

应对方式在生活事件与高中生抑郁情绪之间的中介效应

梁凤娟¹, 李鹤飞^{2*}

¹华北理工大学, 心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²华北理工大学期刊社, 河北 唐山

收稿日期: 2023年2月17日; 录用日期: 2023年3月22日; 发布日期: 2023年3月31日

摘要

探讨应对方式在生活事件与高中生抑郁情绪之间的中介作用, 为高中生心理健康教育提供理论依据。方法: 采用抑郁自评量表, 应对方式问卷以及青少年生活事件量表对388名高中生进行问卷调查。结果: ① 高中男生抑郁情绪的检出率为7.53%, 高中女生抑郁情绪的检出率为12.17%, 二者检出率的差异显著($P < 0.01$); 高中生抑郁水平不存在独生与否及家庭居住地上的差异($P > 0.05$)。② 高中生遭遇的生活事件与抑郁水平呈显著正相关($P < 0.01$); 生活事件量表得分与应对方式问卷中的解决问题因子为显著负相关($P < 0.01$), 与自责、幻想、退避、合理化等因子显著正相关($P < 0.05$); 高中生抑郁量表总分与解决问题和求助因子显著负相关($P < 0.01$), 与自责、幻想、退避和合理化因子显著正相关($P < 0.01$); ③ 应对方式中的求助因子在生活事件与高中生抑郁情绪之间没有显著的中介效应($P > 0.05$), 而解决问题、自责、幻想、退避、合理化等因子在生活事件与高中生抑郁情绪之间的中介效应显著($P < 0.05$), 在总效应中所占的比例分别为26.0%、50.8%、20.0%、15.7%、19.3%。

关键词

应对方式, 生活事件, 高中生抑郁情绪, 中介

Mediation by Coping Style in the Association between Life Events and Depressive in High School Students

Fengjuan Liang¹, Hefei Li^{2*}

¹College of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

*通讯作者。

²Periodical Press, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Feb. 17th, 2023; accepted: Mar. 22nd, 2023; published: Mar. 31st, 2023

Abstract

Objective: To explore the mediating role of coping styles between life events and depression in high school students, and to provide theoretical basis for mental health education of them, a cross-sectional study was carried out. **Methods:** A questionnaire survey was conducted on total of 388 high school students using the Self-Rating Depression Scale, the Coping Style Questionnaire, and the Adolescents Self-Rating Life Events Check List. **Results:** 1) The detection rate of depression among high school males was 7.53%, and that of high school females was 12.17%, with significant differences ($P < 0.01$) between the two. There was no difference in the level of depression among high school students with or without an only child or of different family residences ($P > 0.05$). 2) Life events encountered by high school students were significantly and positively correlated with depression level ($P < 0.01$); Life events scale scores were significantly negatively correlated with the problem solving factor of the coping styles questionnaire ($P < 0.01$) and significantly positively correlated with the self-blame, fantasy, withdrawal, and rationalization factors ($P < 0.05$); total scores on the depression scale for high school students were significantly negatively correlated with the problem solving and help-seeking factors ($P < 0.01$) and significantly positively correlated with the self-blame, fantasy, withdrawal, and rationalization factors ($P < 0.01$). 3) Help-seeking factor of coping styles did not significantly mediate the relationship between life events and depression of high school students ($P > 0.05$), while problem solving, self-blame, fantasy, withdrawal, and rationalization had significant negative mediating effects between life events and depression of high school students ($P < 0.05$), with the proportion of the total effect being 26.0%, 50.8%, 20.0%, 15.7%, and 19.3%, respectively.

Keywords

Coping Styles, Life Events, Depression in High School Students, Mediating

Copyright © 2023 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

青少年抑郁情绪的发生率呈逐渐上升的趋势, 应激性生活事件是产生抑郁情绪或抑郁障碍的最重要原因之一, 因为应激性生活事件打破了某些个体的心理平衡, 此时如果没有有效的应对措施, 就可能出现心理失衡、引发抑郁情绪(朱伟, 2023)。应对方式作为第三方变量, 能够调节生活事件引发的抑郁情绪, 积极的应对方式是个体避免发生抑郁情绪的保护性因素(马晓亮, 2017), 使个体在经历应激性生活事件时能够积极应对而不至于出现束手无策或绝望, 有效的避免了抑郁情绪或抑郁障碍的发生。高中阶段是一个人身心发展、社交技能逐渐成熟的重要时期, 同时也是课业、升学压力最重的时期。此时, 在他们如果缺乏有效应对措施时经历一些应激性生活事件和学习中遭遇挫折时更容易陷入抑郁, 并被抑郁情绪所困扰(姚崇, 游旭群, 刘松, 周晨琛, & 惠琪, 2019)。本研究旨在探讨应对方式在生活事件和高中生抑郁情绪之间的中介效应, 为高中生抑郁情绪的预防及干预等提供依据。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

