

疫情痛苦经历与抑郁的关系：生命意义感的中介作用

樊秋俊

郑州大学教育学院，河南 郑州

收稿日期：2022年12月26日；录用日期：2023年2月2日；发布日期：2023年2月10日

摘要

目的：本研究旨在探讨疫情痛苦经历对抑郁的影响，以及生命意义感在二者之间的中介作用。方法：采用疫情痛苦经历量表(Suffering Measure during COVID-19)、抑郁-焦虑-压力量表(Depression Anxiety Stress Scale)中抑郁分量表、四维存在意义量表(Quadrupartite Existential Meaning Scale)调查某高校内共283名大学生。结果：1) 疫情痛苦经历与抑郁正相关，疫情痛苦经历和抑郁分别与生命意义感负相关；2) 疫情痛苦经历显著正向预测抑郁；3) 生命意义感在疫情痛苦经历和抑郁之间起部分中介作用。结论：疫情期间的痛苦经历可直接或间接地通过降低人们的生命意义感正向预测抑郁。

关键词

疫情痛苦经历，抑郁，生命意义感

Relationship between Coronavirus-Related Suffering and Depression: The Mediating Role of Meaning in Life

Qiujun Fan

School of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: Dec. 26th, 2022; accepted: Feb. 2nd, 2023; published: Feb. 10th, 2023

Abstract

Objective: This study aims to investigate the effect of coronavirus-related suffering on depression.

And it also aims to explore the mediating role of meaning in life in this relationship. **Methods:** A total of 283 participants from a university completed Suffering Measure during COVID-19, the depression subscale of Depression Anxiety Stress Scale and Quadripartite Existential Meaning Scale. **Results:** 1) Coronavirus-related suffering was positively correlated with depression. Coronavirus-related suffering and depression were negatively associated with meaning in life, respectively. 2) Coronavirus-related suffering positively predicted depression. 3) Meaning in life partially mediated the relationship between coronavirus-related suffering and depression. **Conclusion:** Suffering experiences caused by COVID-19 can positively predict depression directly or indirectly by decreasing meaning in life.

Keywords

Coronavirus-Related Suffering, Depression, Meaning in Life

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

三年的新冠肺炎疫情(COVID-19)给人们的身心健康都带来了极大的危害。一方面,这种新型的冠状病毒传播使人们患上各类疾病,甚至造成死亡。截至2022年12月14日,全球累计感染人数已超6亿人次,死亡人数约为660万。另一方面,感染人数的不断增加以及被扰乱的正常生产生活秩序,也易使人们产生焦虑、恐慌、抑郁等不良心理反应(苏斌原等,2020),影响其心理健康状况(Wong,2020)。

抑郁是评估个体心理健康的常用指标之一,指一种具有心境低落、兴趣丧失、不愉快等特征的典型消极情绪状态(张月娟等,2005)。一项网络平台匿名调查研究发现,疫情期间参与调查的民众抑郁发生率约为21.7%(李焱芳等,2020)。也有证据表明,民众在疫情期间的抑郁症状指标水平显著高于正常时期(苏斌原等,2020)。疫情痛苦经历是指个体在新冠肺炎疫情期间遭受的有关身心、财产和人际等多方面的负性生活事件(Wong et al.,2021)。在素质压力模型中,抑郁的产生与外在负性生活事件有关(邱炳武,王极盛,2000),所以疫情痛苦经历应与个体的抑郁水平存在一定的正向关系。此外,抑郁不仅作为单一的消极状态,也能导致自杀行为等恶劣后果(杜睿,江光荣,2015)。因此,探析个体在疫情痛苦经历与抑郁之间的心理机制极具重要的理论和实践意义。

生命意义感指个体能够理解自己的生活,拥有重要的生活目的并且能感受到价值时的主观体验(George & Park,2016)。已有研究表明,负性生活事件对生命意义感体验有直接的负向影响(李旭,2016)。也有证据显示生命意义感可能在疫情期间对抑郁起到一定的保护作用(Korkmaz & Guloglu,2021)。依据意义建构模型理论,当受到压力影响时,个体会及时评估此时情境下的意义体验并与自己基础的生命意义感水平相比较,若此时的生命意义感水平低于基础水平,便会产生心理上的痛苦(Park,2010)。所以长期处于疫情以及由疫情带来的各种压力事件下,个体的生命意义感也会受到疫情期间痛苦的负性生活事件的消极影响。而低生命意义感易使个体陷入消极的状态,从而提高抑郁水平。

