

大学生弱势群体自我效能感对抑郁程度的影响： 心理韧性的中介作用

娄文婧, 彭成欣

南京特殊教育师范学院, 江苏 南京 210000

DOI: 10.61369/ETR.2026080040

摘要：目的 探讨大学生弱势群体自我效能感对抑郁程度的影响及心理韧性在其中的作用。方法 采用一般自我效能感量表、自评抑郁量表、心理韧性量表对278名弱势大学生进行调查。结果 大学生弱势群体自我效能感是心理韧性、抑郁程度的重要预测变量 ($\beta=0.23, p<0.001$; $\beta=-0.28, p<0.001$)；大学生弱势群体的心理韧性是抑郁程度的重要预测变量 ($\beta=0.23, p<0.001$) (3) 自我效能感对抑郁程度的总效应为 $-0.28 (p<0.05)$ ；心理韧性的中介效应为 $-0.05 (p<0.05)$ ，该中介效应占总效应的17.86%。结论 该研究揭示了自我效能感、心理韧性对大学生弱势群体抑郁程度的作用，为引导大学生弱势群体提升自我效能感和心理韧性以及提高自身的心理健康水平提供帮助。

关键词：大学生；弱势群体；自我效能感；心理韧性

The Mediating Effect of Psychological Resilience on the Self-Efficacy of Disadvantaged College Students

Lou Wenjing, Peng Chengxin

Nanjing Special Education Normal College, Nanjing, Jiangsu 210000

Abstract : To explore the mechanism of how self-efficacy affects the level of depression among disadvantaged university students, a survey was conducted using the General Self-Efficacy Scale, the Self-Rating Depression Scale, and the Psychological Resilience Scale on 278 disadvantaged university students. The results revealed that: (1) Self-efficacy is an important predictor of psychological resilience and the level of depression among disadvantaged university students ($\beta=0.23, p<0.001$; $\beta=-0.28, p<0.001$). (2) Psychological resilience is an important predictor of the level of depression among disadvantaged university students ($\beta=0.23, p<0.001$). (3) The total effect of self-efficacy on the level of depression is $-0.28 (p<0.05)$, and the mediating effect of psychological resilience is $-0.05 (p<0.05)$, accounting for 17.86% of the total effect. This study reveals the roles of self-efficacy and psychological resilience in affecting the level of depression among disadvantaged university students, providing useful theoretical guidance for helping disadvantaged university students to enhance their self-efficacy and psychological resilience, as well as to improve their psychological health levels.

Keywords : university students; disadvantaged groups; self-efficacy; psychological resilience

引言

根据2025年4月发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023~2024）》，基于全国79家机构采集的逾17万份样本数据，18-24岁青年群体的抑郁水平在各年龄段中最为突出^[1]。作者所在高校的心理健康教育指导中心数据显示，约12%的在校大学生弱势群体（如经济困难、残障、来自偏远地区等）存在不同程度的心理问题，进一步加剧了他们在学业、人际与心理适应方面的压力。由此引发的辍学、休学乃至极端事件时有发生，严重制约学生的身心发展，亟需社会与学校予以关注。

自我效能感对心理健康具有关键作用，心理韧性是维护心理健康的重要内在资源，对大学生弱势群体而言，提升自我效能感与心理韧性，或可成为缓解抑郁情绪、促进心理平衡的有效支持路径。

课题信息：

1. 江苏省高校哲学社会科学课题（编号：2023SJSZ0215）；

2. 高校党建和思想政治教育科学研究会课题（编号2024NTDJYB04）。

通信作者：娄文婧 Email: 1628683834@qq.com，应用心理学专业，副教授。

（一）大学生弱势群体的定义

大学生弱势群体是一个相对概念，本研究中特指那些在经济困难、身体残疾或地理位置偏远等因素，而处于不利地位的学生。只要符合其中一点，即可被认定为大学生弱势群体^[2]。

（二）自我效能感与抑郁程度

自我效能感是个体针对特定情境，对自身能否成功完成某一任务、达成预期目标的能力判断与信念。研究表明，高自我效能感的大学生能更积极应对学业生活挑战，心理适应性更强，抑郁焦虑水平更低^[3]。而弱势群体学生常因资源匮乏、社会支持不足或身体残疾产生自卑，易形成低自我效能感，进而加剧抑郁程度。据此提出假设 H1：自我效能感对大学生弱势群体的抑郁程度具有负向预测作用。

