

后疫情时代大学生抑郁情绪、心理弹性与应对方式的相关性研究

杜富港, 李 凌

华北理工大学附属医院精神科, 河北 唐山

收稿日期: 2024年3月11日; 录用日期: 2024年4月17日; 发布日期: 2024年4月30日

摘 要

目的: 研究后疫情时代大学生心理健康状况, 探讨大学生负性情绪、心理弹性及应对方式的相关关系, 为提升大学生的心理健康水平提供参考。方法: 采用抑郁自评量表、心理弹性量表简版以及简易应对方式问卷, 对华北理工大学306名学生进行了问卷调查。结果: (1) 大学生抑郁检出率为33.3%, 其中轻度、中度、重度抑郁分别为25.5%、7.1%、0.7%, 女性、非双亲家庭、非独生子女及居住于乡镇的大学生抑郁得分更高。(2) 积极应对与抑郁得分均呈负相关($r = -0.508, P < 0.01$); 心理弹性与抑郁得分呈负相关($r = -0.597, P < 0.01$)。 (3) 心理弹性在积极应对及抑郁情绪之间起到部分中介效应($\beta = 0.455, 95\%CI = 0.280 \sim 0.646$), 心理弹性在积极应对及抑郁情绪之间起到部分中介效应($\beta = -0.377, 95\%CI = -0.458 \sim -0.228$)。结论: 心理弹性较低及更偏向于采用消极应对方式的大学生更容易有抑郁情绪; 应对方式既可以直接影响抑郁情绪, 也可以通过影响心理弹性间接影响抑郁情绪。

关键词

新冠疫情, 抑郁, 心理弹性, 应对方式

Correlation Study on Depression, Mental Resilience and Coping Style of College Students in Post-Epidemic Era

Fugang Du, Ling Li

Psychiatry Department, North China University of Science and Technology Affiliated Hospital, Tangshan Hebei

Received: Mar. 11th, 2024; accepted: Apr. 17th, 2024; published: Apr. 30th, 2024

文章引用: 杜富港, 李凌(2024). 后疫情时代大学生抑郁情绪、心理弹性与应对方式的相关性研究. *心理学进展*, 14(4), 593-600. DOI: 10.12677/ap.2024.144255

Abstract

Objective: To study the mental health status of college students in the post-epidemic era, and to explore the correlation between negative emotions, mental resilience and coping styles of college students, so as to provide reference for improving the mental health level of college students. **Methods:** 306 students in North China University of Science and Technology were investigated by self-rating depression Scale, Mental resilience Scale and simple coping style questionnaire. **Results:** (1) The detection rate of depression among college students was 33.3%, among which mild, moderate and severe depression were 25.5%, 7.1% and 0.7%, respectively. Women, non-parents, non-only children and college students living in towns and villages had higher depression scores. (2) Positive coping was negatively correlated with depression scores ($r = -0.508, P < 0.01$); mental resilience was negatively correlated with depression scores ($r = -0.597, P < 0.01$). (3) Mental resilience had a partial mediating effect between positive coping and depression ($\beta = 0.455, 95\%CI = 0.280\sim 0.646$), and mental resilience had a partial mediating effect between positive coping and depression ($\beta = -0.377, 95\%CI = -0.458\sim -0.228$). **Conclusion:** College students with lower mental resilience and more tendency to adopt negative coping styles are more likely to have depression. Coping style can not only affect depression directly, but also affect depression indirectly through influencing psychological resilience.

