



大学生抑郁的影响与保护性因素： 基于有调节的中介模型

廖传景¹, 曾姗姗¹, 陈颖¹, 余明新², 俞慧娜³

1. 温州大学教育学院, 2. 电气与电子工程学院, 浙江 温州 325035; 3. 浙江中医药大学人文与管理学院, 浙江 杭州 310053

摘要:为探讨大学生抑郁心理的影响与保护性因素,揭示负性生活事件、社会支持和心理韧性对抑郁的作用路径,选取相关心理量表对633名大学生进行问卷调查,构建有调节的中介模型验证假设。研究发现:①当前大学生抑郁心理整体上处于可控状态;②大学生的负性生活事件、社会支持、心理韧性与抑郁具有显著相关;③负性生活事件正向预测大学生的抑郁,社会支持在负性生活事件影响抑郁的过程中发挥部分中介作用(效应值为0.069, $P<0.01$);④心理韧性在负性生活事件预测抑郁的过程中具有显著的调节效应($\beta=0.093$, $P<0.01$)。研究结果验证了“压力—易感模型”和“社会支持缓冲理论”在大学生群体中的应用,揭示了负性生活事件通过削弱社会支持间接加剧大学生的抑郁,而心理韧性能够增强社会支持的保护性效应。高校应注重培养学生的心理应对能力,提供有效的社会支持,并关注中重度抑郁学生,开展针对性的干预辅导。

关键词:大学生;抑郁;负性生活事件;社会支持;心理韧性

中图分类号:G444

文献标志码:A

文章编号:1671-0479(2026)02-150-009

doi:10.7655/NYDXBSS250387

一、研究背景

随着社会转型变迁带来生活节奏的加快及个人压力的增加,我国抑郁症的发生率明显上升^[1]。当代大学生面临学习压力、就业竞争、人际困扰以及父母高期望等多重挑战,成为抑郁情绪的高发人群^[2]。有研究发现,我国大学生的抑郁症状检出率为24.71%^[3],是抑郁的高风险人群之一^[4]。长期处于抑郁状态不仅会严重影响大学生的学习质量和生活品质,还会增加罹患抑郁症的风险。因此,加强对大学生抑郁的研究具有重要现实意义,不仅有助于深入了解大学生抑郁的发展特征,还能提高高校制定大学生抑郁防治策略的科学性和针对性。

现有关于大学生抑郁心理影响因素的探讨,已

从单因素分析发展成综合性研究^[5],形成了生物学、心理学及社会环境等多因素交互作用的研究视域^[6]。本研究意在构建有调节的中介模型,探讨大学生抑郁心理的影响和保护性因素,为高校心理健康教育工作提供实证依据。

(一)负性生活事件与抑郁的“压力—易感模型”

Beck提出的“压力—易感模型”(diathesis-stress model)认为,个体心理障碍是其内在素质与外部环境共同作用的结果^[7]。内在易感性包括遗传倾向、人格特质等,环境压力如学业压力、社交挫折等负性生活事件,则是触发抑郁情绪的重要诱因^[8]。当两者同时存在时,大学生患抑郁的风险显著增加^[9]。

当代大学生抑郁等心理问题日益凸显,与他们所经历的负性生活事件应激日益增多不无相关。

基金项目:教育部人文社会科学研究专项任务项目(高校辅导员研究)“大数据背景下大学生抑郁症监测的知识智能服务系统模型研究”(20JDSZ3192)

收稿日期:2025-09-22

作者简介:廖传景(1974—),男,浙江苍南人,博士,教授,研究方向为心理健康教育;俞慧娜(1983—),女,浙江杭州人,硕士,副教授,研究方向为思想政治教育,通信作者,20091020@zcmu.edu.cn。

负性生活事件是指那些容易引发个体产生消极情感体验的负性事件,也称压力性事件,如学业困难、亲子冲突、恋情波折、求职受挫等,此类事件对心理承受能力较弱的个体可能产生严重影响^[10]。从医学和心理学的研究成果来看,负性生活事件与抑郁存在显著正相关,是大学生抑郁的重要预测因素^[3,11-12]。Teng等^[13]认为当个体经历的负性生活事件越多时,就越有可能产生自杀念头。当个体意识到负性生活事件发生(或正性生活事件不发生)时,会启动消极认知方式,进而产生无望和抑郁等各种症状^[2]。负性生活事件作为外在因素对大学生的抑郁产生作用,其他如社会支持、应对方式、心理素养等也会对这个过程产生影响^[14],内外在因素如何对抑郁产生共同作用,值得继续探讨。

(二)社会支持对抑郁心理的缓冲理论

社会支持是指个体在社会生活中从他人或群体中获得的情感、物质、信息等方面的支持,与个体的主观感受密切相关,高水平的社会支持能够提升个体的健康促进行为^[15],对心理健康起着“保护性”作用,能帮助降低罹患抑郁的风险^[16],即社会支持对压力性应激具有的“缓冲效应”。Cohen等^[17]在探究为何在相似的负性压力应激源下,个体的身心健康存在显著差异的问题过程中,提出了社会支持缓冲理论(the social support buffering hypothesis),该理论指出,高水平的社会支持并非普遍地提升个体福祉,而是在遭遇高压力情境时,能够像“缓冲垫”一样,削弱压力对身心健康的负面冲击,从而起到保护作用。其内在逻辑在于,社会支持并非直接改变压力源本身,而是通过影响个体对压力的认知评价和应激反应这两个中介过程,进而发挥保护效能,即社会支持以间接方式调节个体身心健康。研究发现,即使是在没有明显压力的情况下,高社会支持水平的人也能够体验到更多的积极情绪,保持更高的生活满意度^[18]。

