

# 负性自动思维与消极应对在大学生 冲动特质与心理健康间的多重中介作用

胡勇娟<sup>1</sup>, 王晶<sup>1</sup>, 王卫平<sup>2</sup>, 薛朝霞<sup>1</sup>

1.山西医科大学人文社会科学学院,太原 030001;2.太原师范学院

**【摘要】** 目的 探讨负性自动思维和消极应对方式在冲动特质与心理健康之间的中介作用,为提高大学生心理健康水平提供依据。**方法** 采用自我控制双系统量表的冲动特质分量表、自动思维量表、特质应对方式量表的消极应对分量表和一般健康问卷,对方便抽取的山西 3 所高校 931 名大学生进行测量。**结果** 大学生冲动特质与负性自动思维、消极应对方式之间均存在正相关( $r$  值分别为 0.361, 0.259,  $P$  值均 $<0.01$ ),负性自动思维与消极应对方式之间呈正相关( $r=0.441$ ,  $P<0.01$ );心理健康与冲动特质、负性自动思维、消极应对方式之间均呈负相关( $r$  值分别为 $-0.309$ ,  $-0.588$ ,  $-0.353$ ,  $P$  值均 $<0.01$ )。结构方程模型显示,冲动特质主要通过 3 条路径影响个体的心理健康水平:负性自动思维可独立地中介冲动特质与心理健康的关系( $\beta=-0.18$ ),消极应对方式可独立地中介冲动特质与心理健康的关系( $\beta=-0.06$ ),负性自动思维—消极应对方式在冲动特质与心理健康之间起链式中介效应( $\beta=-0.02$ )。**结论** 改变负性自动思维和培养积极应对方式可能有助于消除冲动对大学生心理健康的危害。

**【关键词】** 冲动行为;精神卫生;学生

**【中图分类号】** R 179 B 844.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)02-0245-04

**Impulsivity and mental health in college students: multiple mediating of negative automatic thoughts and coping styles/HU Yongjuan<sup>\*</sup>, WANG Jing, WANG Weiping, XUE Zhaoxia, <sup>\*</sup> Humanities and Social Sciences, Shanxi Medical University, Taiyuan (030001), China**

**【Abstract】 Objective** To investigate the mediating role of negative automatic thoughts and coping styles between impulsivity and mental health. **Methods** A total of 931 college students completed impulse system subscale of Dual-Mode of Self-control Scale (DMSC-S), Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ), Negative Coping Subscale of Trait coping style Questionnaire (TCSQ) and General Health Questionnaire (GHQ). **Results** Correlation analysis showed that impulsivity was significantly positively correlated with automatic thoughts and negative coping( $r=0.361, 0.259, P<0.01$ ), and automatic thoughts was significantly positively correlated with negative coping( $r=0.441, P<0.01$ ); Mental health was negatively correlated with impulsivity, automatic thoughts and negative coping ( $r=-0.309, -0.588, -0.353, P<0.01$ ); Structural-equation modeling showed that, impulsivity affected mental health through three paths: The negative automatic thoughts can independently mediate impulsivity and mental health ( $\beta=-0.18$ ), negative coping styles can independently mediate impulsivity and mental health( $\beta=-0.06$ ), and negative automatic thoughts-coping styles plays a chain mediation effects between impulsivity and mental health ( $\beta=-0.02$ ). **Conclusion** Changing negative automatic thoughts and developing positive coping style may contribute to eliminate the impulse harm on the mental health of college students.

**【Key words】** Impulsive behavior; Mental health; Students

人格心理学家将冲动性看作是一种人格特质,具有冲动性特质的个体常常在内外环境的作用下迅速做出反应,而不考虑是否会对自己或他人产生消极影响<sup>[1]</sup>。具有冲动性特质的个体通常偏爱及时满足,行为决策缺乏长远打算<sup>[2]</sup>,在情绪反应中容易出现注意转换困难,对当下行为难以做出客观的理性评价<sup>[3]</sup>,

