

抑郁大学生的情绪调节影响因素及放松训练干预研究

王春梅*, 刘凯馨, 徐欣彤, 王艺航, 韦洁梅

天津商业大学法学院, 天津

收稿日期: 2023年7月18日; 录用日期: 2023年8月31日; 发布日期: 2023年9月7日

摘 要

目的: 探讨抑郁大学生的情绪调节的影响因素及放松训练的效果。方法: 采用《贝克抑郁自评量表》对503名大学生进行调查, 筛选出抑郁大学生327名; 采用《情绪调节量表》《负面评价恐惧量表》和《人际关系综合诊断量表》对327名抑郁大学生进行了相关数据收集和分析; 随机选择一组抑郁大学生, 接受放松训练干预, 对抑郁大学生的情绪水平测试前与测试后进行配对样本 t 检验。结果: 1) 抑郁大学生情绪调节、负面评价恐惧、人际关系困扰三者之间两两相关。2) 情绪调节在负面评价恐惧和人际关系困扰中起部分中介效应, 认知重评的中介效应占总效应的28.6%; 表达抑制的中介效应占总效应的12.2%。3) 抑郁大学生的情绪水平在放松训练干预前与干预后存在显著差异。结论: 情绪调节能够在一定程度上缓解抑郁大学生的人际关系困扰和负性评价恐惧, 有助于提高他们的心理适应能力。放松训练可以有效降低抑郁大学生的焦虑和压力水平, 改善心理健康。

关键词

负性评价恐惧, 情绪调节, 人际关系困扰, 抑郁大学生, 放松训练

The Influence Factors of Emotional Regulation and the Intervention of Relaxation Training in Depressed College Students

Chunmei Wang*, Kaixin Liu, Xintong Xun, Yihang Wang, Jiemei Wei

School of Law, Tianjin University of Commerce, Tianjin

Received: Jul. 18th, 2023; accepted: Aug. 31st, 2023; published: Sep. 7th, 2023

*通讯作者。

文章引用: 王春梅, 刘凯馨, 徐欣彤, 王艺航, 韦洁梅. 抑郁大学生的情绪调节影响因素及放松训练干预研究[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(9): 5003-5012. DOI: 10.12677/ass.2023.129683

Abstract

Objective: To explore the factors influencing the emotional regulation of depressed college students and the effect of relaxation training. **Methods:** 503 college students were investigated by Beck Depression Self-Rating Scale, and 327 were screened out. The relevant data of 327 depressed college students were collected and analyzed by the Emotional Regulation Scale, the Negative Evaluation Fear Scale and the Interpersonal Relationship Comprehensive Diagnostic Scale. A group of depressed college students were randomly selected to receive relaxation training intervention, and the paired sample *t*-test was conducted before and after the emotional level of depressed college students. **Results:** 1) There was a pairwise correlation between emotional regulation, fear of negative evaluation and interpersonal disturbance in depressed college students. 2) Emotion regulation has a partial mediating effect on negative evaluation of fear and interpersonal disturbance, and the mediating effect of cognitive reappraisal accounts for 28.6% of the total effect; the mediating effect of expression inhibition accounts for 12.2% of the total effect. 3) There were significant differences in the emotional level of depressed college students before and after the relaxation training intervention. **Conclusion:** Emotional regulation can alleviate the interpersonal disturbance and negative evaluation fear of depressed college students to some extent, and help improve their psychological adaptability. Relaxation training can effectively reduce the anxiety and stress levels of depressed college students and improve their mental health.

Keywords

Negative Evaluation Fear, Emotional Regulation, Interpersonal Relationship Disturbance, Depressed College Students, Relaxation Training

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

全球疾病调查研究表明,精神疾病是导致终身致残第二大原因,而精神疾病中重度抑郁是导致终身致残的主要原因。不同国家和地区的调查研究发现,抑郁症逐渐成为二十一世纪危害人类身心健康的一大心理疾病。目前关于抑郁症的报道越来越多,同时各类研究报告也经常报告抑郁的检出报告,其中2020年中国国民心理健康蓝皮书报告青少年的抑郁检出率高达24.6%,抑郁问题是较严重的一类心理疾病,它带来了较高的死亡率,同时治疗成本较高。国家各类心理健康文件对抑郁症的筛查都做出了说明,要求各级各类学校将抑郁症的筛查作为学生心理普查的一项重要内容。

