

# 大学生认知情绪调节策略特征及其教育启示

黄大庆

北京联合大学心理素质教育中心 100101

通信作者:黄大庆, Email:mddcn@126.com

**【摘要】** 目的 调研大学生在遭遇负性生活事件时所使用的认知情绪调节策略特征。方法 以472名“00后”大学生及343名非“00后”大学毕业生为研究对象,运用认知情绪调节问卷进行对比分析。结果 在面对消极事件时,“00后”大学生比非“00后”大学生更多采用积极重新关注、换角度思考、自我责难、沉思、灾难化、责难他人的策略,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。在策略的运用上存在性别差异,男生比女生更多使用责难他人、灾难化的策略,女生比男生更多使用积极重评策略,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。结论 在情绪调节认知策略的使用上,“00后”大学生与非“00后”大学生存在明显的差异,可以依据其年龄特点制定有针对性的教育方案。

**【关键词】** 情绪调节; 认知策略; 大学生

DOI:10.3760/cma.j.cn112338-20200327-00450

## Characteristics of college students' cognitive emotion regulation strategies and its pedagogical implications

Huang Daqing

Psychological Counseling Center, Beijing Union University, Beijing 100101, China

Corresponding author: Huang Daqing, Email: mddcn@126.com

**【Abstract】 Objective** To understand the cognitive emotion regulation strategies of college students after suffering from negative events in the life. **Methods** The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire was used for a survey in 472 college students born after 2000 and 343 college students born before 2000. **Results** In the face of negative events, the college students born after 2000 usually adopted the strategies of positive appraisal, thinking differently, self-blame, rumination, catastrophizing, complaining others, the difference was significant ( $P<0.05$ ). There was a gender specific difference in the use of the cognitive emotion regulation strategies, boys were more likely to choose complaining others and catastrophizing than girls, girls were more likely to have positive appraisal than boys, the difference was significant ( $P<0.05$ ). **Conclusion** In the use of the cognitive emotion regulation strategies, there are obvious differences between college students born after 2000 and college students born before 2000. Age characteristics of the college students must be taken into account in the development of education programs.

**【Key words】** Emotion regulation; Cognitive strategies; College student

DOI:10.3760/cma.j.cn112338-20200327-00450

“00后”大学生是指2000年及以后出生,目前在校学习的大学生。“00后”大学生不同于“70后”“80后”“90后”大学生,具有鲜明的时代特征与个性特征,在自身情绪处理方式上也有特点,其涉及的一些社会问题(如校园霸凌、自杀、抑郁等)也引起了大众媒体、社会舆论与学术界的普遍关注。研究表明,个体对情绪的适应性调节是其维持心理健康不可或缺的过程<sup>[1]</sup>。情绪调节是个体适应社会生活的关键机制。良好的情绪调节能力会对个体人际关系和生活产生积极作用,有助于防治抑郁、减少攻击性行为、降低药物滥用的风险等。而一旦情绪失调或情绪调节出现困难,个体的心理健康就会受到威胁。有研

究指出消极的认知情绪调节策略是大学生网络游戏成瘾的危险因素<sup>[2]</sup>。情绪调节能力高低的表现在于情绪调节策略运用的得当与否。个体在应对负性生活事件时所采用的情绪调节策略主要包括认知和行为策略、人际策略等<sup>[1]</sup>。随着年龄的增长,个体的应对技能也在增加,且由外在的行为取向应对策略向内在的认知取向应对策略转变。大学阶段正是大学生获取认知应对技能发展的重要阶段。因此,了解“00后”大学生的情绪调节认知策略的特征十分必要。

## 对象与方法

1. 研究对象:“00后”大学生来自北京某普通高

等学校的大一学生,均为 2000 年 1 月 1 日后出生,采取整群抽样方式,以班为单位进行在线调查。非“00 后”样本为该校在京已毕业的大学生,以“80 后”和“90 后”大学毕业生为主,采取随机抽样方式进行在线调查。

