

高校大学生情绪调节策略与心理健康水平关系分析 ——以金陵科技学院为例

刘 畅¹,陈智慧²

(1.金陵科技学院学生工作处,江苏 南京 211169;2.金陵科技学院材料学院,江苏 南京 211169)

摘 要:情绪调节是个体保持心理健康的重要机制。实证研究发现:在校大学生情绪调节策略使用频率存在性别差异,女生认知重评策略使用频率显著高于男生;不同情绪调节方法与心理健康状况的关系存在差异,认知重评策略与心理健康状况呈正相关关系。

关键词:性别差异;情绪调节;认知重评;表达抑制

中图分类号:G44

文献标识码:A

文章编号:1673-131X(2018)03-0089-04

Analysis on the Relationship Between Emotional Regulation Strategy and Mental Health Status of College Students Taking Jinling Institute of Technology as a Case

LIU Chang, CHEN Zhi-hui

(Jinling Institute of Technology, Nanjing 211169, China)

Abstract: Emotional regulation strategy is an important mechanism to keep mental health. The empirical research finds that there are gender differences in the using frequency of emotional regulation strategies of college students, and the using frequency of female cognitive reappraisal strategies is significantly higher than that of male students; the relationship between different emotional regulation methods and mental health status is different, and there is a positive correlation between cognitive reappraisal strategy and mental health status.

Key words: gender differences; emotional regulation; cognitive reappraisal; expression suppression

情绪对于个体生存有重要的意义,但有些情绪如果产生的时机不适当或是程度太强烈就可能带来一定的破坏性^[1]。目前,情绪调节已经成为心理学研究领域的热点问题^[2]。情绪调节(emotion regulation)是指当个体存在情绪体验时,通过思维或行为来影响其对情绪的体验或表达^[3]。情绪调节可能是有意识的,也可能是无意识的,其过程包含对情绪体验的识别、情绪强度的调节(加强或减弱)以及情绪反应(感受、行为、心理)的监控^[4],并

且这种能力与个体的身心健康密切相关^[5]。

在情绪调节策略方面,Gross等提出了认知重评(cognitive reappraisal)和表达抑制(expressive suppression)两种策略。其中,认知重评是指个体通过改变对引发情绪的情境的认知达到改变情绪影响的目的;表达抑制是指个体通过减少对情绪的表达行为而改变情绪影响的策略。以上两种情绪调节策略均为个体日常使用的方法,但二者对个体的影响却不尽相同。已有研究表明,认知重评策略

收稿日期:2018-07-18

基金项目:金陵科技学院学生工作专项课题(JIT-XSGL-201703)

作者简介:刘畅(1989-),女,河北保定人,助教,硕士,主要从事心理健康研究。

可以减少个体因为受挫事件引起的生理损害^[6],而表达抑制则可能增强生理感受^[7]。情绪调节有助于维持稳定的心理健康状况^[8],但是目前关于两种情绪调节方式与心理健康关系的实证研究较少,因此本研究以金陵科技学院 2017 级学生为调查对象,对情绪调节策略与心理健康的关系进行探讨。

一、测量工具与方法

(一)测量工具

1.《情绪调节问卷》(Emotion Regulation Questionnaire,ERQ)。该表由 Gross 等根据情绪调节过程模型编制,包含 10 个项目,采用 Likert7 点量表,包含表达抑制策略、认知重评策略两维度,其中 2、4、6、9 题目涉及表达抑制策略,其他题目涉及认知重评策略,两组题目分别记分,得分越高,表明该种调节策略使用频率越高^[9]。中文版认知重评和表达抑制维度的重测信度分别为 0.85 和 0.87,两维度内部一致性信度均达到 0.76 以上,具有良好的信效度^[10]。