从而诱发个体心理健康受到不同程度的损害。自动思维是贝克认知疗法的核心,具有负性自动思维的青少年比较敏感多疑,遇到压力事件时很容易出现自我否定、孤独伤感等消极体验<sup>[4]</sup>,对焦虑、抑郁等情绪障碍具有较好的预测作用<sup>[5]</sup>。应对方式是应激理论的重要组成部分,也是应激源与心理健康之间的中间变量,对个体的心理健康有重要作用<sup>[6]</sup>。个体使用寻求帮助、解决问题等积极应对方式可以促进心理健康,使用逃避、自责等消极应对方式则会引发心理症状<sup>[7-8]</sup>。纵向研究也发现,较多使用消极应对方式的个体生活满意度较低,自杀等问题行为更为严重<sup>[9]</sup>。本研究以大学生为研究对象,以负性自动思维和消极应对方式为切入点,探究冲动性人格特质对心理健康

**【基金项目】** 2015 年度教育部人文社会科学研究规划基金项目(15YJA190009);山西医科大学大学生创新创业校级项目资助(20161111)。

**【作者简介】** 胡勇娟(1992-),女,山西忻州人,在读硕士,主要研究方向为学校心理卫生。

**【通讯作者】** 薛朝霞, E-mail: xuezhaoxia2006@163.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.02.025

影响的中介机制,为提高大学生心理健康水平提供依据。

### 1 对象与方法

1.1 对象 于 2016 年 9 月中旬至 10 月中旬,采用方便抽样的方法对山西省 3 所大学(山西大学、山西医科大学和山西财经大学)的 986 名学生进行问卷测试,回收问卷 931 份,有效率为 94.4%。其中男生 302 名,女生 610 名,19 名性别缺失;大一学生 335 名,大二学生 236 名,大三学生 209 名,大四学生 151 名。被试年龄为 17~21 岁,平均(18.95±0.87)岁。在测试之前均已由辅导员告知具体情况,做到了知情同意。

#### 1.2 方法

1.2.1 冲动性的测量 采用由 Dvorak 等<sup>[10]</sup>编制,由谢东杰等<sup>[11]</sup>修订的自我控制双系统量表中冲动特质分量表(Dual-Mode of Self-Control Scale, DMSC-S)。该分量表由 12 个条目组成,包括冲动性、易分心和低延迟满足 3 个维度,从“非常不符合”到“非常符合”计 1~5 分,量表的内部一致性系数为 0.80。得分越高,个体的冲动性越强。本研究中,问卷的内部一致性系数为 0.87。

1.2.2 自动思维的测量 采用 Hollon 等编制后修订的(Automatic Thoughts Questionnaire, ATQ)中文版<sup>[12]</sup>。量表由 30 个条目组成,从“无”到“持续存在”计 1~5 分,量表的内部一致性系数为 0.96。得分越高,自动思维出现频率越高。本研究中,问卷的内部一致性系数为 0.96。

1.2.3 消极应对方式的测量 采用姜乾金等<sup>[13]</sup>编制的特质应对方式问卷(Trait Coping Style Questionnaire, TCSQ)中消极应对分量表。该分量表由 10 个条目组成,从“肯定不是”到“肯定是”计 1~5 分,量表的内部一致性系数为 0.69。得分越高,个体越倾向于使用消极应对方式。本研究中,问卷的内部一致性系数为 0.75。

1.2.4 一般心理健康状况的测量 采用 David 等编制,郑泰安修订的一般健康问卷(General Health Questionnaire, GHQ)<sup>[14]</sup>。量表由 12 个条目组成,分为疾病和健康 2 个维度。疾病维度从“比平时多很多”到“完全没有”计 0~3 分,健康维度从“比平时差很多”到“比平时好”计 0~3 分,量表的内部一致性系数为 0.84。得分越高,个体越健康。本研究中,问卷的内部一致性系数为 0.84。

1.3 统计分析 采用集体施测,由经过严格培训的心理学研究生担任主试,被试于 30 min 内作答后当场收回问卷。所有数据均采用 SPSS 22.0 和 AMOS 17.0 软件进行处理,检验水准  $\alpha=0.05$ 。

## 2 结果

### 2.1 大学生冲动特质、负性自动思维、消极应对方式

和心理健康的关系 结果表明,大学生冲动特质与负性自动思维、消极应对方式之间均存在正相关( $r$  值分别为 0.361, 0.259,  $P$  值均 $<0.01$ ),负性自动思维与消极应对之间存在正相关( $r=0.441, P<0.01$ );心理健康与冲动特质、负性自动思维、消极应对之间均存在负相关( $r$  值分别为 -0.309, -0.588, -0.353,  $P$  值均 $<0.01$ )。

