

医科院校学生非适应性完美主义对抑郁的影响：有调节的中介模型

福建医科大学健康学院(350122) 林中鹞[△] 林贤浩

【摘要】目的 探讨医科院校学生非适应性完美主义、自动思维和抑郁的关系。**方法** 采用整群抽样的方法对 707 名医科院校的大学生进行 Frost 多维完美主义量表、自动思维量表和 Beck 抑郁量表的问卷调查。使用 SPSS 23.0 统计软件进行数据分析,并用 PROCESS 3.2 进行有调节的中介效应模型的检验。**结果** 医科院校学生非适应性完美主义得分为(60.06±12.65)分,自动思维得分为(46.14±15.29)分,抑郁得分为(8.62±7.43)分。相关分析结果为,非适应性完美主义与自动思维、抑郁均呈显著正相关($r=0.42, 0.40, P$ 均 <0.01),自动思维与抑郁呈显著正相关($r=0.72, P<0.001$)。自动思维在非适应性完美主义与抑郁之间起部分中介作用,其中,自动思维的中介效应占总效应百分比为 69.57%。性别在非适应性完美主义与自动思维间起调节作用。**结论** 非适应性完美主义对抑郁的影响过程中,自动思维起到部分中介作用,且该中介效应会受到性别的调节。

【关键词】 非适应性完美主义 自动思维 抑郁

【中图分类号】 R395.1

【文献标识码】 A

DOI 10.11783/j.issn.1002-3674.2024.01.031

世界卫生组织发布的数据指出,到 2030 年,抑郁症发病率将位列各种疾病的首位^[1]。医科院校学生普遍学习时间更长、学习任务较重,抑郁情绪发生率较高^[2]。探索医科院校学生抑郁的影响因素有助于理解抑郁的发生和发展过程,能够为抑郁的早期预防和干预提供理论支持和依据。

抑郁的人格易感性理论提出,完美主义是抑郁的易感人格特质^[3]。研究指出,非适应性完美主义与心理痛苦、抑郁呈显著正相关,并且,相比适应性完美主义者,非适应性完美主义者的抑郁水平更高^[4]。尽管有部分研究关注非适应性完美主义对抑郁的影响,但针对医科院校学生群体的研究较为缺乏。

贝克的抑郁认知理论提出,源自童年早期的对自我不现实的、完美主义的标准会导致个体产生负性认知,表现为以消极、歪曲的方式来解释外部信息,进而产生对自己、世界和未来的负性自动思维,负性自动思维直接导致抑郁症状的产生^[5]。有研究发现,非适应性完美主义会激活诸如自我责备、自我贬低等认知^[6],自动思维能够显著正向预测大学生的抑郁情绪^[7],但较少有研究对非适应性完美主义、自动思维和抑郁三者间的关系进行探索。

非适应性完美主义对自动思维的影响在不同性别中存在差异。针对青少年群体的研究发现,男性相比女性在完美主义的父母要求、担心出错、个人标准维度得分较高,表现出更多对未来的担忧、对自我能力的负性认知,进而存在更多的抑郁表现^[8-9]。由此可见,非适应性完美主义与自动思维间的关系强度会受到性别调节变量的影响。

综上,本研究在抑郁的认知理论的基础上提出一

个有调节的中介模型(见图 1),首先考察自动思维在非适应性完美主义和抑郁间的中介作用,其次,检验性别变量在非适应完美主义与自动思维之间的调节效应。

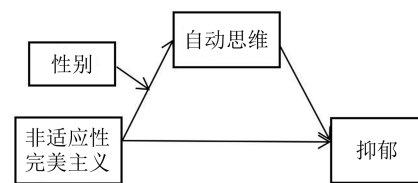


图 1 自动思维、性别在非适应性完美主义与抑郁关系中的假设模型

对象与方法

1. 研究对象

本研究采用整群抽样法选取某医科大学本科生,于 2021 年 4-5 月进行问卷调查。共发放问卷 750 份,其中,有效问卷 707 份,有效率 94.27%。

2. 研究工具

(1) 中文版 Frost 多维完美主义量表 (Chinese version of frost multidimensional perfectionism scale, CFMPS)^[10]

此量表由訾非和周旭修订,共 27 个条目,包含关注错误、条理性、父母期望、个人标准和行动疑虑 5 个维度,采用 5 点计分。选用关注错误、父母期望、个人标准和行动疑虑因子作为适应不良完美主义的测量指标^[14]。本研究中,总量表的内部一致性系数为 0.90,各维度的内部一致性系数为 0.70~0.90。

(2) 自动思维量表 (automatic thoughts questionnaire)^[11]

采用 Hollon 等人编制的自动思维量表,共 30 个条目,采用 5 点计分,总分为各条目分数相加。总分

[△]通信作者:林中鹞, E-mail: linz029@163.com

代表自动思维出现频繁程度,分数越高,自动思维越频繁。以量表总分作为负性自动思维的测量指标。本研究中,内部一致性信度系数为0.96。

(3) Beck 抑郁量表 (Beck depression inventory, BDI)^[12]

