



## 2019 届硕士学位论文

# 青少年负性生活事件对社会适应的影响： 情绪调节的作用

作者姓名	邢存瑞
指导教师	卢富荣 副教授 赵立宏 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 9 月至 2019 年 6 月

二〇一九年六月



山西大学

2018 届硕士学位论文

# 青少年负性生活事件对社会适应的影响： 情绪调节的作用

作者姓名	邢存瑞
指导教师	卢富荣 副教授 赵立宏 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 9 月至 2019 年 6 月

二〇一九年六月

**Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2019**

The influence of adolescent negative life events on social adaptation: the role of cognitive emotion regulation

Student Name	Cun-rui Xing
Supervisor	A-Prof. Fu-rong Lu Middle School Senior Teacher Li-hong Zhao
Major	Master of Education
Specialty	Mental health education
Department	Education Science College
Research Duration	2017.09-2019.06

June, 2019

# 目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	III
引 言.....	1
第一章 文献综述.....	2
1.1 社会适应的概述.....	2
1.1.1 社会适应的概念界定.....	2
1.1.2 社会适应的相关研究.....	2
1.2 负性生活事件的概述.....	3
1.2.1 负性生活事件的概念.....	3
1.2.2 青少年负性生活事件的特点.....	3
1.2.3 负性生活事件的相关研究.....	4
1.3 认知情绪调节的概述.....	4
1.3.1 认知情绪调节的含义.....	4
1.3.2 认知情绪调节的相关研究.....	5
1.4 认知情绪调节与负性生活事件、社会适应的关系研究.....	5
1.4.1 生活事件与认知情绪调节的研究.....	5
1.4.2 负性生活事件与社会适应的研究.....	6
1.4.3 认知情绪调节与社会适应的研究.....	6
第二章 问题提出与研究设计.....	8
2.1 已有研究不足之处.....	8
2.2 研究问题与研究假设.....	8
2.3 研究意义.....	8
2.3.1 理论意义.....	8
2.3.2 实践意义.....	9
2.4 研究对象.....	9
2.5 研究工具.....	10
2.5.1 青少年生活事件量表（ASLEC）.....	10
2.5.2 少年儿童社会适应量表.....	10

2.5.3 认知情绪调节问卷中文版（CERQ-C） .....	10
<b>第三章 研究结果与分析</b> .....	11
3.1 数据处理与分析 .....	11
3.2 青少年社会适应的特征分析 .....	11
3.2.1 青少年社会适应的总体情况 .....	11
3.2.2 青少年社会适应的差异性检验 .....	11
3.3 青少年负性生活事件的特征分析 .....	13
3.3.1 青少年负性生活事件的总体情况描述 .....	13
3.3.2 青少年负性生活事件的差异性检验 .....	13
3.4 青少年认知情绪调节的特征分析 .....	15
3.4.1 青少年认知情绪调节总体情况描述 .....	15
3.4.2 青少年认知情绪调节的差异性检验 .....	16
3.5 青少年负性生活事件、认知情绪调节与社会适应的关系研究 .....	18
3.5.1 负性生活事件、认知情绪调节与社会适应的相关分析 .....	18
3.5.2 负性生活事件与认知情绪调节与社会适应的回归分析 .....	18
3.5.3 认知情绪调节在负性生活事件与社会适应之间的中介作用检验 .....	19
<b>第四章 讨论</b> .....	21
4.1 青少年社会适应、负性生活事件、情绪调节的特征 .....	21
4.1.1 青少年社会适应的特征 .....	21
4.1.2 青少年负性生活事件的特征 .....	22
4.1.3 青少年认知情绪调节的特征 .....	23
4.2 负性生活事件、认知情绪调节对社会适应的预测作用 .....	24
4.3 认知情绪调节在负性生活事件和社会适应中的中介作用 .....	25
<b>第五章 结论与建议</b> .....	27
5.1 研究结论 .....	27
5.2 建议与启示 .....	27
5.3 研究不足与展望 .....	29
<b>参 考 文 献</b> .....	30
<b>附 录</b> .....	34

致 谢.....	35
个人简况及联系方式.....	36
承 诺 书.....	37
学位论文使用授权声明.....	38



## Contents

<b>Chinese Abstract</b> .....	I
<b>ABSTRACT</b> .....	III
<b>Introduction</b> .....	1
<b>Chapter 1 Literature Review</b> .....	2
1.1 Overview of social adaptation .....	2
1.1.1 Conceptual definition of social adaptation.....	2
1.1.2 Related research on social adaptation.....	2
1.2 Overview of negative life events .....	3
1.2.1 The concept of negative life events.....	3
1.2.2 Characteristics of adolescent negative life events.....	3
1.2.3 Related research on negative life events.....	4
1.3 Overview of cognitive emotion regulation.....	4
1.3.1 The meaning of cognitive emotion regulation .....	4
1.3.2 Related research on cognitive emotion regulation .....	5
1.4 Study on the relationship between cognitive emotion regulation and negative life events and social adaptation.....	5
1.4.1 Research on life events and cognitive emotion regulation.....	5
1.4.2 Research on Negative Life Events and Social Adaptation .....	6
1.4.3 Research on Cognitive Emotional Adjustment and Social Adaptation .....	6
<b>Chapter 2 Problem Proposal and Research Design</b> .....	8
2.1 Existing research deficiencies .....	8
2.2 Research Questions and Research Hypothesis.....	8
2.3 Research significance .....	8
2.3.1 Theoretical significance.....	8
2.3.2 Practical significance.....	9
2.4 Object of study.....	9
2.5 Research tools.....	10
2.5.1 Adolescent Life events scale (ASLEC).....	10

2.5.2 Social adaptation scale for Children and adolescents.....	10
2.5.3 Chinese version of Cognitive mood Regulation questionnaire (CERQ-C)..	10
<b>Chapter 3 Research results and Analysis.....</b>	<b>11</b>
3.1 Data processing and analysis.....	11
3.2 Analysis of the characteristics of adolescents' Social adaptation.....	11
3.2.1 Overall social adaptation of adolescents.....	11
3.2.2 Test of differences in adolescents' Social adaptation.....	11
3.3 characteristics of negative life events in adolescents.....	13
3.3.1 overall description of life events.....	13
3.3.2 Test of differences in adolescent life events.....	13
3.4 Characteristics of cognitive and emotional regulation in adolescents.....	15
3.4.1 Description of the overall situation of cognitive and emotional regulation in adolescents.....	15
3.4.2 Difference Test of Cognitive emotion Regulation in adolescents.....	16
3.5 The relationship between adolescent life events, cognitive emotion regulation and social adaptation.....	18
3.5.1 Correlation analysis of life events, cognitive emotion regulation and social adaptation.....	18
3.5.2 Regression Analysis of Life events and Cognitive emotion Regulation and Social adaptation.....	18
3.5.3 Test of the mediating effect of Cognitive emotion Regulation between Life events and Social adaptation.....	19
<b>Chapter 4 Discussion.....</b>	<b>21</b>
4.1 Characteristics of adolescent social adaptation, negative life events, and emotional regulation.....	21
4.1.1 Characteristics of adolescent social adaptation.....	21
4.1.2 Characteristics of negative life events in adolescents.....	22
4.1.3 Characteristics of cognitive and emotional regulation in adolescents.....	23
4.2 The predictive effect of negative life events and emotional regulation on social	

adaptation.....	24
4.3 The mediating role of cognitive emotion regulation in negative life events and social adaptation.....	25
<b>Chapter 5 Conclusions and recommendations.....</b>	<b>27</b>
5.1 Conclusions of the study.....	27
5.2 Suggestions and implications.....	27
5.3 Insufficient research and prospects.....	29
<b>References.....</b>	<b>30</b>
<b>Appendix.....</b>	<b>34</b>
<b>Acknowledgment.....</b>	<b>35</b>
<b>Personal profiles.....</b>	<b>36</b>
<b>Letter of commitment.....</b>	<b>37</b>
<b>Authorization statement.....</b>	<b>38</b>



## 中文摘要

负性生活事件是指我们生活中遇到的不愉快事情并且使自己产生消极情绪体验。当学生从少年期到青少年时期，很多学生会面临诸如学习负担重、成绩不理想、与人交往不顺利、家长对自己期望大、缺乏社会支持等负性生活事件，如果面对问题不能很好地处理，许多心理和行为上的问题就会发生在青少年身上。已有研究表明负性生活事件可以显著预测青少年抑郁等社会适应。认知情绪调节作为一种情绪调节方式对社会适应会起到一定作用，既有研究发现认知情绪调节的使用可以促进个体心理健康、使个体社会适应水平提高。

本研究在阐释现有研究对负性生活事件，认知情绪调节、社会适应的概念解释、测量及三者之间的关系的基础上，选取山西省太原市某初中和高中的学生，由学生完成青少年生活事件量表（ASLEC）、认知情绪调节问卷中文版（CERQ-C）和少年儿童社会适应量表的填写，回收问卷后采用 SPSS22.0 进行统计分析，探讨青少年负性生活事件、认知情绪调节和社会适应三者间的关系。

研究结论显示：

1.首先，青少年在学习自主、人际友好、活动参与上适应较好，在社会认同和社会活力上适应较差；青少年负性生活事件集中表现在受惩罚、学习压力、人际关系方面；相比消极情绪调节策略的使用，青少年更多使用积极情绪调节策略。

2.青少年社会适应在性别上有显著差异，总体来说女生社会适应较良好；在年级上存在显著差异，初中学生社会适应较良好；在是否独生方面有显著差异，非独生子女社会适应较良好。在青少年负性生活事件方面存在性别的差异，男生在日常学习生活中比女生经历较多的负性生活事件；在年级上存在显著差异，初中生负性生活事件多于高中生；在居住地存在显著差异，城市负性生活事件多于农村。认知情绪调节存在性别上的差异，女生比男生较多使用认知情绪调节策略；在年级方面存在显著差异，初中生比高中生较多使用认知情绪调节策略。

3.青少年负性生活事件、认知情绪调节、社会适应之间存在一定的相关关系，具体表现为：负性生活事件与社会适应呈现负相关；负性生活事件与消极情绪调节呈现正相关；负性生活事件中人际关系因子与积极情绪调节呈正相关；积极情绪调节与社会适应呈正相关；消极情绪调节与社会适应呈负相关。

4.青少年负性生活事件、认知情绪调节对社会适应具有预测作用，负性生活事件对认知情绪调节具有预测作用，具体表现为：负性生活事件中人际关系与其它因子负向预测社会适应；认知情绪调节中积极情绪调节正向预测社会适应，消极情绪调节负向预测社会适应；负性生活事件中人际关系与健康适应正向预测积极情绪调节，其它负向预测积极情绪调节，人际关系、受惩罚、丧失正向预测消极情绪调节，受惩罚负向预测消极情绪调节。

5.积极情绪调节在负性生活事件中人际关系因子和社会适应间起部分中介作用；消极情绪调节在负性生活事件和社会适应间起部分中介作用。

关键词：青少年；负性生活事件；情绪调节；社会适应

## ABSTRACT

Negative life events are the unpleasant things we encounter in our lives and make us experience negative emotions. When students go from adolescence to adolescence, many students will face negative life events such as heavy learning burden, unsatisfactory grades, poor communication with others, high expectations of their parents, lack of social support, and so on. A lot of psychological and behavioral problems can happen to teenagers if they can't be dealt with properly in the face of problems. Previous studies have shown that negative life events can significantly predict social adaptation such as depression in adolescents. Cognitive emotion regulation, as an emotional regulation mode, plays a certain role in social adaptation. Previous studies have found that the use of cognitive emotion regulation can promote individual mental health and improve individual social adaptation level.

