

# Research on the Relationship Between Parents' Coping Styles and Children's Emotional Regulation Strategies

Jiawen Zhou

School of Education Shaanxi Normal University, Xi'an, Shaanxi, 710062, China

## Abstract

The study adopts the measurement method, and investigates 128 children aged 5 to 8 years old in Wuhan, and the relationship between parents should be investigated, and the relationship between children's emotional regulation strategy and their relationship. The results showed that: first, the use of emotion regulation strategy is related to the age of children, and has nothing to do with gender; Second, children's age and parents' educational background affect parents' coping styles; Third, parents' coping styles will have an impact on children's emotional regulation strategies. At the same time, according to the research conclusions, the corresponding suggestions are put forward: firstly, pay attention to the emotion regulation strategies of children in the connecting stage, and strengthen the emotion regulation education of children; Secondly, we should pay attention to adult coping styles and promote parents' self-emotion regulation. Thirdly, we should pay attention to the influence of parents and other adults on children's emotions, establish a social support system, and promote the positive influence of parents on children's emotion regulation strategies.

## Keywords

coping style of parents; children's emotion regulation strategy; related research

# 家长应对方式与儿童情绪调节策略关系研究

周佳雯

陕西师范大学教育学院, 中国·陕西 西安 710062

## 摘要

研究采用测量法,对武汉市128名5~8岁儿童及其家长进行调查,考察家长的应对方式、儿童情绪调节策略及其之间的关系。结果发现:第一,幼儿情绪调节策略的运用与幼儿年龄有关,与性别无关;第二,幼儿年龄及家长学历影响家长的应对方式;第三,家长的应对方式会对幼儿的情绪调节策略产生影响。同时,根据研究结论提出了相应的建议:第一,关注幼小衔接阶段儿童的情绪调节策略,加强儿童情绪调节教育;第二,关注成人应对方式,促进家长自我情绪的调节;第三,关注家长等成人对儿童情绪的影响,建立社会支持系统,促进家长对儿童情绪调节策略的正面影响。

## 关键词

家长应对方式; 儿童情绪调节策略; 相关研究

## 1 问题提出

家庭教育是儿童心理教育的一个重要部分。中华人民共和国国务院发布的《关于当前发展学前教育的若干意见》中提出,坚持科学保教,促进幼儿身心健康发展,要把幼儿园教育和家庭教育紧密结合起来<sup>[1]</sup>。《教育部2019年工作要点》中也明确指出要强化家庭教育,明确家长主体责任<sup>[2]</sup>。由此可见,家庭成员,尤其主要教育者对于儿童身心发展具有重要的作用。家长应对生活的不同方式同样可能会对儿童的心理产生不同影响。

【作者简介】周佳雯(1996-),女,中国湖北武汉人,本科学历,从事学前儿童心理研究。

情绪是个体心理体验的一个重要组成部分。情绪能力包括情绪理解(Emotion Understanding)和情绪调节(Emotion Regulation)两个方面<sup>[3]</sup>。其中,情绪调节是指监控、评估和改变情绪反应,以达到预定目的的一系列外部和内部过程<sup>[4]</sup>。情绪调节策略的研究从单一角度到多维角度的发展,为理论形成和完善打下了坚实的基础。研究发现,与青少年和成年人相比,低龄儿童的情绪调节策略有更多的“不随意性”和较少的主观调控成分,且随着年龄的降低情绪调节策略分类会更加的具体。已有诸多研究表明,儿童的情绪调节会受到成人态度、观点、行为等的影响,如翟鸿雁等人发现父母不同的元情绪理念会对儿童的情绪调节能力产生不同影响<sup>[5]</sup>。

Eisenberg 等人发现,儿童的情绪调节会受到父母,尤其是母亲应对儿童消极情绪方式的影响<sup>[6]</sup>。在孩子消极情绪状态下,若父母愿意给予孩子一定的支持性反应,将会大力降低孩子应对冲突的过激反应。已有研究能够反映出父母的应对方式与儿童情绪调节策略存在一定联系,但存在一定的不足和可完善之处。一方面,已有研究主要从母亲一方出发,探讨母亲应对儿童消极情绪时的处理方式,但忽视了如今并不是所有家庭的主要教育者都是母亲,越来越多的家庭存在父亲或隔代教养的情况。另一方面,大多研究关注学前阶段的幼儿情绪发展,但未考虑幼小衔接阶段,即5~8岁的儿童情绪的发展情况。因此,本研究通过测量的方式,从家庭主要教养人应对普遍事件的方式出发,研究其对5~8岁幼小衔接阶段的儿童情绪调节策略的影响。并通过研究结论为儿童情绪调节方面的教育提出建议。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 调查对象

