

中职学生情绪管理能力发展现状 与影响因素的实证研究

何莎薇 张 静

【摘 要】情绪管理是中职学生实现心理健康与社会适应的重要内容。基于对国内外已有量表的适切性改编与验证,从情绪识别、情绪表达、理解与分析自己的情绪、理解与分析他人的情绪、情绪调节等五大要素出发对上海市中职学生进行抽样调查与分析。结果表明,中职学生情绪管理能力整体水平较高,但情绪表达与调节能力相对较弱;女生情绪表达与调节能力显著高于男生;二年级情绪调节能力显著高于其他年级。在影响因素方面,父母受教育程度、父母职业、是否为独生子女等因素对中职学生情绪管理能力具有显著影响。基于此,结合情绪管理能力发展理论、家庭投资理论等相关理论对中职学生情绪管理能力的发展特点及影响因素进行深入探讨,并提出针对性建议。

【关 键 词】中职学生;情绪管理能力;影响因素;心理健康;心理发展

【作者简介】何莎薇(1998-),华东师范大学职业教育与成人教育研究所,硕士研究生,研究方向:职业教育课程与教学、职业教育基本理论;张静(通讯作者)(1988-),华东师范大学教育心理学系副教授,博士,研究方向:智力与人格测评、青少年人格与社会性发展(上海 200062)。

【原文出处】《当代职业教育》(成都),2022.5.104~112

【基金项目】全国教育科学“十三五”规划2020年度国家青年课题“现代职教体系构建背景下我国职教高考制度的基础理论与实践模式研究”(编号:CJA200255)。

一、问题提出

情绪管理是个体实现全面发展与社会适应的重要内容,不仅影响个体认知活动的方向、行为的选择、人格的形成等多方面心理健康,^[1]还能够显著预测个体的人际关系^[2]、生活满意度和身体状况^[3]、个人掌控感^[4],与个体能否很好地适应社会、享受生活以及获得事业的成功有着密切的联系。中职学生处于“青春期阶段”(15~18岁),心理发展尚未完全成熟,易受家庭、社会、同伴等诸多外界因素的影响而陷入情绪困扰,加之中职学生的生源结构与家庭背景等相对复杂,情绪情感问题较为突出。特别在社会环境加速发展的今天,情绪管理能力对于中职学生在学习生活和未来工作环境中保持心理健康发展、实现社会化发展具有重要作用。但纵观已有研究发现,国内情绪管理相关研究主要聚焦普通中小学生或大学生,少数关于中职学生的实证测评工具

多以自编为主,其科学性和有效性相对有限,对于中职学生情绪管理能力水平究竟如何、中职学生情绪管理能力受哪些因素影响等一系列问题尚未进行深入探讨。本研究将对国内外科学的情绪管理测量工具进行适切性改编与验证,并以上海市中职学生为研究对象进行抽样调查,分析中职学生情绪管理能力的发展特点,并对影响中职学生情绪管理能力的因素进行探讨,以期为促进中职学生的心理健康发展、改善中职学校教育管理、提升中职教育质量等方面提供思考,更好地回应立德树人这一根本任务。

二、国内外已有研究

(一)情绪管理能力的内涵结构研究

国内外对情绪管理的研究主要集中在组织行为学 and 心理学两大领域。在组织行为学领域,情绪管理更关注员工在工作组织中的情绪表达与规则,旨在帮助员工缓解工作情绪与压力,而在心理学领域,

情绪管理则起源于情绪智力这一概念。二十世纪九十年代,美国心理学家 Salovey、Mayer 首先提出情绪智力概念,认为情绪智力是一种加工情绪信息的能力,它包括准确地评价自己和他人的情绪,恰当地表达情绪以及适应性地调控情绪的能力。^[5]在内涵结构讨论中,形成了以 Salovey、Mayer 为代表的 ability 型、以 Gross、John 为代表的 process 型、以 Goleman 为代表的混合型三种典型理论模型,其中 ability 型为主要代表。以 Salovey、Mayer 为代表的 ability 型认为情绪智力是个体的能力特质,包括四大要素十六种能力:(1)感知、评估与表达情绪的能力;(2)促进个体思维过程的情绪能力;(3)理解、分析运用情绪信息的能力;(4)情绪管理的能力。与此理解不同的是,Gross 更多地关注个体的情绪反应过程,认为情绪调节是个体对情绪产生、体验以及如何表达等一系列的动态过程,并提出了“输入—输出(input-output)”的过程模型。当前国内心理学界也更多认为情绪管理属于能力范畴,但从过程角度对情绪管理进行研究的趋势愈加明显,认为情绪管理是对个体和群体的情绪进行控制和调节的过程,它是研究人们对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制,^[6]主要包括情绪识别(情绪感知)、情绪表达、情绪理解与分析、情绪调节等要素。