2.2 冲动特质影响心理健康的多重中介模型 采用结构方程模型(SEM)对消极应对方式和自动思维的中介作用进行检验,其中冲动性、易分心和低延迟满足作为冲动特质的观测变量,并且采用随机法对负性自动思维和消极应对方式 2 个量表的各项目打包,生成思维 1、思维 2、思维 3、应对 1、应对 2、应对 3。首先检验负性自动思维和消极应对方式的独立中介作用,构建以冲动特质为自变量,分别以负性自动思维和消极应对方式作为中介变量,心理健康为因变量的模型 1 和模型 2。检验负性自动思维与消极应对的共同中介作用,构建以冲动特质为自变量,负性自动思维和消极应对方式为中介变量,心理健康为因变量的模型。模型 3:冲动特质通过负性自动思维和消极应对方式预测心理健康,冲动特质也可以直接预测心理健康。模型 4:冲动特质通过负性自动思维预测消极应对方式预测心理健康,冲动特质可以直接预测消极应对方式,冲动特质可以直接预测心理健康。结果表明,模型 4 的拟合指数较好,但冲动特质到心理健康的路径系数无统计学意义( $b=-0.057, P>0.05$ )。各模型拟合指数见表 1,结构方程模型见图 1。

表 1 各结构模型的拟合指数 ( $n=931$ )

模型	$\chi^2/df$ 值	GFI 值	NFI 值	IFI 值	TLI 值	CFI 值	RMSEA 值
1	1.395	0.985	0.986	0.996	0.993	0.996	0.036
2	2.184	0.976	0.947	0.971	0.948	0.970	0.061
3	2.669	0.949	0.947	0.966	0.950	0.966	0.073
4	1.961	0.963	0.962	0.981	0.971	0.981	0.055

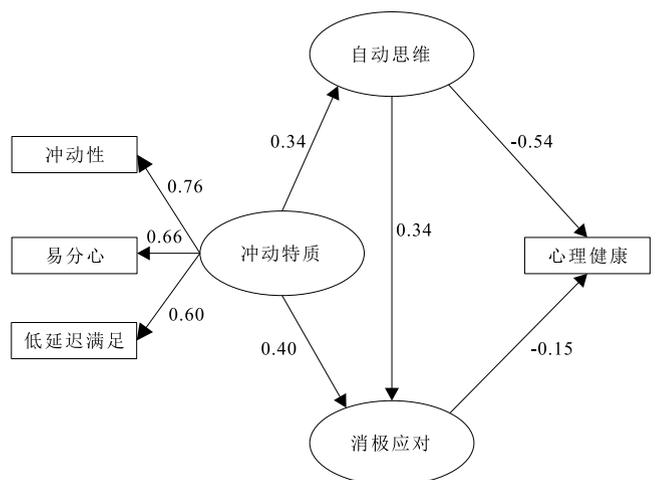


图 1 大学生冲动特质影响心理健康的多重中介模型

2.3 中介效应检验 从模型 4 可以看出,冲动特质到心理健康的中介效应的路径系数均有统计学意义。采用偏差校正的百分位 Bootstrap 程序(抽样 1 000 次)检验中介效应的统计学意义。负性自动思维在冲动特质与心理健康的中介效应值为 $-0.18$  ( $95\% CI = -0.36 \sim -0.09$ ),因此负性自动思维在冲动特质与心理健康之间的中介效应有统计学意义。消极应对方式在冲动特质与心理健康的中介效应值为 $-0.06$  ( $95\% CI = -0.29 \sim -0.03$ ),因此消极应对方式在冲动特质与心理健康之间的中介效应有统计学意义。而且,负性自动思维和消极应对在冲动特质与心理健康之间的链式中介效应值为 $-0.02$  ( $95\% CI = -0.12 \sim -0.01$ ),负性自动思维在冲动特质与心理健康之间的中介效应有统计学意义,因此负性自动思维和消极应对方式在冲动特质与心理健康之间具有链式中介效应。

### 3 讨论

本研究显示,大学生冲动特质与负性自动思维、消极应对方式之间呈正相关,冲动特质、负性自动思维、消极应对方式与心理健康之间呈负相关,与以往的研究结果一致<sup>[7,15-16]</sup>。表明冲动性人格特质与消极应对方式和负性自动思维有关,均对心理健康具有重要影响。

