

自我关注对大学生压力与负性情绪关系的调节作用

陈佳芳^{1,2}, 韦嘉², 张进辅², 卢珊¹

(1.首都师范大学心理系,北京市“学习与认知”重点实验室,北京100048;2.西南大学心理学院,重庆400715)

【摘要】 目的:考察自我关注对大学生压力与负性情绪关系的调节作用。**方法:**采用自我意识量表(SCS),大学生压力量表(CSS),流调中心用抑郁量表(CES-D),状态焦虑问卷(SAI)对373名大学生进行了调查。**结果:**①压力及三个分量表均与抑郁和焦虑呈显著正相关;公我关注与抑郁和焦虑均呈显著正相关,私我关注与抑郁呈显著负相关、与焦虑相关不显著。②公我关注在压力与焦虑间起调节作用;公我关注在学业压力与焦虑、学业压力与抑郁、消极生活事件与焦虑间起调节作用;私我关注在学业压力与焦虑、消极生活事件与焦虑、消极生活事件与抑郁间起调节作用。**结论:**自我关注在压力与负性情绪间起一定的调节作用。

【关键词】 自我关注; 压力; 负性情绪; 大学生

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)06-1087-04

Moderating Role of Self-focused Attention on the Relationship between Stress and Negative Affect

CHEN Jia-fang^{1,2}, WEI Jia², ZHANG Jin-fu², LU Shan¹

¹Beijing Key Laboratory of Learning and Cognition and Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing 100048, China; ²School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China

【Abstract】 Objective: To investigate the moderating role of self-focused attention on the relationship between stress and negative affect in college students. **Methods:** 373 college students were investigated with SCS, CSS, CES-D and SAI. **Results:** ①The total score of stress and its three sub-scales were positively correlated with depression and anxiety; and the public self-focused attention was positively correlated with both depression and anxiety, while private self-focused attention was negatively correlated with depression, but not anxiety. ②Public self-focused attention negatively moderated the relationship between stress and anxiety; furthermore, negative moderating roles of public self-focused attention were found on the relationship between academic hassle and depression, between academic hassle and anxiety, and between negative life event and anxiety; finally, private self-focused attention was found to negatively moderate the relationship between academic hassle and anxiety, between negative life event and anxiety, and between negative life event and depression. **Conclusion:** Self-focused attention has a moderating effect on the relationship between stress and negative affect to some extent.

【Key words】 Self-focused attention; Stress; Negative affect; College student

焦虑和抑郁等负性情绪已经成为大学生学习成绩下降、休学、退学乃至自杀的重要原因。研究表明压力与负性情绪有显著的相关^[1]。后续研究发现,压力与负性情绪的关系还受到诸多因素的调节,如幽默感、认知倾向、时间管理倾向等^[2-4]。

近年来,国外研究者发现自我关注能调节压力与负性情绪的关系。自我关注(self-focused attention, SFA)是对与自我相关的、产生于内部的信息的觉知,它不同于对产生于外部的通过感官获得的信息的觉知^[5]。国外研究者常用自我意识量表(Self-Consciousness Scale, SCS)来测量自我关注水平^[6]。自我关注根据关注点的不同可以分为私我关注(private self-focused attention)和公我关注(public self-focused attention)^[7]。私我关注是指将注意力集中在内部的想法和感受上的一种人格倾向,私我关注型个体注重自己的现实状况与个人标准的差距;公我关注则指将注意力集中在作为社会个体的自我上,并试图从他人的角度审视自己,公我关注型个体注重自己的现实状况与社会标准的差距^[8]。

适宜的自我关注可以增进个体的自我认识并有助于心理调适^[9]。但过度的自我关注常与临床症状相联系,是抑郁、焦虑等负性情绪发生的重要易感因素之一^[10]。

国外研究者对自我关注的调节作用做了大量的研究。Frone等人发现,私我关注能正向调节工作压力及家庭压力与抑郁间的关系,对高水平私我关注个体来说,工作压力及家庭压力对抑郁具有显著

【基金项目】 教育部人文社会科学研究青年基金项目(10YJL-CLX031)

通讯作者:卢珊, Email: lushan79@163.com

的预测作用;而低水平私我关注的个体,压力不能显著预测抑郁^[11];其他研究得到了与之一致的结论^[12]。不一致的结论来自于Smith等人的研究,他们发现生活压力和私我关注只能独立预测抑郁,二者不存在交互作用^[13]。

