

情绪调节方式及其发展趋势*

黄敏儿

(中山大学教育学院心理学系,广州,510275)

郭德俊

(首都师范大学教育科学学院心理学系,北京,100089)

摘 要 本研究探讨了四个年龄阶段 12 种具体情绪感受频率和四种情绪调节方式(评价忽视、表情抑制、评价重视、表情宣泄)使用频率及其发展趋势。334 名初中、高中、大学本科、成年被试填写了本研究的具体情绪量表(DES-IV)和情绪调节方式问卷。结果表明:(1)四个年龄阶段在 12 种具体情绪感受频率的顺序上基本一致,快乐和兴趣较多,内疚和羞愧较多。(2)正情绪调节以重视和宣泄为主,负情绪以忽视和抑制为主。原因调节多于反应调节。(3)成年之后,惊奇、羞愧、厌恶、悲伤、内疚有下降的发展趋势,负情绪的忽视和抑制、正情绪抑制也有增强的发展趋势。(4)情绪和情绪调节存在着一定的性别差异。本文对社会文化因素在发展趋势和性别差异中的可能影响进行了初步讨论。

关键词 情绪 情绪调节方式 发展趋势 性别差异

中图分类号:B842.6 **文献标识码**:A **文章编号**:1006-6020(2001)-02-0017-06

1 引 言

情绪是个体对重要的机遇或事件作出适应的生物反应倾向^[1],情绪反映着个体适应的动力状态。情绪主要由各种具体情绪构成,包括基本情绪和复合情绪。Izard(1971)指出有 8~11 种基本情绪,如快乐、惊奇、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、兴趣、羞涩、羞愧、蔑视、内疚等^[2]。Ekman(1971)指出只有 6 种基本情绪,即快乐、兴趣、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶^[2]。情绪调节

是个体管理、调整或改变自己(或他人)情绪的过程。在这个过程中,通过一定的行为策略和机制,情绪在主观感受、表情行为、生理反应等方面发生一定的变化。情绪调节发生于情绪反应过程之中,可以区分为原因调节和反应调节^[3]。原因调节主要调整(减弱或增强)情绪的评价过程,基本调节方式包括评价忽视(忽视)和评价重视(重视);反应调节主要调整(减弱或增强)情绪反应成分,基本调节方式包括表情抑制(抑制)和表情宣泄(宣泄)。实际上,情绪调节反映了人们对自己情绪发生的时间、

* 本项目由国家攀登计划项目(95-专-09)资助。

强度、感受类型及表达方式等方面的把握、控制和调整。

年龄可能影响着人们的情绪和情绪调节方式。情绪主观感受与认知评价和实现某一特定目标的动机存在着极密切关系。在个体发展过程中,认知评价和生活目标都可能具有显著的年龄特点^[4]。许多研究反映,情绪的显著特点及人们对情绪的认识和理解都存在着年龄的差异^[5]。而且,年龄发展预示个体更多的生活经历,更多地与环境相互作用,对文化的适应性也将更加成熟。有关研究反映,与年轻人比较,中年人和老年人感受较少的负情绪,而且情绪控制也强一些^[6]。可是,我国关于情绪调节方式和情绪的发展趋势研究尚不多见。

本研究主要探讨不同年龄情绪感受频率和情绪调节方式使用频率的一般特点及发展趋势,研究预测:(1)原因调节多于反应调节,正情绪以增强型调节方式为主,负情绪以减弱型调节方式为主。(2)不同年龄的情绪感受频率存在差异。(3)不同年龄的情绪调节方式存在着差异。

2 研究方法

2.1 被试

334 名自愿者参加了本研究,包括成年、大学本科、高中和初中四个年龄段。成年被试的职业主要是教师,共 48 人,男性 24 人,女性 24 人,平均年龄 34.93 岁,标准差 6.46。大学本科被试包括教育、地理、物理、音乐、美术等多个专业,共 100 人,男性 43 人,女性 57 人,平均年龄 20.34 岁,标准差 1.23。高中被试共 93 人,男性 45 人,女性 48 人,平均年龄 16.14 岁,标准差 0.41。初中被试共 93 人,男性 38 人,女性 55 人,平均年龄 13.24 岁,标准差 0.43。

