

大学生情绪调节方式与生活满意度的关系

初可欣

通化师范学院

DOI:10.32629/mef.v3i6.1646

[摘要] 对417名大学生的问卷调查显示:(1)相比于表达抑制的情绪调节方式,大学生群体更侧重使用认知重评。相较女生,男生在情绪调节方式上使用更多的表达抑制。(2)表达抑制、认知重评与生活满意度中除环境满意之外的其他维度均存在显著正相关;(3)认知重评方式可以有效地解释生活满意度的30.1%。

[关键词] 情绪调节;生活满意度;大学生

中图分类号: F036.5 **文献标识码:** A

The Relationship between College Students' Emotion Regulation Style and Life Satisfaction

Kexin Chu

Tonghua Normal University

[Abstract] A questionnaire survey of 417 college students showed that: (1) Compared with the emotion regulation method of expression suppression, the college student population places more emphasis on using cognitive reappraisal. Compared with girls, boys use more expression suppression in emotional regulation; (2) Expression suppression, cognitive reappraisal and other dimensions of life satisfaction other than environmental satisfaction are all significantly positively correlated; (3) Cognitive reappraisal methods can effectively explain 30.1% of life satisfaction.

[Key words] emotion regulation; life satisfaction; college student

1 问题提出

情绪健康是个体心理健康的一个重要方面,也是判断个体心理健康水平的重要依据。合理的情绪调节有利于身心健康,并且有效的情绪调节能够使个体处于良好的情绪状态,更好地适应社会和环境的需要。国内外很多学者都对个体的情绪调节进行了研究和探索。比如根据对心理和情绪障碍的诱发,情绪调节策略可分为适应性调节策略和非适应性调节策略。适应性调节策略指个体能够根据情境变化及时调整应对,可以帮助个体有效降低负性情绪体验,并且有助于个体顺利实现其发展的长期目标;非适应性调节则指个体采取的不当或不利于情绪缓解且危害个体的身心健康的行为策略,会对个体的发展目标其阻碍作用。有研究表明“对不良情绪调节策略的过度使用会增加个体患精神疾病的风险,但是长期使用良好情绪调节策略会阻止精神疾病的发生和

身心障碍的发展”。国内学者黄敏儿、郭德俊从情绪调整的切入点和方向入手,将情绪调节划分为原因调节和反应调节。原因调节是对产生情绪的评价过程的调整,反应调节则是对已经激活的情绪倾向展现过程的直接调整。“研究表明原因调节可以更有效地调整负情绪主观感受,反应调节使负情绪成分变化出现‘水压模型’式循环动力特点;情绪调节过程实现着情绪在心理适应中的促进(或阻碍)作用。”在诸多关于情绪调节方式的研究中,格罗斯(J. Gross)的理论和观点得到广泛认可,他认为个体的情绪调节策略可以分为认知重评和表达抑制两大类:认知重评是个体对情绪事件的重新解释,改变情绪反应的轨迹,是一种先行策略;而表达抑制则是个体抑制与情绪反应相关的行为,是一种反应策略。已有研究表明表达抑制策略的运用存在非常显著的性别差异,男性更倾向于使用表达抑制策略,而在认知重

评策略的运用上则无显著性别差异。也有研究发现个体的认知重评策略水平越高,其自我肯定性越强,负性情感(忧郁、焦虑)越少,心理健康水平越高。总的来说,无论是基于哪种分类标准的研究得出的结论都揭示了情绪调节对心理健康的重要影响。

生活满意度是一个人根据自己选择的标准对其生活质量所做的总体评价,是衡量个体生活质量的指标,也可以在一定程度上反映个体的社会功能适应状态,因而也被认为是体现个体心理健康的一个重要方面,可以看作是“个体心理幸福感的认知成分”。从已有的研究可以看出,个体的生活满意度受到多种因素的影响和制约,既有个体人口学变量方面的影响因素,也有个体心理倾向、心理特质等方面的影响因素。有研究表明在负性生活事件中“总应激量与生活满意度呈显著负相关”“消极事件的解

释风格与生活满意度呈显著负相关”。而个体在遭遇情绪事件时其认知参与程度与方式, 会直接影响其情绪体验, 也可以说认知在情绪调节和生活满意度中都扮演着重要角色, 发挥着重要的作用。也有研究表明生活满意度部分取决于情感体验, 积极情绪体验对大学生生活满意度具有显著正向预测作用, 消极情绪体验则刚好相反。

当代大学生面临日益激烈的竞争, 其不可避免的会遭遇到情绪事件, 其心理健康水平处于何种状态, 其生活满意度如何? 有效回答这些问题可以更好地开展相应的心理健康教育活动, 为其健康成长成才提供保障。基于此, 本文运用问卷调查法以大学生群体为被试, 力求准确反映和揭示大学生情绪调节方式、生活满意度的基本特点, 并探讨其内在关系, 以期对大学生心理健康教育工作提供些参考。

2 研究方法

2.1 研究对象

由于疫情影响, 无法开展线下调查, 利用网络对部分大学生进行在线调查, 共收到答卷456份, 经有效性筛查, 删除填写不认真或不完整的无效问卷39份, 剩余417份有效问卷, 有效回收率为91.45%。研究对象的具体情况见表1。