Keywords

COVID-19 Pandemic, Depression, Mental Resilience, Coping Style

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

抑郁症作为临床中常见的精神障碍, 是以心境低落为主要表现的疾病的总称。抑郁症的发病机制较为复杂, 涉及生理、生化、神经内分泌、遗传及心理社会因素等, 抑郁症多数为急性或者亚急性起病, 平均发病年龄为 20~30 岁, 女性多于男性(沈渔邨, 2005)。新型冠状病毒(COVID-19, 以下简称新冠)是一种具有高度传染性、变异性的全球性流行疾病, 据 WHO 统计, 全球已经有累计约 7 亿的确证病例, 国内外的多项研究表明, 新冠病毒不仅会引起患者的躯体症状, 也会引发其他精神疾病, 尤其是焦虑障碍、抑郁障碍、睡眠障碍和物质滥用等精神障碍(梅俊华等, 2020; Taquet et al., 2021), 国外一项研究表明新型冠状病毒感染后 12 周内出现抑郁症状的频率为 11%至 28% (Block & Block, 2006)。2022 年 12 月 5 日我国宣布疫情全面放开, 全面放开意味着疫情防控管制将逐渐减少, 这并不代表疫情彻底消失, 我们仍面对着疫情传播的风险与变异的挑战。

本文通过分析后新冠疫情时代大学生的抑郁情绪, 心理弹性及应对方式的现状, 探讨三者的相关关系, 为抑郁症的作用机制, 改善抑郁症患者的症状提供理论依据。

2. 资料与方法

2.1. 被试

该项研究采用方便抽样的方法, 抽取 2023 年 2 月至 4 月华北理工大学大一至大五学生 360 人对其进行问卷调查, 共回收有效问卷 306 份, 有效率 85%。其中男生 146 人(47.7%), 女生 160 人(52.3); <20 岁

122 人(39.9%), 21~24 岁 148 人(48.4%), >25 岁 36 人(11.8)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 一般资料

自制一般资料问卷, 从性别、年龄、家庭结构(单亲, 双亲, 重组)、家庭居住地(城镇, 农村)以及是否独生子女方面收集资料。

2.2.2. 心理弹性量表简版(Connor-Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10)

CD-RISC-10 源自于 Connor 和 Davidson (Connor & Davidson, 2003)编制的心理弹性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC), 由 Campbell-shills 等(Campbell-Sills & Stein, 2007)经过大样本测试后从 CD-RISC 中提取出 10 个条目, 采用 0 分(从不)到 4 分(几乎总是)5 级评分, 总分为 0~40 分。CD-RISC-10 具有题目少、单维度、使用方便的特点, 在各类人群中具有良好的信效度。

2.2.3. 简易应对方式问卷(解亚宁, 1998)

该问卷由 20 条项目组成, 涉及到人们在日常生活中经常可能采取的不同态度和措施。该问卷为自评量表, 采用多级评分, 在每一应对方式项目后, 列有四级选择, 由受试者依据自己的实际情况选择。

2.2.4. 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS) (王征宇, 迟玉芬, 1984)

该量表由 Zung 编制, 共 20 题。使用简单, 用于衡量抑郁状态的轻重程度。标准分是总粗分乘以 1.25 得到的整数, 按中国常模结果, 本研究定义标准分 53~62、63~72、73 分以上分别为轻中重度抑郁。该量表在本研究中的内部一致性信度 Cronbach's α 系数为 0.83。

2.3. 统计学方法

采用 SPSS 26.0 对数据进行分析, 计数资料采用频数和百分比表示, 计量资料采用均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$)表示, 两组间比较采用 t 检验, 多组间比较采用方差分析。对被试抑郁情绪, 心理弹性及应对方式分析采用皮尔逊相关分析及多元逐步回归分析法, 采用 Process 程序进行中介效应分析, Bootstrap 法对中介效应进行检验, 以 95%CI 不包含 0, $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 一般资料结果

由表 1 可以得知, 抑郁自评量表得分在性别、家庭结构、是否是独生子女方面及家庭居住地方面存在明显差异: 女性的抑郁得分高于男性; 重组家庭的被试抑郁得分高于单亲家庭, 单亲家庭的被试抑郁得分高于双亲家庭; 非独生子女被试的抑郁得分高于独生子女; 居住在乡镇的被试抑郁得分高于居住在城镇的被试。心理弹性得分在性别及家庭结构方面存在明显差异: 男性心理弹性得分高于女性, 双亲家庭的被试心理弹性得分高于单亲家庭高于重组家庭。

