

大学生一般自我效能感和抑郁的关系*

崔琦¹ 李国良¹ 张颖¹ 苏斯敏² 刘燕¹ 李盈^{3△}

(¹ 济宁医学院精神卫生学院, 济宁 272013; ² 青岛大学政治与公共管理学院, 青岛 266061; ³ 济宁医学院图书馆, 济宁 272067)

摘要 **目的** 探讨大学生一般自我效能感和抑郁的关系。**方法** 使用中文版一般自我效能感量表(GSES)和流调中心用抑郁量表(CES-D)对某医学院及某工科类专科院校 620 名大学生进行问卷调查,对所得数据进行描述统计及推断统计。**结果** 男生一般自我效能感高于女生($t=5.50, P<0.001$),抑郁总分低于女生($t=-2.08, P=0.038$)。一般自我效能感与抑郁及其 4 个维度均存在负相关($r=-0.30\sim-0.14, P<0.01$);一般自我效能感对大学生抑郁具有负向预测作用($Beta=-0.27, P<0.001$)。**结论** 大学生一般自我效能感与抑郁之间存在密切关系,一般自我效能感可以负向预测大学生的抑郁状况。我们应着重对女大学生开展抑郁健康教育,同时提高高年级大学生群体的自我效能感从而缓解其抑郁。

关键词 一般自我效能感;抑郁;大学生

中图分类号:B849 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2021)04-102-05

The correlation between general self-efficacy and depression among college students

CUI Qi¹, LI Guoliang¹, ZHANG Ying¹, SU Simin², LIU Yan¹, LI Ying^{3△}

(¹ School of Mental Health, Jining Medical University, Jining 272013, China;

² College of Politics and Public Administration, Qingdao University, Qingdao 266061, China;

³ Library of Jining Medical University, Jining 272067, China)

Abstract: Objective To explore the relationship between general self-efficacy and depression in college students. **Methods** 620 college students from a medical school and an engineering college completed the tests of the Chinese version of the GSES and CES-D. Descriptive statistics and inferential statistics were performed on the data samples. **Results** The general self-efficacy of male students was significantly higher than that of female students ($t=5.50, P<0.001$), while the total depression score was significantly lower than that of female students ($t=-2.08, P=0.038$). The depression of the high-grade students was significantly higher than that of the low-grade students, and their self-efficacy was significantly lower than that of the low-grade students. There is a significant negative correlation between general self-efficacy and depression and its four dimensions ($r=-0.30\sim-0.14, P<0.01$). General self-efficacy has a significant negative predictive relationship with depression ($Beta=-0.27, P<0.001$). **Conclusion** There is a close correlation between general self-efficacy and depression in college students, e. g., general self-efficacy can negatively predict college students' depression. We should focus on developing mental health education for female college students and improve the general sense of self-efficacy of senior college students to alleviate their depression.

Keywords: General self-efficacy; Depression; College student

受学业压力影响,大学生抑郁情绪显著高于同

龄人^[1]。抑郁的大学生具有更多的负性情绪,自身认知较差,可以导致自杀意念或不良行为的产生,给大学生的成长和未来发展造成巨大干扰^[2-4]。

自我效能感的概念由美国心理学家班杜拉提出^[5]。德国心理学家 Schearzer 认为存在一种一

* [基金项目] 山东省自然科学基金(ZR2019MH095);济宁医学院大学生创新创业训练计划项目(cx2019112)

△[通信作者]李盈, E-mail: jylib2009@163.com

般、普遍的自我效能感,是人们面对挑战时对自己能力的一个总体性的评价与认知^[6]。一般自我效能感与大学生负性情绪、拖延、社交焦虑等呈负相关^[7-9],与幸福感、积极应对方式等呈正相关^[10-11]。本研究以大学生群体为切入点,深入分析大学生一般自我效能感与抑郁水平及其各个维度的关系,为高校开展大学生心理健康教育工作提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

通过网络问卷平台向山东省某医学本科院校以及某工科类专科院校的学生发放电子问卷,大一到大四共 620 名学生完成问卷,剔除无效问卷 69 份,回收有效问卷 551 份。研究对象平均年龄(20.00±1.13)岁。

