

# 班级环境和自我控制的关系： 积极情绪和父母过度保护的调节作用

赵娜 杨军利 张坤 翟丹  
天津市河东区二号桥中学

**[摘要]**以176名初中一年级学生为被试,通过问卷法探讨了班级环境和自我控制的关系,并考察积极情绪和父母过度保护在其中可能的调节作用。结果表明:(1)积极情绪会放大班级环境对自我控制的有利影响,增强积极情绪体验,班级环境好的在自我控制能力上有发展的优势。(2)父母过度保护水平高不利于孩子自我控制能力的发展。父母过度保护这个因素会增强班级环境对自我控制的有利影响,降低父母的过度保护水平,班级环境水平越高自我控制能力发展越好。结果提示了在青少年自我控制发展的重要阶段,家庭对孩子的教养多采取尊重、平等的方式,减少过度保护的行为。无论在班级还是家庭教育中注意激发较高水平的积极情绪,让学生有苦乐参半、相互支持的状态才能有利于自我控制的发展。

**[关键词]**积极情绪;父母过度保护;班级环境;自我控制

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.286

## 1. 前言

自我控制是一种积极的心理品质,也是自我意识的重要组成部分之一。自我控制是个体在长期利益导向下有意识的控制冲动行为、抵制满足直接需要和愿望的能力<sup>[1]</sup>,所以自我控制会影响各种行为,比如犯罪行为、攻击行为、网瘾、烟酒瘾等不良行为。自我控制能力在初中阶段对中学生的心理、生理、行为的自主管理起着至关重要的作用<sup>[2]</sup>。

生态系统理论认为人的发展来自于个体与环境的相互作用,家庭环境是青少年基础的成长环境,班级也是青少年生存和发展的重要微系统。从众多研究中不难发现,大多数的研究都关注在某种单一环境要素比如师生关系(郭伯良等人,2005<sup>[3]</sup>)、同伴关系(田录梅等人,2018<sup>[4]</sup>(梁梓勤等人,2019)<sup>[5]</sup>)、严格的纪律、父母的教养方式(李文福等人,2021<sup>[6]</sup>)等对自我控制的影响,但缺少多种环境关系对自我控制影响的实证研究。根据多重关系假说,多种环境关系对儿童青少年的发展影响并不是相互独立的,一种关系的影响要视其他关系的性质而定,因此说明,班级环境和家庭教养方式形成交互模式影响青少年的自我控制力的发展。

有研究表明在积极的班级环境中,真诚的师生关系,相互支持的同学关系以及良性的竞争氛围等因素都是学生产生积极情感和从压力事件中恢复过来的保护性因素<sup>[7]</sup>。当中学生得到来自教师、朋友、家人和其他重要他人的支持时,便会通过控制自身的情绪、思想、行为来努力达到社会对他们的期望<sup>[8]</sup>,父母教养方式量表包括拒绝、情感温暖与过度保护三个分量表,有研究表明:(方平等2003;郭明春等人2011)父母情感温暖能让孩子正确认识自我,提高自信心<sup>[9]</sup>,父母的管教也能让孩子认识到不良生活方式带来的后果,可以尝试努力改变不良的生活习惯等<sup>[10]</sup>。因此,班级环境、家庭教养方式起到良好的作用都与积极情绪有关。

根据自我控制的力量模型(the strength model of self-control),自我控制主要依赖于一种有限的“能

量”,个体在执行自我控制的时候会消耗这种“能量”,造成自我能量的缺失<sup>[11]</sup>。而Fredrickson提出的积极情绪扩展—建构理论认为,积极情绪能够拓宽认知范围,提高认知灵活性,建构个体资源并促进个体生理和心理的恢复。也就是说积极情绪能够补偿自我损耗,促进自我控制<sup>[12]</sup>。个体体验到即时积极情绪和自控行为呈显著正相关,个体体验到的延时积极情绪,自我控制水平也高<sup>[13]</sup>。因此,在培养学生自我控制能力过程中,应重视情绪的作用。

