DOI:10.16016/j.1000-5404.201603193

高、低特质焦虑军校学员的认知情绪调节策略、应对方式和焦虑的现况调查

杨振华[1,2],焦世元[2],董 薇[1],肖 婕[1],蔡文鹏[1],田 彬[1],严 进[1] (200433 上海,第二军医大学心理与精神卫生学系[1];100085 北京,96618 部队卫生队[2])

[摘要] **目的** 探讨不同特质焦虑军校学员认知情绪调节策略和应对方式的使用情况及他们与焦虑的关系。**方法** 采用特质-状态焦虑问卷(STAI-Formy)、认知情绪调节问卷(CERQ)和简易应对方式问卷(SCSQ)对328名军校学员进行整群抽样调查。根据测验结果选取高特质焦虑组($n=51$)和低特质焦虑组($n=69$)共120人,比较两组被试的CERQ和SCSQ的差异。**结果** ①与低特质焦虑组相比,高特质焦虑组有更高的状态焦虑($P<0.01$)和消极应对($P<0.05$),对沉思、灾难化、责备他人等策略使用更多($P<0.01$);低特质焦虑组则有更高的积极应对($P<0.01$),对重新关注计划和积极重新评价策略使用更多($P<0.01$);②特质-状态焦虑与沉思、灾难化、责备他人呈显著正相关($P<0.01$);特质-状态焦虑与积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价和积极应对呈显著负相关($P<0.05$,$P<0.01$);③回归分析结果显示:沉思、积极重新关注、灾难化、责备他人4种认知情绪调节策略和积极应对、消极应对2种应对方式对状态焦虑有显著预测力;沉思、积极重新关注、灾难化3种策略和积极应对、消极应对2种应对方式对特质焦虑有显著预测力,解释率分别为27.6%和30.3%。**结论** 不同焦虑特质军校学员的认知情绪调节策略、应对方式和焦虑密切相关。

[关键词] 特质焦虑;状态焦虑;认知情绪调节策略;应对方式
[中图法分类号] R395.2;R749.72;R821.2 [文献标志码] A

Inventory survey of cognitive emotion regulation strategy, coping style and anxiety in military college students with high or low trait anxiety

Yang Zhenhua[1,2], Jiao Shiyuan[2], Dong Wei[1], Xiao Jie[1], Cai Wenpeng[1], Tian Bing[1], Yan Jin[1] ([1]Faculty of Psychology and Mental Health, Second Military Medical University, Shanghai, 200433; [2]Medical Unit, No. 96618 Troop, Beijing, 100085, China)

[**Abstract**] **Objective** To investigate the application of cognitive emotion regulation strategies and coping style in military college students with different trait anxiety, and the relationship between them and anxiety. **Methods** A cluster sampling survey was conducted among 328 military college students by using the state-trait anxiety inventory (STAI-Formy), cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ), and simplified coping style questionnaire (SCSQ). According to the test results, 120 cadets were selected and categorized into 2 groups, high-trait anxiety group ($n=51$) and low-trait anxiety group ($n=69$). The differences of CERQ and SCSQ in these 2 groups were compared. **Results** ①Compared with low-trait anxiety group, high-trait anxiety group had higher state anxiety ($P<0.01$) and more negative coping ($P<0.05$), and used more strategies of rumination, catastrophizing and other-blame ($P<0.01$). Low-trait anxiety group had higher positive coping ($P<0.01$) and used more strategies of refocus on planning and positive reappraisal ($P<0.01$). ②The state-trait anxiety was positively correlated to rumination, catastrophizing and other-blame ($P<0.01$). The state-trait anxiety was negatively related to positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal and positive coping ($P<0.05$, $P<0.01$). ③Regression analysis showed that 4 cognitive emotion

[基金项目] 全军后勤科研"十二五"计划重大项目(AWS13J003);军队心理卫生应用性科研课题(12XLZ211)
[通信作者] 严 进,E-mail:yanjingk@qq.com
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20160913.0847.002.html(2016-09-13)

regulation strategies including rumination, positive refocusing, catastrophizing and other-blame, and 2 coping styles i.e. positive coping and negative coping, could significantly predict the state anxiety. Meanwhile, 3 cognitive emotion regulation strategies including rumination, positive refocusing and catastrophizing, and both positive and negative coping styles could significantly predict the trait anxiety, which accounted for 27.6% and 30.3% of the explanations, respectively. **Conclusion** The cognitive emotion regulation strategies and coping style are closely related to anxiety of military college students.

