

高职毕业班学生心理健康影响因素研究

张莉 陈婷

宁波卫生职业技术学院, 浙江 宁波 315100

[摘要] 目的 探究高职毕业班学生心理健康影响因素。**方法** 随机抽取宁波五所高校636名高职毕业班学生为研究对象, 采用症状自评量表(SCL-90)、应对方式问卷(CSQ)与高校毕业班学生生活事件调查问卷进行调研, 对数据进行单因素分析、回归分析等。**结果** 根据宁波毕业班学生SCL-90各单项得分, 将性别、生源地、独生子女、专业分成健康组与不健康组, 与心理健康情况交叉分析, 其结果不存在显著的统计学差异($P>0.05$); 心理健康情况与对应方式的 t 检验分析显示, 在合理化等方面存在差异($P<0.05$); 采用独立样本 t 检验对心理健康在生活事件上的得分进行差异分析, 结果显示心理健康在生活事件上的得分存在显著的统计学差异($P<0.05$), 且心理健康组的得分均低于心理不健康组的得分; 二元Logistic回归分析结果, “觉得学校老师并不关心自己”等3项生活事件对心理健康有显著影响($P<0.05$)。**结论** 高职毕业班学生心理健康不受其性别等基本情况影响, 却受逃避等6种应对方式的影响, 同时受22件生活事件的影响, 其中“觉得学校老师并不关心自己”等3件生活事件影响最大。

[关键词] 高职; 毕业班学生; 心理健康; 生活事件; 应对方式

[中图分类号] B84 **[文献标识码]** A doi:10.19738/j.cnki.psy.2025.04.027

Research on the influencing factors of psychological health of vocational college graduates

ZHANG Li, CHEN Ting

Ningbo College of Health Sciences, Ningbo 315100, China

[Abstract] Objective To explore the influencing factors of mental health of students in the graduating class of higher vocational education. **Methods** A total of 636 graduating students from five universities in Ningbo were randomly selected as the research objects, and the symptom checklist-90 (SCL-90), the coping style questionnaire (CSQ) and the survey of life events of graduated college students were used to investigate the data, and univariate analysis and regression analysis were carried out on the data. **Results** According to the SCL-90 scores of Ningbo graduating students, gender, place of origin, only child, and major were divided into healthy group and unhealthy group, and there was no significant statistical difference between the results and mental health ($P>0.05$). There were differences in the analysis of mental health and corresponding methods in the t -test analysis of rationalization ($P<0.05$). The independent samples t -test was used to analyze the differences in the scores of mental health on life events, and there were significant statistical differences in the scores of mental health and not on life events ($P<0.05$), and the scores of the mental health group were lower than those of the unmental health group. The results of binary Logistic regression analysis showed that three life events, such as "feeling that school teachers do not care about me", had a significant impact on mental health ($P<0.05$). **Conclusion** The mental health of students in the graduating class was not affected by their basic circumstances such as gender, but was affected by 6 coping styles such as avoidance, and was also affected by 22 life events, among which 3 life events such as "feeling that the school teacher did not care about them" had the greatest impact.

[Key words] higher vocational school; graduates; psychological health; life events; coping style

职业教育是宁波教育体系的重要组成和特色亮点。特别是高职院校, 发展水平一直走在全国前列, 为区域乃至全国经济社会发展持续输出优秀人才。据数据显示, 2024年高校毕业生人数为1179万, 较上年增加21万, 其中本科生近520万人, 高职(专科)生近553万人, 专科人数多于本科人数^[1]。高职院校毕业生绝大多数直接进入社会, 成为一线员工。这是一次精神上、物质上、经济上的巨大转变, 将直接影响毕业生的从业态度和履职水平。因此, 在新形势下, 研究高职院校毕业班学生心理健康问题迫在眉睫。