综上所述,本研究选取七年级学生作为研究对象,基于现有理论和实证研究结果,假设如下:积极情绪、家庭过度保护在班级环境和自我控制的关系中起调节作用。

## 2. 研究方法

### 2.1 研究对象

选取二号桥中学七年级学生作为研究对象,经学校领导和学生本人知情同意,共有200名初中生参加问卷调查,剔除含有缺失值和测试结果的问卷后,最终有效问卷176份,其中男生88名,女生88名。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 班级环境问卷

采用国内学者江光荣(2004)编制的《我的班级》进行测量。该问卷包含38个项目,包括班级师生关系、班级同学关系、班级秩序纪律、班级竞争气氛、班级学习负担五个维度构成,采用5点计分,1表示从不如此,5表示总是如此。求各个维度的平均分,根据各维度平均分的高低来判断班级环境各维度的状况。得分越高,班级环境越好。在本研究中,问卷内部一致性系数Cronbach's  $\alpha$ 为0.85。

#### (2) 自我控制问卷

采用的是由王红姣和卢家楣(2004)编制的《中学生自我控制能力问卷》。该问卷由情绪自控、行为自控和思维自3个维度组成,包含了36个项目,每一项目都有5个判断等级,从“很符合”到“很不符合”分别用数字5—1表示。

得分越高表明学生的自我控制能力越好。在本研究中, 问卷内部一致性系数Cronbach's  $\alpha$  为0.91。

### (3) 父母过度保护问卷

采用蒋将等人修订的简式父母教养方式问卷, 父亲版和母亲版各21题且内容相同, 包括三个维度: 拒绝、情感温暖和过度保护, 问卷采用4点评分, 1表示“从不”, 4表示“总是”, 过度保护包含8道题, 这8道题的总分高表示父母过度保护水平越高。在本研究中, 问卷内部一致性系数Cronbach's  $\alpha$  为0.66。

### (4) 积极情绪消极情绪量表

采用了由Watson, Clark和Tellegen (1998) 编制, 由邱林、郑雪和王雁飞修订的积极情感消极情感量表。其中积极和消极情感体验描述词各9个, 共18个项目。采用5点计分, 1代表完全不赞同, 5代表非常赞同。积极情绪体验得分高代表积极情绪高。在本研究中, 积极情绪问卷内部一致性系数Cronbach's  $\alpha$  为0.92。

## 2.2.2 研究程序

以班级为单位进行团体施测, 学生完成全部问卷所需时间约20分钟, 所有问卷当场回收。

## 2.2.3 数据处理

录入有效问卷的数据, 采用spss软件对数据进行描述性分析, 各个变量之间采用pearson相关分析与分层回归分析。

检验调节效应时, 控制性别情况, 对积极情绪、父母过度保护在班级环境和自我控制关系之间的调节效应进行检验。

## 3. 研究结果

### 3.1 共同方法偏差检验

### 3.2 班级环境和自我控制的描述性统计与差异分析检验

班级环境和自我控制的描述性统计量及其在控制变量上的差异性见表1。以性别为自变量的独立样本T检验的结果表明, 班级环境的性别差异显著, 男孩感受到班级环境水平

高于女孩感受到的班级环境; 父母过度保护的性别差异也显著, 男孩感受到父母过度保护水平高于女孩感受到的父母过度保护水平。因此, 在本研究中对性别这个变量进行了控制。

### 3.3 班级环境、积极情绪、父母过度保护、自我控制的相关分析结果

本研究主要的变量描述性统计以及相关分析结果见表2。由表2可知, 班级环境与自我控制呈显著正相关, 班级环境与积极情绪呈显著正相关, 积极情绪与自我控制呈显著正相关, 父母过度保护与积极情绪呈显著负相关, 父母过度保护与自我控制呈显著负相关, 班级环境与父母过度保护无显著相关。

