

社会支持对大学生抑郁情绪的影响：一个横断性研究

刘颖玉 张军良*

南昌航空大学科技学院

摘要：目的：为探讨社会支持对大学生抑郁情绪的关系，同时验证情绪自我效能感在两者之间的中介作用。方法：采用社会支持量表、情绪自我效能感量表以及抑郁自评量表，对江西省四所高校的1433名学生进行问卷调查；采用Bootstrap程序和AMOS24.0进行中介检验。结果：1. 社会支持负向预测大学生抑郁情绪。2. 情绪自我效能感在社会支持和大学生抑郁之间起独立中介作用。结论：本研究揭示了社会支持对大学生抑郁情绪的影响心理机制，对预防和干预大学生的抑郁有着一定的实践意义。

关键词：社会支持；情绪自我效能感；抑郁；大学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.06.024

一、引言

在一项针对2万多大学生的心理健康普查中，发现有50%的同学存在不同程度的心理问题，其中焦虑，抑郁为主要症状^[1]。快节奏生活和多重压力导致当代大学生极易产生抑郁等心理健康问题。抑郁症是一种常见疾病，会影响个人生活活动的的能力，表现为情绪低落，失去兴趣，生活质量较差等精神状态。本研究探讨的抑郁并不是精神疾病诊断层面的抑郁症，仅指一种亚健康状态。事实上，被抑郁情绪所困而最终选择自杀的数字正逐年递增^[2]。世卫组织资料亦表明抑郁症是导致全球精神和身体残疾的主因之一，是全球疾病负担的一个主要因素^[3]。如果教育工作者不能及时发现这一现象并采取相应干预措施，将严重阻碍大学生身心健康发展。因此，探讨抑郁的影响因素及其科学机制可为促进大学生心理健康提供实证支持，并对预防和干预大学生身心健康有着良好效果。

（一）社会支持与抑郁

在众多影响抑郁的因素中，我们不难发现社会支持是其不可忽视的重要因素之一。有研究证明，社会支持质量低的学生得抑郁的可能是社会支持质量高学生的6倍^[4]。社会支持质量的高低不仅会影响个体身心健康，乃至作用于后续成长，甚至影响生命全过程。

社会支持指来自朋友、家庭成员、其他联系人或具有更大的社会有益人际关系^[5]。它更多是产生一种感觉，即一个人被关心和爱，受尊敬和重视，或者是一个相互人际承诺网络的一部分。许多的研究表明，它能以提供支持为特征，包括来自配偶、亲戚或朋友的支持，每种支持都被认为对抑郁症有独立的保护作用^[6]。当面临压力时，显示出低水平的社会支持与抑郁症状的出现

相关。众所周知，缺乏社会支持是产生抑郁风险的重要因素之一，而提供支持（无论是情感还是物质帮助）可以减少抑郁情绪。认知加工的社会适应理论认为，社会支持是一个很关键的调节因素，能使个体从消极方面向积极方向转变^[7]。在面对威胁或挫折时，有强大社会支持的个体更容易获得帮助，同时，持续的社会支持能增强个体的情绪控制能力，缓解焦虑、抑郁等情绪。孤独的进化理论也认为，一个长期孤独的人是缺乏有效社会支持的表现，并影响身体和心理健康。缺乏社会支持恰是个体产生焦虑和抑郁等负面情绪的潜在因素^[8]。社会支持的缺位似乎与抑郁症发病和复发有关，既有独立作用也有生活事件的调节作用。综上所述，尽管有大量关于社会支持的文献，但仍存在一些问题。目前还不清楚哪些社会支持来源或类型对抑郁症最有保护作用，也不清楚对心理健康最有利的支持类型和来源在整个生命过程中是否会有所不同。因此本研究将以大学生群体为样本进一步探讨社会支持对抑郁的影响及其工作机制。由此，我们假设社会支持对大学生抑郁情绪有着负向预测作用（H1）。

（二）情绪调节自我效能感的中介作用

关于自我效能感的界定最早来自Bandura的社会认知理论，主要是指个体坚信自己从事某种活动并且能够成功的动力，是自我信念系统中最重要的调节机制。正如班杜拉指出，自我效能感在维持个体行为调节和成功适应等各个方面起着关键作用，对人类的行为动机产生广泛影响。也就是说，那些相信自己能够有效处理负面情绪的人，如沮丧、愤怒、悲伤，并能表达积极的情

