

家庭功能对大学生抑郁的影响及安全感的心理传导机制

翟彩宁 左旭晨

陕西开放大学 陕西工商职业学院 陕西 西安 710119

摘要：因社会压力持续加重，大学生群体之间心理问题逐步凸显，抑郁症发病的比例逐年稳步攀升。家庭充当大学生成长的初始环境，深远地左右着其心理健康。本文着眼于分析家庭功能对大学生抑郁所起的影响，进而分析家庭功能借助安全感的心理传导机制于该过程里起到的效能。适宜的家庭功能对大学生心理健康的维持起到助力，特别是在情感支撑、紧密关系及家庭交流方面起到的积极功效，可切实缓解抑郁相关症状。同时，家庭功能借助增强大学生的安全感，降低不安与焦虑的水平，进而在抑郁问题上产生间接效应。本文凭借量化研究和案例分析相结合的做法，探明家庭功能与大学生抑郁间的心理传导途径，为后续心理干预及家庭教育给予理论支撑与实践指引。

关键词：家庭功能；大学生；抑郁；安全感；心理传导机制

引言：

随着社会竞争趋烈和学业压力上扬，大学生群体心理方面的问题愈发显著，其中抑郁症的发生比率格外明显。大学生抑郁症的出现率已近乎全球范围内成年人群的标准数值。大学生的心理状态受抑郁症的左右，也对学业、社交和未来职业的持续发展产生长远作用。怎样高效识别与干预大学生抑郁症，已然是心理学和教育学界聚焦的关键事项。家庭为大学生成长进程中十分关键的一类社会环境，对大学生心理健康及情感发展存在深刻作用。家庭功能健全程度，直接关乎大学生的情感后盾、心理安定及应对挫折的能力。尤其在家庭功能的亲密纽带、沟通形态以及情感补给等范畴，可以明显改变大学生的心理状态与情感上的安全感。

一、家庭功能与大学生抑郁的关系

家庭功能说的是家庭成员之间的互动形式、情感支持的层次以及家庭内部关系的稳定状况。健全的家庭功能可为成员赋予情感支撑、归宿感与心理安定感。家庭功能的紊乱也许会造成个体情感不稳定、滋生孤独感，应对外界压力脆弱，后续引发心理上的问题，尤指抑郁障碍。

从大学生群体方面看，学生情感发展及心理健康直接受家庭功能好坏影响。家庭环境中亲子间的关系、交流质量以及情感支撑，时常充当大学生应对生活压力的心理支柱^[1]。当家庭关系融洽、父母予以充分的关怀与体谅，大学生较易滋生安全感，能较为出色地应对学业压力与社交困窘，由此减少患上抑郁的几率。

相反，家庭功能障碍，如亲子沟通不良、家庭矛盾多发、父母漠视子女情感诉求等，都有概率使得大学生感受到情感上的空落与不安。对于这种情形而言，大学生情绪易受外界压力的左右，进而引起抑郁症状呈现。因此，家庭功能与大学生抑郁之间呈现紧密关系，家庭功能好坏情形，是影响大学生抑郁症发生的关键要素之一。

二、安全感的心理传导机制

（一）安全感的心理作用与重要性

安全感即个体针对自己所处环境的信任与依赖的体验，其为人类心理康健之基础。在个体成长发展的阶段里，安全感有助于人们在外界压力及困境出现时维持心理的稳定，形成乐观生活态度与应对途径。对于大学生群体来说，安全感显得格外关键。大学生迈进大学阶段后，不时面临学业压力状况、生活适应困境、社交困扰等多方面的难题，这些因素极易造成他们心理状态的不稳定，得到足量的安全感支撑。尤其是家庭给予的支撑与依托，可切实助力他们减轻压力、平复情绪，从而实现心理的平衡与完好。

作为个体成长最初阶段的社会环境，家庭在大学生情感发展及心理健康中发挥着举足轻重作用。家庭功能完备的家庭能给予坚实的情感支撑、无保留的爱与包容，推动学生体悟家庭成员彼此的亲近感与安全支撑，这种心理依赖并非仅仅是学生面对外部压力时的情感后盾，更为其提供情绪调适与应对生活波折的动力。

（二）家庭功能的健康与安全感的提升

家庭功能的健康直接影响到大学生的安全感强弱，进而对抑郁症状施加影响。具备良好功能的家庭能为学生供给情感依托、心理安稳及生活引导，这可极大提升

大学生的安全感, 帮其应对学业重压、人际纠葛以及生活调适等挑战。若家庭成员之间交流顺畅、情感支撑完备, 学生可在家庭得到情感的依偎, 增进心理稳定性水平。该支持协助大学生当面临学业成绩压力、社交焦虑等问题之际, 更精准地把握平衡尺度, 削减心理累赘, 进而减少抑郁情绪出现几率。

