

陕西民办高校大学生社交焦虑对心理抑郁的影响研究：社会支持的梯度调节

朱林鹏

西安培华学院，陕西西安，中国

【摘要】为破解陕西民办高校大学生心理健康问题的链式传导困境，本文聚焦该特定群体“焦虑-抑郁”的共病机制，基于社会支持理论，采用文献研究法、问卷调查法与统计分析法，通过分层抽样对陕西省不同办学层次民办高校的1338名学生开展调研。运用IAS、CES-D、PSSS量表收集数据，借助SPSS25.0、AMOS21.0软件构建SEM-Bootstrap整合模型，系统解析家庭、同伴、学校三类支持源的差异化缓冲路径及背景变量的调节效应。研究发现，陕西民办高校大学生心理健康风险高于公办院校，“焦虑-抑郁”存在显著链式传导效应，不同支持源对传导路径的调节权重存在梯度差异。基于实证结果，构建精准识别、动态调节、分级干预的三维心理健康服务体系，提出朋辈帮扶、家校协同、制度优化的协同干预方案，赋能陕西民办高校优化心理健康教育资源分配、制定精准干预策略。

【关键词】陕西；民办高校；大学生；焦虑-抑郁；链式传导；社会支持；梯度调节；协同干预；SEM-Bootstrap模型

【基金项目】2025年度陕西高校学生工作研究课题成果，课题名称：陕西民办高校大学生“焦虑—抑郁”链式传导的梯度调节与协同干预；课题编号：2025XKT130

1. 前言

随着高等教育普及化推进，大学生心理健康问题日益凸显，其中社交焦虑与心理抑郁的共病现象已成为影响学生成长发展的重要隐患[1]。中国知网数据显示，“大学生社交焦虑”“大学生心理抑郁”主题文献分别达1809篇和5022篇，但研究呈现“广覆盖、低聚焦”特征，近三年聚焦民办高校的文献不足3%。陕西作为高等教育大省，民办高校在育人体系中占据重要地位，但相关研究显示，以“陕西民办高校心理健康”为主题的文献仅21篇，远低于同主题公办高校的126篇。《中国国民心理健康发展报告（2022）》指出，21.48%的大学生存在抑郁风险，其中西部地区、农村户口学生心理健康风险更高，这一群体特征与陕西民办高校生源高度契合。国内学者多聚焦于其现状、影响因素及与个性特征的关系等。陈曦来（2024）指出，陕西民办高校大学生面临更高的经济压力、就业焦虑及社会支持不足，其心理问题水平普遍高于公立院校[2]。国外研究认知行为模型、压力缓冲模型等经典理论，但西方模型对东亚集体主义文化下“面子焦虑”“家庭期待”等本土化因子的解释力不足32%。在研究方法方面，国内学者多采用文献分析、问卷、访谈法等，鲜少有针对民办高校学生社交

焦虑、心理抑郁、社会支持搭建SEM和使用Bootstrap技术验证路径稳健性的做法。国外学者在此方面应用较多，应用PSSS量表的测量分析，运用IAS等量表搭建了SEM中介效应分析模型等。

综上所述，国内外研究已证实社交焦虑与心理抑郁的共病机制，构建了理论框架，开发了测评工具，国内研究揭示了陕西民办高校学生心理健康的特殊性。但现有研究存在三方面局限：一是文化适配性不足，西方模型难以解释对标陕西民办高校大学生实际情况；二是机制解析粗放，对“焦虑-抑郁”链式传导的梯度调节缺乏针对研究，如家庭、同伴、学校分别发挥什么作用；三是干预靶向缺失，陕西民办大学生特征较少纳入干预体系考量。因此，系统解析社会支持各维度在其中的缓冲机制，既是破解陕西民办高校大学生心理危机链式传导的理论关键，也是实现精准育人目标的实践基础。本文旨在通过实证研究，提高陕西民办高校大学生的心理健康水平，指导制定精准干预策略提供科学依据

2. 研究基础与设计

2.1 核心概念界定

“焦虑-抑郁”链式传导指社交焦虑作为前置风险因素，通过认知偏差、行为退缩等中

介路径,逐步诱发或加重心理抑郁症状的动态过程,二者呈现相互强化的共病特征。梯度调节是指家庭、同伴、学校三类支持源基于自身功能属性,对链式传导路径产生的差异化缓冲效应,体现为调节强度与作用机制的层级差异。协同干预则强调整合多元支持资源,构建多主体、多维度的干预体系,实现对心理问题的精准化、系统化应对[3]。