2.《大学生人格问卷》(University Personality Inventory,UPI)。该问卷由 3 部分组成,共 64 道题(其中 4 道为测伪题),涵盖了身体健康状况、情绪状况、自我认知、人际交往等方面,能客观反映大学生的身体和心理状况。UPI 总分为 56 分,根据最终得分可将被测者分为严重心理问题者(总分≥25 分)、一般心理问题者(20 分≤总分<25 分)、无心理问题者(总分<20 分)三种类型。为了有针对性地比较不同情绪调节策略对个体情绪的影响,本研究除了选取 UPI 总分外,还选取了焦虑因子分及抑郁因子分一同统计分析。

(二)统计方法

本研究用 SPSS19.0 软件进行数据的统计分析。

二、结果与分析

本次调查共发放并回收有效问卷 5 909 份,其中女生 2 969 人,男生 2 940 人。ERQ 采用 Likert7 点记分方式,其理论中值为 4。调查发现,被测者采用认知重评策略均值为 4.892,高于理论中值,认知抑制均值为 3.721,两策略使用频率存在显著差异(表 1)。

表 1 认知重评和表达抑制策略使用情况

项目	认知重评	表达抑制	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
$\bar{x}\pm s$	4.892±0.889	3.721±1.306	66.326	0.000 (<0.05)

本次调查 UPI 总分分布具体情况如表 2 所示。

表 2 UPI 总分分布情况

UPI 总分	女生		男生		合计	
	人数	占比/ %	人数	占比/ %	人数	占比/ %
总分≥25	324	10.91	320	10.88	644	10.90
20≤总分<25	214	7.21	200	6.81	414	7.01
总分<20	2 431	81.88	2 420	82.31	4 851	82.09

本文分性别考察焦虑、抑郁因子得分、UPI 总分情况及两种情绪调节策略使用频率。除抑郁因子得分不存在性别差异外,其他 4 项得分均存在性别差异。其中,认知重评策略得分、焦虑因子得分以及 UPI 总分均表现为女生显著高于男生,表达抑制策略得分女生显著低于男生(表 3)。

表 3 分性别各项得分情况

项目	女(<i>n</i> =296 9) $\bar{x}\pm s$	男(<i>n</i> =294 0) $\bar{x}\pm s$	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
认知重评	29.553 ±4.748	29.201 ±5.771	2.512	0.012 (<0.05)
表达抑制	14.025 ±4.870	15.672 ±5.407	-12.033	0.000 (<0.05)
焦虑因子得分	0.852 ±1.019	0.631 ±0.922	8.514	0.000 (<0.05)
抑郁因子得分	0.587 ±1.007	0.631 ±0.922	-0.368	0.713 (>0.05)
UPI 总分	12.071 ±9.665	10.840 ±9.813	4.740	0.000 (<0.05)

通过对两种调节方式与 3 项得分进行相关分析后发现,认知重评策略与焦虑因子得分、抑郁因子得分以及 UPI 总分不存在显著相关关系;而表达抑制策略与三项得分均为显著正相关,该结果说明表达抑制对焦虑因子、抑郁因子以及 UPI 总分存在预测作用(表 4)。

表 4 两种调节方式与三项得分相关关系

项目	焦虑因子	抑郁因子	UPI 总分
认知重评	0.007	-0.003	0.003
表达抑制	0.148**	0.292**	0.259**

注:***、**、* 分别表示在 1%、5%、10%水平上显著。

三、结论与建议

(一) 结论

Gross 等根据时间维度将情绪调节策略划分为先行聚焦策略(antecedent-focused strategies)与反应聚焦策略(response-focused strategies)。先行聚焦策略发生较早,可以影响整个情绪的发展过程。个体在情绪反应之前,通过改变认知继而改变情绪引发的反应;反应聚焦策略发生时间较晚,其是一种在个体情绪发生后改变情绪表达方式的策略。本研究中的认知重评即为先行聚焦策略,而表达抑制则为反应聚焦策略。此后,不少学者对以上策略做出了探索,并取得与本研究一致的结论,即与通过抑制情绪的表达来减少情绪的影响相比,将目标定位于通过改变个体认知可以达到更好的调节情绪的作用^[1,6]。研究者还发现,与习惯使用表达抑制策略的个体相比,习惯使用认知重评策略的个体人际关系处理得更好,幸福感也更强^[11]。

