

A Review of the Research on the Influencing Factors of Children's Emotional Regulation Ability

Jiaying Ye, Xiaojun Cao*

College of Education, Xihua Normal University, Nanchong Sichuan
Email: *cxj841118@aliyun.com

Received: Apr. 25th, 2019; accepted: May 13th, 2019; published: May 20th, 2019

Abstract

Children's emotional regulation ability refers to children's accurate and effective processing of emotional information in the dynamic process of regulating emotions, and uses certain methods and strategies to produce psychological characteristics of adaptive behavior, through continuous accumulation of time and in the environment obtained in the interaction, it will be affected by many factors in the development. This article combs and analyzes relevant literatures, starting from the theory of developmental psychology of Urie Bronfenbrenner, and summarizing the influencing factors of children's emotional regulation ability from microsystem, medium system, external system and macro system.

Keywords

Emotional Regulation Ability, Child Emotional Development, Ecosystem

儿童情绪调节能力影响因素研究综述

叶佳滢, 曹晓君*

西华师范大学教育学院, 四川 南充
Email: *cxj841118@aliyun.com

收稿日期: 2019年4月25日; 录用日期: 2019年5月13日; 发布日期: 2019年5月20日

摘 要

儿童情绪调节能力是指儿童在调节情绪的动态过程中, 准确、有效地加工情绪信息, 并运用一定的方法*通讯作者。

和策略, 以产生适应性行为的心理特征, 通过在时间与环境的交互作用中形成, 其在发展中会受到多种因素影响。本文章梳理分析相关文献, 从布郎芬布伦纳发展生态系统理论出发, 从微系统, 中系统, 外系统, 宏系统总结儿童的情绪调节能力的影响因素。

关键词

情绪调节能力, 儿童情绪发展, 生态系统

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

情绪调节是后天获得的能力, 是儿童社会化发展的重要组成部分。尽管没有明确的情绪调节能力概念, Cole 指出, 情绪调节是个人以社会可接受和容忍的方式做出适当情绪反应的能力。当面对各种情境时, 个体可以有效地控制自己的冲动, 做出适当的情绪反应(Cole & Teti, 1994)。良好的情绪调节水平帮助儿童与同伴友好相处, 减少内外化问题行为的产生, 拥有更高水平的心理健康, 有助于他们更好的适应社会发展(Aldao et al., 2010; Sheppes, Suri, & Gross, 2015)。情绪调节能力高的儿童知道如何根据社会关系中的情况调整情绪反应, 并能运用一些策略来调整情绪和做出适应性行为; 而情绪调节能力较低的儿童, 在压力情境下更容易表现出各种不适应行为(包括攻击行为、违纪行为, 甚至是极度焦虑, 抑郁等情绪)。因此, 研究哪些因素影响了儿童情绪调节能力的发展至关重要。

2. 儿童情绪调节能力概念的界定

情绪调节能力没有准确的概念, 但是考虑到 Eisenberg 和 Fabes 认为, 情绪调节是个体调整、维持和增强情绪唤醒、体验、认知和行为的过程(Eisenberg & Fabes, 1992)。同时 Gross 认为情绪调节是指“个体对具有什么样的情绪、情绪什么时候发生、如何进行情绪体验与表达施加影响的过程”(Gross, 1998a)。由此我们可以认为情绪调节涉及到主观体验, 表情行为和生理反应的改变, 所以, 我们认为情绪调节能力体现在认知调节, 表达调节和身体调节的运用。

认知调节是通过认知的方法对情绪事件产生的情绪进行评估和改变。有研究者认为通过压抑、选择注意、分散注意、认知重评、沉思、具体化的情绪加工、情绪标注和心智觉知等具体方法可以调节自己的情绪(黄徐姝, 罗跃嘉, 2010)。但是, 情绪调节能力高的儿童偏向于选择有效地方法, 实验证明了运用认知评价会体验到更多的积极情绪, 更好地人际关系和生活质量, 而压抑是相反的(程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红, 2009)。在奖赏回应中, 运用压抑的个体有着迟钝的奖赏回应, 而且在神经层面, 运用认知重评的个体引发 P300 成分, 会更多注意奖励线索, 而运用压抑的个体有着迟钝的奖励预期(Kelley et al., 2019)。

表达调节是对个体情绪产生后的表情和行为的调节。正常的表达自己的情绪有利于解决问题, 提升自尊感, 有益于身体健康。然而, 情绪调节能力不足的儿童会长期使用表达抑制, 即抑制将要发生或正在发生的情绪表达行为, 他们会在社交中感受到不真实感和较低的幸福感和(Gross, 1998b)。

身体调节是针对情绪过程中产生的生理唤醒, 让身体放松来减轻情绪带来的压力。比如肌肉放松, 呼吸放松等。身体调节广泛运用在焦虑症、社交恐惧症的治疗中, 如运用系统脱敏疗法将焦虑层级与放松结合起来, 有利于降低情绪主观体验感。同时, 通过身心放松的正念冥想对抑郁, 焦虑等情绪障碍和

身心疾病的治疗十分有效,同时提高了情绪调节能力(陈语,赵鑫,黄俊红,陈思佚,周仁来,2011)。研究表明,诱发焦虑情绪后进行肌肉放松,可以减少焦虑的认知体验和生理反应,尤其是生理反应(Rausch, Gramling, & Auerbach, 2006)。