Research results show:

1. First of all, adolescents adapt better to learning autonomy, interpersonal friendliness, participation in activities, and poor social identity and vitality; negative life events focus on punishment, learning pressure and interpersonal relationships among young people; and (1) first of all, adolescents are well adapted in terms of learning autonomy, interpersonal friendliness, and social identity and social vitality. Compared with the use of negative emotion regulation strategies, adolescents use more positive emotion regulation strategies.

2. First of all, there are significant differences in social adaptation of adolescents in terms of gender, generally speaking, the social adaptation of girls is better, there are significant differences in grade, the social adaptation of junior high school students is better; There are significant differences in the single child, non-only-child social adaptation is better. There are gender differences in adolescent negative life events, male students experience more

negative life events than girls in daily study life, there are significant differences in grade, junior high school students have more negative life events than high school students; There are significant differences in residence, urban negative life events more than rural areas. Finally, there are gender differences in cognitive emotion regulation, girls are more likely to use cognitive emotion regulation strategies than boys, and there are significant differences in grade, junior middle school students are more likely to use cognitive emotion regulation strategies than high school students.

3. There is a certain correlation between negative life events, cognitive emotion regulation and social adaptation, which are as follows: negative life events have a negative correlation with social adaptation; There was a positive correlation between negative life events and negative emotion regulation, a positive correlation between interpersonal relationship factors and positive emotion regulation in negative life events, a positive correlation between positive emotion regulation and social adaptation, a positive correlation between positive emotion regulation and social adaptation, and a positive correlation between positive emotion regulation and social adaptation. There is a negative correlation between negative emotion regulation and social adaptation.

4. Negative life events in adolescents, cognitive emotion regulation can predict social adaptation, negative life events have predictive effects on cognitive emotion regulation, and negative life events have predictive effects on social adaptation, and negative life events have predictive effects on cognitive emotion regulation. The specific performance is as follows: in negative life events, interpersonal relationship and other factors negatively predict social adaptation; In cognitive emotion regulation, positive emotion regulation predicts social adaptation positively, negative emotion regulation negatively predicts social adaptation; In negative life events, interpersonal relationship and health adaptation positively predict positive emotion regulation, others negatively predict positive emotion regulation,

interpersonal relationship, punishment, loss of positive prediction of negative emotion regulation, negative prediction of punishment negative emotion regulation.

5. Positive emotion regulation plays a part intermediary role between interpersonal relationship factor and social adaptation in negative life events, and negative emotion regulation plays a part intermediary role between negative life events and social adaptation.

**Key words:** Adolescent; Negative life events; Cognitive regulation; Social adaptation



## 引 言

青少年时期是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈向社会的时期，同时也是一个变化巨大，面临多种危机的时期。随着年龄的增长，越来越渴望独立，渴望与社会接触。因此，社会交往、发展亲密的伙伴关系作为青少年的一种精神需要被受到关注。而与此同时他们又缺乏信心，害怕挫折，害怕在交往中感受到孤独感和压力感，尤其是对于性格相对比较内向的、自尊心强而承受力较弱的青少年来说，青少年的社会压力和社会风险会随之而来，因此这个时期为了能在社会更好地生存，要进行心理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态。

而青少年在青春期容易出现一些负性生活事件，比如考试失败或者不理想，没有达到父母对自己的期望、沉重的学习、升学压力，升学压力大；人际关系紧张，异性交往等问题；外部评价过低等等，在这些问题的困扰下进而会产生负性情绪，如果这些情绪问题不加以正确的疏导和处理，这些负性事件所产生的负性情绪会逐渐恶化，影响青少年的学习生活状态，从而使青少年的社会适应水平降低。在以往研究中显示负性生活事件对社会适应可以起到显著预测作用。

负性生活事件给个体会带来一定的负性情绪，如何调节负性情绪便成为一个重要话题。情绪调节方式中认知情绪调节是一种重要的方式，许多心理学家认为情绪的产生并不取决于事件本身，而是取决于个体对所经历事件的看法和认识，因此认知情绪调节可以指导青少年改变对所经历的负性生活事件的看法，从而将改变个体的负性情绪，利于青少年保持健康的心理状态。

作为心理健康专业的学生，对于青少年的心理健康发展以及促进学生良好社会适应有重大的责任。研究青少年这一特殊群体所面临的负性生活事件以及他们社会适应的概况，对于他们是非常重要的。另外，认知情绪调节在负性生活事件和社会适应间也起着不容小觑的作用，所以研究三者的内在机制对于有效开展学生身心健康教育、提升青少年社会适应水平有着重要且深远的意义。

## 第一章 文献综述

### 1.1 社会适应的概述

#### 1.1.1 社会适应的概念界定

目前对于社会适应这个概念每个学者都有自己不同的见解,想要对社会适应有一个全面的理解,应该结合以下学者对社会适应的概念进行界定:

(一) 国外对于社会适应的概念界定:

社会适应是通过个体或群体与社会进行交往互动,从而达到一种和谐的状态<sup>[1]</sup>;社会适应包括心理和生活适应<sup>[2]</sup>。Ward 等认为心理适应指对于社会文化满意度高较高,而生活适应则是能够有效处理在工作、学习、生活过程遇到的各种问题来顺应社会文化<sup>[3]</sup>。

(二) 国内对于社会适应的概念界定:

朱智贤认为个体社会适应指个体对于目前的生活方式、行为规范、道德法则接受的过程<sup>[4]</sup>;张春兴认为社会适应指个体行为符合社会的标准与规范、维持与社会环境的和谐不断改变自身的生活方式和行为<sup>[5]</sup>;黄希庭、杨治良、林崇德认为个体适应指随着环境的变化,个体的观念、行为方式随之改变,以适应所处的社会环境的过程<sup>[6]</sup>;陈会昌认为社会适应是指人的观念态度、行为方式和价值观随社会环境的变化而发生相应的变化<sup>[7]</sup>;贾晓波认为个体社会适应是个体为了生存努力改变自己的行为以适应社会生活环境<sup>[8]</sup>。

结合以上概念,本文认为社会适应是指个体的观念、行为方式可以随着社会环境的变化而做出改变,达到适应所处社会环境的过程。

#### 1.1.2 社会适应的相关研究

从国外对社会适应研究的状况来看,研究的范围比较广泛,而且已经把社会适应从不同的层面来进行分析研究,学校适应、环境适应、角色适应等研究的较多。Wentzel 和 Asher<sup>[9]</sup>对青少年的学业适应进行研究,主要从学生学业成就动机、学习自制力、与教师同伴的关系以及学习成绩方面的表现来探讨;Berndt<sup>[10]</sup>的研究中认为在学校中学生人际关系是否良好会影响学生的学校适应,甚至这个影响会持续到成年之后,影响成年后进入社会的社会适应。Balkc 和 Deci<sup>[11]</sup>认为在影响青少年适应发展因素中,心理自主是其中影响因素较大的一种。

国内研究主要集中在对儿童社会适应的特点、影响儿童社会适应的因素的研究中,以及对青少年问题行为,大学生的生活适应、学生学习适应行为的研究及对各

类特殊群体（如有智力问题的儿童、留守儿童、离异家庭儿童等等）<sup>[12]</sup>的社会适应状况的研究。

## 1.2 负性生活事件的概述

### 1.2.1 负性生活事件的概念

生活事件即在平时学习、工作生活中发生的影响个体身心健康发展的应激事件，可以分为正性和负性两种。是目前测量应激水平的重要指标。

负性生活事件（NLE）是指发生在日常生活中各类使个体感到痛苦和苦恼，同时会产生焦虑、抑郁等情绪情感体验。刘贤臣等认为，人们在日常生活中受到的多种应激的总和统称为生活事件<sup>[13]</sup>。

### 1.2.2 青少年负性生活事件的特点

在青少年心理健康以及社会适应发展中，负性生活事件作为其发展的一个危险因素影响着青少年的社会发展。研究表明，我国中学生心理健康的发展趋势呈现为随着年龄的增长状况持续下降的特点。而在探讨其中的原因中认为，在社会逐渐发展的过程中，青少年经历的负性生活事件的增加影响着青少年心理健康的发展。

已有研究表明，从发生数量上看，男生比女生面临的日常负性生活事件更多，这些结果与实际情况相一致。男生比女生攻击性强，容易发生打架斗殴的事件、也容易触犯学校的规章制度而受到处分，男生比女生有更多的外显问题行为以及违纪行为，这些方面男生比女生报告率更高。从事件的影响率看，女生面临负性生活事件后产生的影响高于男生<sup>[14]</sup>。在年级差异上，随年级升高，青少年的负性生活事件呈现先增长后减少的变化趋势，而评价为有较大影响的负性事件则随年级的增高而不断增长。一方面，随着年级升高（特别是年龄的增加）、由于其愿意与社会接触的机会更多，但心理并未到达成人的阶段，客观上来说还是会遇到越来越多的负性生活事件，但与此同时随着年龄增长思维也会逐渐变得成熟起来，很多事情慢慢有了自己的想法以及处理的方法，加上学习到一些处理问题的技巧与方法，对于事件的认识也会有所改变，负性生活事件就会随之呈现减少的态势。而另一方面，随年级升高对青少年评价为较大影响的负性生活事件数量也在持续增加。负性事件的客观发生率和主观评价的影响率不是同步和对称发展<sup>[15]</sup>。这些发展特点使得青少年在发展的过程中面临着很大的机遇和挑战，在这个过程中，如果青少年能以积极的态度去面对这些事件，则可以促进其心理健康的发展，而如果采取消极的态度去应对，则会引发比较多的问题行为。

