

中学生情绪调节能力的发展特点^{*}

沃建中 曹凌雁

(北京师范大学发展心理研究所, 北京, 100875)

摘 要 本研究选取北京、河南、重庆、浙江和新疆五个地区的 13 所中学, 从初一到高二的中学生 11855 人作为被试, 采用《中学生情绪调节能力问卷》对我国中学生的情绪调节能力的状况和发展特点做了测查。研究结果表明: (1) 中学生的情绪调节能力随着年级的升高呈现上升的趋势, 但到高二以后趋于平稳; (2) 在高二时, 女生的情绪调节能力逐渐超过了男生, 在高三时, 男生和女生的情绪调节能力没有差异。

关键词 情绪调节 中学生 发展特点

中图分类号: B844 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-6020(2003)-02-0011-05

1 问题提出

情绪调节作为一个独立的研究课题, 最早出现于 20 世纪 80 年代的发展心理学^[1]。在发展研究中, 情绪被看作是个体整个生命连续发展的动力核心^[2], 而儿童情绪调节是其母亲积极情绪表达和儿童自身功能的中介^[3], 也是作为儿童同伴冲突是否发生的一个预测指标^[4]。但许多发展心理学家一致认为, 情绪调节的发展机制、特点及对社会的影响因素等还有待于进一步研究^[5,6]。

情绪调节是指个体管理和改变自己或者他人情绪的过程, 在这个过程中, 通过一定的策略和机制, 情绪在生理反应、主观体验和表

情行为等方面发生一定的变化。具体地讲, 首先情绪调节包括所有的正性和负性的情绪, 如快乐、忧伤等^[7]。其次, 情绪调节一般只针对于高水平的情绪, 即强烈的情感体验和过高的唤醒水平^[8]。许多研究表明, 高唤醒情绪对认知活动起瓦解和破坏作用。但一些较低强度的、需要增强的情绪也需要调节^[7]。情绪调节的个体差异是情绪调节过程中表现出来的比较稳定的特点。情绪调节的个体差异来源于个体情绪激活的阈限^[7]、情绪的易感性^[9]及情绪生理唤醒水平^[10]等方面的差异。

情绪调节是为了使个体在情绪唤醒的情境中保持功能上的适应状态, 帮助个体将内部的唤醒维持在可管理的、最佳的表现范围里; 同时在面临干扰事件时, 情绪调节促进任务定

^{*} 全国教育科学“十五”规划重点课题(DBA010172); 教育部人文社会科学研究“十五”规划资助项目(01JAXLX012)
作者简介: 沃建中, 男, 北京师范大学发展心理研究所副所长, 教授。

向行为,避免和减弱由于失败和创伤带来的负面情绪压力^[11]。总之,情绪调节是为了协调情绪与认知、行为,使情绪在生理唤醒、主观体验和表情行为等方面达到良好的、适应的、可管理的状态,促进任务和认知活动,提高作业成绩。

在儿童早期的社会发展中情绪调节是一个重要的方面,也是常态和病理心理发展的关键机制错误!未定义书签。研究发现,内向性、外显问题行为有时会同时出现在一个儿童身上,这些儿童同时具有攻击、抑郁和社会性退缩等特点,而情绪调节水平低是他们的特点^[12]。还有研究表明,消极情绪出现频率高的儿童比其他儿童接受性差,在儿童期和青少年期出现的问题行为多^[13]。此外,控制冲动性行为的能力与社会技能发展水平有正相关,与问题行为呈负相关^[14]。

以往的情绪调节能力的实证研究,绝大多数以儿童为研究对象,很少有研究探讨青少年的情绪调节能力的。同时,更缺少跨省份取样、选用能反映我国中学生情绪调节整体水平的大样本的特征研究。以往从情绪调节功能的角度来探讨情绪调节与其他心理特性互动关系的较多,而专门以情绪调节为因变量研究情绪调节发展规律的甚少。

本研究正是从以往研究的上述两点不足出发,试图发现我国中学生的情绪调节能力的发展特点。中学生正处于生理和心理急剧发展的特殊时期,生理和心理的迅速发展必将会影响到情绪调节能力的发展,所以研究中学这个特殊发展时期的情绪调节能力,揭示我国中学生情绪调节能力的年龄和性别特征,对于培养我国中学生情绪调节能力具有重要的理论意义和实际意义。

