

中职学生抑郁与网络成瘾、认知融合的相关性研究

韩莹¹, 李艳超¹, 胡倩²

¹阿坝师范学院教师教育学院, 四川 阿坝

²彭州市延秀小学, 四川 成都

收稿日期: 2023年6月15日; 录用日期: 2023年7月20日; 发布日期: 2023年7月27日

摘要

目的: 探讨中职学生抑郁与网络成瘾、认知融合之间的相关性。方法: 采用自编人口学资料量表、抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)、网络成瘾量表(Internet Addiction Test, IAT)和认知融合量表(Cognitive Fusion Questionnaire, CFQ), 在四川省选取一所中职学校, 对其中3个年级891名学生进行问卷调查。运用SPSS25.0软件进行独立样本t检验、方差分析、皮尔逊相关和多元线性回归分析。结果: 不同性别、是否有留守经历、不同生源地、不同学习成绩、家庭情况、家庭经济水平中职学生在抑郁得分上差异有统计学意义($P < 0.05$), 有无抑郁症状青少年的网络成瘾总分及认知融合总分差异均具有统计学意义($P < 0.001$)。皮尔逊相关分析结果显示, 抑郁与网络成瘾呈正相关($r = 0.38, P < 0.01$), 抑郁与认知融合呈正相关($r = 0.41, P < 0.01$), 且网络成瘾与认知融合之间也呈正相关($r = 0.35, P < 0.01$)。多元线性回归分析显示, 网络成瘾与认知融合对抑郁有正向预测作用(P 值均 < 0.05)。结论: 网络成瘾及认知融合程度高是中职学生抑郁的危险因素, 需格外关注。

关键词

抑郁, 网络成瘾, 认知融合

A Study on the Correlation between Depression, Internet Addiction and Cognitive Integration among Secondary Vocational Students

Ying Han¹, Yancao Li¹, Qian Hu²

¹College of Teacher Education, Aba Teachers University, Aba Sichuan

²Pengzhou Yanxiu Primary School, Chengdu Sichuan

Abstract

Objective: To explore the correlation between depression, Internet addiction and cognitive integration among secondary vocational students. **Methods:** Demographic Data Scale, Self-Rating Depression Scale (SDS), Internet Addiction Test (IAT) and Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) were taken from a secondary vocational school in Sichuan Province, and 891 students from 3 grades were surveyed. SPSS25.0 software was used to conduct independent sample t test, variance analysis, Pearson correlation and multiple linear regression analysis. **Results:** There were statistically significant differences in depression scores among secondary vocational students with different genders, left-behind experiences, different places of origin, different academic scores, family conditions and family economic levels ($P < 0.05$), and there were statistically significant differences in total scores of Internet addiction and cognitive integration among adolescents with or without depressive symptoms ($P < 0.001$). Pearson correlation analysis showed that depression was positively correlated with Internet addiction ($r = 0.38, P < 0.01$), depression was positively correlated with cognitive integration ($r = 0.41, P < 0.01$), and Internet addiction was also positively correlated with cognitive integration ($r = 0.35, P < 0.01$). Multiple linear regression analysis showed that Internet addiction and cognitive integration had positive predictive effect on depression ($P < 0.05$). **Conclusion:** Internet addiction and high degree of cognitive integration are risk factors for depression in secondary vocational students, which should be paid more attention to.