我们只列举了情绪调节能力包含着认知,行为反应和身体调节,但是,调节能力形成与展现的是一个动态而又复杂的过程,涉及到了生理机制,心理机制,情境等多方面,但我们能说情绪调节能力高的儿童在一定环境下能识别与理解情绪,正确表达自己的情绪,对情绪进行调控和运用,无论是积极还是消极的情绪,表现出适应性行为。现在探索大脑的研究技术日益成熟丰富,应该将这些技术应用到儿童的大脑发展上,探究情绪调节的机制,且在儿童情绪调节能力的测量上还有待研究。

3. 儿童情绪调节能力发展的特点

儿童情绪随着大脑的发展顺序的成熟和社会认知能力提升而不断发展,对于刚出生的婴儿,大脑皮层还未成熟,婴儿所具有的只是先天性的无条件反射,所以,婴儿的情绪调节只是原始的生物反馈,比如他们会用用力吮吸的方式表示自己的愉快情绪,完全用自己的本能反应回应外界。随着婴儿的运动技能的发展,他们会采用视觉转移或者转动身体来避开令他们产生不舒服情绪的物体。随着大脑皮质的逐渐完善,到12个月~18个月时,婴幼儿逐渐表现出控制的能力,能够对父母提出的关于情绪的社会规范和指令进行顺从,如按照家长直接说出的情绪调节的规则行动,然后从24个月开始,即使父母不在场,他们也会运用内化的规则来调节自己的行为,而从36个月开始,婴幼儿能根据环境的要求和自己的目标和动机来灵活的调节自己的注意和行为(张青,董书阳,王争艳,2018)。随着年龄的增长,儿童的社会认知得到发展,体现在观点采择能力的提高,一个拥有高观点采择的儿童可以了解到他人的思想,情感,并正确对环境做出评估(董文,桑标,邓欣媚,2009),表现出适当的调节策略。但由于年幼儿童皮层兴奋过程比抑制过程强,年龄越小,越明显,所以学龄初期的儿童情绪的自我调节能力较弱,大多表现为不稳定,易冲动,随情境变化而变化,甚至有些儿童在5~6岁在建立延缓抑制上仍有困难(董文,桑标,邓欣媚,2009)。而且情绪调节在婴儿期也存在着个体差异,如一些婴儿能用更有效地策略来调节自己的消极情绪,例如转移注意力对比单纯的发泄。

对于青少年来说,生理快速的发育并逐渐达到成熟,但心理发展的速度相对缓慢,心理水平也处在幼稚向成熟发展的过渡阶段,心理发展容易出现矛盾,特别是情绪,他们情绪波动较大,情绪反应强度大,所以青春期的学生调节情绪较难,而随着脑皮层发育的成熟,皮层各部位发育的平衡,他们情绪调节能力也日渐提高,男女情绪调节上也存在差异,在初中,女生的情绪调节能力低于男生,而在高中阶段,当他们顺利度过青春时期,能力基本相同(沃建中,刘彩梅,曹凌雁,2005)。

4. 影响儿童情绪调节能力的因素

4.1. 微系统

环境层次的最里层是微系统,它指的是个体活动和交互的直接环境,文章从环境和儿童自身生理特点进行综述:环境如家庭、学校和同伴群体,生理特点如人格特质和气质、性别年龄。

4.1.1. 家庭

家庭作为社会的细胞,是儿童社会化的起点,也是儿童身心发展的最初场所。家庭对儿童的情绪调节能力表现在三个方面:1) 家庭为儿童通过观察学习情绪调节提供了环境条件;2) 父母对情绪和情绪管理的具体教养活动会影响儿童的情绪调节能力;3) 儿童情绪调节能力还会受到家庭情绪氛围的影响:比如父母教养方式、依恋关系、家庭表现力、婚姻关系(Morris et al., 2007)。

首先, 大量研究都表明了儿童会通过观察学习模仿父母的情绪表现, 情绪感染和社会参照来不断提升自己的调节能力。孩子们很可能是通过观察父母对情绪的表达来丰富自己的调节策略(Denham, Bassett, & Wyatt, 2010)。儿童在家庭环境的潜移默化中受到父母情绪的影响, 了解到哪种情绪是可以为社会所接受, 然后去管理自己的消极情绪。父母在与孩子讨论具有挑战性的话题时, 表现较少的愤怒(Scott et al., 2011), 他们的孩子也会观察学习到父母处理此类型事件的情绪处理方式。

依恋关系被认为是父母与孩子之间情绪氛围的重要反应, 在儿童的早期, 父母对孩子的情感需要上给予无私的关怀和及时的反应, 会影响儿童与看护人之间的安全依恋关系。实验证明, 早期的依恋关系会影响儿童后来的情绪调节, 在一岁时的安全依恋关系会预测儿童在三岁时的情绪调节(Gilliom et al., 2002)。同样的, 在五年级儿童的报告中 Contreras 发现成功的情绪调节和安全依恋关系有紧密联系, 在采访儿童和父母对彼此的依恋关系的判断时, 父母和儿童同时表示有安全依恋关系的有更高的情绪调节能力和较少的焦虑和敌对性(Contreras, 2000)。Zimmermann 等人发现, 拥有安全性依恋的儿童会使用适应性的情绪调节方式, 而回避型和矛盾性的儿童则与之相反(Zimmermann, 1999)。尽管还需要更多纵向的研究提供证据, 但已有的文献很好的说明了早期依恋关系会影响儿童后来的情绪调节能力。