毕业班学生面对着来自学校、家庭和社会多方面的压力, 包括处理复杂的人际关系、适应新环境以及克服实习就业上的种种挑战。选择积极的应对策略, 不仅对他们个人的健康成长至关重要, 还直接影响到其身心健康状态。随着“慢就业”“难就业”现象的加剧, 毕业班学生所面临的压力及其应对方式逐渐受到广泛关注, 并成为当前研究的热点话题。应对方式作为连接应激与健康的关键环节, 对应激反应的性质和强度产生深远影响, 并进一步调节着应激与人们身心健康之间的紧密联系^[2]。因此, 深入探讨生活事件、应对方式对毕业班学生心理健康的影响, 对于指导毕业班学生有针对性地解决各类问题, 帮助其健康成长, 成功就业, 以

及维护社会的整体稳定, 都具有重要的现实意义。

1 对象与方法

1.1 研究对象

2023年10月~2023年12月, 通过问卷发放、走访调研等方式采集相关数据, 共发放700份问卷, 回收有效问卷636份, 有效问卷回收率为90.86%。被试年龄在20~24岁; 男生151人, 占比23.74%, 女生485人, 占比76.26%; 生源地为非城乡的155人, 占比24.37%, 城乡的481人, 占比75.63%; 独生子女230人, 占比36.16%, 非独生子女406人, 占比63.84%; 专业人数占比按高低排序依次为医学类、文科类、艺术类、管理类、理科类、工学类、农学类。被试均知情同意。

1.2 研究工具

症状自评量表(symptom checklist-90, SCL-90): 共90道题, 9个主要症状因子, 分别是躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性, 采用1(从来没有)~5(很重)的五级评分^[3]。

应对方式问卷(coping style questionnaire, CSQ): 共62道题, 6个分量表, 分别为解决问题、自责、求助、幻

基金项目: 2023年教育部人文社会科学专项任务项目(高校辅导员研究)(23JDSZ3178); 2023年浙江省哲学社会科学规划“高校思想政治教育工作”专项课题(23GXSS027YB)

作者简介: 张莉(1983.01-), 女, 硕士, 副教授, 研究方向: 心理健康教育、思想政治教育

想、退避和合理化。每个分量表由若干个条目组成，每个条目只有“是”和“否”两个答案，分别计1分和0分，个别项目反向计分。问卷具有较好的信效度，各题的因素负荷均在0.35以上，6个应付因子重测相关系数均在0.6以上^[4]。

自编高校毕业班学生生活事件调查问卷，共22道题，其中包括学业问题、就业问题、成长期别离等生活事件。每道题1~4级赋分，分值越高烦恼压力越大。该问卷Cronbach's α 系数为0.925，KMO值为0.956，均大于0.8，说明其信度、建构效度均非常好。

1.3 统计学方法

运用SPSS 26.0进行统计学分析，计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示，进行 t 检验、方差分析、相关性分析，以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

根据宁波市高职院校毕业班学生的SCL-90问卷样本数据情况，单项得分 ≥ 2 分的有100人，存在阳性症状，属不健康人群，占比15.72%；剩下536名毕业生的单项得分均 < 2 分，属于健康人群，占比84.28%。

2.1 人口学变量与高职毕业班学生心理健康的关系分析

采用卡方检验对心理健康情况与基本信息进行差异性分析。从表1可以看出，不同性别、专业、是否独生子女与城乡在心理健康情况上不存在显著的统计学差异（ $P > 0.05$ ）。

2.2 应对方式与高职毕业班学生心理健康关系分析

采用独立样本 t 检验对心理健康在应对方式上的得分进行差异分析，从表2中可以看出，心理健康情况在应对方式退避、幻想、自责、求助、合理化、解决问题上的得分存在显著的统计学差异（ $P < 0.05$ ）。其中，心理健康组在求助和解决问题方面的得分明显高于心理不健康组得分。

2.3 生活事件与高职毕业班学生心理健康关系分析

采用独立样本 t 检验对心理健康在生活事件上的得分进行差异分析，从表3中可以看出，是否心理健康在生活事件上的得分存在显著的统计学差异（ $P < 0.05$ ），且心理健康组的得分均低于心理不健康组的得分。