2.2 研究材料

2.2.1 具体情绪量表

量表来源于 Izard 等人 1993 年的具体情绪测量量表(DES-IV)^[7],测量日常生活中 12

种情绪(快乐、兴趣、羞愧、羞涩、恐惧、愤怒、悲伤、蔑视、厌恶、自我敌意、惊奇、内疚)。量表信度和效度:总量表 36 个项目 Alpha 系数(N=318)=0.82。其中成年被试总量表 Alpha(N=50)=0.80;大学本科被试总量表 Alpha(N=97)=0.78;高中被试总量表 Alpha(N=89)=0.83;初中被试总量表 Alpha(N=82)=0.85。本科被试总量表重测(相隔 7 个月)信度相关系数 $r=0.66$ ($n=82$, $p<0.01$),其中正情绪的重测相关系数 $r=0.51$ ($n=87$, $p<0.01$),负情绪的重测相关 $r=0.67$ ($n=85$, $p<0.01$)。

2.2.2 情绪调节方式问卷(自编问卷)

测量日常生活中人们对 6 种具体情绪(包括兴趣、快乐、厌恶、愤怒、悲伤、恐惧)进行原因调节(忽视、重视)和反应调节(抑制、宣泄)的调节频率。量表由 24 个条目构成,以 4 个等级反映调节频率的差异。四个年龄合起来,总量表 Alpha 系数为 0.76($n=325$)。其中忽视量表 Alpha 系数为 0.54($n=344$),抑制量表的 Alpha 系数为 0.73($N=343$),重视量表的 Alpha 系数为 0.46($n=340$),宣泄量表 Alpha 系数为 0.58($n=342$)。在大学生样本中,总量表的 Alpha 系数为 0.73($N=97$),其中忽视量表的 Alpha 系数为 0.52($n=99$),抑制量表的 Alpha 系数为 0.73($n=98$),重视量表的 Alpha 系数为 0.42($n=99$),宣泄量表的 Alpha 系数为 0.65($n=100$)。大学生样本总量表中正情绪增强型调节和减弱型调节的重测相关 r 为 0.51($n=89$, $p<0.01$) 和 0.43($n=87$, $p<0.01$)。负情绪增强型调节和减弱型调节的重测相关 r 等于 0.40($n=88$, $p<0.01$) 和 $r=0.59$ ($n=88$, $p<0.01$)。

3 研究结果

3.1 12 种情绪的感受频率

表 1 展现成人、大学、高中、初中四个年龄段 12 种情绪感受频率的排序结果。结果表明,四个年龄的情绪感受频率排序基本一致,正情绪快乐和兴趣较多,内疚、羞愧为感受较

多的负情绪,恐惧、厌恶的感受最少。

表1 四个年龄的情绪感受频率排序

成年人			大学生			高中生			初中生		
情绪	平均数	标准差									
快乐	7.94	1.73	快乐	7.39	1.73	兴趣	7.54	1.81	快乐	7.78	1.80
兴趣	7.32	1.73	兴趣	7.32	1.70	快乐	7.45	1.84	兴趣	7.13	1.80
内疚	5.00	1.34	羞愧	5.95	1.51	羞愧	6.46	1.79	内疚	5.53	1.45
羞愧	5.00	1.44	内疚	5.27	1.14	内疚	5.86	1.46	羞愧	5.51	1.66
蔑视	4.65	1.14	羞涩	4.91	1.58	惊奇	5.00	1.25	惊奇	5.16	1.32
惊奇	4.32	1.18	悲伤	4.71	1.34	羞涩	4.80	1.61	羞涩	4.73	1.73
羞涩	4.26	1.23	惊奇	4.68	1.18	悲伤	4.65	1.45	愤怒	4.72	1.42
愤怒	4.22	1.10	自我敌意	4.52	1.34	愤怒	4.59	1.28	悲伤	4.58	1.62
自我敌意	4.10	0.93	蔑视	4.49	1.42	蔑视	4.45	1.45	自我敌意	4.37	1.37
悲伤	3.90	1.18	愤怒	4.44	1.34	自我敌意	4.44	1.36	恐惧	4.34	1.51
恐惧	3.82	1.22	厌恶	4.13	1.27	厌恶	4.12	0.98	厌恶	4.29	1.23
厌恶	3.57	0.79	恐惧	3.85	1.26	恐惧	4.00	1.23	蔑视	4.27	1.21

3.2 12种情绪感受频率的年龄差异

用单因素单变量方差分析方法(General Linear Model-Univariate)分析12种情绪的年龄差异,结果表明,只有惊奇($F = 6.91, p < 0.01$)、羞愧($F = 11.57, p < 0.01$)、厌恶($F = 5.50, p < 0.01$)、悲伤($F = 4.78, p < 0.01$)、内疚($F = 5.83, p < 0.01$)存在着年龄差异。

