

生活事件对大学生心理困扰的影响： 自尊的中介作用

付世友, 黄欣玮

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年2月13日; 录用日期: 2024年3月20日; 发布日期: 2024年3月31日

摘要

目标: 探究大学生生活事件和心理困扰关系以及自尊的作用, 以期丰富大学生心理困扰发生机制的研究, 为科学预防和干预提供理论依据。方法: 采用青少年生活事件量表、心理困扰量表、自尊量表对914名大学生进行调查, 并建立中介模型探讨变量间的关系。结果: 1) 生活事件和心理困扰呈显著正相关($r = 0.73, p < 0.01$), 生活事件与自尊呈显著负相关($r = -0.29, p < 0.01$), 心理困扰与自尊呈显著负相关($-0.42, p < 0.01$); 2) 自尊在生活事件和心理困扰之间起部分中介作用。结论: 生活事件不仅可以直接影响大学生心理困扰, 还可以通过自尊间接对心理困扰产生影响。

关键词

大学生, 生活事件, 心理困扰, 自尊, 中介作用

The Influence of Life Events on Psychological Distress of College Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Shiyou Fu, Xinwei Huang

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Feb. 13th, 2024; accepted: Mar. 20th, 2024; published: Mar. 31st, 2024

Abstract

Objective: To explore the relationship among life events and psychological distress of college students and the role of self-esteem, in order to enrich the research on the mechanism of psychologi-

cal distress of college students, and provide theoretical basis for scientific prevention and intervention. **Methods:** 914 college students were investigated by using adolescent life events scale, psychological distress scale and self-esteem scale, and the mediating model was established to explore the relationship among the variables. **Results:** 1) Life events and psychological distress were significantly positively correlated ($r = 0.73, p < 0.01$), life events and self-esteem were significantly negatively correlated ($r = -0.29, p < 0.01$), psychological distress and self-esteem were significantly negatively correlated ($-0.42, p < 0.01$); 2) Self-esteem plays a partial mediating role between life events and psychological distress. **Conclusion:** Life events can not only directly affect the psychological distress of college students, but also indirectly affect the psychological distress through self-esteem.

Keywords

College Students, Life Events, Psychological Distress, Self-Esteem, Mediating Effect

Copyright © 2024 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

大学生处在青春期到成年期的发展过渡阶段, 从依附家庭逐渐走向自我独立, 身怀抱负和理想, 是挖掘自我潜能、实现自我价值的重要阶段, 这对他们来说是一个巨大的挑战(Tam et al., 2023)。而现实的严苛和难以预料的挫折往往能够在一定程度上为他们的自我概念带来冲击, 造成认知失调, 因此, 大学生相比于同龄非学生群体更容易滋生心理问题(Cvetkovski et al., 2012), 如人际交往障碍、注意力分散、心境障碍等(刘姗姗, 2019)。

生活事件是来源于客观世界, 触发个体压力感受、消极情绪且难于应付的刺激总和(Assari & Lankarani, 2016), 会对个体的认知、情感和行为产生诸多不良影响(叶艳等, 2014)。此外, 消极的生活事件和个人气质可能会增加抑郁、焦虑等心理困扰的风险(Purper-Ouakil et al., 2002; Jonker et al., 2017)。素质-应激理论认为, 应激激发个体心理困扰素质(Liu et al., 2019; Diener et al., 1999), 生活事件会作为日常的应激反应, 常常会激发个体的易感特质, 引起各种抑郁、焦虑等情绪。也有研究证明近期生活事件会激发个体的易感特质, 加剧其心理困扰(Cox et al., 2020; Mayorga et al., 2022; Mclaughlin & Hatzenbuehler, 2009)。一项实证研究表明, 一系列压力事件, 包括学业压力、经济困难、骚扰和歧视以及创伤经历, 都会显著影响大学生的心理健康(Campbell et al., 2022)。大学生在学业、社会和个人生活中遇到的多重挑战, 作为应激事件, 会引起他们的心理困扰。

自尊不仅与其他积极心理品质有密切联系, 还是个体心理健康的一种重要保护性因素。自尊能缓解抑郁、焦虑等负性情绪(McGee & Williams, 2000), 其就像意识的免疫系统一样, 给个体心理提供了抵抗力和再生力。而且, 青少年期的自尊能够有效预测个体成年后的心理健康(Steiger et al., 2014)。自尊是个体自我系统核心成分之一, 是青少年健康成长的重要保护因素, 可能也是负性生活事件对抑郁产生影响的关键路径。许多研究显示, 低自尊已经被确定为抑郁的一个特征, 低自尊和不稳定的自尊可以预测未来的抑郁发生。进一步, 有研究者发现自尊在负性生活事件对抑郁的影响中起中介作用(蒋佩等, 2019)。换言之, 经历负性生活事件越多的个体自尊水平越低, 自尊水平的降低会增加个体罹患抑郁的风险。已有的很多研究都表明, 自尊与抑郁之间有着密切的关系, 自尊水平极大地影响着抑郁的发生发展。而生