本研究发现,负性自动思维在冲动特质与心理健康之间起中介作用。冲动性人格特质作为一种消极的心理倾向,易使个体产生焦虑、抑郁等消极情绪<sup>[17]</sup>。冲动性人格特质产生的原因之一是行为抑制能力受损<sup>[18]</sup>,表现为个体难以停止正在进行或即将发生的行为。在面对困难时,无法抑制突然闪现的消极想法,出现一事无成、未来没有希望、总是无法成功等负性自动思维。因此,冲动性人格特质是个体产生负性自动思维的一个危险因素。同时,负性自动思维作为一种消极自我认知,会引发个体的消极情感反应,如抑郁<sup>[19]</sup>、孤独感<sup>[4]</sup>等,从而影响心理健康。说明冲动性人格特质可以通过负性自动思维的中介作用进而影响心理健康。

本研究还发现,消极应对方式在冲动人格特质与心理健康之间起中介作用,与薛朝霞等<sup>[20]</sup>研究结果一致。冲动性人格特质产生的另一个原因就是行为决策能力受损<sup>[21]</sup>,决策能力受损的个体,更倾向于关注当前利益而忽视长远利益。在面对压力时,倾向于使用消极应对方式来逃避当下的困境,而消极应对方式则是影响心理健康的危险因素<sup>[8]</sup>。Keough 等<sup>[22]</sup>以高社交焦虑的大学生为研究对象,结果表明,具有冲动性特质的个体更倾向于使用消极应对方式,从而增加酗酒的风险。日本一项针对社区居民的体检报告也发现,经常使用对抗、逃避等消极应对方式的个体,更容易出现抑郁情绪,心理健康状况更差<sup>[23]</sup>。因此,冲动性人格特质可以通过消极应对方式的中介作用影

响心理健康。

在冲动特质与心理健康之间的链式中介作用中,负性自动思维在冲动特质与消极应对方式之间起中介作用。说明负性自动思维作为一种消极认知评价,可以使个体产生逃避、自责等消极应对方式,与以往的研究结果一致<sup>[24]</sup>。中介作用显示,负性自动思维和消极应对方式在冲动性人格特质和心理健康之间起完全中介作用,即加入中介变量负性自动思维和消极应对方式后,冲动特质对心理健康的直接预测效应消失。说明具有冲动性特质的个体,可能是因为经常出现负性自动思维,使用消极应对方式解决困难,导致了不同程度的心理问题。而且,在冲动性人格特质与心理健康的中介作用中,负性自动思维的中介效应占总效应的 69.23%,说明负性自动思维在冲动特质与心理健康的中介效应中起主要作用,进一步印证了认知思维在个体心理健康中的重要性。因此,在心理健康教育中,应更加关注具有冲动性特质的学生,通过个体或者团体咨询等形式,引导其减少负性自动思维,提升自我评价,学会使用积极应对方式解决问题,从而促进心理健康。

### 4 参考文献

- [1] MOELLER F G, BARRATT E S, DOUGHERTY D M, et al. Psychiatric aspects of impulsivity [J]. *Am J Psychiatry*, 2001, 158 (11): 1783-1793.
- [2] MITCHELL M R, POTENZA M N. Addictions and personality traits: impulsivity and related constructs [J]. *Curr Behav Neurosci Rep*, 2014, 1(1): 1-12.
- [3] 李文辉,李婵,但菲.不同冲动水平男大学生的注意偏向特点[J]. *中国心理卫生杂志*, 2016, 30(5): 384-388.
- [4] 赵科,尹绍清,赖怡.彝族大学生自尊负性自动思维对孤独感的作用机制[J]. *中国学校卫生*, 2012, 33(3): 329-331.
- [5] TRICK L, WATKINS E, WINDEATT S, et al. The association of perseverative negative thinking with depression, anxiety and emotional distress in people with long term conditions: a systematic review [J]. *J Psychosom Res*, 2016, 91: 89-101.
- [6] FOLKMAN S, LAZARUS R S, GRUEN R J, et al. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms [J]. *J Person Soc Psychol*, 1986, 50(3): 571-579.
- [7] 李金德,刘惠珍.中国大学生应对方式与心理健康关系的 Meta 分析[J]. *中国健康心理学杂志*, 2013, 21(2): 301-304.
- [8] 廖友国.中国人应对方式与心理健康关系的元分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(5): 897-900.
- [9] 徐东,李献云,张学立,等.重复与单次自杀行为者的生活满意度、应对方式及社会支持[J]. *中国心理卫生杂志*, 2013, 27(2): 111-115.
- [10] DVORAK R D, SIMONS J S. Moderation of resource depletion in the self-control strength model: differing effects of two modes of self-control [J]. *Person Soc Psychol Bull*, 2009, 35(5): 572-583.
- [11] 谢东杰,王利刚,陶婷,等.青少年自我控制双系统量表中文版的效度和信度[J]. *中国心理卫生杂志*, 2014, 28(5): 386-391.
- [12] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册:增订版[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:215-217.