2.4 应对方式、生活事件与高职毕业班学生心理健康关系回归分析

基于上文单因素分析中显著的影响因素进行多因素分析，以二分类变量心理健康作为因变量，应对方式、生活事件作为自变量进行二元Logistic回归分析。“觉得学校老师并不关心自己”“与父母关系紧张”“受身心健康问题困扰”三项生活事件对毕业生的心理健康具有显著影响（ $P < 0.05$ ）。见表4。

表1 心理健康情况与基本信息交叉分析结果[n (%)]

项目	类别	心理健康组 (n=536)	心理不健康 组 (n=100)	总计	χ^2	P
性别	男	127 (23.69)	24 (24.00)	151 (23.74)	0.004	0.947
	女	409 (76.31)	76 (76.00)	485 (76.26)		
城乡	是	401 (74.81)	80 (80.00)	481 (75.63)	1.230	0.267
	否	135 (25.19)	20 (20.00)	155 (24.37)		
独生子女	是	194 (36.19)	36 (36.00)	230 (36.16)	0.001	0.970
	否	342 (63.81)	64 (64.00)	406 (63.84)		
专业性质	文科类	124 (23.13)	19 (19.00)	143 (22.48)	3.561	0.736
	理科类	27 (5.04)	6 (6.00)	33 (5.19)		
	医学类	178 (33.21)	30 (30.00)	208 (32.70)		
	工学类	6 (1.12)	2 (2.00)	8 (1.26)		
	艺术类	71 (13.25)	12 (12.00)	83 (13.05)		
	管理类	66 (12.31)	14 (14.00)	80 (12.58)		
	其他	64 (11.94)	17 (17.00)	81 (12.74)		

表2 心理健康情况与应对方式得分的 t 检验分析结果
($\bar{x} \pm s$)

项目	心理健康组 (n=536)	心理不健康组 (n=100)	t	P
退避	4.47 $\pm$ 2.59	5.82 $\pm$ 2.20	-5.476	<0.001
幻想	4.19 $\pm$ 3.11	5.83 $\pm$ 2.82	-4.923	<0.001
自责	3.70 $\pm$ 2.18	4.88 $\pm$ 2.23	-4.972	<0.001
求助	6.22 $\pm$ 2.10	4.98 $\pm$ 2.29	5.341	<0.001
合理化	4.73 $\pm$ 2.84	5.46 $\pm$ 2.79	-2.377	0.018
解决问题	8.76 $\pm$ 2.41	6.73 $\pm$ 3.01	6.368	<0.001

表3 生活事件得分的 t 检验分析结果 ($\bar{x} \pm s$)