随机抽取中国武汉市江岸区、江汉区部分5~8岁儿童及其家长进行调查研究,回收问卷129份,回收率100%。剔除1份无效问卷,回收有效问卷128份,回收有效率为99.2%。其中5~6岁的学前儿童51人,7~8岁儿童77人;母亲学历在专科及以下的33人,本科学历的59人,硕士学历的36人。

### 2.2 研究工具

本研究采用问卷法对幼儿家长进行调查。包括家庭基本信息、幼儿情绪调节策略调查问卷、家长简易应对方式问卷三个部分。

#### 2.2.1 幼儿情绪调节策略调查问卷

陆芳、陈国鹏所编制的《幼儿情绪调节策略调查问卷》,由家长填写。该问卷共36道题,包含共6个因子。其中,幼儿积极的情绪调节策略有认知重建策略(5道题)、问题解决策略(7道题)、替代活动策略(7道题);消极的情绪调节策略有发泄策略(5道题)和被动应付策略(7道题)。自我安慰策略(5道题)既有积极意义又有消极意义。问卷采用五级评分制,1分代表从不,2分代表偶尔,3分代表有时,4分代表经常,5分代表总是。其信度系数为0.710,各项目因子的信度系数从0.705~0.799。

#### 2.2.2 简易应对方式问卷

解亚宁(1998)编制的《简易应对方式问卷》(Simplified

Coping Style Questionnaire, SCSQ),由成人依据自身情况填写。该问卷共20题,分为积极应对和消极应对两个维度,其中积极的应对方式有12道题,消极的应对方式有8道题。问卷采用四级评分制。1分表示不采取,2分表示偶尔采取,3分表示有时采取,4分表示经常采取。其信度系数为0.764,两个因子的信度系数分别为0.784和0.858。

#### 2.2.3 数据分析

将问卷数据输入计算机,采用SPSS22对数据进行描述性统计、独立样本t检验、单因素方差分析和相关分析。

## 3 研究结果

### 3.1 儿童情绪调节策略状况与差异比较

#### 3.1.1 儿童情绪调节策略总体状况

儿童情绪调节的六个维度描述统计分析情况如表1所示。

表1 儿童情绪调节策略状况(N=128)

情绪调节策略	Mean	SD	min	max	Range
认知重建策略	15.086	3.872	5.000	23.000	18.000
问题解决策略	18.500	4.739	8.000	33.000	25.000
替代活动策略	21.719	5.096	9.000	34.000	25.000
发泄策略	9.195	3.817	5.000	18.000	13.000
被动应付策略	14.922	4.811	8.000	31.000	23.000
自我安慰策略	10.719	3.849	5.000	21.000	16.000

表1说明整体而言,5~8岁儿童使用积极的情绪调节策略更多,其中多数幼儿常寻找替代活动来调节情绪,使用发泄策略的几率更小。另外,不同幼儿之间使用问题解决、替代活动和被动应付策略的情况差异较大,而发泄策略得分差距较小。

#### 3.1.2 儿童情绪调节策略差异比较

以儿童年龄作自变量,以六种情绪调节策略为因变量,进行独立样本t检验,结果如表2所示。

表2 儿童情绪调节策略年龄差异比较(M±SD)

情绪调节策略	5-6岁儿童情绪调节策略(n=51)	7-8岁儿童情绪调节策略(n=77)	t	p
认知重建策略	15.529±4.478	14.792±3.412	0.999	0.320
问题解决策略	18.118±5.680	18.753±4.017	-0.693	0.491
替代活动策略	22.059±6.494	21.494±3.939	0.557	0.579
发泄策略	12.412±3.413	7.065±2.267	9.842	0.000
被动应付策略	17.353±5.817	13.312±3.134	4.544	0.000
自我安慰策略	11.706±4.514	10.065±3.205	2.248	0.027

由表2可知,5~6岁与7~8岁儿童在积极的情绪调节策略上均无显著差异。5~6岁儿童自我安慰策略的使用显著多于7~8岁儿童( $t=2.248, p=0.027 < 0.050$ );7~8岁儿童在发泄策略( $t=9.842, p=0.000 < 0.010$ )和被动应付策略( $t=4.544, p=0.000 < 0.010$ )的使用上极显著少于5~6岁儿童。