Keywords

Depression, Internet Addiction, Cognitive Fusion

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

抑郁是从青少年时期开始一直可以持续到成年期的一种较为常见的心理障碍，其特征主要是较为明显且持久的心境低落以及兴趣减退[1]。抑郁症状严重损害青少年的身心健康，是影响青少年健康的重要公共卫生问题[2]。有研究发现，抑郁与网络成瘾常常相伴发生，网络成瘾与抑郁具有双向预测关系[2] [3] [4]。近些年来，青少年抑郁和网络成瘾发生率逐渐增加，由于中职生这一群体的特殊性，因而相对于其他青少年群体有着更高的抑郁与网络成瘾发生率[5] [6]。认知融合指人们的行为受语言法则和思维内容过度控制的倾向，是心理僵化的表现[7]。Cookson 等将其定义为人们陷入自己的思想内容而以此主导了其其他行为调节方式，也就是个体将扭曲的负面认知与事实等同起来，沉浸在负面想法中，会导致抑郁、焦虑等情绪的产生和加重[8]。有研究表明，认知融合与抑郁、焦虑、羞耻等负性情绪密切相关[9]。其中，认知融合的程度是用来衡量一个人心理灵活性高低的重要指标，因此认知融合越严重，则个体心理灵活性越低[7]。本研究旨在了解网络成瘾、认知融合与中职学生抑郁情况的相关性，为预防青少年抑郁与完善青少年抑郁的早期识别、干预提供一定的参考。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用方便取样方法,在四川省某中职抽取950名学生进行问卷调查,调查中告知学生本研究的研究目的,遵循自愿填写的原则,以班级为单位进行统一施测,施测时间均为8~14分钟,施测完毕后当场回收问卷。共发放问卷950份,剔除无效问卷(漏答,随机规律作答) 59份,回收有效问卷891份,有效回收率为93.79%。其中男生299名(33.6%),女生592名(66.4%);一年级学生238名(36.8%),二年级学生445名(50%),三年级学生118名(13.2%);独生子女130名(14.6%),非独生子女761名(85.4%);来自城镇的学生193名(21.7%),农村的学生698名(78.3%);有留守经历学生474名(53.2%),没有留守经历学生417名(46.8%);班级成绩靠前学生78名(8.7%),成绩一般学生635名(71.3%),成绩靠后学生178名(20%);完整家庭学生684名(76.8%),单亲家庭学生119名(13.3%),重组家庭学生88名(9.9%);年龄15~21岁。

2.2. 方法

2.2.1. 研究工具

1) 一般情况调查表,内容包括年级、性别、年龄、专业、是否独生子女、是否有留守经历、学习成绩、家庭关系等。

2) 抑郁自评量表(Self-rating depression scale, SDS)由 Zung 编制[10],由 20 个条目组成。每个条目按照 1~4 计分,累计各条目得分即为总粗分,总粗分乘以 1.25 后的整数部分即为标准总分,标准总分越高,则抑郁程度越高,以 53 分为界,得出的标准总分 < 53 分则无抑郁症状,53~62 分为轻度抑郁,63~72 分为中度抑郁,≥73 分为重度抑郁[11]。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.76。

3) 网络成瘾量表(Internet Addiction Test, IAT)该量表由 Young 编制[12],采用 Likert5 点计分,根据 20 个条目的总分筛选上网者是否网络成瘾及其程度。总分越高,表示其网络成瘾程度越高。其中 20~49 分者为正常,50~100 分为网络成瘾[13]。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.89。

4) 认知融合量表(cognitive fusion questionnaire, CFQ)该量表由 Gilladers 等编制,我国学者张维晨等对其汉化[14]。该量表含有 9 个条目,采用 7 点计分法,9 个条目得分累加之和即为总分,分数越高表示认知融合的程度就越高,心理灵活性水平越低[15],本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.90。

2.2.2. 统计学处理

用 SPSS 25.0 统计软件进行数据录入、分析。所有计量资料均为连续变量且符合正态分布,以均数 \pm 标准差表示。统计方法包括描述性统计、独立样本 t 检验、方差分析、皮尔逊相关分析与多元线性回归分析。

3. 结果

3.1. 不同人口学特征中职生抑郁得分比较

Table 1. Comparison of depression scores of vocational students with different demographic characteristics ($n = 891$)
表 1. 不同人口学特征中职生抑郁得分比较($n = 891$)

