

大学生自我控制与人际关系：积极核心图式与知觉压力的链式中介作用

郭蓉蓉 韩佩玉

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 目的：探究大学生自我控制与人际关系之间的关系，积极核心图式和知觉压力在其中所起的链式中介作用。方法：本研究采用自我控制量表（SCS）、中国大学生适应量表（CCSAS）、简明积极核心图式量表和知觉压力量表（PSS）对917名在校大学生进行施测。结果：大学生知觉压力与人际关系、积极核心图式，以及自我控制之间均存在显著负相关；人际关系与积极核心图式、自我控制则呈现出显著正相关；积极核心图式与自我控制显著正相关；大学生自我控制对人际关系的影响不仅体现在直接效应上，还通过积极核心图式和知觉压力的链式中介作用产生显著的间接效应。结论：自我控制可以通过积极核心图式的中介作用影响人际关系，可以通过知觉压力的中介作用产生影响，也可以通过积极核心图式和知觉压力的链式中介作用对人际关系产生深远影响。

关键词 | 自我控制；人际关系；积极核心图式；知觉压力

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

自我控制是个体对自身的认知、情感和行为进行调节，以符合社会规范和长远目标的能力^[1]。鲍迈斯特和蒂尔尼（Baumeister and Tierney, 2011）认为自我控制可能是人类最伟大的力量，因为它涉及人们做出明智选择的能力^[2]。研究显示，自我控制负向预测攻击行为^[3]，当个人的自我控制能量受到损耗时，会增加个体的攻击行为^[4]。自我控制的力量模型认为，冲动抑制、情绪调节、人际交互等行为的执行需要消耗有限的心理资源，每执行一次自我控制，资源库中的能量就会被削弱，其他自我控制行为的能量就相应减少^[5]。自我控制能力的下降会降低个体亲社会行为的倾向；处于自我损耗状态的个

基金项目：西南民族大学大学生创新创业训练计划项目(项目编号: 202410656027)资助。

通讯作者：韩佩玉，医学博士，西南民族大学教育学与心理学学院副教授，从事学校心理健康教育、心身问题病理机制的研究工作。

文章引用：郭蓉蓉，韩佩玉. 大学生自我控制与人际关系：积极核心图式与知觉压力的链式中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (10): 1948-1958.

<https://doi.org/10.35534/pc.0610214>

体也明显更容易作出不道德行为^[6]。了解自我控制的内在机制对于促进人际关系和减少不良行为具有重要意义。控制资源的减少，个体对冲突信息的识别能力下降，从而作出更为直觉与感性的决策^[7]。相反，个体自我控制资源充足，其推理加工系统更占主导地位，从而作出更为理性的功利决策^[8]。坦尼等人（Tangney et al., 2004）的研究表明自我控制能力较强的人更有可能作出符合道德规范的行为和决定^[9]。自我控制（如恰当的情感和行为控制）能够让个体在面临冲突时有效地调节消极情绪、遏制冲动行为，减少人际困扰，帮助他们获得和维持积极的人际关系，促进人际功能的良好发展^[10]。综上，提出假设H1：自我控制对人际关系具有正向预测作用。

人际关系是人与人之间关系的总和，反映人们在关系中的心理距离^[11]。大学生人际关系是指大学生在学习、工作、生活等日常活动过程中，与其他个人结成的一种心理和社会上的能够互相作用和影响的联系，其范围主要包括家人、师生、同学、朋友等^[12]。积极健康的人际关系可以显著提高个体社会适应能力与健康水平，反之，消极危险的人际关系则会阻碍个体正常发展甚至导致严重的心理问题与障碍^[13, 14]。人际关系的负面影响在大学生群体中表现更为显著，研究表明人际关系的问题困扰着大学生，当个体察觉到自身能力不足以应对人际环境的要求时可能产生身心紧张的状态，从而引起情绪问题和进一步的心理问题^[15, 16]。大学生自我控制能力越强，人际关系困扰就越少，在人际交往中，高自我控制的大学生能巧妙地调节消极情绪，克服内在的固有障碍，有效避免人际冲突，建立良好的社会支持网络^[17]。自我控制能力较弱的大学生会在人际适应上遇到挑战，他们在复杂的人际环境中容易感到迷茫^[18]。