项目	心理健康组 (n=536)	心理不健康组 (n=100)	t	P
1.考试成绩不理想	1.59 $\pm$ 0.69	2.46 $\pm$ 0.91	-9.013	<0.001
2.担心性别、外形条件影响就业	1.43 $\pm$ 0.60	2.39 $\pm$ 0.91	-10.117	<0.001
3.因临近毕业与男(女)朋友吵架或分手	1.09 $\pm$ 0.39	1.54 $\pm$ 0.98	-4.487	<0.001
4.担心专升本不成功	1.57 $\pm$ 0.88	2.37 $\pm$ 1.15	-6.559	<0.001
5.不知道自己将来该选择什么职业	1.77 $\pm$ 0.85	2.76 $\pm$ 1.01	-9.222	<0.001
6.觉得学校老师并不关心自己	1.10 $\pm$ 0.37	1.74 $\pm$ 0.84	-7.480	<0.001
7.担心没有工作经验影响就业	1.54 $\pm$ 0.76	2.59 $\pm$ 0.96	-10.315	<0.001
8.家庭经济条件不好影响学习或就业	1.28 $\pm$ 0.63	2.20 $\pm$ 0.97	-9.092	<0.001
9.在专升本的专业和学校选择上拿不定主意	1.30 $\pm$ 0.61	2.13 $\pm$ 1.07	-7.576	<0.001
10.担心自己学的专业不好就业	1.53 $\pm$ 0.76	2.48 $\pm$ 1.00	-9.014	<0.001
11.与父母关系紧张	1.11 $\pm$ 0.39	1.95 $\pm$ 1.00	-8.251	<0.001
12.担心疫情影响就业	1.29 $\pm$ 0.58	2.16 $\pm$ 0.97	-8.688	<0.001
13.感觉没学到什么知识或技能	1.54 $\pm$ 0.77	2.74 $\pm$ 1.00	-11.399	<0.001
14.求职技能掌握不够	1.57 $\pm$ 0.73	2.75 $\pm$ 0.95	-11.857	<0.001
15.为是否专升本犹豫不决	1.24 $\pm$ 0.57	1.94 $\pm$ 1.05	-6.508	<0.001
16.就业信心不够强	1.46 $\pm$ 0.70	2.60 $\pm$ 1.02	-10.748	<0.001
17.担心自己无法正常毕业	1.25 $\pm$ 0.58	2.10 $\pm$ 1.07	-7.720	<0.001
18.担心自己能力不强影响就业	1.45 $\pm$ 0.73	2.56 $\pm$ 0.98	-10.770	<0.001
19.因毕业要与朋友分开	1.24 $\pm$ 0.57	1.99 $\pm$ 1.07	-6.806	<0.001
20.较难适应社会、新朋友圈	1.29 $\pm$ 0.57	2.35 $\pm$ 0.99	-10.447	<0.001
21.受身心健康问题困扰	1.16 $\pm$ 0.44	2.12 $\pm$ 0.96	-9.874	<0.001
22.担忧未来生活及发展	1.52 $\pm$ 0.74	2.83 $\pm$ 1.00	-12.489	<0.001

表4 二元Logistic回归分析结果

项目	回归系数	标准误	z	Wald χ^2	P	OR	95%CI
退避	0.206	0.107	1.924	3.702	0.054	1.228	0.996~1.515
幻想	0.091	0.097	0.933	0.871	0.351	1.095	0.905~1.325
自责	0.114	0.083	1.372	1.883	0.170	1.121	0.952~1.319
求助	-0.108	0.081	-1.329	1.766	0.184	0.898	0.766~1.053
合理化	-0.125	0.105	-1.194	1.426	0.232	0.883	0.719~1.083
解决问题	-0.094	0.076	-1.237	1.530	0.216	0.911	0.785~1.056
考试成绩不理想	0.457	0.242	1.890	3.573	0.059	1.580	0.983~2.539
担心性别、外形条件影响就业	0.453	0.276	1.642	2.696	0.101	1.573	0.916~2.701
因临近毕业与男(女)朋友吵架或分手	0.171	0.276	0.621	0.386	0.535	1.187	0.691~2.037
担心专升本不成功	0.026	0.227	0.115	0.013	0.909	1.026	0.658~1.601
不知道自己将来该选择什么职业	-0.022	0.258	-0.086	0.007	0.932	0.978	0.590~1.623
觉得学校老师并不关心自己	0.695	0.283	2.457	6.036	0.014	2.003	1.151~3.488
担心没有工作经验影响就业	0.267	0.286	0.934	0.872	0.350	1.306	0.746~2.288
家庭经济条件不好影响学习或就业	-0.080	0.224	-0.355	0.126	0.723	0.924	0.595~1.433
在专升本的专业和学校选择上拿不定主意	0.145	0.288	0.504	0.254	0.614	1.156	0.657~2.035
担心自己学的专业不好就业	-0.480	0.297	-1.616	2.611	0.106	0.619	0.345~1.108
与父母关系紧张	0.609	0.256	2.376	5.643	0.018	1.838	1.112~3.036
担心疫情影响就业	0.043	0.250	0.172	0.030	0.863	1.044	0.639~1.705
感觉没学到什么知识或技能	0.278	0.290	0.956	0.913	0.339	1.320	0.747~2.332
求职技能掌握不够	0.332	0.335	0.992	0.985	0.321	1.394	0.723~2.687
为是否专升本犹豫不决	-0.067	0.239	-0.282	0.080	0.778	0.935	0.585~1.493
就业信心不够强	-0.252	0.313	-0.805	0.648	0.421	0.778	0.421~1.435
担心自己无法正常毕业	-0.077	0.254	-0.302	0.091	0.762	0.926	0.563~1.523
担心自己能力不强影响就业	-0.354	0.313	-1.129	1.275	0.259	0.702	0.380~1.298
因毕业要与朋友分开	0.281	0.226	1.244	1.548	0.213	1.324	0.851~2.062
较难适应社会、新朋友圈	0.402	0.265	1.517	2.303	0.129	1.494	0.889~2.510
受身心健康问题困扰	0.722	0.263	2.749	7.559	0.006	2.059	1.230~3.445
担忧未来生活及发展	0.469	0.263	1.787	3.192	0.074	1.599	0.955~2.676