### 3.4 班级环境与自我控制的关系: 积极情绪、父母过度保护的调节作用

根据温忠麟等人 (2005) 的检验方法, 对调节作用进行检验, 先对自变量班级环境、调节变量积极情绪和父母过度保护进行中心化处理, 然后采用分层回归分析, 在控制了性别变量后, 考察积极情绪和父母过度保护对班级环境和自我控制关系的调节作用。如表3所示, 第一层放入性别控制变量, 第二层放入班级环境、积极情绪、父母过度保护变量, 结果发现班级环境、积极情绪和父母过度保护对于自我控制存在显著的预测作用, 第三层放入班级环境和积极情绪的交互项、班级环境和父母过度保护的交互项, 结果发现两个交互项对于班级环境和自我控制关系的调节作用显著。为更加清晰的呈现调节作用, 绘制了交互效应图 (图1-图4)。根据图1和图2, 可知积极情绪会放大班级环境对自我控制的有利影响, 增强积极情绪体验, 班级环境好的在自我控制能力上有发展的优势。根据图3和图4, 可知父母过度保护水平高不利于孩子自我控制能力的发展。父母过度保护这个因素会增强班级环境对自我控制的有利影响, 降低父母的过度保护水平, 班级环境水平越高自我控制能力发展越好。

表1 班级环境、自我控制、积极情绪和父母过度保护的描述性统计及其在控制变量上的差异性检验

		N (%)	班级环境	自我控制	积极情绪	父母过度保护
性别	男	88 (50%)	97.53±18.23	130.03±24.38	35.89±7.57	33.29±7.19
	女	88 (50%)	91.67±17.47	127.81±21.46	33.92±8.02	30.77±6.92
	T值		2.179	0.643	1.681	2.37
	P值		0.031	0.521	0.095	0.019

表2 各变量的描述统计及相关分析结果 (N=176)

维度	M	SD	班级环境	积极情绪	父母过度保护	自我控制
班级环境	94.60	18.04	1			
积极情绪	34.91	7.84	0.322**	1		
父母过度保护	32.03	7.15	-0.076	-0.163*	1	
自我控制	128.92	22.93	0.336**	0.276**	-0.277**	1

注: \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

表 3 积极情绪、父母过度保护对于班级环境和自我控制关系的调节作用检验（分层回归方法）

步骤	回归变量	F值变化及显著性	$\Delta R^2$	B值（ $\beta$ 值）及显著性
第一步		0.414	0.002	
	性别			-2.227 (-0.049)
第二步		13.834***	0.195	
	班级环境（Z分数）			6.081*** (0.205)
	积极情绪（Z分数）			3.401* (0.148)
第三步		6.839**	0.06	
	班级环境 $\times$ 积极情绪			4.657** (0.206)
	班级环境 $\times$ 父母过度保护			3.478* (0.158)