在河北选取三所高中学校, 每所学校发放问卷 140 份, 总共发放问卷 420 份, 共回收有效问卷 388 份, 有效回收率为 92.38%。其中高一学生 141 人, 高二学生 119 人, 高三学生 128 人; 男生 199 人, 女生 189 人; 独生的高中生 173 人, 非独生的 213 人; 农村学生 209 人, 城市学生 179 人; 年龄分布 15-19 岁, 平均 16.83 岁。

2.2. 研究方法

在与被试签署知情同意后, 采用统一指导语, 以班级为单位进行团体问卷施测, 当场发放问卷并回收, 剔除无效问卷, 得有效问卷 388 份。

2.3. 量表

1) **抑郁自评量表**(Self-rating Depression Scale, SDS), 由 Zung & Zung (1986) 编制, 共 20 个项目, 个体根据最近一个周内的状态作答。采用 4 级评分, 1 (没有或很少时间); 2 (小部分时间); 3 (相当多时间); 4 (绝大部分或全部时间)。本量表计分方法为累计计分, 各条目得分相加得到的分数为总粗分(其中第 2、5、6、11、12、14、16、17、18、20 条为反向计分), 粗分乘以 1.25 后所得的整数部分为标准分。我国以 SDS 标准分 ≥ 53 为有抑郁症状, 其中: 53~62 为轻度抑郁; 63~72 为中度抑郁; 大于 72 为重度抑郁。

2) **青少年生活事件量表**(Adolescents Self-Rating Life Events Check List, ASLEC), 由刘贤臣等(1997) 编制, 由 27 项可能引起青少年心理应激的负性生活事件组成, 考察被试最近 12 个月可能经历过的生活情境或遇到过的生活事件, 采用 5 级评分, 1 (没有); 2 (轻度); 3 (中度); 4 (中度); 5 (极重)。统计指标包括事件发生的频度和应激事件的数量两部分, 事件未发生按无影响统计, 累积各事件评分为总应激量。

3) **应对方式问卷**(Coping style questionnaire, CSQ), 由肖计划等人参照国内外应对研究(Elklit, 1996) 的问卷内容以及有关应对理论, 根据我国文化背景编制而成, 总计 62 个题目, 分为解决问题、自责、求助、幻想、退避和合理化等 6 分量表。除“解决问题”分量表中, 条目 19, 在“求助”分量表中, 条目 36、39 和 42, 选择“否”得“1”分, 选择“是”得“0”分外, 其他各个分量表的计分均为选择“是”, 得“1”分, 选择“否”, 得“0”分。将每个项目得分相加, 即得该分量表的量表分。具有较好的信度和效度。

2.4. 统计方法

运用 SPSS25.0 统计软件进行处理, 统计方法采用 t 检验、Pearson 相关分析和温忠麟(温忠麟, 方杰, 谢晋艳, & 欧阳劲樱, 2022) 等人建议的方法对应对方式在生活事件与高中生抑郁情绪之间的中介效应进行检验。

用温忠麟等人建议的检验程序对应对方式在生活事件与高中生抑郁之间的中介作用进行检验: 将自变量(X)、中介变量(M)、应变量(Y)按照图 1 建立路径分析的公式, 分 3 步依次检验回归系数。首先检验系数 c , 如不显著则停止中介效应分析; 如系数 c 显著, 依次检验系数 a 和 b , 如果 a 和 b 中有任意 1 个不显著应做 Sobel 检验(Preacher & Leonardelli, 2001) 如果两者同时显著, 继续检验系数 c' , 如果 c' 也显著, 则中介效应显著; 如 c' 不显著则完全中介效应显著。图 1 中, c 是 X 对 Y 的总效应, $a \times b$ 是 M 的中介效应。中介效应占总效应的比例通过公式 $a \times b/c$ 求得。

