

大学生心理弹性、心理距离对压力影响学业情绪的中介作用

赵可怡 郭俸洁 梅冬梅

贵州师范大学心理学院，贵阳

摘要 | 过高的压力感知可能对大学生的学业情绪产生消极的影响。疫情背景下，大学生感知到的应激事件的心理距离可能影响着其对事件的认知，从而影响其学业情绪及生活满意度等。该研究通过问卷测量探讨了大学生在疫情背景下感知到的压力抑郁和焦虑感受对其学业情绪和生活满意度的影响。结果发现，大学生感知到的压力与其主观报告的生活满意度和学业情绪负相关，而心理弹性和对应激事件感知到的心理距离在其中具有的中介作用。

关键词 | 心理弹性；心理距离；压力；学业情绪；生活满意度

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

近年来，大学生的学业压力、就业压力越来越大，大学生的心理困扰发生率也在不断上升^[1]。随着社会、科技的快速发展，大学也逐渐变成了充满压力的环境。过高的压力可能会对大学生的学业成绩、身体健康和心理健康产生负

基金项目：贵州师范大学“国家级、省级大学生创新训练计划”项目（项目编号：S202010663042）。

通讯作者：梅冬梅，贵州师范大学心理学院副教授，研究方向：社会认知神经科学。

文章引用：赵可怡，郭俸洁，梅冬梅. 大学生心理弹性、心理距离对压力影响学业情绪的中介作用 [J]. 社会科学进展, 2022, 4 (2): 146-157.

<https://doi.org/10.35534/pss.0402014>

面影响。而大学生的心理弹性及对应激或压力事件感知到的心理距离可能影响着大学生的压力感与其生活满意度和学业情绪之间的关系。

大学生在校期间需要学习和掌握大量的知识和技能。在高度竞争的环境下，大学生也会承受很大的压力，这些压力可能来自经济，学业课程，也可能来自人际交往的需求等，对毕业生而言，还要面临未知的就业压力等^[2, 3]。大学生若是能够合理应对，适当的压力可以成为促进大学生成长的动力。然而过高的压力，或缺少合理的应对方式，可能会给大学生带来严重的后果，比如可能导致焦虑和抑郁等心理困扰^[4]。

生活满意度常被界定为个体对其生活质量的知觉和认知评价，通常反映了个体对自身生活（包括家庭和自我）的全面评价^[5]。生活满意度与许多重要的心理状态和行为，包括抑郁、自尊，以及与个体成功之间存在重要的联系^[5]。生活满意度在一定程度上被认为是由人格因素决定的，但也可能受到遗传、社会认知机制的影响，特别是目标导向的活动、自我效能感、结果期望，以及环境和社会支持等^[3]。此外，生活满意度还受到某些人格变量（如性格）、个人核心生活领域的满意度（例如工作、学习）、有价值的生活任务的参与，实现重要的个人目标的进展和心理弹性的影响^[6]。有研究指出生活满意度对青少年的积极适应具有重要作用。生活满意度与适应功能的关键指标，如自尊、积极的人际关系、学习能力和适应能力积极相关^[7]，而与抑郁、焦虑、药物滥用等呈负相关关系^[8]。

弹性是指个体在逆境中茁壮成长的能力。心理弹性指个体在压力/逆境下表现良好的一种个人特性^[2, 6]。心理弹性可能影响着青少年的生活满意度。学业成功、社交能力和避免危险行为可能对培养理想和满意的生活及学业课程产生积极的影响^[9, 10]。此外心理弹性还被概念化为一种抵抗恐惧条件反射的能力或在经历创伤性事件后快速有效地获得恐惧消除的倾向^[11]。这种神经生物学的解释强调心理弹性是个体面对应激事件发生后的心理恢复能力，为维持个体的身心健康具有重要的作用^[12, 13]。

此外，2020年受到新冠肺炎疫情的影响，大学生除了要面对一直存在的学业相关的压力外，也在经历着突发性公共卫生事件的影响，以及居家学习的学

习环境的改变等。因此大学生对疫情的认识,以及对其情绪反应也可能给大学生带来新的冲突和压力。以往的研究发现,个体对事件的感知到的心理距离会影响个体的决策及应对方式^[14, 15],那么我们推测大学生对应激事件的心理距离可能在一定程度上调节大学生的生活满意度及大学生的学业情绪。