社会支持缓冲理论在大学生抑郁研究中得到广泛验证,王雨婷等^[19]研究证实了社会支持不仅直接缓冲抑郁,还通过提升自我效能感这一内在资源间接发挥作用,通过核心自我评价的简单中介作用间接影响大学生的抑郁^[20]。还有研究证实不同类型的社会支持对大学生的抑郁具有不同的保护作用^[21]。社会支持对大学生抑郁的作用在不同心理韧性水平下的保护效应是否具有特异性,亦值得深入探究。

(三)心理韧性:抑郁心理的保护性因素

心理韧性(resilience)是积极心理学的重要概念,是指个体在面对压力、挫折、逆境或重大生活事件时,能够迅速恢复心理平衡并积极应对的能力^[22]。根据Masten的“心理韧性保护性因素理论”(resilience

protective factors theory),个体在面对逆境时,内在特质(如情绪调节能力、积极认知等)和外在保护性因素(如家庭支持等)能够协同作用,促进其保持良好适应并实现心理成长^[23]。近年来,国内学者对心理韧性的定义多从能力、结果与过程三个维度展开,普遍认为其核心在于个体在不利情境中仍能实现积极适应^[24-25]。心理韧性不仅是一种内在特质,还受到社会支持、认知方式等外部环境与个体因素的共同影响,具有可塑性与发展性^[26]。

在大学生抑郁相关研究中,心理韧性的保护作用已得到大量实证支持。Liu等^[27]研究发现,心理韧性与焦虑抑郁心理呈显著负相关;刘惠军等^[28]指出,家庭韧性与个体心理韧性均与抑郁呈显著负相关,且个体心理韧性在家庭韧性对抑郁的影响中起部分中介作用,表明提升心理韧性有助于缓解抑郁症状;袁红梅等^[29]研究发现,心理韧性在童年创伤与大学生负性情绪之间起独立中介作用,说明心理韧性对负性生活事件引发的抑郁情绪具有缓冲效应。此外,心理韧性还被证明能调节压力事件对抑郁的影响^[30-31]。心理韧性在大学生抑郁研究中的重要理论与应用价值,未来将加强跨学科、多方法整合,深化其作用机制与干预路径研究,为高校心理健康教育与临床实践提供更精准的实证依据。

(四)研究设计与研究假设

近年来,关于抑郁心理的研究已从单因素探索阶段逐步发展到多因素交互作用研究阶段^[32],也使我们更清晰地了解了大学生抑郁心理的影响因素。本研究意在探讨负性生活事件、社会支持以及心理韧性对大学生抑郁的作用机制,进一步揭示抑郁的多因素作用路径,从社会支持和心理韧性的角度为开展大学生抑郁心理防治与辅导提供参考。

研究的概念模型如图1所示,基于研究目标,提出如下假设。假设1:当前大学生的抑郁心理总体处于可控状态,不同抑郁水平大学生的负性生活事件应激与社会支持水平有显著差异。假设2:大学生的负性生活事件、社会支持、心理韧性与抑郁心理之间存在显著相关。假设3:负性生活事件正向预测抑郁心理,同时负向预测社会支持,社会支持负向预测抑郁心理。假设4:社会支持在负性生活事件与抑郁心理之间发挥显著的中介效应。假设5:心理韧性在负性生活事件作用于抑郁的过程中发挥显著的调节作用。

二、对象与方法

(一)研究程序与研究对象

本研究以浙江省在校大学生为研究对象,采用分层随机抽样的方法开展问卷调查。首先,明确分

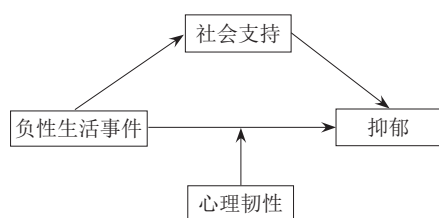


图1 研究概念模型

层变量与抽样框架,选取4所本科院校和3所高职院校作为抽样单位。其次,依照抽样调查流程开展问卷调查:统一印制纸质问卷,委托各抽样院校心理健康教育中心教师协助开展调查;调查过程中采用统一问答指导语,明确告知被试研究目的、数据用途及保密原则,引导被试自愿参与并如实作答。最后,严格把控问卷回收与筛选:本次调查共发放问卷700份,回收675份,回收率为96.4%;随后通过人工筛选剔除明显敷衍(如连续勾选同一选项)、关键信息不完整的无效问卷,最终获得有效问卷633份,有效率为93.8%。有效样本量及有效率均满足统计分析的基本要求。

本研究中633份调查样本的年龄为(20.19±1.29)岁,男生330人(52.1%),女生303人(47.9%);本科生405人(64.0%),高职生228人(36.0%);大学一年级202人(31.9%),二年级201人(31.8%),三年级159人(25.1%),四年级及以上71人(11.2%);农村户籍399人(63.0%),城市户籍234人(37.0%);汉族565人(89.3%),少数民族68人(10.7%);独生子女232人(36.7%),非独生子女401人(63.3%)。

(二)研究工具

1. 抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)