[**Key words**] cognitive emotion regulation strategies; state-trait anxiety; coping style

Supported by the Major Project of the "Twelfth Five-year Plan" of Military Logistic Scientific Research (AWS13J003) and the Project of Mental Health Application Scientific Research of PLA(12XLZ211). Corresponding author: Yan Jin, E-mail: yanjingk@qq.com

目前,心理问题已成为影响部队现代化建设的重要问题之一,军校学员是军队生长干部的来源,其心理健康素质问题值得关注。焦虑是军人在应激状态下最常见的一种情绪反应[1],军人心理健康的重要影响因素则包括有个性心理特征、应对方式、特质焦虑等[2-3]。也有研究已经证实存在焦虑或抑郁问题的个体常常与其适应不良的情绪调节有关,特别是与情绪调节策略使用不当、情绪调节能力差有关[4-5]。本研究采用心理测验的方法,探讨不同特质焦虑军校学员认知情绪调节策略和应对方式的使用情况及他们与焦虑的关系,期望可以为提高部队院校心理健康教育,改善心理素质训练提供一定的借鉴。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究方法采用整群抽样,于2015年抽取上海某军校354名军人学员,其中有效问卷为328份(92.66%),删除废卷26份。男性被试217人(66.2%),女性被试111人(33.8%);年龄为(21.07±1.27)岁。高特质焦虑组:取特质-状态焦虑问卷中特质焦虑分量表得分高于常模1个标准差的为高特质焦虑,共51人,低于常模1个标准差为低特质焦虑,共69人。被试均被告知本研究的目的和过程,并签署知情同意书。

1.2 测评方法

以系为单位现场施测,在心理专业人员的指导下完成,时间20~30 min,施测前由1名主试进行讲解,统一指导语,问卷测试采用纸笔测验的方式。

1.3 测评工具

1.3.1 特质-状态焦虑问卷(state-trait anxiety inventory,STAI-Formy) 1977年Spielberger编制了这套问卷,于1983年进行了修订[6]。整套问卷包括两个独立的自我评价量表:状态焦虑量表(问卷Ⅰ)和特质焦虑量表(问卷Ⅱ),各有20个项目,其中状态焦虑量表评估人"这一时刻"的感受,特质焦虑量表评估人们"通常"的感受。施测时,状态焦虑量表在前,特质焦虑量表在后。每个STAI项目的计分都分1~4 4个等级,得分4表示高焦虑水平。两量表分别得分最小值为20,最大值为80,分数越高表示焦虑水平越高。

1.3.2 认知情绪调节问卷(cognitive emotion regulation questionnaire,CERQ) 本研究使用的是朱熊兆等[7]对Garnefski编制的CERQ进行汉化后的版本(CERQ-C)。问卷共有36个条目,分为9个分量表,每个分量表代表一种策略,包括4个条目: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。每个条目计分都按1~5 5个等级,得分5表示使用该策略频率最高。个体在面临负性事件时越经常运用某种特定的认知情绪调节策略,那么他在此策略分量表上的得分就越高。全量表的Cronbach's α系数为0.81,9个分量表的α系数在0.48~0.91之间;全量表的重测信度为0.56,9个分量表的重测信度在0.36~0.69之间;全量表的条目间平均相关系数为0.10,9个分量表的条目间平均相关系数在0.19~0.71之间,验证性因子分析各指标:CFI(0.981)、IFI(0.981)、TLI(0.977)、RMSEA(0.062)均符合测量学要求,支持量表九因素模型的理论构想。CERQ-C作为评估情绪调节认知策略的工具,具有合适的信度和效度。