活事件是存在很大偶然性的, 很难控制和改变, 但是自尊水平的提升却是可以实现的(顾菲菲等, 2012)。因此, 本研究中, 认为大学生的自尊水平在生活事件对心理困扰的影响中起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采取方便抽样的方式, 通过问卷星编制问卷链接和二维码, 发放至被试的手机端, 由其独自进行作答, 并将填写过短的问卷直接剔除。在此次研究中, 共收回问卷 1147 份, 删除反应一致、漏答多答等废卷后, 有效问卷 914 份, 有效率为 79.7%。

其中, 在参与问卷的大学生中, 男生 638 人(69.8%), 女生 276 人(30.2%); 户籍在城市的 442 人(48.4%), 在乡镇的 242 人(26.5%), 在农村的 230 人(25.2%); 是独生子女的 460 人(50.3%), 不是独生子女的 454 人(49.7%); 是单亲家庭的 222 人(24.3%), 不是单亲家庭的 692 人(75.7%); 和父母一起生活的 659 人(72.1%), 和父亲一起生活的 108 人(11.8%), 和母亲一起生活的 80 人(8.8%), 和爷爷奶奶或外公外婆一起生活的 41 人(4.5%), 其他 26 人(2.8%); 家庭经济情况很差的 45 人(4.9%), 较差的 128 人(14.0%), 一般的 527 人(57.7%), 较好的 173 人(18.9%), 很好的 41 人(4.5%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 心理困扰量表

采用 Lovibond 和 Lovibond (1995) 编制的《心理困扰量表》(DASS-21), 该量表共有 21 个题项, 包含了抑郁、焦虑、压力三个分量表, 每个分量表各有 7 道题目, 分别考察个体对抑郁、焦虑以及压力三种负性情绪的体验程度, 采用 4 点计分法, 0 表示“不符合”, 3 表示“总是符合”, 每个分量表的 7 项得分之和乘以 2 为该分量表得分, 得分范围为 0~42 分, 分量表分数越高说明抑郁、焦虑或压力程度越严重; 总量表得分越高, 表示个体的心理困扰水平越高。量表评分标准: 抑郁量表 ≤ 9 分为正常, 10~13 分为轻度, 14~20 分为中度, 21~27 为重度, 28 分及以上为非常严重; 焦虑量表 ≤ 7 分为正常, 8~9 分为轻度, 10~14 分为中度, 15~19 分为重度, 20 分及以上为非常严重; 压力量表 ≤ 14 分为正常, 15~18 分为轻度, 19~25 分为中度, 26~33 分为重度, 34 分及以上为非常严重。本研究中, 该量表的 α 系数为 0.96。

2.2.2. 青少年生活事件量表

刘贤臣等人(1997)结合青少年的生理心理特点和所扮演的家庭社会角色编制, 共 27 个负性生活事件项目, 包括人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应和其他六个方面, 测查范围分为最近 3~12 个月不等, 依据研究目的而定。使用该问卷时, 首先确定是否发生过该项生活事件, 如果曾经发生过, 就要依据其对心理造成的影响程度进行 5 级评定; 如果不曾发生过, 则无需答, 只在未发生一栏打√即可。该量表的主要适用对象为青少年人群, 特别适合对大、中学生的生活事件发生频度和应激强度进行评定, 具有良好的信效度。该量表在本研究中 α 系数为 0.96。

2.2.3. 自尊量表

Rosenberg (1965) 编制的自尊量表在世界范围内受到了广泛认可和应用。该量表包含 10 道题目, 3、5、9、10 为反向计分, 只有 1 个维度, 4 点评分。该量表在我国被修订后也获得了广泛应用。得分越高表示个体对自我评价越积极, 自尊水平也越高。该量表在本研究中 α 系数为 0.72。

2.3. 统计方法

采用 SPSS27.0 进行描述性统计分析、差异分析。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究在程序上通过匿名调查、部分题目反向计分的方式进行了一定控制。同时, 采取 Harman 单因子检验进行了共同方法偏差的检验。结果显示, 特征根大于 1 的因素共 7 个, 其中第一个因素解释的累计变异量仅 23.06%, 小于 40% 的临界值, 表明本研究不存在严重共同方法偏差问题(周浩, 龙立荣, 2004)。