核心图式会影响个体对自我、他人、情境和生活、事件的认知加工^[19]，可以分为积极核心图式和消极核心图式两大类。积极的自我图式会积极地过滤环境信息，引导个体产生积极的自我评价^[20]。消极的自我图式会使得个体的建构僵硬化，导致新的积极信息不能被纳入自我当中，从而产生认知上的歪曲^[21]。消极的自我图式与无价值感、无能为力感和失落感相关^[22]。积极核心图式主要包括积极自我和积极他人。积极核心图式对其社会适应有积极影响作用^[23]，而处理好人际关系本身也是社会适应的一部分。积极核心图式与成就和自控相关的态度有关^[24]，自我控制能力强的个体更容易达到自己的理想、获得成功，对自我和他人、社会也更容易产生积极的态度。具有积极自我和积极他人图式的个体更有可能对人际关系形成积极的期望^[25]。研究显示，有更积极的人际关系特征，行为更热情的人，人际交往的关系质量也更好^[26]。综上，提出假设H2：积极核心图式在自我控制与人际关系中起中介作用。

知觉压力是指个体对外在应激事件的主观评估^[27]，当个体认为没有可用的资源应对潜在的威胁和挑战时，就会产生压力效应^[28]。客观事件对个体的影响是由个体的知觉压力所决定的，知觉压力越高的个体更易感受到更多的压力^[29]。适度的压力有利于维持个体身心健康，帮助个体适应周围环境，但过多的压力会对身心造成不良影响或造成心理健康受损^[30]。以往也有研究表明自我控制与知觉压力呈负相关。在学习过程和社交活动中感知到的压力水平越高，对自我控制资源的消耗越多，当自我控制资源不足时，可能导致对行为的自我控制失败，进而越容易通过问题行为逃避压力^[31]。另一项研究中指出高的知觉压力会损害个体的人际关系，并且会影响学生的日常生活^[32]。综上，提出假设H3：知觉压力在自我控制与人际关系中起到中介作用。

国内大多数的研究是知觉压力对积极情绪、态度的影响，他们认为压力感会不断消耗个体资源，长期如此对生活的满意度和积极情感必然会下降^[33]。但也有少数研究涉及积极的认知、思维对相关压力的影响，比如积极反刍思维训练在终末期肾病血液透析患者中具有积极有效的作用，有利于降低患者的自我感受负担与知觉压力^[34]。积极应对方式和消极应对方式是应对方式的简单分类，且应对方式与知觉压力之间有相关影响^[35]。积极自我/他人图式也会形成积极的心理反应模式，影响个体对他人的认知，促使个体产生一系列内化的对于人际关系的积极期待，这种期待影响着个体与同伴之间的关系质量^[36]。拥有较高生命意义感的个体拥有积极心理健康状态^[37]，体验到更高的幸福感^[38]，他们拥有更积极与和谐的人际关系^[39]。综上，提出假设H4：积极核心图式和知觉压力在自我控制与人际关系之间起链式中介作用。

综上所述，本研究试图探讨积极核心图式与知觉压力在大学生自我控制与人际关系之间起到的链式中介作用。假设模型如图1所示。

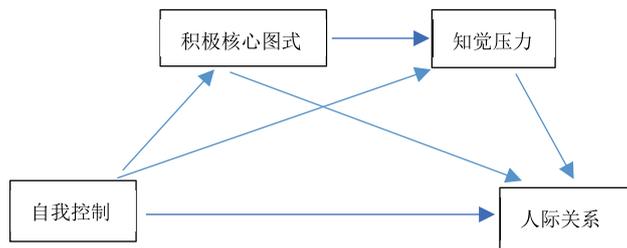


图1 自我控制对大学生人际关系的影响假设模型

Figure 1 Hypothesis model of the influence of self-control on college students' interpersonal relationship

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究选取在校大学生作为研究对象。共收到问卷917份，在删除有缺失值，胡乱作答，答题时间过短等无效问卷后，得到有效问卷820份，有效回收率为89.42%。其中大一362人（44.15%），大二221人（26.95%），大三、大四237人（28.90%）。男生177人（21.59%），女生643人（78.41%），平均年龄为19.34（SD=1.24）。