### 1.2.3 负性生活事件的相关研究

已有文献中负性生活事件作为生活应激压力源影响个体的心理健康发展。当个体经历负性生活事件后,个体的主观幸福感评价会变得消极、还会继而引发个体出现焦虑抑郁等负面情绪,心理健康状况变得较差,同时个体所处社会环境不同,经历的事件数量和类型也会有所不同,如家庭经济条件、居住地的环境等等同样也会影响个体的发展。

李育辉在对大连中学生研究中发现个体经历不同负性生活事件类型会出现不同的心理症状<sup>[16]</sup>;李双双在研究发现高中生负性生活事件正向预测焦虑,即发生负性生活事件越多,焦虑水平越高<sup>[17]</sup>;冯丽云等研究发现,青少年负性生活事件的发生与心理健康的发展相关<sup>[18]</sup>。胡军生的研究结果表明,大学生个体的身心状况越差、自我不和谐程度越低,则会面临更多的负性生活事件<sup>[19]</sup>;刘贤臣<sup>[20]</sup>研究发现,个体经历的压力事件越多时会出现疲惫效应,则会越多地采取消极的态度去应对事件。

国外学者 Garnefski、Paykel E S.、Spinhoven 和 Kraaij 等的研究表明,个体出现抑郁焦虑等情绪,负性的生活事件在其中起到的作用很大。国内学者丁新华等的研究结果表明,负性生活事件是引起个体焦虑与抑郁水平的重要因素。Jackson<sup>[21]</sup>对青少年群体进行研究,结果表明个体所经历的负性生活事件与主观幸福感、抑郁、焦虑等都存在显著相关,且经历的负性生活事件越多,存在的行为问题越严重。

## 1.3 认知情绪调节的概述

### 1.3.1 认知情绪调节的含义

心理学家 Gross 将情绪调节定义为“个体对自身情绪的认识,了解情绪如何变化、如何影响自身情绪体验和情绪表达的过程”<sup>[22]</sup>。

认知情绪调节是一种比较重要的情绪调节方式,是个体在改变认知状态努力以适应社会文化生活环境给个体本身所带来的一些情绪问题。Garnefski<sup>[23]</sup>提出的认知情绪调节具体释义如下<sup>[24-26]</sup>:(1)自责(Self-blame):由于个体因个人缺点或错误而感内疚谴责自己,即自己谴责自己;(2)接受(Acceptance):个体对自己经历的事情表示接受、理解和接纳;(3)沉思(Rumination):个体对所经历的事件认真、深入地思考,可增强自我意识,增强自我对事件的识别、管理与控制力;(4)积极重新关注(Positive Refocusing):个体尽量做到不去关注当下经历的负性生活事件,而去关注一些其它的积极性的事件;(5)重新关注计划(Refocus on Planning):个体在面对负性事件时思考如何恰当处理不当的情绪及事件。(6)积极重新评价

(Positive Reappraisal)：个体用乐观的态度去看待负性事件而非消极的态度；(7) 理性分析 (Putting into Perspective)：个体在面对事件时能冷静面对，在正常思维状态下对其进行全面、客观的分析并进行处理；(8) 灾难化 (Catastrophizing)：个体夸大自己所经历负性生活事件程度的恐怖性并对事情做最坏的打算；(9) 责备他人 (Other-blame)：个体认为他人应当承担事件的责任并对他人进行指责。

当个体在面对负性生活事件时，不同的情绪反应与不同的行为会使个体采取不同的认知调节策略<sup>[27]</sup>。

### 1.3.2 认知情绪调节的相关研究

国外认知情绪调节的研究：N.Garnefski 等在研究中发现对于在校大学生和成年人进行认知情绪调节可以通过减少表情行为，降低消极情感体验来缓解负性生活事件所带来的不良影响，积极认知情绪调节可以通过知觉唤醒需要调节的情绪进而解释情绪唤起的原因并做出改变情绪的决定，不但可以使得消极情绪的体验水平得到降低，而且可以使得个体对事件的认知有一个重新的认识，情绪调节能力得以加强，促进其身心的发展<sup>[28]</sup>。

国内对认知情绪调节的研究主要是针对情绪调节的现状、对个体的心理和行为的影响方面，如孤独感、抑郁、焦虑、攻击行为、学业适应不良等方面、情绪调节的内部（如人格特质）、外部（家庭环境）影响因素等方面。

## 1.4 认知情绪调节与负性生活事件、社会适应的关系研究

### 1.4.1 负性生活事件与认知情绪调节的研究

认知情绪调节策略与生活事件的相关的研究源于荷兰心理学家 Garnefski 编制的认知情绪调节问卷 (CERQ)。

魏义梅、张剑<sup>[29]</sup>在对大学生的研究中显示生活事件与认知情绪调节呈显著正相关，即当大学生使用认知情绪调节策略数量随经历生活事件的增多而增加。

刘启刚、李飞<sup>[30]</sup>在对大学生的研究结果中表明生活事件与认知情绪调节策略有关，并且呈显著正相关关系，同样说明了认知情绪调节策略的运用频率与所经历的生活事件多少有关；他在另一研究中得出，生活事件和消极认知情绪调节之间同样存在较高的正相关，生活事件能有效预测消极认知情绪调节策略的使用情况。

焦彬等人<sup>[31]</sup>在研究中得出 ASLEC 与 CERQ 中的多个指标为正相关关系、生活事件通过消极认知情绪调节影响自杀意念。

### 1.4.2 负性生活事件与社会适应的研究

大量研究显示, 负性生活事件能够对社会适应产生影响<sup>[32]</sup>。负性生活事件中如学业压力、人际冲突、父母离异等均会使个体产生抑郁、焦虑等情绪以及一些如吸烟、打架等问题行为, 与社会适应的多个指标密切相关<sup>[33]</sup>。Jeronimus 研究表明: 微小负性生活事件看似比较小, 但它的影响力也会很大。对于青少年来说, 事件的数量以及长时间的累积会产生“累积效应”, 所产生的影响可能会比重大事件的影响还要大。杨颖<sup>[34]</sup>等人在对中学生社会适应的研究中显示生活事件与社会适应间的关系呈显著相关, 且对积极适应和消极适应分别起负向和正向的预测作用。周凡<sup>[35]</sup>等人研究发现个体经历的负性生活事件会影响其焦虑水平进而影响社会适应水平。郭海英在对大学新生的研究调查中也发现负性生活事件负向预测大学新生的适应和安全感<sup>[36]</sup>。

从以上的研究可以看出, 学业问题和人际交往问题是青少年存在的较多的主要问题以及负性生活事件与社会适应存在一定的相关关系。对于两者间存在的关系本文将进一步去做研究。

### 1.4.3 认知情绪调节与社会适应的研究

JosePhJ.c & Franketc 发现在人际关系确立的三个过程中, 不同的情绪调节策略对人际交往和关系质量有不同的影响<sup>[37]</sup>。Gross & John 研究表明经常认知重评策略与人际关系存在相关关系。经常使用认知重评策略可以获到更多的来自父母和同伴的社会支持, 促进人际关系的良好发展, 使得个体更受同伴的欢迎。相反, 经常使用反应关注策略(如: 表达抑制)的人则报告有较少的亲密关系<sup>[38]</sup>。刘志军在初中生的研究中发现认知情绪调节中不同策略的使用与个体的交往行为、问题行为之间存在相关关系<sup>[39]</sup>。

Rubin 等<sup>[40]</sup>的研究发现, 认知情绪能力会影响儿童的社会交往, 采用不同的认知情绪调节策略, 其人际交往质量方面会有所不同。那些认知情绪调节能力较强的儿童社会交往技能水平也较高, 在与其他儿童的交往过程中表现良好, 也较少出现问题行为, 而认知情绪调节能力较弱的儿童通常表现出比其他儿童较多的焦虑体验, 他们也更容易不受同伴欢迎, 同伴也不愿意接纳此类儿童, 他们会形成更低的社会行为, 从而参与集体活动的积极性也会降低, 逐渐表现出对所处环境的不满, 且他们没有达到父母的期望容易得到父母的负面评价。

目前研究中发现儿童的认知情绪调节可以对其社会情绪能力起保护作用, 能够

预测儿童的社会行为。Rubin<sup>[41]</sup>研究发现，学生在同等社会交往情况下，具有不同的情绪调节能力社会适应会有所不同，良好的情绪调节可以使儿童体验到更多的社会支持，获得积极的情绪体验，社会适应较好，反之不良情绪调节情绪情感体验较差，表现出更少的共情和亲社会行为，社会适应水平较弱。

综合以上可以看出认知情绪调节会影响个体的社会适应，在本研究中会进一步探讨不同的认知情绪调节与社会适应的关系。

## 第二章 问题提出与研究设计

### 2.1 已有研究不足之处

综合现有文献来看，其不足与问题如下：

首先，国内外研究者主要侧重对儿童、成人、特殊人群（有问题行为、留守儿童、流动儿童）等的情绪调节策略的使用以及影响因素的研究，对健康青少年认知情绪调节的使用状况的关注相对较少。

其次，以往认知情绪调节的研究中，很多研究都是一概而论其在负性生活事件与社会适应间的作用，较少具体到积极情绪调节、消极情绪调节分别在负性生活事件与社会适应间的作用。

最后，以往研究中情绪调节策略大多集中在行为调节、生理调节、人际调节等方面，鲜有研究从情绪调节的认知层面进行探讨。

### 2.2 研究问题与研究假设

本研究主要探讨青少年社会适应、负性生活事件与认知情绪调节的总体特征以及它们在人口学变量上的差异；探讨青少年负性生活事件对社会适应、负性生活事件对认知情绪调节、认知情绪调节对社会适应的影响；探讨青少年认知情绪调节在负性生活事件与社会适应间的作用。

以下是本研究的主要假设：

假设 1：青少年的社会适应、负性生活事件以及认知情绪调节的各因子在性别、年级等人口统计学变量存在差异性；

假设 2：负性生活事件、认知情绪调节与社会适应之间存在不同程度的相关；

假设 3：负性生活事件、认知情绪调节对社会适应有预测作用、负性生活事件对认知情绪调节有预测作用；

假设 4：青少年积极情绪调节、消极情绪调节在负性生活事件与社会适应之间起中介作用。

### 2.3 研究意义

#### 2.3.1 理论意义

本研究通过探讨认知情绪调节在青少年负性生活事件与社会适应间起的作用，可以一定程度上丰富以往对情绪调节的研究，并对前人的研究进行一定的补充，对于干预青少年社会适应提供理论依据。