父母教养方式反应了父母对儿童的态度和行为方式, 研究表明, 不同的教养方式与儿童情绪调节及社会性发展存在不同的相关性(Parke & Buriel, 2006)。在一项对 9~10 之间的儿童的实验中, 有母亲支持的孩子会使用更广泛和有效的情绪调节策略(Hardy, Power, & Jaedicke, 1994)。消极的教养方式和情绪调节能力不足有关, 在一项观察情绪诱发任务中, Calkins 发现如果母亲对孩子有更多责骂, 愤怒和身体控制等消极行为, 儿童会有更差的行为表现和紧张, 而这不利于调节情绪(Calkins et al., 1998)。而且当父母对青少年施与不恰当的养育行为时, 比如情感虐待, 他们在情绪调节中会采用无效的调节策略如过度评价(Garnefski & Kraaij, 2016)。同时, 父母婚姻关系差, 导致教养方式的偏激化, 如在婚姻暴力家庭中长大的儿童会表现出更多的如悲伤、抑郁、愤怒等消极情绪体验(Lee, 2001)。虽然有很多实验证明了父母教养方式和儿童情绪调节能力的关系, 但很少涉及到将儿童的性格特质作为中介的研究, 而且有很少纵向研究两者之间的关系。

综上, 我们综述了家庭间各分因素对儿童调节能力的影响, 但是, 家庭是一个复杂的微系统, 还需要探究在整个家庭系统各个因素内的交互关系, 以便充分了解对儿童的互动和累加效应。很多文献都将注意力集中在了父母与之相关的行为上, 但很少涉及到同胞关系对情绪调节能力的作用机制, 有研究表明, 积极的同胞关系对儿童青少年的发展非常重要(Condron, 2004)。而且家庭的经济状况可以影响到整个上面所述的小因素, 比如: 经济状况不好, 父母陪伴儿童的时间减少, 指导儿童情绪调节的具体教养活动变少, 那儿童会通过哪种途径补偿呢, 需要我们纵向研究观察。

4.1.2. 学校

学校是儿童除了家庭之外生活时间最多的地方, 师生关系质量, 教师自身情绪智力的好坏以及关于情绪调节的教导等都会影响到儿童的情绪调节能力。师生关系质量和儿童在校期间的情绪发展密切联系(Driscoll et al., 2011)。情绪调节较差的儿童在教室中更容易发生冲动和注意力不集中行为, 而这不仅与儿童与教师的关系密切联系, 而且在一些情境下随着不良的师生关系还会恶化(Berry, 2012)。针对学龄前儿童的师生关系与情绪调节关系发现, 师生关系温暖平等, 这是一种安全的关系, 它可能培养积极的情绪调节, 如果师生关系混乱, 它可能扰乱情绪调节(Susanna et al., 2018)。而在一充满支持性的班级氛围中, 师生关系更积极化(Howes et al., 2013)。因此, 师生关系质量的好坏会影响儿童情绪调节策略甚至是能力的发展, 我们要重视建立师生间良好的关系。

老师在处理学生的适应不良的行为时, 老师对儿童的情绪反应受到自身以往的教学经验、信念和情

绪知识的影响(Swartz & Mcelwain, 2012)。如“社会发展”和对幼儿进行“社会情感学习”(Boyer, 2009)会影响儿童情绪发展的一生,在观察儿童对不同教室情境录像的反应时,研究发现不同的儿童会在具有社会情感挑战的课堂上使用不同的情绪调节策略(Luong & Charles, 2014)。甚至在通过观察课堂时发现老师在课堂互动中的行为方式会影响学前儿童的情绪调节能力,但具体通过什么机制影响的,还需要进一步研究(Tu & Chou, 2013)。

综上所述,我们学校中师生关系的质量以及教师的关于情绪知识的教导,甚至是在课堂上老师与儿童的互动模式都会影响儿童的情绪发展,但是很少研究涉及到对儿童的情绪调节的影响,未来可以注重这方面的研究,如师生关系、儿童对于教师的认同感、教学策略的采用、教师的教学动机、教师对儿童消极情绪的指导和给予心理和情感支持作用。

4.1.3. 同辈群体

除了家人和老师,朋友会在儿童的发展中展现实质性和独特的贡献,他们为儿童各种行为的社会化提供了环境(Brown & Larson, 2009),包括了儿童的情绪调节。同龄人对儿童情绪调节的发展集中在两方面:第一,朋友为孩子们提供了观察学习情绪调节规则和策略的环境。第二是关于情绪调节的沟通交流。在稳定的友谊中,青少年可以向他们的朋友提供他们自己的策略来支持他们。同时在一段有很高亲密度的友情里,儿童可以互相敞开心扉,自由地谈论自己的情感,以此获得调节的途径和方法。一篇研究从同伴对儿童情绪调节策略的影响发现,儿童的适应性调节策略会受到好朋友的适应性调节策略的积极方面的影响(Reindl et al., 2016)。而且,有更高情绪调节能力的儿童在与同伴交往上更顺利,在与朋友交往中有更少的冲突和敌对发生(Lopes et al., 2004)。调节能力不足的学龄儿童会在同伴交往中经常产生不适应的行为(Cohen & Mendez, 2009)。在已有的文献中,研究者大都探讨了同伴关系质量与情绪调节能力的关系,但仅与相关水平有关,没有具体到因果关系层面,而且同辈群体包括同伴接纳与拒绝,我们还需要这方面的研究。同时,大多数研究的方法集中在自我报道,同伴报道,同伴提名的方法上,却没有涉及到内部心理机制的产生。