2.2 研究工具

2.2.1 自我控制量表（SCS）

谭树华在2008年对坦尼（Tangney）等人编制的自我控制量表（SCS）进行了修订，形成了SCS中文版。该量表旨在评估个体对自己情绪、冲动和行为的控制能力，并将自我控制分为五个维度。每个题目都设有五个选项，从“完全不符合”到“完全符合”，分别赋予1~5分。需要注意的是，其中部分题目采用反向记分方式。本研究中，该量表的Cronbach' α 系数为 0.884。

2.2.2 简明积极核心图式量表

简明积极核心图式量表由福勒等人 (Fowler et al., 2006) 编制。该量表用于测量大学生在积极自我和积极他人两个维度上的积极核心图式。量表共包含12个题目, 被试需要判断是否持有每个题目中的信念。如果选择“否”, 则直接计为0分; 如果选择“是”, 还需根据从“有点相信”到“完全相信”的强度选择, 分别计为1~4分。本研究中, 该量表的Cronbach' α 系数为0.927。

2.2.3 压力知觉量表 (CPSS)

压力知觉量表 (Chinese 14-item PSS) 是由寇恩、卡马克 (Cohen and Kamarck, 1983) 提出的, 用于评估个体感知到的压力程度及其处理能力。该量表包含14个题目, 其中有6个正向题目和8个反向题目。量表衡量两个维度: 紧张感和失控感。每个题目采用5点计分, 从“非常不符合”到“非常符合”分别计为1~5分, 最后对总得分进行统计。得分越高, 表示被试的心理压力越大。本研究中, 该量表的Cronbach' α 系数为0.857。

2.2.4 中国大学生适应量表 (CCSAS)

本研究中的人际关系采用方晓义等人 (2005) 编制的中国大学生适应量表 (chinese college student adjustment scale, CCSAS) 中的人际关系适应这一维度。该量表共包括人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应、自我适应和满意度这七个维度, 共计60个题目。每道题目采用5点计分制, 从“不同意”到“同意”分别计为1~5分。被试的社会适应水平越高, 得分越高。本研究中, 该量表的Cronbach' α 系数为0.936, 人际关系适应维度共10道题目, 其Cronbach' α 系数为0.736。

2.3 数据处理

用SPSS 26对数据进行描述统计, 量表信度分析, 共同方法偏差检验, 相关分析; 使用SPSS插件PROCESS 3.5对数据进行回归分析、中介效应及链式中介效应检验。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验法检验本研究中采用的共同方法偏差。结果显示, 特征值大于1的因子共有9个。第一个因子解释的变异量是20.194%, 小于临界值40%, 没有出现“只有一个因子或某个因子具有非常高的解释率”的情况, 说明本研究不存在明显的共同方法偏差。

3.2 描述性统计与相关分析

由表1显示四个变量的描述性统计和相关分析的一些基本信息, 四个变量两两之间的相关均显著。

表 1 描述性统计和变量间的相关分析 (N=820)

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis between variables (N=820)

	M	SD	自我控制	积极核心图式	知觉压力	人际关系
自我控制	58.01	11.699	1			
积极核心图式	25.69	9.171	0.285**	1		
知觉压力	42.19	8.040	-0.205**	-0.242**	1	
人际关系	32.67	5.695	0.378**	0.501**	-0.274**	1

注：**代表在 0.01 级别（双尾），相关性显著。

3.3 回归分析、中介作用和链式中介作用

表 2 回归分析

Table 2 Regression analysis

	回归方程		整体拟合指数		回归系数显著性	
	预测变量	R	R ²	F	β	t
积极核心图式	性别	0.344	0.118	27.330	-0.048	-1.435
	年级				0.160	4.785
	家庭				0.072	2.178
	自我控制				0.273	8.152
知觉压力	性别	0.290	0.084	14.916	-0.139	-4.078
	年级				0.103	2.988
	家庭				0.020	0.593
	自我控制				-0.117	-3.284
人际关系	积极核心图式	0.600	0.360	76.357	-0.219	-6.125
	性别				-0.063	-2.187
	年级				-0.014	-0.491
	家庭				0.115	4.081
	自我控制				0.254	8.483
	积极核心图式				0.406	13.285
	知觉压力	-0.113	-3.853			