3.2. 大学生的心理状况

本研究中大学生的抑郁检出率为 33.3% (102 人), 其中轻度抑郁达 25.5% (78 人), 中度抑郁达 7.1% (22 人), 重度抑郁达 0.7% (2 人)。

3.3. 大学生抑郁、心理弹性与应对方式相关性

由表 2 可知, 大学生抑郁得分与消极应对及心理弹性得分呈显著负相关; 心理弹性得分与消极应对得分呈显著正相关; 积极应对得分与消极应对得分呈显著负相关。

Table 1. Influencing factors of depression and mental resilience of college students**表 1.** 大学生抑郁及心理弹性的影响因素

项目	组别	人数	构成比(%)	抑郁($\bar{x} \pm s$)	F/t	心理弹性($\bar{x} \pm s$)	F/t
性别	男	146	47.7	47.81 ± 10.49	-2.00*	30.58 ± 3.53	3.09**
	女	160	52.3	50.21 ± 10.51		29.32 ± 3.58	
年龄	<20 岁	122	39.9	50.49 ± 9.82	2.49	29.84 ± 3.92	0.16
	21~24 岁	148	48.4	48.56 ± 10.57		30.03 ± 3.46	
	> 25 岁	36	11.8	46.35 ± 12.34		29.72 ± 3.13	
家庭结构	单亲	26	8.5	52.08 ± 10.89	4.4*	27.04 ± 3.54	25.10**
	双亲	273	89.2	48.54 ± 10.46		30.36 ± 3.32	
	重组	7	2.3	58.68 ± 6.92		23.43 ± 3.74	
独生子女	是	83	27.1	46.68 ± 11.95	-2.23*	29.78 ± 3.71	-0.40
	否	223	72.9	49.96 ± 9.87		29.97 ± 3.57	
家庭居住地	城市	117	38.2	47.25 ± 11.77	-2.28*	29.64 ± 3.68	-1.06
	乡镇	189	61.8	50.20 ± 9.59		30.09 ± 3.56	

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$ 以下同。

Table 2. Correlation between depression, mental resilience and coping styles of college students**表 2.** 大学生抑郁、心理弹性与应对方式相关性

	抑郁总分	积极应对	消极应对	心理弹性
抑郁总分	1			
积极应对	-0.504**	1		
消极应对	0.258**	-0.171**	1	
心理弹性	-0.597**	0.363**	-0.303**	1

3.4. 大学生心理弹性及应对方式对抑郁的回归分析

以抑郁得分为因变量, 心理弹性及应对方式为自变量进行多元线性回归分析, 结果显示: 积极应对和心理弹性负向预测抑郁, 消极应对正向预测抑郁, 详见表 3。

Table 3. Regression analysis of psychological resilience and coping styles of college students on depression**表 3.** 大学生心理弹性及应对方式对抑郁的回归分析

	未标准化系数	标准误	标准化系数	t	R^2
(常量)	89.549	5.167		17.332**	0.474
积极应对	-0.775	0.091	-0.398	-8.540**	

续表

消极应对	0.546	0.120	0.208	4.566**
心理弹性	-1.050	0.130	-0.390	-8.088**

3.5. 心理弹性在应对方式与抑郁情绪之间的中介效应

以应对方式为自变量, 心理弹性为中介变量, 抑郁情绪为因变量, 使用 Process 程序进行中介效应分析, Bootstrap 法对中介效应进行检验。结果提示, 消极应对方式正向预测负性情绪($\beta = 0.678$, 95%CI = 0.392~0.966), 心理弹性负向预测负性情绪($\beta = -1.539$, $P < 0.001$), 心理弹性在积极应对及负性情绪之间起到部分中介效应($\beta = 0.455$, 95%CI = 0.280~0.646)。见表 4 和图 1。

Table 4. Bootstrap test of the mediating effect of mental resilience between negative coping and depression