上述结论尚存争议,本研究或许能为相关领域提供更多的实证证据。此外,学者们对私我关注的调节作用有较多的研究,而没有研究公我关注的调节作用。Mor等人的元分析表明,公我关注与焦虑间的关系比与抑郁间的关系更紧密,而私我关注与抑郁间的关系比与焦虑间的关系更紧密^[14]。因此,公我关注和私我关注对压力与负性情绪关系的调节作用是否存在差异是值得研究的。再者,Frone等人的研究表明对不同类型的压力源来说,自我关注的调节效应有差异^[12]。因此,本研究将在不同的压力源下对自我关注的调节效应作进一步的探讨。

1 对象与方法

1.1 被试

方便选取首都师范大学、北京交通大学、武汉理工大学三所大学,分别发问卷200份、100份、120份,共发放问卷420份,收回问卷394份,回收率为93.81%;剔除无效问卷21份,得到有效问卷373份,有效回收率为94.67%。其中男生121人,女生252人;大一67人,大二91人,大三111人,大四104人。被试平均年龄为21.08岁($SD=1.84$)。

1.2 工具

1.2.1 自我意识量表(Self-Consciousness Scale, SCS)由Fenigstein, Scheier 和 Buss 于1975年编制,经蒋灿修订^[15]。量表分为私我意识(10个项目)、公我意识(7个项目)和社交焦虑(6个项目)三个维度。采用Likert 5点评分(0=非常不符合,4=非常符合),前两个分量表的理论分数范围分别是0~40分、0~28分,分数越高表示自我意识水平越高。本研究采用的是私我意识和公我意识两个分量表。本研究中二者的 α 系数分别是0.77、0.75。

1.2.2 大学生压力量表(College Stress Scale, CSS)由李虹和梅锦荣于2002年编制^[16]。共30个项目,分为3个分量表:个人压力(16个项目)、学业压力(10个项目)和消极生活事件(4个项目)。采用Likert 4点评分(0=无压力,3=很大压力),该量表的理论分数范围是0~90分,分数越高表示压力越大。在本研究中,总量表 α 系数是0.89,各分量表的 α 系数分别是0.81、0.88、0.71。

1.2.3 流调中心用抑郁量表(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D) 原量表由Radloff 于1977年编制,本研究用到的是由汪向东等编著的中文修订版^[17]。量表由20个项目组成,采用Likert 4点评定(0=偶尔或无,3=多数时间或持续),该量表的理论分数范围是0~60分,分数越高表示抑郁水平越高。在本研究中,该量表的 α 系数是0.87。

1.2.4 状态-特质焦虑问卷(State-Trait Anxiety Inventory, STAI) 该问卷由Spielberger 等人于1983年编制,本研究用到了中文修订版中的状态焦虑分量表(SAI)^[17],SAI由20个项目组成,采用Likert 4点评定(1=完全没有,4=非常明显),该量表的理论分数范围是20~80分,分数越高表示焦虑水平越高。在本研究中,该量表的 α 系数是0.93。

1.3 实施与统计

所有问卷装订成册以班级为单位在课堂上进行集体测试。采用SPSS16.0进行数据统计处理。

2 结 果

2.1 各变量的描述统计和相关分析

由表1可知,压力总分及各个维度(个人压力、学习压力、消极生活事件)均与抑郁和焦虑呈显著正相关。公我关注与抑郁和焦虑均呈显著正相关;私我关注与抑郁呈显著负相关,与焦虑相关不显著。公我关注与个人压力、学业压力及压力总分呈显著正相关;私我关注与压力总分及各个维度相关均不显著。

2.2 公我关注、私我关注在压力与负性情绪间的调节作用

本研究采用分层回归检验调节效应,在回归分析前,先对自变量和调节变量进行中心化,然后按以下两步进行操作:第一步将中心化的自变量和调节变量纳入回归方程,第二步将中心化了的自变量与调节变量的交互项纳入回归方程。下同。

表2显示,公我关注在压力与焦虑间起调节作用,在压力与抑郁间不起调节作用;私我关注在压力与焦虑、压力与抑郁间均不起调节作用。参照Frone等人的方法^[12],对公我关注在压力与焦虑间的调节效应做简单斜率检验:分别对高水平公我关注(高于平均分一个标准差)和低水平公我关注(低于平均分一个标准差)的大学生被试做压力对焦虑的简单回归。结果表明,对低水平公我关注被试来说,压力对焦虑的预测作用显著($\beta=0.531, t=4.429, P<0.001$);对高水平公我关注被试来说,压力对焦虑的预测作用不显著($\beta=0.089, t=0.659, P=0.512$)。