父母给予学生的关怀、体谅与勉励, 可为学生供给强劲的情感支撑, 让他们在面对困境之际, 不感到孤立无援。尤其是大学生面对学业重压和人际困扰之际, 家庭能为其赋予情感方面的支持及指引, 增添其处理挑战的本事。一个融洽的家庭能给学生营造稳定的情感世界, 让他们于家庭内体会到爱的支撑与情感的依托。这般家庭环境为大学生开拓了安全的心理空间维度, 使他们得以无拘表达自身情感诉求, 且能实现情感上的充盈。当学生感知到家庭成员的理解跟支持之际, 他们会更果敢地去面对学业以及生活中的压力, 较不易陷入负面情绪的漩涡。

(三) 家庭功能紊乱跟安全感不足产生的心理影响

家庭功能失调会造成大学生体验到情感的空白, 再而影响他们安全感的水平, 加大罹患抑郁几率^[2]。功能有缺失的家庭往往存在亲子沟通受阻、情感隔阂加深、父母关注不到位等问题, 这类问题使得学生在情感范畴难以得到足够的满足和依仗。当大学生缺少家庭的情感扶持与关爱, 他们会体会到情感上的孤零与内心的惶乱, 由此容易滋生焦虑、应激与抑郁之感。

家庭亲子间沟通欠佳是引发大学生安全感匮乏的关键要素之一。若父母没能及时知晓学生心理的需求以及情感方面的纷扰, 又或者缺少有效的沟通及倾听环节时, 学生很有机会体会到孤立以及情感上的空缺, 催生不被懂得与留意的心理情形。该种情感上的不足会削减学生安全感, 令其面对外部压力时觉脆弱与惶惑, 无法顺利应对学业、人际关系等方面的挑战点, 进而说不定会引起抑郁情绪。

家庭功能失调往往伴随着家庭成员间的矛盾与不睦, 家庭内部氛围极度紧绷, 父母情感支撑缺位, 造成学生情感上缺少依赖与抚慰。在这般的环境里, 大学生较容易产生情感角度的焦虑与无助体验, 体会对生活失去控制感且信心全无。该种安全感不足的状态令他们更易感受到心理方面的压力, 也让其缺少应对各类状况的有效机制, 难以应对大学生活中的多样难题。

(四) 安全感的缺失与抑郁症状的关联

大学生抑郁症状之所以产生, 直接是安全感缺失

所致。基于心理学的研究范畴, 安全感被认为是实现个体情绪稳静与心理健康的重要根基, 针对大学生这一对象而言, 缺少安全感在一定程度上影响其情感状态, 还和焦虑、抑郁等心理方面的困扰紧密相联。尤其是在家庭功能体现出不健全属性的情形里, 学生往往较难获得充沛的情感支持及心理宽慰, 结果更易滋生焦虑、伶仃与无助的情绪体验, 进一步引发抑郁相关情绪。

源于家庭功能不良的情感缺失情形, 易让学生出现对生活的怀疑以及对未来的消极情绪。未拥有稳定的情感寄托, 学生面对学业的压力、生活的困窘状况以及人际交往关系时, 难以进行卓有成效的自我调控, 很容易生出过度的担心与焦虑情绪, 引起抑郁症状的呈现。安全感不足的大学生往往缺少有效的应对途径, 没有积极面对生活挑战的劲头。若学生被不安和焦虑笼罩时, 他们大多欠缺充足的自信与心理伸缩性, 无力招架变幻莫测的社会形势。这般心理的脆弱加剧了抑郁情绪的萌生, 家庭功能完善的学生在情绪管理与压力应对上表现更佳, 而家庭功能不完备的学生, 更易陷入负向情绪的窘境。

三、家庭功能影响大学生抑郁的心理传导机制

(一) 健康家庭功能提供的情感支持与心理安全感

良好的家庭机能给予大学生情感支撑与心理安定感, 尤其是在应对学业压力以及生活艰难时刻, 助力学生更有效地应对各类挑战。要是家庭功能处于正常模式, 父母和其他家庭成员往往会给予稳固的情感支撑与认同, 使学生察觉到情感上的依赖以及归属感^[3]。此情感依托为大学生打造了坚实心理壁垒, 就多数高校学生而言, 家庭化作他们情感停靠的安全港埠, 尤其是在面临困难与压力之际, 家庭成员的扶持与相伴可使他们体会到被认可与被包容。

家庭成员彼此间的亲密关系和良好沟通模式, 可促进大学生形成积极情感, 提升其自我效能的体验与心理弹性水平。所谓心理弹性, 即个体在压力面前可保持心理状态相对稳定、适应变化的能力。有着健康家庭功能的学生人士, 往往可从情感支撑里获取充足的安全感, 进而在学业、社交等方面遇上困境的时刻, 可采取主动有效的应对方式。和谐家庭关系助力学生稳固自信状态, 缓解外界环境对其情绪的负面冲击, 由此降低抑郁症状产生的频次。完备的家庭支持条件让学生更顺利地应对生活中的挑战, 且具备更优的心理承压能力, 避免情绪出现不稳定以及抑郁情绪的扩散。

