

# A Study on the Mechanism of Emotion Regulation in the Process of Resilience

Lixia Wang

Xinyang Normal University, Xinyang Henan  
Email: wlx51540@163.com

Received: Mar. 18<sup>th</sup>, 2019; accepted: Apr. 1<sup>st</sup>, 2019; published: Apr. 8<sup>th</sup>, 2019

---

## Abstract

A questionnaire survey was conducted among 500 college students by using life stress event scale, emotion regulation scale and Beck depression scale. The results showed that: 1) stressful life events are significantly positive related to depression; 2) depression has significant negative correlation with cognitive reappraisal of emotion regulation and positive correlation with the inhibition of expression of emotion regulation and depression; 3) the group of resilience students use more cognitive reappraisal of emotion regulation, and has a significant difference with the other three groups.

## Keywords

Resilience, Stressful Life Events, Depression, Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal

---

# 情绪调节在心理弹性过程中的作用机制研究

王丽霞

信阳师范学院, 河南 信阳  
Email: wlx51540@163.com

收稿日期: 2019年3月18日; 录用日期: 2019年4月1日; 发布日期: 2019年4月8日

---

## 摘要

采用生活压力事件量表、情绪调节方式量表、贝克抑郁量表对500名在校大学生进行问卷调查, 探讨情绪调节方式在心理弹性作用过程中的作用。结果表明: 1) 生活压力事件与抑郁显著正相关; 2) 认知重评的情绪调节方式与抑郁显著负相关, 表达抑制的情绪调节方式与抑郁显著正相关; 3) 心理弹性组大学生更多地使用认知重评的情绪调节方式, 且与其他三组存在显著差异。

## 关键词

心理弹性, 生活压力事件, 抑郁, 情绪调节, 认知重评

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

大学阶段是大学生身心快速发展的阶段, 面临着角色、生活习惯等各方面的转变(杨阳, 2013), 是个个体身心健康发展非常重要的时期。大学生面临着许多压力(如学习、就业、恋爱等), 如果他们不能很好地应对这些压力, 就可能出现心理问题。但是, 并不是所有经历过压力的大学生都会出现心理健康问题, 也就是部分大学生表现出了心理弹性。心理弹性是指在面临压力事件时, 个体所拥有的保护性因素与逆境或创伤性生活压力事件相互作用, 从而使个体的身心健康获得积极或平稳发展的动态过程(王丽霞, 2016)。心理弹性是从积极心理学的角度看待压力对人的影响, 是维护个体身心健康的重要资源。对心理弹性现象的研究, 有助于我们解释为什么同样经历了压力/逆境, 有些人不受影响甚至发展更好, 而有些人却出现不同程度的心理问题(刘斯漫, 刘柯廷, 李田田等, 2015)。通过干预提高大学生的心理弹性, 对大学生压力管理, 心理健康具有重要的教育指导意义。

### 1.1. 压力事件、情绪调节方式与抑郁

Lazarus 和 Folkman (1984)认为压力是当一件事被知觉为与个体的健康有关, 有可能带来伤害或丧失, 并需要心理、生理和/或行为努力来应对这件事及其结果的相互作用过程。压力是产生心理问题的重要原因, 对个体的健康和幸福感有消极影响。压力是个体的一种主观感受, 但是必有其压力源, 即引起压力感受的刺激或事件(杨心德, 蔡李平, 张莉, 2005)。本研究中大学生的日常生活压力事件指的就是大学生经历过的或者正在经历的给他们带来压力感的事件或刺激。研究表明, 压力事件是引起个体心理障碍的一个重要因素(杨心德等, 2005), 并且与抑郁显著正相关(王丽霞, 2016)。

情绪是个体身心健康状况的重要“指示器”, 而生活事件是引发情绪体验的重要前提(罗峥, 付俊杰, 熊庆秋, 张腾月, 2012)。情绪管理能力是影响生活事件与情绪体验之间关系的一个重要因素。良好的情绪调节对心理功能的实现和心理健康具有重要意义(孙俊才, 卢家楣, 吉峰, 2014)。Gross 和 John (2003)认为情绪调节就是个体对情绪的发生、体验和表达施加影响的过程。常用的两种情绪调节策略是认知重评和表达抑制。认知重评是一种认知改变, 通过改变对诱发情绪的情境的解释进而改变情绪的影响; 表达抑制是抑制情绪的表达。对情绪调节方式的研究表明, 认知重评者体验并表达更多积极情绪(Gross & John, 2003), 认知重评策略与抑郁呈显著负相关(魏义梅, 付桂芳, 2007)。相反, 经常使用表达抑制策略的个体报告更多的抑郁症状(王振宏, 郭德俊, 2003)。综上可知, 不同的情绪调节策略对个体的抑郁情绪存在不同的影响, 认知重评的情绪调节策略似乎在压力适应过程中起到更多积极的作用。

