

# 基于同伴支持的自我肯定对网格化管理中大学生负面情绪的影响

吕悦 张倩 丁宁

辽宁轻工职业学院心理健康中心, 大连

**摘要** | 目的: 本研究考察了在网格化管理环境下同伴支持和自我肯定对大学生负面情绪调节产生的影响, 旨在分析自我肯定训练是否可以缓解个体负面情绪, 探讨是否可以应用于学校心理健康团体辅导和个体咨询中。方法: 通过随机对照实验, 将223名大学生被试随机分配到对照组、自我肯定组和带有同伴支持的自我肯定组分别进行干预, 被试在干预前(3月21日)和干预后(4月6日)进行焦虑自评量表和抑郁自评量表评测, 采用混合设计方差分析结果。结果: (1) 自我肯定组和有同伴支持的自我肯定组在一周干预后, 比控制组表现出了更低的抑郁水平 ( $\eta^2=0.254, p<0.01$ ); (2) 对比只有同伴支持组, 具有同伴支持的自我肯定组在后测中的抑郁水平更低 ( $\eta^2=0.254, p<0.01$ ); (3) 自我肯定和同伴支持对焦虑水平的改善并不显著 ( $\eta^2=0.015, p=0.079$ )。结论: 可以通过同伴支持的自我肯定干预训练来减缓大学生的抑郁水平, 改善大学生在短期压力环境下的情绪状态。

**关键词** | 网格化管理; 自我肯定; 同伴支持; 抑郁情绪

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/>



压力是个体在日常生活中遭遇负性生活事件所导致的一种神经紧张状态, 是个体面对威胁时所产生的的一系列生理反应<sup>[1]</sup>。拉扎乌斯(Lazarus)和佛克曼(Folkman)在1984年提出的压力与应对模型(stress and coping model, CPT)中指出, 当个体无法采取有效措施应对当前事件或能力需求超过其自身水平时, 便会给个体带来压力和威胁<sup>[2]</sup>。大学期间, 大学生的压力事件主要有内因和外因两方面, 其中, 内因性压力源主要来自内在认知、自我概念、情绪情感体验等因素; 外因性压力源主要来源于个体所面对的周边环境刺激<sup>[3]</sup>。大学生活对于当下的大学生来说是新的体验和挑战, 一方面, 大学生正处于成长关

基金项目: 辽宁省教育厅2021年度科学研究经费项目(编号: LJKR0660)。

通讯作者: 吕悦, 辽宁轻工职业学院教师, 研究方向: 心理健康教育, E-mail: 305482571@qq.com。

文章引用: 吕悦, 张倩, 丁宁. 基于同伴支持的自我肯定对网格化管理中大学生负面情绪的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(7): 832-839.

<https://doi.org/10.35534/pc.0407101>

键期,身心发展不平衡,是人生观、世界观确立的重要阶段,社会角色定位发生转变,逐步从“青少年”过渡为“成人”,学业、就业压力事件愈发占主导地位<sup>[4, 5]</sup>;另一方面,为进一步强化校园疫情防控工作落实,保障学生的生命健康安全,多数高校开始实施分区管控和网格化管理,使在校大学生的社交及学习进入了相对封闭的模式。尽管线上教学资源丰富,但毕业生的校园实践活动和就业实习机会受到影响,在尚无足够借鉴经验的情况下未来发展规划受限,所要面对的应激事件越来越多,新的环境压力随之产生。