惊奇的平均数排列为初中 > 高中 > 大学 > 成人,初中高于大学($\text{sig} = 0.007$)和成人($\text{sig} = 0.000$),高中高于成人($\text{sig} = 0.001$)。羞愧的平均数排列为高中 > 大学 > 初中 > 成人,高中高于大学($\text{sig} = 0.031$)、初中($\text{sig} = 0.000$)、成人($\text{sig} = 0.000$),大学也高于成人($\text{sig} = 0.000$)。厌恶的平均数排列为初中 > 大学 > 高中 > 成人,成人低于初中($\text{sig} = 0.000$)、大学($\text{sig} = 0.002$)、高中($\text{sig} = 0.003$)。悲伤的平均

数排列为大学 > 高中 > 初中 > 成人,成人低于大学($\text{sig} = 0.001$)、高中($\text{sig} = 0.004$)、初中($\text{sig} = 0.018$)。内疚的平均数排列为高中 > 初中 > 大学 > 成人,高中高于大学($\text{sig} = 0.003$)和成人($\text{sig} = 0.000$),初中高于成人($\text{sig} = 0.019$)。

3.3 正负情绪在四种调节方式上的使用频率

表2反映正负情绪调节方式的一般模式,结果显示,负情绪调节方式中,忽视多于抑制,重视多于宣泄;正情绪调节方式中,重视多于宣泄,忽视与抑制没有差异。另外,负情绪原因调节多于反应调节($t = 8.707, p < 0.01$),正情绪调节中原因调节也多于反应调节($t = 9.831, p < 0.01$),而且,负情绪调节以减弱型调节为多($t = 18.38, p < 0.01$),正情绪调节中以增强型调节为多($t = 23.919, p < 0.01$)。

表2 正负情绪原因 - 反应调节方式的比较(相关样本t检验)

	N - 忽视 —— N - 抑制		N - 重视 —— N - 宣泄		P - 忽视 —— P - 抑制		P - 重视 —— P - 宣泄	
M	9.64	8.62	6.63	6.18	3.51	3.42	6.34	5.30
SD	2.40	2.60	2.06	1.99	1.59	1.25	1.39	1.48
T	7.526**		3.768**		0.969		14.764**	

注:N表示负情绪,包括悲伤、愤怒、厌恶、恐惧;P表示正情绪,包括快乐、兴趣。

3.4 情绪调节方式的年龄差异

负情绪调节方式的年龄差异方差分析 (general linear model-univariate) 结果 (表 3) 表明,只有忽视和抑制存在着显著的年龄差异。多重比较结果显示,初中生对负情绪的忽视和抑制较少,忽视程度低于高中生、大学生和成

人,抑制程度也低于高中生和大学生。

正情绪调节方式年龄差异方差分析 (general linear model-univariate) 结果 (表 4) 表明,抑制和重视存在着显著的年龄差异。多重比较的结果表明,成人对正情绪的抑制显著地高于大学、高中、初中。高中对正情绪的重视显著地高于初中。

表 3 负情绪调节方式的年龄差异

	N - 忽视				N - 抑制				N - 重视				N - 宣泄			
	成年	大学	高中	初中	成年	大学	高中	初中	成年	大学	高中	初中	成年	大学	高中	初中
M	10.18b	10.00b	9.83b	8.68a	8.69b	8.88b	9.03b	7.87a	6.30	6.61	6.77	6.73	5.84	6.45	6.03	6.26
SD	2.20	2.31	2.25	2.55	2.48	2.46	2.68	2.65	2.17	1.94	1.90	2.28	1.70	2.29	1.89	1.89
F	7.234 **				3.682 **				0.733				1.432			

注:(1) * $p < 0.05$, ** $p < 0.00$;

(2) 多重比较结果:每组平均数后面注有不同的字母表示平均数差异达到显著 ($p < 0.05$) 水平。

表 4 正情绪调节方式的年龄差异

	P - 忽视				P - 抑制				P - 重视				P - 宣泄			
	成年	大学	高中	初中	成年	大学	高中	初中	成年	大学	高中	初中	成年	大学	高中	初中
M	3.89	3.43	3.32	3.52	4.03a	3.28b	3.35b	3.21b	6.29ab	6.50ab	6.62a	5.91b	5.26	5.49	5.43	5.00
SD	1.04	1.10	1.04	2.51	1.32	1.21	1.24	1.14	1.21	1.34	1.14	1.68	1.27	1.35	1.40	1.77
F	1.775				6.876 **				4.796 **				2.078			