以儿童性别作自变量,以六种情绪调节策略为因变量,进行独立样本t检验,结果如表3所示。

表3 儿童情绪调节策略性别差异比较 ( $M \pm SD$ )

情绪调节策略	男 ( $n=63$ )	女 ( $n=65$ )	$t$	$p$
认知重建策略	15.270 $\pm$ 3.642	14.910 $\pm$ 4.103	0.529	0.598
问题解决策略	19.444 $\pm$ 5.003	17.585 $\pm$ 4.312	2.250	0.260
替代活动策略	22.683 $\pm$ 5.288	20.785 $\pm$ 4.758	2.132	0.350
发泄策略	9.222 $\pm$ 3.400	9.169 $\pm$ 4.208	0.078	0.938
被动应付策略	15.444 $\pm$ 5.730	14.415 $\pm$ 3.687	1.204	0.231
自我安慰策略	10.635 $\pm$ 4.236	10.800 $\pm$ 3.465	-0.241	0.810

由表3可知,儿童在情绪调节策略上均不存在性别上的显著差异。即幼儿性别不是影响其情绪调节策略的因素。

### 3.2 家长应对方式状况与差异比较

#### 3.2.1 家长应对方式总体状况

对家长应对方式描述统计结果如表4所示。

表4 家长应对方式状况 ( $N=128$ )

家长应对方式	Mean	SD	Min	Max	Range
积极应对	36.586	5.468	23.000	48.000	25.000
消极应对	17.359	4.634	9.000	28.000	19.000

由表4可知,家长积极应对方式得分总体而言高于消极应对得分,但不同家长两个维度得分的差异均较大。

#### 3.2.2 家长应对方式差异比较

分别以儿童年龄和家长学历作为自变量,将家长应对方式各维度分数作为因变量,进行独立样本t检验和单因素方差分析,结果如表5和表6所示。

表5 不同年龄儿童的家长应对方式差异比较 ( $M \pm SD$ )

家长应对方式	5-6岁儿童家长应对方式 ( $n=51$ )	7-8岁儿童家长应对方式 ( $n=77$ )	$t$	$p$
积极应对	34.882 $\pm$ 5.949	37.714 $\pm$ 4.842	-2.834	0.006
消极应对	18.294 $\pm$ 5.112	16.740 $\pm$ 4.210	1.803	0.075

由表5可知,5~6岁儿童家长与7~8岁儿童家长在积极的应对方式上均存在显著差异,7~8岁儿童家长在积极应对方式上的得分更高( $t=-2.834, p=0.006 < 0.050$ )。在消极应对方式得分上,家长之间无显著差异( $t=1.803, p=0.075 > 0.050$ ),但5~6岁儿童家长平均得分更高。这说明相较而言,7~8岁家长能够更加积极地应对生活和工作上的困难。这可能是由于7~8岁儿童家长在处理自己和幼儿情绪时有更多的经验,同时,小学可能会为家长提供更多有关应对策略的建议。

表6 不同学历家长应对方式方差分析比较结果 ( $N=128$ )

家长应对方式	分组	$n$	$M \pm SD$	$F$	$p$	LSD
积极应对	专科及以下	33	34.606 $\pm$ 5.373	7.506	0.001	a<c**; b<c**; a<b
	本科	59	36.051 $\pm$ 5.888			
	硕士及以上	36	39.278 $\pm$ 3.606			
消极应对	专科及以下	33	17.485 $\pm$ 4.893	0.852	0.429	—
	本科	59	17.797 $\pm$ 4.863			
	硕士及以上	36	16.528 $\pm$ 3.975			

注: a. 专科及以下, b. 本科, c. 硕士及以上

由表6可知,不同学历的家长在消极的应对方式上不存在显著差异( $F=0.852, p=0.429 > 0.050$ )。在积极的应对方式上,硕士及以上学历的家长得分更高,显著高于本科和专科及以下学历的家长( $F=7.506, p=0.001 < 0.010$ )。

### 3.3 家长应对方式与儿童情绪调节的相关分析

将家长应对的两个因子和儿童情绪调节的六个因子进行相关分析,结果如表7所示。

表7 家长应对方式与儿童情绪调节的皮尔逊相关分析

( $N=128$ )

