论著

DOI: 10.16016/j.1000-5404.201509014

生活事件、认知情绪调节策略对军人应激反应的影响

邓光辉,张水淼,沈 春,董 薇,魏 存,张淳俊,沈兴华 (200433 上海,第二军医大学心理与精神卫生学系军事心理学教研室)

[摘要] **目的** 探讨生活事件、认知情绪调节策略对军人应激反应的影响。**方法** 采用军人生活事件量表、认知情绪调节问卷中文版(Chinese version of cognitive emotion regulation questionnaire, CERQ-C)和军人急性应激反应量表对1 137名军人进行抽样调查。**结果** ①生活事件和认知情绪调节策略能解释军人应激反应方差变异的25%,其中生活事件($\beta=0.385$, $P<0.001$)、沉思($\beta=0.138$, $P<0.001$)、积极重新关注($\beta=0.066$, $P<0.05$)和灾难化($\beta=0.119$, $P<0.001$)对军人应激反应有显著正向预测作用,而积极重新评价($\beta=-0.125$, $P<0.001$)有显著负向预测作用。②灾难化、积极重新关注、积极重新评价和责难他人在生活事件和应激反应之间存在显著调节效应。③沉思通过生活事件刺激量为中介影响应激反应,中介效应占总效应的比例为25.6%。**结论** 认知情绪调节策略是否是适应性策略具有相对性;不同认知情绪调节策略在生活事件与军人应激反应之间的作用存在差异。

[关键词] 生活事件;认知情绪调节;军人应激反应;调节效应;中介效应
[中图法分类号] R395.6;R821.2 [文献标志码] A

Effects of life events and cognitive emotion regulation strategies on military stress reaction

Deng Guanghui, Zhang Shuimiao, Shen Chun, Dong Wei, Wei Cun, Zhang Chunjun, Shen Xinghua (Department of Military Psychology, Faculty of Psychology and Mental Health, Second Military Medical University, Shanghai, 200433, China)

[**Abstract**] **Objective** To identify the effects of life events and cognitive emotion regulation strategies on military stress reaction. **Methods** The Life Events Scale for Chinese military personnel, the Chinese version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-C) and The Military Acute Stress Scale were used to survey 1 137 soldiers from People's Liberation Army and Chinese People's Armed Police Force. **Results** Life events and cognitive emotion regulation strategies explained 25% variance of military stress reaction. Life events ($\beta=0.385$, $P<0.001$), rumination ($\beta=0.138$, $P<0.001$), positive refocusing ($\beta=0.066$, $P<0.05$) and catastrophizing ($\beta=0.119$, $P<0.001$) had significantly positive prediction for military stress reaction, and positive reappraisal had an obvious negatively predictable function to military stress reaction ($\beta=-0.125$, $P<0.001$). catastrophizing, positive refocusing, positive reappraisal and blaming others played significantly moderating roles in the relationship between life events and military stress reaction. The total score of the life events partially mediated the relationship between rumination and military stress reaction, covering the proportion of total effect of 25.6%. **Conclusion** It is relative whether a cognitive emotion regulation strategy is maladaptive or not. Different strategies could play different roles in the relationship between life events and military stress reaction.

[**Key words**] life events; cognitive emotion regulation; military stress reaction; moderating effect; mediating effect

Supported by the Major Program of the "Twelfth Five-year Plan" for Medical Development of PLA (14CXZ002) and the General Program of the "Twelfth Five-year Plan" for Medical Development of PLA (CWS12J015). Corresponding author: Deng Guanghui, E-mail: pospsycho@126.com

[基金项目] 全军医学科研"十二五"计划重大项目(14CXZ002);全军医学科研"十二五"计划面上项目(CWS12J015)
[通信作者] 邓光辉,E-mail:pospsycho@126.com
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20151111.1539.007.html