通过对金陵科技学院 2017 级在校大学生调查发现,大学生可以灵活使用情绪调节策略,并且使用认知重评这种相较于表达抑制来说更为有效且有更多益处的情绪调节策略的频率更高。80%的在校学生心理健康水平良好,但是不同性别在使用情绪调节策略方面仍存在差异:男生更多地采用自动化的情绪调节策略,即男生使用表达抑制策略的频率更高,而女生比男生更多地使用认知重评策略^[12]。与此同时,本研究也发现,女生焦虑因子得分、抑郁因子得分以及 UPI 总分也均高于男生。可见,与男生相比,女生的心理健康水平更低。

此外,研究还发现,认知重评调节策略与焦虑因子得分、抑郁因子得分以及 UPI 总分不具有显著相关性,而表达抑制调节策略与三项得分均为显著的正相关,即表达抑制策略的使用频率可以用来预测个体的抑郁、焦虑以及心理健康水平。在同等基线水平下,个体使用表达抑制策略越频繁,抑郁、焦虑水平就越高,心理健康水平也就越低。

两种情绪调节策略使用频率存在性别差异,男性更多地使用表达抑制策略,而女性更多地使用认知重评策略,这可能是社会角色不同造成的结果。总的来说,社会文化要求男性更坚强,从而导致男性情绪性表达较少;而对女性的要求则更多是温

柔,因此女性可以更频繁、更轻易地进行情绪性表达^[13]。并且,虽然大部分研究表明,与认知重评策略相比,表达抑制策略对主观情绪感受的调节效果更差。但也有研究发现,使用表达抑制策略后男性的愉悦感受度要高于女性^[8]。同时,社会文化对女性“善解人意”的要求,使其在人际关系中会提供更多的情感支持,而这种善解人意的能力也让女性在交往中付出更多潜在的代价。已有研究表明,与男性相比,女性更容易在二元关系中体验共同反刍,而男性在和女性的朋友关系中也会表露出更多的共同反刍行为。共同反刍(co-rumination)指的是在二元关系中,个体反复和他人探讨负性或压力事件,并且讨论方向并不是解决问题方向,而只是聚焦于事件及情绪体验,因此导致共同反刍与焦虑、抑郁等症状显著相关^[14]。性别角色、社会文化要求、共同反应等因素可能是导致男性使用表达抑制策略更频繁但心理健康水平比女性更好的原因。

(二) 建议

大学是学生身心成熟的关键期,高校教育工作者应在指导学生对情绪调节策略加以区分并在合理表达与调整情绪的基础上,区别对待不同性别的学生:提高女生心理压力耐受性,为其提供更多缓解不良情绪的方法;指导男生更加自由地抒发和表达情绪。教会学生学选择适当而有效的情绪调节策略,一方面可以缓解不良情绪对学生自身的影响,另一方面也可以提高其个体幸福感,进而达到培养学生积极情绪、优化心理品质、促进学生心理健康的目的。

参考文献:

- [1] Garnefski, Kraai J V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults[J]. European Journal of Psychological Assessment, 2007(3): 723 - 729
- [2] 刘启刚. 情绪调节的研究方法与测量手段述评[J]. 心理研究, 2008(2): 42 - 46
- [3] Gross J J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review[J]. Review of General Psychology, 1998(3): 271 - 299
- [4] Gross J J. Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything[J]. Current Directions in Psychological Science, 2010(6): 214 - 219
- [5] 赵鑫, 金戈, 周仁来. 什么样的人更善于情绪调节——情