注：模型中各变量经过标准化处理后带入回归方程。

表 3 大学生自我控制与人际关系之间的直接效应和中介效应

Table 3 The direct effect and mediating effect between college students' self-control and interpersonal relationship

效应	路径	效应值	效果量	95%置信区间
直接效应	自我控制—人际关系	0.254	66.15%	[0.195, 0.312]
	自我控制—积极核心图式—人际关系	0.111	28.90%	[0.077, 0.147]
中介效应	自我控制—积极核心图式—知觉压力—人际关系	0.007	1.82%	[0.002, 0.013]
	自我控制—知觉压力—人际关系	0.013	3.39%	[0.003, 0.030]
总中介效应		0.131	52.94%	[0.095, 0.170]

将数据进行标准化处理后，使用海斯（Hayes）提供的SPSS插件PROCESS3.5的模型4，以自我控制

为自变量，以人际关系为因变量，以积极核心图式为中介变量，以年级、性别、家庭为控制变量，整个回归方程显著， $R^2=0.349$ ， $F(5, 814)=87.177$ ， $p<0.001$ ；这条路径中总效应值0.384 ($p<0.001$)，直接效应值0.267 ($p<0.001$)，间接效应值为0.118 ($p<0.001$)。以自我控制为自变量，以人际关系为因变量，以知觉压力为中介变量，以年级、性别、家庭为控制变量，整个回归方程也显著， $R^2=0.222$ ， $F(5, 814)=46.337$ ， $p<0.001$ ；此路径中总效应值0.384 ($p<0.001$)，直接效应值0.350 ($p<0.001$)，间接效应值0.034 ($p<0.001$)。

使用模型6，以自我控制为自变量，以人际关系为因变量，以积极核心图式和知觉压力为中介变量，以年级、性别、家庭为控制变量，路径系数结果如图2所示。整个回归方程显著， $R^2=0.360$ ， $F(6, 813)=76.357$ ， $p<0.001$ 。用Bootstrap抽样的方法对链式中介效应进行检验，结果表明，以积极核心图式为中介变量的路径间接效应为-0.111 (95%CI= [0.077, 0.147])，以知觉压力为中介变量的路径间接效应为-0.013 (95%CI= [0.003, 0.030])，以积极核心图式和知觉压力为中介变量的路径间接效应0.007为 (95%CI= [0.002, 0.013])，所有间接效应合计为0.131 (95%CI= [0.095, 0.170])，积极核心图式与知觉压力在自我控制对人际关系的链式中介作用成立。

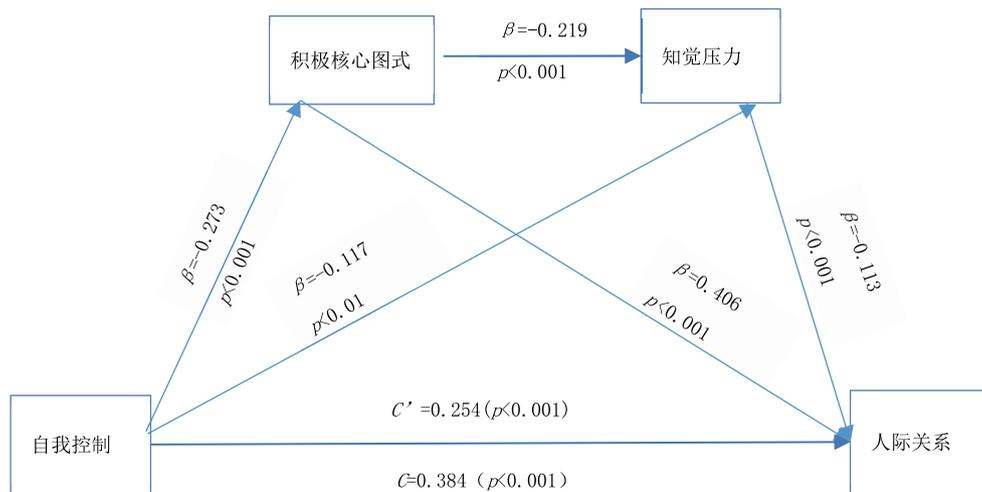


图2 积极核心图式与知觉压力在大学生自我控制对人际关系效应中的链式中介作用

Figure 2 The chain mediating role of positive core schema and perceived stress in the effect of college students' self-control on interpersonal relationship

