

大学生认知情绪调节与抑郁的关系

魏义梅¹, 付桂芳²

(1.东北师范大学心理健康教育中心, 吉林 长春 130024;

2.广东外语外贸大学政治与公共管理学院, 广东 广州 510420)

【摘要】 目的: 研究大学生认知情绪调节与抑郁的关系。方法: 选用自评抑郁量表(SDS)和认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ), 对吉林省4所高校812名在校本科学生进行调查。结果: 单因素方差分析表明, 大学生在认知情绪调节策略的自责($F_{(3, 808)}=4.686, P=0.003$)、忍受($F_{(3, 808)}=4.873, P=0.002$)、沉思默想($F_{(3, 808)}=3.013, P=0.029$)这3个维度上都存在显著的年级差异。相关分析表明, 大学生抑郁与认知情绪调节策略各维度(除自我安慰)存在不同程度的显著性相关($P<0.001$)。多元回归分析结果显示, 灾难化、积极设想、沉思默想、忍受、积极调整和责备他人这6种策略能够预测大学生抑郁35.0%的变异量, 其中, 灾难化、积极设想与沉思默想策略的预测力较强。结论: 大学生认知情绪调节与抑郁有密切联系, 认知情绪调节中的灾难化、积极设想与沉思默想策略是抑郁的较好预测指标。

【关键词】 心理健康; 应对; 认知情绪调节; 抑郁; 大学生

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)01-0068-03

Cognitive Emotion Regulation and Mental Health in College Students

WEI Yi-mei, FU Gui-fang

Mental Health Education Centers of Northeast Normal University, Changchun 130024, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationship of cognitive emotion regulation and mental health in college students. Methods: 812 college students were tested with (SDS) and (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ). Results: There were significant grade differences in self-blame, endurance and rumination. The study suggested that cognitive emotion regulation was significantly correlated with depression, except self comfort, cognitive emotion regulation of catastrophizing, positive assumption, rumination, endurance, positive regulation and blaming others could predict 35% of depression. Conclusion: Cognitive emotion regulation of catastrophizing, positive assumption and rumination can better forecast and explain depression.

【Key words】 Mental health; Coping; Cognitive emotion regulation; Depression; College students

应对是个体为了处理被自己视为超出自身能力资源范围的特定内外环境要求, 而作出的不断变化的认知和行为努力^[1]。普遍认为, 应对从操作上可区分为问题中心应对与情绪中心应对。实际上, 这并不是应对策略划分的唯一维度, 还有一个重要的划分维度是“认知(所想)”与“行为(所做)”维度, 而人们往往不加区分地混淆对待它们, 这是不恰当的。正如思维和行动是作用于不同时间段的两个不同的过程。荷兰学者 Garnefski 非常关注应对中的认知机制, 并从情绪调节和应对两个研究领域对此进行了深入的研究^[2]。认知应对, 也可称为认知情绪调节, 即从认知上管理情绪信息, 主要是指个体在处理来自内部或外部的、超过自身资源负担的生活事件时, 所做出的认知上的努力。为了便于独立地考察个体在经历负性生活事件之后倾向于运用的不同于“行为”应对的“认知”应对策略, 以及它如何影响个体在经历负性生活事件之后的情绪发展进程, Garnefski 于2001年编制了认知情绪调节量表。以此量表为工

具, Garnefski 等就认知情绪调节与抑郁的关系进行了一系列研究, 结果表明, 自责、沉思默想和灾难化策略与抑郁呈正相关, 积极重评策略与抑郁呈负相关, 这4种策略是预测抑郁的最好认知指标^[3]。Jermann 等人的研究发现, 自责和沉思默想策略是有效预测抑郁的两种主要的认知情绪调节策略^[4]。本研究旨在以中国大学生为被试, 考察认知情绪调节与抑郁的关系, 为加强大学生心理健康教育, 及时有效地预防、干预大学生抑郁提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象

选取吉林省4所高校的在校本科学生为样本。共发放问卷900份, 有效问卷812份。其中男生415名, 女生397名; 大一至大四学生分别为262、251、228和71名; 平均年龄为20.13±1.42岁。

1.2 工具

1.2.1 自评抑郁量表^[5] 该量表由20个项目组成, 按

1-4 级评分。总粗分乘以 1.25 后,取其整数部分作为标准分,标准分在 50 分以下为无抑郁;50~59 分为轻度抑郁;60~69 分为中度抑郁;70 分及以上为重度抑郁。

1.2.2 认知情绪调节量表 该量表修订自 Garnefski 编制的认知情绪调节量表(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, 简称 CERQ),采用 5 点记分法,从“从不”到“总是”分别记为 1-5 分。子量表的分数越高,表明个体越经常运用这种认知情绪调节策略。该量表在荷兰施测,Cronbach 系数大多数超过 0.70,有的子量表超过 0.80,且具有良好的结构效度^[2]。在征得 Garnefski 同意的前提下,先由 4 位精通英文的心理学工作者,将量表项目由英文版译为中文,然后再请 4 位精通英文的心理学工作者,将中文回译成英文,修改后确定 CERQ 的中文版问卷,将其施测于我国 6 所高校大学生。经探索性因素分析,中文版认知情绪调节量表剔除了 4 个项目,保留了 32 个项目,共分为 8 个维度:自责、容忍、沉思默想、积极调整、积极设想、自我安慰、灾难化和责备他人。修订后的中文版 CERQ 量表具有较好的信度、效度。

