

大学生心理灵活性对抑郁情绪的影响

——应对方式的中介作用

周憧宇

浙江工业大学

DOI:10.12238/mef.v8i8.12346

[摘要] 目的：探究大学生心理灵活性和抑郁情绪的关系，并考察应对方式在其中的作用机制。方法：使用心理灵活性综合问卷(CompACT)、患者健康问卷-9(Patient Health Questionnaire-9, PHQ9)、简化应对问卷(Brief COPE)和一般资料问卷对321位大学生进行问卷调查。结果：(1)心理灵活性与抑郁情绪负相关；情绪性应对和行为性应对与心理灵活性正相关，与抑郁情绪负相关；逃避性应对和物质使用应对与心理灵活性负相关，与抑郁情绪正相关。(2)以上四种应对在心理灵活性对抑郁情绪的影响中起中介作用。结论：本研究提示可以通过对心理灵活性和应对方式的干预来降低大学生抑郁情绪。

[关键词] 心理灵活性；抑郁情绪；应对方式；大学生

中图分类号：B84 文献标识码：A

The Impact of Psychological Flexibility on Depression in College Students—The Mediating Role of Coping Styles

Chongyu Zhou

Zhejiang University of Technology

[Abstract] Objective: To explore the relationship between psychological flexibility and depression in college students, and examine the mediating role of coping styles. Methods: A survey was conducted among 321 college students using the CompACT, PHQ-9, Brief COPE, and a general information questionnaire. Results: Psychological flexibility was negatively correlated with depression. Emotional and behavioral coping were positively correlated with psychological flexibility but negatively correlated with depression. Avoidant and substance use coping were negatively correlated with psychological flexibility but positively correlated with depression. These four coping styles mediated the effect of psychological flexibility on depression. Conclusion: Interventions targeting psychological flexibility and coping styles may help reduce depression in college students.

[Key words] psychological flexibility; depression; coping styles; college students

引言

根据现有研究数据，大学生群体抑郁情绪呈现较高流行趋势。流行病学调查显示，该群体抑郁发生率为15.32%^[1]，某针对539名在校生的实证研究更检测出31.7%的抑郁情绪检出率^[2]。

在心理干预理论方面，Hayes提出的心理灵活性模型具有重要临床价值。该理论强调个体对内在经验的觉知与接纳，并主张在价值导向下构建积极生活模式。Hayes也认为与心理灵活相反的心理僵化是各类心理痛苦和心理问题的原因^[3]。进一步探究心理灵活性对抑郁情绪的影响机制，发现应对方式可能发挥着重要作用。在邵頔的研究中，支持性应对指个体向他人寻求帮助、建议和情感寄托；情绪性应对指个体对应激情境进行重新

认识和积极解释，接受事实，并试图处理问题；行为性应对主要是指个体采取行动来改变处境，或当个体处在极端情境时主动转移注意以减少应激对自身的影响；逃避性应对主要是指个体否认应激事件已经发生的事实，并放弃问题解决；幽默应对主要是指用身处的情境开玩笑；物质使用应对指饮酒或服药的方式来减少心理痛苦；宗教应对则指的是从信仰中获取力量或进行冥想或祈祷^[4]。分析发现，“行为性应对”与心理灵活性的理论相符，“逃避性应对”和“物质使用应对”则与心理僵化的理论相符。另一方面，研究表明，应对方式也对抑郁情绪有着重要作用。如肖计划和许秀峰的研究表明，消极应对方式与抑郁显著正相关，而积极应对方式则与其显著负相关或无关^[5]。

综上所述,大学生心理灵活性可能通过影响应对方式来影响抑郁情绪。故提出假设如下:

假设1:大学生心理灵活性与抑郁情绪呈负相关,心理灵活性越高,抑郁情绪水平越低。

假设2:行为性应对和情绪性应对与心理灵活性呈正相关,与抑郁情绪呈负相关,逃避性应对和情绪性应对与心理灵活性呈负相关,与抑郁情绪呈正相关。

假设3:以上四种应对方式在心理灵活性与大学生抑郁情绪中起中介作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究采用随机抽样,使用网络问卷发放等形式,随机抽取高校大学生(本科生和研究生)作为调查对象,共回收了321份问卷,剔除因数据缺失、不规律答题、答题时间过短和不通过答题注意力测试等无效数据后,共得到308份有效问卷,问卷有效率为95.9%。

1.2 研究工具

1.2.1 心理灵活性综合问卷

CompACT量表是由Francis等人于2016年开发的心理灵活性多维测评工具。王鸣等(2018)对该量表进行了中文版修订,形成包含15个题项的中文版本。量表采用7点李克特计分法,其中4-7题及9-15题为反向计分,总分越高代表心理灵活性越低。研究表明,该量表具有良好的理论一致性和跨文化适用性,其信效度指标均达到心理测量学标准。

