

# 研究生情绪调节的认知策略调查

黄大庆, 陈蒲晶, 陈英和

(北京师范大学发展心理研究所, 北京 100875)

**【摘要】** 目的: 考察当代研究生的情绪调节的认知策略的方式。方法: 采用认知情绪调节问卷(CERQ)对北京市三所高校的 533 名在校硕士生、博士生进行集体问卷调查。结果: 研究生在遇到负性生活事件之后, 使用频率最高的情绪调节的认知策略排在前三位的依次为重新关注计划、积极重新评价和换角度思考; 不同性别的研究生在灾难化这一情绪调节的认知策略的使用上具有显著性差异; 不同年级的研究生情绪调节的认知策略的使用在自我责难和反思维度上具有显著性差异。结论: 在遇到负性生活事件之后, 研究生普遍能够运用积极的认知策略来调节自己的情绪; 男生比女生更多运用灾难化策略; 硕士研究生比博士研究生更频繁运用自我责难和反思的策略。

**【关键词】** 情绪调节; 研究生; 心理健康

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)04-0389-03

## A Survey of Cognitive Emotion Regulation Strategies of Graduate Students

HUANG Da-qing, CHEN Pu-jing, CHEN Ying-he

Institute of Developmental Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

**【Abstract】** Objective: To investigate the cognitive emotion regulation strategies of the graduate students. Methods: 533 graduate students from three colleges in Beijing completed the cognitive emotion regulation questionnaire(CERQ). Results: After encountering negative events in everyday life, the strategies they frequently used were refocusing on planning, positive reappraisal and considering the matter from another angle. There was significant difference between different sex of students in the dimensions of catastrophizing. There were significant differences between the students in different grades in the dimensions of self-blame and rumination. Conclusion: In face of negative life events, the graduate students can generally use positive strategies to regular their emotion, male students use the strategy of catastrophizing more than female students, and among different grades, the post-graduate frequently use the strategies of self-blame and rumination more than the doctoral candidates.

**【Key words】** Emotion regulation; Graduate; Mental health

情绪是一切心理活动的背景, 人们的各种活动都伴随着情绪, 情绪能够驱策个人发生反应, 从事活动, 在最广泛的领域里影响人的思维和行动。个体的情绪反应有时候与生活环境的协调一致, 但有时候则与个体的生活环境与社会交往产生矛盾与冲突, 与特定的生活情境不相适应, 这时就需要个体经常进行情绪调节以适应生活环境<sup>[1]</sup>。因此, 对于情绪尤其是负性、消极情绪有时需进行必要的调节, 这对于个体的心理健康具有重要的意义。

很多心理学家认识到个体情绪调节成为个体适应生活环境的关键<sup>[1]</sup>。但是, 情绪调节是一个既包含认知成分也包含行为成分的过程, 纵观已有的情绪调节策略研究, 大部分研究者均未将个体的认知策略和行动策略区分开。Nadia Garnefski 等人在这一方面进行了开拓性的研究。他们认为在情绪调节过

程中, 认知策略和行为策略是两个不同的过程, 应以区分, 由此编制成只研究个体情绪调节策略的认知成分的自我报告式问卷, 即“认知情绪调节问卷”(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)。该问卷关注情绪调节的有意识认知成分, 意在了解“面对消极或者创伤性事件后, 人们通常想什么”, 即考查个体在面对消极或者创伤性事件后如何通过认知进行情绪调节。一些中国学者对该问卷进行了初步修订工作, 结果表明问卷具有合适的信度和效度<sup>[2]</sup>。

与大学生和一般人群相比, 研究生属于高层次人才, 他们的年龄、学习和生活方式等有着自己的特点。既往的许多心理健康方面的研究过多集中于大学生、中学生<sup>[2-4]</sup>, 而对研究生这一高知识群体的关注相对较少。然而, 近年来, 随着研究生的招生规模不断扩大, 研究生中各种心理健康问题也日渐增多, 类似于自杀的一些极端事例也频频被媒体报道。所以, 当在学业、经济、情感、就业等方面遇到不顺利的消极事件后, 研究生们能否运用有效的方法、策略及时调节自己的情绪状态, 便显得十分重要。本研究意

**【基金项目】** 全国教育科学规划国家重点项目(ABA050001); 教育部人文社会科学重点学科基地项目(02JAZJDXLX002); 北京市哲学社会科学规划项目(06BaJY010)

通讯作者: 陈英和

在调查研究生心理健康现状,分析在消极生活事件中研究生如何运用认知策略进行情绪调解。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