1.2 方法

1.2.1 研究工具 1) 中文版一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)。采用中国学者王才康等^[12]修订并检验的中文版一般自我效能感量表,量表采用李克特 4 点计分,1 表示完全不正确,4 表示完全正确,所有项目得分之和为一般自我效能感得分,总分范围 10~40,总分越高代表研究对象的自我效能感越高。2) 流调中心抑郁量表中文版(Center for Epidemiological Studies Depression Scales, CES-D)。采用流调中心抑郁量表中文版测量大学生抑郁水平,共 20 个题目,16 个正向计分,4 个反向计分。采用李克特 4 点计分,0 表示偶尔或无,4 表示多数时间或持续,所有题目得分相加为抑郁总分,总分范围 0~60,总分越高提示抑郁水平越高。本研究所采用的抑郁量表是美国国立精神卫生研究院 Radloff 所编制的流调中心抑郁量表的中文版本,Radloff 将其划分为 4 个维度^[13]:躯体症状,含第 2、5、7、11、13、20 题目;抑郁情绪,含第 1、3、6、9、10、14、17、18 题目;积极情绪,含第 4、8、12、16 题目;人际问题,含第 15、19 题目。

1.2.2 调查方法 通过“问卷星”平台施测并在测试前告知被试者真实性原则、保密性原则以及知情同意书,所有被试均为自愿参加,数据的收集在一周内完成。

1.3 统计学方法

问卷回收后数据的录入、整理通过 Excel 2019 实现;采用 SPSS26.0 进行描述统计、独立样本 *t* 检

验、单因素方差分析以及多元线性回归分析等统计分析方法。 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 大学生一般自我效能感得分情况

男生一般自我效能感高于女生,差异有统计学意义($t=5.50, P<0.001$);不同生源地学生的一般自我效能感得分差异无统计学意义;不同年级学生得分差异有统计学意义,大一学生得分较高,大二得分较低。见表 1。

表 1 一般自我效能感得分与基本人口学特征分析
(分, $\bar{x}\pm s$)

项目	n	一般自我效能感得分	t/F 值	P
性别				
男	324	28.56±6.37	5.50	<0.001
女	227	25.83±5.23		
生源地				
城镇	186	27.55±5.81	0.34	0.737
农村	365	27.37±6.21		
年级				
大一	230	28.79±6.50	7.81	<0.001
大二	123	25.93±5.61		
大三	152	26.52±5.49		
大四	46	27.67±5.53		

2.2 大学生抑郁情况

男生在躯体症状、积极情绪两个维度以及 CES-D 量表抑郁总分上均低于女生;城镇生源和农村生源大学生在 CES-D 量表的 4 个维度(躯体症状、抑郁情绪、积极情绪、人际关系)及 CES-D 量表抑郁总分不存在统计学差异。

不同年级学生在躯体症状、积极情绪、抑郁情绪、CES-D 量表抑郁总分存在统计学差异。躯体症状维度上,大一年级显著低于大二年级;抑郁情绪维度上,大一、大三年级显著低于大二、大四年级;积极情绪维度上,大一年级显著低于大二、大三、大四年级,大二年级显著低于大三年级;CES-D 量表抑郁总分上,大一年级显著低于大二、大四年级。见表 2。

2.3 大学生一般自我效能感研发抑郁的关系

一般自我效能感与 CES-D 量表抑郁总分及其四个维度均呈负相关(表 3)。多元线性回归分析结果显示,一般自我效能感是抑郁的有效负向预测变量($\beta=-0.27, t=-6.51, P<0.001$)。见表 4。