SDS由Zung^[33]于1965年编制,共20个题项,包含精神性—情感症状、精神运动性障碍、躯体性障碍、抑郁性心理障碍等4个维度。按症状出现频次评分,从“没有或很少时间”到“绝大部分或全部时间”4个等级对应1~4分,总分再乘以1.25得标准分,得分越高表明受测者的抑郁状况越严重。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.77。

2. 青少年生活事件量表(adolescent self-rating life events checklist, ASLEC)

ASLEC由刘贤臣等^[34]编制,共有27个题项,包含人际关系、受惩罚、学习压力、丧失、健康适应、其他等6个维度。按事件发生时的心理感受评分,从“无影响”到“极重度”5个等级分别对应1~5分,计算总均分,得分越高表明受测者的应激感越大。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.76。

3. 社会支持量表(social support rating scale, SSRS)

SSRS是由肖水源^[35]设计,该量表有客观支持、

主观支持、支持利用度等3个维度,共10个条目。其中1~5题、8~10题为4点计分题,6~7题回答有几个来源就计几分。分数越高表明受测者所获社会支持水平越高。本研究该量表的Cronbach's α 系数为0.66。

4. 青少年心理韧性量表(the resilience scale for Chinese adolescent, RSCA)

RSCA由胡月琴等^[24]编制,问卷共27个条目,包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持与人际协助等5个因子。问卷采用李克特5点计分法,分数越高表明受测者的心理韧性品质越好。本研究该量表的Cronbach's α 系数为0.84。

(三)统计学方法

采用SPSS 27.0和Amos 24.0进行数据分析。为简化模型结构、提高模型拟合度并增强潜变量的信度,本研究采用基于维度的题目打包技术,将各量表的维度得分作为潜变量的观测指标^[36-37]。具体而言,负性生活事件的观测变量为其6个维度(人际关系、受惩罚、学习压力、丧失、健康适应、其他)的总均分;社会支持的观测变量为其3个维度(客观支持、主观支持、支持利用度)的总均分;心理韧性的观测变量为其5个维度(目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助)的总均分;抑郁的观测变量为其4个维度(精神性—情感症状、精神运动性障碍、躯体性障碍、抑郁性心理障碍)的总均分。上述维度均分作为观测变量参与结构方程建模,并计算模型拟合指标。定量数据以均数±标准差($\bar{x}\pm s$)表示,组间比较采用 t 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

三、结果

(一)共同方法偏差检验

由于研究数据基于被试自陈报告,结果可能存在共同方法偏差,本研究使用Harman单因子检验方法进行检验^[38]。结果显示,未旋转抽取到特征根大于1的因子25个,共解释了60.97%的变异,其中第一个因子所解释的变异量为12.91%,远小于40%的最低标准。由此,本研究数据受共同方法偏差影响较小。

(二)大学生抑郁心理现状

调查结果显示,大学生SDS标准分为(51.41±9.65)分,其中352人(55.6%)的得分低于53分(无抑郁症状),分数在54~62分(轻度抑郁)有190人(30.0%),84人得分在63~72分(中度抑郁),占总体的13.3%,7人的得分超过73分(重度抑郁),占1.1%。独立样本 t 检验发现,轻度及无抑郁组大学生的负性生活事件总分与各维度得分均较中重度抑郁组低,社会支持及各维度得分均较中重度抑郁组高,差异均有统计学意义($P<0.01$,表1)。由此,假设1得以验证。

表1 不同抑郁程度的大学生负性生活事件及社会支持差异(分, $\bar{x} \pm s$)

变量	轻度及无抑郁组(n=542)	中度及重度抑郁组(n=91)	t
人际关系	1.48±0.52	1.90±0.61	-7.027**
受惩罚	1.74±0.64	2.17±0.67	-6.005**
学习压力	1.20±0.38	1.45±0.56	-5.434**
丧失	1.26±0.51	1.57±0.72	-4.907**
健康适应	1.44±0.50	1.81±0.59	-6.137**
其他应激	1.43±0.47	1.82±0.57	-7.128**
负性生活事件总均分	1.42±0.41	1.79±0.51	-7.521**
客观支持	9.37±2.60	8.00±3.00	4.565**
主观支持	21.08±3.87	19.99±4.15	2.445**
支持利用度	7.82±1.62	7.07±1.83	3.987**
社会支持总分	38.28±6.03	35.07±6.11	4.685**

**：P<0.01。

(三)各变量得分分布及相关分析

相关分析结果如表2所示,抑郁与负性生活事件之间具有显著正相关($r=0.497, P<0.01$),抑郁、负性生活事件与社会支持、心理韧性之间均具有显著负相关,社会支持与心理韧性显著正相关($r=0.456, P<0.01$)。假设2获得验证。