4.1.4. 气质和人格特质

儿童自身的气质特征中的某些维度是情绪调节发展的基础,同时气质能解释情绪调节能力在时间和空间上的稳定性(Gross & John, 2003; Rothbart, 2010)。气质的差异会影响到儿童在面对各种情境时对事件的反应和选择的情绪调节策略,比如在面对奖励性刺激时,低接近性气质和高接近性气质儿童的有不同的反应行为。在一项对学前儿童的研究中,发现后者在生活中倾向于不加限制的选择奖赏刺激,造成不能有效控制情绪,所以他们经常出现问题行为(Gartstein, Putnam, & Rothbart, 2012; Morales, Fu, & Pérez-Edgar, 2016)。同时,抑郁儿童的积极情绪水平较低,他们在生活中会经历更多的负性情绪,当他们调整情绪时,他们会选择冥想策略来加深消极情绪的体验(Nolen-Hoeksema, 2004)。内向-外向人格维度也与情绪调节密切相关,外倾程度较高的个体不仅对积极情绪有较高的敏感性,有较多的积极情绪体验,具有较强的消极情绪调节能力,因此具有较高的主观幸福感和心理健康水平(Amin et al., 2004; Lischetzke, & Eid, 2006; Pena-Gomez et al., 2011; Tamir, 2010)。近期研究也表明,高神经质导致了儿童抑郁的出现,而且他们会使用不适应认知情绪调节策略(Andrés et al., 2016)。因此,探讨气质和人格的各个维度及其它们之间的交互作用对情绪调节的影响表现尤为重要。

4.1.5. 性别和年龄

年幼的孩子比年长的孩子更经常表达悲伤和愤怒,女孩比男孩更有可能表达悲伤和痛苦,因为在性别角色和社会期望中,男孩被教以勇敢忍耐等品质。国外学者 Zeman 研究发下,女孩倾向于掩饰愤怒情

绪,而男孩更可能压抑痛苦,且女孩更擅长于自我疏导情绪,或直接寻求情感支持和帮助(Zeman, 1996)。研究表明,由于父母会对女孩的愤怒情绪控制和管理,所以女孩调节消极情绪的能力会受到父母的影响(Barrett et al., 1998)。同时,不同年龄阶段的婴儿在有效使用情绪调节策略有所差异,如从婴儿期到1岁的发展中,幼儿会根据自己的需要去唤醒一些情绪(Kopp, 1982),到两岁时,他们就可以有效的使用情绪调节方法,因此,随着年龄的增长,对外界事物的认识能力变强,儿童的情绪调节更具有复杂性和多样性。

综上所述,在微系统中,环境因素如家庭中的互动关系,同伴关系,学校都会对儿童的情绪调节产生影响,但我们也不能忽略了个体自身的内部因素,这些都为情绪的社会化发展提供了物质性的基础,生理的发展,大脑皮质的不断成熟才给了我们观察研究的可能。

4.2. 中系统

中间系统是指各微系统之间的联系或相互关系,比如家校互动,家庭和同伴互动和同伴和学校的作用。但对于儿童来说,最典型的应该是家校互动的影响。家长的观念和和行为在一定程度上影响着教师的观念和和行为,如果父母重视知识与技能的学习,教师也重视知识学习,而忽视情绪能力教育,这不利于孩子情绪调节能力的培养。Boyer发现教育工作者提供有关自我监管和情绪调节的知识,会促进父母对孩子的理解和加强在情绪调节上的沟通(Boyer, 2009)。Rothon等人利用一次纵向调查的数据,对英国国家家校互动与青少年心理健康的关系进行了分析,结果表明,家长参与学校活动的程度越高,青少年的心理健康水平也越高,说明家校互动中青少年的情绪调节能力得到提高(Rothon et al., 2012)。同时在逃学干预计划中,研究中发现家长对孩子情绪调节的报告能预测教师对该学生的行为问题报告,而且和父母有更深情感联系的孩子在学校中有更少的逃学倾向(Kim & Page, 2013)。由此可知,老师积极关注学生的情绪发展,会影响到父母对儿童情绪调节能力的重视,在中国,大多数父母关心儿童的智商教育而忽视情商教育,如果学校老师能重视对学生的情绪调节知识的培养,那定会引起家长的重视。而在家庭中形成了良好调节能力的儿童在学校表现中更优异,与老师同学相处融洽,学习能力也更强。

综上所述,中系统强调了微系统之间的相互作用,儿童的调节能力也是在多个系统的积极影响下不断提高,因此我们要重视各个微系统之间的联合作用,而不是只关注其一而忽视其他系统的连续影响作用。

