

# 大学生社会适应与抑郁的关系： 心理弹性的中介作用

宋美静<sup>1</sup> 何林颖<sup>2</sup> 王歆睿<sup>3</sup>

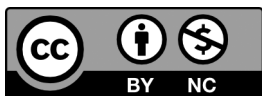
1. 成都师范学院，成都；
2. 西南交通大学希望学院，成都；
3. 南京师范大学心理学院，南京

**摘要** | 文章采用社会适应量表、心理弹性量表和简明症状量表对2162名高校大学生进行调查，旨在探索大学生社会适应、心理弹性与抑郁的关系，并为大学生心理健康教育提供建议。研究结果显示，大学生社会适应与抑郁显著负相关；心理弹性与抑郁显著负相关；心理弹性在社会适应与抑郁之间起中介作用。这为降低大学生抑郁，提高大学生心理健康水平提供了理论与实践指导。

**关键词** | 社会适应；心理弹性；抑郁；大学生

Copyright © 2024 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/>



在《2022年大学生心理健康状况调查报告》中，21.48%的大学生可能存在抑郁风险<sup>[1]</sup>。抑郁是个体感到沮丧、情绪低落的一种心境状态，严重时可能会发展成抑郁症<sup>[2]</sup>。重性抑郁可能不仅严重影响大学生的正常学习和生活，还会造成巨大的社会公共成本和家庭生活成本<sup>[3]</sup>。因此，探究大学生抑郁的影响因素，从而为预防大学生抑郁提供新的视角。

社会适应是大学生对社会要求和变化了的学习方式、人际关系、外部环境等做出反应，并在新环境中不断地进行心理和行为调整，完满地完成学业，为将来走进社会创造最佳的准备状态，包括学习适应、人际适应、环境适应、心理适应和未来适应<sup>[4]</sup>。以往研究发现，大学生社会适应各个维度与抑郁存在中高程度的负相关<sup>[5]</sup>。大学生的社会适应水平直接影响大学生的身心健康以及生活和学习的表现<sup>[6]</sup>。因此，大学生的社会适应能力展现了大学生与现实所在的外界环境的关系。当大学生与外界环

基金项目：四川大学生思想政治教育研究中心项目（CSZ22130）。

通讯作者：宋美静，成都师范学院教师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：宋美静，何林颖，王歆睿. 大学生社会适应与抑郁的关系：心理弹性的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(9): 1765-1772.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609196>

境互动不良，则可能表现为社会适应能力较弱，难以对大学生生活产生归属感和融入感，进而产生更高的抑郁水平。

心理弹性影响大学生的抑郁。心理弹性是指个体在遭遇困难时能进行调整从而适应困难的能力<sup>[7]</sup>。目前研究中倾向于将心理弹性看作是一种能够通过特定方式发展且可塑的能力特质<sup>[8]</sup>。有研究者对大学生的依恋、心理弹性和抑郁的关系进行研究，发现心理弹性可以负向预测抑郁，并在依恋和抑郁之间起中介作用<sup>[9]</sup>。Song等人研究在COVID-19背景下心理弹性与抑郁的关系，同样发现心理弹性可以显著负向预测抑郁，高心理弹性的个体具有更低的抑郁水平<sup>[10]</sup>。

社会适应与心理弹性也存在着密切的关联。有研究者对体育专业大学生的社会适应与心理弹性的关系进行研究，发现心理弹性的优越可以让体育专业大学生表现出更好的社会适应<sup>[11]</sup>。杨晓静等人的研究也发现心理弹性与社会适应各维度关系密切，大学生的心理弹性水平越高，社会适应状况就更好<sup>[12]</sup>。

根据素质压力模型，抑郁的产生与个体内部素质和外部环境事件均有关系<sup>[13]</sup>。社会适应是大学生应对外部环境的表现，心理弹性是大学生重要的个体内部素质。因此，探索大学生社会适应、心理弹性和抑郁的内在机制尤为重要。本研究认为社会适应可以直接预测大学生的抑郁水平，还可以通过心理弹性间接预测大学生的抑郁水平。