当人们面对环境压力时,会出现紧张、焦虑、抑郁等应激反应,有时也会伴随认知失调和自我混乱的现象,而自我肯定可以促进适应性行为,是个体受到威胁刺激时所使用的心理适应策略<sup>[6]</sup>。自我肯定(Self-affirmation)是指在处于威胁性环境中时,人们通过对威胁无关的领域进行自我价值评估,来保证自己能够开放、公正、客观地处理和接受威胁信息,减少负性影响的对策行为<sup>[7]</sup>。自我肯定策略能够使个体更好地进行威胁信息处理,减少偏性同化偏差,缓解认知失调带来的情绪焦虑,促进个体正向成长<sup>[8, 9]</sup>。自我肯定训练在团体辅导和个体咨询中都可以使用,一般采用排序价值量表和举例说明的方法来肯定自己的个人价值,或者通过客观描述自己优点事实的方法来肯定个人积极特质。已有研究证明,在威胁情境影响下,自我肯定可以提升自尊水平,有效缓解社会比较带来的挫折感,使个体的自我评价更加客观,并减少防御机制<sup>[10, 11]</sup>。最常用的心理问题测量问卷Goldberg的一般健康问卷(general health questionnaire, GHQ)表明,自我肯定是大学生心理问题最常表现出的方面,其自我肯定与负性情感量表呈负相关<sup>[12]</sup>。

而社会支持是个体对应激生活事件的重要社会资源,与个体心理健康有着密切关联。社会支持是指从所拥有的社会关系中获得帮助和资源,对身心健康及社会功能有正向的影响。这其中包括向个体提供鼓励、传达肯定信息的情感性支持,也包括提供具体指导或者物质帮助的工具性支持<sup>[13]</sup>。当个体得到社会支持时,可以有效预防消极影响,降低压力事件的负性刺激<sup>[14, 15]</sup>。而在自我肯定干预的病理性研究中,具有同伴支持的自我肯定训练能够有效降低病耻感<sup>[16]</sup>。有研究显示,社会支持越高,应激对抑郁造成的预测影响越小,且高支持组的抑郁倾向显著低于低社会支持组,对大学生的自杀危机干预及负性事件引发的抑郁情绪有良好的调节作用<sup>[17]</sup>。

自我肯定和同伴支持是影响个体负面情绪的重要因素,本研究将重点考察二者的联系,探讨在压力环境下大学生产生的负面情绪是否会受到自我肯定和同伴支持的影响,基于已有研究,我们预测自我肯定能够帮助学生减缓负面情绪,且拥有同伴支持的实验组效果更加明显。

## 1 对象与方法

### 1.1 被试

选取2021级不同专业大学生共223人。筛除流失被试,获得有效被试212人,平均年龄为19.58(SD=0.75),性别、家庭经济状况均无显著差异。被试被随机分配到三组中,其中自我肯定组73人,带有同伴支持的自我肯定组72人,控制组67人,如表1所示。

表1 自我肯定组、同伴支持组和对照组一般资料比较

Table 1 General information on three groups of subjects

变量	自我肯定组 (N=71)	同伴支持组 (N=74)	对照组 (N=67)	F (2, 210)	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
性别 (男 / 女)	35/36	37/37	28/39	0.567	0.568
年龄	19.62 ± 0.635	19.62 ± 0.884	19.48 ± 0.725	0.852	0.440
独生子女 (独生 / 非独生)	40/31	40/34	42/25	0.563	0.570
经济状况 (困难 / 不困难)	25/46	36/38	22/45	0.104	0.901

## 1.2 方法

### 1.2.1 自我肯定量表

采用金盛华、郑建君和辛志勇 (2009) 改编的《中国人价值观问卷》(chinese values questionnaire, CVQ), 包括品格自律、才能务实、公共利益、人伦情感、名望成就、家庭本位、守法从众、金钱权力 8 因素, 题目为 1 ~ 6 六级评分(从“非常不同意”到“非常同意”)。其各维度的内部一致性系数在 0.74 ~ 0.86 之间<sup>[18]</sup>。

### 1.2.2 焦虑自评量表 (self-rating anxiety scale, SAS)

该量表由美国心理学家威廉 (W K Zung) 1971 年编制, 主要用于评定焦虑患者的主观感受及其在治疗中的变化。是目前使用最广泛的焦虑自评量表。共包括 20 个题目, 各条目为 1 ~ 4 四级评分, 其中 15 个为正向评分, 5 个为反向评分。按照中国常模标准, SAS 标准分的分界值为 50 分, 其中 50 ~ 59 分为轻度焦虑, 60 ~ 69 分为中度焦虑, 69 分以上为重度焦虑<sup>[19, 21]</sup>。