4.3. 外系统

外层系统是指那些儿童不直接参与但却对其发展产生影响的系统。例如学校课程设置,设置与情绪有关的课程会大大提高学前儿童的情绪调节能力(Tu & Chou, 2013)。在“做中学”的科学教育实验中,儿童表征能力和信息处理能力的提高促进了他们的情感理解和适应性能力,从而导致了儿童情绪适应性发展,入园两年的儿童明显比入园一年的儿童具有更高的情绪适应能力(赖小林等, 2005)。尤其在青春期,表达性写作与情绪调节的心理教育相结合尤其能培养适应性情绪调节促进心理健康(Horn et al., 2011)。有研究者对11~14岁具有情绪困扰的青少年实施了为期18个月的合理情绪行为疗法的培训,他们学会了如何使用合理的情绪策略管理自己过激情绪,结果发现他们能运用系统,科学的方法来思考与讨论引发不良情绪的事件,提升了自己的情绪调节能力(Banks & Zions, 2009)。在基于主题活动提升幼儿情绪调节能力中,在活动课程《我的情绪我做主》,幼儿在集体教学活动中获得的情绪知识、调节情绪能力的策略等能够解决幼儿在主题活动中碰到的实际问题(张萌, 2017)。由此可知,学校的情绪相关的课程设置会影响儿童的情绪调节能力,但是关于学校课程设置的时间,情绪主题的选择等问题都是我们应该讨论的。目前,大多数学校的重点是知识教育,忽略了重要的情绪教育。

综上所述, 课程设置对儿童调节能力有很大影响作用, 如何在幼儿及中小学阶段推行良好的关于情绪调节的教育, 教给他们如何调节过度焦虑和抑郁等情绪, 促进提升心理健康水平尤为重要。

4.4. 宏系统

直接的接触环境对儿童的社会性发展有不可磨灭的作用, 但是我们也不能忽略社会心态, 文化差异等对儿童的影响。比如社会变迁出现的流动儿童和留守儿童, 研究发现, 与非留守儿童相比, 留守儿童体验到更多孤独感, 焦虑抑郁和更低的幸福感(凌辉等, 2012)。而留守所导致的亲子分离现象对儿童行为适应及情绪发展存在不利影响(王玉龙等, 2017)。在面对挫折时, 留守儿童有更低的情绪调节能力(Abraham & Kerns, 2013)。由于价值取向不同带来的文化差异, 在一个文化背景下习得的情绪调节方式可能完全不适应另一个环境(Matsumoto & Kupperbusch, 2001)。比如, 西方文化崇尚自由表达, 说出自己的情绪体验, 然而在东方文化下, 个体是否会表露情绪会受到情绪事件和所表达的对象有关(Matsumoto, 2006)。如果西方儿童受到老师的赞赏, 会通过言语表情传达自己的喜悦, 但东方文化下的儿童即使考试成绩第一名, 即使很高兴, 也会采取压抑的方式将积极情绪内化, 不愿意外露, 但这可能不利于情绪调节能力的提升。因此, 文化差异会导致不同种族群体之间情绪调节方式的差异。今后, 我们应该研究中国儿童独特的情绪调节方法, 提高他们的情绪调节能力。

综上所述, 宏系统会不断影响外系统, 中系统, 微系统, 最后影响到儿童, 儿童的情绪调节能力的形成也依赖于所处的大环境, 但这其中的具体影响机制还需要我们努力探索, 发挥提高儿童情绪调节能力的积极因素, 促进儿童的健康发展。

4.5. 未来研究的展望

4.5.1. 儿童情绪调节能力的生理基础

布郎芬布伦纳发展生态系统理论更多地注重了人与环境的交互影响, 但其实儿童的生理特点对情绪调节能力的影响十分重要, 研究表明, 不同的人格特质与特定的情绪调节策略联系十分紧密, 气质中情绪反应性较差的儿童在调节情绪时会出现困难, 且更容易焦虑(Matsumoto, 2006; Yuan et al., 2012)。随着认知研究领域不断深入, 表明认知是情绪调节的基础, 尤其是儿童执行功能的发展, 比如在幼儿 6 个月时, 他们的工作记忆开始发展, 获得简单的信息保持能力, 同时儿童的反应抑制能力随之发展(Diamond, 2013)。因此, 儿童的遗传气质和认知发展也会影响情绪调节能力的发展水平和情况。尽管强调了社会和文化因素的影响, 但不能忽视了儿童自身的遗传物质是情绪调节发展的物质基础。

4.5.2. 微系统中学校和社区的因素

在微系统中, 许多研究集中在家庭和同伴关系上。例如, 大多数学者讨论了家庭情绪氛围和父母元情绪对儿童情绪调节能力的影响。同时, 现在儿童有更多的时间接触 ipad、iphone 这类电子产品, 儿童在玩耍的过程中情绪调节会不会受到影响呢。在学校这一系统中, 外国学者 patel 指出, 支持性的师生关系是青少年的心理健康的保护因素(Patel et al., 2009), 但国内学者很少涉及。同时儿童在大约 3 岁以后变会进入学校学习, 学校对儿童的影响极大, 学校中的很多因素都可能对情绪调节能力造成影响, 尤其是学校的校园暴力, 可能会对儿童心理产生一生危害性的结果, 未来可以研究情绪调节能力在其中的中介作用。而且, 很少有研究者设计社区中的设施对儿童情绪调节的影响, 如果社区有很好的娱乐游玩设施能为儿童提供参与同伴游戏的场所, 儿童会在不断与游戏伙伴的交流中提高情绪理解和调节能力吗?

