

小学生抑郁的一般特点

孔静

云南师范大学

DOI:10.12238/mef.v7i6.8286

[摘要] 小学阶段是学生认知发展的关键时期,如若受到太多负面情绪的影响会导致小学生产生压力过大,对周围事物丢失情趣,进而对心理健康产生影响。目前大家对于学生的心理健康发展尤其关注,已有研究表明小学阶段有部分学生会出现抑郁倾向,它会对小学生的心理发展带来消极影响。不利于小学生的心理健康成长,甚至会带来长期的影响。本篇文章通过总结学者们的实证研究,描述小学生抑郁的情况和现状,总结了小学生抑郁在一般层面和认知方面的特点,从而为预防小学生的抑郁以及提升小学生心理健康水平提供参考依据。

[关键词] 小学阶段; 学生抑郁; 抑郁特点

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

General characteristics of depression in primary school students

Jing Kong

Yunnan Normal University

[Abstract] Primary school is a critical period for students' cognitive development. If students are affected by too many negative emotions, they will have too much pressure and lose their interest in the things around them, which will have an impact on their mental health. At present, people pay special attention to the development of students' mental health. Studies have shown that some students in primary school have a tendency to depression, which will bring negative effects on the psychological development of primary school students. It is not conducive to the mental health growth of primary school students, and even will bring long-term effects. By summarizing the empirical studies of scholars, this paper describes the situation and current situation of primary school students' depression, summarizes the general and cognitive characteristics of primary school students' depression, which can prevent primary school students' depression and improve their mental health level.

[Key words] Primary school stage; Student depression; Depressive characteristics

引言

小学生是指年龄为7-12岁的学生,根据埃里克森的划分,在这一时期属于学龄期,该阶段的发展任务是获得勤奋感,克服自卑感,有学者认为许多成人对将来的学习和工作的态度和习惯都来源于小学阶段的勤奋感(林崇德,2009)。这也是小学生进入接触新环境的新阶段,活动重心由家庭转向学校,会有许多适应性活动和心理发展的阶段。小学阶段的有些学生会出现适应性不良,部分小学生在心理发展过程中受到心理发展或外界影响因素会产生抑郁情绪,抑郁情绪的表现呈现出一定的规律性,抑郁是一种常见的心理障碍,它会对小学生的心理发展带来消极影响。不利于小学生的心理健康成长,甚至会带来长期的影响。在小学阶段,这部分抑郁的小学生在小学阶段可能表现为情绪低落、对周围事物和活动失去兴趣、学习成绩下降以及社交和人际关系的问题等。而他们的认知和情绪发展还不够成熟,他们

可能难以准确表达自己的情感和困扰,这也增加了家长和教师察觉和应对抑郁的难度。因此,深入了解小学生产生抑郁情绪的特点,对于及早发现和干预抑郁问题、保障小学生身心健康以及促进其全面成长具有重要意义。

1 小学生抑郁在一般层面的特点

1.1 抑郁检出率的总体情况

抑郁是小学生常见的心理健康问题,对小学生的各方面均产生消极影响。小学生的抑郁检出率为10%,说明抑郁情绪呈现低龄化的趋势,应该加强对小学生的心理健康教育。

1.2 抑郁在年级和性别上的差异

抑郁检出率在不同人口学变量上的差异,年级是影响小学生抑郁的差异,随着年级的上升,小学生抑郁检出率呈现上升的趋势(张学艳,2015),六年级学生抑郁症状检出率最高为19.9%。说明随着年级的增长,小学可能由于学业压力的增长而产生抑

郁等负面情绪。也有研究显示,研究发现,小学生抑郁检出率男性抑郁症状检出率为16.3%高于女性(刘福荣,2021)。这可能是由于中国的传统文化影响,家长对于男生的期待高于女生,导致男生所承受的压力可能高于女生的。因此,性别也是影响学生抑郁的一个因素。

1.3 抑郁在不同地区上的差异

研究表明,小学生抑郁检出率在经济发达的地方和欠发达的相比较,欠发达的抑郁检出率高于经济发达的(Shen W, 2020),我国经济发达地区、欠发达地区小学生抑郁症状检出率依次为12.4%、21.7%。农村小学生抑郁症状检出率为18.8%,农村地区的抑郁检出率高于城镇地区的检出率(王熙,2013)。表明经济对小学生抑郁是一个影响因素。欠发达的地区和农村地区可能由于家长外出打工,导致留守儿童比较多,留守儿童所受关注度低,容易受焦虑等负面情绪的影响,抑郁检出率比较高,心理健康水平低。这也可能是由于在前两种家庭类型中,小学生的受关注度比较低,不易表达情绪。因此抑郁检出率较高。通过了解小学生抑郁整体特点,可以整体把握小学生这一群体的抑郁现象。了解影响小学生的因素。小学生抑郁检出率上升,抑郁问题严重,应该加大对这一群体的关注,有效的提升小学生的心理健康水平。