（三）心理韧性 with 抑郁程度

心理韧性（也称心理弹性、复原力）是个体面对生活压力和挫折的“反弹”能力，强调个体在生活中遇到逆境、创伤和威胁性情境时的良好适应性的积极心理品质^[4]。研究表明心理韧性作为保护性因素，能缓冲压力对心理健康的负面影响，帮助个体维持积极状态^[5]。自我效能感较高的学生，往往心理韧性更强，更能应对困境。因此，本文提出假设 H2：在大学生弱势群体中，心理韧性在自我效能感与抑郁程度之间起中介作用。

一、研究方法

（一）研究对象

本研究采用随机便利抽样，从江苏某高校大一至大三年级弱势群体中随机抽取335人开展问卷调查。回收有效问卷278份，有效回收率82.9%。被试基本信息：性别：男生70人（残障23人 / 贫困30人 / 偏远17人），女生249人（残障79人 / 贫困91人 / 偏远79人）；年级：大一193人（残障53人 / 贫困80人 / 偏远60人），大二88人（残障36人 / 贫困26人 / 偏远26人），大三38人（残障13人 / 贫困15人 / 偏远10人）；交叉统计：残障学生102人（含贫困生6人），贫困生121人（含残障生6人、偏远生35人），偏远地区学生96人（含贫困生35人）。

（二）研究工具

1. 一般自我效能感量表

自我效能感采用王才康等修订的中文版《一般自我效能感量表》（GSEQ）评估，共10题，李克特4点计分（1=完全不符合，4=完全符合）。以量表题项平均分作为统计指标，得分越高代表个体自我效能感越强。

2. 抑郁自评量表

抑郁程度采用 Zung 氏抑郁自评量表（SDS）评估，共20题，李克特4点计分（1=没有或很少时间，4=绝大部分或全部时间）。总分除以80为统计值，得分越高表示抑郁程度越高、心理健康水平越低。

3. 心理韧性量表

心理韧性采用 Connor 和 Davidson（2003）编制的 CD-RISC 量表^[7]评估，共25题，李克特5点计分（0=从来不，4=一直如此）。以量表总分作为统计指标，得分越高代表心理韧性越强。

（三）数据处理

采用 SPSS27.0 进行数据处理，通过 PROCESS 插件以逐步回归法与 Bootstrap 法（重复取样5000次）检验中介效应，估计95%置信区间， $p < 0.05$ （双尾）为差异有统计学意义。

二、研究结果

（一）共同方法偏差检验

研究采用 Harman 单因素法进行检验，公因子数大于1的项目有6个，第1个因子解释的变异量为38.49%，小于40%的临界标准，研究表明不存在明显的共同方法偏差。

（二）各变量的描述统计和相关分析

结果发现：大学生弱势群体自我效能感与抑郁程度（ $r = -0.28$, $p < 0.01$ ）显著负相关、自我效能感与心理韧性（ $r = 0.23$, $p < 0.01$ ）显著正相关，心理韧性与抑郁程度（ $r = -0.24$, $p < 0.01$ ）之间存在显著负相关（见表1）。

表1 自我效能感、抑郁程度、心理韧性的平均数、标准差及皮尔逊相关系数（ $n = 278$ ）

变量	M	SD	1	2	3	4	5
1 性别	1.77	0.42	1.00				
2 年级	1.41	0.68	-0.01	1.00			
3 自我效能感	2.31	0.52	-0.03	0.01	1.00		
4 抑郁程度	0.48	0.17	-0.03	0.03	-0.28**	1.00	
5 心理韧性	55.98	13.23	0.07	0.10	0.23**	-0.24**	1.00

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$

（三）自我效能感对大学生弱势群体抑郁程度的影响：心理韧性的中介作用

本研究以自我效能感为自变量、抑郁程度为因变量、心理韧性为中介变量，控制性别与年级后构建3个中介效应模型：方程1：检验自我效能感对抑郁程度的直接预测；方程2：检验自我效能感对心理韧性的预测；方程3：检验自我效能感与心理韧性对抑郁程度的共同预测。经预测变量标准化处理后，逐步回归结果（表2）显示：自我效能感对抑郁程度呈显著负向预测（ $\beta = -0.28$, $t = -4.80$, $p < 0.001$ ）；自我效能感对心理韧性呈显著正向