4.5.3. 中系统各个微系统之间的积极联系

针对中系统, 我们尤其要注意家校互动对儿童情绪调节能力的影响, 但现在大多数研究都集中在对儿童的心理健康的影

学压力, 父母的社会经济地位, 学校和家庭的积极沟通交流的机会很少, 自然也很少关注儿童的情绪调节能力的发展情况。而且, 在一项对 285 名市中心儿童的社区暴力暴露与同龄人社会适应不良的关系进行的横断面调查研究报告中, 情绪调节能力被视为潜在的调解者(Schwartz & Proctor, 2000), 但是该实验是相关研究, 并没有涉及到内部影响机制。按照布郎芬布伦纳的理论, 微系统之间强有力的积极联系将实现儿童情绪调节能力的最佳发展, 我们应该注意如何实现各种微系统之间的积极联系。

4.5.4. 外系统中家长工作环境和政策制定的影响作用

在外系统中, 研究者都将目光集中在学校的课程设置上, 如设置关于学习情绪调节的课程, 现在新课改也十分重视儿童情绪的发展, 其实戈尔曼早在《情绪智力》就强调了情绪调节在人的发展过程中的重要性。而且, 社交媒体的极速发展也可以为儿童的情绪调节能力起提高作用, 虽然家长没有时间直接到学校去了解孩子的发展情况, 但是微信等交流软件的兴起可以弥补家师互动的空白, 及时干预儿童的情绪健康发展状况, 研究者发现, 信息传媒能有效的调节儿童的正性情绪和负性情绪, 对正性情绪起到了传递和维持的作用, 排解了负性情绪, 同时, 他们最喜欢用信息传媒排解孤独情绪(张仕琼, 2008)。而且社交媒体的类型, 使用时间及投入程度对儿童情绪调节能力的影响, 是否存在中介作用, 是现阶段研究缺乏的。本文只写出了外系统中的课程设置, 其实信息传媒、家长的工作环境和教育部门的政策制定等都会影响儿童的情绪调节能力。

4.5.5. 宏系统对各个系统之间的相互作用机制

在宏系统中, 文章列举了社会变迁, 文化观念对儿童情绪调节的影响, 社会变迁如城市化, 现代化提高了城市间流动, 离婚率的增加, 最容易受到影响的便是儿童, 特别是中国发展体制下独有的留守儿童, 关注留守儿童的情绪调节能力的发展刻不容缓, 但现在对留守儿童的情绪调节大部分都是在定性研究阶段, 而很少涉及内部心理影响机制。同时在社会变迁下宏系统的因素通过影响外系统, 中系统, 微系统中的因素, 从而影响儿童, 我们应该注意研究各个系统之间的相互机制, 注重研究儿童情绪调节能力影响因素的生态效度。

基金项目

四川省教育厅人文社科基地重点项目(CJF16002); 西华师范大学英才科研基金项目(17YC196)。

参考文献

- 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 陈思佚, 周仁来(2011). 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制. *心理科学进展*, 19(10), 1502-1510.
- 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.
- 董文, 桑标, 邓欣媚(2009). 影响儿童情绪自我调节的因素. *心理科学*, 32(2), 304-307.
- 黄徐姝, 罗跃嘉(2010). 情绪调节方法的分类和效果. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 526-529.
- 赖小林, 宋欣欣, 丁振源等(2005). “做中学”科学教育对幼儿情绪能力发展的影响. *心理科学*, 28(6), 1483-1486.
- 凌辉, 张建人, 易艳, 周立健, 洪婉妍, 文晶(2012). 分离年龄和留守时间对留守儿童行为和情绪问题的影响. *中国临床心理学杂志*, 20(5), 674-678.
- 王玉龙, 袁燕, 唐卓(2017). 留守儿童亲子依恋与情绪健康的关系: 情绪调节能力的中介和家庭功能的调节. *心理科学*, 40(4), 898-904.
- 沃建中, 刘彩梅, 曹凌雁(2005). 中学生情绪调节能力的发展特点(英文). *中国临床康复*, 9(20), 240-242.
- 张萌(2017). *基于主题活动提升幼儿情绪调节能力的实践研究*. 硕士学位论文, 徐州: 江苏师范大学.
- 张青, 董书阳, 王争艳(2018). 婴幼儿自我调节的发展机制[J]. *心理科学进展*, 1-12.
- 张仕琼(2008). *信息传媒接触对农村留守儿童情绪调节影响的研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.

