,使数控实训室设备、工量夹具等归类整理,方便取放;保证实训环境干净卫生整洁,及时发现设备问题,便于及时维修保养,延长教学设备使用周期,有效降低设备成本。6S管理模式有助于加强实训教学组织与管理水平,提升教师实训指导能力,提高教师的职业素养,增强学校的办学能力。

1.2.2对学生的意义

在6S管理模式要求下,改变学生不良行为,培养学生规范操作意识,自觉按照6S管理要求进行数控实训车间管理,促使学生形成良好的规范操作习惯,提高学生的职业素养,毕业后能够尽快适应企业工作岗位。

1.2.3对企业的意义

现代机加工企业对用人要求提高了,员工不仅有一定的专业技能和文化素养,同时还要服从企业管理模式。较于普通员工,在校期间接受过6S管理的数控实训教育的新进员工在综合素质和管理能力方面都占有绝对优势。他们能适应高强度、高要求的一线生产工作岗位,同时能够充当基层管理人员,能为企业创造更多财富。

2 6S 管理模式在数控实训实习环节教学组织

2.1组织教学

[参考文献]

[1]叶庆红,陈志斌,唐锴.大学生抑郁发作流行病学调查及干预现状[J].临床心身疾病杂志,2012,18(1):2-3.

[2]陈捷,卓玛.社交网络环境下大学生抑郁高危人群特征调查研究[J].现代医药卫生析,2015,(6):833-836.

[3]王冕,杜伟宁.浅析高校大学生心理教育及抑郁情绪预防与干预工作[J].才智,2017,(25):103.

[4]王峰.大学生就业压力与择业取向的相关性研究[D].南京师范大学,2008.

[5]김혜정.大学生的就业压力和抑郁、焦虑、身体症状的关联性[D].庆北大学,2004.

[6]吕映福,梁天坚.大学生就业压力与焦虑抑郁的分析应对[J].教师,2012,(23):120.

[7]李航.大学生就业压力与应对方式与焦虑和抑郁的关系研究[C].Information Engineering Research Institute,USA.Proceedings of 2014 2nd International Conference on Psychology Management and Social Science(PMSS 2014) Volume 50.Information Engineering Research Institute, USA:Information Engineering Research Institute,2014:327-332.

[8]王恩界,罗雪.应届毕业生的就业压力与抑郁:应对方式的作用检验[J].中国全科医学,2013,(21):89-91+97.

[9]舒晓丽,汤福球.大学生就业压力源与焦虑的机理研究[J].湖南理工学院学报(自然科学版),2008,(01):83-86.

[10]陶然.网瘾=精神病?[J].生命世界,2009,(03):12-13.

[11]陈天丽.不同培养类型大学生网络成瘾和抑郁的状况研究[J].教育现代化,2017,4(13):173-175.

[12]董园园.辽西地区大学生抑郁、网络成瘾与社会支持的关系研究[D].锦州医科大学,2019.

[13]师建国.手机依赖综合征[J].临床精神医学杂志,2009,19(2):138-139.

[14]黄海,周春燕,余莉.大学生手机依赖与心理健康的关系[J].中国学校卫生,2013,34(09):1074-1076.

[15]陈晓雯,陈莹,何利平,等.大学生手机依赖及其与抑郁、焦虑的关联性研究[J].现代预防医学,2019,46(14):2602-2606.

[16]潘莉莉,姚文兵,孙燕,等.大学生手机依赖与抑郁症状及其社会支持效应修饰作用[J].中国公共卫生,2019,35(07):857-860.

[17]정소희.矛盾的父母关系和单亲家庭,哪个对儿童的精神健康危害更大?[J].社会福祉研究,2011,(42):165-186.

作者简介：

赵立娜(1983--),女,汉族,吉林省长春市九台区人,教师,讲师,研究生学历,硕士,在读博士,教育心理学方向。邯郸学院外国语学院(韩国又石大学在读博士)。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.