

自欺对女大学生抑郁情绪的影响：自尊的中介作用

陈玉霞

(广东茂名幼儿师范专科学校, 广东 茂名 525000;
马来亚大学, 999004)

摘要：目的：探讨自欺对女大学生抑郁的影响，及自尊在二者之间的中介作用。方法：采用 Rosenberg 自尊量表、抑郁自评问卷、自欺问卷对 474 名女大学生进行了实测。结果：女大学生抑郁检出率较高；自尊与自欺否认、自欺合理化显著负相关 ($r=-0.237, -0.259; P<0.001$)，与自欺提升显著正相关 ($r=0.246; P<0.001$)，自欺合理化、否认与抑郁显著正相关 ($r=0.269, 0.228; P<0.001$)；自欺合理化对抑郁的直接效应为 0.234，95% 的 CI 为 (0.078, 0.389)，以自尊为中介的间接效应为 0.372，95% 的 CI 为 (0.228, 0.519)；自欺否认对抑郁的直接效应为 0.173，95% 的 CI 为 (0.013, 0.333)，以自尊为中介的间接效应为 0.356，95% 的 CI 为 (0.220, 0.505)；自欺提升以自尊为中介对抑郁的间接效应值为 -0.310，95% 的 CI 为 (-0.442, -0.192)。结论：女大学生自尊在自欺合理化、自欺否认与抑郁中发挥部分中介作用，在自欺提升与抑郁中发挥完全中介作用。

关键词：自欺；自尊；抑郁；女大学生

随着社会经济的发展，心理健康问题越来越受到社会的关注。抑郁是大学生常见的心理卫生问题，有研究表明我国大学生抑郁人数逐年上升，两项关于大学生的调查分析显示，大学生抑郁(症状)的发生率分别为 24.71% 和 28.4%，高于一般群体，而女生抑郁情绪又高于男生。因此进一步研究女大学生抑郁情绪的影响因素，对缓解抑郁情绪，促进女大学生身心健康发展有重要意义。

Sackeim 的研究表明一定水平的自欺有助于保持适应性的自尊水平，还指出抑郁症的特征是缺乏自欺，认为抑郁可能是没有运用自欺的心理防御机制，在对抑郁症患者治疗的中可以使用教会他们如何更多地使用自欺的方法，避免抑郁。Kinney (2000) 也提出，对抑郁进行认知行为治疗的过程中，认知转变应该包含自欺这一认知策略。Lewinsohn 等人发现，抑郁与自欺显著负相关，抑郁者自欺水平较低；而非抑郁者自欺水平较高，并且对自己比较自信，以至于他们会主动参加社交活动。

自欺在一定程度上可以维护和提升自尊，同时对自尊有一

定预测作用。国内学者的研究表明自尊与自欺存在显著正相关关系，人们通过使用自欺骗策略来维持自身的形象，从而提升自尊水平。Paulhus 和 Reid 证明自欺包含自我增强和否认两部分。自我增强与自尊显著的正相关，即自我增强程度越高，对于自尊水平提升的需求也就越高，这就验证了自欺在提升自尊水平方面发挥着积极作用。

综上所述，本研究尝试探讨自欺与女大学生抑郁的关系，以及自尊在自欺与抑郁的关系间是否有中介作用，为日后指导女大学生的心理健康教育工作提供实证支撑。

一、对象与方法

(一) 对象

本研究以某高校大一年级学生为调查对象，以班级为单位抽取 477 名女大学生进行问卷调查，问卷通过网络进行发布与收集，剔除无效问卷后得到有效问卷 474 份。其中，独生女 47 人，非独生女 427 人；来自城镇 215 人，来自农村 259 人；被试年龄在 16-22 (18.54 ± 0.73) 岁。

(二) 方法

1. 自尊量表 (Self-Esteem Scale, SES)

采用 Rosenberg 自尊量表中文版，共 10 道题目，采用 4 级评分，从“非常符合”到“很不符合”分别计 1-4 分。总分越高代表个体的自尊程度越高。本研究中，该量表的 α 系数为 0.898。

2. 抑郁自评问卷 (Beck Depression Rating Scale, BDI)

采用 Beck 抑郁自评量表 BDI-13 版进行测量，共 13 道题目，均为 0-3 分 4 级评分。0 无该项症状；1 轻度；2 中度；3 严重。把各项得分相加，即得总分：0-4 (基本上) 无抑郁症状，5-7 轻度，8-15 中度，16 以上严重。本研究中，该量表的 α 系数为 0.882。

3. 自欺问卷 (Self-Deception Questionnaire, SDQ)

由缪艳军编制，包括否认、合理化和提升 3 个维度，共 15 道题目，采用 4 点计分，从“从不”到“经常”分别计 1-4 分。否认：8、9、11、12、15；提升：3、7、10、13、14；合理化：1、2、4、5、6。本研究中，总量表的 α 系数为 0.830，