4 讨论

4.1 大学生自我控制对人际关系的影响

通过本研究可知大学生自我控制成功预测人际关系，一定程度上自我控制能力强的大学生人际关系较好，假设H1成立。这一结论与以往的研究一致：低自我控制能力导致大学生在人际交往中表现得过于冲动和随意，容易与他人产生矛盾和冲突，影响了人际关系的和谐性；且低自我控制能力使得大学生在人际交往中缺乏自我修养和自我约束，容易给他人留下不良印象，影响了人际关系的建立和维护^[40]。

自我控制能力强的个体能够根据时间、场合的要求而对自己的行为进行调控，他们清楚自己在特定情境中应该怎么表现才是合理的良好^[41]，更容易在人际交往中获得成功。人际关系对大学生的成长和发展至关重要，而自我控制能力是促进良好人际关系的重要保障^[40]。大学生要不断强化自我控制能力，帮助自己完善人际关系。

4.2 积极核心图式、知觉压力分别在自我控制与人际关系中的中介作用

本研究得出，积极核心图式在大学生自我控制与人际关系中起到了显著的中介作用，假设H2成立，大学生自我控制可以通过影响自己的积极核心图式来影响自己的人际关系。自我控制能力强的大学生更容易形成积极核心图式，以积极自我、积极他人的心态来处理人际关系，在人际关系中更快适应、更容易与别人建立起良好的人际关系。很多研究表明自我控制与积极情绪、积极的认知和积极态度之间呈正相关。此外，高自我控制与积极的生活结果相关，如更高的学业成就、更好的健康状况等^[42]，还能正向预测人际成功、幸福感与生活满意度等^[43]，这些积极的反馈和结果帮助大学生更加认可自己，增强对自己、对他人的信心，也让大学生在与人接触和处理人际关系时更加自信，从而帮助大学生建立良好的人际关系。

知觉压力在大学生自我控制与人际关系中也起到显著的中介作用，假设H3成立，自我控制能力强的大学生可以通过降低自己的知觉压力来改善自己的人际关系。自我控制能力差的人更容易产生不良的认知活动，例如反刍思维，从而让大学生感知到更大的压力。对于高自我控制的个体，自制力强，不容易情绪化，即使在面对高压环境下，也可有效缓解自身压力，轻松应对高压环境^[44]，降低因为知觉压力大而对人际关系产生的消极影响。人们在高压力的环境中，往往倾向于对环境做出一般性的分析。这些分析通常伴随着负面情绪和消极行为，从而导致人际关系较差^[45, 46]。

4.3 大学生自我控制与人际关系：积极核心图式与知觉压力的链式中介作用

积极核心图式与知觉压力在大学生自我控制与人际关系中起到了链式中介作用，假设H4成立，自我控制能力强的大学生更容易拥有积极核心图式帮助降低知觉压力来更好地适应人际关系。相比于低自我控制的个体，高自我控制的个体能够更好地控制自己的思想、调节自己的情绪和抑制自己的冲动^[47]。达克沃斯（Duckworth）进一步认为自我控制可以使个体对影响自我正向发展的各个层面的相关因素进行抑制和克服，高水平的自我控制能力更会使得个体综合调节自身的注意力、情感及行为以实现预期规划的长期性目标^[48]。自我控制是预测个体道德失范、犯罪等不良行为的主要因素，对推动个体做出符合社会赞许性的道德行为、利他行为、亲社会行为等规范行为具有潜在的意义^[49]。自我控制能够帮助个体做出理性、符合规范的行为，调节自身的情绪，做出利他和亲社会行为，更容易帮助大学生形成积极核心图式。积极核心图式会让大学生以一种积极的态度看待他人和自己，从积极的视角解决问题。而积极的心理更容易降低知觉压力，提高心理健康水平^[50]。当个体处于低压力环境时，他们往往与他人建立良好的人际关系，而且积极分析他们自身的人际关系并积极从他人那里获取反馈信息，以期建立更好的人际关系^[51, 52]。