变量	类别	人数	得分	t/F	P
性别	男	299	54.45 \pm 9.37	-5.286	0.000
	女	592	57.95 \pm 9.31		
是否有留守经历	是	474	57.78 \pm 9.71	3.396	0.001
	否	417	55.64 \pm 9.07		

Continued

生源地	城镇	193	55.17 ± 9.96	-2.676	0.008
	农村	698	57.22 ± 9.29		
学习成绩	班级靠前	78	53.11 ± 9.21	8.355	0.000
	班级中间	635	56.80 ± 8.92		
	班级靠后	178	58.32 ± 11.00		
家庭情况	完整家庭	684	56.44 ± 9.47	3.153	0.043
	单亲家庭	119	56.96 ± 9.12		
	重组家庭	88	59.12 ± 9.71		
家庭经济水平	较好	55	55.61 ± 9.96	5.238	0.005
	一般	728	56.38 ± 9.06		
	较差	108	59.53 ± 11.40		

不同性别、是否有留守经历、不同生源地、不同学习成绩、家庭情况、家庭经济水平中职学生在抑郁得分上差异有统计学意义($P < 0.05$), 见表 1。

3.2. 有无抑郁症状在中职学生网络成瘾、认知融合上的差异比较

共有 588 例学生存在抑郁症状, 有无抑郁症状在中职学生网络成瘾总分、及认知融合得分上的差异均有统计学意义($P < 0.001$), 见表 2。

Table 2. Comparison of differences in Internet addiction and cognitive integration among secondary vocational students with or without depressive symptoms ($n = 891$)

表 2. 有无抑郁症状在中职学生网络成瘾、认知融合上的差异比较($n = 891$)

抑郁症状	例数(百分比)	网络成瘾	认知融合
有	588 (65.99%)	50.10 ± 13.35	38.52 ± 10.60
无	303 (34.01%)	42.12 ± 11.59	32.38 ± 8.87
<i>t</i>		9.248	9.147
<i>P</i>		0.000	0.000

3.3. 中职学生抑郁与网络成瘾、认知融合的相关分析

采用皮尔逊积差相关计算抑郁与网络成瘾、认知融合之间的关系, 结果显示, 抑郁与网络成瘾呈正相关($r = 0.38, P < 0.01$), 抑郁与认知融合呈正相关($r = 0.41, P < 0.01$), 且网络成瘾与认知融合之间也呈正相关($r = 0.35, P < 0.01$)。见表 3。

Table 3. Correlation analysis between depression, Internet addiction and cognitive integration in adolescents ($n = 891$)

表 3. 青少年抑郁与网络成瘾、认知融合的相关分析($n = 891$)

变量	抑郁	网络成瘾	认知融合
抑郁	1		
网络成瘾	0.383**	1	
认知融合	0.414**	0.353**	1

注: ** $P < 0.01$ 。

3.4. 网络成瘾、认知融合对抑郁得分的回归分析

为了进一步检验早餐与抑郁、网络成瘾的关系,为了进一步检验抑郁与网络成瘾、认知融合之间的关系,以两组被试($n = 891$)的抑郁得分(59.8 ± 9.5)为因变量,网络成瘾得分(47.4 ± 13.3)、认知融合得分(36.4 ± 10.5)为自变量,进行多元线性回归分析。结果显示,认知融合得分和网络成瘾得分对抑郁得分有正向预测作用(表 4)。

Table 4. Multivariate linear stepwise regression analysis with depression as the dependent variable ($n = 891$)
表 4. 以抑郁为因变量的多元线性逐步回归分析($n = 891$)

自变量	偏回归系数				标准化 β	R^2
	系数	标准误(SE)	t 值	P 值		
网络成瘾	0.19	0.02	8.62	<0.001	0.27	0.235
认知融合	0.29	0.03	10.15	<0.001	0.32	