2 研究方法

2.1 被试

被试选取北京(2587人,21.2%)、河南(3136人,25.7%)、重庆(2695人,22.1%)、浙江(2001人,16.4%)和新疆(1781人,14.6%)

五个地区的13所中学的中学生12200人。有效被试11855人,男生6105人,女生5750人,包括初一2140人、初二2240人、初三2012人、高一1799人、高二1745人、高三1919人。

2.2 测量工具

本研究资料的收集主要采用量表法,选用北京师范大学发展心理研究所沃建中编制的《中学生情绪调节能力问卷》,问卷包括14个项目,只有情绪调节一个维度,适用范围是初中生和高中生,问卷的一致性系数 α 为0.6221。问卷是五点量表,选项为完全同意、比较同意、无所谓、比较不同意、完全不同意。统计数据时取14个项目的平均值为情绪调节水平,情绪调节水平的得分范围为1~5分。分数越高表明情绪调节水平越高。

2.3 研究程序

所有测试均以班级为单位在学校里进行集体测试,在五个地区统一在两周内完成。测试的时间限制是半小时。主试由经过培训的教师担任。测试后,对所收集的问卷进行初步整理,删除无效问卷。无效问卷包括只选择一种选项的问卷。

采用Foxpro 6.0对数据进行录入与管理。运用SPSS 10.0 for Windows软件进行因素分析和方差分析等。

3 结果分析

中学生情绪调节水平的发展特点见表1所示。使用一般线性模型的多变量方差分析,结果表明:性别的主效应不显著, $F(1, 11843)=0.040, p=0.842$,年级的主效应显著, $F(5, 11843)=101.437, p=0.000$,性别与年级的交互作用显著, $F(5, 11843)=3.812, p=0.002$ 。也就是说,不同年级中学生的情绪调节能力存在非常显著的差异;男生和女生的情绪调节能力没有差异;同时,性别和年级还存在交互作用。下面我们将针对年级差异和年级与性别的交互作用展开进一步的分析。

表 1 中学生各年级情绪调节能力的平均数和标准差

年级	总 体			男 生			女 生		
	平均数	标准差	总人数	平均数	标准差	人 数	平均数	标准差	人 数
初一	2.96	0.86	2140	3.00	0.85	1055	2.92	0.87	1085
初二	3.06	0.95	2240	3.10	0.94	1117	3.02	0.96	1123
初三	3.14	0.90	2012	3.17	0.88	1048	3.11	0.92	964
高一	3.33	0.87	1799	3.30	0.86	918	3.35	0.89	881
高二	3.44	0.84	1745	3.40	0.84	939	3.49	0.83	806
高三	3.43	0.87	1919	3.40	0.85	1028	3.45	0.89	891

由于不同年级的中学生的情绪调节能力存在差异,所以进一步做 Scheffe 效应检验,结果发现:高二和高三学生的情绪调节能力没有差异,高三学生的情绪调节能力显著高于高一、初三、初二、初一年级的学生;高二学生的情绪调节能力显著高于高一、初三、初二、初一年级的学生;高一学生的情绪调节能力显著高于初三、初二、初一年级的学生;初三学生的情绪调节能力显著高于初二、初一年级的学生;初二学生的情绪调节能力显著高于初一年级的学生。数据统计分析的结果表明中学生的情绪调节能力的发展随着年级的升高呈现上升的趋势,到了高二以后趋于稳定(见图 1)。

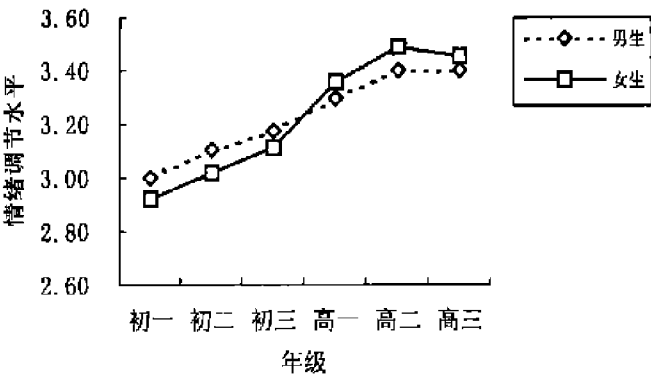


图 1 中学生情绪调节能力发展趋势

从前面的分析中我们发现虽然性别的主效应不显著,但是性别和年级的交互作用显著,我们将从年级的不同水平上分析性别差异,结果发现:初一男生的情绪调节能力显著高于初一女生的情绪调节能力($p < 0.05$);初二男生的情绪调节能力显著高于初二女生的情绪调节能力($p < 0.05$);初三男生和女生的情绪调节能力没有差异($p > 0.05$);高一男生和女生的情绪调节能力没有差异($p > 0.05$);高二男生的情绪调节能力显著低于高一女生