### 1.2. 情绪调节方式与心理弹性

对情绪的管理能力是心理弹性个体的一个重要特点, 心理弹性个体能很好地识别并控制自己的情绪, 如恐惧, 愤怒和抑郁等(Kumpfer, 2002)。“情绪调节策略对消极生活事件与焦虑、抑郁的关系有重要的影响, 并能促进个体在压力生活事件下的情感恢复”(罗峥等, 2012)。良好的情绪调节方式能更好地实现

情绪的适应功能,对我们自身的心理健康有积极影响。在面对压力时如果能采用适当的情绪调节策略,将减轻压力事件对个体的影响。这也是个体心理弹性作用的一个重要方面。此外,有研究表明随着年龄的发展,对情绪调节策略的使用会更成熟,个体能更好地处理压力(邓欣媚,王瑞安,桑标,2011),心理弹性也是一个动态发展的过程(Tusaie & Dyer, 2004),随着年龄的增长心理弹性也会逐渐增强。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

本研究采用方便取样的方法,被试自愿填写问卷。在重庆市两所高校发放问卷 500 份,回收有效问卷 456 份,有效回收率为 91.20%。其中,被试平均年龄为  $20.41 \pm 2.02$ ;男生 152 人,女生 273 人,缺失值为 31 人;大一 102 人,大二 171 人,大三 39 人,大四 78 人,缺失值为 66 人。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 生活压力事件量表

采用王丽霞(2016)编制的大学生生活压力事件量表。共 30 个题目,包括亲友安全和谐、亲密人际关系、日常烦扰、孤立彷徨、竞争五个维度。对压力事件的评分从 0~10,得分越高,表明感受到的压力越大。该量表在大学生群体中具有良好的信效度指标,本研究中 Cronbach $\alpha$  系数为 0.94,各分量表的 Cronbach $\alpha$  系数分别为 0.94、0.81、0.80、0.74、0.86。

#### 2.2.2. 情绪调节方式量表

采用 Gross 和 John (2003)编制的用于测量个体习惯使用的情绪调节策略——认知重评和表达抑制。该问卷共 10 个项目,1 到 7 级评分,1 表示“完全同意”,7 表示“完全不同意”;两个分量表分别测量认知重评和表达抑制。被试在各量表的得分越高,表明被试倾向于使用这种情绪调节策略。本研究中,认知重评分量表的 Cronbach $\alpha$  系数为 0.78,表达抑制分量表的 Cronbach $\alpha$  系数为 0.69。

#### 2.2.3. 贝克抑郁量表

采用贝克抑郁量表(BDI)(汪向东等,1999),该量表包括 21 个“症状-态度”类别,如心情、悲观、失败感、不满等。每个类别四级评分(0~3),本研究中为了获得更多的信息,采用连续评分,根据每级的描述将评分小于 1 的评定为无抑郁。本研究中该量表的 Cronbach $\alpha$  系数为 0.87。

### 2.3. 统计方法

所有数据采用 SPSS 22.0 和 Amos 24.0 进行统计分析。

## 3. 结果

### 3.1. 生活事件、抑郁、情绪调节方式的相关

各变量之间的相关分析表明(见表 1),生活事件、表达抑制与抑郁显著正相关( $p < 0.01$ );认知重评的情绪调节策略与抑郁显著负相关( $p < 0.01$ )。

### 3.2. 不同心理弹性结果分组

压力与个体发展结果之间的关系存在多样化,Quyên Q. Tiêt 和 David Huizinga (2002)在研究压力对青少年发展结果的影响时,根据青少年的压力水平及最终的发展结果将青少年分为四组(见表 2)。以往研究多以第二组的个体为研究对象,关注压力过后个体出现的精神病理学问题。而对经历压力之后个体出现积极结果这一现象的关注促进了心理弹性领域的研究(即表中第四组)。