4. 讨论

本次调查显示,不同性别、是否有留守经历、不同生源地、不同学习成绩、家庭情况、家庭经济水平中职学生在抑郁得分上差异有统计学意义,在不同性别上,其中女生相比男生,出现抑郁症状的风险更高,这和以往研究一致[15] [16] [17]。原因可能是中职学生属于青少年期,受激素水平、社会、心理情感和认知等多种因素的影响,使得女生有更高的抑郁易感性。重组家庭的学生抑郁得分明显高于单亲和完整家庭的学生,有留守经历的学生抑郁得分明显高于无留守经历的学生,原因可能是有留守经历的中职学生在年幼时多是祖辈进行隔代教养,隔代教养的孩子与父母沟通交流较少,与父母容易产生情感上的隔阂,对青少年抑郁、焦虑等负面情绪具有显著影响[18]。同时父母在子女成长过程中具有不可替代的作用,父母可以及时了解子女心理状态,帮助疏解压力[15]。父母在留守子女成长中的结构性缺位,导致中职学生心理压力无法通过家庭渠道得到解决,进而产生抑郁症状;而父母共同养育能够促进孩子心理健康[19] [20]。学习成绩靠后的学生抑郁得分高于学习成绩一般的学生,学习成绩一般的学生抑郁得分高于学习成绩靠前的学生,说明抑郁症状会影响学习成绩,与前人研究一致。家长将学习成绩作为评价标准,学习成绩较差通常会影响到与父母关系和家庭和睦程度;来自学习和家庭的双重压力使他们感到负担而产生抑郁症状[19]。家庭经济水平较差的学生抑郁得分明显高于家庭经济水平一般以及较好的学生,以往研究发现[21],经济状况较差的家庭,父母承受较大的经济压力,不仅加剧家庭内部的矛盾与冲突,也让子女容易产生自卑、无助等消极情绪,致使个体容易出现抑郁症状。

本研究显示,中职生抑郁报告率为 65.99%,高于其他中职生的研究[4] [5] [6],其原因可能是该校农村学生较多,有研究表明,农村背景可能是心理问题的根源[21] [22];可能还存在留守学生较多,父母在外打工陪伴较少等原因[23]。表明中职生的心理健康问题十分突出。

本研究显示,网络成瘾、认知融合与中职学生抑郁情况呈正相关,网络成瘾症状越严重,认知融合得分越高,会更容易存在抑郁状况,与以往研究一致[14] [24] [25]。可能因为过度使用网络挤占了中职学生与同伴及父母沟通交流的时间,人际关系淡薄,进而引发抑郁症。认知融合和抑郁等负性情绪密切相关。ACT 理论认为,认知融合会使个体自动地提取负性思维事件的字面意义,将负性思维内容、消极自我评价、不正确自我认知等和“事实”混淆起来[14],沉浸在负性自动化想法中,从而促使或加重低落、抑郁、焦虑、低自尊等情绪的产生。而认知融合与网络成瘾也具有相关性,通过提高心理灵活性,能够有效的降低网络成瘾行为[26]。结果表明,对于抑郁情绪,要减少其网络成瘾,提高心理灵活性,促使其抑郁症状逐步好转。

本研究存在一些不足之处：首先，本次研究不能推断其因果关系，需要进行进一步的纵向研究，因为此次采用的数据是横断面调查数据；其次，其样本量较小，取样范围有限，可能研究结果不具备可推广性。