### 1.2.3 抑郁自评量表 (self-rating depression scale, SDS)

该量表由美国心理学家威廉 1965 年编制, 主要用于评定抑郁患者的主观感受及其在治疗中的变化。共包括 20 个题目, 1 ~ 4 四级评分, 其中 10 个为正向评分, 10 个为反向评分。按照中国常模标准, SDS 标准分的分界值为 53 分, 其中 53 ~ 62 分为轻度抑郁, 63 ~ 72 分为中度抑郁, 73 分以上为重度抑郁<sup>[20, 21]</sup>。

### 1.2.4 干预

干预程序严格遵守已有研究。自我肯定训练共进行了 16 天, 每天 1 次, 每次 10 分钟。在干预开始前, 223 名被试一同进行了前测, 之后被随机分为三组进行干预训练。其中, 自我肯定组、带有同伴支持的自我肯定组 (之后将简称为“同伴支持组”) 要从价值观量表中选择对其最重要的一项, 写出自己的符合行为并描述为什么这种价值观对自己如此重要。另外, 同伴支持组还会获得积极正向的反馈鼓励。对照组则无自我肯定训练和同伴支持。在干预过程中有 11 名被试流失, 最终共 212 名有效被试在结束后参与了后测。

### 1.2.5 统计分析

采用 SPSS 23.0 进行数据分析, 选用独立样本 *t* 检验、方差分析、皮尔逊相关分析和分层回归分析对数据进行处理,  $p < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果与分析

### 2.1 干预前后自我肯定组、同伴支持组和对照组前后测描述性统计分析

对自我肯定组、同伴支持组和对照组在 SDS 上的前后测得分进行描述性统计分析，前测条件下三组被试在总分上均无显著差异，如表 2 所示。

表 2 干预前后自我肯定组、同伴支持组和对照组描述性统计结果 ( $\bar{x} \pm s$ )

Table 2 The descriptive statistics of the self-affirmation group, the self-affirmation group with peer support and the control group under intervention experiment

维度	自我肯定组 (N=71)		同伴支持组 (N=74)		对照组 (N=67)	
	前测	后测	前测	后测	前测	后测
SDS	0.51 ± 0.11	0.43 ± 0.1	0.54 ± 0.12	0.38 ± 0.08	0.52 ± 0.12	0.49 ± 0.13
SAS	42.58 ± 8.87	40.01 ± 9.22	41.17 ± 8.08	40.17 ± 9.05	40.75 ± 7.61	40.06 ± 7.33

### 2.2 自我肯定组、同伴支持组和对照组的抑郁水平前后测结果分析

为了进一步分析自我肯定和同伴支持对抑郁水平的影响，分别以不同干预方法作为自变量，以抑郁严重度指数为因变量，进行 3 (组别：对照组 vs 自我肯定组 vs 同伴支持组) × 2 (测验类型：前侧 vs 后侧) 的混合设计方差分析。结果显示，组别主效应显著， $F(2, 210) = 5.563$ ， $\eta^2 = 0.050$ ， $p < 0.01$ 。在抑郁量表得分中，无任何干预的对照组得分显著大于自我肯定组和同伴支持组。前后测主效应显著， $F(1, 210) = 71.460$ ， $\eta^2 = 0.254$ ， $p < 0.01$ 。前测抑郁得分显著大于后测，组别和前后测交互作用显著， $F(2, 210) = 13.362$ ， $\eta^2 = 0.113$ ， $p < 0.01$ ，如见图 1 所示。在后测中，对照组抑郁得分高于自我肯定组，自我肯定组则高于同伴支持组，且每组之间两两差异显著。自我肯定组和同伴支持组前测显著大于后测，但对对照组前后测差异不显著。