各维度的 α 系数分别为 0.736, 0.721 和 0.781。

(三) 数据分析

使用 SPSS20 统计分析软件进行数据录入与分析。通过独立样本 t 检验和 Pearson 相关考察自欺、自尊和抑郁的差异及三者之间的相关,使用插件 PROCESS 程序对自尊在自欺的三个维度与抑郁的影响中的中介模型进行分析。

二、结果

(一) 女大学生在不同人口学变量上各量表得分比较

根据抑郁总分标准,本次研究中,有 185 人无抑郁症状,占比 39%;109 人轻度抑郁,占比 23%;144 人中度抑郁,占比 30.4%;36 人重度抑郁,占比 7.6%,情况堪忧。

表 1 自尊、抑郁和自欺的描述性统计结果及相关分析 (r)

变量	$\bar{x} \pm s$	自尊	抑郁	合理化	否认	提升	自欺
自尊	29.27 $\pm$ 4.95	—					
抑郁	6.89 $\pm$ 5.85	-.667**	—				
合理化	9.37 $\pm$ 2.60	-.259**	.269**	—			
否认	8.88 $\pm$ 2.52	-.237**	.228**	.630**	—		
提升	12.12 $\pm$ 3.09	.246**	-.170**	.250**	.371**	—	
自欺	30.37 $\pm$ 6.39	-.080	.118*	.778**	.831**	.733**	—

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.001$, 下同

(三) 自尊在自欺与抑郁间的中介效应

自欺总分与自尊相关不显著,但自欺的三个维度与自尊、抑郁的相关性具有统计学的意义,所以分别以自欺合理化、否认、提升 3 个维度得分为自变量,自尊为中介变量,抑郁为因变量,使用 Hayes 编制的 PROCESS v 2.16.3 程序中的模型 4 推测中介效应是否有统计学意义。

1. 自欺合理化在自尊和抑郁间的中介效应

以自欺合理化为自变量,自尊为中介变量,抑郁为因变量进行中介效应检验,结果表明(见表 2),自欺合理化对抑郁

以来城镇、独生女为自变量,自尊、抑郁、自欺合理化、自欺否认、自欺提升为因变量,分别进行独立样本 t 检验。结果表明,自尊、抑郁、自欺三维度在总分上均不存在统计意义上的差异。

(二) 各研究变量的相关

对女大学生自尊、抑郁、自欺和抑郁各维度进行相关分析,结果显示(见表 1),自尊和抑郁负相关;自尊和自欺合理化、自欺否认负相关,与自欺提升正相关;自欺合理化、自欺否认与抑郁正相关,自欺提升与抑郁负相关。自欺总分与抑郁正相关,与自尊相关不显著。

有显著的正向预测作用;自欺合理化对自尊有显著的负向预测作用;自欺合理化、自尊共同显著预测抑郁。自尊在自欺合理化与拖延之间发挥部分中介作用(见图 1),控制中介变量自尊,自欺合理化对抑郁的直接效应值为 0.234 ($SE=0.079$, $P < 0.01$, $LLCI=0.078$, $ULCI=0.389$), 占总效应的 38.6%,间接效应值为 0.372 ($SE=0.074$, $P < 0.01$, $LLCI=0.228$, $ULCI=0.519$), 占总效应的 61.4%,且各变量间 95% 的置信区间没有包含 0,即自尊的部分中介效应具有统计学意义。

表 2 自欺合理化模型中变量关系的中介分析

因变量	自变量	β	t	R ²	F
抑郁	合理化	.606	6.080**	.071	36.965**
自尊	合理化	-.492	-5.819**	.067	33.864**
抑郁	合理化	.234	2.951**	.455	196.285**
	自尊	-.756	-18.162**		

注: 标准化数据, 下同

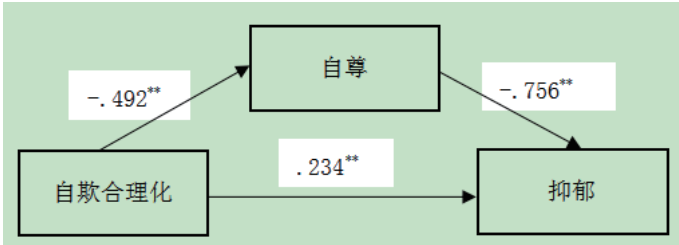


图1 自尊在自欺合理化与女大学生抑郁中的中介效应模型

2. 自欺否认在自尊和抑郁间的中介效应

以自欺否认认为自变量，自尊为中介变量，抑郁为因变量进行中介效应检验，结果表明（见表3），自欺否认对抑郁有显著的正向预测作用；自欺否认对自尊有显著的负向预测作用；自欺否认、自尊共同显著预测抑郁。自尊在自欺否认与拖延之间发挥部分中介作用（见图2），控制中介变量自尊，自欺否认对抑郁的直接效应值为0.173（SE=0.082，P<0.05，LLCI=0.013，ULCI=0.333），占总效应的32.7%，间接效应值为0.356（SE=0.072，P<0.01，LLCI=0.220，ULCI=0.505），占总效应的67.3%，且各变量间95%的置信区间没有包含0，即自尊的部分中介效应应具有统计学意义。