考虑到目前综合考虑大学生的心理距离和心理弹性对大学生压力和学业情绪及生活满意度之间关系的研究较少,本研究试图对以往的研究进行扩展。本研究旨在探讨大学生的心理弹性和心理距离、压力感与生活满意度之间的关系。我们预测压力感与大学生的生活满意度、学业情绪负相关,而心理弹性和感知到的心理距离在压力感对生活满意度和学业情绪的影响中具有中介作用。

2 方法

2.1 被试

本研究以贵州省大学生为调查对象,在2020年4月共计收集到12所高校30618名(22660名女性,7958名男性;平均年龄为20.66岁,SD=1.51)有效数据。所有被试在参与调查前都确认了解实验目的,并签署了实验知情同意书。

2.2 测量工具

生活满意度量表(Life Satisfaction Scale),共5个条目(例如我对我的生活状态感到满意)^[5]。采用李克特7点计分,1表示完全不同意,7表示完全同意。得分越高,表示生活满意度越高。在本研究中的内部一致性系数为0.88,信度良好。

成就情绪倾向量表(Achievement Emotions Inventory)^[16]。该量表包含学业情景中的3种积极情绪(愉悦、希望和自豪)和5种消极情绪(生气、焦虑、害羞、绝望、无聊)。积极情绪的测量条目如,“我喜欢获取新知识”;消极情绪的测量条目如,“我一想到学习就感到绝望”。本研究中使用了该量表中有关上课和学习相关的16个条目,学业积极情绪分量表和学业消极情绪分量表的内部一致性系数分别为0.79和0.90,信度良好。本研究中为了更简洁地理解学业情绪量表代表的含义,我们将学业积极情绪分量表得分减去学业消极情绪分量表

得分来代表每个学生的整体学业情绪状态，得分越高，代表学业积极情绪越高。

抑郁—焦虑—压力量表（depression anxiety stress scale 21, DASS-21），共21个条目，包括压力、焦虑和抑郁三个维度^[17]。采用4点计分，0表示“从未”、1表示“有时”、2表示“经常”、3表示“非常频繁”。得分越高，表明感知到的压力越大。本研究中压力、焦虑和抑郁分量表的内部一致性系数分别为0.83、0.81、0.84，信度良好。为了更简洁地理解大学生感知到的压力这一因素的影响，我们将该量表的三个维度进行了合并，定义为压力感。得分越高，代表感知到的压力感越强。

心理弹性量表（the shortened version of the resilience scale, S-RS），共6个条目，如“一段艰难的经历过后，我能很快复原”^[18, 19]。采用5点计分，1表示完全不同意，5表示完全同意。得分越高表示心理恢复能力越强。本研究中该量表内部一致性系数为0.77，信度良好。

为了检验大学生受到新冠肺炎疫情的影响程度，我们测量了大学生对疫情的认知和情绪反应。采用Ross和Wilson（2002）的两个条目测量了被试知觉到的心理距离（Perceived Psychological Distance）^[20]。该量表采用李克特10点计分，得分越高，表示知觉到的心理距离越远。本研究中该量表的内部一致性系数为0.72，信度良好。采用情绪反应量表（Mei, Wang and Li, 2018）测量了被试的情绪反应程度^[21]。包含五个条目，采用李克特7点计分，得分越高，表示被试的情绪反应越强烈。本研究中该量表的内部一致性系数为0.73，信度良好。

最后，我们也统计了被试的性别，年龄，及主观家庭社会经济地位（socioeconomic status, SES）等人口学变量。

3 结果

3.1 大学生的压力感与生活满意度和学业情绪

调查结果发现，大学生在压力—焦虑—抑郁量表上的总均分为0.50（SD=0.43），显著低于理论中值（1.5）， $t(30617)=-402.79$ ， $p<0.001$ ，95%CI [-1.00, -0.99]。大学生在生活满意度的总均分为3.70（SD=1.24），显