1.3.3 简易应对方式问卷(simplified coping style questionnaire,SCSQ) 问卷包括20个条目,评分分为1~4级,分为积极应对维度和消极应对维度,每个维度得分的平均分代表个体相应积极或消极应对的程度,分数越高其程度也越高(信度为0.89和0.78)[8]。

1.4 统计学处理

所有数据处理和分析采用SPSS 20.0,高特质焦虑组与低特质焦虑组的比较采用独立样本t检验,状态-特质焦虑与应对方式和认知情绪调节策略的相关采用双变量皮尔逊相关分析,各因素对状态-特质焦虑的回归则采用多元线性逐步回归分析。以$P<0.05$为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 高特质焦虑组与低特质焦虑组在状态焦虑、认知情绪调节策略和应对方式评分的比较

与低特质焦虑组相比,高特质焦虑组有更高的状态焦虑和消极应对,对沉思、灾难化、责备他人等策略使用更多;低特质焦虑组则有更高的积极应对,对重新关注计划和积极重新评价策略使用更多($P<0.05$,$P<0.01$,表1)。

表1 高、低特质焦虑军校学员状态焦虑、应对方式及认知情绪调节策略的比较(分,$\bar{x}\pm s$)

项目	全部学员($n=328$)	高分组($n=51$)	低分组($n=69$)	t值	P值
自责	11.54±2.52	12.04±2.14	11.36±3.00	1.37	>0.05
忍受	13.57±2.69	13.37±2.94	14.03±3.06	1.18	>0.05
沉思	11.06±2.95	12.20±3.52	10.55±2.94	2.78	<0.01
积极重新关注	11.79±2.82	11.41±2.90	12.43±2.95	−1.89	>0.05
重新关注计划	14.60±2.92	14.20±2.99	15.99±3.01	−3.23	<0.01
积极重新评价	15.02±3.54	13.94±3.28	16.23±3.19	−3.84	<0.01
自我安慰	10.33±2.39	10.80±2.51	10.19±2.38	1.37	>0.05
灾难化	7.36±2.61	9.24±3.34	6.13±1.99	6.35	<0.01
责备他人	8.44±2.82	9.88±2.78	7.78±2.84	4.04	<0.01
状态焦虑	37.43±9.59	48.24±8.87	26.71±6.04	15.80	<0.01
积极应对	2.01±0.47	1.79±0.51	2.34±0.38	−6.79	<0.01
消极应对	1.09±0.53	1.28±0.51	1.07±0.58	2.04	<0.05

2.2 特质焦虑、状态焦虑与认知情绪调节策略和应对方式的相关性分析

将特质-状态焦虑与认知情绪调节策略和应对方式进行相关性分析,结果显示,特质-状态焦虑与沉思、灾难化、责备他人呈显著正相关($P<0.01$);特质-状态焦虑与积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价和积极应对呈显著负相关($P<0.05$,$P<0.01$,表2)。

2.3 认知情绪调节策略和应对方式对状态焦虑和特质焦虑的多元逐步回归分析

认知情绪调节策略中沉思、积极重新关注、灾难化、责备他人4种策略和积极应对、消极应对2种应对方式对状态焦虑有显著预测力,复相关系数R为0.525,共解释27.6%($F=20.374$,$P<0.01$)。回归方程为:状态焦虑=41.77+0.36×沉思−0.53×积极重新关注+0.69×灾难化+0.48×责备他人−6.80×积极应对+2.25×消极应对。结果显示认知情绪调节策略中沉思、积极重新关注、灾难化3种策略和积极应对、消极应对2种应对方式对特质焦虑有显著预测力,复相关系数为0.550,共解释30.3%($F=27.964$,$P<0.01$)。回归方程为:特质焦虑=44.68+1.92×沉思−5.73×积极重新关注+0.44×灾难化−0.60×积极应对+0.95×消极应对(表3、4)。