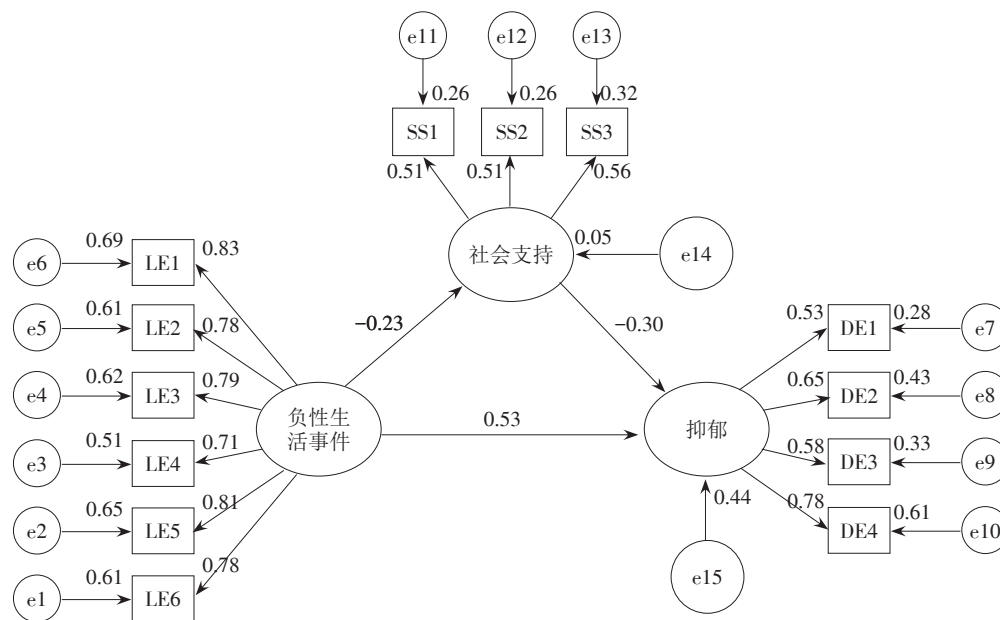
(四)社会支持的中介效应

本研究采用结构方程模型方法^[36]来探讨社会支持在负性生活事件对大学生抑郁影响中的中介作用。模型拟合指标： $\chi^2=215.657, df=62, \chi^2/df=3.478, P<0.01, RMSEA=0.063, GFI=0.947, AGFI=0.922, NFI=0.933, RFI=0.916, IFI=0.951, TLI=0.939, CFI=0.951$,各项指标均符合测量学标准,表明模型具有良好的拟合优度,支持后续路径分析与假设检验。由模型可知(图2),负性生活事件对抑郁的预测效应量为0.53($P<0.01$),说明负性生活事件对抑郁情绪的影响具有统计学意义。同时,负性生活事件通过作用于社会支持间接作用于抑郁,效应量为0.069(-0.23×-0.30),说明社会支持的存在可以在一定程度上缓解负性生活事件对大学生抑郁的影响。模型各路径的回归权重见表3,假设3和假设4得以验证。

表2 各变量的相关系数

变量	得分(分, $\bar{x} \pm s$)	抑郁	负性生活事件	社会支持	心理韧性
抑郁	51.41±9.65	1			
负性生活事件	1.47±0.44	0.497**	1		
社会支持	37.90±6.08	-0.252**	-0.144**	1	
心理韧性	17.71±2.23	-0.555**	-0.296**	0.456**	1

**：P<0.01。



图中观测变量均为各量表维度打包后的维度均分。LE1~LE6分别代表负性生活事件的6个维度;DE1~DE4代表抑郁的4个维度;SS1~SS3代表社会支持的3个维度。所有观测变量均基于维度总分计算均分后纳入模型。所有数值为效应量。

图2 社会支持的中介效应探索模型

(五)心理韧性的调节效应

为验证假设5,采用Baron^[39]、温忠麟^[40]等提出的调节效应检验方法进行分层回归分析。具体步骤如下:①设置抑郁为因变量;②设置负性生活事件为自变量;③引入调节变量(心理韧性);④引

表3 结构方差模型各路径的回归权重

作用路径	估计值	S.E.	C.R.	P
负性生活事件→社会支持	-0.811	0.204	-3.985	<0.001
负性生活事件→抑郁	0.763	0.087	8.816	<0.001
社会支持→抑郁	-0.125	0.028	-4.485	<0.001

入自变量和调节变量的交互项(负性生活事件×心理韧性)。结果发现,交互项的回归系数达到显著水平($\beta=0.093, t=2.914, P<0.01$, 表4)。由此可知,心理韧性在负性生活事件预测抑郁这条路径中调节效应显著,表明负性生活事件对抑郁的影响因心理韧性的不同而不同。

为直观显示心理韧性的调节效应,采用 Dearing 和 Hamilton 提出的简单斜率检验法^[41]来分析。按正

负一个标准差为临界值,绘制在高低两种心理韧性水平下,负性生活事件和心理韧性对抑郁的作用趋势,简单斜率如图3所示。当心理韧性处于较高水平时,高低负性生活事件对抑郁的预测差异较大,相反差异则较小。心理韧性的调节效应显著,说明负性生活事件影响抑郁的过程因心理韧性不同而不同(假设5得到验证)。

表4 心理韧性的调节效应检验

因变量	自变量	B	β	t	R ²	ΔR^2	ΔF
抑郁	心理韧性	-1.888	-0.438	-13.917**	0.308	0.308	280.760**
	负性生活事件	8.616	0.398	11.913**	0.429	0.121	133.444**
	负性生活事件×心理韧性	0.872	0.093	2.914**	0.437	0.008	8.493**