1.2.2 患者健康问卷-9(Patient Health Questionnaire-9, PHQ9)

该量表由德国哥廷根大学医学中心的Karl Spitzer教授及其团队开发,是一种用于筛查和评估抑郁症状严重程度的自评量表。该量表由9个条目组成,采用李克特4点计分。分数越高表示抑郁症状越严重。该量表经过广泛验证和使用,具有良好的信效度。

1.2.3 简化应对问卷(Brief COPE)

该量表由Carver等学者基于Lazarus和Folkman的应对理论编制。国内邵頔等学者于2015年将其翻译成中文并进行修订。修订后的量表共28题,采用4点计分(1-4分),能够测量应对方式的7个不同方面,具有良好信效度。

1.2.4 一般资料问卷

由研究者自编,主要用于考察人口统计学变量上的现状研究差异。主要包括年级、性别、专业类别、家庭结构等问题。

1.3 数据分析

通过使用SPSS30.0进行描述性分析、Pearson相关分析和方差分析和中介效应分析。P<0.05认为具有统计学意义。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

本研究选择了最常见的Harman单因素检验,使用SPSS30.0对问卷的所有题项进行探索性因子分析,一共提取11个因子,结

果显示未旋转的第一因子的方差占整体方差的30.190%,低于40%,该结果可以说明不存在对本研究结果产生严重影响的共同方法偏差。

2.2 心理灵活性在各人口变量上的差异性

经分析发现心理灵活性在年级上存在显著性差异(F=8.287, <0.001),而在性别、专业类别和家庭结构上则均未发现显著性差异。事后多重比较发现研二和研三年级的心理灵活性得分显著高于其他年级,大四年级心理灵活性得分显著低于大一、大二、大三年级。

2.3 抑郁情绪在各人口变量上的差异性

经分析发现抑郁情绪在年级上存在显著性差异(F=2.659, p<0.05),而在性别、专业类别、家庭结构上则均未发现显著性差异。事后多重比较发现在抑郁情绪方面,大一、大二、大三年级得分显著大于研二年级。

2.4 应对方式在各人口变量上的差异性

经分析发现支持性应对在性别(t=-3.544, p<0.05)、家庭结构(F=-3.266, p<0.01)上存在显著差异,在年级和专业类别上未发现显著差异,女性支持性应对方式使用显著高于男性,非独生子女对支持性应对方式的使用显著多于独生子女;行为性应对在性别上(t=3.485, p<0.05)、专业类别(F=5.232, p<0.01)上存在显著性差异,男性行为性应对方式使用显著高于女性,在年级、家庭结构上未发现显著差异;其余应对在各人口变量上均未发现显著差异。

2.5 各变量的相关分析

进行相关性分析,结果如表1所示,可见心理灵活性情绪性应对、行为性应对、逃避性应对和物质使用应对同时与心理灵活性和抑郁情绪相关。

表1 心理灵活性、抑郁情绪、应对方式的相关分析

F=-0.65	1	2	3	4	5	6	7	8	9
心理灵活性(1)	1								
抑郁情绪(2)	-0.529**	1							
支持性应对(3)	-0.052	0.05	1						
情绪性应对(4)	0.455**	-0.587**	-0.006	1					
行为性应对(5)	0.420**	-0.529**	-0.013	0.609**	1				
逃避性应对(6)	-0.436**	0.633**	0.047	-0.365**	-0.385**	1			
幽默应对(7)	-0.06	-0.023	0.166**	0.047	0.012	0.066	1		
物质使用应对(8)	-0.319**	0.368**	0.152**	-0.286**	-0.351**	0.398**	0.065	1	
宗教应对(9)	-0.057	-0.031	0.296**	0.087	0.013	0.132*	0.300**	0.165**	1

注:**表示在0.01级别(双尾),相关性显著

2.6 应对方式的中介效应分析

以心理灵活性为自变量,抑郁情绪为因变量的回归分析显示,心理灵活性对抑郁情绪具有显著负向预测作用(B=-0.253, t=-10.89, p<0.01)。进行中介效应分析,结果如下。

2.6.1 情绪性应对和行为性应对的中介作用

分别放入中介变量情绪性应对和行为性应对,发现心理灵活性仍旧显著负向预测抑郁情绪 ($B=-0.158, t=-6.802, p<0.01$; $B=-0.178, t=-7.579, p<0.01$), 显著正向预测两种应对 ($B=0.238, t=8.928, p<0.01$; $B=0.132, t=8.084, p<0.01$); 两种应对皆显著负向预测抑郁情绪 ($B=-0.400, t=-9.006, p<0.01$; $B=-0.568, t=-7.58, p<0.01$), 中介效应分别占比37.57%和29.56%。