项目基金

阿坝师范学院“青年教师入职培育计划”（项目编号：20220202037）。

参考文献

- [1] 陆林. 抑郁症临床路径释义[J]. 中国研究型医院, 2019, 6(1): 40-44.
- [2] 海波, 沈蕙, 胡佳, 等. 苏州市中学生抑郁症状与网络成瘾的关联性[J]. 职业与健康, 2021, 37(9): 1257-1259+1265.
- [3] 荀寿温, 黄峥, 郭菲, 等. 青少年网络成瘾与抑郁之间的双向关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(4): 613-615.
- [4] Ha, J.H., Kim, S.Y., et al. (2007) Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, **40**, 424-430. <https://doi.org/10.1159/000107426>
- [5] 田凯, 王东方, 刘思瑛, 等. 期待性愉快与中职学生抑郁: 压力的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(2): 316-320.
- [6] 余小东, 余金聪, 吴清峰, 等. 5935 名中等职业学校学生抑郁、焦虑和压力与成瘾物质使用行为的关系研究[J]. 中华预防医学杂志, 2017, 51(3): 226-231.
- [7] 刘娇, 黄鑫, 杨光, 等. 老年抑郁患者认知融合与生命意义感及抑郁的相关性调查研究[J]. 现代医药卫生, 2022, 38(13): 2212-2217.
- [8] Cookson, C., Newland, J., et al. (2020) Examining the Role of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance in Predicting Anxiety and Depression. *Psychology and Psychotherapy*, **93**, 456-473. <https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- [9] 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.
- [10] Zung, W.W., Richards, C.B. and Short, M.J. (1965) Self-Rating Depression Scale in an Outpatient Clinic: Further Validation of the SDS. *Archives of General Psychiatry*, **13**, 508-515. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01730060026004>
- [11] 刘思彤, 徐淑娟, 綦斐, 等. 新冠肺炎流行期间公众生活质量的相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(7): 612-616.
- [12] Young, K.S. (1996) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, **1**, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [13] 刘彦丽, 何思源, 薛莉莉, 等. 上海市青少年网络成瘾与家庭功能、生活事件的关系[J]. 现代预防医学, 2021, 48(13): 2383-2387.
- [14] 张维晨, 吉阳, 李新, 郭慧娜, 祝卓宏. 认知融合问卷中文版的信效度分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(1): 40-44.
- [15] 闫静怡, 张雪倩, 孙琦等. 非适应性认知情绪调节策略对高中生抑郁的影响: 经验回避和认知融合的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(6): 1303-1307.
- [16] 黄琴, 刘丽兰, 刘健. 疫情期间中职生抑郁情绪与自杀意念关系的调查分析[J]. 卫生职业教育, 2022, 40(1): 115-117.
- [17] 郑雨佳, 房宇航, 张家帅, 等. 中职生收发性短信与心理健康的关联[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(2): 203-206+210.
- [18] 申琳琳, 张镇. 隔代教养意愿与祖辈主观幸福感的关系: 家庭亲密度与生命意义感的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(4): 834-839.
- [19] 李祚山, 王雪燕, 肖子林. 中小学生学习心理健康研究的现状及展望[J]. 重庆师范大学学报(社会科学版), 2023, 43(2): 74-84.
- [20] 王超, 吕军城, 张艺琳, 等. 山东省中学生抑郁症状的相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37(4): 318-325.
- [21] 何丹. 家庭社会经济地位对青少年抑郁的影响: 自尊的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2017, 5(12): 723-727.
- [22] Zhang, J. and Zhang, X. (2013) Chinese College Students' SCL-90 Scores and Their Relations to the College Perfor-

- mance. *Asian Journal of Psychiatry*, **6**, 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.09.009>
- [23] Law, S. and Liu, P. (2008) Suicide in China: Unique Demographic Patterns and Relationship to Depressive Disorder. *Current Psychiatry Reports*, **10**, 80-86. <https://doi.org/10.1007/s11920-008-0014-5>
- [24] 金桂花, 刘忠雪, 崔文香. 延边地区高中生网络使用与网络成瘾现况调查[J]. 延边大学医学学报, 2014, 37(1): 30-34.
- [25] 代长顺, 王永阳. 郑州市青少年抑郁症状和网络成瘾状况及其两者间的关系分析[J]. 现代预防医学, 2020, 47(11): 1985-1988.
- [26] 乔治娟. 心理灵活性对青少年网络游戏成瘾的心理作用机制[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2019.