3 讨论

3.1 研究总结与重要性判断

通过对宁波五所高职院校636名毕业班学生的心理健康状况进行调查,发现高职毕业班中心理健康学生明显多于心理不健康学生,性别、专业、是否城乡与独生子女等因素不对心理健康造成影响。6种应对方式、22项生活事件均对毕业班学生的心理健康产生显著影响,其中心理健康的毕业班学生善于运用“求助”“解决问题”两种积极的应对方式,“觉得学校老师并不关心自己”“与父母关系紧张”“受身心健康问题困扰”3项生活事件对毕业班学生来说非常重要,会对心理健康造成负面影响。这些发现对于理解高职毕业班学生的心理健康现状及其影响因素具有重要意义,为高校心理健康教育、就业指导以及相关政策制定提供了数据支持和理论依据。

3.2 与既往研究的比较与讨论

与既往研究相比^[5-10],本研究在高职毕业班学生心理健康领域的结果既有相似性,也存在差异。多项研究^[11-15]指出高职学生在就业、学业压力下面临心理健康挑战,且易采用消极应对方式。本研究结果表明积极的应对方式有利于心理

健康,更具体地指出了3项生活事件对毕业班学生的重要性以及造成的负面影响,这在以往研究中较少被详细探讨。差异可能源于样本选择、地域差异以及研究工具的不同。

3.3 本研究的优势与局限

本研究在方法学上具有一定的优势,如采用标准化量表进行评估,确保了数据的客观性和可比性;同时,自编生活事件问卷结合了高职学生的实际情况,提高了研究的针对性和实用性。然而,样本仅来自宁波地区的高职院校,可能限制了研究结果的普适性;其次,虽然采用了多种问卷进行调查,但心理健康状况受多种因素影响,未来研究可考虑纳入更多变量,如社会支持等,以更全面地解析其影响因素。

3.4 学术启示与预期

本研究为高职毕业班学生心理健康研究提供了新的视角和证据。未来研究可进一步探讨不同地域、不同专业背景下高职学生的心理健康状况及其影响因素,以形成更全面的认识。同时,高校应重视学生的心理健康教育,特别是针对如何采取积极应对方式,如何协调师生关系、亲子关系等,提供针对性的方法指导、心理支持和辅导。

(收稿日期:2024-07-30;修回日期:2025-01-15)

参考文献

[1] 麦可思研究院,王伯庆,王梦萍.2024年中国本科生就业报告[M].北京:社会科学文献出版社,2024.
[2] 韦有华,汤盛钦.大学生应付活动的测验研究[J].心理学报,1997,42(1):67-73.
[3] 金华,吴文源,张明国.中国正常人SCL-90评定结果的初步分析[J].中国神经精神疾病杂志,1986,12(5):260-263.
[4] 肖计划,许秀峰.“应付方式问卷”效度与信度研究[J].中国心理卫生杂志,1996,10(4):164-168.
[5] 杨玲.高校学生就业心理与心理健康融合研究[J].中国学校卫生,2023,44(1):5-6.
[6] 朱宸毅,杨靖一,张光宇.大学应届毕业生心理健康与就业压力的关系[J].黑龙江科学,2023,14(5):96-98.
[7] 李和孺,张涛,杨文娇.大学生生活事件与心理韧性的关系:积极心理品质的中介作用[J].心理月刊,2023,18(20):89-91.