著低于理论中值(4), $t(30617) = -41.75, p < 0.001, 95\%CI [-0.31, -0.28]$ 。大学生学业积极情绪的总均分为4.20 (SD=0.69), 显著高于理论中值(3.5), $t(30617) = 176.52, p < 0.001, 95\%CI [0.69, 0.71]$; 且大学生学业消极情绪的中均分为2.61 (SD=0.75), 显著低于理论中值(3.5), $t(30617) = -208.83, p < 0.001, 95\%CI [-0.90, -0.88]$ 。且大学生普遍知觉到距离疫情的心理距离较近 ($M=4.55, SD=2.04$), 显著低于理论中值(5.5), $t(30617) = -81.31, p < 0.001, 95\%CI [-0.97, -0.93]$, 并且引起大学生相对理论中值(4)较强的情绪反应 ($M=4.07, SD=0.99$), $t(30617) = 12.85, p < 0.001, 95\%CI [0.06, 0.08]$ 。说明大学生心理状态在整体上是较好的。尽管大学生普遍感觉疫情距离较近, 有相对强烈的情绪反应, 但是学业情绪相对较积极。

相关分析结果见表1, 大学生的生活满意度与学业情绪和心理弹性之间均显著正相关, $r=0.34, p < 0.0001; r=0.33, p < 0.0001$ 。大学生生活满意度与感知到的压力, 焦虑和抑郁均显著负相关, $r=-0.35, p < 0.0001; r=-0.30, p < 0.0001; r=-0.38, p < 0.0001$ 。大学生学业情绪与感知到的压力, 焦虑和抑郁均显著负相关, $r=-0.34, p < 0.0001; r=-0.31, p < 0.0001; r=-0.40, p < 0.0001$ 。

表1 描述性分析, 各变量间的相关分析结果 (N=30618)

Table 1 Descriptive statistics and bivariate correlations of variables (N=30618)

	M	SD	2	3	4	5	6	7	8
1. 生活满意度	3.70	1.24	0.34**	-0.35***	-0.30**	-0.38**	0.01*	-0.05**	0.33**
2. 学业情绪	1.59	1.24	-	-0.34**	-0.31***	-0.40***	-0.07**	0.00	0.35**
3. 压力	0.61	0.51		-	0.82**	0.78**	0.04**	0.14**	-0.39**
4. 焦虑	0.38	0.42			-	0.75**	0.04**	0.13**	-0.33**
5. 抑郁	0.45	0.47				-	0.07**	0.05**	-0.38**
6. 心理距离	4.55	2.04					-	-0.19**	-0.01
7. 情绪反应	4.07	0.99						-	0.11**
8. 心理弹性	3.11	0.61							-

注: ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$ 。

3.2 心理弹性在压力感与生活满意度和学业情绪中的中介作用

我们分别以生活满意度和学业情绪为因变量, 以大学生压力感, 心理弹性

为自变量，性别，年龄及主观家庭经济地位 (SES) 为控制变量，进行了回归分析，结果发现，大学生知觉到的压力感及心理弹性均能预测其生活满意度和学业情绪见表 2。

表 2 回归分析结果

Table 2 Linear Regression Results in Study

预测变量	生活满意度为被预测变量				学业情绪为被预测变量			
	Model 1		Model 2		Model 1		Model 2	
	Bata	t	Bata	t	Bata	t	Bata	t
性别	0.01	1.37	0.01	1.41	-0.03	-5.81**	-0.03	-6.68**
年龄	-0.09	-18.55**	-0.09	-18.37**	0.01	1.45	0.001	0.22
SES	0.26	51.76**	0.26	51.53**	0.10	18.26**	0.10	18.34**
压力感	-0.26	-47.18**	-0.26	-47.15**	-0.28	-49.38**	-0.28	-49.47**
心理弹性	0.19	34.46**	0.19	34.44**	0.22	38.64**	0.22	39.43
心理距离			0.02	3.04**			-0.05	-9.06**
情绪反应			0.01	1.04			0.05	9.86**

