

# 自悯在大学生压力感知和抑郁间的中介作用

马怡雯

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2022年9月15日; 录用日期: 2022年10月14日; 发布日期: 2022年10月21日

## 摘要

采用压力感知量表、抑郁量表和自悯量表对451位大学生进行问卷调查, 以探讨大学生压力感知对抑郁的影响, 并考察自悯在二者之间的作用。研究发现: 压力感知和抑郁之间显著正相关, 压力感知和自悯之间显著负相关, 抑郁和自悯之间显著负相关; Bootstrap中介效应检验表明自悯在压力感知和抑郁之间起到完全中介作用。研究结果显示大学生压力感知是通过自悯的中介作用对抑郁产生影响。本研究结果揭示了压力感知与抑郁之间的关系及影响机制, 对于减少大学生抑郁、提高大学生心理健康水平具有重要的意义。

## 关键词

压力感知, 抑郁, 自悯, 大学生

# Mediating Effect of Self-Compassion on Perceived Stress and Depression in College Students

Yiwen Ma

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: Sep. 15<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 14<sup>th</sup>, 2022; published: Oct. 21<sup>st</sup>, 2022

## Abstract

A total of 451 college students were investigated with the Perceived Stress Scale, Depression Scale and Self-compassion Scale to explore the influence of perceived stress on depression and the role of self-compassion between them. The results showed that there was significant positive correlation between perceived stress and depression, significant negative correlation between perceived stress and self-compassion, and significant negative correlation between depression and self-compassion.

**Bootstrap test showed that self-compassion played a complete mediating role between perceived stress and depression. The results show that college students perceived stress influences depression through the mediating effect of self-compassion. The results of this study reveal the relationship and influencing mechanism between perceived stress and depression, which is of great significance for reducing depression and improving the mental health level of college students.**

## Keywords

Perceived Stress, Depression, Self-Compassion, College Students

Copyright © 2022 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

自积极心理学兴起以来,心理健康开始被人们重视,心理健康的双因素模型认为,心理健康并非仅是没有心理疾病,还应有较高的幸福感(Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002)。实现心理健康是人类生存的最重要目标之一。抑郁是一个全球性的重要公共健康问题,是影响个体身心健康的重要危险因素。根据 2022 年中国科学院心理研究所发布的数据,抑郁症状在大学生群体中的检出率为 20.8%,已成为大学生群体中最常见的心理问题之一(陈雨濛, 张亚利, 俞国良, 2022)。大学生从青少年晚期过渡到成人早期会面临形式多样的变化,是抑郁的高发群体。

Lazarus (1991)提出压力感知(Perceived Stress)概念,是指个体对压力事件的认知评估。从压力的认知评估视角来看,人们不再只是被动地承受外部压力,而是可以主动改变认知去面对压力,更加看重个体和环境相互影响的动态过程。按照抑郁的素质-压力理论的观点,内在素质和外部环境的交互作用才是抑郁产生的原因(Rende & Plomin, 1992)。无论是素质部分还是压力部分,都不能单独对抑郁情绪产生做出全面的解释,而是通过个体素质的间接作用,从而产生抑郁。在应激情况下,具有高抑郁个体相比于低抑郁个体更容易被诱发产生抑郁情绪(曹丛等, 2016)。由此可见,糟糕的外部环境并不是消极情绪是否产生的决定因素,个体素质在其中发挥着更为重要的作用。

回顾已有文献后,自悯可以被认为是一种个体的内在素质,并且作为中介变量发挥作用。Neff (2003)将自悯定义为对自身的关心,能以开放的心态来应对所经受的痛苦,不但有减轻痛苦的欲望,而且会用仁慈来治愈自己;客观地将不幸的遭遇视作人生经历的一部分。自悯不仅影响着个体的情绪应对,还影响行为方式。自悯对抑郁、焦虑(吴桐等, 2021)等负性情绪有负向效应,与幸福感(谭锦花, 2022)、学业成就(种道汉, 肖文, 2020)等有正向效应。考虑到大学生压力知觉与自悯以及抑郁之间的不良后果,因此,探讨以压力感知为出发点,如何减少抑郁情绪的发生,在实践和理论上都有很大意义。