表 2 大学生抑郁在各人口学变量上的差

项目	n	躯体症状	抑郁情绪	积极情绪	人际关系	抑郁总分
性别						
男	324	4.91±3.35	4.53±3.91	3.07±2.52	1.06±1.23	13.57±9.81
女	227	5.50±3.48	4.96±4.30	3.83±2.70	1.08±1.29	15.36±10.12
<i>t</i>		-1.99	-1.21	-3.36	-0.16	-2.08
<i>P</i>		0.047	0.225	0.001	0.872	0.038
生源地						
城镇	186	5.24±3.45	4.81±4.31	3.54±2.70	1.08±1.33	14.66±10.15
农村	365	5.11±3.39	4.65±3.96	3.30±2.57	1.07±1.22	14.13±9.89
<i>t</i>		0.41	0.42	1.01	0.08	0.59
<i>P</i>		0.680	0.675	0.312	0.933	0.556
年级						
大一	230	4.70±3.44	4.32±3.95	2.55±2.31	1.10±1.25	12.67±10.15
大二	123	5.90±3.32 [*]	5.37±4.14	3.55±2.65 [#]	1.13±1.25	15.96±10.12
大三	152	5.13±3.34	4.38±4.01	4.24±2.62 [#]	0.90±1.14	14.64±9.19
大四	46	5.50±3.46	5.93±4.42 ^{**}	4.28±2.80 [#]	1.28±1.57	17.00±10.02
<i>F</i>		3.57	3.58	16.35	1.51	4.46
<i>P</i>		0.014	0.014	<0.001	0.210	0.004

注:躯体症状维度上,大一与大三相比,^{*} $P<0.05$;抑郁情绪维度上,大一、大三与大二、大四相比,^{**} $P<0.05$;积极情绪维度上,大一与大二、大三、大四相比,[#] $P<0.05$;抑郁总分上,大一与大二、大四相比,[△] $P<0.05$ 。

表 3 各变量间的相关系数(*r*)

变量	一般自我效能感	躯体症状	抑郁情绪	积极情绪	人际关系	抑郁总分
一般自我效能感	1					
躯体症状	-0.26 [*]	1				
抑郁情绪	-0.25 [*]	0.79 [*]	1			
积极情绪	-0.30 [*]	0.60 [*]	0.65 [*]	1		
人际关系	-0.14 [*]	0.63 [*]	0.71 [*]	0.54 [*]	1	
抑郁总分	-0.28 [*]	0.90 [*]	0.94 [*]	0.80 [*]	0.77 [*]	1

注:^{*} $P<0.01$ 。

表 4 影响抑郁因素的多元线性回归分析

因变量	自变量	<i>B</i>	标准误差	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
抑郁	常量	10.15	11.02		0.92	0.357
	性别	-0.18	0.9	-0.2	-0.2	0.844
	年级	0.08	0.68	0.01	0.12	0.906
	一般自我效能感	-0.45	0.07	-0.27	-6.51	<0.001

注:赋值情况,性别(男=1,女=2);年级(大一=1,大二=2,大三=3,大四=4);调整后 $R^2=0.083$, $F=11.015$, $P<0.05$ 。

3 讨论

Hope 以北美医学生为被试发现大学生群体的抑郁情绪显著高于同龄人^[1],基于中国大学生群体的负性情绪是否显著高于同龄其他被试群体则有待深入研究。Meta 分析研究显示,中国大学生抑郁症的患病率呈逐年增长趋势^[14]。本研究在两

所大学中取样,研究不同人口学变量下大学生群体一般自我效能感和抑郁的关系。

本研究使用 CES-D 测得的大学生抑郁总分比章婕等^[15]构建的 18~30 岁年龄组 CES-D 全国常模略高,这可能与被试群体有关。男大学生一般自我效能感显著高于女大学生。这与王才康^[12]、汪伟静^[8]的研究结果均一致,同时谢宇等^[16]关于大学生一般自我效能感的多元分析研究也为此提供了证据。目前这一现象的原因更多的被解释为社会支持、社会性别角色所造成^[17]。女生相比男生更不擅长调节负性情绪以及具有更强的负性情绪易感性^[18-19],更容易感受到压力、焦虑以及抑郁等负性情绪,但是却并不擅长有效排解这类负面情绪。本研究中的男女大学生一般自我效能感得分比 2001 年王才康等的研究结果有小幅增长,这可能与社会的经济文化发展有关,新时代的大学生相较于以往拥有更多实现自我的机会。