人际关系是青少年抑郁的重要影响因素之一,在个体的成长发展历程中有着重要的作用[1],研究结果表明人际关系困扰在负性生活事件与抑郁之间起中介作用,这一结果支持了抑郁的人际易感性-应激模型,大学生遭受的负性生活事件的频率强度越低,面临人际关系困扰就越少,进而会减轻抑郁的症状[2]。

情绪调节(Emotion regulation)是指个体管理和改变自己情绪的过程,通过一定的策略和机制,使情绪在主观体验、表情行为、生理活动等方面发生一定的变化[3]。Lopes, Salovey 和 Straus 的研究发现,情绪智力得分越高的大学生,其人际关系困扰越少,越有利于建立良好的人际关系。也有其他研究指出情

绪自我调节效能感高的人,拥有良好的人际关系[4]。

负面评价恐惧指的是害怕听到他人对自己不良的评价,从而产生的苦恼、恐惧状态,它受到自身特性、遗传和环境等因素的影响[5]。当前国内对负面评价恐惧的研究还不是很多,负面评价恐惧的相关研究仍亟待发展。有研究表明当初中生的负面评价恐惧水平提高时,其在积极认知或消极认知方面的情绪调节得分也会随之提高[6]。此外负面评价恐惧对人际关系具有预测作用,个人越是担心别人对自己的评价,越会对自己产生否定,对群体产生排斥和拒绝,回避一切社交活动,最终产生人际关系不良的问题[7]。

据以上资料显示,前人关于情绪调节,评价恐惧,人际关系困扰三个现象方面的研究,很少与抑郁联系起来,因此基于先前的理论和实证研究,本研究提出以下假设:抑郁大学生情绪调节、负面评价恐惧、人际关系困扰三者之间存在显著相关;抑郁大学生情绪调节、负面评价恐惧对人际关系困扰有预测作用;情绪调节在负面评价恐惧和人际关系困扰之间存在中介效应,负面评价恐惧通过情绪调节影响人际关系困扰。

2. 方法

2.1. 被试

本研究采用随机抽样的方式对大学生进行问卷调查,共发放 503 份问卷,根据贝克抑郁自评量表筛查标准,并剔除无效问卷和极端回答问卷,剩余有效问卷 327 份。其中男生 97 人(29.7%),女生 230 人(70.3%);大一年级 40 人(12.2%),大二年级 132 人(40.4%),大三年级 90 人(27.5%),大四年级(19.8%)。

2.2. 测量工具

2.2.1. 《贝克抑郁自评量表》

该量表是专门评测抑郁程度的。由美国著名心理学家 Beck AT 编制于 20 世纪 60 年代,后被广泛应于临床流行病学调查,BDI 早年的版本为 21 项,其项目内容源于临床。后来发现,有些抑郁症患者,特别是严重抑郁者,不能很好完成 21 项评定。Beck 于 1974 年推出了 13 项版本,新版本品质良好,依据总分,就能明白了解是否有抑郁,抑郁的程度如何。筛选标准:0~4 分:无抑郁症状;5~7 分:轻度抑郁症状;8~15 分:中度抑郁症状;16~39 分:重度抑郁症状。

2.2.2. 《情绪调节量表》(EPQ)

该问卷测量了认知重评和表达抑制两个维度,每个维度都包括个体对积极情绪的调节和对消极情绪的调节。共 10 个题目,认知重评维度有 6 个题目,表达抑制维度有 4 个题目。认知重评和表达抑制的内部一致性系数分别为 0.79 和 0.73。

2.2.3. 《负面评价恐惧量表》(BFNES)

该量表共 12 个题目,由 8 道正向计分题和 4 道负向计分题组成,Cronbach's α 系数为 0.90,4 周间隔重测信度为 0.75,折半信度为 0.60。