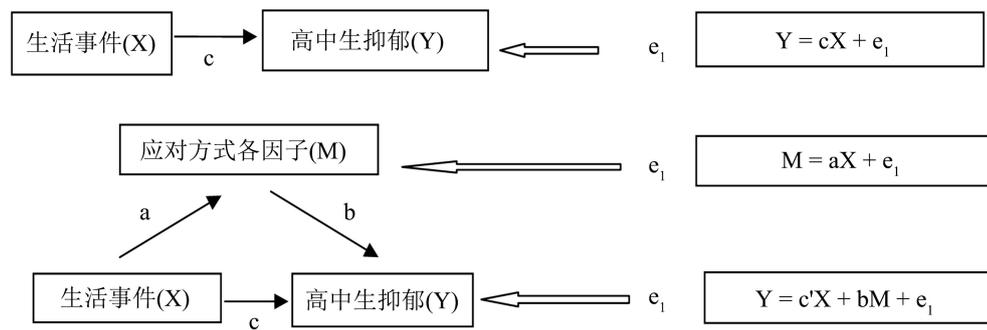


Figure 1. Schematic diagram of intermediary effect analysis
图 1. 中介效应分析示意图

3. 结果

3.1. 高中生抑郁情绪在人口学变量上的差异性比较及抑郁情绪的检出率

结果显示, 高中生抑郁水平在性别、是否独生与家庭居住地等方面没有显著差异。具体见表 1。

199 名男高中生抑郁情绪的检出率($SDS \geq 53$)为 7.53% (15/199), 189 名女高中生抑郁情绪的检出率($SDS \geq 53$)为 12.17% (23/189), 男女生抑郁情绪的检出率的差异显著($P < 0.01$)。

Table 1. Comparison of differences in demographic variables of depression among senior high school students ($\bar{x} \pm s$)
表 1. 高中生抑郁情绪在人口学变量上的差异性比较($\bar{x} \pm s$)

		抑郁	<i>t</i>	<i>P</i>
独生与否	独生	52.01 ± 9.525	-0.565	<i>P</i> = 0.572
	非独生	52.56 ± 9.686		
家庭居住地	农村	52.48 ± 9.081	0.281	<i>P</i> = 0.779
	城镇	52.21 ± 10.191		

3.2. 应对方式、青少年生活事件与高中生抑郁情绪的相关性

对高中生应对方式、青少年生活事件与高中生抑郁情绪进行双变量相关分析结果表明, 生活事件量表得分与应对方式问卷中的解决问题因子为显著负相关($P < 0.01$), 与自责, 幻想, 退避, 合理化等因子显著正相关($P < 0.05$); 高中生抑郁量表总分与解决问题和求助因子显著负相关($P < 0.01$), 与自责、幻想、退避和合理化因子显著正相关($P < 0.01$); 高中生的生活事件量表得分与抑郁量表总分显著正相关($P < 0.01$)。具体见表 2。

Table 2. Correlation coefficient of coping style, adolescent life events and depression of senior high school students
表 2. 应对方式、青少年生活事件与高中生抑郁的相关系数

变量	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化	生活事件总分
生活事件总分	-0.222***	0.335***	-0.050	0.237***	0.216***	0.190***	
抑郁总分	-0.322***	0.417***	-0.170***	0.228***	0.200***	0.279***	0.270***

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

3.3. 应对方式在生活事件与高中生抑郁关联中的中介效应

以应对方式问卷中的六个因子分别作为 M, 分别计算 c, a, b, c'。计算过程: 首先以解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化作为 M 值的六种情况下 c 值均显著。然后检测 a, b 值, 其中以求助做 M 时 a 值没有显著的意义, 其他 5 个因子的 a, b 值均显著; 再看 a, b 均显著的 5 组数据的 c' 值的情况, 计算得出的结果是 c' 均显著, 说明除求助因子外, 其他 5 个因子的中介效应都显著, 中介效应在总效应中所占的比例依次为 26.0%、50.8%、20.0%、15.7%、19.3%。对以求助做 M 的数据进行 Sobel 检验, 所得结果是 $P = 0.921 > 0.05$, 没有显著性, 求助在生活事件与抑郁关联中没有显著的中介效应。具体见表 3。

Table 3. Mediation effect of coping style in the relationship between life events and depression of senior high school students

表 3. 应对方式在生活事件与高中生抑郁关联中的中介效应

		解决问题				自责			
		Step1-c	Step2-a	Step3-b	Step3-c'	Step1-c	Step2-a	Step3-b	Step3-c'
生活事件	β	0.275***	-0.222***	-0.322***	0.217***	0.275***	0.335***	0.417***	0.115***
	F	31.263***	20.011***	44.417***		31.263***	48.420***	80.719***	
		求助				幻想			
		Step1-c	Step2-a	Step3-b	Step3-c'	Step1-c	Step2-a	Step3-b	Step3-c'
生活事件	β	0.275***	0.050	-0.170***	0.268***	0.275***	0.237***	0.228***	0.230***
	F	31.263***	0.976	11.406***		31.263***	22.915***	21.053***	
		退避				合理化			
		Step1-c	Step2-a	Step3-b	Step3-c'	Step1-c	Step2-a	Step3-b	Step3-c'
生活事件	β	0.275***	0.216***	0.200***	0.239***	0.275***	0.190***	0.279***	0.236***
	F	31.263***	18.877***	15.993***		31.263***	14.375***	32.206***	