(二) 情绪管理能力的测评工具研究

国外情绪管理能力测量工具的相关研究较为成熟,经典研究成果丰富,包括 Schutte 等人的情绪智力量表,Gross、John 的情绪调节量表,Bar-On 的情商量表,Goleman 的情绪胜任力量表,Roger、Najarian 的情绪控制量表,Watson、Greer 的情绪控制量表,艾森克人格问卷中的情绪性量表等。其中,Schutte 等人基于 Salovey & Mayer 情绪智力理论模型开发的情绪智力量表(EIS)是情绪智力理论的代表量表之一;Gross & John 情绪调节量表(ERQ)在西班牙、意大利、澳大利亚、英国等多个国家和地区的儿童、青少年、大学生、成人等不同群体中得到了广泛使用,并表现出了稳定的测量学性能,国内学者也对该问卷进行修订并就其在我国中学生群体中的适用性进行验证,最终达到测量学标准,^[7]为我们进行情绪管理能力的相关研究提供了科学有效的评价工具。相比之下,国内关于情绪管理能力测量工具的研究仍处

于发展阶段,已有研究主要是对国外的成熟量表进行介绍和本土化改良与验证,也有许多国内学者面向大学生、中小学生、中职学生等自主进行情绪管理问卷的编制工作。

(三) 中职学生情绪管理能力的测评实践

情绪管理能力的发展现状和成因探究是中职学生情绪管理能力研究的重要主题。在现状调查方面,由于对情绪管理能力的内涵理解差异、自编测评工具的科学性水平及难度差异、调查对象的抽样差异等诸多因素影响,已有研究对于中职学生的情绪管理能力究竟如何这一问题尚未形成统一认知。殷利从情绪觉知能力、情绪评价能力、情绪适应能力、情绪调控能力、情绪表现能力等五个方面进行调查发现,中职学生的情绪管理能力总体情况不容乐观,除情绪觉知能力基本达到较高水平外,其余维度均处于一般水平,并且情绪适应能力仅是基本合格层次。^[8]但谢雨希和邱晓彤从情绪表达、情绪感知、情绪调控能力三个维度的调查结果显示中职学生情绪管理的能力相对较好,但在不同维度上的发展情况有所差异。^{[9][10]}在成因分析方面,已有研究主要从学校和教师管理、家庭环境、同辈群体以及学生自我情绪控制方面对中职学生情绪管理进行成因探析,但大多数研究者仅停留在经验或思辨层面,通过调查、访谈、个案研究等方法对各类影响因素进行实证探究的较少,对中职学生情绪管理情况的分析不够深入。少数实证研究发现中职学生情绪管理在性别、年级、专业、来源(城市/农村)、家庭教养方式、家庭结构、家庭经济条件、学生成绩等方面存在差异。其中,女生、农村家庭学生、非单亲家庭学生、家庭经济水平较高的学生、学习成绩较好的学生的情绪管理能力相对更高,^{[11][12]}但对中职学生的家庭背景等因素如何影响其情绪管理能力缺乏深入探讨。

鉴于此,本研究将在已有研究基础上,从情绪识别、情绪表达、情绪理解与分析(自己/他人)、情绪调节等要素出发对中职学生情绪管理的现实状况进行调查,并从中职学生特殊的家庭背景及个体特征等因素出发,结合相关理论探究中职学生情绪管理能力的发展特点与影响因素,回应中职学生情绪管理能力水平究竟如何、中职学生情绪管理能力有哪些影响因素等一系列问题。