1.4 抑郁在不同家庭类型上的差异

家庭是影响学生成长的关键因素,据调查分析,孩子抑郁的原因有大多数是因为家庭环境的不健康,父母关系的不和谐而造成学生所感受到孤独感,进而造成学生有抑郁的倾向。父母离异的孩子容易患上抑郁症,可能因为陪伴和归属感太差,导致孩子的情绪不易表达,更容易产生不良情绪。研究表明家庭类型为单亲和重组的学生抑郁症状危险性是双亲家庭学生的1.675倍和1.828倍,在单亲家庭和重组家庭的小学生抑郁检出率高于核心家庭的学生,(朱慧全,李巧,2016)。不良的家庭环境不利于小学生的心理健康成长,小学生也容易产生消极情绪。

2 抑郁的小学生在心理过程层面的特点

2.1 抑郁的小学生的感觉和知觉特点

感觉和知觉是学生的认知过程之一,是学生对外界事物的一种反应。对于小学生而言,抑郁可能会导致他们感觉和知觉方面出现一些偏向和敏感程度的改变。

2.1.1 对外部世界的感知偏向

抑郁由于长期心境低落,最先会表现出躯体症状,对小学生的空间知觉产生影响,对学生知觉事物的能力产生影响,并且学生的反应会变迟缓,眼与手的协调能力下降(李代钦,2022),首先,抑郁症状的长期心境低落会影响小学生的空间知觉。他们可能会感觉到环境模糊或失真,对事物的颜色、形状等感知产生扭曲或变化。这些感知的变化可能使他们较难捕捉周围的细节、变化或暗示,导致在学习和生活中漏掉一些重要信息。感觉自己处于一种持续的感觉疲劳状态,他们可能感到疲倦乏力,无法从日常的感觉刺激中获得足够的精力和愉悦,痛苦感增加。

2.1.2 对负面信息的敏感程度

小学生在抑郁状态下,对外界负面信息的敏感程度可能会有所增加,他们可能感觉过度疲劳和快感缺失(kovacs et al, 1991),感觉自己处于一种持续的感觉疲劳状态,无法从日常的感觉刺激中获得足够的精力和愉悦,痛苦感增加。这种对外界的敏感可能会加重学生抑郁状态,也会使学生们在学习和生活中做出消极的反应,间接增加了学生学习的压力和时长。

并且,对于小学生抑郁还可能会影响学生们的反应速度和反应能力,对学习和运动都会产生一定程度的影响,这些变化都会增加小学生的学习的压力和学习时长,小学阶段是抑郁的萌芽阶段,小学生阶段还没有处理压力的压力,,这也会使小学生陷入泥沼和循环模式,影响学生的学习效果,加大学生的学业压力,增加学生的抑郁风险。

2.2 抑郁的小学生的注意特点

2.2.1 注意力缺陷和分散的表现

抑郁是一种长久的心境低落,对小学生的心理健康危害极大。注意是一种伴随的心理状态,在小学阶段,学生的各方面发展和注意力培养是关键时期,研究发现,小学生抑郁症状大都伴随学生注意力的问题的发生(王凯,2005)且抑郁的学生偏爱消极刺激、忽视积极刺激的注意偏见(Joormann, Vanderlind 2014)。学生上课注意力分散,上课容易分心,看书也不能集中注意力,进而导致学习成绩的下降,受到巨大的学业压力,因此间接产生抑郁情绪,增加抑郁的风险。

2.2.2 抑郁与注意力特点的关系和影响

学生抑郁而导致注意力困难,抑郁会使小学生在处理信息或完成学业任务时出现困难,会感到理解能力和学习效果下降(Cohen et al., 1982)。学习效果下降可能引发更多的注意问题,形成恶性循环,增加学生的压力和抑郁风险。小学生的注意力容易受到干扰,抑郁可能会增加对外界刺激的敏感性,使其更难集中注意力,间接导致抑郁发生。总体而言,抑郁会导致小学生注意力和注意力偏好发生变化,注意力集中时间也会有所变化,降低学习效果,可能导致学习成绩波动,进而增加学生的压力。如果压力无法适当排解,将间接增加小学生抑郁的倾向,形成一个无限循环的状态。抑郁导致注意力问题,而注意力问题又会导致抑郁,形成一个恶性循环,因此,了解小学生抑郁对注意力的影响是非常必要的。