的情绪调节能力($p < 0.05$);高三男生和女生的情绪调节能力没有差异($p > 0.05$)。统计分析的结果显示,初中低年级男生的情绪调节能力要高于女生,初中向高中过渡期间,男生和女生的情绪调节能力没有区别,但是到了高二年级女生的情绪调节能力超过了男生,而在高三年级时男生和女生的情绪调节能力又没有差异。

4 讨 论

本研究发现,中学生的情绪调节能力的发展随着年级的升高呈现上升的趋势,我们的结论与自我调控的理论和实证研究的结果是相符合的。

首先从自我调控的发展趋势上看,人类个体的自我调控(包括对情绪、行为动作和认知活动的自我调控)不是先天就已经具有的,而是在长期的实践活动中逐渐形成、不断发展完善起来。一般来说,个体自我调控的发展呈现出从他控到自控、从不自觉经自觉到自动化、从单维到多维、从局部到整体、敏感性逐渐增强、迁移性逐渐提高等方面的规律性^[15]。随着年龄的增长,实践经验的积累越来越多,个体在情绪调节方面不断进行学习和探索,情绪调节的能力不断地提高。

其次从自我调控的心理机制上看,社会学习理论认为,自我调控是以自我意识的发展为前提的。个体的自我调控方式与其身心发展水平是相匹配的。中学生的自我意识发展达到了新阶段。从初中时期开始,个体日益能够自觉地认识和评价自己的个性品质、自己的内

心体验或内部世界,从而更能够独立地支配和调节自己的活动和行为。这种调节主要针对行为活动和认知活动,当然还有情绪,因此从初中开始情绪调节的能力得到了长足的发展。

再次,从自我调控的生理基础上看,人类个体绝非一出世就具备了控制自己的能力。儿童是在成人的指导教育下,通过与外界环境的不断交往,逐渐能抑制冲动性,学会调控自己的活动。神经系统的发育直接影响着自我调控能力的形成和发展,皮质抑制机能是调节控制自身行为的生理前提^[16]。中学生的神经系统特别是大脑皮质的变化是巨大的,由于大脑皮质机能逐渐完善,兴奋和抑制越来越趋于平衡^[17],逐步能够在一定程度上调控自己的行为 and 情绪,所以情绪调节能力逐步提高。

本研究还得到另一个有趣的结果:男生的情绪调节能力先是高于女生,随着年级的增加,女生的情绪调节能力逐渐超过了男生,在高二时,女生的情绪调节能力逐渐超过了男生,在高三时,男生和女生的情绪调节能力没有差异。对此我们要特别注意的是,性别对情绪调节能力发展的影响,受到社会文化的影响。不同性别的社会化标准是有区别的,这是在分析情绪调控的性别差异时,需要特别注意的重要前提。男女儿童在出生之时心理差异并不明显,在社会化进程中性别角色规范使男女儿童有选择地接受不同的社会影响,形成与其性别相适应的心理特征,男女个体间的心理差异因而越来越大^[18]。在当今主流社会中,男性被鼓励发展独立、冒险、大胆、开放的品质,这样的性别角色期待将会加速男性大胆自然地表露自己的情绪情感;而对女性的性别角色期待则更多强调听话、柔顺、内敛、不出格等特点,加速了女性个体对自己情绪情感的隐藏和调节。因此具体就表现在女生的情绪调节能力的发展在速度上最终超过男生。