选取北京市三所全日制的大学,以硕士生、博士生为样本,共发放600份问卷,收回有效问卷533份,其中男生229人,女生304人;研一191人,研二127人,研三148人,博一14人,博二32人,博三21人。

### 1.2 工具

采用Garnifski编制的认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)<sup>[9]</sup>,该问卷区分了九种认知应对策略,分别是自我责难(self-blame)、接纳(acceptance)、反思(rumination)、积极重新关注(positive refocusing)、重新关注计划(refocus on planning)、积极重新评价(Positive reappraisal)、换角度思考(putting into perspective)、灾难

化(catastrophizing)、责难他人(other-blame),每种策略包含4道题目,共计36个项目。

### 1.3 研究程序

以班为单位,通过不记名的方式进行问卷测查。采用SPSS11.0对数据进行分析。

## 2 结 果

### 2.1 研究生情绪调节的认知策略整体状况

研究生在遇到负性生活事件之后,所采用的情绪调节的认知策略依次排序为:重新关注计划、积极重新评价或换角度思考、积极重新关注或灾难化、自我责难、反思、接纳、责难他人。见表1。

### 2.2 不同性别研究生的情绪调节的认知策略比较

不同性别的研究生在灾难化这一维度上的均数有显著性差异( $P=0.037$ ),其中,男生灾难化程度更甚于女生(男生 $7.93 \pm 3.11$ ,女生 $7.37 \pm 2.91$ )。男生在自我责难上的得分略高于女生(男生 $9.80 \pm 2.55$ ,女生 $9.50 \pm 2.40$ ),但差异无显著性( $P=0.169$ )。

表1 情绪调节的认知策略整体状况

	重新关注计划	积极重新评价	换角度思考	积极重新关注	灾难化	自我责难	反思	接纳	责难他人
M	45.00	39.00	39.00	20.00	20.00	19.00	18.00	17.00	16.00
SD	12.70	12.95	10.23	10.55	7.61	9.63	10.09	9.57	8.53

表2 不同年级研究生情绪调节的认知策略使用的差异( $\bar{x} \pm s$ )

	研一	研二	研三	博一	博二	博三	F	P
自我责难	$9.85 \pm 2.306$	$10.09 \pm 2.624$	$9.28 \pm 2.513$	$8.38 \pm 1.387$	$9.50 \pm 2.540$	$8.08 \pm 1.977$	3.016	0.007**
反思	$10.24 \pm 2.655$	$10.22 \pm 2.654$	$10.17 \pm 2.691$	$8.46 \pm 3.126$	$9.63 \pm 2.871$	$8.69 \pm 2.136$	1.792	0.099

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ ;下同。

### 2.3 不同年级研究生的情绪调节的认知策略比较

如表2可知,不同年级的研究生在自我责难维度上的均数存在极其显著的差异;在反思这个维度上,均数存在边缘显著的差异。

运用LSD事后t检验发现,在自我责难维度上,硕士一年级的研究生与硕士三年级( $P=0.04$ )、博士一年级( $P=0.038$ )、博士三年级( $P=0.012$ )这三个年级的研究生的均数存在明显的差异;硕士二年级的研究生与硕士三年级( $P=0.008$ )、博士一年级( $P=0.017$ )、博士三年级( $P=0.005$ )这三个年级的研究生的均数也存在明显的差异。在反思这个维度上,硕士一年级研究生均数显著高于博士一年级( $P=0.021$ )和博士三年级( $P=0.044$ )的研究生的均数;硕士二年级研究生均数显著高于博士一年级研究生的均数( $P=0.024$ );硕士三年级研究生均数也显著高于博士一年级研究生均数( $P=0.028$ )。

且运用独立样本方差检验也发现,硕士研究生和博士研究生在这两个维度上的确存在显著的差异,硕士研究生的得分均显著高于博士研究生的得分。如表3所示。

表3 硕士研究生与博士研究生情绪调节的认知策略使用的差异( $\bar{x} \pm s$ )

	硕士研究生	博士研究生	t	P
自我责难	$9.33 \pm 2.478$	$8.92 \pm 2.355$	2.492	0.013*
反思	$10.22 \pm 2.661$	$9.20 \pm 2.758$	2.895	0.004**

## 3 讨 论

虽然有研究表明,当代中国研究生从总体上看呈现出积极、健康、向上的良好态势,大部分研究生还是能够经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望,且情绪稳定性好,具有较强的意志品质<sup>[9]</sup>。但缺少对具体情绪调

