

# 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

刘启刚<sup>1</sup>, 李飞<sup>2</sup>

(1. 吉林大学社会心理学系, 吉林 长春 130012; 2. 通化师范学院教育科学系, 吉林 通化 134000)

**【摘要】** 目的: 探讨大学生生活事件、认知情绪调节策略与生活满意度的关系。方法: 296名大学生接受了生活事件量表、认知情绪调节策略量表和生活满意度量表的调查。结果: 对大学生影响程度最高的生活事件主要来自学习压力、人际关系和受处罚; 相关分析发现, 生活事件和认知情绪调节策略存在显著的正相关( $r=0.177, P<0.01$ ); 生活事件和生活满意度间存在显著的负相关( $r=-0.162, P<0.01$ ); 认知情绪调节策略和生活满意度间存在着显著的正相关( $r=0.281, P<0.01$ ); 在回归分析基础上成功建立了生活事件和认知情绪调节策略对生活满意度的路径模型。结论: 生活事件、认知情绪调节策略和生活满意度之间有着密切的联系, 认知情绪调节策略在其中起着重要的中介作用。

**【关键词】** 生活事件; 认知情绪调节策略; 生活满意度

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2007)04-0397-02

## Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation on the Relation Between College Students' Life Events and Life Satisfaction

LIU Qi-gang, LI Fei

Department of Social Psychology, Changchun 130012, China

**【Abstract】** Objective: To explore the relation of college students' life events, cognitive emotion regulation and life satisfaction. Methods: 296 college students in Changchun completed the life events scale, emotion regulation questionnaire and life satisfaction scale. Results: Academic pressure, inter-personal relationship and punishment were life events which influenced the most of student's life satisfaction; Life events were positively correlated with cognitive emotion regulation ( $r=0.177, P<0.01$ ); while significant negative correlation was obtained between life events and life satisfaction ( $r=-0.162, P<0.01$ ); life satisfaction was positively correlated with cognitive emotion regulation ( $r=0.281, P<0.01$ ); The path model of life events, cognitive emotion regulation to life satisfaction was successfully established. Conclusion: Life events, cognitive emotion regulation and life satisfaction have close relation, and cognitive emotion regulation plays a mediating role in this relation.

**【Key words】** Life events; Cognitive emotion regulation; Life satisfaction

情绪调节是个体适应社会发展的关键机制, 是当今情绪心理学的一个研究热点。认知情绪调节策略是指个体为适应内外环境要求及有关的情绪困扰而做出的认知努力, 是由 Garnefski 提出的<sup>[1]</sup>。前人主要关注生活事件与心理健康的关系或者应对策略与心理健康的关系<sup>[2,3]</sup>, 迄今未发现有关大学生生活事件、认知情绪调节策略和生活满意度的研究。本研究的假设是: 生活事件不仅直接影响大学生的生活满意度, 而且通过认知情绪调节策略对生活满意度产生间接影响。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

选取长春市两所高校并从中随机整群抽取 352 名学生进行团体测试, 得到有效问卷 296 份, 其中男

生 116 人, 女生 180 人; 大一 90 人, 大二 84 人, 大三 64 人, 大四 58 人。

### 1.2 研究工具

**1.2.1 生活事件的评定** 采用刘贤臣 1987 年编制的青少年生活事件量表<sup>[4]</sup>。本量表有 27 道题目, 包括六个分量表, 分别是人际关系、学习生活事件、受惩罚、丧失、健康适应和其它。

**1.2.2 认知情绪调节策略的评定** 采用 Garnefski, Kraaij 和 Spinhoven 编制的认知情绪调节问卷<sup>[1]</sup>。本量表包含九个维度, 分别是自我负责、容忍、反思、积极关注、关注计划、积极重评、转换视角、灾难化和责怪他人。量表是一个包括 36 个项目的 5 点量表。本次调查对该问卷进行了简单修订, 通过探索性因素分析, 删除了容忍和转换视角两个维度上负荷较低的一个项目, 且发现关注计划和积极重评隶属同