### 2.3.2 实践意义

通过对青少年负性生活事件与社会适应之间的中介机制的探讨，一方面可以使学校、家长意识到如学习压力、人际交往等负性生活事件对于青少年的影响从而提出一些预防和干预的合理化建议；另一方面对青少年情绪调节进行研究有利于青少年了解自我的情绪发展特点，熟悉并掌握对于自身处于青春期的情绪变化，学习到认知情绪调节的策略来应对在日常生活中出现的一些负性生活事件，改变对于负性事件所带来的负性情绪反应，从而使心理保持平衡协调，能够适应发展着的环境变化，提高青少年的社会适应水平从而使学生的心理健康得到发展。

## 2.4 研究对象

本研究选取山西省某中学初中、高中的学生作为研究对象，调查采用整群抽样的方式，在征得学生班主任和家长的同意后，于2018年12月向学生发放问卷，初中发放问卷201份，有效回收问卷为191份，有效回收率为94.5%；高中发放问卷200份，有效回收问卷184份，有效回收率为92.5%。最终确认的有效问卷为375份。被试的基本情况见表1。

表1 被试基本情况 (n=375)

人口学变量	分类	人数	百分比 (%)
性别	男	184	49.1
	女	191	50.9
年级	初中	191	49.1
	高中	184	50.9
家庭居住地	城市	273	72.8
	农村	102	27.2
独生子女	是	177	47.2
	否	198	52.8
家庭结构	双亲	341	90.9
	单身	14	3.7
	留守	1	3.0
	离异	15	4.0
	重组	4	1.1

## 2.5 研究工具

### 2.5.1 青少年生活事件量表 (ASLEC)

本研究采用青少年生活事件自评量表 (Adolescent Self-Rating Life Event Check List, ASLEC)。该量表为刘贤臣于 1987 年编制, 评定期限为最近一年发生的生活事件。本量表分为 6 个维度, 分别是人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应。量表的题项共 27 项, 计分方式为 5 级评分, 生活事件总分越高则表示受到的应激越大。在本研究中, 该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.89。验证性因素分析结果为  $X^2/df=1.67$ ,  $NFI=0.90$ ,  $CFI=0.96$ ,  $RMSEA=0.04$ , 本研究中量表信效度良好, 符合心理测量学标准。

### 2.5.2 少年儿童社会适应量表

该量表由胡韬等人编制, 量表包括人际友好、生活独立、社会活力等 8 个维度。量表题项共 48 题, 计分方式采用 5 点计分, 量表中得分越高, 社会适应水平越高<sup>[43]</sup>。该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.86。验证性因素分析结果为  $X^2/df=1.47$ ,  $NFI=0.92$ ,  $CFI=0.93$ ,  $RMSEA=0.04$ , 本研究中量表的信效度良好符合, 心理测量学标准。

### 2.5.3 认知情绪调节问卷中文版 (CERQ-C)

认知情绪调节问卷 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ) 由荷兰心理学家 Garnefski 于 2001 年编制。其包含两大维度, 分别为积极认知情绪调节 (PCER) 和消极认知情绪调节 (NCER), 积极认知情绪调节又分为接受、重新关注计划等五个维度; 消极认知情绪调节又可分为自我责难、责难他人等四个维度。量表题项共 36 题, 计分方式采用 5 级评分, 量表总分越高代表被试使用策略的频率越高。该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.79。验证性因素分析结果为  $X^2/df=1.38$ ,  $NFI=0.91$ ,  $CFI=0.97$ ,  $RMSEA=0.03$ , 本研究中量表信效度良好, 符合心理测量学标准。

## 第三章 研究结果与分析

### 3.1 数据处理与分析

本研究中问卷为被试自己填写，人为的共变可能会存在共同方法偏差问题。所以首先根据周浩和龙立荣<sup>[42]</sup>的建议，使用 SPSS22.0 中 Harman 进行检验。把问卷中所有题项输入进行因子分析观察提取第一公因子的方差解释百分比。结果发现，本研究中特征根大于 1 的因子有 30 个，第一个因子的方差解释率为 14.26%，说明不存在严重的共同方法偏差问题。

### 3.2 青少年社会适应的特征分析

#### 3.2.1 青少年社会适应的总体情况

为了解青少年社会适应总体情况，首先对数据进行基本的描述统计。青少年在人际友好、学习自主、活动参与方面社会适应较高，而在社会认同和社会活力方面社会适应较弱。（如表 2）。

表 2 社会适应总体水平 ( $n=375$ )

项目	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
学习自主	6	30	21.44	4.83
环境满意	5	25	18.77	3.93
活动参与	5	25	19.41	3.92
生活独立	5	25	17.57	4.08
人际协调	5	25	17.67	3.69
人际友好	10	30	23.34	4.38
社会认同	4	20	16.96	2.69
社会活力	4	20	15.88	3.39
总分	44	200	151.04	30.91

#### 3.2.2 青少年社会适应的差异性检验

为了解不同性别、年级、是否为独生子女、家庭居住地的青少年社会适应的情况，分别做独立样本  $t$  检验，结果如下：

青少年社会适应在性别上存在显著差异（如表 3）：女生在活动参与 ( $t=-2.40$ ,  $p<0.01$ )、人际协调 ( $t=-.98$ ,  $p<0.01$ )、社会认同 ( $t=-3.96$ ,  $p<0.001$  显著高于男生，总体来说女生比男生社会适应水平良好 ( $t=2.02$ ,  $p<0.01$ )。

表 3 青少年社会适应在性别水平上的差异 ( $M \pm SD$ )

项目	男生 ( $n=184$ )	女生 ( $n=191$ )	$t$
学习自主	20.88±5.10	21.99±5.19	-2.23
环境满意	18.61±4.14	18.92±3.72	-.75
活动参与	18.91±4.41	19.88±3.33	-2.40**
生活独立	17.36±4.25	17.76±3.91	-.94
人际协调	17.48±4.05	17.85±3.30	-.98**
人际友好	23.19±4.64	23.49±4.10	-.67*
社会认同	16.41±3.06	17.49±2.16	-3.96***
社会活力	15.76±3.42	16.01±3.36	-.74
总分	148.60±25.39	153.38±20.28	-2.02**

注: \* $p<0.05$ ; \*\* $p<0.01$ ; \*\*\* $p<0.001$  (下同)

青少年社会适应在年级上存在显著差异,结果如下(如表4):初中学生在学习自主( $t=.34$ ,  $p<0.001$ )、环境满意( $t=2.45$ ,  $p<0.05$ )、人际协调( $t=2.76$ ,  $p<0.001$ )、人际友好( $t=3.76$ ,  $p<0.01$ )水平显著高于高中学生;总体上来说初中学生比高中学生社会适应水平良好( $t=3.22$ ,  $p<0.001$ )。

表 4 青少年社会适应在年级水平上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	初中 ( $n=191$ )	高中 ( $n=184$ )	$t$
学习自主	21.53±5.53	21.36±3.99	.34***
环境满意	19.01±4.66	18.52±2.99	1.20**
活动参与	19.66±4.26	19.14±3.53	1.28
生活独立	18.59±4.11	16.50±3.77	5.13
人际协调	18.18±4.18	17.14±3.01	2.76***
人际友好	24.16±4.63	22.49±3.93	3.76**
社会认同	17.19±2.89	16.72±2.45	1.70
社会活力	16.42±3.58	15.31±3.09	3.22
总分	154.74±25.73	147.18±19.16	3.22***

青少年社会适应在是否独生上存在显著差异,结果如下(如表5)独生子女在学习自主( $t=.63$ ,  $p<0.01$ )、人际协调( $t=-2.74$ ,  $p<0.05$ )、水平显著低于非独生子女;总体上来说,非独生子女比独生子女社会适应水平良好( $t=-2.52$ ,  $p<0.01$ ) (如表5)。

表 5 青少年社会适应在是否独生子女水平上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	独生 ( $n=177$ )	非独生 ( $n=198$ )	$t$
学习自主	21.28±4.23	21.59±5.91	-0.63**
环境满意	18.67±3.66	18.86±4.16	-0.47
活动参与	19.07±3.91	19.75±3.91	-1.82
生活独立	16.86±3.84	18.19±4.20	-3.18
人际协调	17.12±3.18	18.16±4.03	-2.74*
人际友好	22.73±4.22	23.89±4.44	-2.57
社会认同	16.66±2.53	17.23±2.80	-2.06
社会活力	15.55±3.34	16.17±3.41	-1.75
总分	147.89±20.20	153.84±25.00	-2.52**

青少年在家庭居住地上不存在显著差异。

### 3.3 青少年负性生活事件的特征分析

#### 3.3.1 青少年负性生活事件的总体情况描述

首先对数据进行描述性统计来了解青少年生活事件总体情况。结果表明,青少年经历的负性生活事件中,受惩罚、学习压力、人际关系面的问题比较多且影响较大(如表 6)。

表 6 生活事件各因子描述性统计一览表 ( $M \pm SD$ )

项目	$min$	$max$	$M$	$SD$
人际关系	10	22	13.70	3.44
学习压力	10	28	14.05	3.32
受惩罚	14	34	16.48	3.86
丧失	6	18	7.11	2.13
健康适应	8	21	10.32	2.43
其它	8	19	9.48	2.25
总分	56	145	151.03	23.03

#### 3.3.2 青少年负性生活事件的差异性检验

为了了解青少年负性生活事件在性别、年级、是否为独生子女、家庭居住地的差异,分别做独立样本  $t$  检验,结果如下:

青少年负性生活事件在性别上存在显著差异,结果如下(如表7):男生在学习压力( $t=.35, p<0.05$ )、受惩罚( $t=2.44, p<0.001$ )、丧失( $t=2.07, p<0.001$ )、其它( $t=3.78, p<0.001$ )上的负性生活事件显著多于女生;总体上男生的负性生活事件多于女生( $t=1.44, p<0.01$ )。

表7 青少年生活事件在性别水平上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	男 ( $n=184$ )	女 ( $n=191$ )	$t$
人际关系	13.54±3.35	13.86±3.53	-.91
学习压力	14.11±3.67	13.99±2.95	.35*
受惩罚	16.97±4.20	16.01±3.44	2.44***
丧失	7.34±2.29	6.88±1.94	2.07***
健康适应	10.28±2.53	10.36±2.33	-.31
其它	9.92±2.62	9.06±1.73	3.78***
总分	72.17±14.44	70.17±12.39	1.44**