表3 自欺否认模型中变量关系的中介分析

因变量	自变量	β	t	R2	F
抑郁	否认	.529	5.093**	.050	25.941**
自尊	否认	-.465	-5.295**	.056	28.032**
抑郁	否认	.173	2.120*	.450	192.491**
	自尊	-.767	-18.450**		

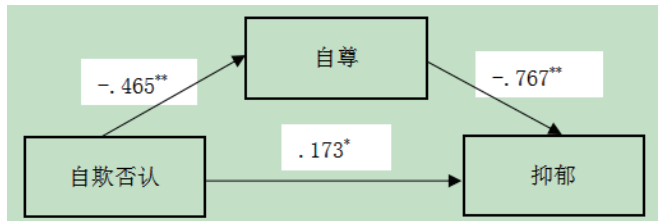


图2 自尊在自欺否认与女大学生抑郁中的中介效应模型

3. 自欺提升在自尊和抑郁间的中介效应

以自欺提升为自变量，自尊为中介变量，抑郁为因变量进行中介效应检验，结果表明（见表4），自欺提升对抑郁有显著的负向预测作用；自欺提升对自尊有显著的正向预测作用。自尊在自欺否认与拖延之间发挥完全中介作用（见图3），控制中介变量自尊，自欺否认对抑郁的直接效应值为-0.011

（SE=0.067，P>0.05，LLCI=-0.143，ULCI=0.120），95%的置信区间包含0；间接效应值为-0.310（SE=0.064，P<0.01，LLCI=-0.442，ULCI=-0.192），95%的置信区间没有包含0，即自尊的完全中介效应应具有统计学意义。

表4 自欺提升模型中变量关系的中介分析

因变量	自变量	β	t	R2	F
抑郁	提升	-.321	-3.745**	.027	14.028**
自尊	提升	.394	5.523**	.061	30.499**
抑郁	提升	-.011	-.169	.445	188.473**
	自尊	-.786	-18.774**		

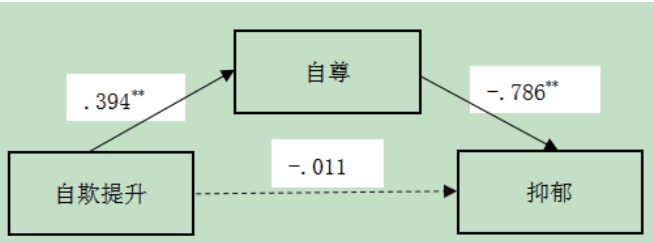


图3 自尊在自欺提升与女大学生抑郁中的中介效应模型

三、讨论

本研究结果表明，23%的女大学生有轻度抑郁倾向，30.4%有中度抑郁倾向，7.6%有重度抑郁倾向，此结果高于前人关于大学生抑郁检出率28.4%，这说明女生的抑郁症状高于男生，最新研究也表明，就罹患任一抑郁障碍亚型而言，女性与男性的加权终生患病率分别为8.0%和5.7%，女性显著高于男性。独立样本t检验表明女大学生自尊、抑郁、自欺合理化、自欺否认、自欺提升在是否独生子女、是否来自城镇上没有显著的差异，与以往研究一致，但自欺总分与自尊相关不显著，这与以往研究不一致，可能是使用的量表不一致所导致的，普遍采用的是Paulhus的社会赞许量表中的自欺提升分量表。

研究数据显示，抑郁与自尊负向相关，自尊水平越高的女大学生，抑郁情绪越低，自尊水平越低的女大学生，越有可能产生抑郁情绪，这可能是因为自尊水平高的人在遇事时一般会向好的方向去想，就不易出现抑郁情绪。自欺提升与自尊正向相关，与抑郁负向相关，这与Lewinsohn等人的研究一致，自欺提升有利于维护自尊水平，所以高自尊的女大学生更有可能关注有利于提升自己的积极的品质，这样抑郁情绪就会更少。自欺合理化、自欺否认与抑郁正向相关，与自尊负向相关，这与蒲小波的研究结果不一致，但与缪艳君、王中杰等人的研究