本研究旨在明确压力感知、自悯、抑郁之间的关系,探究抑郁的影响机制,为基于心理资源开发的大学生抑郁的干预提供新思路 and 实证证据。本研究假设:自悯在大学生压力感知与抑郁之间起中介作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

采用随机整群抽样法以班级为单位选取某高校 500 名大学生作为研究对象,年龄从 19~25 岁,对压

力感知、自悯、抑郁进行集体施测，剔除存在明显作答规律和问卷填写时间过短(小于4分钟)的数据，最终获得有效问卷451份，其中女生211人(46.8%)，男生240人(53.2%)；文科150人(33.3%)，理科196人(43.5%)，工科104人(23.2%)。

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 压力知觉量表(Perceived Stress Scale)

采用 Sheldon 编制，杨廷忠和黄汉腾(2003)修订。问卷共10条目，李克特5点计分，测量最近一个月的压力感受，分数越高则表明感知压力越高。该问卷设计条目易于理解、问题内容具有普遍性，有良好的计量心理学特征等优点，是测量主观压力体验的有效工具。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.785。

### 2.2.2. 流调中心抑郁量表(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)

采用 Radloff 编制、章婕等(2010)修订，CES-D 主要评价当前的抑郁症状，着重于抑郁情感或心境。CES-D 为自评量表，要求受试者说明一周内相应症状或感觉出现的频度。CES-D 包括20道题目，采用1~4级评分，总分范围为20~80。量表得分越高表示个体抑郁程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.899。

### 2.2.3. 自悯量表(Self-Compassion Scale)

采用 Neff 编制，董妍等(2011)人修订。问卷共26个条目，包括自我友善、自我批判、普遍人性感、孤立感、正念和过度沉迷6个分量表，每个条目均采用1~5级评分，量表总分越高者，自悯水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.808。

## 2.3. 数据处理

采用 SPSS 22.0 对数据进行录入与分析，采用探索性因素分析对压力感知、自悯和抑郁进行共同方法偏差检验，采用 Pearson 相关分析对压力感知、自悯和抑郁间的相关性进行检验；使用 PROCESS 对数据进行进一步分析。根据本研究假设，中介模型采用 PROCESS 中的模型4进行检验，并采用 Bootstrap 法抽样5000次进行偏差矫正，得到95%置信区间(CI)。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差的控制与检验

本研究数据全部由自评问卷获得，有可能会带来共同方法偏差。采用 Harman 单因素检验方法对所有的问卷项目进行未旋转的探索性因素分析，结果显示，共提出10个特征值大于1的公共因子，并且第一个公共因子解释了总变异量的23.88%，小于 Podsakoff 等提出的40%的判断标准，说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 各变量的人口学变量差异

结果表明(表1)，从性别来看，大学生男性自悯水平显著高于女生；从是否独生来看，非独生的压力感知水平显著高于独生。

### 3.3. 变量的描述性统计结果和相关分析

相关结果表明(表2)，压力感知与抑郁呈显著正相关( $r = 0.63, p < 0.01$ )，与自悯呈显著负相关( $r = -0.65, p < 0.01$ )。自悯与抑郁评分呈显著负相关( $r = -0.61, p < 0.01$ )。

**Table 1.** Differences in demographic variables of each variable**表 1.** 各变量的人口学变量差异

量表	性别		<i>t</i>	是否独生		<i>t</i>
	男	女		独生	非独生	
压力感知	2.12 ± 0.53	2.16 ± 0.58	-0.98	2.12 ± 0.57	2.15 ± 0.47	-0.59*
自悯	2.85 ± 0.47	2.84 ± 0.55	0.12*	2.86 ± 0.52	2.83 ± 0.51	0.57
抑郁	1.61 ± 0.49	1.57 ± 0.52	0.92	1.63 ± 0.53	1.58 ± 0.48	1.02