注：SES 指主观家庭社会经济地位；** $p < 0.01$ ；* $p < 0.05$ 。

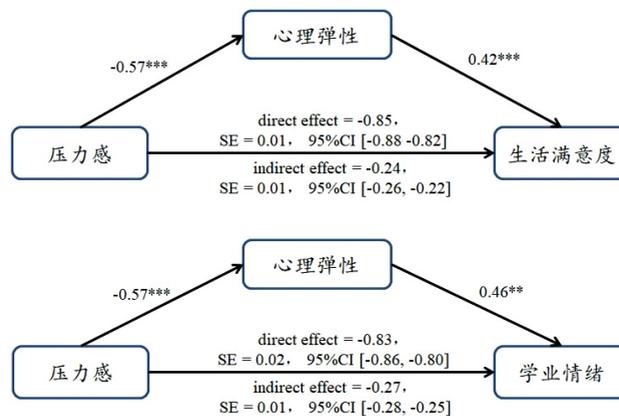


图 1 心理弹性在压力感与生活满意度和学业情绪间的中介作用

Figure 1 Mediation effects of psychological resilience

3.3 心理距离在压力感与生活满意度和学业情绪中的中介作用

为了考察大学生的生活满意度受到疫情影响的程度，我们分别以生活满意

度和学业情绪为因变量，以大学生压力感，心理弹性，心理距离和情绪反应为自变量，性别，年龄及主观家庭经济地位（SES）为控制变量，进行了回归分析，结果发现，大学生对疫情知觉到的心理距离越远，其生活满意度越高，但对疫情的情绪反应并不能显著预测大学生的生活满意度。而且大学生感觉疫情距离自己的心理距离越近，情绪反应越强烈，其主观报告的学业情绪越积极，见图2。这可能是由于将注意力较多关注于疫情的大学生，缓解了居家学习的焦虑和压力等学业消极情绪。

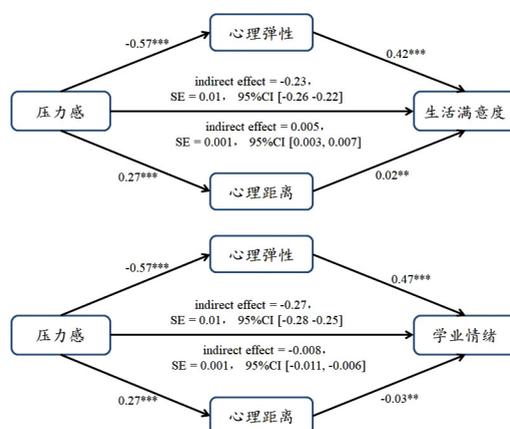


图2 心理距离和心理弹性的中介作用

Figure 2 Mediation effects of psychological resilience and perceived psychological distance

为了进一步分析心理距离和心理弹性的中介作用，我们采用了海斯（Hayes, 2013）的 Bootstrapping 方法对中介效应进行了分析^[22]。样本量选择 5000，采用 Model 4，在 95% 的置信区间下，结果如图 2，大学生总压力通过心理弹性（indirect effect=-0.24，SE=0.01，95%CI [-0.26，-0.22]）和心理距离（indirect effect=-0.27，SE=0.01，95%CI [-0.28，-0.25]）影响生活满意度的间接效应均显著；且大学生感知到的压力通过心理弹性和心理距离影响学业情绪的间接效应也均显著。说明大学生的心理弹性和其对疫情知觉到的心理距离均在大学生压力感与其生活满意度和学业情绪间具有中介作用。