- Abraham, M. M., & Kerns, K. A. (2013). Positive and Negative Emotions and Coping as Mediators of Mother-Child Attachment and Peer Relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, *59*, 399-425. <https://doi.org/10.1353/mpq.2013.0023>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, *30*, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amin, Z., Constable, R. T., & Canli, T. (2004). Attentional Bias for Valenced Stimuli as a Function of Personality in the Dot-Probe Task. *Journal of Research in Personality*, *38*, 15-23. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2003.09.011>
- Andrés, M. L., de Minzi, R., Cristina, M., Casta-Eiras, C., Canet-Juric, L., & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Neuroticism and Depression in Children: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *The Journal of Genetic Psychology*, *177*, 55-71. <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1148659>
- Banks, T., & Zions, P. (2009). Teaching a Cognitive Behavioral Strategy to Manage Emotions Rational Emotive Behavior Therapy in an Educational Setting. *Intervention in School and Clinic*, *44*, 307-313. <https://doi.org/10.1177/1053451208330893>
- Barrett, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eyssell, K. M. (1998). Are Women the “More Emotional” Sex? Evidence from Emotional Experiences in Social Context. *Cognition & Emotion*, *12*, 555-578. <https://doi.org/10.1080/026999398379565>
- Berry, D. (2012). Inhibitory Control and Teacher Child Conflict: Reciprocal Associations across the Elementary-School Years. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *33*, 66-76. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2011.10.002>
- Boyer, W. (2009). Crossing the Glass Wall: Using Preschool Educators Knowledge to Enhance Parental Understanding of Children’s Self-Regulation and Emotion Regulation. *Early Childhood Education Journal*, *37*, 175-182. <https://doi.org/10.1007/s10643-009-0343-y>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer Relationships in Adolescence. In R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology: Contextual Influences on Adolescent Development* (pp. 74-103). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L., & Johnson, M. C. (1998). Maternal Interactive Style across Contexts: Relations to Emotional, Behavioral and Physiological Regulation during Toddlerhood. *Social Development*, *7*, 20. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00072>
- Cohen, J. S., & Mendez, J. L. (2009). Emotion Regulation, Language Ability, and the Stability of Preschool Children’s Peer Play Behavior. *Early Education & Development*, *20*, 1016-1037. <https://doi.org/10.1080/10409280903305716>
- Cole, P. M., & Teti, M. L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations: The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*, 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Condron, D. D. J. (2004). Playing Well with Others in Kindergarten: The Benefit of Siblings at Home. *Journal of Marriage and Family*, *66*, 333-350. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00024.x>
- Contreras, J. M., Kerns, K. A., Weimer, B. L., Gentzler, A. L., & Tomich, P. L. (2000). Emotion Regulation as a Mediator of Associations between Mother-Child Attachment and Peer Relationships in Middle Childhood. *Journal of Family Psychology*, *14*, 111-124. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.111>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M. (2010). Gender Differences in the Socialization of Preschoolers’ Emotional Competence. *New Directions for Child & Adolescent Development*, *2010*, 29-49. <https://doi.org/10.1002/cd.267>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Driscoll, K. C., Wang, L., Mashburn, A. J., & Pianta, R. C. (2011). Fostering Supportive Teacher-Child Relationships: Intervention Implementation in a State-Funded Preschool Program. *Early Education & Development*, *22*, 593-619. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.502015>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, Regulation, and the Development of Social Competence. In M. S. Clark (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology, Vol. 14. Emotion and Social Behavior* (pp. 119-150). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of Relations between Adolescents’ Cognitive Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety. *Cognition & Emotion*, *32*, 1401-1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Gartstein, M. A., Putnam, S. P., & Rothbart, M. K. (2012). Etiology of Preschool Behavior Problems: Contributions of Temperament Attributes in Early Childhood. *Infant Mental Health Journal*, *33*, 197-211. <https://doi.org/10.1002/imhj.21312>
- Gilliom, M., Shaw, D. S., Beck, J. E., Schonberg, M. A., & Lukon, J. E. L. (2002). Anger Regulation in Disadvantaged Preschool Boys: Strategies, Antecedents, and the Development of Self-Control. *Developmental Psychology*, *38*, 222-235.