本文结果显示,城镇生源大学生与农村生源大学生的抑郁无差异。这与周敏的调查研究结果一致^[19]。这或许是由于近些年来,农村城镇化进度加快,农村与城镇间的差异逐渐缩小,而导致部分心理特质的差异也随之减小。

大一学生一般自我效能感最高,大二、大四学

生的抑郁水平较高。这可能是因为大一刚进入大学这一新环境,时常参与社团等集体活动,学业压力、人际压力以及就业压力均较小^[20]。而大二、大四学生在抑郁得分上较高,这与 Beiter 等^[21]得出的转校学生、高年级学生以及校外学生焦虑、抑郁以及压力等负性情绪最严重的研究结果相一致。这或许是因为大二学生在适应新环境后产生各种压力或不适应大学学习等情况导致的抑郁水平升高,而大四学生面临着毕业、考研、就业等人生选择的压力,故拥有最高的抑郁水平。

此外,本研究发现一般自我效能感与大学生抑郁之间存在显著负相关,一般自我效能感可以显著负向预测抑郁。皮尔逊相关分析结果表明被试大学生的一般自我效能感与 CES-D 量表抑郁总分及其四个维度均存在负相关,这与温岚等^[22]的研究结果一致。大学生的一般自我效能感越高,积极情绪问题、抑郁情绪、人际关系问题、躯体症状越轻,武光路^[23]也在研究中指出,一般自我效能感与人际关系存在负性相关关系,这也在一定程度上为我们佐证了一般自我效能感与抑郁及各其维度的关系。

本研究可为大学生心理健康教育工作提供思路。在心理健康教育工作中,需要更多关注女生的抑郁及高年级大学生的一般自我效能感问题,努力改善其学习适应性,提高其社会支持水平和人际关系水平,提高其社交技能^[24-26]。推荐使用有效的干预方法,例如舞动治疗、正念干预或瑜伽干预^[27-28]等提高大学生的一般自我效能感,从而缓解大学生的抑郁^[29-30]。同时,可以尝试通过基于互联网的心理干预措施来缓解大学生的抑郁^[31],建立健全大学生心理健康防控体系。

参考文献:

- [1] Hope V, Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review[J]. Med Educ, 2014, 48(10): 963-979. DOI: 10. 1111/medu. 12512.
- [2] Lew B, Huen J, Yu P, et al. Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students[J]. PLoS One, 2019, 14(7): e217372. DOI: 10. 1371/journal. pone. 0217372.
- [3] Cai LB, Xu FR, Cheng QZ, et al. Social smoking and mental health among Chinese male college students[J]. Am J Health Promot, 2017, 31(3): 226-231. DOI: 10. 4278/ajhp. 141001-QUAN-494.
- [4] Nie J, Zhang W, Liu Y. Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students[J]. Compr Psychiatry, 2017, 72: 114-120. DOI: 10. 1016/j. comp-psych. 2016. 10. 006.
- [5] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychol Rev, 1977, 84(2): 191-215. DOI: 10. 1037//0033-295x. 84. 2. 191.
- [6] Schwarzer R, Bäßler J, Kwiatek P, et al. The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale[J]. Applied Psychology, 1997, 46(1): 69-88. DOI: 10. 1111/j. 1464-0597. 1997. tb01096. x.
- [7] 夏蕾, 黄华涛, 王立菲. 一般自我效能感与消极应对方式在儿童期创伤与军校大学生焦虑间的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(9): 1398-1402. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2020. 09. 027.
- [8] 汪纬静, 宫黎明, 李丹, 等. 大学生一般自我效能感与学业拖延: 主动性人格的中介作用[J]. 教育生物学杂志, 2019, 7(4): 237-241. DOI: 10. 3969/j. issn. 2095-4301. 2019. 04. 007.
- [9] 陈芳蓉, 侯东亮. 大学生自我效能感与情绪关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(2): 276-278. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2012. 02. 028.
- [10] 蒋红, 何雯, 张晨. 本科护生一般自我效能与应对方式及其关系[J]. 中国卫生事业管理, 2016, 33(11): 855-857.
- [11] 李雪平, 刘月. 大学生的时间管理倾向与幸福感: 一般自我效能感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(10): 1576-1580. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2016. 10. 038.
- [12] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学, 2001(1): 37-40. DOI: 10. 3969/j. issn. 1006-6020. 2001. 01. 007.
- [13] Radloff LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population[J]. Applied Psychological Measurement, 1977, 1(3): 385-401. DOI: 10. 1177/014662167700100306.
- [14] 王蜜源, 刘佳, 吴鑫, 等. 近十年中国大学生抑郁患病率的 Meta 分析[J]. 海南医学院学报, 2020, 26(9): 686-693. DOI: 10. 13210/j. cnki. jhmu. 20200218.