## 1 研究设计

### 1.1 研究对象

在研究中采用随机方便取样的方式，以四川某高校在读大学生为被试，通过问卷星进行问卷发放，最终收回2170份问卷，剔除无效问卷8份，有效问卷的回收率为99.6%，有效问卷数量为2162份。其中，城镇850人，农村1312人；男生851人，女生1311人；大一年级1515人，大二年级130人；大三年级148人，大四年级369人。

### 1.2 测量工具

#### 1.2.1 社会适应量表<sup>[4]</sup>

本研究采用方从慧编制的大学生社会适应调查问卷，共23题。该问卷的维度有学习适应、人际适应、环境适应、心理适应和未来适应这五个，采用李克特5级计分，得分越高代表社会适应能力越强。本研究中该问卷Cronbach's  $\alpha$  系数为0.774。

#### 1.2.2 心理弹性量表<sup>[14]</sup>

该量表由Connor和Davidson在2003年编制，于肖楠和张建新根据中国本土情况进行修订，有三个维度：坚韧性、力量性、乐观性，共25题。该问卷采用李克特5级计分，得分越高，表示被试的心理弹性水平越好。在本研究中，心理弹性量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.823。

#### 1.2.3 抑郁量表<sup>[15]</sup>

选用由Derogatis编制的简明症状量表中的抑郁分量表，该量表常用于评估精神病患者和健康人群

的心理状况，其中抑郁包含6个条目，如“感到自己没有价值”。量表采用0（完全没有）~4（极其严重）五点计分。分数越高，表示被试的抑郁程度越高。本研究中，抑郁分量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.918。

### 1.3 统计学方法

对研究所收集的数据进行预处理后，采用 SPSS 25.0 及 Process宏程序进行描述性统计、独立样本  $t$  检验和中介效应检验，以  $p < 0.05$  为差异显著性水平。

## 2 结果与分析

### 2.1 大学生社会适应、心理弹性和抑郁的人口学差异分析

从性别上看，男大学生的社会适应 ( $t = 3.32$ ) 和心理弹性 ( $t = 6.49$ ) 显著高于女大学生，抑郁得分男女无差异。就源地来看，城镇大学生的社会适应 ( $t = 4.94$ ) 和心理弹性 ( $t = 4.29$ ) 显著高于农村大学生，抑郁 ( $t = -2.19$ ) 显著低于农村大学生。就年级方面，大学一年级学生的社会适应得分显著高于大学二年级和大学四年级，大学一年级学生的抑郁得分显著低于大学二、三、四年级。结果如表1所示。

表1 社会适应、心理弹性和抑郁的差异分析

Table 1 Difference analysis of social adaptation, psychological resilience, and depression

项目	社会适应	心理弹性	抑郁
男 (835)	83.63 ± 12.46	89.69 ± 17.61	10.78 ± 5.44
女 (1311)	81.88 ± 11.68	85.12 ± 14.84	10.51 ± 4.72
$t$	3.32***	6.49***	1.22
城镇 (850)	84.15 ± 12.12	88.86 ± 16.48	10.31 ± 4.83
农村 (1312)	81.55 ± 11.85	85.72 ± 15.81	10.81 ± 5.13
$t$	4.94***	4.29***	-2.19*
大一 (1515)	83.20 ± 12.26	86.53 ± 15.56	10.21 ± 4.63
大二 (130)	79.82 ± 11.45	87.06 ± 19.54	11.58 ± 5.75
大三 (148)	81.65 ± 12.43	90.36 ± 18.99	11.28 ± 6.18
大四 (369)	81.31 ± 10.79	87.09 ± 15.80	11.65 ± 5.54
$F$	5.21***	2.56	11.10***
LSD	1>2, 1>4		1<2/3/4

注：\*表明  $p < 0.05$ ，\*\*表明  $p < 0.01$ ，\*\*\*表明  $p < 0.001$ ；LSD 结果中，1 为大一，2 为大二，3 为大三，4 为大四。

### 2.2 大学生社会适应、心理弹性和抑郁的相关分析

对各变量进行相关分析发现，社会适应与抑郁呈显著负相关 ( $r = -0.42$ ,  $p < 0.01$ )；社会适应与心理弹性呈显著正相关 ( $r = 0.60$ ,  $p < 0.01$ )；心理弹性与抑郁呈显著负相关 ( $r = -0.33$ ,  $p < 0.01$ )。结果如表2所示。