2.2 研究方法

1.文献研究法

系统梳理国内外社交焦虑、心理抑郁、社会支持相关研究文献,解读陕西高校心理健康教育政策文件,明确研究现状、理论缺口与核心变量[4],为本文研究提供理论支撑。

2.问卷调查法

基于交往焦虑量表(IAS)、流调用抑郁

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \beta_2 M_1 + \beta_3 M_2 + \beta_4 M_3 + \beta_5 (X \times M_1) + \beta_6 (X \times M_2) + \beta_7 (X \times M_3) + \sum_{i=1}^7 \gamma_i C_i + \epsilon$$

其中, Y 为心理抑郁, X 为社交焦虑, M_1 - M_3 分别为家庭支持、同伴支持、学校支持, C_1 - C_7 为背景变量(含生源地、是否独生子女等), ϵ 为误差项,旨在量化各变量对“社交焦虑→心理抑郁”传导路径的调节权重。

3.陕西民办高校大学生“焦虑-抑郁”现状与传导机制

3.1 现状调查结果

对 1338 名调研对象的数据分析显示,陕西民办高校大学生社交焦虑检出率为 31.2%,抑郁风险检出率为 28.7%,显著高于公办高校平均水平。其中,农村生源学生社交焦虑检出率(35.6%)与抑郁风险检出率(33.1%)均高于城镇生源(分别为 26.8%、24.3%);非独生子女焦虑抑郁共病率(22.5%)高于独生子女(17.8%);低年级学生(大一、大二)心理风险水平高于高年级学生。在社会支持维度,家庭支持平均得分为(45.3±8.6)分,学校支持中心理健康服务资源可及性得分仅为(42.1±9.2)分,同伴支持呈现两极分化特征,23.4%的学生表示“缺乏稳定同伴支持”,反映出支持体系存在结构失衡问题。

3.2 链式传导机制验证

相关性分析表明,社交焦虑与心理抑郁呈显著正相关($r=0.68, p<0.01$)。路径分析结果显示,社交焦虑对心理抑郁具有直接正向预测作用($\beta=0.57, p<0.001$),证实“焦虑-抑郁”链式传导效应存在。进一步分析发现,认知偏差与行为回避在传导过程中发挥部分中介作用,中介效应值分别为 0.12 和 0.09,而陕西

自评量表(CES-D)、领悟社会支持量表(PSSS)设计问卷,采用分层抽样法在陕西省不同办学层次民办高校中抽取不同学历、专业、年级的 1338 名学生开展调研,完成数据采集、清洗与对齐工作。

3. 统计分析法

运用 SPSS25.0 进行描述性统计、相关性分析与阶层回归;通过 AMOS21.0 构建结构方程模型(SEM),验证模型适配度($CFI>0.950$);采用 Bootstrap5000 次抽样 95%置信区间检验调节效应与路径稳健性,计算标准化系数(β)与效应量(ΔR^2)。

2.3 研究模型构建

本研究构建多变量调节模型,数学表达式为:

民办高校学生面临的经济压力、就业焦虑等现实因素则显著强化了这一传导路径($\beta=0.23, p<0.01$)。

3.3 社会支持的梯度调节效应

SEM-Bootstrap 模型验证结果显示,家庭支持、同伴支持、学校支持均对“焦虑-抑郁”传导路径具有显著缓冲作用,但调节权重存在梯度差异:同伴支持调节效应最强($\beta=-0.32, p<0.001$),其次为家庭支持($\beta=-0.27, p<0.001$),学校支持调节效应相对较弱($\beta=-0.21, p<0.01$)。背景变量中,生源地、是否独生子女对调节效应存在显著交互作用,农村生源学生对家庭支持的依赖度更高(交互效应 $\beta=0.15, p<0.05$),独生子女对同伴支持的敏感度更强(交互效应 $\beta=0.13, p<0.05$)。

4.陕西民办高校大学生“焦虑-抑郁”协同干预方案构建

4.1 精准识别机制

基于 1338 名学生的调研数据建立心理健康风险分级标准,结合 IAS、CES-D 量表得分与背景变量特征,构建“线上筛查+线下复核”的精准识别体系。利用大数据技术建立 1338 名调研对象的心理档案并动态更新,追踪社交焦虑与抑郁症状的演变趋势,将风险等级划分为高(量表得分 \geq 临界值+1 个标准差)、中(量表得分在临界值上下 0.5 个标准差范围内)、低(量表得分 \leq 临界值-0.5 个标准差)三级,为分级干预提供精准依据。