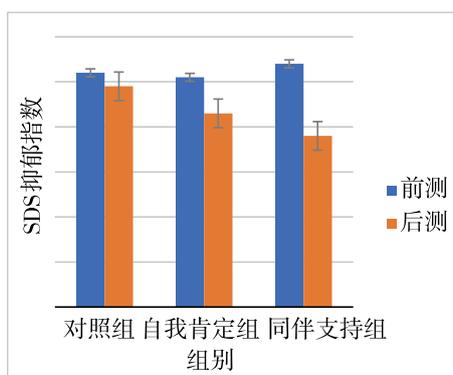


图 1 干预前后自我肯定组、同伴支持组和对照组抑郁水平

Figure 1 Depression levels in the self-affirmation group, the peer support group and the control group under intervention experiment

## 2.3 自我肯定组、同伴支持组和对照组的焦虑水平前后测结果分析

以不同干预方法作为自变量，以焦虑标准分为因变量，进行3（组别：对照组 vs 自我肯定组 vs 同伴支持组）×2（测验类型：前测 vs 后测）的混合设计方差分析。结果显示，组别主效应不显著， $F(2, 210)=0.409$ ,  $p=0.665$ ，前后测主效应边缘显著， $F(1, 210)=3.105$ ,  $\eta^2=0.015$ ,  $p=0.079$ ，前测大于后测，组别和前后测交互作用不显著， $F(2, 210)=0.528$ ,  $p=0.591$ ，如图2所示。

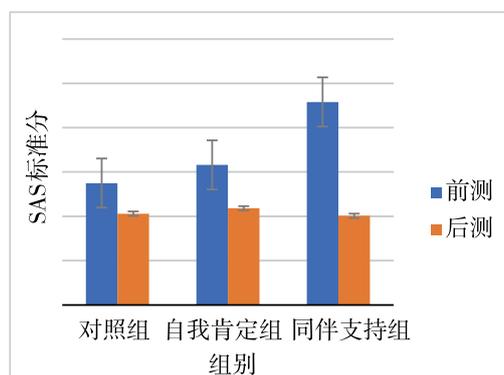


图2 干预前后自我肯定组、同伴支持组和对照组焦虑水平

Figure 2 Anxiety levels in the self-affirmation group, the peer support group and the control group under intervention experiment

## 3 讨论

自我肯定已经在多个领域证明存在负面情绪调节的作用，例如应激压力、认知失调、疾病复健等<sup>[11]</sup>。本研究的发现与已有的相关研究结果一致<sup>[22, 23]</sup>。在干预期间，干预大学生一直处于封校管理的持续压力环境下，学习和生活受到影响，对未来感到担忧，容易产生焦虑和恐惧等反应，而通过自我肯定有效降低了被试的抑郁水平。由研究结果得知，自我肯定组和有同伴支持的自我肯定组在干预训练后，表现出了比控制组更低的抑郁水平（ $p<0.01$ ）。霍克塞马（Nolen-Hoeksema, 1987）提出的抑郁反应风格理论（Respond Styles Theory）认为，人在面对负性情绪时存在三种应对风格，分别是反刍（Rumination）、注意分散（Distraction）和问题解决（Problem-solving）。其中，反刍是指一味沉浸在自己的负面情绪和消极情境中无法自拔，是消极的反应风格方式；而注意分散是指主动将注意力从压力事件或抑郁情境中转移；问题解决是指主动尝试去解决问题<sup>[24]</sup>。有研究表明，青少年抑郁与反刍显著正相关，与注意分散、问题解决显著负相关。反刍思维会导致抑郁水平增加，更加注重身边的压力环境，反复思考对比目前自身现状和理想状态的差距，进而产生更加负面的消极评价<sup>[25]</sup>。而自我肯定训练能够有效帮助大学生将注意力转移到与负性事件无关的领域中，进行注意分散策略，维护其他领域中的自我认同和自我整体性，从而保持稳定的客观评价，缓解负性情绪。

在本实验中，自我肯定对焦虑水平的作用不大。可能是因为虽然焦虑和抑郁高度相关，但抑郁更加体现在人的自我觉察和生存意义知觉中，焦虑则更加体现了对于环境的担忧和恐慌<sup>[26]</sup>。网格化的学校