2.2.4. 《人际关系综合诊断量表》

该量表总共包含 28 个项目,分为交谈、交际与交友、待人接物、与异性交往这四个维度,共 28 个题目,每个维度包含 7 个测试题目。内部一致性系数为 0.89。

2.2.5. 《抑郁-焦虑-压力量表》

简体中文版(DASS-21)包括 3 个分量表,共 21 个题项,分别考察个体对抑郁、焦虑以及压力等负面情绪体验程度。抑郁得分 ≤ 9 分为正常,10~13 分为轻度,14~20 分为中度,21~27 分为重度, ≥ 28 分为

非常严重；焦虑得分 ≤ 7 分为正常，8~9 分为轻度，10~14 分为中度，15~19 分为重度， ≥ 20 分为非常严重；压力得分 ≤ 14 分为正常，15~18 分为轻度，19~25 分为中度，26~33 分为重度， ≥ 34 分为非常严重。

2.3. 测量工具

本研究收集的所有数据均采用统计软件 SPSS26.0 进行处理，数据分析统计方法包括描述性统计、独立样本 t 检验、方差分析、相关分析和中介效应检验。

3. 结果

3.1. 抑郁大学生情绪调节，负性评价恐惧与人际关系困扰的总体状况

通过描述性统计对抑郁大学生的情绪调节策略各维度、负面评价恐惧和人际关系困扰各维度进行分析，结果如表 1：

Table 1. The overall level of college students' emotion regulation, fear of negative evaluation, and interpersonal disturbance
表 1. 抑郁大学生情绪调节，负性评价恐惧和人际关系困扰的总体水平

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>
认知重评	29.96	6.85
表达抑制	17.50	5.30
负性评价恐惧	44.00	7.43
人际交谈	2.80	2.13
交际与交友	3.26	2.34
待人接物	2.23	1.80
与异性交往	2.63	1.69
人际关系困扰	10.91	6.71

情绪调节策略量表采用李克特 7 点记分的标准，从统计结果看，认知重评维度均分为 29.96，认知重评的理论中值为 24 表达抑制维度均分为 17.5 表达抑制理论中值为 16。认知重评这一情绪表达策略高于表达抑制，说明抑郁大学生对于认知重评的使用情况多于表达抑制。简明负性评价恐惧量表采用 5 点记分法，总分区间为 12~60 分，分数越高，表明被试越在意别人对其的负面评价，平均分为 44，标准差为 7.43。人际关系综合诊断量表得分区间为 0~28 分。0~8 分说明人际关系困扰较少；9~14 分说明得分处在正常范围内，但存在一定的人际关系问题；15~28 分说明人际关系问题较严重，已经影响正常生活。由表统计结果可知，抑郁大学生人际关系困扰总的平均分为 10.91，得分在 9~14 分之间，说明人际关系总体状况好，但存在一定的问题。同时可知在各个维度上交际与交友困扰平均得分为 3.26，比其他维度高。

3.1.1. 抑郁大学生情绪调节、负性评价恐惧和人际关系困扰在性别上的差异

对各变量在性别是否有差异进行检验，结果如表 2：

Table 2. Gender differences in emotional regulation, fear of negative evaluation and interpersonal disturbance of depressed college students**表 2.** 抑郁大学生情绪调节、负性评价恐惧和人际关系困扰在性别上的差异

	男(<i>N</i> = 97)	女(<i>N</i> = 230)	<i>t</i>
	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	
认知重评	27.43 ± 8.06	31.02 ± 5.98	3.949***
表达抑制	16.93 ± 5.41	17.74 ± 5.25	1.272
负性评价恐惧	42.08 ± 7.09	44.08 ± 7.44	3.064**
人际交谈	2.80 ± 1.98	2.79 ± 2.20	-0.05
交际与交友	3.11 ± 2.08	3.32 ± 2.44	0.768
待人接物	2.59 ± 1.89	2.07 ± 1.75	2.299*
与异性交往	2.92 ± 1.64	2.51 ± 1.70	2.006*
人际关系困扰	11.42 ± 6.45	10.69 ± 6.82	-0.9

注: **p* < 0.05, ***p* < 0.01, ****p* < 0.001。

结果显示:在不同性别上,抑郁大学生认知重评得分存在显著差异,女生得分显著高于男生;在表达抑制得分上不存在显著差异。在负性评价恐惧得分存在明显差异,女生相比于男生表现出更多的负面评价恐惧。在人际关系困扰总分差异不明显,在待人接物和与异性交往存在明显差异。男生在待人接物和与异性交往困扰得分高于女生。