表 2 社会适应、心理弹性和抑郁的相关分析

Table 2 Correlation analysis of social adaptation, psychological resilience, and depression

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	社会适应	心理弹性	抑郁
社会适应	82.57 ± 12.02	1		
心理弹性	86.92 ± 16.14	0.60**	1	
抑郁	10.61 ± 5.02	-0.42**	-0.33**	1

注：\*\*表明  $p < 0.01$ 。

### 2.3 心理弹性在大学生社会适应与抑郁之间的中介效应分析

为了探讨大学生社会适应与抑郁的内在机制，研究中引入心理弹性作为中介变量，并采用SPSS宏程序Process中的Model 4来进行中介效应检验，根据Hayes提供的Bootstrap的方法来验证分析心理弹性在社会适应与抑郁的中介作用，结果如表3所示。

表 3 中介模型中变量间的回归分析 (N =2162)

Table 3 Regression analysis of variables in the mediation model (N =2162)

回归方程		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>
心理弹性	社会适应	0.60	0.36	1214.11	0.81	34.84***
抑郁	社会适应	0.43	0.18	243.09	-0.14	-14.12***
	心理弹性				-0.38	-5.08***

注：\*\*\*表明  $p < 0.001$ 。

回归分析结果显示，大学生的社会适应的得分可以正向预测心理弹性的得分，结果具有统计学意义 ( $\beta = 0.81, p < 0.001$ )；社会适应得分与心理弹性得分同时预测抑郁得分时，心理弹性得分可以负向预测抑郁得分 ( $\beta = -0.38, p < 0.001$ )，社会适应可以负向预测抑郁得分 ( $\beta = -0.14, p < 0.001$ )，结果均具有统计学意义。

Bootstrap中介效应检验结果显示，心理弹性在社会适应与抑郁中的Bootstrap95%置信区间不包含0，说明社会适应不仅能对抑郁起直接效应作用，还能通过心理弹对抑郁起中介效应作用。其中直接效应和中介效应的效应量分别为82.35%和17.65%，如表4所示。

表 4 中介效应显著性检验的Bootstrap分析 (N =2162)

Table 4 Bootstrap analysis of the significance testing for mediating effects(N =2162)

	效应值	se	LLCI	ULCI	效应量
总效应	-0.17	0.08	-0.19	-0.16	
直接效应	-0.14	0.01	-0.16	-0.12	82.35%
中介效应	-0.03	0.01	-0.04	-0.01	17.65%

## 3 讨论

### 3.1 大学生社会适应、心理弹性与抑郁的特点

本研究发现，大学生中男生的社会适应和心理弹性均显著高于女生，这与前人研究结果一致<sup>[16, 17]</sup>，这可能与女生心理抗压能力较弱、对新环境的敏感性较强有关。说明大学生中男生的心理复原能力和对大学生活的适应能力比女生要强，能更快地投入到大学的学习生活当中。就生源地来看，城镇大学生的心理弹性和社会适应均高于农村大学生，城镇大学生的抑郁低于农村大学生，这与前人研究结果一致<sup>[18]</sup>。这是因为城镇大学生相比农村大学生，有更多机会接触到更丰富的生活和教育环境，有更多机会去学习如何适应新环境，进而有利于城镇大学生建立自信，增加城镇大学生应对挑战的能力，这对大学生的社会适应和心理弹性起着正向的作用。农村大学生的生活和教育环境相对狭窄，这可能让大学生遇到更多的社会适应方面的困难，进而影响大学生的情绪状态。从年级上看，大一学生的社会适应显著高于大二和大四，这与前人研究结果一致<sup>[11, 19]</sup>，这可能因为大一同学刚刚经历过紧张和高压的高中学习，还保有良好的学习习惯，对大学学习和生活抱有积极向上的态度。但随着年龄的增长，对大学生活的了解加深，大二同学可能会出现“大二低潮”现象，表现为大二年级学生在学习态度、情感体验、社会活动参加等方面不如大一年级；而大四年级面对接下来生活或者就业的压力，正在面临或即将面临新的社会适应，所以社会适应得分不如大一年级。大一学生的抑郁显著低于大二、大三和大四，这与各年级同学的社会适应状态关系密切。因此，高校可以在大学生心理健康教育工作中，更多关注来自农村的大学生、女大学生和大二学生，从而帮助大学生更好地适应大学生活，缓解情绪压力。