负性生活事件是诱发军人应激反应的直接因素，但生活事件对应激反应的作用会受到诸如情绪调节、社会支持和心理弹性等因素的复杂影响。研究显示，认知情绪调节在个体遭遇应激性事件的过程中扮演着重要的调控角色[1]。许多学者从不同角度对情绪的认知调节提出不同的理论。Garnefski 等[2-3]基于个体有意识的认知调节，把情绪调节分为自我责难、责难他人、沉思、灾难化、接受、积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价和理性分析9种认知性策略，并编制了认知情绪调节策略问卷（cognitive emotion regulation questionnaire，CERQ）。近年来，CERQ主要被应用于抑郁和焦虑的研究[1,4-5]，而国内相关研究较少。本研究主要探讨认知情绪调节策略在负性生活事件和军人应激反应之间的作用。

1 对象与方法

1.1 对象

采取方便抽样，以连为单位整群抽取解放军和武警某部共1 137名官兵，获得有效问卷1 048份，有效率92.2%。其中解放军612人，武警436人；士兵586人，士官383人，干部79人，全部男性；年龄（21.53±4.84）岁。

1.2 工具

1.2.1 军人生活事件量表 由崔红等[6]编制，共有45个评定项目，每个项目包含事件发生时间、事件性质、影响程度、持续时间4项评定，每个项目的刺激量计算公式为影响程度×持续时间×发生次数。累积各事件分值之和为生活事件总刺激量。分数越高，表示遭遇的应激量越大。该量表内部一致性系数为0.71，重测相关系数为0.79，具有良好的信效度。

1.2.2 认知情绪调节问卷中文版（CERQ-C） 由朱熊兆等[7]修订，共包含36个项目，可评定前述9种认知性情绪调节策略。问卷采用Likert5点评定法，从1分表示“几乎从不”，5分表示“几乎总是”，在某个分量表上得分越高，个体在面临负性事件时就越有可能使用这种特定的情绪调节策略。总量表内部一致性系数为0.81，重测信度为0.56，结构效度和校标效度良好。

1.2.3 军人急性应激反应量表 由闰妍等[8]编制，共有37个条目，包含了个体在应激状态下常见的9种身心症状：肌肉骨骼、呼吸系统、心血管系统、神经系统、消化系统、生殖泌尿系、睡眠状况、情绪情感和言语行为。量表采用二级计分，“是”计1分，“否”计0分，计算各分量表得分和总分，分数越高表示急性应激反应越严重。总量表和各因子内部一致性系数为0.606~0.920，具有良好的信效度。本次调查用于评定官兵1周内应激反应程度。

1.3 统计学分析

采用SPSS 18.0统计软件对数据进行相关性分析、多层次回归分析。

2 结果

2.1 生活事件、认知情绪调节策略和军人应激反应之间相关性分析

结果显示，生活事件与应激反应呈显著正相关（$P<0.01$）。除接受和积极重新评价外，生活事件与认知情绪调节策略各变量之间的相关性均达到显著正相关（$P<0.01$），但属于低度相关。在认知情绪调节策略中，除接受和重新关注计划外，其他调节策略与应激反应均达到显著相关，但相关程度较低（$P<0.05$，$P<0.01$，表1）。

表1 生活事件、认知情绪调节策略和军人应激反应之间的相关性分析（r）

项目	生活事件	自我责难	接受	沉思	积极重新关注	重新关注计划	积极重新评价	理性分析	灾难化	责难他人	应激反应
生活事件	1										
自我责难	0.116[b]	1									
接受	0.061	0.344[b]	1								
沉思	0.176[b]	0.317b	0.273[b]	1							
积极重新关注	0.124[b]	0.227[b]	0.230[b]	0.432[b]	1						
重新关注计划	0.101[b]	0.319[b]	0.279[b]	0.276[b]	0.355[b]	1					
积极重新评价	0.060	0.281[b]	0.280[b]	0.220[b]	0.309[b]	0.617[b]	1				
理性分析	0.159[b]	0.181[b]	0.131[b]	0.283[b]	0.222[b]	0.096[b]	0.099[b]	1			
灾难化	0.186[b]	0.108[b]	0.051	0.278[b]	0.154[b]	−0.045	−0.064[a]	0.503[b]	1		
责难他人	0.214[b]	0.163[b]	0.091[b]	0.235[b]	0.175[b]	−0.007	−0.038	0.361[b]	0.537[b]	1	
应激反应	0.407[b]	0.110[b]	0.048	0.256[b]	0.152[b]	−0.005	−0.070[a]	0.193[b]	0.284[b]	0.243[b]	1