3.1.2. 抑郁大学生情绪调节、负性评价恐惧和人际关系困扰在年级上的差异

对各变量在年级是否有差异进行方差分析,结果如表 3:

Table 3. The differences of emotional regulation, negative evaluation fear and interpersonal disturbance among depressed college students in grade level**表 3.** 抑郁大学生情绪调节、负性评价恐惧和人际关系困扰在年级上的差异

	大一(<i>N</i> = 40)	大二(<i>N</i> = 132)	大三(<i>N</i> = 90)	大四(<i>N</i> = 65)	<i>F</i>	事后比较
	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>		
认知重评	29.50 ± 7.29	28.86 ± 7.47	30.23 ± 6.46	32.09 ± 5.24	3.421*	大四 > 大二
表达抑制	17.35 ± 5.10	16.57 ± 5.11	18.90 ± 5.23	17.55 ± 5.60	3.543*	大三 > 大二
负性评价恐惧	43.38 ± 7.72	43.95 ± 7.44	44.26 ± 7.27	44.11 ± 7.60	0.135	
人际交谈	3.43 ± 1.84	2.91 ± 2.04	2.68 ± 2.38	2.34 ± 2.04	2.403	
交际与交友	4.18 ± 1.99	3.42 ± 2.24	2.91 ± 2.45	2.85 ± 2.43	3.678*	大一 > 大三 大一 > 大四
待人接物	2.55 ± 1.83	2.36 ± 1.92	2.23 ± 1.77	1.74 ± 1.48	2.304	
与异性交往	3.03 ± 1.83	2.76 ± 1.74	2.58 ± 1.64	2.20 ± 1.51	2.439	
人际关系困扰	13.18 ± 6.44	11.45 ± 6.44	10.4 ± 7.16	9.12 ± 6.35	3.597*	大一 > 大三 大一 > 大四 大二 > 大四

注: **p* < 0.05。

结果显示：在不同年级上，抑郁大学生在表达抑制得分存在明显差异。大三得分高于大二年级的。在认知重评上存在明显差异，大四年级的认知重评策略得分显著高于大二年级的；在负面评价恐惧不存在显著差异，但从平均分来看大三大四年级的得分高于大一大二年级；在人际关系困扰总分差异显著。大一得分高于大三大四年级的。结果如表所示。

3.2. 抑郁大学生情绪调节，负性评价恐惧与人际关系困扰的相关分析

对三个变量做相关分析，结果如表 4 所示：

Table 4. Correlation analysis of emotional regulation, negative evaluation fear and interpersonal disturbance in depressed college students

表 4. 抑郁大学生情绪调节，负性评价恐惧与人际关系困扰的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8
1) 认知重评	1							
2) 表达抑制	0.521***	1						
3) 负性评价恐惧	0.237***	0.166**	1					
4) 人际交谈	-0.146**	-0.890	0.127*	1				
5) 交际与交友	-0.112*	-0.204***	0.230***	0.770***	1			
6) 待人接物	-0.192***	0.001	0.184***	0.637***	0.521***	1		
7) 与异性交往	-0.158***	-0.032	0.107	0.544***	0.602***	0.532***	1	
8) 人际关系困扰	-0.177***	-0.107	0.197***	0.894***	0.885***	0.787***	0.778***	1

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

结果表明，抑郁大学生情绪调节、负面评价恐惧、人际关系困扰三者之间两两相关。其中，认知重评策略与表达抑制策略、负性评价恐惧之间存在显著性正相关。认知重评策略与人际关系困扰总分及各维度人际交谈，交际与交谈，待人接物，与异性交往之间存在显著性负相关。表达抑制策略与负性评价恐惧之间存在显著性正相关；表达抑制策略与人际关系困扰总分及分维度交际与交友之间存在显著性负相关。负性评价恐惧与人际关系困扰总分及各维度人际交谈，交际与交谈，待人接物之间存在显著正相关。

