

# 大学生生活事件、认知情绪调节与抑郁的关系

魏义梅<sup>1</sup>, 张剑<sup>2</sup>

(1.东北师范大学心理健康教育中心,吉林 长春 130024; 2.东北师范大学心理学系,吉林 长春 130012)

**【摘要】** 目的:探讨大学生生活事件、认知情绪调节与抑郁三者之间的关系。方法:运用生活事件量表(ASLEC)、认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)和抑郁自评量表(SDS)对吉林省4所高校的900名大学生进行调查。结果:学习压力、人际关系和健康适应对大学生影响较大,学生较多运用积极设想、容忍、积极调整和沉思默想等认知情绪调节策略;相关分析及回归分析结果发现,生活事件对抑郁既有直接影响,同时,也通过积极、消极的认知情绪调节策略影响大学生的抑郁。结论:生活事件、认知情绪调节和抑郁之间有着密切的联系,认知情绪调节在大学生生活事件与抑郁之间起中介作用。

**【关键词】** 心理健康;生活事件;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)06-0582-02

## Relationship Between Undergraduate Students' Life Events and Cognitive Emotion Regulation and Depression

WEI Yi-mei, ZHANG Jian

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

**【Abstract】 Objective:** To explore the relationship between undergraduate students' life events and cognitive emotion regulation and depression. **Methods:** 900 undergraduate students in Jilin province were asked to complete life events, cognitive emotion regulation and depression tests. **Results:** Academic pressure, inter-personal relationship and health had more influences on students. The students tended to use the cognitive emotion regulation tactics of positive considering, endurance, positive refocusing and focus on thought etc. The results of correlation analysis and regression analysis showed that students' life events not only directly influence depression, but also through positive and negative cognitive emotion regulation to give influence. **Conclusion:** Life events, cognitive emotion regulation and depression are closely related, and cognitive emotion regulation plays an intermediary role between students' life events and depression.

**【Key words】** Mental health; Life events; Cognitive emotion regulation; Depression; Undergraduate students

认知情绪调节也称认知应对,主要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<sup>[1]</sup>。国外研究表明,认知应对可有效地预测抑郁,并且通过认知应对训练可改善大学生的抑郁情绪<sup>[2]</sup>。生活事件是生活中面临的各种问题,是造成心理应激并可能进而损伤躯体健康的主要刺激物。大量研究探讨了生活事件与抑郁的关系,以及自我效能、社会支持、应对方式等与二者之间关系<sup>[3-6]</sup>。本研究旨在探讨生活事件、认知情绪调节以及抑郁之间的关系,为从认知情绪调节角度有效缓解大学生抑郁提供科学依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

随机选取吉林省长春市四所高校900名大学生进行团体施测,删除无效问卷,获得有效问卷811份,其中男生414名,女生397名。

### 1.2 研究工具

1.2.1 生活事件的评定 采用由刘贤臣编制的青少年自评生活事件量表(ASLEC)<sup>[7]</sup>,该量表有27道题目,包括六个分量表:人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应、其它。

1.2.2 认知情绪调节问卷 认知情绪调节策略的测量采用认知情绪调节量表(CERQ)中文版<sup>[8]</sup>。该量表包括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。其中,积极调整和积极设想为积极应对,其它维度为消极应对。

1.2.3 抑郁的评定 采用William于1965年编制的自评抑郁量表(SDS)进行施测<sup>[7]</sup>,该量表由20个项目组成,每一条目相当于一个有关症状,按1-4级评分。20个项目评分之和为总粗分,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。

## 2 结果

### 2.1 主要变量的描述统计

统计结果表明,大学生所经历的生活事件频率由高到低主要反映在学习压力、人际关系和健康适

【基金项目】吉林省社会科学基金项目(2007064);东北师范大学2007-2008年度学生思想政治教育实践创新研究项目

通讯作者:魏义梅

应问题方面,亲友与财产丧失和受惩罚因子事件发生比例则较小,生活事件的总分为 $31.29 \pm 16.89$ 。大学生在最近12个月内遭遇的生活事件中,发生频率高于50%的依次是考试失败或不理想(82.1%)、学习负担重(69.1%)、被人误会或错怪(68.8%)、与同学或好友发生纠纷(61.3%)、长期远离家人不能团聚(61.1%)和生活习惯明显变化(55.3%)等。学生较多运用的认知情绪调节主要为积极设想( $3.39 \pm 7.58$ )、容忍( $2.94 \pm 7.71$ )、积极调整( $2.85 \pm 8.34$ )和沉思默想( $2.69 \pm 9.93$ );学生抑郁总分为 $40.22 \pm 7.825$ ,其中,49.1%学生无抑郁症状,34.4%学生存在轻度抑郁,13.3%学生存在中度抑郁,3.2%学生为重度抑郁。