综上所述,本研究旨在探讨疫情痛苦经历对个体抑郁的影响,以及生命意义感在二者之间的中介作用。提出研究假设如下:1) H_1 : 疫情痛苦经历显著正向预测抑郁;2) H_2 : 生命意义感在疫情痛苦经历与抑郁之间起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

于疫情期间在河南省某高校内以宿舍楼栋为单位发放线上调查问卷,共回收 335 份,有效问卷 283 份,有效率为 84.48%。其中男生 96 人,占总人数的 33.92%;女生 187 人,占总人数的 66.08%。年龄为 22.64 ± 2.93 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 疫情痛苦经历的测量

疫情痛苦经历量表(Suffering Measure during COVID-19; SM-COVID-19)由 Wong 等人(2021)编制,主要用于测量个体在新冠肺炎疫情期间痛苦的负性经历和逆境,并评估这些事件对个体影响的程度。例如,“身体健康状况不佳”。采用五点计分,由 1“根本没有”到 5“非常严重”,共 10 个项目,将第十个项目的描述改为“个人活动受限”。本研究中该量表的信度系数为 0.89。

2.2.2. 生命意义感的测量

采用 Li 等人(2020)编制的四维存在意义量表(Quadripartite Existential Meaning Scale; QEMS),用于评估个体的生命意义感水平。例如,“我理解自己走过的人生道路”。采用七点计分,由 1“非常不同意”到 7“非常同意”,共 16 个项目。总得分越高代表个体的整体生命意义感水平越高,本研究中该量表的信度系数为 0.94。

2.2.3. 抑郁的测量

采用由龚翎等人(2010)编制的抑郁-焦虑-压力量表(Depression Anxiety Stress Scale; DASS)中的抑郁分量表,评估个体近期一周的情绪。例如,“我感到忧郁沮丧”。采用四点计分,由 1“不符合”到 4“总是符合”,共 7 个项目。本研究中该量表的信度系数为 0.91。

2.3 数据分析

首先,采用 SPSS21.0 对变量进行描述统计与相关分析。其次,采用 SPSS 插件 Process 宏程序中 Model 4 进行中介效应分析。中介效应分析前对变量进行标准化处理,分析过程中采用 Bootstrap 法迭代 5000 次取样,若 95%置信区间不包含“0”则表明路径系数显著。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差

采用 Harman 单因素法检验本研究的共同方法偏差。结果表明,未旋转后提取特征根大于 1 的因子共 7 个,第一个公因子的解释率为 32.73%,低于 40%的标准。所以本研究结果不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 初步统计分析

各变量的均值和标准差以及变量之间的相关系数如表 1 所示。疫情痛苦经历与抑郁之间呈显著正相关($r = 0.43, p < 0.001$),生命意义感分别和疫情痛苦经历($r = -0.15, p < 0.05$)以及抑郁($r = -0.41, p < 0.001$)之间存在显著负相关关系。

3.3. 中介效应分析

采用 Hayes 推荐的简单中介模型 4 进行中介效应分析。结果表明,在中介模型中,疫情痛苦经历对

生命意义感的负向预测作用显著($\beta = -0.15, p < 0.05$), 生命意义感对抑郁的负向预测作用显著($\beta = -0.35, p < 0.001$), 疫情痛苦经历对抑郁的直接正向预测作用也显著($\beta = 0.38, p < 0.001$), 间接效应占总效应的11.63%。研究假设 H_1 和 H_2 均已得到满足, 如表 2、表 3 所示。

Table 1. Descriptive statistics and correlation coefficient of each variable

表 1. 各变量描述统计与相关系数

	疫情痛苦经历	生命意义感	抑郁
疫情痛苦经历	1		
生命意义感	-0.15*	1	
抑郁	0.43***	-0.41***	1
均值	27.65	79.96	11.87
标准差	8.17	14.75	4.61

注: $N = 283$ 。* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。下同。

Table 2. The mediating effect of meaning in life on the relationship between coronavirus-related suffering and depression