**Table 1.** Correlation of life events, depression and emotional regulation styles  
**表 1.** 生活事件、抑郁、情绪调节方式的相关

| 变量     | <i>M</i> | <i>SD</i> | 1      | 2       | 3      | 4 |
|--------|----------|-----------|--------|---------|--------|---|
| 1.生活事件 | 3.78     | 1.90      | 1      |         |        |   |
| 2.贝克抑郁 | 0.46     | 0.38      | 0.20** | 1       |        |   |
| 3.认知重评 | 4.99     | 0.86      | -0.06  | -0.35** | 1      |   |
| 4.表达抑制 | 2.62     | 0.69      | -0.11* | 0.05    | 0.21** | 1 |

注: \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ , 下同。

**Table 2.** Classification of adolescents based on stress level and outcome status  
**表 2.** 基于压力水平和结果状态对青少年的分类

|      | 低压          | 高压               |
|------|-------------|------------------|
| 结果不好 | 低压/结果不好(一组) | 高压/结果不好(二组)      |
| 结果好  | 低压/结果好(三组)  | 高压/结果好(四组)/(弹性组) |

注: 引自 Quyên Q. Tiêt & David Huizinga (2002)。

根据心理弹性的定义, 对心理弹性的评定必须包括逆境/压力因素和结果两方面。本研究中以生活压力事件得分作为压力/逆境指标, 抑郁状态作为结果指标。本研究按照 Quyên Q. Tiêt 和 David Huizinga 的分类方法, 根据大学生的压力水平, 抑郁情绪状态对所有被试进行分组。根据压力评分等级(0~10), 本研究采取绝对分值 2 分法, 即评分大于 5 即为高压; 抑郁评分(0~3)小于 1 则为无抑郁。根据压力得分情况将被试分为压力大、压力小两组, 再根据被试的抑郁得分将被试分为结果好和结果不好两组, 最终将被试分为四组(见表 3)。

**Table 3.** Grouping of participants based on stress levels and depressive status  
**表 3.** 基于压力水平和抑郁状态对被试的分组

|          | 压力大(126) | 压力小(330)   |
|----------|----------|------------|
| 结果好(413) | 弹性组(115) | 正常发展组(298) |
| 结果不好(43) | 非弹性组(11) | 脆性组(32)    |

### 3.3. 不同心理弹性大学生在压力事件、抑郁状态、情绪调节策略上的差异比较

将结果类型作为自变量, 生活事件、抑郁状态、情绪调节策略作为因变量进行方差分析和多重比较。结果(见表 4)表明除表达抑制各组差异不显著外, 其他变量在四种结果类型上差异均显著。多重比较结果表明, 心理弹性组在各变量上的得分显著大于非弹性组和脆性组( $p < 0.05$ )。

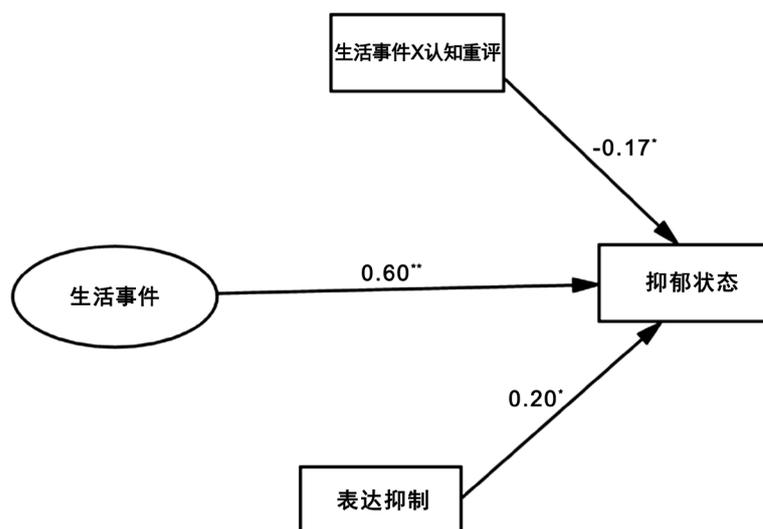
**Table 4.** The difference between different resilience groups in the stress events, the depression state and the emotion regulation strategy  
**表 4.** 不同心理弹性分组在压力事件、抑郁状态、情绪调节策略上的差异

|      | <i>M(SD)</i>             |                          |                         |                            | <i>F</i> |
|------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|----------|
|      | 弹性组<br>( <i>n</i> = 115) | 非弹性组<br>( <i>n</i> = 11) | 脆性组<br>( <i>n</i> = 32) | 正常发展组<br>( <i>n</i> = 298) |          |
| 生活事件 | 6.24(0.79)               | 6.32(1.08)               | 3.55(1.07)              | 2.76(1.23)                 | 287.41** |
| 抑郁状态 | 0.46(0.29)               | 1.27(0.26)               | 1.33(0.25)              | 0.34(0.25)                 | 171.80** |
| 认知重评 | 5.02(0.77)               | 4.3(1.05)                | 4.19(1.13)              | 5.09(0.80)                 | 13.99**  |
| 表达抑制 | 2.54(0.75)               | 2.45(0.63)               | 2.45(0.70)              | 2.68(0.66)                 | 2.11     |