(二) 家庭功能障碍导致的情感缺失与安全感丧

失

家庭功能出现问题也许会让大学生觉得情感上匮乏且安全感丧失,随之干扰到其情绪的稳定性,较容易引起抑郁情绪的浮现。家庭功能有不足、家庭关系紧张,往往会使学生在情感上缺乏充分的支持与抚慰。未实现有效的亲子沟通与理解,学生往往会体验到孤立、被冷落或者安全感不足,这让他们在遭逢学业压力、情感烦难等外界压力情境时,欠缺心理支撑与应对实力。大学生生活中易产生不安和焦虑,往往源于情感上的缺失,尤其是遇到突发事件或者学业方面压力时,其情绪也许迅速跌宕,较难让心理状态稳定存续。

家庭功能的障碍一般体现为亲子关系变得疏远、情感支持不足,还有家庭成员间交流不顺畅等。这些问题非但让学生尝到孤独、无助滋味,并且或许会加重他们对外界的惊恐与怀疑。若家庭里亲密关系以及沟通欠缺,学生无法从父母以及家庭成员那里获取情感的支撑要素,又难以从家庭那里获得情绪安慰,这般情感上的匮乏会让学生逐渐构建起不良心理格局,加剧了其陷入抑郁情绪的潜在风险。缺乏安全感的学生在有效管理自身情绪上存在障碍,极易陷入对未来的消极情绪里,最终引发抑郁相关症状表现。

(三) 家庭沟通模式对安全感的影响

家庭里的沟通模式在影响大学生安全感上意义重大。恰当的沟通模式可增进家庭成员之间的理解与扶持,增进大学生归属及安全感。若家庭成员间能维持开放、积极且高效的交流时,学生遇上压力及挑战的阶段,更易发觉有支持可凭借,以更开朗心态应对学业、社交等方面困扰^[4]。家庭沟通存在欠缺或沟通手段不当,可能引起学生产生情感的疏远以及孤立现象,引致其安全感不断减弱,而后造成焦虑及抑郁的出现。

适宜的家庭沟通样式大致有情感表达、问题研讨与有效反馈。家庭成员彼此沟通,表达各自的情感需求与困扰,促使学生体验到父母或亲人的理解及支持。当学生陷入困难局面,父母或家庭成员的倾听关注,能让他们在情绪调节上更出色,提升其心理应对重压的实力^[5]。例如,父母对学生学业负担的体谅与支持、对个人情感状况的聆听与关切,皆可使学生体会到温暖与依托,这种情感层面依赖大大提升了他们安全感及自信水平。同时,优质沟通助力家庭成员察觉并化解潜在家庭难题,以此杜绝情感上的隔阂和安全感的流失。因此,家庭沟通模式是否健康,直接关乎大学生情感安全感,且进一步评判他们能否有效化解生活中的压力,遏制抑郁情绪浮现。

总 结 :

本文对家庭功能对大学生抑郁的作用展开探讨,且阐释了安全感在这一进程中的心理传导逻辑。大学生的心理状态在极大程度上受家庭功能健康情况的制约,尤其在情感慰藉、亲密联系以及沟通成效方面。良好的家庭功能借助增强大学生安全感,由此降低抑郁症状发作概率。家庭功能的错乱会引发安全感的匮乏,使得大学生面对较高的抑郁潜在威胁。未来开展研究期间,应进一步剖析不同家庭功能模式对大学生心理健康所起的不同影响,着重加强家庭教育及心理干预方面的实践引导,实现大学生心理健康发展。

参考文献 :

[1] 那颜玉. 家庭功能失调与大学生非自杀性自伤

行为的关系:一个有调节的中介模型[D]. 河北大学,2024.

[2] 王歆睿,张介平,韩布新. 后疫情时代社会支持对有留守经历大学新生的心理健康保护效应[J]. 成都工业学院学报,2024,27(1):107-112.

[3] 郭丽,赵开维,赵玉婷,等. 父母积极教养方式对大学生网络成瘾的影响:焦虑与抑郁的链式中介作用[J].2024(23):102-110.

[4] 应用心理. 大学生抑郁与负性生活事件,认知情绪调节策略的关系及干预研究[D].2023.

[5] 李旭,王冉冉,周乐泓. 大学生无法忍受不确定性和抑郁症状的关系:一个有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志,2024(5).

基金项目:2024年度陕西开放大学(陕西工商职业学院)科研项目:大学生抑郁症状与手机成瘾、家庭环境动态关系及心理机制研究(2024KY-B16)

作者简介:翟彩宁,女,陕西宝鸡人,讲师,硕士研究生,研究方向:学生管理、思政教育