**：P<0.01。

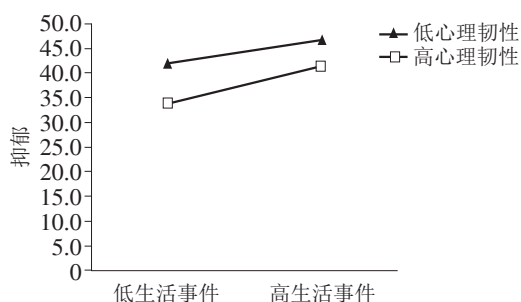


图3 心理韧性调节负性生活事件与抑郁关系的作用简单斜率

四、讨论

(一)大学生抑郁心理特征分析

从研究结果来看,超过八成的大学生属于无抑郁和轻度抑郁症状,这一发现与王蜜源等^[3]关于抑郁检出率的Meta分析结果相呼应,也支持了苗瑞凯^[41]、俞国良^[42]等关于大学生心理健康总体可控的结论。在国家层面,学生心理健康工作被提升到前所未有的战略高度;在高校层面,各具特色的心理健康教育与辅导,有效阻断了心理问题的滋生与蔓延;在学生层面,新时代大学生对心理健康问题从被动关注到主动管理,越来越多的学生不再回避,而是积极应对,避免了心理问题向严重化、病理化的方向发展。另外,本研究发现仍有约15%的大学生出现了中、重度抑郁症状,说明大学生心理健康教育工作依旧任重道远。诱发大学生陷入抑郁泥沼的因素是多元的^[43],要探寻减少生物易感性与可能存在的早期创伤经历对大学生心理健康造成潜在影响的方法,帮助提升其应对压力的心理韧性^[44]。还要持续、深入开展针对性的心理帮扶工作,构建“家—校—社—医”协同的抑郁心理支援体系,帮助抑郁大学生建构与优化社会支持系统,以抵抗因学业压

力、前途不确定性、同龄竞争与社会期望交织成的“成就性焦虑”巨网,从而改善其心理发展处境。针对部分学生存在严重的自我苛责、灾难化思维、缺乏正确认知观念的情况,可开展高质量的心理咨询与辅导服务,教育学生转变“有毒”的认知模式,从普惠性心理咨询转向精准识别和干预,为其构建从预防、预警到咨询、转介的一体化支持链条,防止中重度抑郁对大学生生命健康的侵蚀。

调查发现,轻度或无抑郁的大学生的负性生活事件得分显著低于中重度抑郁组,而社会支持各维度得分显著高于中重度抑郁组,这一结果与国内多项实证研究一致^[45-46],说明负性生活事件和社会支持是影响大学生抑郁的关键变量。经历更多负性生活事件的大学生,抑郁风险更高,从理论机制看,负性生活事件通过削弱个体的自我效能感、引发消极认知和情绪失调,进而导致抑郁^[45]。而社会支持不仅直接降低抑郁风险,还能缓冲负性生活事件对心理健康的冲击,社会支持通过促进积极的认知重评、增强应对能力,间接减轻抑郁^[47]。

(二)负性生活事件、社会支持、心理韧性与大学生抑郁的相关分析

研究发现,大学生的抑郁与其所经历的负性生活事件有关,所感受到的社会支持与心理韧性存在显著相关,这与前人的研究结论一致^[2,9,14],也与“压力—易感模型”和韧性理论的核心观点一致,揭示了大学生抑郁发生与保护的多重机制。

负性生活事件作为重要的外部压力源,是诱发抑郁的重要因素,其内在机制如“压力—易感模型”所揭示,负性生活事件会激活个体的消极认知图式,导致对自我、世界和未来的负面评价,促使个体产生消极的情绪体验,如孤独感、无助感与自我怀疑,从而导致自我效能感下降,促使抑郁情绪增强^[48]。

对大学生而言,负性生活事件,特别是人际关系紧张和学习压力,能显著正向预测其抑郁水平^[45]。从认知层面看,持续的负性事件会消耗个体的认知资源,使其更倾向于进行反刍思维,陷入负面情绪循环而难以自拔。若个体长期处于高压生活事件中而未获得有效调节,容易陷入“压力—负面认知—情绪恶化”的恶性循环,对其心理适应与发展造成持续损害^[49]。

社会支持、心理韧性与抑郁呈显著负相关,表明二者均为抵御抑郁的关键保护性因素。社会支持作为外部资源系统,能够在个体面临压力时提供情感慰藉、信息指导与工具性帮助,直接提升个体的幸福感和归属感,从而降低抑郁风险,这与社会支持的“主效应模型”相契合^[17]。同时,高社会支持意味着个体拥有更丰富的情感和物质资源来应对困境,能在个体遭遇压力时,提供应对资源,改变对压力事件的评估,帮助降低其对压力源的威胁感知,有助于促进积极的认知重评,从而缓解抑郁情绪^[50],体现社会支持的“缓冲效应”。心理韧性是个体内在的心理资源,具有内在保护性特质,高心理韧性的个体通常具备更积极的认知风格、更强的情绪调节能力和更有效的问题解决策略。当面对负性生活事件时,他们能更快地从挫折中恢复,并将其视为成长的契机而非威胁^[24,29]。更重要的是,社会支持与心理韧性并非孤立作用,良好的外部支持系统可能有助于个体心理韧性品质的培养与展现,而高心理韧性的个体也往往更善于主动寻求和利用社会支持,心理韧性能增强个体对社会支持的感知和利用能力,形成内外保护机制的协同效应^[51]。

综上,负性生活事件、社会支持和心理韧性共同影响着大学生的抑郁心理。负性生活事件是诱发大学生抑郁心理的外在客观因素;社会支持作为情境性资源,发挥着“缓冲器”效用,能够减轻压力事件对心理的直接冲击;心理韧性则是内在品质,是应对各种压力和挑战的心理资源,影响着大学生应对负性生活事件和逆境的能力,从而阻断或隔离抑郁的滋生和蔓延。