5 研究价值与局限性

本研究揭示了大学生自我控制、积极核心图式、知觉压力、人际关系四个变量之间存在的相关、中介、链式中介关系，成功证明了引言中提出的四个假设。过往研究多聚焦于知觉压力对积极心理、积极情绪、消极情绪的影响，而本研究引入了较为新颖的积极核心图式，并一定程度上揭示了积极核心图式对知觉压力有缓解或者降低的作用。关于自我控制与知觉压力这两个变量，很多文献认为知觉压力会消耗心理资源，会让人更容易产生焦虑且难以抑制冲动会降低个体的自我控制能力，本研究反过来证明了自我控制能力强的个体也能降低知觉压力。总体而言本研究从提出的假设到得出的结论都具有创新性，希望能为相关研究提供一点点的理论基础或者是一些新的视角。此外本研究聚焦于大多数大学生或多或少都会遇到的自我控制、人际关系方面，并试图通过引入积极核心图式、知觉压力这两个变量，以新的视角来为大学生提高自我控制能力，处理人际关系提供借鉴思路，期望帮助大学生过好大学生活，提高心理健康水平，更好回馈社会。

当然本研究也存在一些局限性，由于经费和时间限制等因素没有采取纵向追踪的方式，如果对被试进行相关变量的合理干预，将干预后的情况再重新施测，并将两轮数据进行统计分析、比较，或许结果更具有说服力，更容易对变量间的关系进行深入挖掘。研究所用到的被试大多来自同一所高校，结论的可推广性可能受限，有待在更大范围中得到验证和拓展。

6 结论

(1) 大学生自我控制与积极核心图式、人际关系两变量之间均为显著正相关；知觉压力与自我控制、积极核心图式、人际关系三个变量之间均为显著负相关；积极核心图式与人际关系之间也为显著正相关。

(2) 大学生自我控制对人际关系的直接效应和间接效应均显著，间接效应包括三条路径：通过积极核心图式的中介作用；通过知觉压力的中介作用；通过积极核心图式、知觉压力的链式中介作用。

参考文献

- [1] 谭树华, 郭永玉. 有限自制力的理论假设及相关研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2008 (3): 309-311.
- [2] Baumeister R F, Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength [M]. New York: Penguin Press, 2011.
- [3] 徐黎光. 小学高年级学生家庭环境、自我控制能力与攻击性行为的关系及对策 [D]. 河南大学, 2018.
- [4] 张璇. 家庭环境与大学生攻击行为的关系: 自尊与自我控制的链式中介作用 [J]. 潍坊工程职业学院学报, 2014, 37 (3): 63-67.
- [5] 于斌, 乐国安, 刘惠军. 自我控制的力量模型 [J]. 心理科学进展, 2013, 21 (7): 1272-1282.
- [6] Zhang J, Zhao H, Zhang H, et al. Future orientation and moral judgment in Chinese youths: the mediating role of moral disengagement and the moderating role of self-control [J]. Current Psychology, 2024 (43): 5568-5579.