三、研究方法

(一) 研究对象

本研究面向上海市商业学校和上海市贸易学校两所中职学校发放调查问卷,共回收问卷 454 份,有效问卷 389 份,问卷有效率 85.7%。样本在性别结构、年级结构、是否为独生子女、父母受教育程度等方面分布情况较为合理,父母婚姻基本处于正常已婚状态,父母职业大多属于二类职业,在专业分布方面涉及类型广泛,包括室内设计、西餐烹饪、商务英语、数字影像、会计、食品加工技术、美发与形象设计、旅游服务等(见表 1)。

表 1 样本基本信息

背景变量	变量值	频数	频率
性别	男	126	32.4%
	女	263	67.6%
是否为独生子女	独生子女	262	67.4%
	非独生子女	127	32.6%
年级	一年级	97	24.9%
	二年级	199	51.2%
	三年级	93	23.9%
父亲受教育程度	初中及以下	82	21.1%
	高中	156	40.1%
	大学及以上	137	35.2%
	(缺失值)	14	3.6%
母亲受教育程度	初中及以下	106	27.2%
	高中	1416	37.5%
	大学及以上	123	31.6%
	(缺失值)	14	3.6%
父母职业	一类职业	111	28.5%
	二类职业	234	60.2%
	(缺失值)	44	11.3%
父母婚姻状况	已婚	340	87.4%
	离异	43	11.1%
	丧偶	6	1.5%

注:一类指社会经济地位相对较高的职业,二类指社会经济地位相对较低的职业。

(二) 测评工具

本研究主要借鉴 Schutle 的情绪智力量表(EIS)

和 Gross 的情绪调节问卷(ERQ),并充分考虑高校专家、中职教师、中职学生有关问卷的题项数量、语言陈述、理解难度等方面的建议,初步编制了《中职学生情绪管理能力调查问卷》,包括基本信息和测评量表两部分。基本信息部分包括学生的姓名、性别、专业、年级、家庭结构(是否为独生子女)、父母受教育水平、父母职业、父母婚姻状况等基本内容。其中,父母职业方面,选取父母二人中最高职业并划分为高低两类,医生、律师、工程师、教授等社会经济地位相对较高的为一类职业,工人、服务员、农民等社会经济地位相对较低的为二类职业。^[13] 测评量表部分共 39 题(含 3 个反向计分题),采用李克特五点量表法,共五个分量表,分别对中职学生的情绪识别能力、情绪表达能力、理解和分析自己情绪的能力、理解和分析他人情绪的能力、情绪调节能力等五个方面进行探究,各分量表的题项数量及指标操作性定义如表 2 所示。

(三) 信度与效度分析

1. 信度检验

本研究运用 SPSS 21.0 对《中职学生情绪管理能力测评量表》进行信度检验,结果显示情绪管理能力总量表科伦巴赫 Alpha 系数达 0.80 以上,各分量表信度系数均高于 0.70,表示各分量表信度较高,达到统计学意义上的可接受水平,量表具有较高的内部一致性。

2. 结构效度:验证性因素分析

本研究采用 Mplus7.4 对各分量表进行拟合指数评估与模型修正(见表 3),修正后的各分量表模型拟合指数均达到统计学标准。另外,情绪管理能力总量表拟合指数为 $[\chi^2=2,233.528;\chi^2/df=3.25;RMSEA=0.076;SRMR=0.071;CFI=0.82]$ 。其中,绝对拟合指数 RMSEA 是模型评估最重要的适配度指标,本研究中 RMSEA 小于 0.08,模型拟合度良好;卡方自由度比值 χ^2/df 处于 1 至 5 之间,模型适配较佳;标准化残差均方根 SRMR 处于 0.06 至 0.08 之间,比较拟合指数 CFI 在 0.80 以上,模型拟合处于可接受水平。