表 4. 心理弹性在消极应对与抑郁情绪之间中介效应的 Bootstrap 检验

项目	效应值(95%CI)	标准误差	<i>P</i>
总效应	0.678 (0.392~0.966)	0.145	<0.001
直接效应	0.223 (0.025~0.471)	0.126	<0.001
间接效应	0.455 (0.280~0.646)	-	<0.001

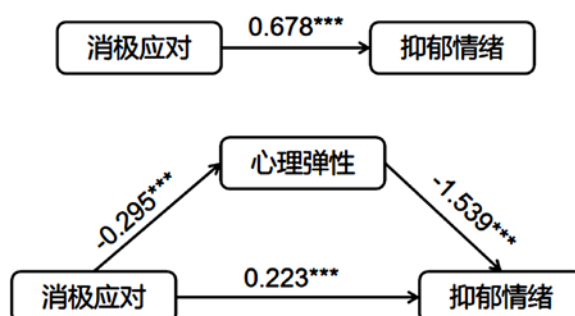


Figure 1. The mediating effect of psychological resilience between negative coping and depression

图 1. 心理弹性在消极应对与抑郁情绪之间中介效应

如表 5 和图 2 所示, 积极应对方式负向预测抑郁情绪($\beta = -0.981$, 95%CI = -1.1717~-0.791), 心理弹性负向预测抑郁情绪($\beta = -1.289$, $P < 0.001$), 心理弹性在积极应对及负性情绪之间起到部分中介效应($\beta = -0.377$, 95%CI = -0.458~-0.228)。

Table 5. Bootstrap test of the mediating effect of mental resilience between positive coping and depression

表 5. 心理弹性在积极应对与抑郁情绪之间中介效应的 Bootstrap 检验

项目	效应值(95%CI)	标准误差	<i>P</i>
总效应	-0.981 (-1.1717~-0.791)	0.097	<0.001
直接效应	-0.644 (-0.819~-0.469)	0.089	<0.001
间接效应	-0.337 (-0.458~-0.228)	-	<0.001

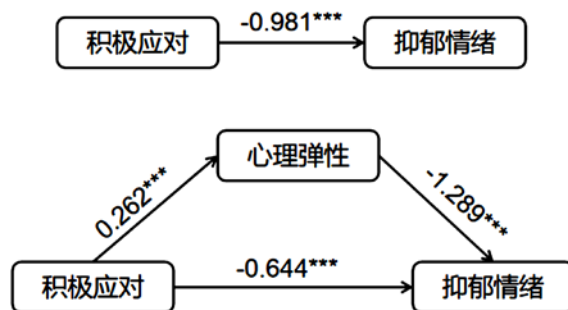


Figure 2. Mediating effect of mental resilience between positive coping and depression
图 2. 心理弹性在积极应对与抑郁情绪之间中介效应

4. 讨论

本研究调查的 306 名大学生中, 33.3% 存在抑郁, 其中轻度抑郁占 25.5%, 中度抑郁占 7.1%, 重度抑郁占 0.7, 与以往的研究相比, 高于疫情前及疫情期间的抑郁检出率(唐慧等, 2013; 吕敬惠等, 2020)。造成本研究的抑郁检出率增高的原因可能有以下几点: 首先, 疫情防控的全面放开, 造成大部分人的感染, 而新型冠状病毒的免疫反应会诱导局部和全身产生细胞因子、趋化因子和其他炎症介质, 这种病毒本身产生的免疫反应可能会导致各种精神障碍的发生(Cameron et al., 2008); 其次, 社会隔离(程新峰等, 2020)、潜在致命疾病的心理影响、对感染他人的担忧以及耻辱等心理压力因素也可能对大学生的抑郁情绪产生影响。有研究指出新冠年轻患者表现出更高层次的抑郁和睡眠障碍, 该研究描述了 COVID-19 大流行对年轻人的心理影响更严重(Wang et al., 2020)。