2.2 研究工具

选用格罗斯(J. Gross)编制的《情绪调节方式问卷》, 问卷共有10个题目, 分为认知重评、表达抑制两个分量表, 采用李克特七点计分法, 分数越高说明采用情绪调节方式越频繁。在此调查中, 问卷的内部一致性信度为0.905, 分量表内部一致性信度为0.822、0.805, 符合心理测量学关于团体测评的信度要求。

选用张兴贵等人编制的《青少年学生生活满意度量表》, 量表共有36个题目, 可划分为与个体自身状况关系密切的自我满意度分量表以及与个体生活的外部环境有关的生活环境满意度分量表。量表整体可划分为六个维度, 采用李克特七点计分法, 得分越高表明对自身和外界环境的主观评价越高, 其生活满意度水平越高。在此次调查中, 该问

表1 研究对象的分布情况

年级				性别	
大一	大二	大三	大四	男生	女生
148	90	87	92	73	344

表2 大学生群体情绪调节、生活满意度的描述统计

项目	M±Sd	项目	M±Sd
表达抑制	4.35±1.17	学校满意度	4.88±1.12
认知重评	5.02±0.91	学业满意度	4.63±1.13
友谊满意度	5.29±0.95	自由满意度	5.24±1.04
家庭满意度	5.32±1.10	环境满意度	4.99±0.93

表3 情绪调节方式与生活满意度的相关分析

项目	友谊满意度	家庭满意度	学校满意度	学业满意度	自由满意度	环境满意度
表达抑制	0.329**	0.316**	0.159**	0.385**	0.337**	0.054
认知重评	0.552**	0.504**	0.346**	0.440**	0.519**	0.310**

注: **代表 $p < 0.01$

表4 情绪调节方式与生活满意度的回归分析

因变量	自变量	R ²	F	B	t	β
	(常数)			2.510	12.968**	
生活满意度	认知重评	0.301	178.973	0.507	13.378**	0.549

注: **代表 $p < 0.01$

卷的内部一致性信度为0.920, 分量表内部一致性信度为0.870、0.835。

2.3 数据处理

所得调查数据录入SPSS21.0, 运用描述统计、相关分析、回归分析等方法进行统计分析和数据建模。

3 结果

3.1 大学生情绪调节、生活满意度的基本状况

为了解当前大学生情绪调节方式、生活满意度的基本情况和特点, 采用描述统计与差异检验对数据进行统计分析。结果发现: 考察大学生群体的情绪调节方式使用频率在中等以上, 认知重评略高于表达抑制; 生活满意度较高, 各维度得分均高于理论均值。满意度前三位的是家庭满意度、友谊满意度和自由满意度。不同人口学变量之间在情绪调节、生活满意度之间的差异不太显著, 只有在表达抑制方面存在性别差异, 男生显著高于女生 ($t=2.331, p < 0.05$), 结果见表2。

3.2 情绪调节与生活满意度的关系

为考查大学生群体的情绪调节与生活满意度的关系情况, 对数据进行相关分析及回归分析, 结果见表3。

通过相关分析可知, 表达抑制与学校满意度呈现非常显著的低度正相关

($p < 0.01$), 除环境满意度外与其余各维度均呈现非常显著的中等正相关 ($p < 0.01$), 说明表达抑制水平越高, 友谊、家庭、学校、学业和自由满意度越高。认知重评与各维度均呈现非常显著的中等正相关 ($p < 0.01$), 说明认知重评可正向预测大学生的生活满意度, 认知重评的水平越高, 大学生的生活满意度水平越高。

为进一步探究情绪调节策略对生活满意度的影响, 以表达抑制和认知重评作为预测变量, 以生活满意度作为因变量进行线性回归分析, 结果见表4。

由表4可知, 大学生情绪调节策略中的认知重评与生活满意度呈显著线性关系 ($p < 0.01$), 判定系数R²为0.301, 说明认知重评策略可以有效解释生活满意度30.1%的变异性, 建立回归方程可知, $y=2.510+0.507x$, 其中y代表生活满意度总分, x代表认知重评总分。通过方程可知, 认知重评可正向预测生活满意度, 即认知重评得分越高, 大学生生活满意度越高。

4 讨论

4.1 大学生情绪调节、生活满意度的特点分析

从结果来看, 所研究的大学生被试对情绪调节方式的使用是比较常见的, 并且这两种情绪调节方式中大学生更倾

向于使用认知重评,这一结果与前人所得到的研究结果相符合。在人口学变量上进行差异性检验发现仅在表达抑制上存在性别差异,男性较女性更多地使用表达抑制来调节情绪,这一结果也与人研究结果较为一致。可能因为女性角色在世人的眼中会表现出遇见烦恼、事件时多会采用与家人朋友诉说的方式,将自己内心的想法表达出来,达到宣泄的效果来调节情绪;而男性角色则多冲动、易暴躁,为保持形象、符合大众心理,所以在遇到情绪事件时更多时候会采取行动或者直接抑制心中的波澜,达到调节情绪的效果。