管理使学生失去了线下学习生活的体验,各项活动时间被严格规定,学生在短时间无法改变现状的情况下出现了适应性问题,导致对当下生活产生无助感,抑郁情绪增多。需要注意的是,当威胁刺激作用到自我相关方面从而导致认知失调加剧时,不客观的自我肯定会加重负面情绪。另外,自我肯定是一种短期有效的反应风格方式,如果负性事件长期存在,自我肯定无法带来自身状态的真正改变,最终还是需要搭配有效的问题解决策略<sup>[27]</sup>。

当个体得到同伴支持时,能够帮助个体缓冲负面事件冲击,使个体在认知上降低对威胁刺激的评估和感知,减少应激状态下的焦虑水平,缓解生理不适<sup>[13]</sup>。本研究发现,具有同伴支持的自我肯定组在后测中的抑郁得分比只有同伴支持组的分数更低,抑郁状态得到了更大改善( $p<0.01$ )。通过同伴支持进行自我肯定干预,能够有效降低被干预者的心理抵触,提高自信心。根据已有研究可知,在自我训练时,被干预者可能会发生注意力不集中、难以完整做完自我肯定训练的情况,而同伴支持会有效降低羞耻心,增强被干预者的自我效能感<sup>[16]</sup>。自我效能感会影响个体应对方式的策略选择,积极的支持关系可以促进个体采用更加积极的应对策略,以此获得更高的情绪适应水平<sup>[28, 29]</sup>。但需要注意的是,同伴支持需要与受到的压力环境相匹配才能产生积极的影响,如果被支持者认为这是一种负担甚至发生防御行为时,同伴支持的作用会适得其反。

综上所述,基于同伴支持的自我肯定干预可以改善大学生的抑郁水平,提高生活信念感、有效缓解环境压力,可以作为疫情常态下一种短期调节负面情绪状态的训练方法。此外,这种方法实施起来简单易行,能够成为团体辅导的一种新形式。

## 参考文献

- [1] 车文博,张林,黄冬梅,等.大学生心理压力感基本特点的调查研究[J].应用心理学,2003(3):3-9.
- [2] Folkman S, Lazarus R S, Gruen R J, et al. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50(3): 571-579.
- [3] 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力感量表编制理论及其信、效度研究[J].心理学探新,2003(4):47-51.
- [4] 卢屏,韩庆国,麦晓浩.大学生压力源现状及其发展特征[J].韶关学院学报,2013,34(11):198-200.
- [5] 龙家英.新就业压力下的大学生就业心理分析与自我调控[J].产业与科技论坛,2020,19(9):254-255.
- [6] 石伟,刘杰.自我肯定研究述评[J].心理科学进展,2009,17(6):1287-1294.
- [7] Steele C M. The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self [M] //Berkowitz L. *Advances in Experimental Social Psychology*: Academic Press, 1988: 261-302.
- [8] Correll J, Spencer S J, Zanna M P. An Affirmed Self and an Open Mind: Self-Affirmation and Sensitivity to Argument Strength [J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2004, 40(3): 350-356.
- [9] Cohen G L, Sherman D K, Bastardi A, et al. Bridging the Partisan Divide: Self-Affirmation Reduces Ideological Closed-Mindedness and Inflexibility in Negotiation [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 93(3): 415-430.