3.3. 抑郁大学生情绪调节策略在负性评价恐惧和人际关系困扰之间的中介作用

负性评价恐惧对人际关系有显著正向影响，负性评价恐惧与人际关系的路径系数为 $\beta = 0.178$ ($p < 0.001$)。如图 1 所示：

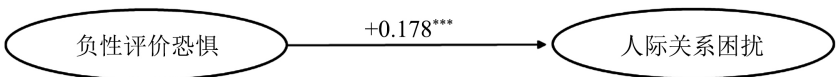


Figure 1. Total effect of negative evaluation of fear and interpersonal distress
图 1. 负性评价恐惧与人际关系困扰的总效应

负性评价恐惧显著正向预测认知重评($\beta = 0.219$, $p < 0.001$)，即 a 显著；认知重评显著负向预测人际

关系困扰($\beta = -0.232, p < 0.001$), 即 b 显著, 同时认知重评在负性评价恐惧和人际关系困扰之间的间接效应是 $\beta = -0.0508$, 在 95% 的置信水平下, 输出的置信区间为 $[-0.0902, -0.021]$, 区间不包含 0, 即中介效应显著, 且中介效应占总效应的 28.6%。在加入中介变量认知重评后, 负性评价恐惧依旧能正向预测人际关系困扰($\beta = 0.229, p < 0.001$), 即表明直接效应显著, 认知重评在负性评价恐惧和人际关系困扰中起部分中介效应。如图 2 所示:

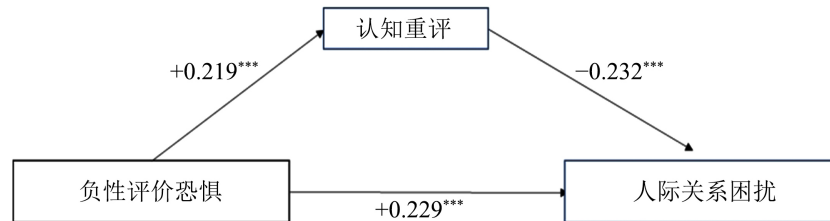


Figure 2. Mediating models of negative assessment of fear, cognitive reappraisal, and interpersonal distress

图 2. 负性评价恐惧、认知重评和人际关系困扰的中介模型

负性评价恐惧显著正向预测表达抑制($\beta = 0.119, p < 0.01$), 即 a 显著; 表达抑制显著负向预测人际关系困扰($\beta = -0.182, p < 0.01$), 即 b 显著, 同时表达抑制在负性评价恐惧和人际关系困扰之间的间接效应是 $\beta = -0.0216$, 在 95% 的置信水平下, 输出的置信区间为 $[-0.0505, -0.028]$, 区间不包含 0, 即中介效应显著, 且中介效应占总效应的 12.2%。在加入中介变量表达抑制后, 负性评价恐惧依旧能正向预测人际关系困扰($\beta = 0.199, p < 0.001$), 即表明直接效应显著, 表达抑制在负性评价恐惧和人际关系困扰中起部分中介效应。如图 3 所示:

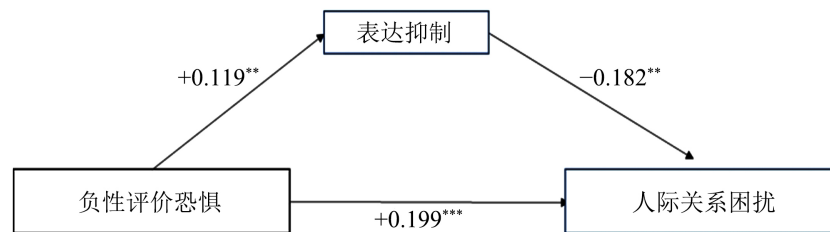


Figure 3. Mediating models for negative evaluation of fear, expression inhibition, and interpersonal distress

图 3. 负性评价恐惧、表达抑制和人际关系困扰的中介模型

3.4. 抑郁大学生放松训练

对抑郁大学生的情绪水平测试前与测试后进行配对样本 t 检验, 结果如表 5:

Table 5. Comparison of the overall emotional level of depressed college students before and after the test
表 5. 对抑郁大学生的总体情绪水平测试前与测试后的差异比较