一个维度,合并命名为“积极设想”。修订后的量表系数为 0.905,分量表的系数介于 0.70- 0.93。

1.2.3 生活满意度的评定 采用 Diener 编制的的生活满意度量表<sup>[9]</sup>。该量表是由五个问题组成的 7 点量表。

## 2 结 果

### 2.1 各变量的描述统计结果

描述统计的结果表明,大学生面临的主要的生活事件是学习、人际关系与受处罚;大学生应用比较多的情绪调节策略是积极设想、自我负责、反思和积极关注;大学生在生活满意度上的得分是 18.2,处于中等偏上的程度。

### 2.2 生活事件、认知情绪调节策略和生活满意度的相关分析

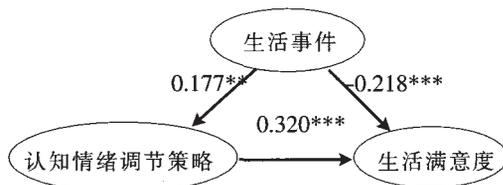
通过相关分析发现,生活事件和认知情绪调节策略存在正相关 ( $r=0.177$ ),且相关系数达到显著 ( $P<0.01$ );认知情绪调节策略和生活满意度也存在正相关( $r=0.281$ ),且相关系数达到显著( $P<0.01$ );生活事件和生活满意度存在着负相关 ( $r=-0.162$ ),相关系数达到显著( $P<0.01$ )。

### 2.3 生活事件、认知情绪调节策略和生活满意度的回归分析

以生活事件和认知情绪调节策略作为自变量,以生活满意度为因变量采用原始分数进行回归分析,结果发现进入回归方程的有 4 因子,依次为:积极设想、学习压力、积极关注和转换视角,且系数达到显著( $P<0.01$ ),4 因子能联合预测 27.2%的变异量。见附表。

附表 生活事件、认知情绪调节策略对生活满意度的多元回归分析

变异源	多元相关系数 R	调整后 R <sup>2</sup>	增加解释量 ΔR	标准化回归系数	t 值
积极设想	0.406	0.162	0.165	0.222	3.453**
学习压力	0.477	0.223	0.063	-0.235	-4.681***
积极关注	0.509	0.252	0.032	-0.188	3.082**
转换视角	0.531	0.272	0.023	0.174	3.024**



附图 生活事件、认知情绪调节策略对生活满意度的路径模型

## 2.4 路径分析

依据复回归的结果,以生活事件、认知情绪调节作为自变量,以生活满意度作为因变量建立路径模型。通过附图可以看出,影响生活满意度的两条路径都十分显著:生活事件→生活满意度;生活事件→认知情绪调节策略→生活满意度。

## 3 讨 论

通过分析发现,影响大学生生活满意度的主要因素是学习压力,学习的成败将会在很大程度上影响大学生的生活满意度,表明学习是大学生生活的重心和关注点。相关分析表明,生活事件和认知情绪调节策略之间存在显著的正相关,表明生活事件越多,认知情绪调节策略运用的就越频繁;研究同时发现,面对日常生活中的生活事件所带来的消极情绪反应,大学生一般能采用比较积极的认知情绪调节策略加以应对。积极设想、积极关注和转换视角等策略能否得到及时有效的运用将对大学生的生活满意度产生重要影响。

通过研究验证了我们提出的假设,即生活事件不仅直接对生活满意度产生影响而且通过认知情绪调节策略对生活满意度产生间接影响。路径分析模型的结果表明,生活事件对生活满意度产生消极影响,同时认知情绪调节策略在生活事件和生活满意度中起着重要的中介作用。这就要求学校心理健康工作者,要提高大学生的生活满意度,不仅要减少生活事件的发生频率入手,而且要注意培养大学生应对消极生活事件时所采取的认知情绪调节策略的能力。

### 参 考 文 献

- 1 Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P, et al. Negative life events, cognitive regulation and emotional problems. *Personality and Individual Difference*, 2001, 30: 1311- 1327
- 2 Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40: 1659- 1669
- 3 王桢,陈雪峰,时勤. 大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(4): 379- 380
- 4 刘贤臣. 青少年生活事件量表的编制及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 1997, 5(1): 34- 36
- 5 Diener E. Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 1984, 95: 542- 575

(收稿日期:2006- 12- 16)