学生 1 000 m 跑不及格率最高,达到了 21.87%。不同肌肉量水平男大学生的 1 000 m 跑得分差异均无统计学意义,与国内外研究结果不一致<sup>[21-23]</sup>。可能是研究对象不同,其他研究的都是男运动员,运动员长期进行针对性训练,注重减脂增肌和身体肌肉含量比例的协调性,肌肉量含量比普通人要高,肌肉发达,脂肪比例合理;而本文的研究对象是大学生,他们的肌肉量可能未达到能影响耐力运动的程度。

综上所述,男大学生不同的肌肉量水平会对体测成绩产生不同的影响。建议大学生在日常生活中应积极参加体育锻炼,提升身体各部位的肌肉力量,同时保持身体肌肉量和脂肪的均衡发展,对提高身体素质,维持体质健康有利作用。

#### 4 参考文献

- [1] RICARDO S, CHRIS W. Body composition and physical performance in men's soccer: a study of a national collegiate athletic association division I team[J]. *J Strength Cond Res*, 2006, 20(1): 177-183.
- [2] PLOEG G E, BROOKS A G, WITHERS R T, et al. Body composition changes in female body builders during preparation for competition[J]. *Eur J Clin Nutr*, 2001, 55(4): 268-277.
- [3] 刘奇刚. 我国优秀大学生女篮运动员身体成分及 VO<sub>2max</sub> 状况分析[J]. *吉林体育学院学报*, 2010, 26(2): 85-87.
- [4] 谢佩娜, 吴炜. 大学生身体成分和心肺功能的测定研究[J]. *浙江外国语学院学报*, 2014(5): 65-71.
- [5] 教育部. 国家学生体质健康标准说明[EB/OL]. [2014-07-28]. <http://www.csh.edu.cn/index.htm>.
- [6] 闻先涛. 大学生体质健康下降的影响因素分析[J]. *科技视界*, 2016(2): 128-128.
- [7] 国家体育总局. 2014 年国民体质监测公报[EB/OL]. [2017-09-20]. <http://sports.people.com.cn/n/2015/1125/C35862-27855794.html>.
- [8] 李洪川, 许良. 我国学生体质发展南北差异动态变化的研究[J]. *山东体育学院学报*, 2011, 27(3): 57-62.
- [9] LOCKE A E, KAHALI B, BERNDT S I, et al. Genetic studies of body mass index yield new insights for obesity biology[J]. *Nature*, 2015, 518(7538): 197-206.
- [10] 许良. 我国中小学生体格发育南北差异比较[J]. *中国学校卫生*, 2011, 32(2): 136-138.
- [11] 李慧君, 姚海霞, 迟映雪. 减肥运动干预对肥胖大学生身体形态、机能及身体素质影响的研究[J]. *内蒙古大学学报(自然科学版)*, 2015, 46(6): 659-663.
- [12] CONWAY B, RENE A. Obesity as a disease; no lightweight matter[J]. *Obes Rev*, 2004, 5(3): 145-151.
- [13] 黄锷, 陶芳标, 赵以强, 等. 儿童青少年体成分与肺通气功能的相关性研究[J]. *中国学校卫生*, 2007, 28(5): 394-397.
- [14] 房亚南. 大学生体质发展现状及影响因素与对策的研究: 以曲阜师范大学近年学生体质发展状况研究为例[D]. 济宁: 曲阜师范大学, 2012.
- [15] 刘晓慧, 张静. 2005、2014 年沈阳市沈北新区初三学生生长发育与体能素质状况调查[J]. *预防医学论坛*, 2015, 21(12): 903-906.
- [16] 陆丽红. 对高职院校校体育课短跑和跳跃项目的小肌肉群训练研究[J]. *乐山师范学院学报*, 2012, 27(5): 98-99.
- [17] 袁磊, 艾东明. 高校男生引体向上的现状分析及对策研究[J]. *当代体育科技*, 2015, 5(14): 16-17.
- [18] 路致远, 孙春艳. 沧州师范学院在校生成体质健康现状分析探讨[J]. *赤峰学院学报(自然版)*, 2016, 32(8): 164-167.
- [19] JI C Y. The descending trend of physical fitness among Chinese students in recent 20 years and the influencing factors[C]. Beijing: Proceeding Int Physical Activity Health Congress, 2010.
- [20] 刘建生. 南北方大学生体质状况的动态变化及特征[J]. *体育科学研究*, 2012, 16(4): 55-60.
- [21] 徐金庆. 中长跑项目男大学生运动员体成分的研究: 以哈尔滨体育学院为例[J]. *哈尔滨体育学院学报*, 2014, 32(2): 13-16.
- [22] LAVIE C J, MILANI R V. Effects of cardiac rehabilitation, exercise training, and weight reduction on exercise capacity, coronary risk factors, behavioral characteristics, and quality of life in obese coronary patients[J]. *Am J Cardiol*, 1997, 79(4): 397-401.
- [23] 罗阳. 体育教育专业大学生身体成分与运动能力的相关性研究[J]. *当代体育科技*, 2016, 6(15): 78.