绪,其出现焦虑和抑郁的风险可能会少一些。积极的情绪自我效能感可以通过有效的情绪调节来减少焦虑和抑郁症状,是管理逆境和促进最佳功能的主要心理资产。作为自我效能系统中重要一环的情绪调节会影响个体认知、注意力和动机,情绪调节不当将引起抑郁、焦虑乃至犯罪行为。一个在艰难情况下能够妥善控制好自己愤怒、悲伤等消极情绪的人可以充分调动自己的身体、心理和社会资源,避免被自己的情绪压倒,则可能有助于获得他人的同情和社会支持。从而领悟到社会支持对一般自我效能感较高的正向预测作用,即社会支持感越多,情绪调节的效能感提升,对未来的预期上升,积极情绪增强、消极情绪减弱(如抑郁、焦虑等)。所以,社会支持作为一种重要心理资源,可以通过缓冲压力来调节不良情绪和产生积极的自我评价,减少抑郁情绪产生。综上,本研究将情绪自我调节效能感假设为在社会支持与抑郁情绪之间的中介变量(H2)。

二、被试与方法

(一) 被试

表1 被试基本信息

		人数	比例
性别	男	765	53.3%
	女	668	46.7%
独生子女	是	267	18.6%
	否	1166	81.4%
所在地	农村	1028	71.7%
	城镇	405	28.3%
年级	大一	949	66.2%
	大二	130	9.1%
	大三	279	19.5%
	大四	75	5.2%

本研究采用网络在线测试并整体抽样设计的方式对江西南昌四所高校在校生进行施测。课题组收到1480份问卷,剔除无效问卷47份,有效问卷共1433份(见表1)。

(二) 研究工具

1. 社会支持问卷(SSRS)

为更合理测试出被试者的社会支持水平,本量表采用来自肖水源改编的社会支持量表,该量表经检测具有很高的信度和效度。量表所得总分相加,分数越高代表被试者社会支持程度越高。此量表Cronbach's alpha为83.5。

2. 情绪调节自我效能感问卷(RESE)

本研究采用俞国良等人改编的情绪调节自我效能感量表,该量表采用林克特5点计分法,由12个项目组成,分为三个维度。分别为:调节积极情绪的自我效能感分量表(如“令人高兴的事情发生时,我会表达自己的愉悦之情”)、调节沮丧/痛苦情绪的自我效能感量表(如“面对尖锐的批评,我能够不气馁”)、调节生气/易怒情绪的自我效能感分量表(如“当有人故意找我麻烦时,我能防止恼火”)。三个分量表总分代表被试者情绪调节的自我效能感程度。本问卷实测Cronbach's alpha为91.4。

3. 抑郁问卷(SDS)

本研究采用抑郁症筛查量表对被试进行施测^[9],由7个项目构成。所得项目相加即总得分,得分越高,抑郁程度越高。经检测,该量表Cronbach's alpha为90.2。

(三) 数据处理

为了对数据进行相关性分析和描述性统计检验,我们采用SPSS17.0对其统计分析;其次使用MPLUS8.1进行中介模型检验;最后用BOOTSTRAP进行统计分析。

三、结果

(一) 共同方法偏差检验

由于自我报告法的数据统计,本研究使用共同方法偏差进行单因素检验。大于1的因子有17个特征根,其中第一个因子解释率为21.72%,小于40%,因此,不存在共同方法偏差。

(二) 各变量间的描述性分析

从表2相关系数检验结果可以看出,各变量均达到了显著水平($p < 0.01$),社会支持及各维度与抑郁呈显著负相关($r = -0.31, p < 0.01$),与情绪调节情绪效能感及各维度显著正相关($r = 0.33 \sim 0.41, p < 0.01$)。抑郁与情绪调节的自我效能感及维度呈负相关($r = -0.28 \sim -0.36, p < 0.01$)。

(三) 情绪自我效能感的链式中介检验

利用MPLUS8.1检验情绪自我效能感在社会支持和大学生抑郁水平的中介效应,经检验假设模型达到最佳拟合水平。如图2所示:社会支持负向预测大学生抑郁水平($\beta = -0.15, p < 0.001$),假设1成立;社会支持正向预测情绪自我效能感($\beta = 0.38, p < 0.001$),情绪自我效能感负向预测大学生抑郁水平($\beta = -0.04, p < 0.001$),假设2成立。