影响抑郁情绪,还可以通过情绪调节自我效能感对抑郁情绪产生间接影响。当前,我国高职教育的学历层次低于本科教育,部分同学因考入高职院校而产生自卑感,对自我的认同水平较低^[26],进入学校后,还要面对学习、人际关系以及就业等压力,负面情绪逐渐累积,近年的调查研究也揭示,大学生群体的抑郁检出率逐年上升^[2]。与自我认同感低的高职学生相比,自我接纳程度高的高职学生能够接受有关自我的一切,无论是学业或者是个人能力,能够发挥自己的潜能,减少理想自我与现实自我的冲突,情绪稳定,也更加自信。一项干预研究发现,通过自我接纳团体辅导,个体可以接纳自己的性格特点,学习情绪调节的方式,对自己的自信心得以提升^[27]。因此,学校可考虑通过提升自我接纳与情绪调节自我效能感的水平来减少抑郁情绪。

参考文献

- [1] 张志华,王强,杨林胜,等.中学生生活事件与抑郁的相关性研究[J].中国学校卫生,2007,28(3):226-228.
- [2] 陈雨濛,张亚利,俞国良.2010~2020中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J].心理科学进展,2022,30(5):991-1004.
- [3] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023:1-29.
- [4] 张莹,梁立夫,罗兰兰,等.高校学生抑郁状态下认知功能的比较研究[J].中国神经精神疾病杂志,2007,33(7):431-432.
- [5] 饶刚,葛茂宏,宋鲁新,等.青少年抑郁与自杀风险的关系:心理痛苦与反刍思维的作用[J].国际精神病学杂志,2024,51(3):779-782.
- [6] 陈保祥,周玉兰,黄赞.大学生身体活动和睡眠质量与焦虑及抑郁情绪的关系[J].中国学校卫生,2024,45(5):684-688.
- [7] 孙灯勇,卢碧丹.自我接纳:概念、测量及影响[J].心理研究,2017,10(6):60-67.
- [8] 范寅莹,张灏,陈国典.高职院校大学生自我接纳与心理健康的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2011,19(8):997-1000.
- [9] 李海.大学生完美主义对负性情绪的影响[D].成都:四川师范大学,2021.
- [10] Tourism FOSA, University. E. When Is Unconditional Self-acceptance a Better Predictor of Mental Health Than Self-esteem?[J]. Journal of Rational-emotive & Cognitive-behavior Therapy,2019,37(3):251-261.
- [11] Chamberlain JM, Haaga. DAF. Unconditional Self-acceptance and Psychological Health[J]. Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy,2001,19(3):163-176.
- [12] Albert B, Vittorio CG, Claudio B, et al. Role of Affective Self-regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning[J]. Child Development,2003,74(3):769-782.
- [13] 谢韵梓,吴继霞,王诗成,等.儿童情感忽视对大学生抑郁的影响:控制感与情绪调节自我效能感的链式中介作用[J].心理发展与教育,2022,38(3):407-417.
- [14] 高石.高职生情绪调节自我效能感及其与自尊、抑郁的关系[D].南京:南京师范大学,2014.
- [15] 周凤雄.高职学生自我接纳与一般自我效能感的相关研究[J].教育教学论坛,2016,7(26):86-87.
- [16] 张琪,张雅文,吴任钢,等.大学生自我接纳与自尊的关系:自我效能与领悟社会支持的双重中介[J].中国健康心理学杂志,2019,27(12):1879-1884.
- [17] 杨云斌,周朝堂,刘纪洲.抑郁症患者抑郁症状与自我效能感、自我接纳、应付方式的关系[J].临床精神医学杂志,2014,24(3):197-198.
- [18] 陈社妍,杨小冬,李新影.流调中心抑郁量表在我国青少年中的试用[J].中国临床心理学杂志,2009,17(4):443-445,448.
- [19] 丛中,高文凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999,8(1):20-22.
- [20] 文书锋,汤冬玲,俞国良.情绪调节自我效能感的应用研究[J].心理科学,2009,32(3):666-668.
- [21] 方铮,张婷婷,李秀.网络欺负与大学生抑郁:自我接纳与宿舍人际关系的作用[J].沈阳医学院学报,2024,26(3):244-247,336.
- [22] Thoits PA. The Sociology of Emotions[J]. Annual Review of Sociology,1989,15:317-342.
- [23] 朱婷,张琳然,于战宇.大学生压力知觉对抑郁的影响:一个链式中介模型[J].校园心理,2023,21(5):331-336.
- [24] Ling WS, Jun WP, Choo YC, et al. Parenting Practices and Adolescents' Mental Health: the Mediating Role of Perceived Maternal and Paternal Acceptance-rejection and Adolescents' Self-efficacy[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health,2023,20(2):1052-1052.
- [25] 汤冬玲,董妍,俞国良,等.情绪调节自我效能感:一个新的研究主题[J].心理科学进展,2010,18(4):598-604.
- [26] 俞国良,王浩,赵凤青.心理健康教育:高职院校学生的自卑与超越[J].中国职业技术教育,2017,15(7):28-32.
- [27] 林之婷.自我接纳团体辅导对"90后"大学新生社交焦虑的影响[D].南京:南京师范大学,2015.