表 2. 生命意义感在疫情痛苦经历与抑郁之间的中介效应检验

回归方程		拟合指数			回归系数及显著性			
结果变量	预测变量	R	R^2	F	β	Boot CI 下限	Boot CI 上限	t
生命意义感		0.15	0.02	6.40*				
	疫情痛苦经历				-0.15	-0.27	-0.03	-2.53*
抑郁		0.56	0.31	62.97***				
	生命意义感				-0.35	-0.45	-0.26	-7.07***
	疫情痛苦经历				0.38	0.28	0.48	7.56***

Table 3. Breakdown table of total, direct, and indirect effects

表 3. 总效应、直接效应以及间接效应分解表

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应占比
总效应	0.43	0.05	0.33	0.54	
直接效应	0.38	0.05	0.28	0.48	88.37%
生命意义感的中介效应	0.05	0.02	0.01	0.11	11.63%

因此, 疫情痛苦经历不仅能直接正向预测抑郁, 而且还可以部分通过生命意义感间接正向预测抑郁, 即疫情痛苦经历通过降低个体的生命意义感进而提高抑郁水平。

4. 讨论

4.1. 疫情痛苦经历对抑郁的影响

本研究发现疫情痛苦经历与抑郁之间存在中等程度的正向关系, 即疫情期间所发生的一些有关的健康、财产和人际等负性生活事件促进了个体抑郁水平的提高。这与以往马伟娜和徐华(2006)以及陈秀珍等人(2020)采用青少年生活事件量表研究负性生活事件对抑郁影响的研究结果基本一致。出现这一结果的可能原因在于: 首先依据素质压力模型, 应激是抑郁形成的重要条件, 外部应激和个人素质的综合作用导致了抑郁的产生(邱炳武, 王极盛, 2000)。因此, 突发公共卫生事件和疫情中的负性生活事件与个人素质之间

的综合作用导致了个体抑郁水平的变化。其次, 本研究中所讨论的抑郁侧重于情绪。已有研究证实, 日常的负性生活事件通过影响个体感知到的压力, 进而产生消极情绪并影响情绪稳定性(李昱汝等, 2022)。被频繁扰乱的正常生产生活秩序促使个体产生负性认知评估并体验到压力感, 当无法有效应对时, 个体的消极情绪反复激活和增加, 最终导致抑郁水平提高。最后, 疫情痛苦经历所涉及的内容不仅包括个人财产、出行受限等客观方面, 还包括了身体健康、人际关系等主观方面。多方面的负性生活事件可能导致个体产生了更多的挫折感、低控制感、孤独感等负面感受, 由此增加抑郁。

4.2. 生命意义感的中介作用

生命意义感在疫情痛苦经历与抑郁之间起中介作用, 这与赖巧珍和肖蓉(2018)等前人研究出普通负性生活事件通过生命意义感进而影响抑郁的结果基本一致。但本研究的独特之处在于, 将负性生活事件具体化为与疫情有关或直接由疫情所导致的负性生活事件, 更具有针对性和情境适用性。同时也采用了能测量生命意义感四种成分(理解、目的、内部价值、外部价值)的量表来检验个体的生命意义感受疫情期间负性经历的影响, 对整体生命意义感的测量捕捉更为精确(Li et al., 2020)。

一般而言, 人们的生活是充满意义的, 个体普遍感知到的生命意义感水平较高(Heintzelman & King, 2014)。但当疫情所造成日常生活的常规模式破坏或现实具有较大不确定性时, 个体对生活的连贯性与秩序性感知会受到极大的影响, 此时生命意义感的认知基础受到挑战。此外, 个体对具体生活目标和某一人生目的的追求也将受阻, 例如无法如期完成工作或无法按时参加考试等。目的受到负面影响又将促使个体的生活方向不明确, 兴趣减退、漫无目的, 陷入抑郁状态。价值感是生命意义感中的第三个重要成分。包括自己对于外界的外在价值感和感知到生活的内在价值感(Li et al., 2020)。由疫情所造成的人际疏离也可能进一步降低价值感使生命意义感的整体水平降低。在意义建构模型中, 当给个体造成压力的事件所导致情境中的意义感低于基础的意义感水平时, 个体产生负性的心理反应(Park, 2010)。所以疫情痛苦经历在降低个体意义感的同时, 降低生命意义感对抑郁的保护作用, 从而在一定程度上提高了抑郁水平。但意义建构模型也指出, 情境意义感水平较低也会驱使个体更进一步地寻求意义从而使情境意义感与基础意义感相平衡(Park, 2010)。因此未来研究还可以重点关注负性生活事件通过影响生命意义感之后, 个体是否以及如何进行意义补偿。