### 3.4. 心理弹性组认知重评情绪调节策略在生活压力事件和抑郁状态之间起调节作用

着重对心理弹性组情绪调节策略在生活压力事件和抑郁状态之间的关系进行分析,以探讨情绪调节策略在心理弹性作用过程中的保护性作用机制。回归分析结果表明,心理弹性组的生活压力事件与抑郁状态显著正相关( $p < 0.01$ ),认知重评情绪调节策略与抑郁状态显著负相关( $p < 0.05$ ),表达抑制情绪调节策略与抑郁状态显著正相关( $p < 0.05$ ),表明各变量之间存在紧密联系。

采用 Amos 24.0 对心理弹性组的数据进行模型检验,以抑郁状态作为校标变量,检验生活压力事件对抑郁状态的影响,并检验认知重评的调节效应。建立模型图(图 1),模型的拟合指数为:  $\chi^2/df = 1.09$ ,  $GFI = 0.93$ ,  $AGFI = 0.64$ ,  $AGFI = 0.84$ ,  $NFI = 0.67$ 。



**Figure 1.** The role of emotion regulation strategies in the relationship between life stress events and depression  
**图 1.** 情绪调节策略在生活压力事件和抑郁状态之间的作用机制

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生生活事件、情绪调节策略与抑郁的关系

众多研究结果均表明生活压力事件是引起心理障碍的一个重要因素(杨心德, 蔡李平, 张莉, 2005),并且与焦虑抑郁等消极结果相关;认知重评调节策略与抑郁情绪显著负相关(Glozah & Pevalin, 2014; 吴国兰等, 2013)。本研究结果发现,生活事件、表达抑制与抑郁显著正相关( $p < 0.01$ );认知重评的情绪调节策略与抑郁显著负相关( $p < 0.01$ ),这与以往研究结果的方向是一致的。

本研究结果发现,并不是所有经历了生活压力事件的大学生均出现了抑郁情绪。对全部大学生进行分类后发现,压力之后个体的发展情况存在四种类型,即心理弹性组、正常发展组、脆性组和非心理弹性组(如表 3)。进一步分析四组大学生在认知重评情绪调节策略、抑郁状态上的得分,结果表明,心理弹性组的认知重评情绪调节策略显著高于非弹性组( $p < 0.01$ )和脆性组( $p < 0.01$ );抑郁得分显著低于非弹性组( $p < 0.01$ )和脆性组( $p < 0.01$ )。研究结果表明在压力之后部分大学生表现出了心理弹性,有些大学生并未受到压力的不良影响。因此,本研究进一步探讨了心理弹性出现的原因,即当遭遇生活压力时,作为保护性因素的认知重评情绪调节策略是否可以有效地缓解压力的消极影响。本研究根据大学生的压力水平及抑郁状态进行分组,比较不同组情绪调节策略的差异,建立认知重评情绪调节策略的作用机制模型,对于大学生心理弹性的干预具有重要的指导意义。

## 4.2. 心理弹性组认知重评情绪调节策略的调节作用

本研究进一步考察了情绪调节策略对大学生抑郁状态的影响, 以及不同的情绪调节策略在心理弹性作用机制中的作用。本研究中对高低抑郁组的认知重评进行差异比较, 结果表明高抑郁组比低抑郁组更少地使用认知重评的调节策略( $p < 0.01$ ); 高认知重评组比低认知重评组的积极情感更多、消极情感更少, 这与以往研究结果一致(程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红, 2009; Gross & John, 2003; 罗峥等, 2012)。此外, 研究结果还表明, 心理弹性组比其他各组更多地使用认知重评调节策略( $p < 0.01$ ), 这也表明了认知重评策略是心理弹性的一个保护性因素。即, 在遭遇压力事件时, 具有心理弹性的大学生能对压力事件进行积极的认知评价, 减少消极情绪的产生, 并体验到更多的积极情绪。这表明, 认知重评的情绪调节策略在大学生们的压力适应过程中具有积极的作用。面对压力时, 采用合理的认知调节策略对情绪进行调节, 可以有效缓解压力事件带来的消极影响, 使大学生能保持更多的积极情绪。因此, 在考虑提高大学生心理弹性时, 可以通过引导其正确使用认知重评情绪调节策略以减少压力事件对自身负性情绪的影响(李彩娜等, 2016)。