青少年负性生活事件在年级上存在显著差异,结果如下(如表8):初中年级在受惩罚( $t=3.66, p<0.001$ )、丧失( $t=2.28, p<0.001$ )与其它( $t=.28, p<0.001$ )生活事件显著多于高中年级;初中年级在学习压力( $t=-.69, p<0.001$ )生活事件显著低于高中年级;总体上高中负性生活事件比初中多( $t=.80, p<.001$ ) (如表8)。

表8 青少年生活事件在年级水平上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	初中 ( $n=191$ )	高中 ( $n=184$ )	$t$
人际关系	13.64±3.57	13.76±3.30	-.33
学习压力	13.94±3.83	14.17±2.69	-.69***
受惩罚	17.19±4.58	15.75±2.75	3.66***
丧失	7.35±2.46	6.85±1.70	2.28***
健康适应	9.52±2.44	10.59±2.35	-2.12
其它	9.65±2.75	9.45±2.05	.28**
总分	71.10±15.44	70.58±11.03	.80***

青少年负性生活事件在家庭居住地上存在显著差异,结果如下(如表9):城市在学习压力( $t=-1.78, p<0.05$ )、受惩罚( $t=-2.65, p<0.001$ )和其它( $t=-3.35, p<0.001$ )生活事件显著少于农村;总体上看城市负性生活事件比农村多( $t=-3.35, p<.001$ )。

表 9 青少年生活事件在家庭居住地的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	城市 ( $n=273$ )	农村 ( $n=102$ )	$t$
人际关系	13.50±3.38	14.23±3.56	-1.81
学习压力	13.87±3.09	14.55±3.85	-1.78*
受惩罚	16.16±3.38	17.34±4.83	-2.65***
丧失	7.14±2.08	7.03±2.25	.43
健康适应	10.26±2.45	10.48±2.38	-.77
其它	9.25±2.03	10.11±2.68	-3.35***
总分	70.18±12.50	73.73±15.49	-2.29**

青少年负性生活事件在是否独生上不存在显著差异。

### 3.4 青少年认知情绪调节的特征分析

#### 3.4.1 青少年认知情绪调节总体情况描述

首先对数据进行基本的描述统计来了解青少年认知情绪调节总体情况。总的来说青少年在遇到生活事件时较多运用理性分析和自我责难的认知情绪调节策略；较多使用积极情绪调节策略；积极情绪调节使用频数从多到少依次为理性分析、接受、积极重新关注、积极关注计划、积极重新评价；消极情绪调节使用频数由多到少依次为自我责难、沉思、责难他人、灾难化。（如表 10）

表 10 认知情绪调节各因子描述统计一览表 ( $M \pm SD$ )

项目	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
接受	4	20	12.29	2.93	
积极重新关注	8	24	10.25	2.56	
积极情绪调 节	重新关注计划	8	21	10.15	2.43
	积极重新评价	8	22	9.99	2.70
	理性分析	6	20	15.32	2.39
	总分	34	107	57.99	8.08
消极情绪调 节	自我责难	6	20	15.28	3.33
	沉思	4	20	10.27	3.25
	灾难化	4	20	8.40	3.85
	责难他人	4	20	9.10	3.27
	总分	18	80	43.06	8.42
总分		52	187	101.05	13.88

### 3.4.2 青少年认知情绪调节的差异性检验

为了解不同性别、年级、是否为独生子女、家庭居住地青少年认知情绪调节的差异, 分别做独立样本  $t$  检验, 结果如下:

青少年认知情绪调节在性别上存在显著差异, 结果如下(如表 11): 男生在重新关注计划 ( $t=1.56$ ,  $p<0.001$ ) 策略的使用上多于女生; 男生在理性分析 ( $t=-3.36$ ,  $p<0.001$ ) 策略的使用上显著少于女生。

表 11 青少年认知情绪调节在性别上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	男生 ( $n=184$ )	女生 ( $n=191$ )	$t$
接受	12.00±3.01	12.58±2.81	-1.91
积极重新关注	10.40±2.74	10.10±2.37	1.12
重新关注计划	10.35±2.65	9.96±2.18	1.56***
积极重新评价	10.25±2.85	9.73±2.52	1.86**
理性分析	14.73±3.62	15.89±3.05	-3.36***
自我责难	14.99±3.32	15.57±3.32	-1.68
沉思	10.27±3.40	10.28±3.10	-.02
灾难化	8.35±3.76	8.44±3.94	-.22
责难他人	9.32±3.46	8.88±3.07	1.28
总分	100.66±14.09	101.43±13.71	-.54**

青少年认知情绪调节在年级上存在显著差异, 结果如下(如表 12): 初中年级在自我责难( $t=2.09, p<0.01$ )、灾难化( $t=.24, p<0.001$ )的使用上显著多于高中年级; 初中年级在接受( $t=-4.49, p<0.05$ )、沉思( $t=-2.03, p<0.001$ )、责难他人( $t=-1.98, p<0.05$ )的使用上显著少于高中年级; 初中生比高中生较少使用认知情绪调节策略( $t=-.57, p<0.001$ )。

表 12 青少年认知情绪调节在年级上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

项目	初中 ( $n=191$ )	高中 ( $n=184$ )	$t$
接受	11.64±3.03	12.97±2.65	-4.49*
积极重新关注	9.97±2.51	10.53±2.59	-2.14
重新关注计划	10.19±2.73	10.11±2.07	.32
积极重新评价	10.43±3.12	9.53±2.08	3.28
理性分析	15.62±3.50	15.61±3.25	1.77
自我责难	15.64±3.57	14.92±3.01	2.09**
沉思	9.94±3.59	10.62±2.82	-2.03***
灾难化	8.44±4.25	8.35±3.39	.24***
责难他人	8.77±3.51	9.43±2.98	-1.98*
总分	100.65±15.51	101.47±12.00	-.57***

青少年负性生活事件在是否独生上和家庭居住地上不存在显著差异。

### 3.5 青少年负性生活事件、认知情绪调节与社会适应的关系研究

#### 3.5.1 负性生活事件、认知情绪调节与社会适应的相关分析

为了解负性生活事件、认知情绪调节、社会适应三者间的相关性,使用 SPSS22.0 进行变量相关分析,结果显示(如表 12):

人际关系 ( $r=-.30, p<.01$ )、学习压力 ( $r=-.24, p<.01$ )、受惩罚 ( $r=-.15, p<.01$ )、丧失 ( $r=-.15, p<.01$ )、健康适应 ( $r=-.27, p<.01$ )、其它 ( $r=-.33, p<.01$ ) 均与社会适应有显著负相关;人际关系 ( $r=.24, p<.01$ )、学习压力 ( $r=.13, p<.01$ )、丧失 ( $r=.21, p<.01$ )、健康适应 ( $r=.27, p<.01$ )、其它 ( $r=.16, p<.01$ ) 与消极情绪调节呈显著正相关;负性生活事件中人际关系 ( $r=.13, p<.01$ ) 与积极情绪调节显著相关;积极情绪调节与社会适应呈显著正相关 ( $r=.22, p<.01$ ), 消极情绪调节与社会适应呈显著负相关 ( $r=-.12, p<.05$ )。

表 12 生活事件、认知情绪调节与社会适应的 Person 相关分析结果

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 人际关系	1							
2 学习压力	.56**	1						
3 受惩罚	.57**	.58**	1					
4 丧失	.41**	.36**	.52**	1				
5 健康适应	.52**	.47**	.44**	.47**	1			
6 其它	.48**	.47**	.66**	.37**	.46**	1		
7 积极情绪调节	.13*	.02	.03	-.02	.1	0.09	1	
8 消极情绪调节	.24**	.13*	.10	.21**	.27**	.16**	.36**	1
9 社会适应	-.30**	-.24**	-.15**	-.15**	-.27**	-.33**	.22**	-.12*

#### 3.5.2 负性生活事件与认知情绪调节与社会适应的回归分析

相关基础上,做一般线性回归检验生活事件与认知情绪调节对社会适应的预测力。具体结果如下:

人际关系负向预测社会适应 ( $\beta=-.20, p<.001$ ); 受惩罚负向预测社会适应 ( $\beta=-.22, p<.001$ ); 其它负向预测社会适应 ( $\beta=-.31, p<.001$ ); 积极情绪调节正向预测社会适应 ( $\beta=.26, p<.001$ ); 消极情绪调节负向预测社会适应 ( $\beta=-.21, p<.001$ ) (如表 13)。

表 13 生活事件、认知情绪调节各维度对社会适应的预测

步骤	变量	社会适应		
		<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>
1	性别	5.17	.10	2.05*
	年级	-8.79	-.18	-3.45***
	独生	4.87	.10	1.91
	$\Delta R^2$		.06	
	$\Delta F$		7.86***	
2	人际关系	-1.37	-.20	-3.04***
	学习压力	-.43	-.06	-.92
	受惩罚	1.32	-.22	-2.91***
	丧失	-2.88	-.02	-.42
	健康适应	-.64	-.06	-1.02
	其它	-3.21	-.31	-4.77***
	积极情绪调节	.45	.26	4.91***
	消极情绪调节	-.61	-.21	-3.94***
	$\Delta R^2$		.20	
	$\Delta F$		12.16***	

### 3.5.3 认知情绪调节在负性生活事件与社会适应之间的中介作用检验

在以上研究基础上对负性生活事件、认知情绪调节中积极情绪调节、消极情绪调节和社会适应之间的关系进行进一步的研究。

(一) 建立以负性生活事件中的人际关系因子为自变量, 以积极情绪调节为中间变量, 以社会适应为因变量的模型 1 与以负性生活事件为自变量, 以消极情绪调节为中间变量, 社会适应为因变量的模型 2 (如图 1)。

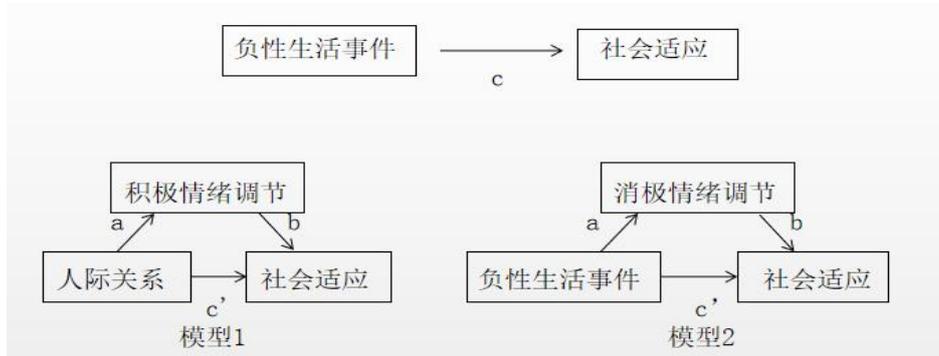


图 1 中介变量的模型图

运用 SPSS 中的 PROCESS 插件对模型一数据进行分析, 结果如下:

研究结果显示模型 1 中路径  $a$ 、 $b$ 、 $c'$  均极其显著, 可以得出积极情绪调节的中介效应显著。由于  $c$  也显著, 所以是部分中介效应, 中介效应比值= $a*b/c=18%$  (如表 15)。

表 15 积极情绪调节作为中介变量的效应检验

预测变量	因变量	$B$	$SE$	$t$	95%CI	$p$
人际关系	→积极情绪调节	.51	.21	2.46	[.10, .92]	.01
积极情绪调节	→社会适应	.49	.09	5.52	[.31, .66]	.00
人际关系	→社会适应	-2.35	.34	-6.97	[-3.02, -1.69]	.00

模型 2 中路径  $a$ 、 $b$ 、 $c'$  均极其显著, 可见消极情绪调节的中介效应显著, 由于  $c$  也显著, 所以是部分中介效应, 中介效应比值= $a*b/c=23%$  (如表 16)。

表 16 消极情绪调节作为中介变量的效应检验

预测变量	因变量	$B$	$SE$	$t$	95%CI	$p$
负性生活事件	→消极情绪调节	.14	.03	4.74	[.08, .20]	.00
消极情绪调节	→社会适应	-1.15	-1.00	-3.10	[-.44, -.14]	.00
负性生活事件	→社会适应	-.53	-5.83	-5.86	[-.71, -.35]	.00

## 第四章 讨论

### 4.1 青少年社会适应、负性生活事件、情绪调节的特征

#### 4.1.1 青少年社会适应的特征

总体上来说，青少年在人际友好、学习自主、活动参与上社会适应表现良好，在社会认同、社会活力上社会适应水平较低。这符合选取的被试样本特征以及青少年的发展特征。样本为市重点中学，学校的学生经由选拔进入学生，学生间的竞争压力较大，学校学生的学习氛围比较浓厚，学习的自主意识较强；升入中学之后，青少年更倾向于将感情的重心偏向于关系密切的朋友，同伴可以给他们提供更多个人需要的满足，因此有了心里话也更愿意向朋友倾诉，该校经常会开展一些文化活动并成立了很多社团，学生在校参与各种社团活动和文艺活动就相对较多，容易结识各种类型的同龄朋友，所以学生人际交往和活动参与方面表现较良好；而处于青春期的个体面对着多种社会群体，会产生相对多的社会认同，基于本身处于价值观比较矛盾的时期，所以在社会认同方面适应较弱，加上他们更多地在学校生活，在社会参与上相对较少。

青少年社会适应在性别、年级、是否独生上存在显著差异：

青少年女生的社会适应水平显著高于男生，这与冯正直的研究结果相同，发现女性比男性更听从教导<sup>[44]</sup>。我国研究者<sup>[45]</sup>也发现中学女生的宜人性显著优于男生。另外一个原因可能是因为社会对男性女性的要求不同，所以父母对男生女生的教育观念有不同。

初中学生比高中学生社会适应水平良好，这与之前的研究是不一致的，可能这与目前的社会情况相吻合，也与被试群体有关，被试为省重点高中，平时的考试压力与学习压力相对较多，所以高中生的社会适应水平要低。初中学生在人际协调、环境满意与人际友好水平高于高中生，是因为初中生从小学阶段跨入中学阶段，虽然也有中考的压力，但相对较小，学习压力较高中比较小；加上初中生开始与父母情感上的脱离使得他们将情感更多地投入到同伴关系中，因此能更好的与同学交朋友，友谊发展质量较高，而升入高中之后同学们把自己的关注点放到了高考上，相对来说友谊的质量会有所下降；初中生对于学校、社会满意度也比较高，活力也比较充足。初中生人际协调水平高于高中生，这与以往的研究有所不同，可能是由于进入高中之后，随着年龄的增长，每个人都有自己独特的想法，复杂的个体使得他

他们在处理个体与个体之间的问题时也变得更为复杂，选区的被试学校中高中生会咨询更多的有关于处理人际关系的问题。

在学习自主和人际协调方面，非独生子女得分显著高于独生子女。这一结论与风笑天<sup>[46]</sup>研究结果一致，非独生子女由于家庭成员多，家长不能全面监督到孩子的学习，从而就会鼓励孩子养成自主学习的习惯，所以非独生子女学习相对较自觉；学生如果有多个兄弟姐妹，会从小开始协调他们之间的关系，逐渐增强与人交往的能力，而独生子女从小同伴较少，如果加上性格内向的原因，使得参与到与人交往的活动减少，所以非独生子女处理人际关系的能力会更强。研究结果提示我们，对青少年儿童中的独生子女的学习自主和人际交往的能力仍然需要引起重视。

#### 4.1.2 青少年负性生活事件的特征

青少年经历的负性生活事件中，受惩罚、人际关系和学习压力这三方面是青少年面临的最多的问题。说明在青少年的日常学习生活中，由于学生叛逆心理的发展，喜欢挑战权威，所以容易受到家长和学校的惩罚和处分；这个时期的学生自我意识增强，内心情感丰富、敏感，不轻易相信别人，易产生误会从而引起矛盾冲突。当与同学和朋友之间出现误会时他们又表现出自尊心强并且不愿意表达自己的想法，使得不被别人理解，心理上产生不同程度的孤独感；同时进入高中后，学习的科目增加，难度加大而且上课进度加快，学生面临很大的学习压力，其中不乏重点学校的成绩优秀的学生，他们的思想压力来源于他们对学习现状的不满和不恰当的比较，不能接受自己的现状，过分注重结果，而体会不到学习的兴趣，这种压力在期中、期末考试时更为严重。

青少年负性生活事件在性别、年级、家庭居住地上存在差异：

青少年学习压力、受惩罚、丧失、其他上的负性生活事件在性别上差异显著且男生高于女生，这与段小池<sup>[47]</sup>研究结果有所不同。在学习压力上，男生高于女生是由于男生在如今的社会承受更大的社会责任，希望可以通过学习获得更大成就和成功；男生在如“受批判或处分”、“遭父母打骂”的受惩罚方面多于女生是因为社会对于男生女生态度和评价不同，男生应该经受更多的生活历练，生活中会被要求比较高，加上男生性格比较调皮，容易闯祸，而女生相对来说比较懂事，受到的惩罚也就相对较少。

初中生负性生活事件总分显著高于高中生，集中表现在负性生活事件的其他因子上，包括“不喜欢上学”、“与人打架”、“遭父母打骂”。原因是初中生叛逆

心理会更强，迫切希望摆脱成年人的监护，对任何事情和事物都采取批判的态度，喜欢挑战，因此会更多地触犯规则而受到惩罚；在学习压力上高中生显著高于初中生，原因是因为升入高中后高考的压力随之而来，学习压力加大；在受惩罚因子上，初中生得分比高中生高，初中生刚刚步入中学阶段，对于学校的制度还不能很好的适应，往往会因为违规而受到责罚；在丧失因子上初中生得分高于高中生，这与以往的研究有差异，可能是因为初中生进入中学阶段比小学阶段学习时间更长，更多精力投入到学习上去，对于之前家庭的关爱感觉有所减少，且家长更关注他们的学业。

青少年在受惩罚、学习压力和其他负性生活事件上农村显著高于城市。本身来自农村的学生物质方面相对较差，可能会受到城市学生的另眼看待，而且家庭的经济压力也比较大。且家长给予的期望大，学生自知身上肩负着更多的责任和担当，希望通过学习来改变现状，因此学习压力也相对较大。且来自农村的学生规则意识较弱，农村的家长对孩子使用惩罚手段较多。

#### 4.1.3 青少年认知情绪调节的特征

从青少年对九种认知情绪调节的使用频数来看，青少年更多地会选择使用积极认知情绪调节，具体来说，使用理性分析、接受的策略较多，与加尼弗斯蒂<sup>[48]</sup>研究结果一致。这表明青少年面对困难时，对于事件能够冷静分析，从积极方面去看待事件，从而采取一些理性的措施来应对解决问题，对于生活还是充满希望，充满阳光的，如果改变不了事情的发展就试着去接受这件事情，可能与采取的样本有关系。且在采样的高中学校有设立的心理健康中心，学生遇到问题可以预约咨询，心理老师也会经常给学生开设一些专项讲座，诸如《培养积极心态，自信面面对成长和挑战》等，这样可以更好地帮助学生解决学习和生活中遇到的问题，培养学生积极人生态度。而结果显示较多使用自我责难和沉思等消极认知情绪调节是因为样本选取本省市重点中学，此中学学生学习压力比较大，从初中到高中的落差使得他们往往对自己失去信心，经常会处于消极情绪状态，所以对遇到一些负性事件时，会过多地去责备自己，认为是自己不够好，往往会对所发生的负性事件产生消极的态度和行为。

青少年认知情绪调节在性别、年级上有显著差异：

青少年中男生采用重新关注计划、积极重新评价的策略多于女生，女生采用理性分析策略多于男生。究其原因可能是因为男生女生的性格特点不同导致的，女生

在面对负性事件时会更懂得采取一些改变方式来应对,如找人聊天、刷心灵鸡汤、一段时间过后会更理性地去看待事情地发展,更积极,更愿意把事情往好处想,也更愿意用积极的态度去面对生活中遇到的不愉快的事情,而且女生比男生更能冷静去分析事情,男生面对负性生活事件时会往往较少采用认知情绪调节地策略来改变对事情的看法,而是重新去关注另外的事件或者消极面对,而且比较冲动。

青少年在接受、自我责难、沉思、灾难化、责难他人因子上存在年级差异,高中生比初中生更多使用认知情绪调节策略。在接受和沉思因子上,高中生得分高于初中生是由于随着年级和年龄的增多,当遇到一些负性生活事件时,高中生尽量少地采取一些抱怨、责备的态度,而是试着去接受,去反思事件背后的原因,理性分析作出反应;在自我责难、灾难化因子上,初中生得分高于高中生可能是因为刚刚从小学阶段进入中学阶段,对于初中学校地新环境、新面貌、新的同伴和新的代课教师还不是特别熟悉,中学的学业标准更加严格,学生对于中学的评价不如小学那么正面,适应不是很良好,适应不良就可能对于事件会有不当的归因,他们更多地会把原因归因成自身的原因。

#### 4.2 负性生活事件、认知情绪调节对社会适应的预测作用

以往研究表明引起青少年社会适应的不仅取决于生活事件本身,还有诸多因素影响,而认知情绪调节中积极认知情绪调节可以使个体社会适应水平增强,消极认知情绪调节会使个体的社会适应水平减弱。由此可见,负性生活事件、认知情绪调节与社会适应之间有一定相关关系。