四、研究结果

(一) 中职学生情绪管理能力的总体水平

本研究对中职学生情绪管理能力及各个维度得

表 2 测评量表基本情况

分量表		操作性定义	题项数量 (题)
1	情绪识别能力	个体从生理状态、情感体验和思想中识别情绪的能力以及从他人艺术活动、语言中辨认情绪的能力	12
2	情绪表达能力	以言语或非言语形式表现情绪及与情绪相关需求的能力;区分情绪表达时的准确性与真实性的能力	5
3	理解和分析自己情绪的能力	理解自己情绪所表达意义的的能力;理解复杂心情的能力;认识情绪的转化能力	6
4	理解和分析他人情绪的能力	理解他人情绪所表达意义的的能力;理解复杂心情的能力;认识情绪的转化能力	10
5	情绪调节能力	根据对信息的判断和利用,成功进入或远离某种情绪的能力	6

分进行均值计算。结果显示,中职学生的情绪管理能力处于相对较高的水平 ($M=4.191,SD=0.417$)。在情绪管理能力五个分维度上,除“情绪表达能力”

维度外,其余 4 个维度得分均高于 4,其中,“理解和分析自己情绪的能力”的得分最高 ($M=4.515,SD=0.550$),“情绪识别能力”位居第二 ($M=4.314,SD=0.458$),“理解和分析他人情绪的能力”位居第三 ($M=4.215,SD=0.601$),说明中职学生对自身及他人情绪的识别、理解与分析能力较强,在日常生活中能够从各种语言活动、情感体验、思想状态中进行不同情绪的辨别,能够较好地理解和分析自己与他人情绪所表达的意义以及情绪的转变等。“情绪调节能力”位居第四 ($M=4.125,SD=0.679$),均值高于 4,但相比“情绪管理能力”得分仍较低。说明中职学生在调节自身情绪方面相比其他维度相对较弱,而中职学生“情绪表达能力”得分最低 ($M=3.785,SD=0.605$),表明中职学生在情绪管理过程中,对于如何区分自身情绪表达的准确性和真实性方面的能力在某种程度上还存在一些障碍,需要进一步提升。

(二) 中职学生情绪管理能力的差异分析

为探究中职学生情绪管理的影响因素,本研究对中职学生情绪管理能力进行独立样本 T 检验与方差分析(见下页表 4)。第一,性别因素对中职学生的情绪表达能力和情绪调节能力有显著影响,女生情绪表达能力($P<0.05$)和情绪调节能力($P<0.01$)显著高于男生。第二,年级因素对中职学生情绪调节能力有显著影响,二年级学生的情绪调节能力显著高于一年级和三年级学生($P<0.01$)。第三,父母受教育程度对中职学生情绪管理能力有显著影响,父母受教育程度在大学及以上水平的学生情绪管理

表 3 测评量表模型拟合指数

	测评量表		$\chi^2(df)$	CFI	RMSEA	SRMR
分量表 1	情绪识别能力	修正前	210.858(54)	0.881	0.086	0.050
		修正后	169.614(52)	0.911	0.076	0.047
分量表 2	情绪表达能力	修正前	136.006(5)	0.623	0.259	0.117
		修正后	4.139(4)	1.000	0.009	0.016
分量表 3	理解和分析自己情绪的能力	修正前	56.259(9)	0.913	0.1169	0.045
		修正后	24.209(8)	0.970	0.072	0.030
分量表 4	理解和分析他人情绪的能力	—	120.970(35)	0.922	0.079	0.045
分量表 5	情绪调节能力	修正前	188.416(9)	0.769	0.226	0.110
		修正后	30.238(8)	0.971	0.084	0.043
		判断标准	$1<\chi^2/df<5$	>0.90	<0.08	<0.06