- [10] 高丽. 自我肯定对个体失败后焦虑情绪的缓冲作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (3): 394-397.
- [11] 钟毅平, 陈智勇, 罗西, 等. 自我肯定对自尊及自我评价的影响 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (3): 390-393.
- [12] 李虹, 梅锦荣. 测量大学生的心理问题: Ghq220的结构及其信度和效度 [J]. 心理发展与教育, 2002, 18 (1): 75-79.
- [13] 邢小莉, 赵俊峰, 赵国祥. 神经及内分泌系统对社会支持缓冲应激的调节机制 [J]. 心理科学进展, 2016, 24 (4): 517-524.
- [14] Adamczyk K, Segrin C. Perceived Social Support and Mental Health Among Single VS Partnered Polish Young Adults [J]. *Current Psychology*, 2015, 34 (1): 82-96.
- [15] 罗青. 青少年羞怯与网络交往: 社会支持系统和情绪的作用 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2016.
- [16] 廖君兰. 基于同伴支持的自我肯定训练对慢性精神分裂症病人生活技能及病耻感的影响 [J]. 全科护理, 2021, 19 (26): 3699-3702.
- [17] 魏曙光, 张月娟, 席明静, 等. 大学生群体中社会支持、自我效能感在应激与抑郁间的作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2006 (3): 300-302.
- [18] 金盛华, 郑建君, 辛志勇. 当代中国人价值观的结构与特点 [J]. 心理学报, 2009, 41 (10): 1000-1014.
- [19] Zung W W K. A Rating Instrument for Anxiety Disorders [J]. *Psychosomatics*, 1971, 12 (6).
- [20] Zung W W. A Self-Rating Depression Scale [J]. *Archives of general psychiatry*, 1965, 12 (1).
- [21] 段泉泉, 胜利. 焦虑及抑郁自评量表的临床效度 [J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26 (9): 676-679.
- [22] 阳红. 大学生的心理弹性: 压力事件、自我差异、社会支持、积极应对方式及学校适应的关系研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2015.
- [23] 刘肖岑, 桑标, 张文新. 大学生自我提升的特点及其与自尊的关系 [J]. 心理科学, 2010, 33 (2): 294-298.
- [24] Nolen-Hoeksema S. Sex Differences in Unipolar Depression Evidence and Theory [J]. *Psychological Bulletin*, 1987, 101 (2): 259-282.
- [25] 张春阳, 余萌, 王建平. 青少年孤独感与抑郁症状: 反应风格的中介作用以及性别的调节作用 [J]. 心理科学, 2019, 42 (6): 1470-1477.
- [26] 刘春丽. 博士研究生抑郁和焦虑症状现况调查及影响因素分析: 以某医学院校为例 [D]. 沈阳: 中国医科大学, 2019.
- [27] Susan N, Blair E W, Sonja L. Rethinking Rumination [J]. *Perspectives On Psychological Science*, 2008, 3 (5).
- [28] 刘慧瀛, 王婉. 大学生负性生活事件与状态焦虑的关系: 反刍思维的中介效应和自我肯定的调节效应 [J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31 (9): 728-733.
- [29] 王晓丹. 同伴支持对大学生情绪适应的影响 [D]. 开封: 河南大学, 2020.

## Effects of Peer Support-based Self-affirmation on Negative Emotions of College Students in a Grid Management Environment

Lv Yue Zhang Qian Ding Ning

*Mental Health Center, Liaoning Vocational College of Light Industry, Dalian*

**Abstract:** Objective: This study examined the effects of peer support and self-affirmation on the regulation of negative emotions among college students in a Grid Management environment. The aim was to analyze whether self-affirmation training could alleviate individual negative emotions and be applied in school mental health group counseling and individual counseling. Methods: In a randomized controlled trial, 223 college students were randomly assigned to the control group, the self-affirmation group, and the self-affirmation group with peer support. Anxiety self-rating scale and depression self-rating scale were assessed before (March 21) and after (April 6) the subjects' intervention, and the results were analyzed using a mixed design ANOVA. Results: (1) The self-affirmation group and the self-affirmation group with peer support showed lower levels of depression than the control group after the one-week intervention ( $\eta^2=0.254, p<0.01$ ); (2) The self-affirmation group with peer support had lower levels of depression on the posttest compared to the peer support only group ( $\eta^2=0.254, p<0.01$ ); (3) the improvement in anxiety levels between self-affirmation and peer support was not significant ( $\eta^2=0.015, p=0.079$ ). Conclusion: This allows for peer-supported self-affirmation intervention training to slow down college students' depression levels and improve their emotional state in short-term stressful situations.

**Key words:** Grid management; Peer support; Elf-affirmation; Negative emotions