4 讨论

大学生日常学业生活伴随着一定的压力，这些压力产生的焦虑、抑郁等情绪伴随着压力影响着大学生的生活满意度和学业情绪。与以往研究相一致，本研究发现大学生感知到的压力及其伴随的焦虑和抑郁情绪与其生活满意度和其积极的学业情绪负相关，大学生的压力感可以影响其生活满意度及学业过程中伴随的情绪^[2, 3]。在这个过程中，大学生的心理弹性可以起到一定的中介作用。大学生感知到的压力及其伴随的焦虑和抑郁情绪可能降低大学生的心理弹性，削弱其面对挫折、失败或突发事件时的心理恢复力和应对能力，进而降低其生活满意度和学业情绪^[23, 24]。此外针对大学生当前需要面对疫情防控处于居家学习的状态，我们发现大学生对应激事件感知到的心理距离在其感知到的压力、焦虑和抑郁情绪对生活满意度和学业情绪的影响中也具有一定的中介作用。也就是说，大学生感知到的压力、抑郁和焦虑情绪会使大学生感知到与应激事件更近的心理距离，而感知到近距离的心理距离，可能增加大学生伴随产生的情绪反应，进而降低其生活满意度。但是不同的是，大学生感知到的压力、抑郁和焦虑情绪使大学生感知到与应激事件的更近的心理距离后，能够在一定程度上分散大学生在学业上的消极情绪，反倒可以在一定程度上增加其对学业的积极情绪感受。

学业压力是普通大学生不可避免的压力之一，而在社会突发事件的大背景下，大学生能够合理应对应激事件，调整心态和认知，积极自我调节，同样影响着大学生在学业上的成就和个人发展。本研究与以往的研究一致地验证了心理弹性在大学生面对压力的过程中扮演的重要作用^[23, 24]。尽管同样面对压力，对于心理弹性较好的大学生，他们可以更好地应对压力，解决冲突或问题，有助于其学业上的成就以及个人的生活满意度甚至心理健康。大学生对应激事件的认识和态度也是影响其学习、工作及生活能否积极发展的重要因素^[3]。本研究发现大学生对应激事件的感知心理距离相对较近，这在一定程度上尽管可能耗费其较多的认知资源，甚至一定程度上可能降低其生活满意度，但是这种适度的积极关注可以较好调动大学生自我调节的动力，有助于其调动自身及周边的资源去解决问题和冲突，并且能够在一定程度上缓解其在学业上面临的消极体验。

本研究发现大学生心理弹性和感知到的心理距离都可以在一定程度上中介

大学生感知到的压力及其伴随的焦虑和抑郁对其生活满意度及学业情绪的影响。这提示我们在大学生的培养和发展道路上，不仅要提升大学生在人格品质上的心理韧性，提高其应对冲突或矛盾的能力，同时也应提高其对事件发生发展的合理认识，及其根据对事件的正确认识采用符合逻辑和理性的方式去应对和解决问题和冲突。这也提示教育工作者，特别是高校心理健康工作者需要增强培养和提高大学生心理弹性，及对事件的合理认知，提升大学生调动自身资源，发挥自身的主观能动性去解决问题，降低心理困扰，提高个体综合素质和能力的发展。

5 结论

本研究发现大学生感知到的压力及其伴随的焦虑和抑郁情绪与其主观报告的生活满意度和学业情绪负相关。并且我们发现心理弹性和对应激事件感知到的心理距离在压力及其伴随的焦虑和抑郁对生活满意度和学业情绪的影响中具有中介作用。

参考文献

- [1] Kelk N, Medlow S, Hickie I. Distress and depression among Australian law students: Incidence, attitudes and the role of universities [J]. *Sydney Law Review*, 2010, 32 (1): 113-117.
- [2] Abolghasemi A, Varaniyab S T. Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure [J]. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2010, 5 (1): 748-752.
- [3] Poots A, Cassidy T. Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing [J]. *International Journal of Educational Research*, 2020 (99): 101506.
- [4] Skead N, Rogers S L. Stress, anxiety and depression in law students: How student behaviors affect student wellbeing [J]. *Monash UL Rev*, 2014 (40): 565.