表 4 中职学生情绪管理能力的差异性分析

背景变量		各维度					情绪管理能力 (M±SD)
		情绪识别 (M±SD)	情绪表达 (M±SD)	理解和分析自 己情绪(M±SD)	理解和分析他 人情绪(M±SD)	情绪调节 (M±SD)	
性别	男①	4.32±0.50	3.68±0.61	4.47±0.65	4.29±0.63	4.28±0.66	4.21±0.44
	女②	4.31±0.43	3.83±0.59	4.53±0.49	4.18±0.58	4.5±0.68	4.18±0.41
	t 值	0.234	-2.415 *	-0.864	1.624	3.046 **	0.551
年级	一年级①	4.32±0.47	3.83±0.60	4.49±0.45	4.18±0.53	4.01±0.64	4.17±0.39
	二年级②	4.32±0.42	3.78±0.58	4.54±0.53	4.25±0.60	4.21±0.69	4.22±0.47
	三年级③	4.29±0.53	3.75±0.67	4.47±0.68	4.15±0.66	4.04±0.81	4.14±0.40
	F 值	0.206	0.431	0.706	1.178	3.944 *	1.478
	事后检验	无	无	无	无	②>③①	无
父亲 受教育程度	初中及以下①	4.23±0.48	3.74±0.60	4.48±0.50	4.47±0.50	4.08±0.57	4.11±0.41
	高中②	4.31±0.45	3.74±0.60	4.51±0.56	4.51±0.56	4.23±0.61	4.19±0.41
	大学及以上③	4.39±0.44	3.88±0.61	4.56±0.56	4.56±0.54	4.28±0.58	4.26±0.40
	F 值	3.510 *	2.077	0.579	3.090 *	0.944	3.171 *
	事后检验	③>①	无	无	③>①	无	③>①
母亲 受教育程度	初中及以下①	4.18±0.49	3.71±0.56	4.44±0.52	4.09±0.63	4.11±0.67	4.11±0.44
	高中②	4.36±0.41	3.84±0.63	4.53±0.54	4.26±0.59	4.06±0.72	4.21±0.40
	大学及以上③	4.40±0.48	3.82±0.62	4.56±0.57	4.29±0.57	4.23±0.61	4.26±0.39
	F 值	7.684 **	1.398	1.193	3.923 *	2.385	4.106 *
	事后检验	③>②>①	无	无	③>②>①	无	③>①
父母职业	一类①	4.43±0.42	3.86±0.57	4.49±0.50	4.31±0.56	4.14±0.71	4.27±0.38
	二类②	4.27±0.46	3.75±0.63	4.49±0.56	4.16±0.62	4.13±0.65	4.16±0.43
	t 值	3.057 **	1.581	1.680	2.312 *	0.179	2.288 *
是否 独生子女	是①	4.34±0.46	3.80±0.59	4.53±0.59	4.26±0.62	4.15±0.69	4.21±0.43
	否②	4.26±0.46	3.76±0.63	4.50±0.46	4.12±0.54	4.07±0.66	4.14±0.39
	t 值	1.556	0.620	0.384	2.303 *	1.090	1.609
父母 婚姻状况	已婚①	4.31±0.47	3.79±0.61	4.52±0.56	4.22±0.62	4.12±0.69	4.19±0.43
	离异或丧偶②	4.35±0.39	3.72±0.56	4.49±0.51	4.21±0.48	4.15±0.64	4.18±0.34
	t 值	-0.504	0.758	0.337	0.032	-0.306	0.107

注：* P<0.05；** P<0.01；*** P<0.001。

能力显著高于父母受教育程度处于初中及以下水平的学生(P<0.05),且父母受教育程度越高的学生群体其情绪管理能力得分越高,而且标准差更小,说明父母受教育程度是影响学生情绪管理能力的重要因素。第四,父母职业对中职学生的情绪管理能力有显著影响,父母职业为一类的学生情绪管

理能力显著高于父母职业为二类的学生(P<0.05)。第五,是否为独生子女对中职学生理解和分析他人情绪有显著影响,结果显示,独生子女的中职学生在理解和分析他人情绪得分显著高于非独生子女学生(P<0.05)。第六,父母的婚姻状况对学生的情绪管理能力没有显著影响,从均值得分