1.3 统计分析

采用 SPSS11.5 进行数据统计分析。

2 结 果

2.1 大学生认知情绪调节策略使用的总体情况

由表 1 可以看出,大学生认知情绪调节量表各维度的均值大于 3 分的是积极设想策略,小于 2 分的策略为灾难化。

表 1 大学生认知情绪调节策略量表得分情况(n=812)

	M ± SD	序次		M ± SD	序次
自责	2.47 ± 0.73	5	积极设想	3.39 ± 0.76	1
忍受	2.93 ± 0.77	2	自我安慰	2.46 ± 0.75	6
忍受	2.69 ± 0.99	4	灾难化	1.84 ± 0.75	8
积极调整	2.84 ± 0.84	3	责备他人	2.20 ± 0.59	7

表 2 大学生认知情绪调节策略使用情况的年级比较($\bar{x} \pm s$)

	大一 (N=262)	大二 (N=251)	大三 (N=258)	大四 (N=71)	F值	P值
自责	2.60 ± 0.73	2.46 ± 0.74	2.40 ± 0.73	2.31 ± 0.62	4.686**	0.003
忍受	3.04 ± 0.75	2.88 ± 0.80	2.95 ± 0.76	2.67 ± 0.73	4.873**	0.002
沉思默想	2.78 ± 1.00	2.69 ± 1.02	2.67 ± 0.98	2.38 ± 0.84	3.013*	0.029
积极调整	2.79 ± 0.86	2.88 ± 0.80	2.87 ± 0.89	2.87 ± 0.69	0.593	0.619
积极设想	3.48 ± 0.71	3.35 ± 0.77	3.33 ± 0.80	3.42 ± 0.78	1.953	0.120
自我安慰	2.53 ± 0.81	2.46 ± 0.70	2.39 ± 0.74	2.53 ± 0.68	1.539	0.203
灾难化	1.83 ± 0.73	1.82 ± 0.72	1.94 ± 0.84	1.68 ± 0.57	2.395	0.067
责备他人	2.19 ± 0.57	2.20 ± 0.57	2.25 ± 0.67	2.07 ± 0.57	1.508	0.211

注:*P<0.05,**P<0.01

2.2 大学生认知情绪调节策略使用的年级特点

采用单因素方差分析考察大学生认知情绪调节策略使用情况的年级差异。表 2 结果显示,大学生在自责($F_{(3,808)}=4.686, P=0.003$)、忍受($F_{(3,808)}=4.873, P=0.002$)、沉思默想($F_{(3,808)}=3.013, P=0.029$)策略上有显著的年级差异。事后多重比较(LSD)结果显示,在自责策略方面,大一学生的得分明显高于另三个年级的学生;在忍受策略上,大一学生与大二学生存在显著差异,大四学生与另三个年级的学生都存在显著差异,具体表现为,大一学生的得分最高,其次是大二、大三学生,大四学生得分最低;在沉思默想维度上,大四学生的得分明显低于大一至大三年级学生。

2.3 大学生认知情绪调节策略得分与抑郁的相关

相关分析显示,大学生抑郁与灾难化、沉思默想、责备他人、忍受、自责等策略都呈显著的正相关,相关系数依次为 0.487、0.324、0.290、0.200、0.122 ($P<0.001$);与积极调整、积极设想策略则呈显著的负相关,相关系数依次为-0.162、-0.294($P<0.001$);与自我安慰策略相关不显著(相关系数为 0.014)。

2.4 认知情绪调节策略对抑郁的回归分析

采用逐步多元回归分析法进行回归分析。8 个预测变量(认知情绪调节策略的 8 个维度)预测效标变量抑郁时,在灾难化、积极设想、沉思默想、忍受、积极调整和责备他人这 6 个进入方程的预测变量中,灾难化、积极设想与沉思默想策略的预测力较强。见表 3。

表 3 认知情绪调节策略对抑郁的多元回归分析摘要表

	多元相关 系数 R	决定系 数 R ²	增加解 释量 ΔR	F值	净 F值	标准化回 归系数
灾难化	0.487	0.237	0.237	251.501	251.501	0.302
积极设想	0.550	0.303	0.066	175.582	76.287	-0.296
沉思默想	0.576	0.332	0.029	133.696	35.114	0.179
忍受	0.584	0.341	0.009	104.164	10.735	0.107
积极调整	0.589	0.347	0.006	85.513	7.535	-0.095
责备他人	0.592	0.350	0.003	72.259	4.259	0.072

3 讨 论

本研究结果显示,大学生较常运用积极设想策略,其次是忍受、积极调整、沉思默想、自责、自我安慰及责备他人策略,较少运用灾难化的策略。这说明,我国大学生在面对负性生活事件时较多采用积极的认知情绪调节策略,较少使用消极的认知情绪调节策略。