- 绪调节的个体差异研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2013(3):518-522
- [6] 朱蓉蓉,甘怡群,李艳,等. 大学新生积极情绪在认知重评与生命意义感关系中的中介作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2017(6):490-494
- [7] 吴燕,杨奇伟,王建峰. 情绪调节能力和性别对认知重评和表达抑制策略的影响——情绪调节能力和性别差异[J]. 心理学进展, 2018(3):362-370
- [8] 曾盼盼,俞国良. 情绪调节与青少年心理健康[J]. 教育科学研究, 2008(8):89-92
- [9] Gross J J, John O P. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being[J]. J Pers Soc Psychol, 2003(2):348-362
- [10] 叶盈,何焱. 大学生情绪调节与心理健康的相关研究[J]. 保健医学研究与实践, 2012(2):56-57
- [11] Gross J J, Thompson R. A Emotion Regulation: Conceptual Foundations[J]. J. J. Gross Handbook, 2007(3):431-441
- [12] 赵鑫,张润竹,郑凯. 青少年情绪调节策略使用的性别差异[J]. 中国临床心理学, 2014(5):849-854
- [13] Flynn J J, Hollenstein T, Mackey A. The Effect of Suppressing and not Accepting Emotions on Depressive Symptoms: Is Suppression Different for Men and Women[J]. Personality & Individual Differences, 2010(6):582-586
- [14] Smith R L, Rose A J. The "Cost of Caring" in Youths' Friendships: Considering Associations Among Social Perspective-taking, Co-rumination, and Empathetic Distress[J]. Developmental Psychology, 2011(6):1792-1803

(责任编辑:刘 鑫)

(上接第13页)

五、结语

“互联网+应急物流”体系在体验、服务、成本等方面对传统应急物流进行了价值重构。我国的应急物流正借助信息技术寻找行业痛点,优化用户体验,使应急物流更加智慧化、智能化。政府管理部门和物流企业应树立互联网思维,改变应急物流组织模式,优化行业管理、运营环节,保持信息的互联互通,改善应急物流运行模式,充分体现应急的本质;利用互联网优势和大数据、云计算、网格体系等先进技术,建立高效透明、信息对称、价格公开的社会化现代物流体系;建立完备的预防预警机制,采用 L-OD 模型,利用指数平滑、回归分析等算法工具,预测供需量并对节点、线路进行合理选择。

参考文献:

- [1] 邵英英. 论互联网物流企业的运作模式[J]. 物流科技, 2016(1):31-32
- [2] 孙永春. 我国应急物流体系的构建与优化研究[D]. 兰州:兰州交通大学, 2013
- [3] 白骏骄,李芮. 互联网创新对宏观经济及金融波动的影响研究[J]. 科学学研究, 2015(9):1380,1414-1423

- [4] 宋华. 现代企业物流战略的创新与发展[J]. 经济理论与经济管理, 2001(1):41-44
- [5] 陈慧. 我国应急物流体系存在的主要问题与优化建议[J]. 中国流通经济, 2014(8):20-24
- [6] 刘小群,游新兆,孙建中,等. 应急物流能力的内涵剖析与构成体系[J]. 灾害学, 2007(2):123-127
- [7] 肖骅,王丰,蒋宁,等. 军民融合应急物流体系构建研究[J]. 中国物流与采购, 2015(5):72-73
- [8] 余朵苟,何世伟. 应急物流体系构建研究[J]. 物流科技, 2008(11):1-5
- [9] 卢冰原,吴义生,黄传峰. 物联网环境下的城市应急物流联合体信息平台[J]. 中国安全科学学报, 2012(9):160-165
- [10] 黄运夏. 基层应急物流子系统的修复与重建过程模型[J]. 科技视界, 2013(34):192,206
- [11] 商丽媛,谭清美. 基于网格的应急物流信息网络平台研究[J]. 情报杂志, 2012(10):175-178
- [12] 陈晓,夏威. 军事物流信息网格体系结构研究[J]. 物流技术, 2010(1):147-149
- [13] 张玉环. 基于 MAS 的应急物流模拟仿真系统设计[J]. 商场现代化, 2014(32):54-55

(责任编辑:刘 鑫)