## 4.3. 研究意义和局限

心理弹性的干预是目前心理弹性研究的热点。本研究旨在探讨心理弹性保护性因素的可能作用机制, 即个体积极的情绪调节方式是如何使个体在遭遇压力后获得积极发展的。试图建立情绪调节策略在心理弹性过程中的作用机制模型。研究结果对于干预实践具有重要的启示。对于在日常生活中遭受较大压力的大学生, 父母、教师和朋友的关怀和支持, 可以帮助他们成功应对压力。但是, 更重要的还是大学生本身要学会积极有效的情绪调节策略, 比如更多地使用认知重评的情绪调节策略管理自己的情绪, 减少对情绪表达的抑制。研究结果既可以丰富心理弹性的理论研究, 也可以为心理弹性的干预提供理论指导, 提供针对性的干预方案来提高大学生的心理弹性, 促进他们的健康发展。

但是本研究也存在以下局限性。首先, 本研究采用横断研究, 不能很好地呈现出心理弹性的过程性, 今后研究可以采用纵向研究的方法, 注重不同时间点上个体心理弹性的特点, 力求全面了解心理弹性过程。其次, 研究中均使用问卷调查法, 只能了解到个体心理行为的一部分, 随着认知神经科学的发展, 心理弹性的研究还可以采用 fMRI、ERP 等方法研究个体的认知神经机制, 真正了解心理弹性保护性因素背后的神经机制。本研究中只考虑了跟抑郁相关的情绪调节策略一种因素, 而影响抑郁的因素还有很多, 因此, 在今后的研究中也要综合考虑其他因素的作用。

## 参考文献

- 程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红(2009). 情绪调节策略: 认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, 17(4), 730-735.
- 邓欣媚, 王瑞安, 桑标(2011). 情绪调节的发展及其与情绪体验、情绪能力、情绪调节态度的关系. *心理科学*, 34(6), 1345-1352.
- 李彩娜, 董竹, 焦思, 邹泓(2016). 大学生依恋与心理弹性——情绪调节与元情绪的多重中介. *心理科学*, 39(1), 83-89.
- 刘斯漫, 刘柯廷, 李田田, 卢莉(2015). 大学生正念对主观幸福感的影响: 情绪调节及心理弹性的中介作用. *心理科学*, 38(4), 889-895.
- 罗峥, 付俊杰, 熊庆秋, 张腾月(2012). 情绪调节策略对日常生活事件与情绪体关系影响的多层分析. *心理科学*, 35(2), 481-486.
- 孙俊才, 卢家楣, 吉峰(2014). 情绪调节目标的分类与优化. *心理科学*, 37(1), 240-244.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). 心理卫生评定量表手册(增订版). *中国心理卫生杂志社*, 125-130.
- 王丽霞(2016). *大学生心理弹性的保护性因素: 社会支持、家庭亲密度及适应性、情绪调节方式的作用机制研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.

- 王振宏, 郭德俊(2003). Gross 情绪调节过程与策略研究述评. *心理科学进展*, 11(6), 629-634.
- 魏义梅, 付桂芳(2007). 大学生情绪调节与心理健康的关系. *中国健康心理学杂志*, 15(2), 108-111.
- 吴国兰, 傅茂笋, 刘丹, 赵安全, 何荣霞, 等(2013). 中学生抑郁情绪与家庭环境的关系研究. *中国儿童保健杂志*, 21(1), 76-79.
- 杨心德, 蔡李平, 张莉(2005). 大学生日常生活事件压力指数的研究. *心理科学*, 28(6), 1403-1405.
- 杨阳(2013). 大学生心理弹性研究现状及其存在的问题. *开封大学学报*, 27(3), 81-83.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social Support, Stress, Health, and Academic Success in Ghanaian Adolescents: A Path Analysis. *Journal of Adolescence*, 37, 451-460. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kumpfer, K. L. (2002). *Factors and Processes Contributing to Resilience. Resilience and Development* (pp. 179-224). Berlin: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Tiêt, Q. Q., & Huizinga, D. (2002). Dimensions of the Construct of Resilience and Adaptation among Inner-City Youth. *Journal of Adolescent Research*, 17, 260-276. <https://doi.org/10.1177/0743558402173003>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 3-8. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>

#### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)