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

4. 讨论

4.1. 高中生抑郁情绪在人口学变量上的差异性比较

本研究结果显示, 人口学变量上仅女高中生抑郁情绪的检出率明显高于男生, 与以往的研究结果一致(孙志颖, 刘忠慧, 徐渴, 冯宝佳, 符刚, & 侯常春, 2022), 高中生应对方式在性别、是否独生以及生源地等人口学变量上差异无统计学意义, 高中生抑郁情绪在是否独生与生源地等方面差异无统计学意义。有研究显示, 生活在农村与城镇、独生与非独生的高中生的抑郁水平具有显著差异(朱本变, 2021), 本研究结果与之相似不同。也有研究与之相似(张红亚, 王智勇等, 2022), 导致这种结果的原因可能与以下因素有关: ① 本研究所选取的被试, 无论生源地为城市还是农村都是在城市里的高中上学, 教育水平和环境影响较为一致, 并且大部分学生住校, 生活在集体中, 使被试受的家庭环境影响较小; ② 由于本研究采用的是平均数的比较, 没有独立样本 t 检验, 因此无法反映高中生抑郁情绪在是否独生及生源地的差异, 这也是本研究的局限; ③ 社会的快速发展, 城乡间的差别逐渐缩小, 城乡环境对情绪的影响逐渐减

少; 当下的中国家庭中子代人数相对较少, 尽管是非独生, 也能收到家庭的重视, 因此并不会因为是否独生而出现抑郁情绪。

4.2. 应对方式、生活事件与高中生抑郁的相关性分析

本研究结果表明, 采用解决问题的应对生活事件的高中生较少经历生活事件, 抑郁情绪的得分也较低。采取自责、幻想、退避、合理化等消极应对的高中生遭遇了较多的生活事件, 与采用解决问题应对方式相比他们抑郁情绪的得分较高。由于对生活事件的评价具有很强的主观性, 因此擅于运用解决问题的应对方式的高中生, 在遭遇生活事件时有较强的解决问题的能力(谭清宇, 朱玲等, 2021), 因此不会对其构成应激, 自然也不会当成是生活事件, 因此也能保持较好的情绪状态; 而采用自责、幻想、退避和合理化等消极应对的高中生, 由于应对措施不得当, 在经历一些在别人看来是一些轻松能解决的事情时, 他们却无力应对, 因而这些事情就成了所谓的生活事件, 在经历了较多的生活事件而又无力应对时就会感到心力交瘁, 出现抑郁情绪。

已有很多研究显示, 生活事件与抑郁情绪的发生显著相关, 本研究也证实了这一点。高中生处于高强度的学习阶段, 情绪比较紧张, 在处理学习, 人际关系等方面生活事件的过程中容易引起情绪的波动, 若处理不当, 容易出现抑郁的情绪。中学生应对生活事件的能力有限, 又处于身心发育的关键时期, 易因生活事件影响身心健康, 且随生活事件的增加, 学生发生身心疾病的危险增加。

Satija YK, Advani GB, Nathawat SS 在生活事件和抑郁的应对策略的影响研究中指出, 抑郁者经历了看起来更多的生活事件, 与非抑郁者相比, 更多采用逃避的应对方式。本研究也证实了这一点。抑郁水平较高的高中生, 对生活中的小事情也看的很重, 容易将生活中的困难放大, 对于生活中的普通生活事件过于担忧, 并将其当做应激性生活事件来处理, 因此出现抑郁情绪的几率明显增加。

4.3. 应对方式在生活事件与高中生抑郁之间的中介作用

应对方式作为中介因素在高中生经历生活事件时是否出现抑郁情绪有着非常重要的作用(左莹莹, 2013)。本研究显示, 较多采取积极地应对方式(如解决问题)的高中生, 在面对应激性生活事件时, 能够积极寻求解决问题的办法, 较少遭遇挫折, 能够保持稳定的情绪, 防止抑郁情绪的产生; 采用消极应对(自责、幻想、退避、合理化)的高中生在应激生活性事件发生时, 没有恰当的应对方式处理问题, 容易陷入抑郁情绪中。同时, 对应激性生活事件易感的高中生由于采用了消极应对方式导致问题解决能力较差而表现出较高的抑郁情绪。本研究显示, 无论经历怎样的应激生活事件, 消极应对(自责、幻想、退避、合理化)对抑郁情绪的发生都具有重要预测作用(朱伟, 2023)。