表1 各变量的描述统计及变量间的相关系数

	1	2	3	4	5	6	7	M	SD
1.抑郁	1.000							14.65	8.69
2.焦虑	0.693**	1.000						39.58	10.82
3.压力	0.527**	0.347**	1.000					21.48	11.58
4.个人压力	0.526**	0.362**	0.876**	1.000				10.96	6.29
5.学业压力	0.406**	0.261**	0.859**	0.547**	1.000			8.66	5.56
6.消极生活事件	0.251**	0.134**	0.604**	0.377**	0.446**	1.000		1.86	2.13
7.公我关注	0.124*	0.154**	0.212**	0.196**	0.182**	0.098	1.000	17.69	4.90
8.私我关注	-0.114*	-0.072	-0.096	-0.067	-0.087	-0.096	0.389**	29.92	5.02

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

表2 公我关注、私我关注对压力与焦虑、压力与抑郁关系的调节作用

调节变量			焦虑			抑郁		
			β	R^2	F	β	R^2	F
公我关注	第一层	压力	0.332***			0.520***		
		公我关注	0.069	0.128	27.059***	0.001	0.278	71.179***
私我关注	第二层	压力*公我关注	-0.100*	0.138	4.110*	-0.068	0.283	2.237
		压力	0.340**			0.518***		
	第一层	私我关注	-0.029	0.122	25.547***	-0.057	0.282	72.408***
		压力*私我关注	-0.054	0.124	1.197	-0.042	0.284	0.888

表3 公我关注、私我关注对学业压力与焦虑、学业压力与抑郁关系的调节作用

调节变量			焦虑			抑郁		
			β	R^2	F	β	R^2	F
公我关注	第一层	学业压力	0.224***			0.399***		
		公我关注	0.088	0.080	16.138***	0.036	0.168	37.122***
私我关注	第二层	学业压力*公我关注	-0.148*	0.102	8.666**	-0.100*	0.177	4.325*
		学业压力	0.266***			0.406***		
	第一层	私我关注	-0.034	0.070	13.839***	-0.069	0.170	37.915***
		学业压力*私我关注	-0.121*	0.084	5.782*	-0.088	0.178	3.403

表4 公我关注、私我关注在消极生活事件(NLE)与焦虑、消极生活事件与抑郁间的调节作用

调节变量			焦虑			抑郁		
			β	R^2	F	β	R^2	F
公我关注	第一层	NLE	0.130*			0.250***		
		公我关注	0.139**	0.038	7.348***	0.097	0.073	14.546***
私我关注	第二层	NLE*公我关注	-0.102*	0.048	3.988*	-0.096	0.082	3.707
		NLE	0.127*			0.240***		
	第一层	私我关注	-0.054	0.022	4.088*	-0.084	0.071	14.138***
		NLE*私我关注	-0.112*	0.034	4.778*	-0.109*	0.083	4.736*

2.3 公我关注、私我关注在不同压力源与负性情绪间的调节作用

在不同类型压力下,进一步分析两类自我关注的调节作用,结果表明:当压力源为个人压力时,公我关注、私我关注在个人压力与负性情绪间不起调节作用。

当压力源为学业压力时,表3显示,公我关注在学业压力与焦虑、学业压力与抑郁间均起负向调节作用,私我关注仅在学业压力与焦虑间起负向调节作用。简单斜率检验结果见表3。

公我关注在学业压力与焦虑间的负向调节作用:对低水平公我关注被试而言,学业压力能显著预测焦虑水平($\beta=0.444, t=3.504, P<0.01$);对高水平公我关注被试来说,学业压力对焦虑的预测作用不显著($\beta=-0.117, t=-0.864, P=0.391$)。公我关注在学业压力与抑郁间的负向调节作用:对低水平公我关注被试而言,学业压力能显著预测抑郁水平($\beta=0.548, t=4.636, P<0.001$);对高水平公我关注被试来说,学业压力对抑郁的预测作用不显著($\beta=0.088, t=0.647, P=0.520$)。私我关注在学业压力与焦虑间的负向调

节作用:对低水平私我关注被试而言,学业压力能显著预测焦虑水平($\beta=0.441, t=3.331, P<0.01$);对高水平私我关注被试来说,学业压力对焦虑的预测作用不显著($\beta=0.060, t=0.481, P=0.632$)。