- <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.222>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- 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*, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hardy, D. F., Power, T. G., & Jaedicke, S. (1994). Examining the Relation of Parenting to Children's Coping with Everyday Stress. *Child Development*, *64*, 1829-1841. <https://doi.org/10.2307/1131472>
- Horn, A. B., Pössel, P., & Hautzinger, M. (2011). Promoting Adaptive Emotion Regulation and Coping in Adolescence: A School-Based Programme. *Journal of Health Psychology*, *16*, 258-273. <https://doi.org/10.1177/1359105310372814>
- Howes, C., Fuligni, A. S., Hong, S. S., Huang, Y. D., & Lara-Cinisomo, S. (2013). The Preschool Instructional Context and Child-Teacher Relationships. *Early Education & Development*, *24*, 273-291. <https://doi.org/10.1080/10409289.2011.649664>
- Kelley, N. J., Glazer, J. E., Anangkul, N. P., & Nusslock, R. (2019). Reappraisal and Suppression Emotion-Regulation Tendencies Differentially Predict Reward-Responsivity and Psychological Well-Being. *Biological Psychology*, *140*, 35-47. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.11.005>
- Kim, H. Y., & Page, T. (2013). Emotional Bonds with Parents, Emotion Regulation, and School-Related Behavior Problems among Elementary School Truants. *Journal of Child & Family Studies*, *22*, 869-878. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9646-5>
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, *18*, 199-214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>
- Lee, M. Y. (2001). Marital Violence: Impact on Children's Emotional Experiences, Emotional Regulation and Behaviors in a Post-Divorce/Separation Situation. *Child & Adolescent Social Work Journal*, *18*, 137-163. <https://doi.org/10.1023/A:1007650812845>
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *30*, 1018-1034. <https://doi.org/10.1177/0146167204264762>
- Luong, G., & Charles, S. T. (2014). Age Differences in Affective and Cardiovascular Responses to a Negative Social Interaction: The Role of Goals, Appraisals, and Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, *50*, 1919-1930. <https://doi.org/10.1037/a0036621>
- Matsumoto, D. (2006). Are Cultural Differences in Emotion Regulation Mediated by Personality Traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *37*, 421-437. <https://doi.org/10.1177/0022022106288478>
- Matsumoto, D., & Kupperbusch, C. (2001). Idiocentric and Allocentric Differences in Emotional Expression, Experience, and the Coherence between Expression and Experience. *Asian Journal of Social Psychology*, *4*, 113-131. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2001.00080.x>
- Morales, S., Fu, X., & Pérez Edgar, K. E. (2016). A Developmental Neuroscience Perspective on Affect-Biased Attention. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *21*, 26-41. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.08.001>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, *16*, 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Style Theory. In C. Papageorgiou, & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 107-123). West Sussex: Wiley.
- Parke, R. D., & Buriel, R. (2006). Socialization in the Family: Ethnic and Ecological Perspectives. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., pp. 429-504). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0308>
- Patel, V. L., Yoskowitz, N. A., & Arocha, J. F. (2009). Towards Effective Evaluation and Reform in Medical Education: A Cognitive and Learning Sciences Perspective. *Advances in Health Sciences Education*, *14*, 791-812. <https://doi.org/10.1007/s10459-007-9091-1>
- Pena-Gomez, C., Vidal-Piñero, D., Clemente, I. C., Pascual-Leone, Á., & Bartrés-Faz, D. (2011). Down-Regulation of Negative Emotional Processing by Transcranial Direct Current Stimulation: Effects of Personality Characteristics. *PLoS ONE*, *6*, e22812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022812>
- Rausch, S. M., Gramling, S. E., & Auerbach, S. M. (2006). Effects of a Single Session of Large-Group Meditation and Progressive Muscle Relaxation Training on Stress Reduction, Reactivity, and Recovery. *International Journal of Stress*

- Management*, 13, 273-290. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.3.273>
- Reindl, M., Gniewosz, B., & Reinders, H. (2016). Socialization of Emotion Regulation Strategies through Friends. *Journal of Adolescence*, 49, 146-157. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.008>
- Rothbart, M. K. (2010). Temperament, Development, and Personality. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 207-212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00505.x>
- Rothon, C., Goodwin, L., & Stansfeld, S. (2012). Family Social Support, Community “Social Capital” and Adolescents’ Mental Health and Educational Outcomes: A Longitudinal Study in England. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 47, 697-709. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0391-7>
- Schwartz, D., & Proctor, L. J. (2000). Community Violence Exposure and Children’s Social Adjustment in the School Peer Group: The Mediating Roles of Emotion Regulation and Social Cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 670-683. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.670>
- Scott, S., Briskman, J., Woolgar, M., Humayun, S., & O’Connor, T. G. (2011). Attachment in Adolescence: Overlap with Parenting and Unique Prediction of Behavioural Adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 1052-1062. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02453.x>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Susanna, P., Maria, V. G., Roberto, B., Schneider, B. H., & Fiorenzo, L. (2018). Student-Teacher Relationships and Attention Problems in School-Aged Children: The Mediating Role of Emotion Regulation. *School Mental Health*, 1-12.
- Swartz, R. A., & McElwain, N. L. (2012). Pre-Service Teachers’ Emotion-Related Regulation and Cognition: Associations with Teachers’ Responses to Children’s Emotions in Early Childhood Classrooms. *Early Education & Development*, 23, 202-226. <https://doi.org/10.1080/10409289.2012.619392>
- Tamir, M. (2010). Differential Preferences for Happiness: Extraversion and Trait-Consistent Emotion Regulation. *Journal of Personality*, 77, 447-470. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00554.x>
- Tu, Y. C., & Chou, M. J. (2013). Interrelationships between Parenting Styles and Teachers Involvement: From Children’s Emotion Regulation Competence Perspective. *Journal of Applied Sciences*, 13, 1066-1072. <https://doi.org/10.3923/jas.2013.1066.1072>
- Yuan, J., Zhang, J., Zhou, X., Yang, J., Meng, X., Zhang, Q. et al. (2012). Neural Mechanisms Underlying the Higher Levels of Subjective Well-Being in Extraverts: Pleasant Bias and Unpleasant Resistance. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12, 175-192. <https://doi.org/10.3758/s13415-011-0064-8>
- Zeman, J. (1996). Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends on Who Is Watching. *Child Development*, 67, 957-973. <https://doi.org/10.2307/1131873>
- Zimmermann, P. (1999). Structure and Functions of Internal Working Models of Attachment and Their Role for Emotion Regulation. *Attachment & Human Development*, 1, 291-306. <https://doi.org/10.1080/14616739900134161>

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