注:(1) * $p < 0.05$, ** $p < 0.00$;

(2) 多重比较结果:每组平均数后面注有不同的字母表示平均数差异达到显著 ($p < 0.05$) 水平。

3.5 情绪和情绪调节方式的性别差异

关于情绪的性别差异,高中阶段,男性比女性有更多的愤怒 ($t = 2.094$, $\text{sig} = 0.039$),更多的蔑视 ($t = 2.297$, $\text{sig} = 0.024$),更多的内疚 ($t = 2.224$, $\text{sig} = 0.029$)。在大学生中,男性比女性有更多的愤怒 ($t = 2.126$, $\text{sig} = 0.036$)。成年人中,女性有更多的快乐感受 ($t = 2.259$, $\text{sig} = 0.029$)。总的来说,男生感受较多的蔑视 ($t = -2.637$, $\text{sig} = 0.008$),女生感受较多的悲伤 ($t = 2.659$, $\text{sig} = 0.008$)。

关于情绪调节的性别差异,初中生中,女生对负情绪有较多的重视 ($t = 2.702$, $\text{sig} = 0.004$),对正情绪也有较多的重视 ($t = 2.288$, $\text{sig} = 0.032$)。在高中生中,男生对正情绪有更多的忽视 ($t = 2.007$, $\text{sig} = 0.048$)。在大学生中,对于正情绪,男生有更多的忽视 ($t =$

3.401 , $\text{sig} = 0.001$) 和抑制 ($t = 2.131$, $\text{sig} = 0.036$),女生有更多的重视 ($t = 2.668$, $\text{sig} = 0.001$) 和宣泄 ($t = 3.623$, $\text{sig} = 0.000$)。总的来说,男生对正情绪有较多的忽视 ($t = 3.495$, $p < 0.01$) 和抑制 ($t = 2.428$, $p < 0.05$),女生对正情绪有较多的重视 ($t = 2.711$, $p < 0.01$) 和宣泄 ($t = 2.824$, $p < 0.01$),对负情绪也有着较多的宣泄 ($t = 2.253$, $p < 0.05$)。

4 讨 论

4.1 12 种情绪感受频率及其发展趋势

四个年龄阶段中(初中、高中、大学、成人)12 种情绪的感受频率排序基本一致,排列在最前面的是正情绪快乐、兴趣。在负情绪序列中,感受较多的是羞愧、内疚,感受较少的主要

是厌恶和恐惧。可见,人们感受着多种情绪,各种情绪的感受频率(程度)不一样。12种情绪的感受频率排列反映了一般人群的情绪结构模式,揭示了人们日常生活中具体情绪的构成。

尽管四个年龄的12种情绪的感受频率的序列基本一致,部分负情绪,如羞愧、内疚、悲伤、厌恶、惊奇等,存在着年龄差异。中年人对这5种情绪的日常感受频率都低于其他三个阶段。高中生感受较多的羞愧和内疚。大学生感受较多的悲伤。初中生感受较多的惊奇。可见,高中和大学阶段的负情绪较多,成人的负情绪较少。成年之后,负情绪有下降的趋势,正情绪则保持相对稳定。这个结果与Gross等人(1997)关于情绪发展的研究结果一致。他们的研究发现,与年轻被试比较,中年和老年被试报告更少的负情绪感受,更多的情绪控制^[6]。

4.2 四种情绪调节方式及其发展趋势

正情绪调节方式中,重视和宣泄较多,忽视和抑制较少。负情绪调节方式中,忽视和抑制较多,重视和宣泄较少。原因调节(忽视和重视)多于反应调节(抑制和宣泄)。负情绪忽视多于抑制,重视多于宣泄。正情绪重视多于宣泄。说明日常生活中人们更多地通过原因调节来调整自己的情绪,而且,增强型调节方式较多地用于调整正情绪,减弱型调节方式更多地用于调整负情绪。

情绪调节方式存在着一定的年龄差异。成人比较多地抑制正情绪,初中生对负情绪较少忽视和抑制,高中阶段对正情绪的重视也较多。可见,忽视和抑制有上升的发展趋势。这与中国人喜怒不易形于色,不爱表现自己的情绪,喜欢让自己保持冷静面孔,以及克制、冷静、迂回的处事风格有一定关系。另外,高中阶段报告较多的羞愧和内疚,他们对正情绪有着更大的需要。这时候,他们具有一定的自主性,感觉自己可以(应该)更加积极地去寻找自己的快乐,所以他们对正情绪的重视也较多。总之,正负情绪的抑制有增强的发展趋势,负情绪忽视也有上升趋势。这些特点可能与中