- 001.
- [15] 章婕,吴振云,方格,等.流调中心抑郁量表全国城市常模的建立[J].中国心理卫生杂志,2010,24(2):139-143. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-6729. 2010. 02. 015.
- [16] 谢宇,韩庆洋,全飞飞,等.大学生自我效能感的 Meta 分析[J].中国健康心理学杂志,2016,24(3):406-409. DOI:10. 13342/j. cnki. cjhp. 2016. 03. 024.
- [17] 孔祥军,杨昭宁,李惠萍.大学生一般自我效能感、防御方式及其关系研究[J].中国健康心理学杂志,2006(1):111-112. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2006. 01. 045.
- [18] 蔡阿燕,杨洁敏,许爽,等.表达抑制调节负性情绪的男性优势——来自事件相关电位的证据[J].心理学报,2016,48(5):482-494.
- [19] 周敏.大学生心理韧性、核心自我评价与抑郁、焦虑情绪的关系研究[D].长沙:中南大学,2014.
- [20] 曲相艳,张秋梅,陶圣叶.就业压力对医学生心理健康的影响调查[J].济宁医学院学报,2016,39(6):412-415. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-9760. 2016. 06. 009.
- [21] Beiter R, Nash R, McCrady M, et al. The prevalence and correlates of depression anxiety and stress in a sample of college students[J]. J Affect Disord, 2015, 173: 90-96. DOI: 10. 1016/j. jad. 2014. 10. 054.
- [22] 温岚,黄时华,刘自强.自我效能感对抑郁影响:应付方式的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2010,18(2):201-203. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2010. 02. 027.
- [23] 武光路.大学生自我表露、一般自我效能感和人际关系的相关研究[D].大连:辽宁师范大学,2016.
- [24] 李海斌,韩英.大学生一般自我效能感与人际交往能力、社交焦虑的关系研究[J].教育现代化,2016,3(38):281-282. DOI: 10. 16541/j. cnki. 2095-8420. 2016. 38. 130.
- [25] 梁丰.大学生心理健康现状调查及应对方式的研究[J].济宁医学院学报,2015,38(4):290-294. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-9760. 2015. 04. 018.
- [26] 张玉琴.大学生领悟社会支持对生涯适应力的影响:一般自我效能感的中介作用[J].黑龙江高教研究,2019(9):84-88. DOI: 10. 3969/j. issn. 1003-2614. 2019. 09. 017.
- [27] Falsafi N. A Randomized controlled trial of mindfulness versus yoga: effects on depression and/or anxiety in college students[J]. J Am Psychiatr Nurses Assoc, 2016, 22(6):483-497. DOI: 10. 1177/1078390316663307.
- [28] 轩希,吴捷,马慧霞,等.舞动治疗对大学生自我接纳与自我效能感的干预[J].中国临床心理学杂志,2017,25(3):584-587. DOI: 10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2017. 03. 042.
- [29] Zeng Y, Wang G, Xie C, et al. Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: a cross-sectional study[J]. Psychol Health Med, 2019, 24(7):798-811. DOI: 10. 1080/13548506. 2019. 1574358.
- [30] Moeller RW, Seehuus M. Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety[J]. J Adolesc, 2019, 73: 1-13. DOI: 10. 1016/j. adolescence. 2019. 03. 006.
- [31] Harrer M, Adam SH, Baumeister H, et al. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis[J]. Int J Methods Psychiatr Res, 2019, 28(2):e1759. DOI: 10. 1002/mpr. 1759.

(收稿日期 2020-11-05)

(本文编辑:石俊强)