2. 研究工具:采用问卷进行调查。研究问卷选取认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ),该问卷区分了 9 种认知应对策略,分别是接受(acceptance)、积极重新关注(positive focusing,采取积极乐观的思考方式而不去思考威胁和压力事件)、关注计划(refocus on planning,考虑怎样去做和怎样解决遇到的问题)、积极重评(positive appraisal,考虑消极事件在个体发展中具有的积极意义)、换角度思考(putting into perspective,考虑将消极事件与其他事件对比,寻找积极成分)、自我责难(self-blame,责备自己对所经历事情的想法)、沉思(rumination,认为自己的感情和想法与消极事件相关)、灾难化(catastrophizing,强调经验的消极特征)、责难他人(other-blame,把自己经历的事情怪罪于他人),前 5 项为适应性策略,后 4 项为非适应性策略(表 1)<sup>[3]</sup>。CERQ 可以用于评估个体在应对日常应激性生活事件时的习惯性想法或认知,主要强调认知策略的稳定性<sup>[4]</sup>。国内已经有研究者对 CERQ 进行了中文版检验,结果表明量表具有适合的信度和效度,是评估情绪调节认知策略的可靠工具,能很好地评估个体在遭遇负性生活事件后使用的情绪调节认知策略<sup>[5]</sup>。问卷共 36 道题目,采用 Likert 5 级评分的方式(“从不这样”计 1 分,“有时这样”计 2 分,“大致这样”计 3 分,“经常这样”计 4 分,“总是这样”计 5 分)。每种策略下的题目分数直接相加,得分越高,代表在面临负性事件时越有可能使用这一认知策略。调查问卷还采集了出生年月、性别、文化程度等人口统计学信息。

3. 统计学分析:所有数据由双人录入,并进行一致性核查检验。使用 SPSS 19.0 软件进行统计学分析。对“00 后”及非“00 后”大学生认知情绪调节策略、性别差异进行 *t* 检验。

## 结 果

1. 基本情况:共发放“00 后”大学生调查问卷 500 份,回收有效问卷 472 份,有效率为 94.4%,男生 210 人,女生 262 人。非“00 后”大学生共发放问卷 400 份,回收有效问卷 343 份,有效率为 85.8%,男生 160 人,女生 183 人。

表 1 9 种认知应对策略

策略	题 目
接受	1. 我认为自己不得不接受事实 2. 我认为自己不得不接受现状 3. 我想关于此事自己什么也改变不了 4. 我想自己必须学会逆来顺受
积极重新关注	1. 我想到比实际经历更美好的事情 2. 我想那些与我无关的高兴事情 3. 我会想一些美好的事情而不是已经发生的事情 4. 我会想一些愉快的经历
关注计划	1. 我想自己能做的最好的事情 2. 我思考如何才能最好地应对现状 3. 我思考如何改变局面 4. 我思考一个能使自己做得最好的方案
积极重评	1. 我想自己能从现状中有所收获 2. 我想事情的结果会使自己更具实力 3. 我想现实局面也有它积极的一面 4. 我寻找事情积极的一面
换角度思考	1. 我想它本来会更糟 2. 我想其他人会有更糟糕的经历 3. 我想这与其他事情相比不算是最糟的 4. 我告诉自己生活中还有更糟糕的事情
自我责难	1. 我认为自己应该是因此而受责备的人 2. 我认为自己应该对所发生的事负责 3. 我被在这件事中所犯的错误所困扰 4. 我认为从根本上讲错误的原因在于自己
沉思	1. 我经常思考自己是如何感觉所经历的事的 2. 我陷在自己所经历事的想法与感受中 3. 我想了解为什么能感觉到自己过去的行为方式 4. 我摆脱不了由现状而引发的情绪
灾难化	1. 我经常认为自己的经历要比他人的经历更糟糕 2. 我一直在想自己的经历是多么的可怕 3. 我经常想自己所经历的是能发生在一个人身上最糟糕的状况 4. 我不断的想已经发生的情形有多么可怕
责难他人	1. 我认为其他人应该受到责备 2. 我认为其他人应对所发生的事负责 3. 我思考其他人在这件事中所犯的错误 4. 我认为从根本上讲原因在于他人

2. 认知情绪调节策略的运用情况:“00 后”大学生在接受、积极重新关注、关注计划、积极重评、换角度思考这 5 项适应性策略上的得分均高于非“00 后”大学生,其中在积极重新关注、换角度思考 2 项策略上差异有统计学意义。“00 后”大学生在自我责难、沉思、灾难化、责难他人这 4 项非适应性策略上的得分均高于非“00 后”大学生,差异均有统计学意义(表 2)。

表 2 “00 后”及非“00 后”大学生认知情绪调节策略 *t* 检验

策略	“00 后”	非“00 后”	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
接受	10.24±2.75	9.89±2.76	1.83	0.068
积极重新关注	11.25±2.68	10.73±3.00	2.59	0.010
关注计划	12.97±3.04	12.68±3.20	1.32	0.186
积极重评	13.17±3.18	12.83±3.46	1.43	0.153
换角度思考	10.50±2.59	10.05±2.93	2.28	0.023
自我责难	10.04±2.37	9.15±2.60	5.08	0.000
沉思	10.73±2.76	9.55±2.65	6.06	0.000
灾难化	8.07±2.76	7.31±2.71	3.89	0.000
责难他人	8.71±2.28	8.12±2.55	3.45	0.001