国文化中关于为人处事的某些理念有关。

4.3 情绪和情绪调节方式的性别差异

性别差异包含着特异的生物、社会、文化的差异,性别差异一直是情绪领域的一个比较持久的令人感兴趣的研究点。情绪的性别差异结果显示,高中男生有较多的愤怒、蔑视和内疚;大学男生有较多的愤怒;成年女性有更多的快乐。总体上,男性相对感受较多的负情绪是蔑视等,女性感受更多的负情绪是悲伤等。

情绪调节方式性别差异结果显示,大学男生对正情绪有更多的忽视和抑制,女生有更多的重视和宣泄。高中男生对正情绪有更多的忽视。初中女生对正、负情绪都有更多的重视。总的来说,男生对正情绪有更多的忽视和抑制,女生对正情绪有更多的重视和宣泄,对负情绪也有更多的宣泄。可能是由于调节方式使用习惯上的性别差异,使男生感受更多的负情绪。另外,从文化背景分析,人们一般认为男性应更坚强和克制,更稳重和含蓄,可能导致男性对正情绪易进行较多的忽视和抑制,感受更多的负情绪。

5 结 论

1. 四个年龄阶段的12种情绪感受频率排序基本一致,快乐、兴趣感受频率最多,其次为内疚、羞愧、羞涩、悲伤等,恐惧、厌恶最少。中年人负情绪感受较少,高中生的内疚和羞愧较多,大学生的悲伤较多,初中生的惊奇较多。

2. 负情绪以减弱型调节方式为主,正情绪以增强型调节为主,原因调节多于反应调节。负情绪忽视和抑制、正情绪抑制都有增强的发展趋势。

3. 情绪和情绪调节中存在着性别差异。男性对正情绪有更多的忽视和抑制,女性对正情绪有更多的重视和宣泄。男性感受更多的负情绪,如蔑视、愤怒和内疚,女性感受更多的悲伤、快乐。

参考文献

- [1] Gross J J ,Levenson R W. Emotional Suppression :Physiology ,self-report ,and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* ,1993 ,64(6) :970 - 986.
- [2] Wang L ,Markham R. The development of a series of photographs of Chinese facial expressions of emotion. *Cross Cultural Psychology* ,1999 ,30(4) :397 - 410.
- [3] Gross J J. Antecedent-and-response-focused emotion-regulation : Divergent consequences for experience , expressive ,and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* ,1998 ,74(1) :224 - 237.
- [4] Carstensen L L. Motivation for social contact across the life span :A theory of socioemotional selectivity. In :Jacobs J E (Ed.) . Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln : University of Nebraska Press. 1993 ,209 - 254.
- [5] Carstensen L L ,Turk-Charles S. The salience of emotion across the adult life course. *Psychology and aging* ,1994 ,9 ,259 - 264.
- [6] Gross J J ,Carstensen L L ,Tsai ,et al. Emotion and aging : Experience ,expression ,and control. *Psychology and Aging* ,1997 ,72 ,435 - 448.
- [7] Izard C E ,Libero D Z ,Putnam P ,et. al. Stability of emotion experiences and their relation to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology* ,1993 ,64 ,847 - 860.

Emotion Regulation and Its Development Trend

HUANG, Min-er

(Department of Psychology , Zhongshan University , Guangzhou , 510275)

GUO, De-jun

(Department of Psychology , School of Education Science , Capital Normal University , Beijing 100089)

Abstract

12 discrete emotions and 4 basic methods of emotion regulation (reappraisal , suppression , rumination and revealing) and their development had been investigated in this study. 334 participants were divided into four groups , middle school group , high school group , college student group and adult group. Subjects were asked to fill in the scale of Discrete Emotions Scale and Basic Ways of Emotion Regulation. The results show that : 1) for all subjects , the experience of 12 discrete emotions took the same order. The most experienced emotions were joy , interest , shame , guilt , disgust , and fear. 2) Rumination and revealing were main regulations of positive emotions , while reappraisal and negli-

gence were main regulations of negative emotions. Antecedent-focused regulation was used more frequently than responded-focused regulation. 3) With the increase of age ,experiences of surprise , shame , disgust , sad , and guilt decreased , while reappraisal and suppression of negative emotion regulation and suppression of positive emotion increased. 4) There were gender differences in emotion experience and emotion regulation. Besides , social and cultural influences on the development of emotion and gender difference of emotion experience were also discussed.

Key words : Emotions , Basic ways of Emotion Regulation