## 2.2 生活事件、认知情绪调节和抑郁的相关分析

相关分析表明,生活事件与积极认知情绪调节( $r=0.019, P>0.50$ )不相关,与消极认知情绪调节( $r=$

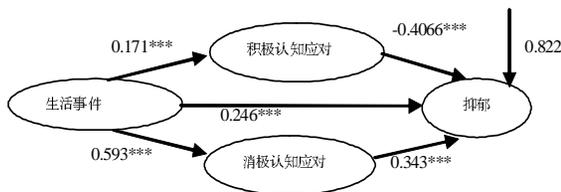
$0.450, P<0.001$ )显著相关,生活事件与抑郁之间存在显著的正相关( $r=0.380, P<0.001$ );积极认知应对与抑郁之间存在显著负相关( $r=-0.259, P<0.001$ ),消极认知应对与抑郁之间存在显著正相关( $r=0.364, P<0.001$ )。

## 2.3 生活事件、认知情绪调节和抑郁的回归分析

依据生活事件、认知情绪调节和抑郁的相关分析,以生活事件和认知情绪调节中的积极认知应对和消极认知应对为自变量,以抑郁为因变量进行多元逐步回归分析。结果表明,生活事件、积极认知应对和消极认知应对均进入回归方程,依次为:生活事件、积极认知应对和消极认知应对,多元相关系数为0.569, $\beta$ 系数达到显著( $P<0.001$ ),3个因子能够联合预测抑郁32.4%的变异量。见附表。

附表 生活事件、认知情绪调节对抑郁的多元回归分析

选出的变项顺序	多元相关系数 R	决定系数 R <sup>2</sup>	增加解释量 $\Delta R$	F值	净 F值	标准化回归系数
生活事件	0.380	0.144	0.144	136.461	136.461	0.246
积极应对	0.502	0.252	0.108	136.403	116.810	-0.406
消极应对	0.569	0.324	0.071	128.719	84.992	0.343



附图 生活事件、认知情绪调节策略对抑郁的路径模型

## 2.4 生活事件、认知情绪调节和抑郁的路径分析

以生活事件、积极与消极认知情绪调节为自变量,以抑郁为因变量进行复回归分析,并根据复回归结果建立路径模型。见附图。附图表明,影响大学生抑郁有三条显著的路径,即生活事件→抑郁;生活事件→积极应对→抑郁;生活事件→消极应对→抑郁。

## 3 讨论

研究发现,大学生在生活中更多面临来自学习压力、人际关系和健康适应三方面的问题,这符合大学生以学习为根本任务的特点以及他们关注生活中与他人交往和自身的健康、适应状况的特点。此外,大学生在遇到负性生活事件时更多地采取积极设想、容忍、积极调整等策略。

相关分析表明,生活事件与认知情绪调节策略是有密切关联的。当大学生面临的生活事件越多时,他们对于认知情绪调节策略的使用就更频繁,而且他们更多地倾向于运用积极设想等积极认知应对策略。值得关注的是,本研究发现,生活事件对抑郁有直接的影响,即大学生面临的生活事件越多,大学生

的抑郁程度越高。认知情绪调节在生活事件和抑郁二者之间起中介作用,当大学生经历负性生活事件后,较少地运用消极认知应对策略,而较多地运用积极认知应对策略,则会有效地改善大学生的抑郁。

## 参 考 文 献

- 1 Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. CERQ: manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiden, The Netherlands: DATEC, 2002
- 2 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
- 3 魏曙光,张月娟,席明静,等.大学生群体中社会支持、自我效能感在应激与抑郁间的作用.中国临床心理学杂志,2006,14(03):300-302
- 4 马伟娜,徐华.中学生生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪的关系.中国临床心理学杂志,2006,14(03):303-305
- 5 张月娟,阎克乐,王进礼.生活事件、负性自动思维及应对方式影响大学生抑郁的路径分析.心理发展与教育,2005,1:96-99
- 6 孔德生,张微.贫困大学生生活事件、应付方式、社会支持与其主观幸福感的关系.中国临床心理学杂志,2007,15(1):61-63
- 7 汪向东,王希林,马弘,等.心理卫生评定量表手册(增刊).北京:中国心理卫生杂志社,1999.106-107,194-196
- 8 魏义梅,刘永贤.认知情绪调节量表(CERQ)在大学生中的初步信效度检验.中国心理卫生杂志,2008,22(4):241-244

(收稿日期:2008-04-07)