3.2. 描述性统计及相关分析

各研究变量的平均值、标准差和 Pearson 相关检验如表 1 所示。大学生的生活事件与心理困扰在 $p < 0.01$ 上呈显著正相关, 表明大学生生活事件得分越高心理困扰越大; 与自尊在 $p < 0.01$ 上呈显著负相关, 表明大学生生活事件得分越高自尊水平越低。心理困扰与自尊在 $p < 0.01$ 上呈显著负相关, 表明大学生心理困扰得分越高, 自尊越低。

Table 1. Descriptive statistical results and correlation coefficients of each variable (N = 914)

表 1. 各变量的描述统计结果及相关系数(N = 914)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1) 生活事件	48.44	26.82	1		
2) 心理困扰	45.56	28.28	0.73**	1	
3) 自尊	27.04	4.53	-0.29**	-0.42**	1

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

3.3. 中介效应检验

采用 SPSS 宏程序中的 PROCESS4.0, 检验变量之间是否存在中介关系。控制性别、年龄变量后, 回归结果表明, 生活事件能够显著正向预测大学生的心理困扰($\beta = 0.73, p < 0.001$), 而生活事件显著负向预测大学生的自尊($\beta = -0.28, p < 0.001$); 将生活事件、自尊和心理困扰同时纳入回归方程时, 生活事件对大学生的心理困扰的正向预测作用也同时显著($\beta = 0.67, p < 0.01$), 其自尊也显著负向预测心理困扰($\beta = -0.23, p < 0.001$)。具体数据结果如表 2 所示。依据温忠麟等(2004)提出的中介检验过程, 采用 Bootstrap 法进行检验, 抽取 5000 个样本, 置信区间设为 95%, 如果置信区间不包括 0, 则说明该效应显著。具体结果如表 3 所示, 生活事件通过自尊再去影响大学生心理困扰的路径中, 置信区间为[0.46, 0.84], 上限值和下限值都是正数, 不包括 0, 中介效应显著且占比为 8.2%。在生活事件对大学生心理困扰的直接验证中, 置信区间为[0.65, 0.75], 也同样不包含 0, 直接效应显著且占比为 91.8%。所以, 生活事件能够显著正向预测大学生心理困扰, 且自尊在其间可以起到显著的中介作用, 即自尊的中介效应显著。

Table 2. Test of the mediation model of self-esteem (N = 914)

表 2. 自尊的中介模型检验(N = 914)

回归方程(N = 914)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
心理困扰		0.73	0.53	338.98		
	性别				0.04	1.87
	年龄				0.02	0.91
	生活事件				0.73	31.57***

续表

自尊	0.29	0.08	27.53		
性别				0.02	0.50
年龄				-0.04	-1.12
生活事件				-0.28	-8.7***
心理困扰	0.76	0.58	307.87		
性别				0.05	2.14*
年龄				0.01	0.59
生活事件				0.67	29.17***
自尊				-0.23	-10.01***

Table 3. Decomposition of total effect, direct effect and intermediate effect (N = 914)**表 3.** 总效应、直接效应和中介效应分解图(N = 914)

	效应值	Boot标准误	Boot CI下限	Boot CI上限	效应占比
中介效应	0.06	0.01	0.46	0.84	8.2%
直接效应	0.67	0.26	0.65	0.75	91.8%
总效应	0.73	0.02	0.72	0.81	

4. 讨论

4.1. 生活事件对心理困扰的直接作用

在本研究中生活事件能够显著预测大学生的心理困扰,这与以往的结论一致。素质-应激理论认为,应激激发抑郁/焦虑素质(Liu et al., 2019; Diener et al., 1999),当大学生遭遇负性生活事件时,会产生应激反应,进而引起心理困扰。生活事件会作为日常的应激常常也会激发个体的易感特质,引起各种抑郁/焦虑情绪。各种应激生活事件的不断积累也会导致抑郁症状等心理困扰的增加(Sun et al., 2017)。

4.2. 自尊的中介作用

在本研究发现,自尊在生活事件大学生心理困扰的影响中起中介作用。以往的研究中证实负性生活事件会对青少年自尊的发展产生影响(夏慧铃, 马智群, 2018)。负性生活事件会降低个体与他人比较过程中产生的对自我价值的积极评价,会降低个体的自尊。个体缺少积极自我评价,会破坏个体的心理防御机制,从而导致个体心理困扰增加。抑郁自尊理论认为,低自尊是抑郁最重要的易感因素之一,它容易在应激性生活事件的作用下导致个体抑郁。大学生在学业、社会和个人生活中遇到的多重挑战,这都有可能引发大学生的消极情绪、低落心境,降低自我的自尊,增加心理困扰。所以,自尊在生活事件对大学生心理困扰的影响中起中介作用存在合理性。