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

**Table 2.** Correlation between descriptive statistics and variables**表 2.** 描述性统计结果和变量间相关

项目	$\bar{x} \pm s$	1	2	3
1) 压力感知	2.14 ± 0.51	1		
2) 抑郁	1.60 ± 0.50	0.63**	1	
3) 自悯	2.85 ± 0.51	-0.65**	-0.61**	1

### 3.4. 中介模型分析

在以压力感知为自变量, 抑郁为因变量, 自悯为中介的模型中, 压力感知可以正向预测抑郁( $SE = 0.03$ ,  $p < 0.01$ ), 自悯可以负向预测抑郁( $SE = 0.04$ ,  $p < 0.01$ ), 压力感知—自悯—抑郁的置信区间为[0.16, 0.28], 该区间不包括 0, 表明自悯在压力感知与抑郁之间的中介效应显著, 中介效应值为 0.22, 效果量为总效应的 35.5%。此外, 压力感知—抑郁的置信区间包括 0, 直接效应不显著。见表 3。

**Table 3.** The path of self-compassion between perceived-stress and depression**表 3.** 自悯在压力感知和抑郁之间的路径

效应	路径	效应值	95% 置信区间	
			下限	上限
直接效应	压力感知→抑郁	0.40	0.00	0.31
间接效应	压力感知→自悯→抑郁	0.22	0.16	0.28
总效应		0.62	0.55	0.69

## 4. 讨论

在本研究中, 男性的自悯水平显著高于女生, 但是压力感知以及抑郁水平与女生并无显著差别。自悯水平高可能是因为男生在面对压力事件时更理智, 能够结合实际做出最准确的判断, 而女孩更容易被情绪裹挟。抑郁水平无差异可能是因为自悯与抑郁之间还存在其他影响的变量, 比如社会支持, 女孩倾向于寻求帮助, 而男孩更多选择独立解决问题, 这样承担的压力会更大, 从而会抵消自悯带来的优势。这与以往研究一致(张书朋等, 2015)。独生子女的压力感知水平显著高于非独生子女, 这可能因为非独生子女在成长的过程中, 遇到难以解决的事件时, 会得到同伴的实际以及精神支持; 而独生子女在应对同

样的事件时, 需要独立去解决, 这样, 所感知到的压力相比于非独生子女就会更多。这与以往研究一致(席美云, 2012)。

本研究探究了压力感知对大学生抑郁的影响, 并且引入自悯来探究大学生压力感知对抑郁产生影响的作用机制。结果显示, 大学生压力知觉与抑郁显著正相关, 压力越大, 抑郁问题越严重。自悯在压力知觉与抑郁间发挥完全中介作用。研究结果为大学生应对生活事件所带来的压力, 提高心理健康水平提供了一个新的思路。

本研究发现压力感知显著正向预测抑郁, 自悯显著负向预测抑郁, 个体感知到的外界压力越大, 自悯水平越低, 抑郁水平越高, 这与之前的研究结果一致(周喆林等, 2022); 并且自悯可以间接影响压力感知对大学生抑郁的负向预测作用, 即自悯在二者关系中发挥中介作用。自悯作为个体心理缓冲因子, 对个体的心理健康起保护性作用(王雨吟等, 2015)。

本研究结果表明自悯是一种积极的个体心理特质, 也是心理健康的一个重要保护性因素, 能够在个体感受到压力时, 缓冲对于个体的不良影响, 使个体不易抑郁, 进而更好地适应(张耀华等, 2010)。这提示我们可以在大学校园开展自悯相关的宣讲活动, 培养个体的自悯能力, 提高心理健康水平, 减少抑郁产生。这一点已经在针对自悯的相关干预研究中得到了证实(金国敏等, 2020)。本研究结果验证了素质——压力理论, 即外界压力因素与个体素质(自悯)之间相互作用, 进而影响抑郁的产生, 使个体的心理状态处于稳定。一方面, 对外界压力的感知水平高的个体, 容易夸大一件事情的负向影响, 引发抑郁焦虑等心理问题, 另一方面, 在感知压力事件的过程中, 自悯水平高的个体, 可以将自己放在旁观者的位置, 清晰冷静的分析客观发生的压力事件, 不会过多担忧, 也不会忽视自我的感受, 对压力感知变得客观, 就会减少抑郁情绪的产生。