4 结论与展望

本研究得出如下结论:对于高职学生群体,自我接纳不仅对其抑郁情绪具有直接的显著影响,而且还能够通过情绪调节自我效能感这一中介变量,间接地对抑郁情绪产生影响。本研究也存在一定的局限性。首先,本研究主要收集了绍兴市高职院校的数据,样本代表性不高,将这一研究结果推广至其他省市需考虑地区文化背景差异的影响;其次,本研究采用横断研究方法,不能直接证明变量间的因果关联,后续研究可采用纵向研究方法,以便深入探讨变量之间的动态变化与因果关系,为制定有效降低高职学生抑郁水平的干预策略提供理论依据。

(收稿日期:2024-11-13;修回日期:2024-12-15)

上接第(91)页

- [8] 林昌榕.高校艺术生心理健康状况分析及干预对策研究[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2021,23(2):10-111,132.
- [9] 万雨霞,焦丹阳,张莉,等.父母教养行为与青少年早期抑郁的关系:多基因与负性生活事件的调节作用[J].心理科学,2023,46(1):203-211.
- [10] 李玲,付志高.贵州大学生压力与应付方式的现状及其关系研究[J].凯里学院学报,2018,36(5):72-76.
- [11] 南凯,魏满堂,姜冉.应届高校毕业生就业心理问题的个性化干预措施临床研究[J].河北工程大学学报(社会科学版),2021,38(4):123-128.
- [12] 郭洪波.大学生心理健康与应对方式、生活事件的相关研究[J].济南职业学院学报,2014,16(2):46-47,52.
- [13] 蒋月清,刘雅颖,林艳霞.论高校毕业生就业压力及应对方式的关系[J].教师博览,2017,25(4):24-26.
- [14] 张钦峰,魏星,王一涵.陕西高校心理健康教育工作现状调查与对策研究[J].西部素质教育,2018,4(17):74-76.
- [15] 陈丽娜,孔博鉴.高校毕业生社会支持、应付方式与心理健康关系的实证研究[J].职业技术教育,2021,42(14):74-79.