来看,父母婚姻状况为正常已婚的学生情绪管理能力得分相对高于父母婚姻处于离异或丧偶状况的学生,但差异并不显著($P>0.05$)。

五、分析与讨论

(一) 中职学生情绪管理能力的总体特点

1. 中职学生情绪管理能力整体水平较高,但情绪表达与调节能力相对较弱

我国中职学生的情绪管理能力总体水平较高,但在不同维度上发展不均衡。具体而言,中职学生的情绪识别、情绪理解与分析能力较好,情绪表达与情绪调节能力相对较弱,该结论与已有研究结果一致。^{[14][15]}究其原因,情绪展开有其顺序性和阶段性规律,据 Gross 等人的情绪调节过程模型,个体情绪主要按照“情景—注意—评价—反应”的顺序展开,在这一过程中情绪的注意、识别、理解、分析能力处于基础发展阶段,更多包含的是感知认知成分,一般在小学和初中阶段已得到较为成熟的发展,但情绪表达和情绪调节更需要在此基础上进行更高阶的自我调节和合理外化,对学生的情绪表达和管理调节等策略技巧掌握程度要求相对更高。同时,中职学生从小所处的家庭环境、社区环境、社会环境等相对复杂,学生“察言观色”的能力相对更强,更善于注意和观察他人细微的语言语气、表情神态、动作行为等,对复杂情绪的理解与分析能力相对更强,但由于对如何在复杂情境中通过语言和行为合理表达自身情绪,对如何通过注意力转移、积极暗示、情绪归因等技巧进行合理调节等方面的发展尚未十分成熟,故在情绪表达和调节方面相对更弱,这一点需要家长、学校、社区等各方教育教学主体加以关注与支持。

2. 女生情绪表达与情绪调节能力显著高于男生

女生的情绪表达和情绪调节能力显著高于男生,但在其他方面不存在显著差异,该结论与大多研究一致,但也存在差异。已有大多研究证明,在中学生或青少年群体中,女生的情绪管理等方面的能力显著高于男生。^{[16][17]}但张秋艳等人发现初中阶段女生的情绪管理能力显著高于男生,高中阶段男女生的情绪管理不存在显著差异;^[18]也有研究发现中职

学生中男生的情绪管理能力得分显著高于女生^[19]。可见,关于情绪管理的性别差异特点在目前仍存在争议。就本研究而言,首先,进化心理学认为“性别差异在心理变量上广泛存在”,从神经系统的发育形成上看,女性的神经系统相比男性而言普遍兴奋性更高,^[20]对客观环境中的刺激反应更加敏感,在情绪感知、理解、表达等方面更加细致入微;但生物社会理论提出心理差异并非完全由生理差异决定,认为不同性别在生理属性上虽存在差异,但其心理特质会因其所处的社会文化情境不同而产生变化,性别化的认知与行为更多源于社会对性别角色的建构,社会上性别文化情境越平等,两性心理差异越小。^[21]本研究中女生在情绪表达与调节方面显著高于男生,一定程度上与男女神经系统的兴奋性与敏感性差异有关,同时随着社会上性别平等意识逐渐觉醒,男女平等、相互理解等文化环境因素逐渐形成,社会对女性的性别角色观念不再僵化,对男生的情绪理解、分析、识别等要求也相对更高,减轻了以往性别刻板印象及角色观念对男女生在心理路径形成等方面的固有影响,男女生在情绪理解与分析等方面的性别差异逐渐减弱。

3. 二年级学生情绪调节能力显著高于其他年级

中职学生的情绪调节能力有年级差异性,二年级学生情绪调节能力显著高于一年级和三年级学生,三年级学生情绪调节能力高于一年级学生,但二者不存在显著差异,该结论与已有结论存在差异。就能力发展的基本趋势而言,个体情绪管理各方面能力会随年龄增长逐渐提升,但调查研究发现不同年级学生的情绪管理能力所呈现的特点不尽相同。邱晓彤发现中职学生在情绪识别能力、情绪表达能力存在显著的年级差异,三年级学生得分更高;在情绪调控能力方面二年级学生得分最高,但在统计学意义上不存在显著差异。^[22]究其原因,情绪调节能力的发展与提升不仅与个人情绪调节策略掌握和运用熟练程度有关,同时也与个体所处的特殊环境与成长阶段密不可分。对于一年级学生而言,刚入学面对全新的学习环境和社交环境,尚处于对外在环境的熟悉和适应阶段,情绪调节能力在充满新鲜刺激

的环境中处于快速提升和发展阶段;对于二年级学生来说,经过一年的快速适应和能力发展,加之教师的关心和心理健康教育的支持,学生情绪调节的技巧和策略掌握程度得以提升,情绪调节能力达到峰值;而三年级学生对于新环境的刺激趋于平淡,对情绪管理能力的要求达不到入学的水平,加之面临毕业升学、找工作等外在压力,情绪调节的能力相比二年级有所下降。