	认知重建策略	问题解决策略	替代活动策略	发泄策略	被动应付策略	自我安慰策略
积极应对	0.495**	0.053	0.426**	-0.146	0.080	0.303**
消极应对	0.248	-0.046	0.091	0.238**	0.210*	0.325**

注: \*表示相关系数的显著性  $<0.05$

由表7可知,家长积极的应对方式与儿童认知重建策略( $r=0.495, p=0.000$ )、替代活动策略( $r=0.426, p=0.000$ )和自我安慰策略( $r=0.303, p=0.001$ )呈显著正相关;家长消极的应对方式与儿童的发泄策略( $r=0.238, p=0.007$ )、被动

应付策略( $r=0.210$ ,  $p=0.017$ )和自我安慰策略( $r=0.325$ ,  $p=0.000$ )呈显著正相关。

## 4 分析与讨论

### 4.1 幼儿情绪调节策略的运用与幼儿年龄有关,与性别无关

研究发现,整体而言,幼儿遇到问题时,更多使用替代活动策略,最少使用发泄策略。这与梁美玉的研究部分一致。她认为4~7岁的幼儿更多地使用认知重建策略和问题解决策略来调节自己的情绪,在观察中,更多孩子倾向于向老师等人寻求人际帮助,较少有孩子使用发泄策略<sup>[7]</sup>。幼儿的情绪调节策略与幼儿年龄相关。5~6岁幼儿相较于7~8岁幼儿而言,发泄、被动应付和自我安慰等情绪调节策略得分较高,且幼儿情绪调节策略与其性别无关。这与陆芳的研究结论相一致,他认为,儿童随着年龄增长,发泄的调节策略有减少的趋势,但各种调节策略不存在显著的性别差异<sup>[8]</sup>。但相反,梁美玉认为,幼儿情绪调节策略在发泄策略上存在显著的性别差异,男孩更容易在消极情绪时,采用发泄策略进行调节<sup>[7]</sup>。分析年龄小的幼儿消极调节策略得分较高的原因可能是由于年龄较小的幼儿控制力较差,较大的孩子更能控制自己。年龄较小的孩子在家中常受到家人的专宠,部分家长由于缺乏学前教育专业知识和专业指导,不善于引导幼儿调节自己的情绪。对于年龄较小的幼儿而言,自如地控制和调节情绪本身是一件较为困难的事情,需要在幼儿成长过程中慢慢培养和形成,因此相较于年龄较大的儿童而言,自我意识尚处于启蒙阶段的5~6岁的幼儿可能更容易产生消极的情绪。除此以外,小学生受到的学校教育可能也是导致儿童会运用更积极的方式来解决问题的原因之一。相较于幼儿园保育而言,小学阶段普遍更加强调公共行为规范和纪律约束,幼儿表现出的消极行为相对可能减少。

### 4.2 幼儿年龄及家长学历影响家长的应对方式

整体而言家长的积极应对方式得分高于消极应对方式。7~8岁幼儿家长相较于5~6岁幼儿家长在应对方式上更加积极,在消极应对方式上无明显差异。这与石磊的研究结果存在一定差别。他通过研究发现,父母的积极应对方式和消极应对方式在幼儿年龄上均无显著差异<sup>[9]</sup>。本研究产生差异的原因可能是由于选取幼儿之间的年龄差异更大,家长经过一定经验的积累,在处理方式上更加有策略和更加积极。除

此以外,高学历家长同样在应对方式上更加积极。产生这一现象的原因可能是由于高学历的家长相对而言普遍具有更强的策略性,处事方式上更加有经验,能够用更积极的方式应对生活中的问题。

### 4.3 家长的应对方式会对幼儿的情绪调节策略产生影响

相关分析结果表明,家长积极的应对方式会对幼儿的认知重建策略、替代活动策略和自我安慰策略产生正向影响;家长消极的应对方式会对幼儿的发泄策略、被动应付策略和自我安慰策略产生正向影响。第一,自我安慰策略是一种中性的情绪调节方式,既不积极也不消极,因此家长的各种应对方式都有可能对幼儿自我安慰策略产生影响。第二,研究结果与朱素洁的研究结论一致。他在研究中发现,母亲积极的应对会对幼儿情绪调节产生积极影响,而消极的情绪调节会对幼儿情绪调节产生消极影响<sup>[10]</sup>。冀红红同样通过研究发现,小学生的消极情绪强度与父母支持性反应之间存在显著的负相关,家长的支持性反应越多,小学生的消极情绪强度越低<sup>[11]</sup>。