a：$P<0.05$；b：$P<0.01$

2.2 认知情绪调节策略在生活事件和应激反应之间的调节效应分析

以生活事件总刺激量为自变量,应激反应为因变量。首先对自变量和认知情绪调节各策略分数进行中心化处理,并生成9项自变量与调节变量的交互项,然后采用多层次回归分析方法[9],具体步骤如下:第1步将中心化的生活事件和认知情绪调节9种策略进入第一层回归;第2步将9项交互项纳入第二层回归。结果如表2所示。

第一层回归结果表明,生活事件和认知情绪调节策略能解释军人应激反应方差变异的25%,其中生活事件($\beta=0.385$, $P<0.001$)、沉思($\beta=0.138$, $P<0.001$)、积极重新关注($\beta=0.066$, $P<0.05$)和灾难化($\beta=0.119$, $P<0.001$)对军人应激反应有显著正向预测作用,而积极重新评价($\beta=-0.125$, $P<0.001$)有显著负向预测作用。第二层回归结果显示,认知情绪调节策略与生活事件的交互项可解释应激反应方差变异的2.3%($\Delta F=3.679$, $P<0.001$),其中积极重新关注($\beta=0.069$, $P<0.05$)、灾难化($\beta=0.151$, $P<0.001$)、积极重新评价($\beta=-0.110$, $P<0.01$)和责难他人($\beta=-0.164$, $P<0.001$)在生活事件和应激反应之间具有显著调节作用。

2.3 沉思、生活事件和应激反应的关系

表2表明,沉思可以正向预测应激反应,但调节效应不显著。那么沉思与生活事件是相互独立的,还是存在其他相互关系?一般认为生活事件的发生与否不受情绪调节策略的影响,但生活事件刺激量计算公式为影响程度×持续时间×发生次数,沉思这一思考风格可能会影响个体对生活事件的影响程度和持续时间的主观感受。因此本研究提出2种假设,模型1:把沉思作为自变量,生活事件刺激量作为中介变量而间接影响应激反应程度;模型2:把生活事件刺激量作为自变量,沉思作为中介变量而间接影响应激反应程度。采用温忠麟提出的中介效应检验方法进行验证[9],结果见表3。

结果表明,模型1:生活事件刺激量存在部分中介效应,中介效应占总效应的比例为0.176×0.373/0.256=25.6%。模型2:沉思存在部分中介效应,中介效应占总效应的比例为0.176×0.191/0.407=8.2%。可见模型1更合理,即沉思可以直接影响应激反应,也通过生活事件刺激量间接影响应激反应(图1)。

表2 认知情绪调节策略的调节效应分析

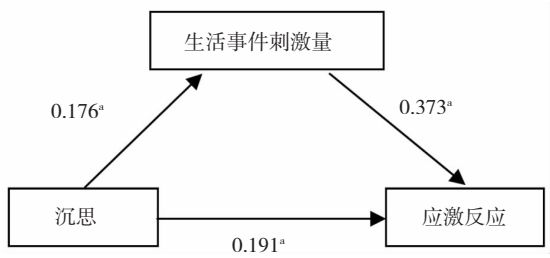
层数		β	t	R^2	ΔR^2	F
第一层	生活事件	0.385	11.45[c]			
	自我责难	0.020	0.65			
	接受	-0.021	-0.48			
	沉思	0.138	4.27[c]			
	积极重新关注	0.066	2.09[a]	0.250	0.250	34.46[c]
	重新关注计划	-0.025	-0.71			
	积极重新评价	-0.125	-3.57[c]			
	理性分析	0.016	0.49			
	灾难化	0.119	3.37[c]			
	责难他人	0.047	1.43			
第二层	生活事件*自我责难	-0.014	-0.46			
	生活事件*接受	-0.011	-0.34			
	生活事件*沉思	-0.007	-0.18			
	生活事件*积极重新关注	0.069	2.02[a]			
	生活事件*重新关注计划	0.001	0.03	0.273	0.023	20.30[c]
	生活事件*积极重新评价	-0.110	-3.17[b]			
	生活事件*理性分析	-0.009	-0.25			
	生活事件*灾难化	0.151	3.39[c]			
	生活事件*责难他人	-0.164	-4.00[c]			