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$

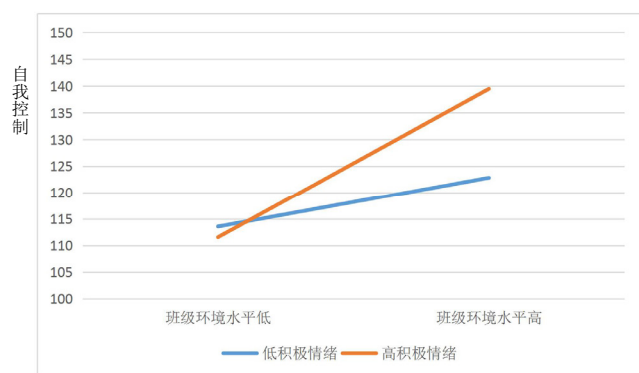


图1 父母过度保护水平高时，积极情绪对班级环境和自我控制的调节作用

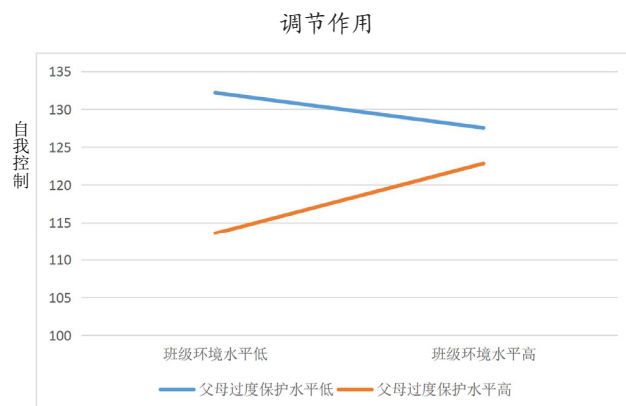


图4 低积极情绪下，父母过度保护对班级环境和自我控制的调节作用

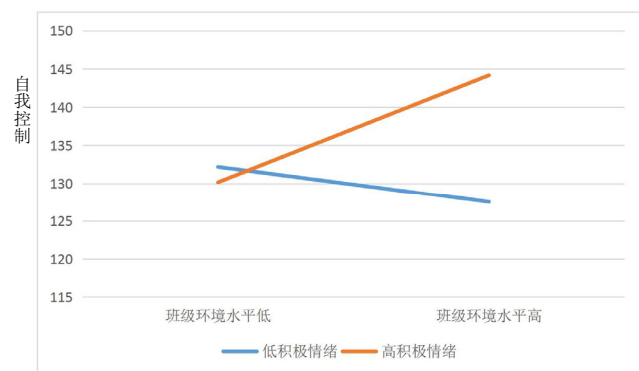


图2 父母过度保护水平低时，积极情绪对班级环境和自我控制的调节作用

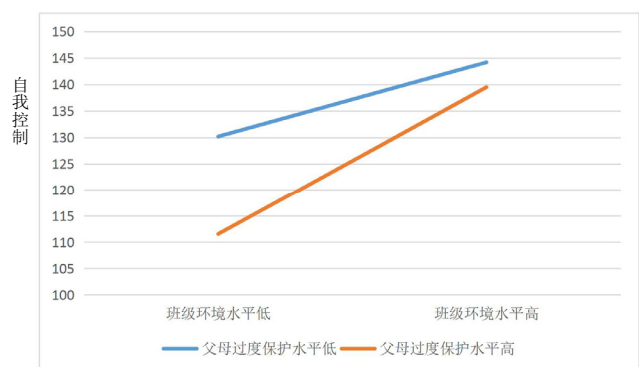


图3 高积极情绪下，父母过度保护对班级环境和自我控制的调节作用

#### 4. 讨论

本研究考察了七年级学生班级环境与自我控制的关系，并对积极情绪和父母过度保护的调节作用进行了检验。结果发现班级环境水平高，即师生关系良好、班级同学关系和谐、班级内有秩序讲纪律、团结互助，学生更能控制自己的情绪、思想、行为来努力达到班主任、老师、同学对他的期望，所以自我控制能力高。这与前人的研究结果一致（高佳，鲁长风，刘丽琼，2020）。

无论积极情绪水平的高低还是班级环境水平的高低，父母过度保护水平低者比父母过度保护水平高者在自我控制能力发展上有优势。可能导致这种结果的原因是：父母不直接否定孩子的想法，并不事无巨细的管理要求孩子，孩子能够感受到自身的价值感和归属感，有更多的机会锻炼自己的管理能力，而父母过度保护水平过高，会限制青少年独立性和社会经验的发展。这与前人的研究结果一致（景秀娟2017）

无论父母过度保护水平高低，随着班级环境水平变好，高积极情绪体验的学生比低积极情绪体验的学生，自我控制能力发展更有优势。在良好的班级环境下能够被唤醒更多的积极情绪体验，自我控制能力发展更好。可能导致这种结果的原因是：学生情绪的调节差异。良好的班级环境下，能够被唤醒你更多的积极情绪体验的学生，自我控制能力越好。

当感受到班级团结互助,很热爱这样好的班集体环境,学生们更容易产生良好的行为,比如:更能遵守班级规则。

在高积极情绪下,班级环境对自我控制存在显著的正向预测。对于高积极情绪水平的学生,遇到更好的班级环境和家庭过度保护水平低,自我控制能力得到更好的发展。如果遇到较差的班级环境和家庭过度保护水平高,自我控制能力会被削弱,完全受到环境影响。可能导致这种结果的原因有:首先,家庭教育过于严格,父母过多的干涉忽略了青少年学生的自主性,父母的想法会影响学生的判断和选择,会使学生产生不好的情绪体验。其次:班级环境水平很低,师生关系不好,在班里没有信任的朋友,学习负担大,这样的环境会消耗学生的心理能量,当处在家庭管理、班级环境双重消耗下,积极情绪水平再高更会被消磨和打击,自我控制发展水平会出现“报复性”的最低值。