### 3.2 大学生社会适应、心理弹性与抑郁的关系

从相关分析结果看，社会适应与抑郁显著负相关，这与前人的研究结果一致<sup>[20]</sup>，这表明社会适应得分越高，抑郁水平就越低。这因为社会适应不良可能表现为个体成长与周围环境呈现的不和谐、不平衡的状态，如果大学生长期处于社会适应不良的状态中，可能引发大学生精神紧张，进而产生抑郁<sup>[21]</sup>。那么，良好的社会适应状况就可以降低抑郁的水平。心理弹性与抑郁显著负相关，这与王振宏<sup>[9]</sup>等人的研究结果一致，说明通过提升大学生的心理弹性可以降低大学生的抑郁水平。社会适应与心理弹性显著正相关，这与杨晓静等人的研究结果一致<sup>[12]</sup>。心理弹性是个体可塑的能力特质，受到内部和外部因素的影响<sup>[22]</sup>。良好的心理弹性水平，有利于大学生更好地适应大学的学习生活，进而帮助大学生降低抑郁。因此，在高校心理健康教育工作中，可以充分探索大学生心理弹性的提升方式，如通过心理健康课、团体心理辅导、个体心理咨询等多种形式，帮助大学生建立良好的自我效能感，培养理性平和和积极向上的良好心态；也可以通过营造良好的外部氛围来提升大学生的心理弹性，如帮助大学生适应大学的学习生活，增加大学生对大学的归属感，为大学生构建更完善的社会支持网络。

### 3.3 心理弹性的中介作用分析

从中介效应分析中可知，社会适应可以直接预测大学生的抑郁水平，还可以通心理弹性间接预测大

学生的抑郁水平，这说明社会适应不仅可以直接缓解大学生的抑郁，还可以通过提高大学生的心理弹性来实现降低大学生抑郁水平的目的。素质压力模型表明，抑郁的产生与个体内部素质和外部环境均有关系。因此，要降低大学生的抑郁水平，一方面需要提升大学生的内部素质，尤其是心理弹性这一重要素质；另一方面需要帮助大学生更好地应对外部环境，尤其是更好地适应大学的学习生活。Rutter的心理弹性发展性模型<sup>[23]</sup>认为，心理弹性可以使得个体提高自我效能感、降低负性事件的消极影响，以及提高利用内外资源的能力，让个体能有力量去应对挫折，并在挫折中获得成长。因此，从社会适应与心理弹性出发，让外部环境和内部素质协同作用，可以探索出帮助大学生降低抑郁的有效路径。在高校为大学生开展的各项心理健康工作中，可以深入融合大学生社会适应和心理弹性的发展需求，多维度多层次多形式开展工作，从而帮助大学生提升心理素质，降低大学生的抑郁水平。

## 4 结论

社会适应可以直接预测大学生的抑郁，也可以通过心理弹性间接预测大学生的抑郁。社会适应和心理弹性均是降低大学生抑郁的工作方向，高校可围绕社会适应和心理弹性的提升，开展多维度、多层次、多形式的心理健康教育活动。