表2 各变量的描述性统计分析和相关分析

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 主观支持	9.97	3.03	1									
2. 客观支持	19.95	3.14	0.37**	1								
3. 支持利用度	8.33	2.05	0.30**	0.47**	1							
4. 社会支持	38.25	6.32	0.76**	0.83**	0.70**	1						
5. POS	10.10	2.91	0.27**	0.31**	0.31**	0.38**	-0.17**	1				
6. DES	9.27	2.77	0.20**	0.35**	0.28**	0.36**	-0.36**	0.54**	1			
7. ANG	40.73	10.84	0.18**	0.33**	0.24**	0.33**	-0.33**	0.48**	0.79**	1**		
8. RESE	16.08	3.01	0.25**	0.38**	0.32**	0.41**	-0.34**	0.79**	0.90**	0.88**	1	
9. SDS	13.72	3.00	-0.15**	-0.30**	-0.29**	-0.31**	0.68**	-0.28**	-0.35**	-0.29**	-0.36**	1

注：POS代表“调节积极情绪的自我效能感”，DES代表“调节沮丧/痛苦情绪的自我效能感”，ANG代表“调节生气/愤易怒情绪的自我效能感”，RESE代表“情绪调节自我效能感”，SDS代表“抑郁情绪”；* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ；下同。

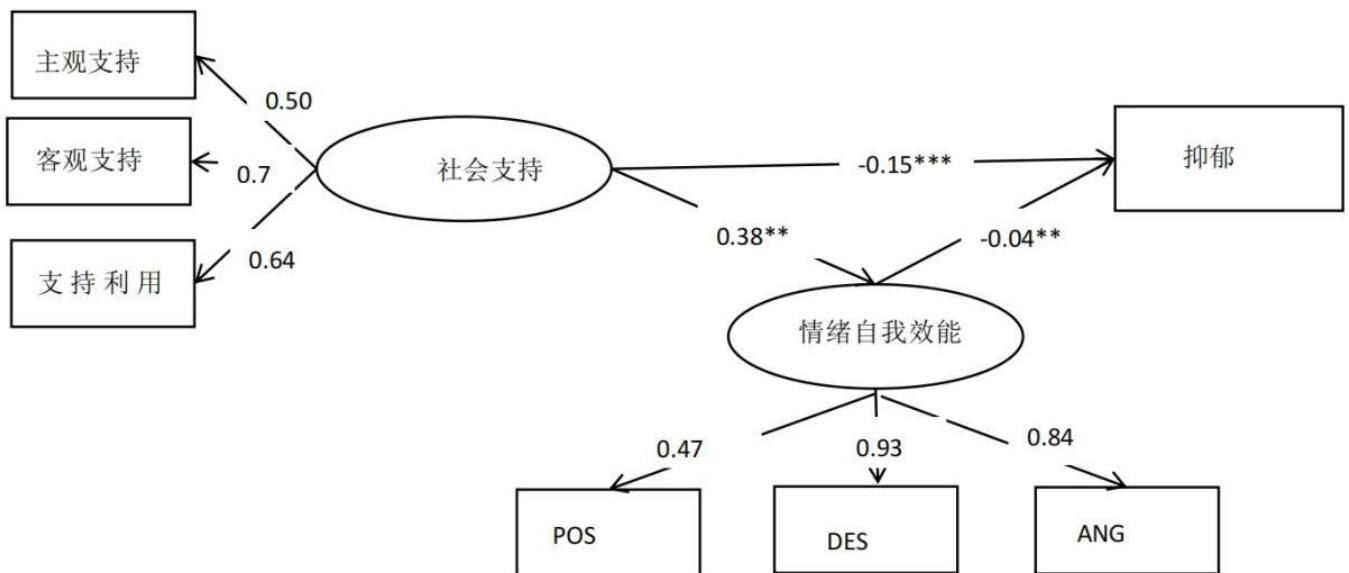


图2 社会支持对大学生抑郁的中介效应模型

采用宏程序SPSS的PROCESS中百分位偏差BOOTSTRAP 检验（重复取样5000），进一步得到确认，如表3。情绪自我效能感在社会支持与大学生抑郁的95%置信区间为[-0.10, -0.03]，不包含0，中介效应量0.05，中介效应仍然显著，因此情绪自我效能感是社会支持与大学生抑郁的中介变量，假设H2再次被证实。

表3 中介效应分析

中介变量	效应	效应值	Boot SE	95%CI
	总效应	0.51	0.039	-0.59, -0.43
社会支持	直接效应	0.46	0.035	-0.53, -0.39
	间接效应	0.05	0.025	-0.10, -0.03