策略;而“00后”女生会采用各种认知策略去应对负性事件,无论是适应性的还是非适应性的策略。这可能与我国的文化环境有关,社会标准对女生比男生更严格,女生为了符合社会标准的要求会积极进行有效的情绪调节来适应社会环境的变化,而积极成熟型的调节策略能够很好地缓解情绪,于是在成长过程中女生比男生更好的形成了适合社会要求的成熟型情绪调节方式<sup>[6]</sup>。因此,建议在情绪辅导过程中关注性别差异、注重个性化引导。

本研究提示“00后”大学生的情绪调节认知策略存在明显的自有特征。在今后的研究中,对于非“00后”大学生的区分可进一步细化分为“90后”“80后”“70后”,更能有效分析认知情绪调节策略在时间轴上的变化趋势。此外,在后续研究可增加社会人口学信息及影响因素的调查,以便更全面地进行影响因素分析。

利益冲突 所有作者均声明不存在利益冲突

#### 参 考 文 献

- [1] 罗兴伟,高雪屏,蔡太生,等.汶川地震亲历者心理健康状况调查[J].中国临床心理学杂志,2008,16(6):571-573.  
Luo XW, Gao XP, Cai TS, et al. The investigation of mental state in victims of Wen-Chuan earthquake [J]. Chin J Clin Psychol, 2008, 16(6):571-573.
- [2] 周琿,赵璇,董光恒,等.情绪状态及认知情绪调节策略与大学生网络游戏成瘾的关系[J].中国临床心理学杂志,2011,19(2):215-217. DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2011.02.034.  
Zhou H, Zhao X, Dong GH, et al. Mood state, cognitive emotion regulation and online game addiction of college students [J]. Chin J Clin Psychol, 2011, 19(2): 215-217. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2011.02.034.
- [3] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems [J]. Personal Individ Differen, 2001, 30(8): 1311-1327. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
- [4] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ): A questionnaire measuring cognitive coping strategies[M]. DATEC, Leiderdorp. The Netherlands, 2002.
- [5] 朱熊兆,罗伏生,姚树桥,等.认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究[J].中国临床心理学杂志,2007,15(2):121-124,131.  
Zhu XZ, Luo FS, Yao SQ, et al. Reliability and validity of the cognitive emotion regulation questionnaire-Chinese version [J]. Chin J Clin Psychol, 2007, 15(2): 121-124, 131.
- [6] 贾海艳,方平.青少年情绪调节策略和父母教养方式的关系[J].心理科学,2004,27(5):1095-1099.  
Jia HY, Fang P. The relationship between the strategies of adolescent emotional adjustment and upbringing styles of their parents [J]. Psychol Sci, 2004, 27(5): 1095-1099.
- [7] 吕小亮.“00后”大学生思想行为特质及其培养对策[J].当代青年研究,2019(3):46-50,32. DOI:10.3969/j.issn.1006-1789.2019.03.007.  
Lv XL. Ideological and behavioral characteristics of Post-2000s college students and its corresponding guiding strategies [J]. Contempor Youth Res, 2019(3): 46-50, 32. DOI: 10.3969/j.issn.1006-1789.2019.03.007.
- [8] 田学英.情绪调节自我效能感:结构、作用机制及影响因素[D].上海:上海师范大学,2012:112-117.  
Tian XY. Regulatory emotional self-efficacy: structure, effect mechanism and influencing factors [D]. Shanghai: Shanghai Normal University, 2012: 112-117.
- [9] 田学英,卢家楣.外倾个体何以有更多正性情绪体验:情绪调节自我效能感的中介作用[J].心理科学,2012,35(3):631-635. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2012.03.019.  
Tian XY, Lu JM. Why extraverted people have more positive emotion: the mediating effect of the regulatory emotional self-efficacy [J]. J Psychol Sci, 2012, 35(3): 631-635. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.2012.03.019.
- [10] 潘朝霞,李冰冰.大学生负性情绪调节效力的差异:心理素质与性别的作用[J].西南大学学报:社会科学版,2019,45(1):113-119. DOI:10.13718/j.cnki.xdsk.2019.01.014.  
Pan ZX, Li BB. The difference of negative emotion regulation effect of college students: the role of psychological quality and gender [J]. J Southwest Univ: Soc Sci Ed, 2019, 45(1): 113-119. DOI: 10.13718/j.cnki.xdsk.2019.01.014.
- [11] 蔡阿燕,杨洁敏,许爽,等.表达抑制调节负性情绪的男性优势——来自事件相关电位的证据[J].心理学报,2016,48(5):485-494. DOI:10.3724/SP.J.1041.2016.00482.  
Cai AY, Yang JM, Xu S, et al. The male advantage in regulating negative emotion by expressive suppression: An event-related potential study [J]. Acta Psychol Sin, 2016, 48(5): 485-494. DOI: 10.3724/SP.J.1041.2016.00482.

(收稿日期:2020-03-27)

(本文编辑:王岚)