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
测试前	19	37.89	24.77	3.841***
测试后	19	26.32	26.85	

注: *** $p < 0.001$ 。

结果显示,抑郁大学生的情绪水平测试前与测试后存在显著差异($t=3.841, p=0.001$)。说明渐进式肌肉放松训练对抑郁大学生的具有显著调节作用。

4. 讨论

4.1. 抑郁大学生情绪调节策略的总体状况

抑郁大学生情绪调节策略中,个体更加倾向于选择认知重评策略。个体采用认知重评策略时,减少了一些情绪表达行为,同时内心的情绪体验也减少了;而采用表达抑制策略,减少的是情绪表达行为,但内心的情绪体验并没有得到减少。抑郁大学生的负面评价总分处于总体偏上水平。这可能是因为很多同学对于负面评价总是习惯性的否定自己,怀疑自己,渐渐缺少自信心从而也更加害怕出现负面评价。另外,很多大学生处在同龄人的压力和长辈的社会期望的下,个体对于他人的评价也更加在意,害怕被排斥,害怕与众不同也更害怕出现负面评价。抑郁大学生人际关系困扰总均分为 10.91,说明抑郁大学生在人际关系上存在一定程度的困扰,但不严重。在交际与交友方面更容易出现困扰,这种情况的出现往往是由于家长的保护使得大学生较少接触社会,进而缺乏处理复杂人际关系的能力。另外,随着年龄的增长,很多的大学生是功利性的社交,大学生选择愿不愿意和一个人相处会看自己是否能得到应有的回报。所以,越长大越孤单,越难以和别人交心,朋友越少。其次,社交恐惧心理,对于内向和抑郁的大学生来说,打开自己的内心,是一件非常困难的事。他们害怕自己被拒绝,害怕自己给别人留下不好的印象。

4.2. 抑郁大学生负面评价恐惧与人际关系困扰的关系分析

研究结果显示,抑郁大学生负性评价恐惧与人际关系困扰总分及各维度人际交谈,交际与交谈,待人接物之间呈显著性正相关。当抑郁大学生的负面评价恐惧水平上升时,人际关系困扰水平也会上升,且回归分析结果也说明由该人群的负性评价恐惧的得分,可以对人际关系困扰进行正向预测。也就是说,当抑郁大学生的负性评价恐惧超出标准值时,他的人际关系困扰出现的概率上升。

抑郁大学生的负性评价恐惧与与异性交往维度不存在显著性相关,这一情况的出现,说明对于抑郁大学生来说,面对与异性交往,产生的负性评价恐惧只是一种自己的感觉,害怕出现负面评价,并不会对于与异性交往产生明显的影响,反过来产生与异性交往的问题也不是因为对于负面评价的恐惧。

4.3. 抑郁大学生负面评价恐惧,情绪调节与人际关系困扰中介效应分析

通过中介效应分析,在负面评价恐惧和人际关系困扰之间,认知重评起到中介效应,这从侧面证实了人际关系困扰会随着负面评价恐惧水平的上升而上升。若抑郁大学生的负面评价恐惧水平很高时,其会在人际关系方面更加困扰。反之则相反。另一方面,负面评价恐惧也可以通过情绪调节对人际关系困扰产生间接作用。

认知重评在负性评价恐惧与人际交往困扰中起部分中介效应。根据这一结果,负面评价恐惧可以通过增加认知重评来降低人际关系困扰。负性评价恐惧低的大学生对人际关系表现出积极的情绪,其会通过增加认知重评,从而来降低人际关系困扰。表达抑制同样也在这两个维度之间起中介效应。负面评价恐惧可以通过增加表达抑制来降低人际关系困扰。负性评价恐惧高的大学生早期在被忽视的过程中逐渐学会了压制情绪调节策略,所以通常采用表达抑制来调节自己的负面情绪从而减少人际关系困扰的问题[8]。