节策略的深入分析,本研究对此做了进一步揭示,结果表明,研究生在遇到负性生活事件之后,最经常使用的是重新关注计划、积极重新评价或换角度思考这三种认知策略,这三种策略是积极的调节策略<sup>[6]</sup>。而最不常采用的是策略为接纳和责难他人,即思考屈从、接受发生的事件,并将经历的消极事件归咎于其它人或事,这两种策略属于相对消极的策略<sup>[6]</sup>。这说明当代研究生在面对负性生活事件时,能够拥有积极的心态,会主动运用一些比较积极的策略来调节情绪,比如想一些其它开心的事情来代替正在经历的消极事件;或者通过与其它事件的比较,降低对所面临事件的严重程度的认识,并能够积极思考下一步该采取什么行动来处理目前的困境。对于大学生为研究样本来说,他们采用较多的认知情绪调节策略依次是积极设想(重新关注计划和积极重新评价)、自我负责、反思和积极关注<sup>[3,4]</sup>。从表面上看,似乎研究生与大学生在积极情绪调节策略方面没有太大差异,只是使用策略的顺序有所差异。但是依然可以从中发现一些微妙的差异。研究生在遇到负性事件的时候,会经常运用换角度思考的策略。这种策略的运用体现出研究生不再是单向的固着于事件本身,或是一味进行自责,而是进行更为全方位、多角度的思考;相对而言,大学生却更倾向于进行自我责难和反思,表明他们更多的是从自我的角度来思考问题,还残留有青春期的自我中心意识。这说明研究生在处理所郁结的情绪时更能够采取的更加积极、开放的策略,进行全方面、多角度的思考。

对于不同性别的研究生来说,男生比女生更加倾向进行灾难化想象,并更倾向将所面临的困难归咎于自己。这与对大学生和中学生的研究结果相左。在非研究生群体中,发现女生更加倾向运用灾难化和自我责难这种情绪调节的认知策略<sup>[7,8]</sup>。不一致的原因可能在于,社会规范对于性别角色的不同影响,性别不同所面临的问题也不同。虽然男性研究生有着高学历,拥有着较高的学术追求,在学历上成为同龄人中的佼佼者,受到社会的厚爱和同龄人的羡慕,但他们的身份依然是学生,缺乏必要的社会经验、经济地位,面临着生活、学业、情感、就业等等压力和困惑。在当今主流社会中,男性被鼓励发展独立、冒险、负责等品质,因此社会化相对更完全的男性研究生可能更加倾向于拥有这些品质,而一旦达不到,往往

要比女生更加容易进行自我责难并夸大事件的严重程度。有研究表明,灾难化对抑郁和焦虑有较强的预测作用<sup>[4]</sup>,说明灾难化这种负性的调节策略很有可能导致不良的后果。

在自我责难和反思维度上,不同年级的研究生的均数存在差异,尤其是在硕士和博士之间。前者更倾向于运用自我责难和反思的调节策略。自我责难被认为是一种消极的策略,前文已述,反思这个策略意思是在经历负性生活事件之后,有些人会一直思考自己在消极事件中的感受。长期陷入对消极事件的思考之中,表明个体本身正在经受消极事件带来的情绪困扰,正如前人研究表明,“反思”这一策略过高的使用,意味着个体本身有一些情绪的困扰,长期经受情绪困扰这种现象有时被诊断为病理心理学的症状之一<sup>[9]</sup>。由此看出,在遇到消极事件之后,硕士研究生的心态并不像博士研究生那么积极乐观,他们常常责怪自己,并且沉溺于事件的感受之中。这可能与年龄及经历有关,一般博士研究生年龄稍大,社会生活经验、工作经历相对丰富,他们可能所遇到的负性生活事件更多一些,所以更善于全面的看待问题,以积极的心态进行情绪调节,主动寻求事件的解决方案。

#### 参 考 文 献

- 1 王振宏,郭德俊. Gross 情绪调节过程与策略研究述评. 心理科学进展, 2003, 11(6): 629-634
- 2 朱熊兆,罗伏生,姚树桥. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 121-131
- 3 刘启刚. 认知情绪调节策略在大学生生活实践和生活满意度间的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(4): 397-398
- 4 刘启刚,李飞. 大学生认知情绪调节策略对抑郁和焦虑的影响. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(7): 604-605
- 5 袁立莉. 当代中国研究生心理问题现状及其对策研究. 林区教学, 2007, 3: 19-20
- 6 Nadia G, Vivian K, Philip S. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire A questionnaire measuring cognitive coping strategies. Copyright, 2002
- 7 华伟,田录梅. 大学生心理健康状况的新型研究. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(7): 605-607
- 8 肖计划,向孟泽,朱昌明. 587 名青少年学生应付行为研究. 中国心理卫生杂志, 1995, 9(3): 100-102

(收稿日期:2008-01-08)