表3 认知情绪调节策略和应对方式对状态焦虑的多元逐步回归分析

变量	回归系数B	标准误	t值	P值
沉思	0.36	0.18	2.00	<0.05
积极重新关注	−0.53	0.18	−2.89	<0.01
灾难化	0.69	0.21	3.22	<0.01
责备他人	0.48	0.19	2.52	<0.01
积极应对	−6.80	1.04	−6.51	<0.01
消极应对	2.25	0.93	2.43	<0.05

表4 认知情绪调节策略和应对方式对特质焦虑的多元逐步回归分析

变量	回归系数B	标准误	t值	P值
沉思	1.92	0.80	2.42	<0.05
积极重新关注	−5.73	0.90	−6.39	<0.01
灾难化	0.44	0.15	2.87	<0.01
积极应对	−0.60	0.16	−3.79	<0.01
消极应对	0.95	0.16	5.84	<0.01

3 讨论

状态-特质焦虑理论认为,状态焦虑具有时间短暂、强度多变的特点,是个体处于某一情境时所产生的紧张心理状态;特质焦虑作为人格特质具有相对稳定的特点,是个体在不同时间、不同境遇中都保持的并存在个体差异的一种焦虑倾向或焦虑习惯。焦虑特质不同的个体,在不同刺激条件下所引起的状态焦虑水平也不同[9]。针对年龄对情绪状态影响的研究发现,相比青年时期,随着年龄增长,积极情绪体验的频率是逐渐上升的,而消极情绪体验的频率逐渐下降,对此的解释是相比于年轻人,年长者更善于和倾向进行情绪调节,老年人记忆中的积极效应是情绪调节的结果[10-12]。存在焦虑等不良情绪个体更不善于使用调节策略。本研究发现,高特质焦虑组的状态焦虑程度更高,对沉思、灾难化、责备他人等策略使用更多。这些策略被认

表2 认知情绪调节策略与状态焦虑、特质焦虑、应对方式的相关性分析(r)

项目	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	自我安慰	灾难化	责备他人	积极应对	消极应对
特质焦虑	0.063	−0.072	0.167[b]	−0.156[b]	−0.216[b]	−0.202[b]	0.052	0.381[b]	0.259[b]	−0.376[b]	0.099
状态焦虑	0.004	−0.085	0.150[b]	−0.129[a]	−0.203[b]	−0.156[b]	−0.007	0.341[b]	0.276[b]	−0.371[b]	0.092

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$

为是不适应的认知情绪调节策略[13],不能遏制不良情绪,与不良情绪正相关且影响从事目标导向行为。这与同类研究结果一致,越多运用自责、沉思、灾难化策略,越多报道焦虑不良情绪;而对积极重评运用得越多,个体的负性体验就越少[14-15]。这就提示我们,日常教育中应引导学生进行情绪调节,要有意识的减少对不适应的认知情绪调节策略的使用,尽量多使用积极的认知情绪调节策略。

Folkman 等[16]认为应对方式不是一种稳定的人格特征,而是面对特殊的应激情境时个体的一种反应,是对潜在威胁的认知评价,在个人的需要和环境变化时,认知评价和反应也随之变化。采取消极的应对方式的学生容易抑郁、焦虑,采取积极的应对方式的学生心理健康水平更高,抑郁、焦虑水平低[17]。本研究发现特质-状态焦虑与积极应对呈显著负相关,提示为了有利于军校学员的心理健康,应引导他们多使用成熟积极的应对方式,而摈弃消极不成熟的应对方式。