一致,可能是因为研究工具不同,本研究中的自欺合理化、自欺否认反映的是自欺的防御性,是歪曲信息而使自己的行为看似“合理”,或是否认消极的品质,这不利于提升自尊水平,容易让自身产生更多消极的情绪,从而影响抑郁症状。

中介效应的结果显示,自尊在自欺合理化、自欺否认与女大学生抑郁情绪中发挥部分中介作用。自欺合理化、否认既能通过自尊间接影响抑郁情绪,也能直接影响抑郁情绪。合理化、否认反映的是自欺的防御性,通过歪曲或否认信息的方式,对自身一些信息不接纳,降低自尊水平,从而表现出更多的抑郁情绪,在大学生自尊水平不高时才会使用自欺合理化、否认这两个策略。有研究表明把自欺分为有意识自欺与无意识自欺,自欺合理化、否认更加接近有意识自欺。采用自欺合理化方式的女大学生在面对一些消极信息或行为时,客观事实已经表明自身的行为或观点是错的,仍会认为这是“合理”的,找借口或理由去掩盖,其实在意识上我们没有办法欺骗自己,这样反而会降低自尊水平,也会表现出更高的抑郁水平;采用自欺否认的自欺方式的女大学生在面对相互矛盾的信息,会采取忽视那些客观事实证明是对的,这也类似于有意识自欺,导致对自身的不自接纳,从而降低自尊水平,表现出更多的抑郁情绪。

自尊在自欺提升与女大学生的抑郁情绪中发挥完全中介作用。自欺提升会通过提高女大学生的自尊水平来降低抑郁情绪,但对抑郁情绪无直接影响。运用自欺提升的个体容易关注自己积极的品质或行为,这种行为更多是无意识的自欺,在遇事时一般会往好的方面去想,有利于维护个体自尊,而高自尊水平的个体其抑郁情绪更少,因此,自欺提升通过维护女大学生的自尊水平来降低抑郁情绪。

本研究表明,自欺提升更可能是一种积极的心理品质,对维护女大学生的自尊和降低抑郁水平具有正向作用,而自欺合理化和自欺否认更可能是一种消极的心理品质,对女大学生的自尊和抑郁产生消极影响。通过中介效应可知,自欺合理化、否认与自欺提升是相反的心理品质,这可能就是自欺总分与自尊水平达不到显著性相关的原因;同时也能够解释为什么自欺总分与抑郁水平显著相关,因为自欺量表中有两个负性的心理品质,这就导致自欺总量表得分更偏向负性心理品质,从而使其与抑郁正相关,但这个还需要进一步实验去验证。

通过研究可得自欺提升通过自尊间接影响抑郁水平,在生活中,自尊是个体在其社会化过程中获得的积极体验,是对自

身价值的判断,自欺提升使个体更加关注自身积极的品质或能力,进而更容易感受到生活的意义感和价值感,有利于促进自尊水平,更少体验到抑郁情绪。Kinney(2000)也提出,对抑郁进行认知行为治疗的过程中,认知转变应该包含自欺这一认知策略,所以未来在预防女大学生抑郁情绪的心理课程中可以通过改变认知的方式,客观评价、对待生活中消极信息,在承认自己的不足的同时,接纳自己,最重要的是运用自欺提升来发现自己一些积极的行为和品质,提高对自身价值和能力的主观情感体验,提高自尊水平,从而降低抑郁情绪。

参考文献:

- [1] 马慧,杨超,刘娜,等.大学生抑郁症状与人格特征及应对方式的关系研究[J].中国健康教育,2019,35(2):179-181.
- [2] 王蜜源,韩芳芳,刘佳,等.大学生抑郁症状检出率及相关因素的meta分析[J].中国心理卫生杂志,2020(12):1041-1047.
- [3] 雷晓盛,刘朝杰,王雪莹,等.大学新生抑郁状况及其危险因素分析[J].中国公共卫生,2017,33(4):170-172.
- [4] Sackeim, H.A. Self-deception, self-esteem, and depression: The adaptive value of lying to oneself[J]. Empirical studies of psychoanalytic theories, 1983(1): 101-157.
- [5] 叶建梅,吴柳.自我欺骗对个体和社会的积极作用[J].科技文汇,2020(14):158-159.
- [6] 罗艳红,陈枫,石珍榕,等.自尊对女大学生抑郁情绪的影响:应对方式的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,29(05):747-750.
- [7] 王中杰,高柳萍,黄文栋,等.大学生自欺与拖延行为:自尊的中介作用[J].现代预防医学,2018,45(4).
- [8] 薄小波.自我欺骗、自尊与情绪自传体记忆的关系研究[J].首都师范大学学报(社会科学版),2009(S4):56-62.

本文系:茂名市直属学校2019年度研究项目,课题名称:累积生态风险与逆反心理的关系:针对中职生心理健康教育的时效性研究(课题编号:SZ201948)的成果论文。