(三)社会支持的中介效应与心理韧性的调节效应分析

结构方程模型揭示,负性生活事件对大学生的抑郁具有显著的正向预测作用,同时通过削弱社会支持间接影响抑郁,社会支持发挥了部分中介效用,这与已有相关研究结论一致^[9,19,52],也印证了“社会支持缓冲效应模型”的动态内涵。其内在原理在于,首先,负性生活事件(如学业挫折、人际冲突等)本身就可能伴随着社会资源的丧失,例如与朋友疏远或家庭关系紧张,从而直接导致客观支持的减少。其次,经历负性事件的个体可能因羞耻感、自

卑或回避行为而主动减少社交,降低了对现有支持的感知和利用度,即主观支持水平下降^[51]。苗瑞凯等^[14]的研究证实,社会支持在压力与情绪问题间扮演着关键的桥梁角色,压力事件通过破坏个体的支持网络,进而影响其心理健康,即负性生活事件不仅直接导致抑郁,还会通过削弱个体的社会支持系统间接加剧抑郁。因此,负性生活事件通过“直接冲击”和“侵蚀支持”两条路径共同作用于抑郁,这解释了为何社会支持仅起“部分”而非“完全”中介作用。

基于此,在给大学生开展抑郁心理辅导过程中可以使用“支持性干预”,即针对经历负性生活事件应激的学生,应积极评估其社会支持状况,防止支持系统的瓦解。再通过开展朋辈辅导、加强家校沟通、组织支持性团体等方式,为学生补充情感支持和工具性支持,阻断负性事件通过削弱支持而引发抑郁的路径。

本研究证实,心理韧性在负性生活事件影响抑郁的过程中发挥了显著的调节作用,凸显了个体特质在压力应对中的核心地位,说明心理韧性是大学生心理健康的保护性因素。已有研究证实,心理韧性能够有效缓冲累积生态风险对青少年抑郁的负面影响,高心理韧性的个体在逆境中表现出更强的适应能力^[14,50]。面对同等强度的负性生活事件,不同心理韧性水平的大学生会表现出不同的抑郁感受。高心理韧性的个体如同拥有“心理免疫系统”:在认知上,他们更倾向于进行积极重评,将挫折视为暂时的、可控的挑战,而非永久的、全面的失败;在情绪上,他们具备更强的情绪调节能力,能更快地从负面情绪中恢复;在行为上,他们更倾向于采取问题解决和求助等积极应对策略;在神经机制方面,研究发现心理韧性较高的个体在应对逆境时,前额叶皮层的激活程度能显著增强^[53],即面对逆境事件时,高心理韧性的个体,能更好地调整情绪,并迅速做出认知重建,减少抑郁的发生。高心理韧性个体能在压力中保持一定的积极情绪状态,能够灵活地调动心理资源,形成良性适应循环。从认知评价理论的角度看,心理韧性影响个体对压力事件的解读方式,高韧性者更倾向于将事件评价为可控挑战,而非不可逾越的威胁^[54]。综合来看,心理韧性并非消除压力源,而是改变个体与压力源互动的方式,从而阻断压力向抑郁转化的路径。

在高校心理健康教育实践中,应重视心理韧性的系统培养,尤其对因遭遇负性生活事件而出现抑郁症状的学生,可以开展“韧性提升训练”,通过正念冥想、认知行为训练、情绪调节、挫折教育等工作坊,系统性地训练学生的积极认知、情绪管理和问题解决能力。还可构建“分层预警与精准干预”机

制,对于经历负性生活事件且心理韧性水平较低的学生,要作为重点群体予以重点关注和干预,提供个性化的心理支持,预防抑郁的发生。

五、结 论

通过以上研究程序得到以下结论。①大学生抑郁心理整体可控,但仍有约15%的学生存在中、重度抑郁症状;②负性生活事件与抑郁呈显著正相关,社会支持和心理韧性则与抑郁呈显著负相关,三者之间存在显著的相关关系;③负性生活事件不仅直接预测抑郁,还通过削弱社会支持间接影响抑郁,社会支持在两者之间起部分中介作用;④心理韧性在负性生活事件影响抑郁的过程中具有显著的调节作用,高心理韧性能够增强社会支持的保护性效应,降低负性生活事件对抑郁的影响。研究结果支持了“压力一易感模型”和“社会支持缓冲理论”,揭示了心理韧性在抑郁发生发展中的保护性作用。高校应注重培养学生的心理应对能力,提供有效的社会支持,并关注心理韧性水平较低的学生,进行针对性的干预,以更好地预防和缓解大学生的抑郁症状。

本研究存在以下不足。①研究样本均来自浙江省内的高校,无法顾及经济社会发展、文化观念和教育资源分布差异等因素;②大学生抑郁心理的影响因素涉及众多,本文仅选取负性生活事件、社会支持、心理韧性三个因素,对于大学生抑郁心理的影响路径、影响方式挖掘尚不够全面;③未将人口学变量纳入模型进行分析,后续研究可以考虑将人口学变量作为控制变量进行分析,以进一步揭示不同群体大学生抑郁心理的独特性;④采用横断式设计,无法确定各变量因果关系,需要后续通过纵贯式研究验证模型稳定性;⑤未进行干预研究,研究结果的有效性有待进一步检验。后续相关研究应该提高样本普适性,扩大取样范围,纳入少数民族或特殊群体(如贫困生),拓展研究广度,纳入其他影响因素,进一步采用纵向追踪或实验研究,探寻大学生抑郁有效可行的干预方式。