- [5] Diener E D, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale [J] . *Journal of Personality Assessment*, 1985 (49) : 71–75.
- [6] Duan H, Wang X, Hu W, et al. Effects of acute stress on divergent and convergent problem-solving [J] . *Thinking & Reasoning*, 2020 (26) : 68–86.
- [7] Mcknight C G, Huebner E S, Suldo S. Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents [J] . *Psychology in the Schools*, 2010, 39 (6) : 677–687.
- [8] Zullig K J, Valois R F, Huebner E S, et al. Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse [J] . *Journal of Adolescent Health*, 2001, 29 (4) : 279–288.
- [9] Roeser R W, Eccles J S, Freedman-Doan C. Academic Functioning and Mental Health in Adolescence [J] . *Journal of Adolescent Research*, 1999, 14 (2) : 135–174.
- [10] Rubin K H, Bukowski W, Parker J. Peer interactions, relationships, and groups [M] //N Eisenberg (Ed.) , *Handbook of child psychology (6th ed., Social, emotional, and personality development)* . New York: Wiley, 1984: 894–941.
- [11] Ledoux J E, Gorman J M. A call to action: Overcoming anxiety through active coping [J] . *American Journal of Psychiatry*, 2001, 158 (12) : 1953.
- [12] Costa-Mattioli M, Walter P. The integrated stress response: From mechanism to disease [J] . *Science*, 2020, 368 (6489) .
- [13] Ozbay F, Fitterling H, Charney D, et al. Social support and resilience to stress across the life span: A neurobiologic framework [J] . *Current Psychiatry Reports*, 2008, 10 (4) : 304.
- [14] Giacomantonio M, De Dreu, C K, et al. Psychological distance boosts value-behavior correspondence in ultimatum bargaining and integrative negotiation [J] . *Journal of Experimental Social Psychology*, 2010, 46 (5) : 824–

829.

- [15] Pronin E, Olivola C Y, Kennedy K A. Doing unto future selves as you would do unto others: Psychological distance and decision making [J] . *Personality and social psychology bulletin*, 2008, 34 (2) : 224–236.
- [16] Pekrun R, Goetz T, Frenzel A C, et al. Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) [J] . *Contemporary Educational Psychology*, 2011 (36) : 36–48.
- [17] Lovibond P F, Lovibond S H. The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (dass) with the beck depression and anxiety inventories [J] . *Behaviour Research and Therapy*, 1995, 33 (3) : 335–343.
- [18] Wagnild G M, Young H M. Development and psychometric [J] . *Journal of nursing measurement*, 1993 (1) : 165–178.
- [19] Neill J T, Dias K L. Adventure education and resilience: The double-edged sword [J] . *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 2001, 1 (2) : 35–42.
- [20] Ross, Michael, Wilson, et al. It Feels Like Yesterday: Self Esteem, Valence of Personal Past Experiences, and Judgments of Subjective Distance [J] . *Journal of Personality & Social Psychology*, 2002, 82 (5) : 792–803.
- [21] Mei D, Li L, Wang Y. Influence of emotional valence on perceived psychological distance depends on emotional intensity [J] . *European Journal of Social Psychology*, 2018, 48 (5) : 687–700.
- [22] Hayes A F, Scharkow M. The Relative Trustworthiness of Inferential Tests of the Indirect Effect in Statistical Mediation Analysis [J] . *Psychological Science*, 2013, 24 (10) : 1918–1927.
- [23] Wilks S E, Spivey C A. Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress [J] . *Social Work Education*, 2010, 29 (3) : 276–288.

- [24] Smith G D, Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students [J] . Nurse Education Today, 2017 (49) : 90-95.

The Mediating Effect of Psychological Resilience and Perceived Psychological Distance on the Influence of Stress on Academic Mood of College Students

Zhao Keyi Guo Fengjie Mei Dongmei

School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang

Abstract: Excessive stress may have a negative impact on the academic mood of college students. In the context of the epidemic, the perceived psychological distance to COVID-19 by college students may affect their cognition, thus affecting their academic mood and life satisfaction. Therefore, current study using scales measured the impact of perceived stress, depression, and anxiety of college students on their academic mood and life satisfaction in the background of epidemic of COVID-19, and explored the role of mental resilience and perceived psychological distance. The results showed that the stress with anxiety and depression has negative associate with their academic mood and life satisfaction, and the mental resilience and perceived psychological distance was mediator.

Key words: Mental resilience; Psychological distance; Stress; Academic mood; Life satisfaction