第一、负性生活事件与社会适应显著负相关。这与 Jeronimus<sup>[49]</sup>等的研究结果一致。其中人际关系负向预测社会适应,也就是说当青少年经历越多的人际关系冲突时,会认为自己不受同伴欢迎,处理不好人际关系,逐渐变得不愿意与人交往,采取退缩的态度,安全感和幸福感会降低,适应环境和应对问题的能力就会下降,社会适应就会减弱;受惩罚负向预测社会适应,也就是说青少年在学习和生活中受的惩罚越多,孩子久而久之会变得自我信任感下降,认为自己什么事情都做不好,得不到家长和老师的认同,进而认为自己得不到社会的认同,社会适应就会减弱。

第二、认知情绪调节中积极情绪调节与社会适应呈现显著正相关,而消极情绪调节与社会适应呈现显著负相关。表明青少年使用积极情绪调节策略越多,社会适应水平越好;使用消极情绪调节策略越多,社会适应水平越差。进一步来说,当个体面对负性生活事件使能更多地使用接受、积极重新评价、理性分析等积极情绪调

节策略时，能够提高个体的社会适应水平。反之，使用自我责难、灾难化、责难他人等消极调节策略会降低个体的社会适应水平。

第三、研究中负性生活事件（除受惩罚因子）与消极认知情绪调节策略呈显著正相关，负性生活事件中人际关系因子与积极情绪调节策略显著正相关。青少年面对负性生活事件时，往往会更多采取消极认知情绪调节策略，而当青少年面对人际关系冲突时，较多使用积极情绪调节策略。原因可能是本身青少年的这个时期生理心理发展就不平衡，也没有经历过较多的负性事件，社会经验本身就不足，另外他们处理事情的能力有限，不能完全控制事件的发展，采取消极的认知情绪调节往往会较多。而在面对人际关系出现问题时往往采取积极情绪调节，因为这个时期他们注重同伴和友谊，他们更愿意去以积极的方式去解决出现的问题。

### 4.3 认知情绪调节在负性生活事件和社会适应中的中介作用

首先本研究中积极情绪调节策略在负性生活事件人际关系因子与社会适应间起部分中介作用。对于这个结果我们可以解释为一方面青少年人际关系可以直接作用于社会适应；另一方面，人际关系通过积极情绪调节间接作用于社会适应。积极情绪调节在人际关系和积极情绪调节间起到部分中介作用。青少年在面对人际交往问题时，较多地使用如理性分析等积极情绪调节策略可以让学生更理性去分析问题、解决问题，提高同伴质量，促进人际关系的发展，而人际关系事件的发生可以增加积极情绪策略的使用从而促进学生的社会适应的发展。

其次本研究中消极情绪调节策略在负性生活事件与社会适应间起部分中介作用。对于这个结果我们可以解释为一方面负性生活事件可以直接作用于社会适应；另一方面，负性生活事件通过消极情绪调节间接作用于社会适应。消极情绪调节在负性生活事件与社会适应之间起到部分中介作用。青少年在面对诸如学习压力大、环境不满等负性生活事件之后，由于青少年本身的生理心理特点以及心理承受能力相对较低，所以常常会陷入情绪低落、不愿意接触社会，易采用消极情绪调节策略，这样则会加大负性生活事件对社会适应的影响，而负性生活事件的发生增加了消极情绪调节策略的使用，从而影响青少年的社会适应水平的提高。

在魏义梅、张剑、夏宇欣、周仁来的研究中<sup>[50]</sup>，认知情绪调节作为中介变量的结果也得到了论证。面对的生活事件越多，就会越多地使用认知调节策略，认知情绪调节策略的使用可以使个体在面对负性情绪时起到一定的作用，积极的情绪调节可以促进个体心理健康发展，利于个体社会适应性的发展，而消极的认知情绪调节

可能会使个体陷入消极的情绪体验中,不利于其心理健康的发展<sup>[51]</sup>。个体根据自身所面对的具体情境相应的采取合适的认知调节策略可以使人们改变对负性事件的看法,使得个体能够让情绪得以控制和调节,从而降低事件对个体的影响并减少负性情绪所引发的消极情绪体验,促进心理健康发展<sup>[52]</sup>。当面对负性生活事件时,采用消极情绪调节策略会加大负性生活事件对于社会适应的影响,而采用积极情绪调节策略会减弱负性生活事件对社会适应的影响。这启示在青少年心理健康教育中开展积极认知情绪调节训练,以减低生活事件对青少年心理健康的负面影响,促进个体良好适应。

## 第五章 结论与建议

### 5.1 研究结论

(1) 青少年在学习自主、人际友好、活动参与上社会适应良好，在社会认同和社会活力社会适应较低；青少年社会适应存在性别和年级上的差异，女生比男生社会适应水平高，初中年级比高中年级社会适应水平高。

(2) 青少年经历的受惩罚、学习压力、人际关系方面的负性生活事件中较多，对于青少年影响较大，值得我们关注；青少年负性生活事件存在性别和年级差异。男生的负性生活事件多于女生，初中学生的负性生活事件多于高中学生。

(3) 青少年使用积极认知情绪调节要多于消极认知情绪调节的使用，青少年面对负性生活事件时采取的理性分析和自我责难的认知情绪调节策略较多；认知情绪调节存在性别和年级的差异。女生比男生较多采用认知情绪调节策略，高中年级比初中年级较多采用认知情绪调节策略。

(4) 青少年负性生活事件与社会适应呈显著负相关。青少年经历的负性生活事件越多，其社会适应水平越低，反之经历的越少，其社会适应水平越高；认知情绪调节与社会适应呈显著相关。其中，积极认知情绪调节、消极情绪调节与社会适应分别呈显著正相关和负相关关系；青少年负性生活事件（除受惩罚因子）与消极认知情绪调节呈显著正相关，负性生活事件中人际关系因子与积极情绪调节呈正相关，青少年经历的负性生活事件越多，消极情绪调节的使用就越频繁，而在经历人际关系事件时较多使用积极情绪调节。

(5) 消极情绪调节在青少年负性生活事件与社会适应之间起部分中介作用；积极情绪调节在青少年负性生活事件中人际关系因子与社会适应间起部分中介作用。

### 5.2 建议与启示

本研究考察了青少年社会适应状况，并进一步对青少年负性生活事件、认知情绪调节与社会适应之间的关系进行了研究。可以看出，青少年的负性生活事件中学习压力、人际关系是青少年经历较多的负性生活事件。负性生活事件不仅影响着青少年的日常学习生活，同时通过认知情绪调节作用于社会适应，进而影响着青少年的社会适应。综合以上，提出以下几点建议来提高青少年的社会适应能力。

第一，提高学生的应激能力，关注学生心理健康发展。

当前面对影响青少年发展比较大的生活事件，学校应该充分运用积极的团辅方

式提升学生的自我抗挫折能力的心理拓展训练，树立健康向上，正视挫折的人生观和价值观；另外学校应真正意识到心理健康对学生的影响，把心理健康教育纳入到教育体系中，开设相应的心理课、活动课、心理交流讨论课让学生可以学习到一些宣泄压力的方法；学校应开设如考前进行压力放松训练、开设例如如何与人交往、如何轻松快乐学习等有关的心理课或者心理讲座、在课余活动时间增加娱乐项目以放松身心，提高学生的心理健康水平。

### 第二，拓展心理援助方法。

在学校设立心理咨询中心，并设立相关的心理阅览室、心理测量室、个体咨询室、沙盘游戏室以及情绪宣泄室，为学生提供心理咨询和指导，以解决学生的心理问题，遇到问题相对严重的可以家校合作，共同解决学生存在的问题。除此以外，学校还可以拓展其他渠道，比如定期举办一些诸如《提高人际关系处理能力》的心理健康教育讲座、开展班级团体辅导、定期调查并制作班级心理状况晴雨表。

### 第三，培养学生情绪调节能力。

随着年龄的不断增长和知识的丰富，学生会对周围的人或事形成自己的见解，这其中就会出现困惑或烦恼。教师要经常与学生进行思想上的交流，加强心灵对话，培养学生良好的情绪状态，进行情绪的正确归因提高对情绪的自我理解和领悟能力，实行情绪正向发展；教师也应经常与学生家长进行交流，多进行家访，让家长协助配合好教师的工作，以巩固教育的成果；对一些情绪失调的孩子要进行心理辅导，帮助学生宣泄排解剧烈情绪，同时指导一些情绪调节的方法和策略，如转移和升华、认知重建、放松训练、合理情绪疗法等都可以用来调节自己的情绪，学会正确的情绪表达，将心理调至最佳状态。

### 第四，营造轻松的环境，缓解心理压力。

作为学校要适当开展各种活动，尽可能使学生的教育教学环境舒适放松，这样学生才能以轻松的状态来面对学习，在繁重的学习之余可以得到多方面的体会；教师要树立素质教育的新理念，在教学过程中注重唤起学生探索的欲望，注重与学生健康成长有关的目标；作为家长要理解孩子的心情，在学习上切勿急躁焦虑、接受孩子的现状，适当降低期望值、关心孩子的情绪感受，鼓励孩子用“语言”而非“动作”来表达自己的情绪；作为学生要保持好的心态，积极面对难题，如果压力太大，可以学会自我调节，以适当方式来宣泄自己的不满与不快，以排除心理压抑和精神紧张，具体可以做一些感兴趣的事，比如旅游、逛街、听音乐、运动来释放压力。

### 5.3 研究不足与展望

本次研究在对相关的文献作了分析并且在分析调查问卷的基础上，对青少年负性生活事件、认知情绪调节与社会适应的特征作了分析，进一步对三者之间的关系研究后取得了一定价值的研究结果。但与此同时，本研究还存在一些局限性。

(1) 被试的选取。本研究的调查对象为山西省太原市某初中和高中的学生，样本选取范围不够广泛，在一定程度上会影响研究的外部效度。在今后的研究中可以扩大地域、年级、年龄范围等来选取被试，来提高外部效度水平。

(2) 研究方法比较单一。在研究中仅采用文献法和问卷法调查法对青少年负性生活事件、认知情绪调节和社会适应进行研究，虽然获得的信息较为丰富，达到了本研究的目的。但采用学生自我报告的形式，有一定的主观性，在以后的研究中可以采用访谈和观察等多种方法相结合来进行研究。