a:$P<0.05$;b:$P<0.01$;c:$P<0.001$

表3 中介效应依次检验

步骤	模型1			模型2		
	标准化回归方程	回归系数检验		标准化回归方程	回归系数检验	
第一步	$y=0.256x+e$	$SE=0.058$	$t=8.580^a$	$y=0.407x'+e$	$SE=0.006$	$t=14.390^a$
第二步	$m=0.176x+e$	$SE=0.281$	$t=5.780^a$	$m'=0.176x'+e$	$SE=0.281$	$t=5.780^a$
第三步	$y=0.191x+0.373m+e$	$SE=0.055$	$t=6.791^a$	$y=0.373x'+0.191m'+e$	$SE=0.006$	$t=13.273^a$
		$SE=0.006$	$t=13.273^a$		$SE=0.055$	$t=6.791^a$

a:$P<0.001$,SE:标准误



a:$P<0.001$

图1 沉思、生活事件刺激量与应激反应的路径

3 讨论

本研究使用的军人生活事件量表是特别针对军事环境编制的,它涵盖了军人日常生活和训练常见的负性生活事件。结果表明,生活事件与应激反应呈显著正相关,并且可以正向预测军人日常应激反应的程度。以往基于不同群体、不同症状指标的大量研究已证实了生活事件对身心健康有直接影响。

本研究重点考察了认知情绪调节策略在生活事件和军人应激反应之间的作用。首先就认知情绪调节策略与应激反应两者之间关系而言,相关分析结果显示,并不是所有认知情绪调节策略都与应激反应达到显著相关,其他呈显著相关的认知情绪调节策略,也只是低度相关水平,而且被认为是适应性调节策略中的积极重新关注和理性化与应激反应呈正相关。进一步回归分析表明,沉思、积极重新关注和灾难化对军人应激反应有显著正向预测作用,积极重新评价有显著负向预测作用。认知情绪调节问卷的编制者 Garnefski 等[2]把9种认知情绪调节策略分为适应性和非适应性策略两大类。适应性策略包含接受,积极重新关注,重新关注计划,积极重新评价,理性分析5种,属于积极应对方式;非适应性策略包含自我责难、责难他人、沉思、灾难化4种,属于消极应对方式,与负性情绪反应呈正相关。本研究结果与此并不一致。国内外基于不同群体和指标的相关研究结果也不尽相同。Jermann 等[10]对法国人群测试表明,认知情绪调节策略能划分为适应性策略与非适应性策略两类,其中非适应性策略中的自我责难和沉思对预测抑郁起关键作用。王瑜萍等[11]研究表明,中学生采用积极重新关注策略频率越高,其抑郁和焦虑的水平也越高。凌宇等[12]对大学生研究也发现,积极重新关注对抑郁有显著正向调节效应。研究结果的差异说明,把认知情绪调节策略划分为适应和非适应并不恰当。Garnefski 等[2]也认为积极重新关注以愉快事情的回想来回避现实的困扰,是一种心理解脱,在短期内有效,但长期可能会阻碍其他适应性应对策略的使用。同样责难他人策略也可能如此。综合以往文献,比较一致的结论是,灾难化和积极重新评价两种策略对应激反应具有较稳定的预测作用。