根据埃里克森的心理发展阶段理论,5~8岁儿童处于主动对内疚阶段向勤奋对自卑阶段过渡的时期。父母对儿童的看法会对儿童产生极大影响。儿童在这一时期期望得到成人,尤其父母的认可,因此会选择表现出自己好的一面,采取积极的情绪调节策略。面对问题采取积极的应对方式的父母,更有对幼儿进行情绪管理和情绪调节等方面的教育意识,更有可能帮助幼儿在成长的过程中逐渐习得正确合理、积极的疏导消极情绪的途径。而反之父母长期在儿童面前表现出自己消极的情绪,采取消极的方式来应对问题,会对儿童产生潜移默化的影响,可能导致儿童面对问题不会积极地调节自己的情绪或寻求帮助和解决办法,而采取消极的方式,如发泄或逃避问题等,来释放或压抑情绪。

## 5 建议

### 5.1 关注幼小衔接阶段儿童的情绪调节策略,加强儿童情绪调节教育

第一,家长需要意识到儿童情绪调节对他们成长发展的重要意义,关注儿童的情绪变化和面对问题和困难时情绪调节的策略。儿童从幼儿园到小学阶段的过渡可能会使他们的情绪能力产生较大变化,家长要及时关注儿童的情绪变化,



引导儿童情绪调节向正向的方向发展。第二,家长需要合理地引导幼儿调节自己的情绪,主动寻求老师或教育专家的帮助。专业人士需要对家长提供更加专业的指导,促进家庭教育的有效性,加强儿童情绪调节策略的积极性。

## 5.2 关注成人应对方式,促进家长自我情绪的调节

在关注儿童情绪调节的同时,社会应当关注儿童身边的成人,尤其父母面对问题时的应对方式。成人的应对方式会对儿童情绪的发展产生重要的影响,是不容忽视的因素之一,因此应当加强对成人应对方式的调节和干预,引导家长更多以积极的应对方式来面对生活中的问题,促进家长自我情绪的控制和调节。

## 5.3 关注家长等成人对儿童情绪的影响,建立社会支持系统,促进家长对儿童情绪调节策略的正面影响

成人会对幼儿成长过程中的方方面面产生重要影响,因此必须注重成人在日常生活中的行为举止和处事方式。家长在幼儿面前应有意识地灌输积极的情绪调节方式,同时注重自己应对问题的方式,在无形中为儿童形成积极的影响。另外,建立社会支持系统,幼儿园、社区等各方面都应当为家长和儿童提供及时有效的帮助和建议,帮助家长正向影响儿童情绪调节策略的发展。

## 参考文献

[1] 国务院. 国务院关于当前发展学前教育的若干意见 [EB/OL]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2010-11/24/content\\_5421.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2010-11/24/content_5421.htm), 2010-11-24.

[2] 教育部. 教育部 2019 年工作要点 [EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/201902/t20190222\\_370722.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201902/t20190222_370722.html), 2019-2-22.

[3] 姚端维, 陈英和, 赵延芹. 3~5 岁儿童情绪能力的年龄特征、发展趋势和性别差异的研究 [J]. 心理发展与教育, 2004(2):12-16.

[4] Thompson R A. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition[J]. Monographs of the Society for Research in Child Development, 2010, 59(2):25-52.

[5] 瞿鸿雁, 许远理, 黄玲玲. 父母元情绪理念对 5~7 岁儿童情绪调节的影响 [J]. 学前教育研究, 2011(5):40-45.

[6] Eisenberg N, Fabes R A, Bernzweig J, et al. The Relations of Emotionality and Regulation to Preschoolers' Social Skills and Sociometric Status[J]. Child Development, 2010, 64(5):1418-1438.

[7] 梁美玉. 4~7 岁儿童情绪调节策略特点及其与父母反应方式的关系研究 [D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2015.

[8] 陆芳, 陈国鹏. 学龄前儿童情绪调节策略的发展研究 [J]. 心理科学, 2007(5):1202-1204.

[9] 石磊. 父母行为方式、儿童情绪性及其情绪调节的关系研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2011.

[10] 朱素洁. 母亲应对儿童消极情绪的方式与儿童情绪能力的关系研究 [D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2016.

[11] 冀红红. 小学生消极情景中的情绪反应特点及其与父母应对方式的关系 [D]. 开封: 河南大学, 2013.