由结果也可以看出,被选取的大学生被试生活满意度较高,尤其在家庭、友谊和自由维度上,这一结论也与人研究相似,但在其他如性别等条件方面不存在显著差异。可能因为大学生几乎都离家读书,在校期间打电话或者用网络进行视频联系家里,即使放假回家之后还会和同学朋友旅游、逛逛街等,与父母相处的时间少之又少,所以在家庭方面会尽可能的满足学生的意愿,因此在家庭上大学生会有很高的满意度;相对于友谊,在学校大多都与室友、同学之间相互扶持、交心谈心,面对许久不见的异地朋友或同学也是彼此诉说着有趣的见闻亦或是吐槽一些现象,同龄人之间心理距离小,友谊满意度就会变高;与此同时,大学生活也意味着没有初中老师的耳提面命和父母的唠叨,几乎所有的时间全靠自己分配,因此对自由的满意度也会很高。

4.2 情绪调节方式与生活满意度的关系分析

通过对情绪调节方式与生活满意度二者进行相关分析的结果可知,除表达抑制与生活满意度中环境满意度维度不存在显著的相关关系外,其余对比相关项目都存在非常显著的正相关,这与王力等人、龚玲等人所得的表达抑制对生活满意度影响不显著的结论有出入。可以猜测,表达抑制与认知重评相对环境满意度方面的影响是有差异的,认知重评更能调节个体对环境的满意程度,

而选择表达抑制只是暂时的抑制个体的不满情绪,并不能起到很好地调节作用。从认知重评与生活满意度及各个维度都呈现非常显著的中等正相关,可以看出认知重评能够正向预测个体的生活满意度,其原理大致与合理情绪疗法类似,就是个体改变自己的认知,从事物良好的一面、能接受的方面去看待,使自己的心情开朗起来,不至于低落。

从回归分析来看,两种情绪调节方式中认知重评能够预测大学生生活满意度30.1%的变异量,而表达抑制在此方面没有体现,可见个体的情绪调节方式的使用能够看出其对生活的满意度情况。按照Gross对情绪调节方式的划分:增强型是个体通过增强对引起情绪的情境评价,增强情境与个体的关联;减弱型则是个体忽视、回避和减弱等方式,降低情境与个体的关联。认知重评属于增强型方式,表达抑制属于减弱型方式。在大学生面对情绪事件时会更多的使用增强型方式来调节情绪,进而产生更多的生活满意度。

基金项目:

吉林省大学生创新创业训练项目《“心晴”VR心理调控仪》(项目编号201910202059)的阶段成果。

[参考文献]

- [1]展宁宇.大学生情绪调节策略与人际关系困扰及生活满意度的关系[J].石家庄学院学报,2010,12(06):115-120.
- [2]于美琪.情绪调节的研究现状浅析[J].现代交际,2019(01):254-255.
- [3]Westermann, Stefan, Grezeltschak, et al. Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: Evidence for effective reappraisal and distraction [J]. Psychiatry Research, 2015(229):1-2.
- [4]黄敏儿,郭德俊.原因调节与反应调节的情绪变化过程[J].心理学报,2002(04):371-380.
- [5]孙岩,薄思雨,吕娇娇.认知重评和表达抑制情绪调节策略的脑网络分析:来自EEG和ERP的证据[J].心理学报,2020,52(01):12-25.
- [6]魏义梅,付桂芳.大学生情绪调节与心理健康的关系[J].中国健康心理学

杂志,2007(02):108-111.

[7]马元广,贾文芝.负性生活事件对生活满意度的影响:解释性乐观的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(1):76-79.

[8]Ulrich Schimmack,Ed Diener, Shigehiro Oishi. Life - Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. 2002, 70(3):345-384.

[9]李霞,张建新,张镇.大学生互惠倾向与生活满意度:感戴的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2015,23(01):129-132.

[10]陈硕.大学生生活事件与心理健康的关系:情绪调节与心理韧性的作用[D].青海师范大学,2018.

[11]段媛媛.情绪调节、人际关系对大学生幸福感的影响分析[J].普洱学院学报,2020,36(01):130-133.

[12]罗利,钟娟.情绪调节对大学生自尊与主观幸福感的中介作用[J].内江师范学院学报,2015,30(08):46-50.

[13]洪好.大学生主观幸福感与人格特征及情绪调节方式关系的研究[D].杭州师范大学,2011.

[14]仇朝晖.大学生心理资本、学业倦怠与生活满意度的关系研究[D].天津大学,2017.

[15]王力,张厚粲,李中权,等.成人依恋、情绪调节与主观幸福感:重新评价和表达抑制的中介作用[J].心理学探新,2007(03):91-96.

[16]龚玲,王鑫强,齐晓栋.情绪调节策略与生活满意度的关系:人际关系的中介作用[J].西南师范大学学报(自然科学版),2013,38(06):145-149.

[17]Ochsner Kevin N, Silvers Jennifer A, Buhle Jason T. Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. [J]. Annals of the New York Academy of Sciences, 2012(1251):1-24.

作者简介:

初可欣(1999--),女,汉族,吉林省安图县人,通化师范学院教育科学学院心理学专业2017级学生。