5. 结论

- 1) 生活事件能够显著预测大学生的心理困扰。
- 2) 自尊在生活事件对大学生心理困扰的影响中起中介作用。

参考文献

- 顾菲菲, 郭文汇, 陶高松(2012). 大学生自尊、心理控制源、社会支持与抑郁的关系. *中国健康心理学杂志*, 20(5), 771-773.
- 蒋佩, 胡运鑫, 李琪, 等(2019). 负性生活事件对大一新生抑郁的影响——自尊的中介效应. *中国健康心理学杂志*, 27(10), 1567-1570.
- 刘姗姗(2019). 哪些心理问题容易困扰大学生. *人民论坛*, (12), 138-139.
- 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信度效度检验. *中国临床心理学杂志*, 5(1), 34-36.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 夏慧铃, 马智群(2018). 留守儿童负性生活事件对抑郁的影响: 生命意义和自尊的中介作用. *现代预防医学*, 45(4), 622-624+645.
- 叶艳, 范方, 陈世键, 张烨, 龙可, 唐凯晴, 王鹤(2014). 心理弹性、性生活事件和抑郁症状的关系: 钢化效应和敏化效应. *心理科学*, (6), 1502-1508.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Assari, S., & Lankarani, M. M. (2016). Stressful Life Events and Risk of Depression 25 Years Later: Race and Gender Differences. *Frontiers in Public Health*, 4, Article 49. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00049>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors That Influence Mental Health of University and College Students in the UK: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 22, Article No. 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Cox, R. C., Jessup, S. C., Luber, M. J. et al. (2020). Pre-Pandemic Disgust Proneness Predicts Increased Coronavirus Anxiety and Safety Behaviors: Evidence for a Diathesis-Stress Model. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, Article 102315. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102315>
- Cvetkovski, S., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2012). The Prevalence and Correlates of Psychological Distress in Australian Tertiary Students Compared to Their Community Peers. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 46, 457-467. <https://doi.org/10.1177/0004867411435290>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Jonker, I., Rosmalen, J., & Schoevers, R. (2017). Childhood Life Events, Immuneactivation and the Development of Mood and Anxiety Disorders: The TRAILS Study. *Translational Psychiatry*, 7, e1112. <https://doi.org/10.1038/tp.2017.62>
- Liu, Y., Zhang, N., Bao, G. et al. (2019). Predictors of Depressive Symptoms in College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Journal of Affective Disorders*, 244, 196-208. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.084>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety and Stress Scales* (pp. 112-118). Psychology Foundation.
- Mayorga, N. A., Shepherd, J. M., Garey, L. et al. (2022). Heart-Focused Anxiety among Trauma-Exposed Latinx Young Adults: Relations to General Depression, Suicidality, Anxious Arousal, and Social Anxiety. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 9, 1135-1144. <https://doi.org/10.1007/s40615-021-01054-z>
- Mcgee, R., & Williams, S. (2000). Does Low Self-Esteem Predict Health Compromising Behaviours among Adolescents? *Journal of Adolescence*, 23, 569-582. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0344>
- McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2009). Stressful Life Events, Anxiety Sensitivity, and Internalizing Symptoms in Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 659-669. <https://doi.org/10.1037/a0016499>
- Purper-Ouakil, D., Michel, G., & Mouren-Simeoni, M. C. (2002). Vulnerability to Depression in Children and Adolescents: Update and Perspectives. *Encephale*, 28, 234-240.
- Rosenberg, M. (1965). *The Measurement of Self-Esteem, Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton.
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and Decreasing Self-Esteem During Adolescence Predict Adult Depression Two Decades Later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 325-338. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
- Sun, X., Niu, G., You, Z. et al. (2017). Gender, Negative Life Events and Coping on Different Stages of Depression Severity: A Cross-Sectional Study among Chinese University Students. *Journal of Affective Disorders*, 209, 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.11.025>
- Tam, C. C., Ye, Z., Wang, Y., Li, X., & Lin, D. (2023). Self-Care Behaviors, Drinking, and Smoking to Cope with Psychological Distress during COVID-19 among Chinese College Students: The Role of Resilience. *Psychology & Health*, 38, 1174-1193. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.2007913>