参考文献

- [1] 闫紫菱,张广利. “转场之殇”:大学生抑郁体验的发生机制[J]. 中国青年研究,2024(6):14-23
- [2] 陶甜,曹阳,文艺,等. 大学生抑郁情绪发展轨迹及其影响因素[J]. 中国临床心理学杂志,2025,33(3):529-534,540
- [3] 王蜜源,韩芳芳,刘佳,等. 大学生抑郁症状检出率及相关因素的meta分析[J]. 中国心理卫生杂志,2020,34(12):1041-1047
- [4] EISENBERG D, GOLLUST S E, GOLBERSTEIN E, et al. Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students [J]. *Am J Orthopsychiatry*, 2007, 77(4): 534-542
- [5] 张芮,杨晨韵,张耀东. 中国大学生抑郁影响因素的Meta分析[J]. 中国全科医学,2020,23(35):4497-4502
- [6] REMES O, MENDES J F, TEMPLETON P. Biological, psychological, and social determinants of depression: a review of recent literature [J]. *Brain Sci*, 2021, 11(12): 1633
- [7] BECK A T. Depression: causes and treatment [J]. *Clinics in Geriatric Medicine*, 2009, 14(4): 765-786
- [8] CHANG E C, YU T N, CHANG O D, et al. Hope and trauma: examining a diathesis-stress model in predicting depressive and anxious symptoms in college students [J]. *Pers Individ Differ*, 2016, 96: 52-54
- [9] 高红星,林婉清,胡新新,等. 贫困大学生负性生活事件与抑郁:缺陷感、社交回避及苦恼的中介效应[J]. 温州大学学报(自然科学版),2020,41(4):55-61
- [10] 郭愿志,张承菊,尚云,等. 负性生活事件与大学生抑郁的关系:负性认知加工偏向和抑郁话题网络媒介接触的作用[J]. 中国健康心理学杂志,2024,32(9):1281-1285
- [11] JEHI T, MULVEY M, SHULGAN E, et al. Anxiety, depression, stress, and test anxiety are inversely associated with academic performance among undergraduate students post-COVID-19 confinement [J]. *Am J Health Educ*, 2024, 55(2): 89-99
- [12] 谢玲平,邹维兴,王洪礼. 负性生活事件对大学生攻击性的影响:核心自我评价和抑郁的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志,2022,30(9):1419-1424
- [13] TENG T, FAN L, YAN W, et al. A diathesis-stress rat model induced suicide-implicated endophenotypes and prefrontal cortex abnormalities in the PKA and GABA receptor signaling pathways [J]. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 2022, 116: 110538
- [14] 苗瑞凯,张舒,李美玉. 累积生态风险与大学生抑郁:负性自动思维的中介作用和心理韧性的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志,2023,31(8):1197-1201
- [15] 王旭美,江文艺,潘云,等. 医学生网络社会支持、电子健康素养和健康促进生活方式的关系研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版),2023,23(3):284-289
- [16] NAVARRO - NOLASCO D A, CHI - CASTAÑEDA D, LÓPEZ-MERAZ M L, et al. The medial prefrontal cortex as a proposed regulatory structure in the relationship between anxiety and perceived social support: a review [J]. *BMC Psychol*, 2025, 13(1): 152
- [17] COHEN S, WILLS T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis [J]. *Psychol Bull*, 1985, 98(2): 310-