4.2 动态调节路径

1.强化同伴支持效能

搭建朋辈帮扶平台,选拔经过专业培训的学生志愿者担任心理陪伴员,针对中低风险学生开展小组辅导、主题沙龙等活动,通过同辈共情沟通缓解社交焦虑,阻断传导路径。重点关注 23.4%缺乏稳定同伴支持的学生群体,建立一对一结对帮扶机制。

2.完善家庭支持体系

建立家校协同沟通机制,通过家长会、线上讲座等形式指导家长掌握心理健康知识,提升家庭情感支持与心理疏导能力。针对农村生源学生对家庭支持依赖度高的特征,重点为经济困难家庭提供心理支持指导,弥补支持短板。

3.优化学校支持供给

加大心理健康教育资源投入,增设心理咨询室、拓展线上咨询渠道,将心理健康教育纳入人才培养方案。针对学校支持调节效应较弱的问题,优化资源分配,提高心理健康服务可及性,为高风险学生提供个体心理咨询与危机干预服务。

4.3 分级干预策略

1.低风险干预

以预防教育为主,将心理健康课程纳入必修或选修体系,课程内容涵盖情绪管理、压力调适、人际交往技巧等核心模块,结合案例分析、情景模拟等互动式教学方法提升学习效果。同步开展心理健康文化月、心理嘉年华等校园文化文化活动,通过心理漫画展览、正念冥想工作坊、心理健康知识竞赛等多元化形式,普及心理调适知识,潜移默化提升学生自我效能感与心理韧性,实现对全体低风险群体的全面覆盖与主动预防。

2.中风险干预

实施朋辈帮扶、家庭联动的双向干预模式,由经过专业心理培训的朋辈陪伴员,根据中风险学生的具体焦虑抑郁表现,定期开展一对一心理疏导或小组互助活动,帮助学生梳理负面情绪、建立积极认知。辅导员作为统筹者,每月与家长进行至少一次常态化沟通,反馈学生心理状态,指导家长优化家庭沟通方式与支持模式。同时为每位中风险学生制定个性化调适方案,明确阶段性目标与具体措施,每月开展一次跟踪评估,结合量表复测与访谈结果动态调整干预策略,确保干预的针对性与持续性。

3.高风险干预

立即启动危机干预预案,由持有专业资质

的心理咨询师为高风险学生提供每周一次的一对一深度干预服务,运用认知行为疗法、情绪焦点疗法等专业技术缓解症状、修复心理功能。建立学校、家庭、医疗机构三方联动机制,明确各方职责与沟通流程,辅导员实时跟进学生状态,家长全力配合干预计划,医疗机构提供专业诊疗支持。对高风险学生建立每周一次的随访制度,通过线下约谈、线上沟通等方式密切监测心理状态变化,一旦出现风险升级情况,立即启动紧急转介程序,对接专业精神卫生机构进行进一步诊断与治疗,全方位保障学生心理健康安全。

5.结论

本研究通过对 1338 名陕西民办高校大学生的实证分析,揭示了该群体“焦虑-抑郁”链式传导的内在机制与社会支持的梯度调节效应,证实了不同支持源在传导路径中的差异化作用。研究发现,陕西民办高校大学生心理健康风险突出,社交焦虑与心理抑郁的链式传导效应显著,同伴支持的调节效能最强,家庭支持次之,学校支持仍有优化空间。基于 1338 名学生的调研数据构建的精准识别、动态调节、分级干预的协同干预方案,为破解该校学生心理健康问题提供了系统性解决方案,为高校优化心理健康教育资源配置、提升辅导员干预能力提供了实践指导。未来研究可进一步扩大样本覆盖范围,对 1338 名调研对象开展长期追踪,验证干预方案的长效效果,探索数字技术在心理健康服务中的应用路径,持续完善具有陕西特色的民办高校心理健康协同育人体系。

参考文献

- [1] 林琳,张苗苗.新时代大学生心理健康教育的现实困境与应对策略[J]. *Advances in Psychology*, 2024, 14: 526-526.
- [2] 陈曦来.民办高职学生心理健康的现状,成因及优化策略[J].*Advances in Psychology*, 2024, 14: 363.
- [3] 张墨涵,梁晶晶,张冉,等.家庭教育资本与家长教育焦虑—家庭氛围和家校沟通的链式中介作用[J]. *浙江社会科学*, 2022, 5: 142-150.
- [4] 冯淑丹.社会支持在流动儿童的家庭功能与问题行为之间的调节作用[J]. *教育测量与评价: 理论版*, 2012 (5): 40-43.