当压力源为消极生活事件时,表4显示,公我关注仅在消极生活事件与焦虑间起负向调节作用,私我关注在消极生活事件与焦虑、消极生活事件与抑郁间均起负向调节作用。

公我关注在消极生活事件与焦虑间的负向调节作用:对低水平公我关注被试而言,消极生活事件能显著预测焦虑水平($\beta=0.448, t=3.543, P<0.01$);对高水平公我关注被试来说,消极生活事件对焦虑的预测作用不显著($\beta=0.126, t=0.937, P=0.353$)。私我关注在消极生活事件与焦虑间的调节作用:对高、低水平私我关注被试而言,消极生活事件对焦虑的预测作用均不显著($\beta=-0.121, t=-0.989, P=0.326$; $\beta=0.253, t=1.77, P=0.083$),为了在保证适宜样本量的情况下,让被试在调节变量上的差异最大化,本研究对私我关注水平的划分进行微调后的简单斜率检验结果为:对低水平私我关注(低于平均分0.95个标准差)被试而言,消极生活事件能显著预测焦虑水平($\beta=0.260, t=2.053, P=0.045$);对高水平私我关注(高于平均分0.95个标准差)被试来说,消极生活事件对焦虑的预测作用不显著($\beta=-0.121, t=-0.989, P=0.326$)。私我关注在消极生活事件与抑郁间的负向调节作用:对低水平私我关注被试而言,消极生活事件能显著预测抑郁水平($\beta=0.417, t=3.108, P<0.01$);对高水平私我关注被试来说,消极生活事件对抑郁的预测作用不显著($\beta=0.037, t=0.300, P=0.765$)。

3 讨 论

本研究结果显示,公我关注与焦虑、抑郁呈显著正相关,这与大多数研究的结论相符^[5,14];私我关注与抑郁呈显著负相关,这可能和私我关注的效价(关注积极的一面/消极的一面)有关。Mor等人在元分析中指出,当个体关注自我积极的一面时,自我关注与负性情绪呈负相关;反之,当个体关注自我消极的一面时,自我关注与负性情绪呈正相关^[14]。考虑到本问卷施测是在开学前两周,在新的学期大学生会为自己设定新的目标,这些目标通常来说是要在某些方面比以前做得更好,并且他们一般认为自己会达到目标。因此他们关注的一般是积极的一面,这可能是本研究中私我关注与抑郁呈负相关的原因。

公我关注在压力与焦虑间起负向调节作用,在

压力与抑郁间不起调节作用,可能的解释是公我关注与焦虑之间的关系比与抑郁之间的关系更紧密^[14]。公我关注能负向调节压力与焦虑的关系,可能是因为高水平公我关注的个体对自身状态的变化更敏感,更可能采取应对措施,如寻求社会支持、重新积极地评估压力等,因而能降低压力在情绪上带来的负面影响^[18]。另外,根据Frone等人的研究,当压力为可控时,高水平自我关注的个体比低水平自我关注的个体更能体验到对压力的控制感、解决问题的态度更积极,因而能更大程度地降低压力对情绪的影响,也就是说自我关注能缓冲压力对情绪的影响^[12]。因此,本研究中公我关注的负向调节作用可能反过来说明我国大学生在一定程度上对压力持有乐观(可控)的态度。

私我关注在压力与抑郁间不起调节作用,这与Smith等人的研究结论一致^[13];私我关注也不能调节压力与焦虑的关系。

在不同类型的压力上,自我关注的调节效应不尽相同:个人压力与负性情绪的关系不受两类自我关注的调节;学业压力与焦虑、抑郁的关系均受公我关注的负向调节,学业压力与焦虑的关系受私我关注的负向调节;消极生活事件与焦虑的关系受公我关注的负向调节,消极生活事件与焦虑、抑郁的关系受私我关注的负向调节。有研究表明,当压力的可控性程度较高时,自我关注能缓冲压力对情绪的影响^[12]。本研究中压力量表的个体压力(如“青春期成长”、“外形不佳”、“家庭经济条件差”等)的可控性程度比较低,而学业压力(如“学习效率低”、“完成课业有困难”、“有些课程作业太多”等)和消极生活事件(如“累积两门以上功课考试不及格”、“当众出丑”、“被人当众指责”等)的可控性程度比较高。这可能是本研究中自我关注不能调节个体压力与负性情绪关系,但能部分调节学业压力与负性情绪、消极生活事件与负性情绪关系的原因。

参 考 文 献

- 1 李伟,陶沙. 大学生的压力感与抑郁、焦虑的关系:社会支持的作用. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(2): 108-110
- 2 袁立新,张积家,陈曼. 幽默感对压力事件与心理健康关系的调节作用. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(6): 576-578
- 3 陶沙,刘霞. 认知倾向在大学生压力与负性情绪关系中的中介作用. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(2): 107-110
- 4 陈世民,孙配贞,王润华,等. 时间管理倾向对大学生压力与焦虑关系的调节作用. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(5): 660-662