女性大学生的抑郁得分显著高于男性, 心理弹性显著低于男性, 这与既往研究结果相同, 大量流行病学调查提示女性的抑郁发病率高于男性(刘贤臣, 杨杰, 1997; Takakura & Sakihara, 2000)。除神经内分泌的差别等生物学因素以外, 女性在应对压力和情绪困扰方面与男性存在差异, 女性更倾向于过度思考和反复回忆, 对负面情绪更为敏感, 容易陷入情绪的困境。此外, 女性更多地承担着社会的压力, 如事业发展的障碍和社交关系的复杂性, 这些都可能增加她们患上抑郁症的风险。

不同家庭结构的大学生抑郁得分及心理弹性存在显著差异(陶国泰等, 1999), 双亲家庭的大学生的抑郁得分显著低于异常家庭结构(单亲, 重组)的大学生, 而心理弹性则显著高于异常家庭结构大学生。这种差异可能是单亲家庭的大学生在成长过程中, 经历过家庭结构的变故, 可能会因为缺少一方的关爱, 又或者因为经济压力而容易产生自卑情结, 在面对他人时的自信心也会受到落差感的打击。这可能会影响他们的心理健康, 而重组家庭的大学生所经历的家庭结构的变化要比其他大学生更加剧烈, 重组家庭的大学生的父母关系可能并不稳定, 并且更容易将注意力放到新的孩子上, 大学生的情感更容易被忽视, 因而更容易产生情绪问题。进入大学阶段, 随着环境的改变和新的心理冲突的出现, 还会使其心理问题显得更为严重。

独生子女大学生的抑郁得分显著低于非独生子女大学生, 这一结果与既往研究不同(肖雪等, 2017; 詹启生等, 2017), 可能是因为样本量过小导致, 也可能是因为非独生子女大学生在心理健康方面会面临更多的挑战, 由于全面二胎、三胎政策的实行, 非独生子女大学生在家庭结构中更多的都是担任姐姐或哥哥的角色, 弟弟或妹妹的出现是一种家庭结构的改变, 这种改变会让大学生承担更多家庭责任, 面对更多的人际关系冲突。此外, 更多的家庭人口也会对家庭的经济产生更多负担, 因而会对大学生产生更多心理压力。

居住于城市的大学生抑郁得分显著高于居住于乡镇的大学生, 居住于城市的大学生有更好的生长环境, 更优质的教学资源, 更多的社会支持, 也会更加注重心理健康, 因此会有更好的心理状况。

本研究的结果提示应对方式、心理弹性及抑郁情绪之间存在显著相关性, 中介效应结果提示, 应对方式既可以通过直接效应影响负性情绪, 又可以通过心理弹性的间接效应影响负性情绪, 这与既往诸多研究结果一致(陈艾彬等, 2019; 苏皓园等, 2019; 宋蕊, 李曼, 2020)。在疫情防控放开后, 不同的群体采取不同的应对方式, 高心理弹性水平的个体更容易采取以直接面对问题、主动寻求帮助及保持乐观态度为特点的积极应对策略(陈艾彬等, 2019), 一方面可以让个体从负性情绪中脱离, 另一方面更好的增强解决负性事件的能力, 增加对负性情绪的容忍度, 从而更有效地应对负性事件。而低心理弹性水平的个体更容易采取逃避问题、否认问题及过度依赖他人为特点的消极应对方式, 这种消极的应对方式会使个体的情绪表达趋于内在化, 降低了解决问题的积极性, 不能主动的寻求外在支持, 进而抑制了心理弹性水平的建立(Guo et al., 2019), 形成恶性循环, 让个体对所处的糟糕境况感到不安, 使自我沉浸于悲伤及痛苦体验中, 难以在创伤的经历中恢复(Block & Block, 2006), 使得抑郁情绪体验持续存在。