从男女的性格特点上来看,女生善于诉说,善于表露,所以在情绪上容易得到宣泄,有利于对情绪的调节;男生由于不善于表露,情绪往往得不到宣泄,不利于对情绪的调节。

从中学生生理和心理的发展特点上来看,处于青春期的中学生,身体的各个方面都在迅

速地发育并逐渐达到成熟,主要表现在身体外形的改变、内脏机能的成熟及性的成熟。但是其心理发展的速度相对缓慢,心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期,因此青春期中学生的身心处于一种非平衡状态,引起种种心理发展上的矛盾,尤其表现在情绪上,他们的情绪波动比较大,情绪反应的强度也相对较大,所以在青春期阶段,对情绪的调节相对较难。而女生性的发育比男生早,进入青春期的时间比男生早,她们比男生较早经历这种身心的不平衡状态,因此在初中早期表现为情绪调节能力低于男生。随着女生不断地调整身心的不平衡,男生随后开始经历这种不平衡状态,因此在高中中期表现为男生情绪调节能力低于女生。当男生和女生分别顺利地度过青春期,他们的情绪调节能力基本相同。

5 结 论

通过研究,我们得出了以下的结论:(1)中学生的情绪调节能力随着年级的升高呈现上升的趋势,但到高二以后趋于平稳;(2)在高二时,女生的情绪调节能力逐渐超过了男生,在高三时,男生和女生的情绪调节能力没有差异。

参考文献

- [1] Campos J J, Barrett K C, Lamb M E, et al. Socioemotional development. In: Haith M, Campos J J, eds. Handbook of child psychology. New York: Wiley, 1983, 2: 783 ~ 915
- [2] Campos J J, Campos R G, Barrett K C. Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. Development Psychology, 1989, 25(3): 394 ~ 402
- [3] Eisenberg N, Valiente C, Morris A S, et al. Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. Developmental Psychology, 2003, 39(1): 3 ~ 19
- [4] Murphy B C, Eisenberg N. An integrative examination of peer conflict: children's reported goals, emotions, and behaviors. Social

- Development, 2002, 11(4): 534 ~ 557
- [5] Collins W A, Maccoby E E, Steinberg L, et al. Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 2000, 55(2): 218 ~ 232
- [6] Cummings E M, Davies P. Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 1996, 8(1): 123 ~ 139
- [7] Cicchetti D, Ackerman B P, Izard C E. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 1995, 7(1): 1 ~ 10
- [8] Kopp C B. Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental Psychology*, 1989, 25(3): 343 ~ 354
- [9] Dodge K A, Garder J. Domains of emotion regulation. In: Garder J, Dodge K A, eds. *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press, 1991: 3 ~ 14
- [10] Eisenberg N, Fases R A. Emotion, regulation and the development of social competence. In: Clark M S, ed. *Review of personality and social psychology*, 1992, 14: 119 ~ 150
- [11] Cicchetti D, Ganiban J, Barnett D. Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In: Garder J, Dodge K A, eds. *The development of emotion regulation and Dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press, 1991: 25 ~ 48
- [12] Eisenberg N, Fabes R A, Losoya S. Emotional responding: Regulation, social correlations, and socialization. In: Salovey P, Sluyter D J, eds. *Emotional development and emotional: Intelligence educational implication*. New York: Basicbooks, 1997: 129 ~ 163
- [13] Eisenberg N, Fabes R A, Murphy B, et al. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 1995, 66(5): 1360 ~ 1384
- [14] Block J H, Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: Collins W A, ed. *Development of cognition, affect, and social relation*. Minnesota Symposium on Child Psychology, 1980, 13: 39 ~ 101
- [15] 董奇, 周勇, 陈红兵. 自我监控与智力. 杭州: 杭州人民出版社, 1996: 99
- [16] 但菲. 儿童自我控制能力研究综述. 沈阳师范学院学报(社科版), 2001, 25(1): 68 ~ 72
- [17] 朱智贤. 儿童心理学. 修订版. 北京: 人民教育出版社, 1993: 494
- [18] 董奇, 周勇, 陈红兵. 自我监控与智力. 杭州: 杭州人民出版社, 1996: 99 ~ 109

Developmental Characteristics of the Teen-age Emotion Regulation Ability

WO Jian-zhong CAO Ling-yan

(Developmental Psychology Institute, Beijing Normal University, Beijing, 100875)

Abstract

The teen-age emotion regulation ability questionnaire was employed in a sample of 11, 855 students from junior and senior high schools, including 13 high middle schools, in Beijing, Henan, Chongqing, Zhejiang and Xinjiang. The results indicated: (1) On the whole, the emotion regulation ability of middle school students increased with age. (2) Boys' emotion regulation ability

was higher than girls' in grade seven and eight. But in grade nine and ten, there was no significant gender difference. And in grade eleven and twelve, girls' emotion regulation ability was higher than boys'.

Key words: emotion regulation, teen-age, developmental characteristics