- [7] Greene J, Haidt J. How (and where) does moral judgment work? [J]. *Trends in Cognitive Sciences*, 2002, 6 (12): 517-523.
- [8] 吴煜琪. 道德自我概念、自我控制对大学生道德判断的影响：来自CNI模型和ERPs的证据 [D]. 广州大学, 2024.
- [9] Tangney J P, Baumeister R F, Boone A L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success [J]. *Journal of Personality*, 2004, 72 (2): 271-324.
- [10] Annesi J J. Effects of a teen resident camp leadership program on changes in dimensions of self-control and interpersonal functioning, and their theory based relationships [J]. *Evaluation and Program Planning*, 2020 (78): 101745.
- [11] 郑日昌. 大学生心理诊断 [M]. 济南: 山东教育出版社, 1991.
- [12] 张姣妹, 王春辉, 王霞, 等. 大学生宿舍人际关系和家庭环境的相关研究 [J]. *心理月刊*, 2022, 17 (14): 38-41, 46.
- [13] Lee C W, Lin L C, Hung H C. Art and cultural participation and life satisfaction in adults: The role of physical health, mental health, and interpersonal relationships [J]. *Frontiers in Public Health*, 2021 (8): 582342.
- [14] Tough H, Siegrist J, Fekete C. Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: A systematic re-view [J]. *BioMed Central Public Health*, 2017 (17): 414.
- [15] 赵冰洁, 陈幼贞. 大学生心理咨询问题分析 [J]. *健康心理学杂志*, 2004 (1): 13-14, 36.
- [16] 张林芝, 石利娟, 黎兆康, 等. 大学生人际问题与依恋风格及状态焦虑和自尊的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2023, 37 (9): 807-812.
- [17] 陈筠, 余亮, 王远芳, 等. 大学生自我控制对主观幸福感的影响——基于人际关系困扰和自我效能感的链式中介作用 [J]. *合肥师范学院学报*, 2024, 42 (2): 113-117.
- [18] 张俊杰, 刘婷, 陈艳玲, 等. 留守经历农村大学生人际关系敏感对心理健康的影响：自我效能感和情绪的多重中介作用 [J]. *华北理工大学学报(医学版)*, 2021, 23 (4): 303-308.
- [19] Markus H. Self-schemata and processing information about the self [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35 (2): 63-78.
- [20] 郭本禹, 修巧艳. 马库斯的自我社会认知论 [J]. *西南大学学报(社会科学版)*, 2007, 33 (1): 17-21.
- [21] 沈芷伊. 童年创伤经历对职校生精神病性体验的影响：一个有调节的中介模型 [D]. 淮北师范大学, 2023.
- [22] 崔丽霞, 罗小婧, 肖晶. 儿童期创伤对特质抑郁和特质焦虑的影响：图式中介特异性研究 [J]. *心理学报*, 2011, 43 (10): 1163-1174.
- [23] 刘艳, 陈建文. 大学生自尊与社会适应的关系：积极核心图式与同伴依恋的链式中介效应分析 [J]. *心理发展与教育*, 2020, 36 (6): 694-699.
- [24] Otani K, Suzuki A, Matsumoto Y, et al. Relationship of negative and positive core beliefs about the self with dys-functional attitudes in three aspects of life [J]. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2017 (13): 2585-2588.
- [25] 郭薇, 陈旭, 张芳芳. 恋爱受挫对自我—他人工作模型的影响 [J]. *心理科学*, 2013 (3): 681-687.
- [26] Cameron J J, Granger S. Does Self-Esteem Have an Interpersonal Imprint Beyond Self-Esteem and Objective