(二) 中职学生情绪管理能力的影响因素分析

1. 父母受教育程度是影响学生情绪管理能力的重要因素

父母受教育程度是家庭社会经济地位的重要指标,对子女心理素质具有重要影响。^[23] 本研究结果显示,第一,父母受教育程度对中职学生的情绪管理能力具有显著影响,父母受教育程度在大学及以上的学生情绪管理能力显著高于父母受教育程度处于初中及以下水平的学生,这一结论与已有研究一致。虽较少研究对父母受教育程度对中职学生情绪管理能力的影响进行实证探究,但国外研究显示,以父母文化程度为核心指标的家庭社会经济地位对青少年的情绪认知具有重要影响,家庭社会经济地位较低的青少年更容易出现情绪认知障碍问题。^[24] 而情绪认知包括个体对不同情绪的识别与理解分析能力。本研究结果显示,父母受教育程度处于较低水平的中职学生在情绪识别与理解和分析他人情绪方面显著低于父母受教育程度更高的学生。第二,母亲受教育程度对中职学生情绪管理能力的影响相比父亲受教育程度而言更高,特别在情绪识别能力方面的差异性影响更加显著($P < 0.01$),母亲的受教育程度越高,中职学生的情绪识别能力更强。究其原因,父母受教育程度影响父母教养观念与教养行为。有研究显示,受教育程度低的母亲在教养方式中的溺爱、忽视、专制、惩罚、成就要求与教育的不一致等趋向性高于受教育程度高的母亲,^[25] 加之中国家庭中对子女的管教多以母亲角色为主,母亲的教养行为和性格情绪等对子女情绪管理能力的养成与发展等相比父亲而言具有更为直接且深刻的影响,因此,母亲受教育程度对子女的情绪管理能力的影响更为直接

且显著。

2. 父母职业是影响中职学生情绪管理能力的重要因素

父母职业是家庭社会经济地位的重要指标,本研究结果显示,父母职业属于一类职业的中职学生在情绪管理各方面得分均优于父母职业属于二类职业的学生,且在情绪识别能力、理解与分析他人情绪能力、情绪管理能力方面具有显著差异,该结论与已有研究一致。认知神经科学相关研究表明,家庭社会经济地位较高的群体在面部表情识别能力方面显著更高,^[26] 更易察觉和识别他人的面部情绪。究其原因,一方面,教师、律师、医生、企业管理人员等被视为社会经济地位较高的职业,其工作角色、工作环境、工作关系相对复杂,对个体包含情绪管理能力在内的社会交往能力往往要求更高,父母自身的情绪识别、情绪表达、理解与分析他人情绪、情绪调控等方面相对更强,通过教育要求和行为示范等方式在有形或无形中对子女情绪管理能力的培养与提升产生积极影响;另一方面,社会经济地位较高的家庭在经济资源、组织资源、文化资源等方面更具优势,不仅更易获得积极的心理健康教育的相关信息与服务,同时通常具备更加多种多样的人际交往机会与环境,能够为子女的情绪识别与表达、情绪理解与分析、情绪管理等社会化发展所需的心理品质提供指导与支持。

3. 独生子女学生能更好地理解和分析他人的情绪

在人口宏观调控背景下,我国于二十世纪七八十年代开始实行计划生育政策,独生子女群体成为国内外学者普遍关注的重要群体。本研究结果显示,独生子女学生在各项情绪管理能力得分均高于非独生子女学生,且在理解和分析他人情绪这一能力维度上具有显著性差异,该结论与已有研究一致。^{[27][28]} 关于对独生子女群体的认识,受中国“多子多福”等传统观念的影响,社会大众给独生子女贴上了诸如“任性”“自私”等刻板标签,认为独生子女在家庭生长环境中缺乏兄弟姐妹的陪伴不利于其心理健康和社会化发展。但从家庭投资相关理论进行阐