采用阿伦贝克编制的 Beck 抑郁量表,此量表在大学生等群体中均有良好的信效度。量表主要测量抑郁的一系列症状,如情绪低落、易疲劳、绝望感、体重减少、性欲减退等。中文版的 BDI 共 21 个条目,采用 4 点计分,分数范围在 0~63 分之间,总分越高代表抑郁症状越严重。本研究中,内部一致性信度系数为 0.86。

3. 质量控制

以班级为单位发放问卷,施测前由调查员作统一指导,学生以匿名方式作答,问卷完成后由调查员现场统一收回。

4. 统计分析

使用 SPSS 23.0 统计软件处理数据。非适应性完

美主义总分、4 个分量表得分、自动思维量表和抑郁量表总分均服从正态分布,采用(均数±标准差)描述。采用皮尔逊积差相关分析探讨非适应性完美主义、自动思维和抑郁的关系。使用 PROCESS 3.2 中的模型 4 进行中介效应检验,采用模型 7 进行有调节的中介效应模型的数据处理分析。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

结 果

1. 研究对象的基本情况

本研究中,研究对象平均年龄为 19.81 岁,标准差为 1.86。其中,男生 320 人,女生 387 人。

2. 大学生非适应性完美主义、自动思维与抑郁之间的描述统计和相关分析

非适应性完美主义得分为(60.06±12.65)分,自动思维得分为(46.14±15.29)分,抑郁得分为(8.62±7.43)分。非适应性完美主义与自动思维、抑郁均呈显著正相关,自动思维与抑郁呈显著正相关。见表 1。

表 1 非适应性完美主义、自动思维与抑郁之间的描述统计和相关分析($n=707$)

变量	$\bar{x} \pm s$	1	2	3	4	5	6	7
1 担心错误	14.18±5.12	-						
2 父母期望	14.81±4.07	0.44**	-					
3 个人标准	17.97±4.26	0.59**	0.47**	-				
4 行动疑虑	13.11±2.94	0.44**	0.33**	0.35**	-			
5 非适应性完美主义	60.06±12.65	0.85**	0.74**	0.81**	0.63**	-		
6 自动思维	46.14±15.29	0.44**	0.21**	0.24***	0.38**	0.42**	-	
7 抑郁	8.62±7.43	0.41**	0.23**	0.23**	0.36**	0.40**	0.72***	-

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

3. 大学生自动思维的中介效应检验

以抑郁为因变量,非适应性完美主义为自变量,自动思维为中介变量,使用 Heyes 编写的 PROCESS 3.2 中的模型 4 进行中介效应模型数据处理。结果显示,非适应性完美主义对抑郁的直接效应值为 0.07(95% CI: = 0.03~0.11),自动思维在非适应性完美主义对抑郁影响的间接效应值为 0.16(95% CI: = 0.13~0.20),非适应性完美主义对抑郁的总效应值为 0.23(95% CI: = 0.19~0.28)。以上结果表明,非适应性完美主义能显著正向预测抑郁,且自动思维在非适应性完美主义与抑郁之间起部分中介作用。其中,中介效应占总效应的百分比为 69.57%。中介效应分析结果见表 2。

表 2 中介效应分析表

	直接效应	间接效应	总效应	中介效应率
非适应性完美主义→抑郁	0.07	0.16	0.23	
非适应性完美主义→自动思维	0.50		0.50	
自动思维→抑郁	0.32		0.32	
非适应性完美主义→自动思维→抑郁				69.57%

4. 基于性别变量的有调节的中介效应检验

本研究采用 Heyes 编写的 PROCESS 3.2 中的模

型 7 进行有调节的中介效应模型检验。根据温忠麟和叶宝娟提出的有调节的中介检验程序,有必要对三个回归方程进行参数估计^[13]。方程 1 检验调节变量性别的调节效应;方程 2 检验调节变量性别对自变量非适应性完美主义对中介变量自动思维之间关系的调节效应;方程 3 检验调节变量性别对中介变量自动思维对因变量抑郁之间关系的调节效应以及自变量非适应性完美主义对因变量抑郁残余效应的调节效应。在每个方程中,对所有变量都做标准化处理。

结果如表 3 所示,方程 1 中,非适应性完美主义显著正向预测抑郁($B=0.23, SE=0.02, P < 0.001$),性别以及与非适应性完美主义的交互项对抑郁的预测作用无统计学意义($P=0.145$)。方程 2 中,非适应性完美主义显著正向预测自动思维($B=0.50, SE=0.04, P < 0.001$),性别对自动思维的预测作用无统计学意义($B=0.82, SE=1.19, P=0.491$),非适应性完美主义与性别的交互项对自动思维的预测作用有统计学意义($B=-0.19, SE=0.09, P=0.041$)。方程 3 中,非适应性完美主义显著正向预测抑郁($B=0.07, SE=0.02, P$

<0.001), 自动思维显著正向预测抑郁($B=0.32, SE=0.01, P<0.001$), 性别与非适应性完美主义、自动思维的交互项对抑郁的预测作用无统计学意义($P=0.404$)。综上, 非适应性完美主义、性别、负性自动