总而言之, 未来的关于抑郁机制的研究更应该重视认知因素, 当个体素质提高后, 在遇到突发事件或压力事件时, 个体就拥有足够的心理资源去应对。对于自悯的作用也应进一步深化, 探究自悯的训练方法, 为建设健康的生活方式寻求一种系统的、行之有效的心理干预方法。

## 5. 结论

本研究揭示了大学生抑郁产生的机制, 为大学生心理健康以及心理适应问题提供了重要的理论依据启示: 自悯在压力感知对抑郁的影响过程中起中介作用。我们可以通过提高大学生的自悯水平来间接地降低抑郁的发生, 帮助个体分析压力事件并认可它的存在, 认识到关爱自己才是最重要的人生命题。

## 致 谢

感谢导师在我撰写论文过程中的支持, 感谢师哥师姐在收集数据过程中对我的全力帮助, 在这个过程中收获了很多成长。

## 参考文献

- 曹丛, 王美萍, 纪林芹, 魏星, 曹衍淼, 张文新(2016). MaaA 基因 rs6323 多态性与母亲支持性教养对青少年抑郁的交互作用: 素质-压力假说与不同易感性假说的检验. *心理学报*, 48, 22-35.
- 陈雨濛, 张亚利, 俞国良(2022). 2010-2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 991-1104.
- 董妍, 周浩, 俞国良(2011). 应对消极学业评价: 自我同情的作用. *中国临床心理学杂志*, 19(6), 810-813.
- 金国敏, 刘啸蔚, 李丹(2020). 何不宽以待己? 自悯的作用机制及干预. *心理科学进展*, 28(5), 824-832. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2020.00824>
- 谭锦花(2022). 民办高校辅导员安全感与幸福感的关系: 自我同情的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(1), 194-197.
- 王雨吟, 林锦婵, 潘俊豪(2015). 个体认知-抑郁模型: 自我怜悯、完美主义、反刍思维和抑郁的关系. *中国临床心理*

- 学杂志, 23(1), 120-132+128.
- 吴桐, 杨柠溪, 蔡丽, 张妍, 桑志芹(2021). 自悯对社交焦虑的影响: 自尊和评价恐惧的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(1), 169-172+78.
- 席美云(2012). 独生与非独生子女大学生社会支持感差异性研究. *南阳师范学院学报*, 11(2), 102-104.
- 杨廷忠, 黄汉腾(2003). 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究. *中华流行病学杂志*, 24(9), 760-764.
- 张书朋, 张庆垚, 李彩娜(2015). 领悟社会支持性别差异的元分析. *心理发展与教育*, 31(4), 393-401.
- 张耀华, 刘聪慧, 董研(2010). 自我观的新形式: 有关自悯的研究论述. *心理科学进展*, 18(12), 1872-1881.
- 章婕, 吴振云, 方格, 李娟, 韩布新, 陈祉妍(2010). 流调中心抑郁量表全国城市常模的建立. *中国心理卫生杂志*, 24(2), 139-143.
- 种道汉, 肖文(2020). 压力性生活事件对青少年学业成就的影响: 自我同情和心理弹性的中介作用. *心理研究*, 13(1), 82-88.
- 周喆林, 尉力文, 何秋惠, 王苗苗, 李殿江(2022). 研究生知觉压力与心理健康的关系: 睡眠质量的中介作用和社会支持的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 30(5), 749-752.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Rende, R., & Plomin, R. (1992). Diathesis-Stress Models of Psychopathology: A Quantitative Genetic Perspective. *Applied & Preventive Psychology*, 1, 177-182. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80123-4](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80123-4)