2.3 抑郁的小学生的记忆特点

记忆是小学生学习的关键认知发展,小学阶段是学生外显记忆发展的关键时期,抑郁对小学生外显记忆的影响较大,内隐记忆与正常人相比较无较大差异(曾会珍,2008),抑郁对学生的大脑会产生一系列的影响,因此,抑郁症的学生会感到心烦意乱,记忆力不佳,对学生的成绩和日常生活都产生影响,增加学业压力,使得学生的抑郁进入一个套圈模式,对学生的心理健康成长产生巨大的影响,不利于学生的成长。

2.4 抑郁的小学生的思维特点

抑郁的小学生可能倾向产生反刍思维模式,这是一种消极的认知模式(李大林,2019),反刍思维的学生会不断反复回顾事

件的原因(张凯丽, 2020), 问很多个为什么, 陷入泥潭, 这就会导致抑郁的学生可能会对自己的自我评价低, 自我评价是自己对自身的产生的积极肯定的评定和认可。是产生自信的关键因素。小学生抑郁情绪的症状之一, 对自我评价给予过低的评价, 容易产生自卑的心理, 造成心理创伤, 小学生抑郁倾向会对于事情敏感, 感知“别人是不喜欢我的”, 容易产生“背锅心理”, 产生“自罪自责”的心理, 认为错都在自己, 是自己不好, 看不见自己的闪光点, 犹如走进一个深渊和泥潭, 深陷不已。

抑郁的小学生对于自己的未来是持悲观的态度, 产生负向自动化思维(杜颖莹, 2023), 认为遇到困难或挫折可能会退缩, 可能认为事情永远不会好, 把事情所发生的结果往坏的方向和糟糕的方向想; 整天活在疑虑和担心, 无论事情是大是小, 总是持担忧的态度, 他们对于挑战会担心失败和受伤。总而言之, 整个人的身边是负向磁场, 陷入循环之中。

3 总结

对抑郁的小学生这部分群体的研究意义在于揭示小学生心理健康问题在儿童群体中的普遍性和重要性, 为制定有效干预措施提供理论支持。近年来, 对有小学生出现抑郁情绪的问题逐渐引起学界和社会的广泛关注。小学生抑郁的特点和规律与成年抑郁有所不同, 因此需要独立研究和干预策略。儿童期的抑郁, 如果得不到及时干预, 可能会延续至青少年时期, 对孩子的身心健康造成深远影响。研究小学生抑郁的特点和规律不仅有助于更好地了解抑郁在儿童中的表现和发展, 还可以为教育和心理健康领域提供有益的启示。

[参考文献]

[1]Cohen, R. M., Weingartner, H., Smallberg, S. A., Pickar, D. & Murphy, D. L. (1982), Effort and cognition in depression. Arch. Gen. Psychiatry, 39:593-597.

[2]Joormann, J., & Vanderlind, W. M. (2014). Emotion regulation in depression: The role of biased cognition and reduced cogn

itive control. Clinical Psychological Science, 2(4), 402-421.

[3]Kovacs, M. (1985). The natural history and course of depressive disorders in childhood. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 15(6), 387-389.

[4]Shen W. (2020). A tangled web: the reciprocal relationship between depression and educational outcomes in China. Soc Sci Res, 85:102353.

[5]2023中国精神心理健康蓝皮书[D].好心情平台, 2023.

[6]杜颖莹, 欧红霞. 抑郁症睡眠障碍、负性自动思维对疗效的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2023(5):643-646.

[7]李大林, 黄梅. 生活事件对初中生抑郁的影响: 自尊和反刍思维的链式中介作用[J]. 心理发展和教育, 2019(3):352-359.

[8]李代钦. 抑郁症对于认知的影响[J]. 临床医学进展, 2022, 12(05):4105-4109.

[9]刘福荣. 小学生抑郁症状检出率的meta分析[J]. 儿童青少年心理卫生, 2021, 35(06):482-488.

[10]林崇德. 发展心理学[D]. 人民教育出版社, 2009.

[11]马郑豫, 苏志强, 张大均. 小学生抑郁情绪的现状及其内部机制调查研究[J]. 教育科学论坛, 2019, 78(05):1673-4289.

[12]王凯, 苏林雁. 8-10岁儿童抑郁症状的随访研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2014, 13(05):369.

[13]王熙, 孙莹, 安静, 等. 中国儿童青少年抑郁症状性别差异的流行病学调查[J]. 中华流行病学杂志, 2013, 34(9):893-896.

[14]张凯丽. 初中阶段反刍思维对学生学习的影响及其干预策略[J]. 延边教育学院学报, 2020(34):5.

[15]张学艳, 周文君. 盐城市小学生抑郁症状及相关行为研究[J]. 中国社会医学杂志, 2015, 32(3):192-194.

[16]朱慧全, 李巧. 海口市抑郁症状及其影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(09):1345-1350.