思维、抑郁构成有调节的中介模型, 负性自动思维在非适应性完美主义与抑郁之间起中介作用, 性别在非适应性完美主义与负性自动思维间起调节作用。

表 3 非适应性完美主义对抑郁的有调节的中介效应检验

	方程 1(效标: 抑郁)			方程 2(效标: 自动思维)			方程 3(效标: 抑郁)		
	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	t
非适应性完美主义	0.23	0.02	11.59***	0.50	0.04	12.21***	0.07	0.02	4.18***
性别	-0.30	0.58	-0.51	0.82	1.19	0.69	-0.59	0.44	-1.35
性别×非适应性完美主义	-0.07	0.05	-1.46	-0.19	0.09	-2.04*	0.03	0.04	0.84
自动思维							0.32	0.01	23.10***
性别×自动思维							-0.06	0.03	-1.10
R ²	0.16			0.18			0.53		
F	45.75***			50.96***			157.95***		

为了更清楚的揭示该交互效应的实质, 本研究进行了简单效应分析, 探索不同性别时, 非适应性完美主义对自动思维的效应值, 具体的调节效应如图 2 所示。结果发现, 在男生中, 非适应性完美主义对自动思维的正向预测作用较强($B_{simple}=0.64, SE=0.08, t=7.99, P<0.001$); 在女生中, 非适应性完美主义对自动思维正向预测作用减弱($B_{simple}=0.45, SE=0.05, t=9.44, P<0.001$)。

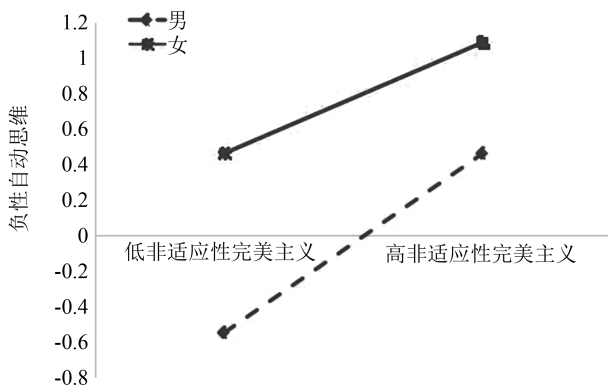


图 2 性别对非适应性完美主义与负性自动思维关系的调节作用

讨论

本研究的结果显示, 非适应性完美主义与抑郁之间呈显著正相关, 这与以往在普通院校学生群体中的研究相一致^[14]。非适应性完美主义者拥有过于严苛的个人标准、对负性信息表现出注意偏向, 这些因素导致了抑郁症状的发生和发展^[15]。此外, 自动思维与抑郁之间呈显著正相关, 即个体的负性自动思维越多, 抑郁的倾向性越高, 这与前人的研究结果一致^[16]。情绪障碍认知理论认为, 认知是抑郁情绪产生和维持的重要影响因素, 而认知因素的核心是自动思维^[5]。本研究也为该理论提供了实证支持。

在验证非适应性完美主义与抑郁关系的基础上, 本研究探讨了自动思维在两者之间的中介作用。结果表明, 自动思维在非适应性完美主义与抑郁之间起部

分中介作用, 中介效应占总效应的比例是69.57%, 即非适应性完美主义可以直接影响抑郁, 也可通过影响自动思维, 进而影响抑郁水平。非适应性完美主义者倾向于设定过高的标准并要求自己达成该标准、以严苛的方法来评价自己, 将某次失败泛化到生活的方方面面, 并存在一些诸如全或无、非黑即白的不合理认知, 常常出现“如果我不能做到完美, 我就是失败者, 我就没有价值”等自我过度批评、自我贬低的自动思维^[17], 进而引发抑郁^[18]。

此外, 本研究发现, 自动思维对非适应性完美主义与抑郁的中介过程存在调节作用, 该调节作用主要体现在中介效应的前半段, 即非适应性完美主义对自动思维的影响受到性别的调节。对于男生而言, 非适应性完美主义对自动思维的正向预测作用较强, 对于女生而言, 非适应性完美主义对自动思维的正向预测作用减弱, 即与女生相比较, 男生的自动思维水平受到非适应性完美主义的影响更显著。这可能是因为男性被完美主义的父母要求、担心出错维度得分更高^[8]。一方面, 这两个维度与心理健康, 尤其与抑郁显著相关。随着感受到父母对自己的要求增高以及担心自己出错增多, 抑郁水平越高^[19], 另一方面, 担心出错得分越高、父母要求越多的个体对未来有更多过度的消极认知, 进而存在更多的抑郁表现^[9]。

本研究的结果为医科院校学生心理健康教育提供了参考。首先, 高校教育工作者在日常教学管理工作中, 应当多关注持有非适应性完美主义特征和负性自动思维的个体的心理健康状况; 其次, 可以针对持有非适应性完美主义特征的个体, 尤其是具有高水平非适应性完美主义特质的男生, 采用认知行为治疗等方法对他们的负性自动思维进行干预, 对减少个体抑郁情况的发生可能更有效果和针对性^[20]。

参考文献

[1] World Health Organization. Depression: Fact sheet. 2012.