- Interpersonal Indicators [J]. *Personality and Social Psychology Review*, 2019, 23 (1): 73-102.
- [27] 葛晨希, 张晨, 王丽娜, 等. 知觉压力与轻度认知障碍 [J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2021, 30 (2): 180-186.
- [28] 张警辉, 徐刚敏, 韩宪国, 等. 日常压力知觉对生命意义的影响机制: 一项经验取样法研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31 (1): 184-188.
- [29] 杨莎, 邱小英, 林志雄, 等. 青少年抑郁冲动性在知觉压力与自杀意念间的中介作用 [J]. *国际精神病学杂志*, 2024, 51 (1): 86-90.
- [30] 张玉妹, 刘国华. 大学生压力与心理健康的关系: 心理弹性的中介作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2021, 29 (1): 137-141.
- [31] 李茂宁, 王梅芳, 冯秀娟, 等. 神经质人格对护理本科生手机成瘾倾向的影响: 压力知觉和自我控制的链式中介作用 [J]. *四川精神卫生*, 2024, 37 (1): 70-76.
- [32] Do J E, Cho S M, In S I, et al. Psychosocial aspects of acne vulgaris; a community-based study with Korean adolescents [J]. *Annals of dermatology*, 2009, 21 (2): 125-129.
- [33] 阿斯木古丽·克力木, 古丽巴哈尔·卡德尔, 阿依夏木古丽, 等. 新疆医科大学学生生活质量及其影响因素分析 [J]. *中国学校卫生*, 2013, 34 (11): 1378-1380.
- [34] 方莉, 陈磊, 黄桂英. 积极反刍思维训练对终末期肾病血液透析患者自我感受负担、知觉压力及自我效能的影响 [J]. *中国医学创新*, 2024, 21 (4): 100-104.
- [35] 黄露薇, 张艺曦, 白佳鹭, 等. 新冠疫情下护士知觉压力对睡眠质量的影响: 应对方式的中介作用 [J]. *心理月刊*, 2023, 18 (2): 9-11, 15.
- [36] 钟歆, 刘聚红, 陈旭. 青少年同伴依恋: 基于发展的视角 [J]. *心理科学进展*, 2014, 22 (7): 1149-1158.
- [37] Yela J R, Crego A, G ó mez-Mart í nez M A, et al. Self - compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes [J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2020, 76 (1): 1631-1652.
- [38] Wang X, Zhang J, Wu S, et al. Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy [J]. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2021, 49 (4): 1-11.
- [39] Yu E A, Chang E C. Relational meaning in life as a predictor of in-terpersonal well-being: A prospective analysis [J]. *Personality and Individual Differences*, 2021, 168 (11): 1-6.
- [40] 唐佳林, 陈丽竹, 于敏章. 大学生自我控制能力对人际关系的影响研究 [C] //河南省民办教育协会. 2024年高等教育发展论坛论文集 (上册). 成都师范学院教育与心理学院, 2024.
- [41] 黄英选. 大学生自恋人格对人际关系的影响: 自尊和特质自我控制的中介作用 [D]. 陕西师范大学, 2018.
- [42] 李庆庆. 自我控制对幸福感影响的心理机制与神经基础 [D]. 西南大学, 2022.
- [43] Hofmann W, Luhmann M, Fisher R R, et al. Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction [J]. *Journal of Personality*, 2014, 82 (4): 265-277.
- [44] 路潮武. 青少年压力知觉与冒险行为的关系 [D]. 石河子大学, 2023.
- [45] Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress [J]. *Journal of health and social behavior*, 1983, 24 (4): 385-396.
- [46] Pau A, Croucher R. Emotional intelligence and perceived stress in dental undergraduates [J]. *Journal of Dental Education*, 2003, 67 (9): 1023-1028.

- [47] Baumeister R F, Bratslavsky E, Muraven M, et al. Ego depletion: Is the active self a limited resource? [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74 (5) : 1252-1265.
- [48] Duckworth A L. The significance of self-control [J] . Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2011, 108 (7) : 2639-2640.
- [49] Sales B, Gottfredson M. Traditions in social science and victim policy [J] . Violence and victims, 1990, 5 (2) : 79-81.
- [50] 赵金萍, 戴晓晖, 刘云章, 等. 积极心理学策略对心理异常大学生心理健康水平、压力知觉和应对方式的影响 [J] . 中国健康教育, 2021, 37 (7) : 656-658, 664.
- [51] Forushani N Z, Besharat M A. Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students [J] . Procedia Social and Behavioral Sciences, 2011 (30) : 1109-1112.
- [52] Lazarus R S. Emotion and adaptation [M] . New York, NY, US: Oxford University Press New York, 1991.

Self-control and Interpersonal Relationship in College Students: The Chain Mediating Role of Positive Core Schema and Perceived Stress

Guo Rongrong Han Peiyu

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Objective: To explore the relationship between self-control and interpersonal relationship of college students, and the role of positive core schema and perceived pressure in chain mediation. Methods: In this study, 917 college students were tested by the Self-control Scale(SCS), the Chinese College Student Adjustment Scale (CCSAS), the Brief Positive Core Schema Scale and Perceived Stress Scale (PSS). Results: There was significant negative correlation between perceived stress and interpersonal relationship, positive core schema and self-control. On the other hand, interpersonal relationship, positive core schema and self-control showed significant positive correlation; Positive core schema and self-control were significantly positively correlated; The influence of college students' self-control on interpersonal relationship is not only reflected in the direct effect, but also has a significant indirect effect through the chain mediation of positive core schema and perceived pressure. Conclusion: Self-control can influence interpersonal relationship through the mediating effect of positive core schema, the mediating effect of perceived pressure, and the profound effect of the mediating effect of positive core schema and perceived pressure on interpersonal relationship.

Key words: Self-control; Interpersonal relationship; Positive core schema; Perceived pressure