新冠疫情对所有人来说都是一项巨大的挑战, 本研究的结果提示大学生的心理健康状况并不理想, 因此才更有必要加强大学生的心理健康教育, 引导大学生增强心理弹性, 面对生活中的负性事件能采取积极的应对方式, 促进心理的健康发展, 不同人口学资料的大学生心理弹性及抑郁情绪存在显著差异, 这就提示我们在对大学生进行心理健康教育时对待不同类别的大学生时要综合考虑学生的个人背景和特点, 提供适当的支持以促进其心理健康和整体发展, 比如对待异常家庭结构的大学生时要考虑其是否存在经济负担, 而对待女性大学生时则要注意其情感问题。

参考文献

- 昌敬惠, 袁愈新, 王冬(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析. *南方医科大学学报*, 40(2), 171-176.
- 陈艾彬, 张晓敏, 江敏, 等(2019). 应对方式在军人心理弹性与负性情绪间的多重中介效应. *第二军医大学学报*, 40(11), 1253-1257.
- 程新峰, 刘一笑, 葛廷帅(2020). 社会隔离、孤独感对老年精神健康的影响及作用机制研究. *人口与发展*, 26(1), 76-84, 96.
- 解亚宁(1998). 简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 6(2), 114-115.
- 刘贤臣, 杨杰(1997). 青少年抑郁症状的年龄性别差异. *中国行为医学科学*, 1(1), 30-33.
- 梅俊华, 张琦, 龚雪, 李俐娟, 张忠文, 王婧, 陈国华, 王俊力, 徐金梅, 邵卫(2020). 医护人员感染新型冠状病毒肺炎后心理及睡眠状态分析. *医药导报*, 39(3), 345-349.
- 沈渔邨(2005). *精神病学*(第4版). 人民卫生出版社.
- 宋蕊, 李曼(2020). 社会支持与中学生抑郁的关系: 应对方式和心理弹性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(9), 1392-1397.
- 苏皓园, 化振, 王宝安, 杨来启, 马文涛, 鲁晓波(2019). 抑郁症患者心理弹性及相关因素的研究. *国际精神病学杂志*, 46(1), 75-77+87.
- 唐慧, 丁伶俐, 宋秀丽, 等(2013). 2002-2011年中国大学生抑郁情绪检出率的 Meta 分析. *吉林大学学报(医学版)*, 39(5), 965-969.
- 陶国泰, 邱景华, 李宝林, 等(1999). 独生与非独生子女心理发展的纵向分析: 南京的十年追踪研究. *中国心理卫生杂志*, 13(4), 210-212.
- 王征宇, 迟玉芬(1984). 抑郁自评量表(SDS). *上海精神医学*, 2(2), 71-72.
- 肖雪, 刘丽莎, 徐良苑, 等(2017). 父母冲突、亲子关系与青少年抑郁的关系: 独生与非独生的调节作用. *心理发展与教育*, 33(4), 468-476.
- 詹启生, 程诺, 李秒, 等(2017). 独生子女与非独生子女大学生心理健康比较. *中国健康心理学杂志*, (9), 1414-1418.
- Block, J., & Block, J. H. (2006). Venturing a 30-Year Longitudinal Study. *American Psychologist*, 61, 315-327. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.315>
- Cameron, M. J., Bermejo-Martin, J. F., Danesh, A., Muller, M. P., & Kelvin, D. J. (2008). Human Immunopathogenesis of

- Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). *Virus Research*, 133, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.virusres.2007.02.014>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Guo, J., Liu, L., Zhao, B., & Wang, D. (2019). Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 3081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03081>
- Takakura, M., & Sakihara, S. (2000). Gender Differences in the Association between Psychosocial Factors and Depressive Symptoms in Japanese Junior High School Students. *Journal of Epidemiology*, 10, 383-391. <https://doi.org/10.2188/jea.10.383>
- Taquet, M., Geddes, J. R., Husain, M., Luciano, S., & Harrison, P. J. (2021). 6-Month Neurological and Psychiatric Outcomes in 236379 Survivors of COVID-19: A Retrospective Cohort Study Using Electronic Health Records. *The Lancet Psychiatry*, 8, 416-427. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00084-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00084-5)
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>