四、讨论

（一）大学生抑郁情绪的现状

与其他类似学生样本研究相比，本样本中抑郁水

平似乎较高，但这可能反映了抑郁分类的差异。探究原因或许是测试期刚好处于疫情封控期，疫情恐惧和不断社会隔离使得人们身心疲惫，极容易出现焦虑和抑郁等负性情绪，大学生也不例外。此外，不适应线上学习，考研升学压力抑或就业选择的迷茫、人际关系复杂和负性情绪积压等等都能加重大学生的抑郁情绪。本研究存在一个取样问题，即参加本次测试的大学生比例中农村要多于城镇，农村大学生的抑郁情绪检出率略高，这与过去的研究相一致。同时年级、性别也会对抑郁情绪产生不同程度影响。因此，高校管理部门要重点关注来自不同区域、性别、年级学生的心理状态，重视个体差异，合理疏导，引导其改变消极认知，降低抑郁风险。

（二）社会支持对大学生抑郁情绪的影响

本研究发现，社会支持负向预测大学生的抑郁情绪，即社会支持水平是大学生产生抑郁风险的一个重要预测指示。增加社会支持有利于减少或减缓负性生活事件对心理健康的影响，或者说缺乏必要的社会支持将增加患抑郁的风险。社会支持作为一种重要的缓冲资源，既可以减缓大学生的抑郁情绪，也能使其在缓冲负性情绪的同时得到更好的社会支持。本研究给予的启示即大学生们应培养更多社交技能、增加社会支持利用度，获得更多同伴支持，以便更好地抵御抑郁风险。

（三）情绪自我效能感在社会支持对大学生抑郁情绪的中介效应

本研究假设的情绪自我效能感的中介作用成立，即社会支持不仅直接影响着大学生抑郁的水平，还能通过情绪自我效能感对大学生抑郁情绪起着间接作用。同时，本研究也发现情绪自我效能感在社会支持对大学生抑郁情绪路径的中介作用量为0.05。健康的社会支持体系会给个体带来良好情感互动和人际支持，促进个体达成积极认知，从而体验更多积极情绪，提升自我效能感，降低抑郁情绪产生的概率。不良的社会支持系统则相反，将使个体情感支持和人际互动较少，极易使认知功能受损，进而加大抑郁情绪的发生率。本研究结果进一步提示了大学生要积极寻求社会支持来提升自我效能感，以避免抑郁情绪产生。

结语

本研究探讨了社会支持与大学生抑郁情绪的影响机制，发现了社会支持对大学生抑郁情绪负向预测作用以及情绪自我效能感的中介作用。情绪自我效能感在社会支持对大学生抑郁情绪的影响机制中直接或间接影响着大学生的抑郁情绪。

参考文献

- [1]林宗栋,张妍,朱秋红.“00后”大学新生心理健康状况实证调查研究[J].哈尔滨学院学报,2021,42(4):138-141.
- [2]Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J. & Sivertsen, B. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. BMC psychiatry, 2020, 20(1), 175.

[3]WHO (World Health Organ.). 2021. Depression. Fact Sheet, WHO, Geneva. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

[4]Hefner, J., & Eisenberg, D. Social support and mental health among college students. The American journal of orthopsychiatry, 2009, 79(4), 491 - 499.

[5]Rafael del-Pino-Casado, R., Frías-Osuna, A., Palomino-Moral, P. A., Ruzafa-Martínez, M., & Ramos-Morcillo, A. J. Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults: A meta-analysis. PLOS ONE, 2018, 13(1), e0189874.

[6]Gündüz, N. The Impact of Perceived Social Support on Anxiety, Depression and Severity of Pain and Burnout Among Turkish Females With Fibromyalgia. Archives of Rheumatology, 2019, 34(2), 186 - 195.

[7]Roberts, K. J., Lepore, S. J., & Helgeson, V. Social-cognitive correlates of adjustment to prostate cancer. Psycho-Oncology, 2006, 15(3), 183 - 192.

[8]Peerenboom L, Collard RM, Naarding P, Comijs HC. The association between depression and emotional and social loneliness in older persons and the influence of social support, cognitive functioning and personality: A cross-sectional study. J Affect Disord. 2015; 182: 26-31.

[9]谢韵梓,吴继霞,王诗成,阳泽.儿童期情感忽视对大学生抑郁的影响:控制感与情绪调节自我效能感的链式中介作用[J].心理发展与教育,2022,38(03):407-417.

作者简介:刘颖玉,女,硕士,思想政治教育方向。

通讯作者:张军良(1980-),男,讲师,硕士,研究方向:大学生心理健康教育。

基金项目:江西省教育厅科学技术研究项目(GJJ218707);南昌航空大学科技学院生命教育工作室研究项目。