虽然研究构建了一个双调节变量的模型,阐述了积极情绪和父母过度保护对班级环境与自我控制关系的调节作用,具有较强的现实意义,但仍然存在局限性。首先,本研究采用的是横断面调查方法,缺少纵向研究,影响自我控制的因索可能还有年龄等。其次,积极情绪比较宽泛,具体哪种积极情绪指向不明。因此,在今后研究应结合纵向追踪,具体积极情绪(例如:感恩)等设计,以得到更可靠性强、推广性更强的结论。

### 5. 结论

本研究探讨了积极情绪、父母过度保护在班级环境与自我控制关系中的调节作用,结果显示:(1)积极情绪对班级环境和自我控制关系的调节作用显著。高积极情绪下,班级环境越好,自我控制发展水平高。(2)父母过度保护在班级环境和自我控制关系的调节作用显著。无论班级环境水平的高低,父母过度保护水平低的学生比父母过度保护水平高的学生在自我控制的发展上更有优势。本研究对初中生自我控制的发展具有重要的理论与实践意义。

### 参考文献

- [1]李思奕,金灿灿.中学生父母监控与网络欺凌:自我控制与人际适应的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(06):1221-1225.
- [2]洪豆.初中生父母教养方式、心理资本与学业成就的关系[D].湖南科技大学,2015.
- [3]郭伯良,王燕,张雷.班级环境变量对儿童社会行为

与学校适应间关系的影响[J].心理学报,2005(02):233-239.

[4]田录梅,刘玲玲,袁竞驰,单楠,吴云龙.家庭功能对青少年冒险行为的影响:自我控制能力与不良同伴交往的序列中介效应[J].心理发展与教育,2018,34(03):361-368.

[5]梁梓勤,窦凯,利振华,李千蔚,聂衍刚.同伴环境与自我控制对青少年亲社会行为的影响[C]//.第二十二届全国心理学学术会议摘要集.[出版者不详],2019:2253-2254.

[6]周雪婷.父母教养方式、大学生完美主义与心理健康的关系研究[D].中南大学,2012.

[7]张颖,熊华生.中学生社会适应现状及其班级环境影响因素研究[J].湖北第二师范学院学报,2019,36(04):58-61.

[8]高佳,鲁长风,刘丽琼.中学生欺负行为及其与社会支持、自我控制的关系[J].教育测量与评价,2020(12):48-55+61.

[9]郭明春,吴庆麟.父母教养方式与学业成就:责任心与动机的中介作用[J].心理研究,2011,4(02):74-77.

[10]方平,熊端琴,郭春彦.父母教养方式对子女学业成就影响的研究[J].心理科学,2003(01):73-76.

[11]陈秀珠,李怀玉,陈俊,杨静宇,黄莉君.初中生心理资本与学业成就的关系:自我控制的中介效应与感恩的调节效应[J].心理发展与教育,2019,35(01):76-84.

[12]江伟.积极情绪对自我损耗下自我控制的影响[J].心理研究,2015,8(03):30-36.

[13]王桂平.初中生学习自我控制中的情绪及中介作用[J].中国学校卫生,2009,30(06):520-522.

[14]景秀娟,景雪冰,董莹莹.父母过度保护对儿童和青少年身体与行为习惯的影响研究进展[J].中国妇幼保健,2017,32(09):2050-2052.

课题号:天津市教委关于2020年度天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)一般课题2020ZXXL-ZX53基于认知行为原理培养初中生积极情绪:多学科融合案例研究

课题号:天津市河东区教育学会“十四五”规划课题hd145-gh-176基于积极心理学探索影响初中生自我控制感的因素