- Association, 2009. 139-152
- 20 Gill MG, Ashton P, Algina J. Authoritative schools: A test of a model to resolve the school effectiveness debate. *Contemporary Educational Psychology*, 2004, 29(4): 389-409
 - 21 Patrick H, Ryan AM, Kaplan A. Early adolescents' perceptions of the classroom social environment, motivational beliefs, and engagement. *Journal of Educational Psychology*, 2007, 99(1): 83-98
 - 22 Wang MT, Holcombe R. Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal*, 2010, 47(3): 633-662
 - 23 Ceyhan E, Ceyhan AA. Earthquake survivors' quality of life and academic achievement six years after the earthquakes in Marmara, Turkey. *Disasters*, 2007, 31(4): 516-529
 - 24 Mehan H. *Constructing school success: The consequences of untracking low achieving students*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1996
 - 25 McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82(1): 112-127
 - 26 邹泓. 中学生的社会支持系统与同伴关系. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 1999, 1: 34-42
 - 27 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36(5): 614-620
 - 28 Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 2008, 40(3): 879-891
 - 29 Bartlett MY, DeSteno D. Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you. *Psychological Science*, 2006, 17(4): 319-325
 - 30 李董平, 张卫, 李霓霓, 等. 未来时间洞察力、目标定向、社会联结与大学生学习适应. *心理发展与教育*, 2008, 24(1): 60-65
 - 31 Wentzel KR. Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 1998, 90(2): 202-209
 - 32 Ladd GW, Kochenderfer BJ, Coleman CC. Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. *Child Development*, 1996, 67(3): 1103-1118
 - 33 Ladd GW, Herald-Brown SL, Kochel KP. Peers and motivation. In Wentzel KR, Wigfield DA, et al. *Handbook of motivation at school*. New York and London: Routledge, 2009. 323-348
 - 34 Archambault I, Janosz M, Chouinard R. Teacher beliefs as predictors of adolescents' cognitive engagement and achievement in mathematics. *The Journal of Educational Research*, 2012, 105(5): 319-328
 - 35 Rubie-Davies CM, Flint A, McDonald LG. Teacher beliefs, teacher characteristics, and school contextual factors: What are the relationships? *British Journal of Educational Psychology*, 2012, 82(2): 270-288
- (收稿日期: 2014-06-25)
-
- (上接第1090页)
- 5 Ingram RE. Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 1990, 107(2): 156-176
 - 6 Smith TW, Ingram RE, Roth DL. Self-focused attention and depression: Self-evaluation, affect, and life stress. *Motivation and Emotion*, 1985, 9(4): 381-389
 - 7 Fenigstein A, Scheier MF, Buss AH. Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975, 43(4): 522-527
 - 8 Green JD, Sedikides C, Saltzberg JA, et al. Happy mood decreases self-focused attention. *British Journal of Social Psychology*, 2003, 42(1): 147-157
 - 9 Trapnell PD, Campbell JD. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(2): 284-304
 - 10 程蕾, 郑涌, 吴小勇, 等. 自我倾注与情绪障碍关系述评. *西南大学学报(社会科学版)*, 2009, 35(1): 12-16
 - 11 Frone MR, Russell M, Cooper ML. Relationship of work and family stressors to psychological distress: The independent moderating influence of social support, mastery, active coping, and self-focused attention. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1991, 6(7): 227-250
 - 12 Frone MR, McFarlin DB. Chronic occupational stressors, self-focused attention, and well-being: testing a cybernetic model of stress. *Journal of Applied Psychology*, 1989, 74(6): 876-883
 - 13 Smith TW, Ingram RE, Roth DL. Self-focused attention and depression: Self-evaluation, affect, and life stress. *Motivation and Emotion*, 1985, 9(4): 381-389
 - 14 Mor N, Winquist J. Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2002, 128(4): 638-662
 - 15 蒋灿. 自我意识量表的初步修订及相关研究. 硕士学位论文. 西南大学, 2007
 - 16 李虹, 梅锦荣. 大学生压力量表的编制. *应用心理学*, 2002, 8(1): 27-32
 - 17 汪东向, 王希林, 马弘, 等编著. *心理卫生评定量表手册(增订版)*. 中国心理卫生杂志社, 1999
 - 18 Carver CS. A cybernetic model of self-attention processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(8): 1251-1281
- (收稿日期: 2014-05-27)