收稿日期: 2017-08-04; 修回日期: 2017-09-20

(上接第 247 页)

- [13] 姜乾金, 祝一虹. 特质应对问卷的进一步探讨[J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 1999, 8(3): 167-169.
- [14] CHENG T A, WU J T, CHONG M Y, et al. Internal consistency and factor structure of the Chinese health questionnaire[J]. *Acta Psychiatrica Scand*, 1990, 82(4): 304.
- [15] 张东军, 王丽娜, 王玉锋, 等. 男性服刑人员冲动性与心理健康的相关性研究[J]. *临床精神医学杂志*, 2014, 24(1): 14-16.
- [16] FLOURIE E, PANOURGIA C. Negative automatic thoughts and emotional and behavioural problems in adolescence[J]. *Child Adolesc Ment Health*, 2014, 19(1): 46-51.
- [17] 耿耀国, 苏林雁, 王洪. 注意缺陷多动障碍儿童冲动行为与焦虑抑郁情绪的相关研究[J]. *中国学校卫生*, 2010, 31(4): 440-442.
- [18] CREWS F T, BOETTIGER C A. Impulsivity, frontal lobes and risk for addiction[J]. *Pharmacol Biochem Behav*, 2009, 93(3): 237-247.
- [19] 宋锐, 刘爱书. 儿童心理虐待与抑郁: 自动思维的中介作用[J]. *心理科学*, 2013, 36(4): 855-859.
- [20] 薛朝霞, 梁九清. 大学生生活事件冲动人格及应对方式对自杀意念的影响[J]. *中国学校卫生*, 2012, 33(9): 1071-1073.
- [21] NIV S, TUVBLAD C, RAINE A, et al. Heritability and longitudinal stability of impulsivity in adolescence[J]. *Behav Genet*, 2012, 42(3): 378-392.
- [22] KEOUGH M T, BADAWI G, NITKA D, et al. Impulsivity increases risk for coping-motivated drinking in undergraduates with elevated social anxiety[J]. *Person Indiv Diff*, 2016, 88(1): 45-50.
- [23] ITO M, MATSUSHIMA E. Presentation of coping strategies associated with physical and mental health during health check-ups[J]. *Commun Ment Health J*, 2017, 53(3): 297-305.
- [24] 李梦婕, 郭正军, 孙丽君, 等. 父母教养方式、负性自动思维及应对方式对高中生抑郁情绪的影响[J]. *精神卫生杂志*, 2017, 30(4): 270-273.

收稿日期: 2017-10-17; 修回日期: 2017-11-18