大学生在认知情绪调节策略的自责、忍受、沉思默想这 3 个维度上都存在显著的年级差异。具体表现为,低年级,尤其是大一学生在遭遇负性生活事件时比高年级学生更多地运用自责、忍受及沉思默想

这三类认知情绪调节策略, 比较而言, 大四学生较少地运用这三种认知情绪调节策略。这可能是由于, 大一学生仍保留着中学后期即青年初期的一些心理特点, 自我意识与认知能力发展不协调, 自我意识快速发展, 注重对自己进行体察和分析, 关注自己的形象和内心世界。同时大一学生思维的独立性、批判性快速发展, 但由于缺乏社会经验, 生活阅历不足, 思维表现出一定的片面性与偏激性, 加之他们自尊心较强, 情绪情感波动较大, 因而在遇到负性的生活事件时, 更倾向于从自身内部找原因, 反复地思考, 推敲自己的一言一行, 或者反复地批评自己、责备自己。比较而言, 高年级大学生随着知识经验及阅历更丰富, 思维的辩证性在增强, 认识更深刻, 因而在学习、生活中遇到负性生活事件时能够更理智、更成熟地去面对, 较少地运用自责、忍受及沉思默想这些无效的认知情绪调节策略。

大学生越较多地运用自责、忍受、沉思默想、灾难化及责备他人等策略抑郁程度越重, 越较频繁地运用积极调整、积极设想策略抑郁程度越轻或无抑郁体验。大学生灾难化、沉思默想及积极设想策略的运用与抑郁的相关程度较高。自我安慰策略与抑郁

相关不显著, 这可能是中国文化的特殊性的体现。回归分析进一步显示, 灾难化、积极设想、沉思默想、忍受、积极调整和责备他人这 6 种策略能够预测大学生抑郁情绪 35.0% 的变异量。其中, 灾难化、积极设想与沉思默想策略的预测力较强。这为我们有针对性地预防与干预大学生抑郁情绪提供了参考依据。

参 考 文 献

- 1 张敏, 杨扬, 陈欣. 大学生应对方式与网络成瘾的关系研究. 中国临床心理学杂志, 2006, 14 (1): 77- 78
 - 2 Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. CERQ: manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiden: The Netherlands: DATEC, 2002
 - 3 Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. Personality and Individual Differences, 2006, 40: 1659- 1669
 - 4 Mathieu d'Acremont, Martial Van der Linden. How is impulsivity related to depression? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. Journal of Adolescence, 2006, 2: 1- 11
 - 5 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版). 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 109- 115
- (收稿日期: 2007- 07- 01)
-
- (上接第 97 页)
- 13 Goulet N. The effect of internet use and internet dependency on shyness, loneliness, and self-consciousness in college students. PQDD(国外博士论文全文数据库). State University of New York at Albany, 2002
 - 14 Suler J. The bad boys of cyberspace: Deviant behavior in online multimedia communities and strategies for managing it. 网址: <http://www.rider.edu/suler/psycuber/badboys.html> #aintmisbehaving, 1997
 - 15 Denegri- Knott J, Taylor J. The labeling game: A conceptual exploration of deviance on the internet. Social Science Computer Reviews, 2005, 23(1): 93- 107
 - 16 Vazsonyi AT, Pickering LE, Belliston LM, et al. Routine activities and deviant behaviors: American dutch, hungarian, and swiss youth. Journal of Quantitative Criminology, 2002, 18(4): 397- 422
 - 17 张国华, 雷雳. 青少年在互联网上的攻击行为的表现与干预. 中国青年研究, 2006, 7: 45- 48
 - 18 Garbasz YDS. Flame wars, flooding, kicking and spamming: Expressions of aggression in the virtual community. 网址: <http://www.personal.u-net.com/~yandy/papers/PSA.html>, 1997
 - 19 Kimberly JM, Becker- Blease KA, Finkelhor D. Inventory of problematic internet experiences encountered in clinical practice. professional psychology: Research and Practice, 2005, 36(5): 498- 509
 - 20 何小明. 论虚拟社区中的青少年行为与心理. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2003, 39(4): 146- 151
 - 21 Hangwoo L. Behavioral strategies for dealing with flaming in an online forum. Sociological Quarterly, 2005, 45(2): 385- 403
 - 22 Goldsborough R, Page L. How to respond to flames (Without getting singed). Information Today, 2005, 22(2): 23- 26
 - 23 Douglas KM, McGarty C. Identifiability and self- presentation: Computer- mediated communication and intergroup interaction. British Journal of Social Psychology, 2001, 40 (3): 399- 416
 - 24 Alonzo M, Aiken M. Flaming in electronic communication. Decision Support System, 2004, 36: 205- 213
 - 25 Johnson AN. Understanding the psychology of internet behaviour- virtual worlds, real lives. New York: Palgrave Macmillan, 2003. 64- 67
 - 26 Daniel AJ. An exploration of middle and high school students' perceptions of deviant behavior when using computers and the internet. The Journal of Technology Studies, 2005, 31(2): 70- 80
- (收稿日期: 2007- 07- 22)