4.4. 渐进式肌肉放松训练对抑郁大学生的情绪调节作用

由于现在的大学生每天都在学习,学习过程中由于与别人的成绩进行比较、同伴及师长的评价,以

及自我对学习的预期是否达标等都会引发学生的一些情绪问题。大学生在生活中面临怎么与人相处、怎么与异性交往、如何处理同伴冲突、如何在小组内分工合作等人际交往方面的问题,大学生缺乏生活经验,当遇到一些应激事件后,难以自我调节,从而造成心理上的困扰。小到学业挫折造成的抑郁情绪等,大到应激事件引发的自残自杀行为等,都需要心理辅导、心理咨询和危机干预[9]。但是学生出现情绪问题时,不一定能及时进行干预,因而我们需要教会抑郁大学生一些情绪调节方法,让学生能在关键时候进行必要的自我调节。总之,渐进式肌肉放松训练是一种简单而有效的方法,可以帮助人们缓解压力和焦虑,提高身体的自我调节能力。尽管需要投入时间和耐心才能达到预期效果,但这种训练对身体和心理健康的改善都是显著的,值得推广和使用。

5. 结论

1) 抑郁大学生情绪认知重评维度、负性评价恐惧在性别上存在显著差异,女生得分显著高于男生。抑郁大学生待人接物维度,与异性交往维度在性别上存在显著差异,男生得分显著高于女生。

2) 抑郁大学生在认知重评策略、表达抑制策略、负性评价恐惧、人际关系困扰及分维度交际与交友,存在显著的年级差异。

3) 抑郁大学生情绪调节、负面评价恐惧、人际关系困扰三者之间两两相关。其中,认知重评策略与表达抑制策略、负性评价恐惧之间存在显著性正相关。认知重评策略与人际关系困扰总分及各维度人际交谈,交际与交谈,待人接物,与异性交往之间存在显著性负相关。表达抑制策略与负性评价恐惧之间存在显著性正相关;表达抑制策略与人际关系困扰总分及分维度交际与交友之间存在显著性负相关。负性评价恐惧与人际关系困扰总分及各维度人际交谈,交际与交谈,待人接物之间存在显著正相关。

4) 情绪调节在负性评价恐惧和人际关系困扰之间起部分中介作用,其中,负性评价恐惧通过认知重评策略正向预测人际关系困扰;负性评价恐惧通过表达抑制正向预测人际关系困扰。

5) 渐进式肌肉放松训练能够显著降低抑郁大学生的抑郁,焦虑以及压力等负性情绪水平。从而改善其情绪调节策略的使用。

抑郁大学生的负性评价恐惧和人际关系困扰是需要关注和解决的重要问题。为了提升大学生的心理健康水平,应当重视负面评价恐惧和人际关系困扰问题,并采取积极有效的情绪调节策略进行干预。学校、家庭以及社会应加强对抑郁大学生的关爱和支持,提供相应的心理援助和社交资源,帮助他们积极应对困境,提高心理健康水平和生活质量。

致 谢

感谢为本研究提供经费资助的单位,为我们的研究提供了必要的资源和条件,使我们能够更加专注、深入地开展项目研究工作。同时也非常感谢天津商业大学法学院为我们提供了良好的研究环境和丰富的学术资源。

基金项目

本研究得到 2021 年度天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)的资助,项目名称为“高抑郁倾向大学生内隐与外显情绪调节的心理基础与干预研究”,项目编号为“2021ZDGX16”。

参考文献

- [1] 廖慧云, 钟云辉, 王冉冉, 等. 大学生手机成瘾倾向、自尊及羞怯与人际关系困扰的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(5): 852-855.
- [2] 林丽妮, 刘梅, 邝家旺, 等. 负性生活事件对大学生抑郁的影响: 链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2021,

29(6): 932-936.

- [3] 黄敏儿, 郭德俊. 大学生情绪调节方式与抑郁的研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2001(6): 438-441.
- [4] 李艳君. 中职生乐观、情绪调节自我效能感和人际关系困扰的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南农业大学, 2020.
- [5] 林小琴. 评价恐惧量表修订[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(2): 110-115.
- [6] 刘晶. 初中生负面评价恐惧、认知情绪调节与社交焦虑的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [7] 郭瑞洁. 初中生身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西大学, 2018.
- [8] 贺梦真. 初中生拒绝敏感性、情绪调节策略与人际关系困扰的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2021.
- [9] 寇沛雍. 评价恐惧对中学生社交焦虑的影响: 情绪调节自我效能感的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆师范大学, 2021.