## 参考文献

- [1] 宋振韶, 车凤. 将中华优秀传统文化融入高校心理育人工作 [N]. 光明日报, 2023-05-18 (7).
- [2] 张亚利, 张建根, 李红霞, 等. 社会经济地位与抑郁的关系: 系统综述和元分析 [J]. 心理科学进展, 2022, 30 (12): 2650-2665.
- [3] 张珊明, 卓尔琇. 父母情绪社会化与大学生抑郁的关系: 自我同情和认知重评的中介作用 [JOL]. 中国健康心理学杂志, [2024-10-08]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20240909.1423.010.html>.
- [4] 方从慧. 当代大学生社会适应现状调查研究 [D]. 西南大学, 2008.
- [5] 周晗昱, 李欢欢, 周坤, 等. 抑郁特质大学生的社会适应性及其与情绪调节策略的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (5): 799-803.
- [6] 孙睿, 李英华, 田知旗, 等. 留守与非留守农村户籍大学生心理健康水平、社会性创伤、社会适应能力比较及其关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31 (9): 1326-1331.
- [7] Connor K M, Davidson J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [J]. Depression and Anxiety, 2003, 18 (2): 76-82.
- [8] Tay P K C, Lim K K. Psychological resilience as an emergent characteristic for well-being: A pragmatic view [J]. Gerontology, 2020, 66 (5): 476-483.
- [9] 王振宏, 段姗姗. 大学生成人依恋、心理弹性与抑郁的关系研究 [J]. 阜阳师范大学学报 (自然科学版), 2023, 40 (1): 113-120.
- [10] Song S, Yang X, Yang H, et al. Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COV ID-19 [J]. Frontiers in Psychology, 2021, 11 (2): 1-8.
- [11] 郝丽, 于芳, 付奕. 体育专业大学生心理弹性、社会支持、社会适应状况及其关系研究 [J]. 体育研究与教育, 2017, 32 (1): 104-108.

- [12] 杨晓静, 丁坤, 黄凯, 等. 拒绝敏感性在留守经历大学生心理弹性与社会适应性关系中的作用 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42 (6): 867-871.
- [13] Franck, Erik Vanderhasselt, Marie-Anne Goubert, et al. The role of self-esteem instability in the development of postnatal depression: A prospective study testing a diathesis-stress account [J]. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 2016 (50).
- [14] 于肖楠, 张建新. Connor-Davidson韧性量表 (CD-RISC) 在中国大陆的应用 [C] //中国心理学会, 第十届全国心理学学术大会论文摘要集. 2005: 781.
- [15] Derogatis L R. Brief Symptom Inventory 18 (BSI-18): administration, scoring and procedures manual [M]. Minneapolis, MN: NCS Pearson, Inc, 2001.
- [16] 沈静, 唐艺文, 蒋敏. 高职生心理韧性水平与焦虑、抑郁的相关性研究 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (12): 102-104, 158.
- [17] 刘艳, 周沛瑜, 肖美玲, 等. 家庭弹性对大学生社会适应的影响: 链式中介效应分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32 (4): 774-778.
- [18] 高红梅, 仝宇光, 孙潇, 等. 大学生心理弹性与人际适应性的关系: 情绪调节的中介作用 [J]. 心理技术与应用, 2022, 10 (2): 94-101.
- [19] 周星, 李扬, 张腾. “三全育人”视域下“大二低潮”现象的应对 [J]. 现代职业教育, 2021 (20): 104-105.
- [20] 周碧薇, 钱志刚. 有留守经历大学生社会适应不良对负性情绪的影响——乐观的中介作用 [J]. 红河学院学报, 2021, 19 (2): 102-105.
- [21] 邹泓, 刘艳, 张文娟, 等. 青少年社会适应的保护性与危险性因素的评估 [J]. 心理发展与教育, 2015, 31 (1): 29-36.
- [22] 王琳. 心理弹性研究在大学生心理健康中的应用研究 [J]. 校园心理, 2018, 16 (3): 199-203.
- [23] Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms [J]. American Journal of Orthopsychiatry, 1987, 57 (3).

# The Relationship between Social Adjustment and Depression in College Students: The Mediating Role of Psychological Resilience

Song Meijing<sup>1</sup> He Linying<sup>2</sup> Wang Xinrui<sup>3</sup>

1. Chengdu Normal University, Chengdu;

2. Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu;

3. School of Psychology Nanjing Normal University, Nanjing

**Abstract:** This study utilized the social adjustment scale, Psychological Resilience Scale, and the Brief Symptom Inventory 18 (BSI-18) to investigate 2162 college students, aiming to explore the relationship between social adjustment, psychological resilience, and depression among these students. In this study, we hope to offer some references for the school's mental health education efforts. The results revealed that there is a significant negative correlation between social adjustment and depression; similarly, psychological resilience is significantly negatively correlated with depression. Psychological resilience partially mediates the relationship between social adjustment and depression. This provides theoretical and practical guidance for reducing depression and improving mental health of college students.

**Key words:** Social adjustment; Psychological resilience; Depression; College students