整体而言, 较多采用消极应对方式的高中生在遭遇应激性生活事件时由于应对无效导致抑郁水平升高, 应激性生活事件给高中生带来很大心理压力, 使其体验到严重的挫折感, 严重影响高中生的自我认知, 导致抑郁情绪的发生。

5. 本研究的社会意义

本研究的被试群体为高中生, 高中生面临的升学压力巨大, 且自身处在青春期, 容易产生抑郁情绪, 一旦高中生产生抑郁情绪, 就容易产生反应迟钝、记忆力下降、注意力不集中等症状, 从而导致学业水平下降、人际关系处理不当等诸多问题。本研究考察了应对方式在生活事件与高中生抑郁情绪之前的中介效应, 为教育过程中学校和家长的教育方式提供了参考依据, 也为高中生群体预防和改善抑郁情绪提供了依据。为心理咨询师在咨询过程中遇到的问题提供了理论与数据支持。有助于高中生群体的心理健康发展。

6. 结论

高中生群体里, 抑郁情绪的产生存在性别差异, 其中女性高于男性。应对方式中的求助因子在生活事件与高中生抑郁情绪之间没有显著的中介效应, 而解决问题、自责、幻想、退避、合理化等因子在生活事件与高中生抑郁情绪之间的中介效应显著。

参考文献

- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱(1997). 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试. *山东精神医学*, (1), 15-19.
- 马晓亮(2017). 高中生抑郁情绪与生活事件、应对方式的关系研究. *中国卫生产业*, 14(16), 170-172. <https://doi.org/10.16659/j.cnki.1672-5654.2017.16.170>
- 孙志颖, 刘忠慧, 徐渴, 冯宝佳, 符刚, 侯常春(2022). 2019-2020年天津市中学生抑郁现状及影响因素分析. *公共卫生与预防医学*, 33(4), 152-155.
- 谭清宇, 朱玲, 彭朕磊, 向波, 张涛(2021). 应对方式与心理弹性对大学生负性情绪的影响. *职业与健康*, 37(8), 1113-1116+1121. <https://doi.org/10.13329/j.cnki.zyyjk.20210413.002>
- 温忠麟, 方杰, 谢晋艳, 欧阳劲樱(2022). 国内中介效应的方法学研究. *心理科学进展*, 30(8), 1692-1702.
- 姚崇, 游旭群, 刘松, 周晨琛, 惠琪(2019). 大学生生活事件与抑郁的关系: 有调节的中介作用. *心理科学*, 42(4), 935-941. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20190424>
- 张红亚, 王智勇, 刘启贵, 燕春婷, 雷芳, 王润南, 宋桂荣(2022). 中学生抑郁症状的影响因素分析. *现代预防医学*, 13(4), 651-655.
- 朱本婵(2021). *高中生应对方式与抑郁的关系研究*. 硕士学位论文, 青岛: 青岛大学. https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=3VGQGmUhR6FWlzTOHCU9rYQ0TVSShdmDRei66thKZA2Q_ChR-rzX_Ras4kL2uwhDxrPkKpsZEXOxzp3fR3JQeKJq_KljPRBCGpzI0wHhUNLe3WYWK7X5BDg==&uniplatform=NZKPT&language=CHS
- 朱伟(2023). 大学生自尊、生活事件、应付方式与抑郁的相关性研究. *心理月刊*, (1), 95-97. <https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2023.01.027>
- 左莹莹(2013). *高中生生活事件、社会支持、应对方式与抑郁情绪的关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- Elklit, A. (1996). Coping Styles Questionnaire: A Contribution to the Validation of a Scale for Measuring Coping Strategies. *Personality and Individual Differences*, 21, 809-812. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00123-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00123-7)
- Preacher, K. J., & Leonardelli, G. J. (2001). *An Interactive Calculation Tool for Mediation Tests*.
- Zung, W. W. K., & Zung, E. M. (1986). Use of the Zung Self-Rating Depression Scale in the Elderly. *Clinical Gerontologist*, 5, 137-148. https://doi.org/10.1300/J018v05n01_07