## 参 考 文 献

- [1]Iu E. Attitudes toward the social adaptation of creatively gifted children in Russia and the United States. *Russian Education & Society*, 2005, 47(11):57-70.
- [2]Buettner T. Public Sector Centralization and Productivity Growth: Reviewing the German Experience. *Social Science Electronic Publishing*, 2002, 27(8):26-101.
- [3]Neto F . Social adaptation difficulties of adolescents with immigrant backgrounds. *Social Behavior & Personality An International Journal*, 2002, 30(4):335-345.
- [4]朱智贤. 心理学大词典.北京师范大学出版社; 1989, 168.
- [5]张春兴.张氏心理学辞典.上海:上海辞书出版社,1992, 4.
- [6]林崇德, 杨治良, 黄希庭. 《心理学大辞典》前言. *心理发展与教育*, 2004, 27(5):96-96.
- [7]陈会昌. 德育忧思:转型期学生个性心理研究. 1999,57.
- [8]贾晓波. 心理适应的本质与机制. *天津师范大学学报(社科版)*, 2001 (1):19-23.
- [9]孔维民. 适应的分型与适应能力的培养. *淮北师范大学学报:哲学社会科学版*, 1991(3):65-69.
- [10]大学生学习适应性:结构、发展特点与影响因素研究. *西南师范大学*, 2004.92-95.
- [11]杨青. 关于深圳大学学生心理适应水平的研究. *内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2000(2):100-103.
- [12]陈广渝. 青少年社会适应研究综述. *考试周刊*, 2008(5):224-226.
- [13]刘贤臣, 刘连启, 杨杰,等. 青少年生活事件量表的信度效度检验. *中国临床心理学杂志*, 1997(1):34-36.
- [14]崔丽霞, 雷雳. 中学生问题行为群体特征的多视角研究. *心理发展与教育*, 2005, V21(3):112-119.
- [15]Taylor S E. Asymmetrical effects of positive and negative events: the mobilization-minimization hypothesis.. *Psychological Bulletin*, 1991, 110(1):67-85.
- [16]大连市中学生们的生活事件调查及与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(4):383-385.
- [17]高中生负性生活事件、认知情绪调节与焦虑的关系研究. *哈尔滨师范大学*, 2013.254-257.
- [18]生活事件因素对青年学生心理健康水平影响的探讨. *中国公共卫生*, 2000,

16(1):4-6.

[19]胡军生, 程淑珍, HUJun-sheng,等. 师范大学生生活事件和应对方式对心理健康的影响. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(2):186-188.

[20]刘贤臣, 刘连启, 李传琦,等. 青少年应激性生活事件和应对方式研究. 中国心理卫生杂志, 1998(1):46-48.

[21]Jackson Y, Warren J S. Appraisal, social support, and life events: predicting outcome behavior in school-age children.. *Child Dev*, 2010, 71(5):1441-1457.

[22]情绪调节理论:心理健康角度的考察. 心理科学进展, 2006, 14(3):375-381.

[23]Garnefski N, Boon S, Kraaij V. Relationships Between Cognitive Strategies of Adolescents and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth & Adolescence*, 2003, 32(6):401-408.

[24]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. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2):121-124.

[25]Garnefski N, Kraaij V, Spinoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality & Individual Differences*, 2001, 30(8):1311-1327.

[26]董光恒, 朱艳新, 杨丽珠. 认知情绪调节问卷中文版的应用. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(4):456-458.

[27]郑容. 情绪调节研究综述. 湖北第二师范学院学报, 2009, 26(10):88-90.

[28]Cicchetti D, Ackerman B P, Izard C E. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology.. *Development & Psychopathology*, 1995, 7(1):1-10.

[29]魏义梅, 付桂芳. 大学生认知情绪调节与抑郁的关系. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1):582-583.

[30]刘启刚, 李飞. 认知情绪调节策略在大学生生活事件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.

[31]焦彬, 陆静文, 杨思,等. 应激性生活事件、认知情绪调节、抑郁与自杀意念关系的结构方程模型. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4):480-482.

[32]Jeronimus B F, Ormel J, Aleman A, et al. Negative and positive life events are associated with small but lasting change in neuroticism. *Psychological Medicine*, 2013, 43(11):2403-2415.

- [33]许雅琦. 农村初中生心理健康状况及其与负性生活事件、心理资本的关系. 2015:3-10.
- [34]杨颖, 程玉洁, 邹泓,等. 日常生活事件对中学生社会适应的影响:社会问题解决能力的中介作用. 心理科学, 2012(6):98-104.
- [35]周凡, 徐学俊. 大学生生活事件与适应性问题的研究. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8):996-999.
- [36]郭梅英, 张平, 张玉英. 大学新生适应与安全感、生活事件、社会支持. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(4):584-585.
- [37]Campos J J, Frankel C B, Camras L. On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 2010, 75(2):377-394.
- [38]Gross J J , John O P . Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(2):348-362.
- [39]刘志军, 刘旭, 冼丽清. 初中生情绪调节策略与问题行为的关系. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(2):210-212.
- [40]Rubin K H, Coplan R J, Fox N A, et al. Emotionality, emotion regulation, and preschoolers' social adaptation.. *Development & Psychopathology*, 1995, 7(1):49-62.
- [41]Oppenheim D, Nir A, Warren S, et al. Emotion regulation in mother-child narrative co-construction: Associations with children's narratives and adaptation.. *Developmental Psychology*, 1997, 33(2):284.
- [42]周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. 心理科学进展, 2004, 12(6):942-942.
- [43]冯正直, 张大均, 范华泉. 中学生心理素质特点的初步研究. 心理科学, 2004, 27(4):890-895.
- [44]李文道, 钮丽丽, 邹泓. 中学生压力生活事件、人格特点对压力应对的影响. 心理发展与教育, 2000, V16(4):8-13.
- [45]童宗斌, 风笑天. 独生子女青少年社会化过程中的自我认知——对全国 14 个城市青少年社会化状况的调查分析. 青年探索, 2005(2):19-23.
- [46]段小池. 生活事件、情绪调节方式与大学生心理健康的关系研究. 2007, 44-45.
- [47]Bermejo L, Hernández-Franco V, Prieto-Ursúa M. Teacher Well-being: Personal and

Job Resources and Demands . *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2013, 84(2):1321-1325.

[48]Jeronimus B F, Ormel J, Aleman A, et al. Negative and positive life events are associated with small but lasting change in neuroticism. *Psychological Medicine*, 2013, 43(11):2403-2415.

[49]魏义梅, 付桂芳. 大学生认知情绪调节与抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(1):582-583.

[50]Garnefski N, Boon S, Kraaij V. Relationships Between Cognitive Strategies of Adolescents and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth & Adolescence*, 2003, 32(6):401-408.

[51]Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality & Individual Differences*, 2001, 30(8):1311-1327.

## 附录

**指导语:**该量表由 27 个题目组成,每个题目都简单地陈述了一个生活事件,请仔细阅读每个题目,并思考在过去 12 个月内,您或您的家庭是否发生过下列事件?如果该事件未发生,请选 1;如果该事件发生过,请继续考虑该事件给您造成的苦恼程度,若您觉得该事件没有造成影响,请选 2;若造成了轻度影响,请选 3;若造成了中度影响,请选 4;若造成了重度影响,请选 4;若造成了极重的影响,请选 5。

题号	题目	未发生	无影响	轻度影响	中度影响	重度影响	极重影响
1	被人误会或错怪。	1	2	3	4	5	6
2	受人歧视冷遇。	1	2	3	4	5	6

**指导语:**每个人面对负性或不愉快的经历,有自己的反应方式。下面的问题,希望你表明当你经历负性或不高兴的事情时,你最通常的想法。请仔细阅读每一条陈述句,然后在你认为能表明你通常想法的数字上划“√”。

题号	题目	从不	几乎不	有时	几乎总是	总是
1	我感到我应该被责备。	1	2	3	4	5
2	我感到我是一个对发生过的事负责任的人。	1	2	3	4	5

**说明:**下列语句是人们的一些体验,对每项描述看是否符合你的真实感受,在数字上打“√”(数字只是代号,不表示任何含义)。其中完全不符合=1、较不符合=2、一般=3、较符合=4、非常符合=5。

题号	题目	完全不符合	大部分不符合	不太确定	大部分符合	完全符合
1	在学习上,我努力寻求好的学习方法。	1	2	3	4	5
2	我知道怎样才能交更多的朋友。	1	2	3	4	5

## 致 谢

人生有很多关键点，人生也有许多人许多感谢要铭记于心。

毕业论文的书写已经接近尾声，内心也有些酸楚，不禁叹岁月荏苒、时光飞逝，两年的读研生涯即将接近结束，我在山大所经历的每一分每一秒似乎都历历在目，清晰可见，然天下没有不散的宴席，此刻唯有感激，感谢你们出现在我的生命里，让我今生拥有，倍加珍惜。

本文是在卢富荣导师的精心指导和悉心教诲下完成的。首先要对我的导师说一声谢谢，能成为您的学生是我今生的荣耀。两年来卢富荣导师渊博的专业知识，严谨的治学态度，精益求精的工作作风，诲人不倦的高尚师德，谦逊的处事风格，平易近人的人格魅力对我影响深远，让我受益终生。本论文从选题到成稿，每走一步都离不开导师的悉心指点，同时生活上也处处关心我们。在此，我向我的导师卢富荣老师表示深切的谢意与祝福。

当然本论文的完成也离不开其他老师、同学、朋友和家人的关心与帮助。在此也要感谢各位老师论文开题和初稿期间所提出的宝贵意见；感谢实习期间帮助我找被试的王宋芳和杨亚楠老师；也要感谢我的本专业同学尤其是我的舍友对我在论文上的帮助；也要感谢我的父母，一路走来对我的学业倾注的半生心血；也要特别感谢学习生活了两年的地方——山西大学，给了我一个宽阔的学习平台，让我不断吸取新知，充实自己。最后也要感谢自己，所有辛苦都会迎来甘甜。回想整个论文的写作过程，虽有不易，却让我除却浮躁经历了思考和启示，也更加深切地体会了心理学的精髓和意义，因此倍感珍惜。

一路走来，要感谢的人太多，任何华丽的辞藻都无法形容我此刻对他们的感激之情。然而，他们对我的影响将是永生难忘的，在以后的学习生活中，我将以此为动力，更好的工作和生活。

最后感谢在百忙之中对论文进行评审和指导的各位专家、老师。你们辛苦了！

## 个人简况及联系方式

个人简况：

姓名：邢存瑞

性别：女

籍贯：山西省平遥县

电子信箱：18834196617@163.com

## 承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

20 年 月 日

## 学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

20 年 月 日