4.3. 研究局限与研究价值

本研究存在一定的局限。首先, 研究主要针对疫情背景下的负性生活事件, 因此本次研究结果可能难以推论到更大的背景。其次, 本研究的主要调查对象为在校大学生, 大学生受疫情影响可能主要局限于某几个具体方面, 如个人财产等方面可能相较于社会工作人员的影响小。未来研究应继续扩大样本范围, 以验证本次研究结果。再次, 本研究仅探讨了疫情痛苦经历影响抑郁的其中一条心理路径, 中介效应占比偏低。未来研究可以考虑疫情痛苦经历是否通过影响个体的孤独感、控制感、不确定性感知等方面从而影响抑郁。

本研究讨论了疫情痛苦经历对抑郁影响的心理机制, 对于针对性地为民众提供心理干预和辅导具有一定的理论指导意义。在疫情状态下学校和社会不仅可以为学生和民众提供物资支持, 还可以开展志愿活动, 主题学习活动等丰富大家的精神生活, 提高生命意义感。家庭成员之间也应互相帮助和关心, 给予彼此情感支持, 一起携手共度难关。

5. 结论

- 1) 疫情痛苦经历与抑郁显著正相关, 生命意义感与疫情痛苦经历和抑郁显著负相关; 2) 疫情痛苦经

历显著正向预测抑郁；3) 生命意义感在疫情痛苦经历和抑郁之间起部分中介作用，中介效应占比为11.63%。

参考文献

- 陈秀珍, 贾珍荣, 杨晓娟(2020). 生活事件、自尊和抑郁对大学生自杀意念的影响. *中国健康心理学杂志*, 28(10), 1557-1561.
- 杜睿, 江光荣(2015). 自杀行为: 影响因素、理论模型及研究展望. *心理科学进展*, 23(8), 1437-1452.
- 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 罗跃嘉(2010). 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 443-446.
- 赖巧珍, 肖蓉(2018). 大学生抑郁与负性生活事件及生命意义感的关系. *广东医学*, 39(22), 3404-3406.
- 李旭(2016). 感恩对大学生负性生活事件与生命意义感的影响:有调节的中介效应. *中国特殊教育*, (3), 58-63.
- 李焱芳, 王薛瑶, 张晶, 杜少锋, 曾令霞(2020). 普通民众在新冠肺炎期间的心理调查. *国际感染病学(电子版)*, 9(2), 308-310.
- 李昱汝, 张珊珊, 李天路, 李亚林(2022). 日常负性生活事件、感知压力与情绪个体内可变性的关系——基于经验取样法的研究. *中国临床心理学杂志*, 30(6), 1408-1412.
- 马伟娜, 徐华(2006). 中学生生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪的关系. *中国临床心理学杂志*, 14(3), 303-305.
- 邱炳武, 王极盛(2000). 抑郁研究中的素质—压力理论述评. *心理科学*, 23(3), 361-362.
- 苏斌原, 叶苑秀, 张卫, 林玛(2020). 新冠肺炎疫情不同时间进程下民众的心理应激反应特征. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (3), 79-94.
- 张月娟, 阎克乐, 王进礼(2005). 生活事件、负性自动思维及应对方式影响大学生抑郁的路径分析. *心理发展与教育*, (1), 96-99.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 20, 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life Is Pretty Meaningful. *American Psychologist*, 69, 561-574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Korkmaz, H., & Guloglu, B. (2021). The Role of Uncertainty Tolerance and Meaning in Life on Depression and Anxiety throughout COVID-19 Pandemic. *Personality and Individual Differences*, 179, Article ID: 110952. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>
- Li, Z. H., Liu, Y. N., Peng, K. P., Hicks, J. A., & Guo, X. M. (2020). Developing a Quadripartite Existential Meaning Scale and Exploring the Internal Structure of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 22, 887-905. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00256-2>
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Wong, P. T. P. (2020). Existential Positive Psychology and Integrative Meaning Therapy. *International Review of Psychiatry*, 32, 565-578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wong, P. T. P., Arslan, G., Bowers, V. L., Peacock, E. J., Kjell, O. N. E., Ivtzan, I., & Lomas, T. (2021). Self-Transcendence as a Buffer against COVID-19 Suffering: The Development and Validation of the Self-Transcendence Measure-B. *Frontiers in Psychology*, 12, Article ID: 648549. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648549>