释,独生子女家庭通常来说家庭经济水平相对更高,父母受教育程度相对更高,家庭所拥有的经济、文化、社会资本等相对更多,^[29]独生子女通常能够得到更多的教育投入与资源;并且相较于多子女家庭,独生子女家庭对子女的时间、精力、金钱等各方面投入更为集中,对独生子女的心理和情绪状态变化等给予更多的关注;加之伴随年龄的增长,独生子女从家庭进入学校,同伴群体、学校教师、大众媒体等社会化因素对个体成长的影响逐渐加深,“独生”这一特性所造成的成长环境差异逐渐消失,个体的成长发展更多地受家庭本身的经济、文化等资本拥有量的支持以及家庭教养方式等多种因素的影响,独生子女在情绪管理能力等方面的心理发展相比非独生子女相对更好。

六、结论与建议

中职学生情绪管理能力的培养是心理健康教育的重要组成部分,本研究结果显示,中职学生情绪管理能力整体水平相对较好,但情绪表达和情绪调节能力较弱,并且不同性别和年级学生的情绪能力水平特征不同;在影响因素方面,家庭是影响中职学生情绪管理能力的重要因素,父母受教育水平、父母职业、是否为独生子女等对学生情绪管理能力具有显著影响。基于此,本研究提出以下几点建议。第一,重视中职学生情绪表达和调节能力培养。一方面中职学校和家庭等需要营造良好的情绪表达环境与氛围,给予学生充分表达自身情绪的机会与空间,教师与家长在表达自身情绪时也要注意表达的准确性和真实性,给予学生积极的示范作用;另一方面中职学校可以通过开展情绪调节相关的主题讲座、班会讨论等,让学生有更多的机会学习情绪调节各种策略方法,提升自我情绪调节的能力和水平,为有需要的学生提供专业化的心理咨询与辅导。第二,中职学生情绪管理能力培养需要遵循针对性和差异性的原则。一方面,一年级学生和男生群体的情绪调节能力相对较弱,中职学校需要做好针对低年级学生的心理调节与辅导工作,同时需要多关注男生群体的情绪状态,鼓励学生表达自身的情绪需要;另一方面,教师在帮助学生进行情绪疏导时需要充分关注

学生的个体特征,在了解学生成长环境和家庭背景的前提下进行有针对性的指导。第三,家庭是影响中职学生情绪管理能力的重要因素,父母应提高对孩子情绪管理能力培养的重视程度,有意识地提高自身教养水平,主动学习和了解情绪管理策略与技巧等相关知识,对孩子情绪管理能力的培养进行恰当的干预,积极引导孩子以合理的方式表达内心的情绪,教给孩子如何通过转移注意、转变观念等方式进行情绪调节,充分发挥家庭教育的重要作用。

参考文献:

- [1] 乔建中. 情绪研究:理论与方法[M]. 南京:南京师范大学出版社,2003:10.
- [2] Lopes P N, Brackett M A, Nezlek J B, et al. Emotional Intelligence and Social Interaction[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2004(8):1018-1034.
- [3] Freudenthaler H H, Neubauer A C, Gabler P, et al. Testing and Validating the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) in a German-Speaking Sample[J]. Personality and Individual Differences, 2008(7):673-678.
- [4] Law K S, Wang C S, Song L J. The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and its Potential Utility for Management Studies[J]. Journal of Applied Psychology, 2004(3):483.
- [5] 彭正敏, 林绚晖, 张继明, 等. 情绪智力的能力模型[J]. 心理科学进展, 2004(6):817-823.
- [6] 许若兰. 论情绪管理[J]. 理论与改革, 2001(6):83-84.
- [7] 陈维, 张谷吟, 田雪, 等. Gross-John 情绪调节问卷在中学生中的试用[J]. 中国心理卫生杂志, 2020(3):206-211.
- [8][12] 殷利. 中职生情绪智力现状分析与对策[J]. 滁州职业技术学院学报, 2012(4):29-33.
- [9][11][27] 谢雨希. 中职生情绪管理问题及对策研究[D]. 南充:西华师范大学, 2018:25, 30, 31.
- [10][14][19][22][28] 邱晓彤. 中职学生情绪管理能力现状及培养对策研究[D]. 济南:山东师范大学, 2021:29, 13, 19, 20, 22.
- [13] American Psychological Association. Report of the APA Task Force on Socioeconomic Status[R]. Washington, DC: American Psychological Association, 2007:4-8.
- [15] 张鑫. 中职一年级学生情绪管理水平提升研究[D].