- 357
- [18] 王旭,刘衍玲,林杰,等. 亲子关系对中学生心理健康的影响:社会支持和心理素质的链式中介作用[J]. 心理发展与教育,2022,38(2):263-271
- [19] 王雨婷,秦启玥,方垠诺,等. 压力对大学生抑郁症状的影响:领悟社会支持和自我效能的中介作用[J]. 赣南医学院学报,2023,43(6):626-632
- [20] 宋彩荣,陈明,李伟强,等. 领悟社会支持对大学生抑郁的影响:社交回避及苦恼和核心自我评价的链式中介作用[J]. 心理技术与应用,2020,8(7):423-430
- [21] 李静. 心理压力和社会支持对大学生抑郁情绪的影响[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2025,41(5):52-55
- [22] 汤淼,欧红霞,黄敏月. 失眠与心理韧性、社会支持的关系研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版),2019,19(3):206-209
- [23] MASTEN A S. Ordinary magic: Resilience processes in development[J]. Am Psychol,2001,56(3):227-238
- [24] 胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报,2008,40(8):902-912
- [25] 罗慕洛·皮涅罗,迈克尔·奥杜罗·阿桑特,李兰. 高等教育动态的复杂性剖析:基于韧性的视角[J]. 北京大学教育评论,2025,23(1):95-115,189-190
- [26] 袁睿,杨燕怡,王梓懿,等. 青少年心理韧性与非自杀性自伤行为的关系:有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志,2024,32(4):843-849
- [27] LIU S J,ZENG Z H,QI Q, et al. The effect of peer relationships on adolescent loneliness: the role of psychological resilience and the OXTR gene[J]. Psychol Res Behav Manag,2024,17:2477-2489
- [28] 刘惠军,卜彤. 家庭韧性对抑郁的影响:个体心理韧性的部分中介作用[J]. 心理与行为研究,2020,18(1):72-77
- [29] 袁红梅,杨柳. 童年创伤对大学生负性情绪的影响:基本心理需求与心理韧性的中介作用[J]. 湖南科技学院学报,2022,43(5):81-84
- [30] 王中会,蔺秀云. 大学生压力事件对抑郁的影响:心理韧性的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志,2014,22(9):1393-1396
- [31] 李正东,商梦童,胡梦晨. 中国青年大学生个体韧性的热点主题及发展演变:基于2000—2020年三大中文数据库的可视化分析[J]. 中国健康心理学杂志,2022,30(7):1092-1100
- [32] 滕敏杰,魏骅,陶群山. 我国中年人生活方式与抑郁症状的关联探索[J]. 南京医科大学学报(社会科学版),2024,24(5):477-483
- [33] ZUNG W W. A self-rating depression scale[J]. Arch Gen Psychiatry,1965,12:63-70
- [34] 刘贤臣,刘连启,杨杰,等. 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试[J]. 山东精神医学,1997(1):15-19
- [35] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志,1994(2):98-100
- [36] 吴明隆. 结构方程模型——AMOS的操作与应用[M]. 2版. 重庆:重庆大学出版社,2010:212-276
- [37] BANDALOS D L. The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling[J]. Struct Equ Model A Multidiscip J,2002,9(1):78-102
- [38] 周浩,龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展,2004,12(6):942-950
- [39] BARON R M,KENNY D A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations [J]. J Pers Soc Psychol,1986,51(6):1173-1182
- [40] 温忠麟,侯杰泰,张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用[J]. 心理学报,2005,37(2):268-274
- [41] DEARING E,HAMILTON L C. V.contemporary advances and classic advice for analyzing mediating and moderating variables[J]. Monogr Soc Res Child Dev,2006,71(3):88-104
- [42] 俞国良. 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J]. 清华大学教育研究,2022,43(4):20-32
- [43] 苏慧丽,于伟. 教育应回归人的生命本质——论自否定对教育的规定[J]. 学术探索,2022(4):149-156
- [44] 耿蕊,袁雪丹,穆跃瑄. 童年负性事件发生时与中老年人抑郁:生命历程经济劣势的中介效应[J]. 中国健康心理学杂志,2025,33(5):641-646
- [45] 马兰,郭丽芳,李越,等. 大学生抑郁症状现状及其与负性生活事件的关系[J]. 现代预防医学,2020,47(8):1435-1438
- [46] 马千珉,秦黎明,曹伟. 大学生抑郁程度与依恋、社会支持的关系[J]. 中国健康心理学杂志,2023,31(2):294-298
- [47] 骆贵,袁丰卉,牟韵静,等. 急性应激反应与大学生抑郁的关系:反刍思维的中介作用及领悟社会支持的调节作用[J]. 四川精神卫生,2025,38(2):153-158
- [48] 张雯,王振宏. 负性生活事件与青少年内化问题的关系:社会支持的中介作用和亲子亲和的调节作用[J]. 心理发展与教育,2023,39(5):718-725
- [49] QUAN X S,SUN J. Negative life events and college students' adjustment: the mediating role of self-esteem and the moderating role of grade [J]. Front Psychol,2024,15:1265870
- [50] 徐文明,叶彩霞,方焯仪. 早期累积家庭风险对青少年内化问题的影响:弹性双重机制[J]. 心理与行为研究,2020,18(3):361-368

- [51] 郭玉清,王少敏,赵蓓,等. 心理韧性在领悟社会支持与卒中后抑郁症状间的中介效应研究[J]. 中国慢性病预防与控制, 2024, 32(4): 299-302
- [52] 刘爱楼,张阔. 应激生活事件和社会支持对大学生抑郁风险预警阈值研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(2): 269-277
- [53] WANG M H, PEROVA Z, ARENKIEL B R, et al. Synaptic modifications in the medial prefrontal cortex in susceptibility and resilience to stress [J]. J Neurosci, 2014, 34(22): 7485-7492
- [54] 宋淑娟,许秀萍,尤金凤. 农村大学生的留守经历与心理韧性及逆境认知的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34(4): 373-378
- (本文编辑:姜鑫)

Effects and protective factors of depression among college students: a moderated mediation model

LIAO Chuanjing¹, ZENG Shanshan¹, CHEN Ying¹, YU Mingxin², YU Huina³

1. College of Education, 2. College of Electrical and Electronic Engineering, Wenzhou University, Wenzhou 325035;
3. College of Humanities and Management, Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China

Abstract: To explore the influencing and protective factors of depression among college students and identify the mediating pathways of negative life events, social support, and psychological resilience on depression, this study conducted a questionnaire survey on 633 college students using psychological scales and tested the proposed hypotheses using a moderated mediation model. The findings revealed that, ① overall, depression among current college students is within a manageable range. ② Negative life events, social support, and psychological resilience were significantly correlated with depression. ③ Negative life events positively predicted depression while social support partially mediated this relationship (effect size=0.069, $P<0.01$). ④ Psychological resilience significantly moderated the effect of negative life events on depression ($\beta=0.093$, $P<0.01$). These findings validate the applicability of the Diathesis-Stress Model and Buffer Theory of Social Support among college students, revealing that negative life events indirectly exacerbate depression by weakening social support, while psychological resilience strengthens the protective effect of social support. Higher education institutions should prioritize cultivating students' psychological coping capacities, providing effective social support, and addressing the needs of students with moderate to severe depression through targeted intervention and counseling.

Key words: college students; depression; negative life events; social support; psychological resilience