预测 ($\beta=0.23, t=12.03, p<0.001$)；引入心理韧性后，其对抑郁程度呈显著负向预测 ($\beta=-0.19, t=-3.21, p<0.001$)，且自我效能感的直接效应仍显著 ($\beta=-0.23, t=-4.01, p<0.001$)。

表2心理韧性在自我效能感和抑郁程度之间中介模型的回归分析

预测变量	方程一 (因变量：抑郁程度)		方程二 (因变量：心理韧性)		方程三 (因变量：抑郁程度)	
	β	t	β	t	β	t
自我效能感	-0.28***	-4.80	0.23***	12.03	-0.23***	-4.01
心理韧性					-0.19***	-3.21
R ²	0.08		0.05		0.11	
F	23.02***		15.28***		17.05***	

为了更直观清晰地反映心理韧性在自我效能感和抑郁程度之间的影响机制，本研究进行中介作用检验，结果如表3和图1所示。

表3心理韧性在大学生弱势群体自我效能感和抑郁程度中的中介作用检验

	效应值	效应比	BootSE	BootLLCI	BootULCI
1 总效应	-0.28		0.06	-0.39	-0.16
2 直接效应	-0.23	82.14%	0.06	-0.35	-0.12
3 中介效应	-0.05	17.86%	0.02	-0.09	-0.01

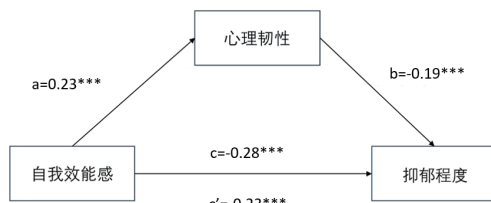


图1大学生弱势群体自我效能感对抑郁程度的影响路径

三、讨论

(一) 自我效能感对大学生弱势群体抑郁程度的作用

研究发现，大学生弱势群体自我效能感对抑郁程度呈显著负向预测 ($\beta=-0.28, t=-4.80, p<0.001$)，与既往研究一致，验证假设 H1——个体信念系统深刻影响其行为与心理状态。高自我效能感个体更易采取有效应对策略，以积极心态应对挑战，提升自我效能感对改善弱势群体大学生心理健康水平具有重要实践意义。

(二) 心理韧性在大学生弱势群体自我效能感和抑郁程度之间的中介作用

本研究引入心理韧性探讨自我效能感对抑郁程度的影响机制。表3显示，心理韧性在大学生弱势群体中起中介作用，验证假设2。这与王永等人观点一致：心理韧性作为个体适应逆境的能力，不仅直接正向影响心理健康^[9]，还增强自我效能感对心理健康的预测作用，进一步证实：弱势群体大学生的自我效能感通过心理韧性间接影响抑郁程度。

霍红艳等指出，弱势群体大学生因物质匮乏或生理缺陷易产生自卑，导致自我认知偏差^[9]。差异检验亦显示，其心理韧性显著低于普通大学生 ($p<0.01$)，印证了上述结论，低自我效能感使他们面对困难时易退缩，可能形成习得性无助，进而加剧抑郁情绪。

已有研究表明普通学生心理韧性与心理健康呈正相关^[10]，这为理解弱势群体提供依据：提升自我效能感可通过增强心理韧性这一中介变量，间接改善心理健康水平。

参考文献

- [1] 孙向红, 蒋毅, 等. 中国国民心理健康发展报告(2023~2024)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [2] 田硕. 大学生弱势群体心理危机成因分析及干预机制的构建[J]. 学校党建与思想教育, 2012(25):85-86.
- [3] 姚冰舒. 大学生自我效能感、生活节奏与心理健康的关系—四年追踪研究[D]. 上海师范大学, 2018.
- [4] 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.
- [5] 程子良, 廖传景, 胡嘉欢, 徐敏, 翁添富. 领悟社会支持对贫困大学生主观幸福感的影响: 自尊与心理韧性的链式中介作用[J]. 黑龙江科学, 2026, (1): 63-66.
- [6] 黄悦勤. 医学科研中随机误差控制和样本量确定. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(11): 874-880.
- [7] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- [8] 王永, 王振宏. 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2013(1):94-100.
- [9] 霍红艳, 张红霞, 姚春艳. 青少年心理韧性对心理健康的预测作用分析[J]. 赤子(中旬), 2013(11):341-342.
- [10] 王萍, 王仕友. 用心理弹性拉长职业路径[J]. 人力资源, 2023, (17):84-85.