2.6.2 逃避性应对和物质使用应对的中介作用

放入中介变量逃避性应对和物质使用应对,发现心理灵活性仍旧显著负向预测抑郁情绪 ($B=-0.149, t=-6.787, p<0.01$; $B=-0.219, t=-9.214, p<0.01$), 显著负向预测两种应对 ($B=-0.125, t=-8.481, p<0.01, B=-0.053, t=-5.879, p<0.01$); 两种应对皆显著正向预测抑郁情绪 ($B=0.830, t=10.829, p<0.01$; $B=0.645, t=4.472, p<0.01$), 中介效应分别占比41.04%和13.39%。

Bootstrap法(95%置信区间)进一步验证了上述中介效应的显著性(见表2)。结果表明,心理灵活性不仅直接预测抑郁情绪,还通过情绪性应对、行为性应对、逃避性应对和物质使用应对间接影响抑郁情绪。以上四种应对方式在心理灵活性和抑郁情绪中起中介作用,分别能解释37.57%、29.56%、41.04%和13.39%的中介作用。

表2 总效应与各种应对的直接效应、中介效应分解表

		效应值	标准误SE值	95% CI		效应量
				下限	上限	
	总效应	-0.253	0.023	-0.299	-0.208	
情绪性应对	直接效应	-0.158	0.023	-0.204	-0.112	62.43%
	间接效应	-0.095	0.023	-0.251	-0.148	37.57%
行为性应对	直接效应	-0.178	0.024	-0.224	-0.132	70.44%
	间接效应	-0.075	0.025	-0.209	-0.109	29.56%
逃避性应对	直接效应	-0.149	0.022	-0.192	-0.106	58.96%
	间接效应	-0.104	0.033	-0.285	-0.152	41.04%
物质使用应对	直接效应	-0.219	0.024	-0.266	-0.173	86.61%
	间接效应	-0.034	0.018	-0.106	-0.037	13.39%

3 讨论

本文发现,心理灵活性与抑郁情绪呈显著负相关($p<0.05$),这一结果与李新等^[6]的研究结论一致。根据Hayes的心理灵活性要素,“接纳”促进个体与负面情绪共处;“认知解离”、“觉察当下”与“以己为景”提升情绪觉察与客观认知能力;“价值澄

清”和“有效行动”则为行为改变提供动力支持。

本文进一步发现,情绪性应对、行为性应对、逃避性应对和物质使用应对在心理灵活性与抑郁情绪间起中介作用。高心理灵活性个体倾向于采用积极的情绪性和行为性应对策略,而低心理灵活性个体则多采用逃避性和物质使用等消极应对方式,这与Peterson^[7]的研究发现一致。消极应对方式作为抑郁的风险因素,会加剧个体的情绪困扰。

大学生群体正处于心理发展的关键期,面临学业压力、职业选择等多重挑战,易产生抑郁等心理问题。因此,对大学生抑郁情绪的影响因素进行探寻具有重要意义。本研究发现,心理灵活性对抑郁情绪有显著的负向预测作用,并且情绪性应对、行为性应对、逃避性应对和物质使用应对在其中发挥着中介作用,这提示我们,提升大学生心理灵活性并对其应对方式进行引导和干预能够有效降低其抑郁情绪,促进其心理健康。

【参考文献】

[1]魏潇琪,赵静璐,赵丽云,等.大学生抑郁现状及影响因素分析[C]//亚洲营养学会联合会,中国营养学会.Abstract Book of the 14th Asian Congress of Nutrition--Nutrition Across Lifespan.中国疾病预防控制中心营养与健康所;陕西省疾病预防控制中心,2023:138.

[2]刘琰,谭曦,李扬,等.大学生抑郁情绪现状及影响因素分析[J].中华全科医学,2015,13(01):91-93.

[3]Hayes,S.C.,Luoma,J.B.,Bond,F.W.,...Lillis,J.(2006).Acceptance and commitment therapy: Model,processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy,44(1):1-25.

[4]邵颀,高庆岭,郭伟,等.简化应对问卷在经历爆炸事件青少年中应用的信度和效度分析[J].护理研究,2015,29(34):4249-4253.

[5]肖计划,许秀峰.“应付方式问卷”效度与信度研究[J].中国心理卫生杂志,1996,(4):164-168.

[6]李新,吉阳,祝卓宏.大学生心理灵活性与心理健康相关研究[J].中国卫生统计,2015,32(2):313-316.

[7]Peterson,L.,Brazeal,T.,Oliver,K.,& Bull,C. (1997). Gender and developmental patterns of affect, belief, and behavior in simulated injury events.Journal of Applied Developmental Psychology,18(4),531-546.

作者简介:

周懂宇(2001--),女,江西南昌人,硕士研究生,心理咨询师。