为探讨焦虑如何受到情绪调节和应对方式等因素的影响,本研究对 9 种认知情绪调节策略和 2 种应对方式进行逐步回归分析发现,对状态焦虑而言,保持其他因子不变,有负向预测力的积极应对每变化一个单位,状态焦虑将变化 6.8 个单位,积极应对因子对状态焦虑影响最显著;积极重新关注在其他因子保持不变时每变化一个单位,特质焦虑将变化 5.73 个单位,对特质焦虑有最显著负向预测力。也就是说作为人格特质的特质焦虑更受到认知情绪调节策略的预测影响,而状态焦虑则更受到应对方式的预测影响,提示我们在对军校学员进行心理健康教育时,积极引导学员通过正确使用情绪调节策略,改变其焦虑习惯,降低其特质焦虑的维度,而在面对一定情境时选择积极的应对方式,降低状态焦虑的水平。这样在焦虑倾向形成过程中多运用情绪调节策略,形成稳定的低焦虑人格特质,进而在面对不同刺激条件时引起低水平的状态焦虑。

今后我们将对易于引起焦虑的其他一些重要变量更加关注,为提高军校学员心理健康状况,完善心理素质做进一步研究。

参考文献:

[1] 张理义, 李宁, 武国城, 等. 灾难性事件对官兵心理健康的影响及其干预效果分析[J]. 解放军医学杂志, 2008, 33(3): 351-353.

[2] 胡光涛, 宋航, 李学成, 等. 某部特种兵心理健康与个性、应对、状态-特质焦虑的相关性分析[J]. 实用医药杂志, 2013, 30(2): 144-147. DOI: 10.3969/j.issn.1671-4008.2013.02.032

[3] 胡光涛, 李学成, 李敏, 等. 汶川地震 1 周年救援官兵心理应激状况及危险因素分析[J]. 第三军医大学学报, 2010, 32(6): 607-610.

[4] Levitt J T, Brown T A, Orsillo S M, *et al*. The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder[J]. Behavior therapy, 2004, 35(4): 747-766. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80018-2

[5] Campbell-Sills L, Barlow D H, Brown T A, *et al*. Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders[J]. Emotion, 2006, 6(4): 587-595.

[6] 李文利, 钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报: 自然科学版, 1995, 31(1): 108-114.

[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): 121-131.

[8] 《中国心理卫生杂志》编辑部. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 商务印书馆, 1993: 122-124.

[9] Spielberg C D. Theory and research on anxiety[M]//Anxiety and behavior. New York: Academic Press, 1966: 3-20.

[10] Carstensen L L, Mikels J A, Mather M. Fifteen-Aging and the Intersection of Cognition, Motivation, and Emotion[J]. Handbook of the Psychology of Aging, 2006(6): 343-362. DOI: 10.1016/B978-012101264-9/50018-5

[11] Lawton M P. Emotion in Later Life[J]. Current Directions in Psychological Science, 2001, 10(4): 120-123. DOI: 10.1111/1467-8721.00130

[12] 唐向阳, 袁良津, 汪凯. 老年人情绪记忆研究[J]. 中华神经医学杂志, 2015, 14(10): 1051-1054. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1671-8925.2015.10.016

[13] 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]. European Journal of Psychological Assessment, 2006, 22(2): 126-131. DOI: 10.1027/1015-5759.22.2.126

[14] Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, *et al*. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females[J]. Personality & Individual Differences, 2004, 36(2): 267-276. DOI: 10.1016/S0191-8869(03)00083-7

[15] 胥兴春. 认知情绪调节策略研究述评及其展望[J]. 江苏师范大学学报: 哲学社会科学版, 2014, 40(1): 148-153.

[16] Folkman S, Lazarus R S, Gruen R J, *et al*. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms [J]. J Pers Soc Psychol, 1986, 50(3): 571-579.

[17] 王斐然, 高树刚, 叶红, 等. 大学生应对方式的影响因素及其与心理健康关系的研究进展[J]. 医学研究与教育, 2013,30(2): 90-93.

(**收稿**:2016-03-30;**修回**:2016-07-26)

(编辑 王小寒)