其次,在生活事件和应激反应之间认知情绪调节策略究竟扮演何角色,国内不同研究采用的模型存在差异,有的把认知情绪调节策略看成调节变量[12],有的当作中介变量[13-15]。因为生活事件反映了个体近期的遭遇,而认知情绪调节策略是个体面对负性生活事件采用的一贯应对方式,对成年人而言是相对稳定的思考风格。所以本研究首先采用调节效应模型。结果发现,积极重新关注、灾难化、积极重新评价和责难他人在生活事件和军人应激反应之间起调节作用。凌宇等[12]发现,沉思与积极重新关注在大学生生活事件与抑郁中存在调节效应。而本研究结果显示,沉思可以显著预测应激反应,但调节效应不显著。杨娟等[16]发现,高中生沉思及其强迫性冥思对抑郁症状的主效应显著,而与生活事件对抑郁症状的交互作用均不显著,说明强迫性冥思会加重抑郁症状,但调节效应不显著。由于沉思具有多维结构,包含了强迫性冥思(brooding)和反思(reflection)两种亚型[17],其中强迫性冥思反映了个体沉溺于目前消极情绪状态,对自己、他人或命运进行批判的一种思考方式。在认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)中的沉思相当于强迫性冥思,已有研究表明,强迫性冥思可能延长抑郁症状[18]。

而生活事件总刺激量的评估包含了个体主观感受的影响程度和持续影响时间。因此,高沉思的个体因为沉溺于目前消极情绪状态,可能更高地感受到负性生活事件对生活的影响程度,并且影响的时间更长,从而发生"敏化效应"。中介效应模型1和模型2比较可见,影响路径:沉思→生活事件→应激反应,比生活事件→沉思→应激反应更为合理。以上结果表明,认知情绪调节策略与生活事件和应激反应之间的关系是复杂的,它们即可作为调节变量,也可作为中介变量,关键在于假设是否合理。同样灾难化也可能如此。本研究仅初步探讨了认知情绪调节策略在生活事件和军人应激反应之间的作用,其机制有待深入研究。

参考文献:

[1] Garnefski N, Legerstee J, Kraaij V, *et al*. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults[J]. Journal of Adolescence, 2002, 25, 603-611.

[2] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems[J]. Pers Individ Dif, 2001, 30(8): 1311-1327.

[3] Garnefski N, Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire[J]. Eur J Psychol Assess, 2007, 23(3): 141-149.

[4] Martin R C, Dahlen E R. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger[J]. Pers Individ Dif, 2005, 39(7): 1249-1260.

[5] Min J A, Yu J J, Lee C U, *et al*. Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorder[J]. Compr Psychiatry, 2013, 54(8): 1190-1197.

[6] 崔红, 郎森阳, 杨君, 等. 军人生活事件量表的编制[J]. 解放军医学杂志, 2010, 35(12): 1499-1501.

[7] 朱熊兆, 罗伏生, 姚树桥, 等. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 121-124, 131.

[8] 闰妍, 张理义. 军人急性应激反应量表的研制[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2012, 21(7): 658-661.

[9] 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用[J]. 心理学报, 2005, 37(2): 268-274.

[10] Jermann F, Van-der-Linden M, d'Acremont M, *et al*. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation[J]. Eur J Psychol Assess, 2006, 22(2): 126-131.

[11] 王瑜萍, 朱熊兆, 蚁金瑶, 等. 认知情绪调节问卷中文版在中学生中的应用[J]. 神经疾病与精神卫生, 2012, 12(2): 117-120.

[12] 凌宇, 彭君, 钟明天, 等. 应激与认知情绪调节策略对大学生抑郁症状的预测研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 504-507, 417.

[13] 魏义梅, 张剑. 大学生生活事件、认知情绪调节与抑郁的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(6): 582-583.

[14] 贾惠侨, 姚树桥. 认知情绪调节策略在中学生负性生活事件和焦虑间的中介作用[J]. 神经疾病与精神卫生, 2013, 13(6): 618-620, 624.

[15] 陈海燕, 姚树桥, 明庆森, 等. 中学生的抑郁症状与生活事件:非适应性策略的中介作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(10): 786-790.

[16] 杨娟, 章晨晨, 姚树桥. 高中生沉思与应激性生活事件对抑郁症状的影响:1年追踪研究[J]. 心理学报, 2010, 42(9): 939-945.

[17] Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis[J]. Cognit Ther Res, 2003, 27(3): 247-259.

[18] Lo C S, Ho S M, Hollon S D. The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: a mediation analysis[J]. Behav Res Ther, 2008, 46(4): 487-495.

(**收稿**:2015-09-03;**修回**:2015-09-22)

(编辑 王小宴)