

# 情绪调节的实质

黄敏儿\*

郭德俊

(广州师范学院社会心理学研究所, 510400)

(首都师范大学教育系, 100089)

作为一个特别的研究课题,情绪调节最早出现于发展心理学。经过近二十年来的发展,情绪调节研究已广泛涉及儿童、成人、临床、健康、教育等领域。是当前情绪领域的前沿课题和热点。情绪调节是情绪本质研究的发展和延续,也是使情绪研究更具有应用价值的课题。本文将着力探讨和总结该领域对情绪调节本质的认识。

## 1 情绪调节的定义

一般认为,情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中,通过一定的策略和机制,情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。情绪调节过程有以下特点。

首先,情绪调节包括所有正性和负性的具体情绪,例如快乐、兴趣、悲伤、愤怒、恐惧、抑郁、焦虑等。被调节的情绪首先是那些让人感觉难受的负性情绪,如愤怒、悲伤。极度的抑郁和焦虑,更是临床上需要治疗的情绪障碍。另外,正性情绪在某些情况下也需要调整。那些成绩很好的学生,如果表现过分的满意、骄傲和幸福,可能会引起别人的妒嫉。在倾听别人讲述困难或痛苦时,需要对别人的负情绪产生同情。如果孩子整天流连于嘻笑玩乐之中,父母也希望他能平静下来,专心于功课。

其次,情绪调节不仅只针对具有强烈感受和过高生理唤醒的情绪,较低强度的、需要增强的情绪也需要调节。换言之,情绪调节即可以是抑制、削弱、掩盖的过程,也可以是维持和增强的过程。许多研究表明,高唤醒对认知操作起瓦解和破坏作用。Walden 和 Smith (1997)指出,成功的情绪调节表现为调节者成功地管理情绪体验和行为表现,并保持较低的唤醒水平。Saarni (1990)指出,只有在体验强烈情感,生理唤醒过高的情况下,才需要个体作出调整。另外, Cicchetti 等人 (1995)指出,情绪调节应包括削弱或去除正在进行的情绪,激活需要的情绪,掩盖或假装一种情绪。Cole (1994)也有类似的说明,认为情绪调节适用于应付不

适当的情绪状态,是回避、忽视、转移、抑制或增强情绪的过程。

在情绪调节过程中,被调节的是什么呢? Eisenberg 和 Fabes (1992)认为,情绪调节是个体对情绪体验或相关行为和情境的调整过程,同时也是调整或维持情绪唤醒、体验、认知和行为的过程。Gross 和 Levenson (1993, 1997)指出,被调节的情绪成分包括生理反应、主观体验和表情行为。Thompson (1990)指出,情绪在两个方面被调节,其一为情绪格调,即反映心境特点的具体情绪(如快乐、悲伤等),其二为情绪的动力性,即情绪的强度、范围、不稳定性、潜伏性、发动时间、情绪的恢复和坚持等特点。在情绪调节过程中被调节的成分是相当广泛的,不仅包括情绪系统内主要成分,也包括情绪系统以外的认知、行为等。总的来说,在情绪调节过程中被调节的主要成分是情绪的生理反应、主观体验、表情和行为。

其四,情绪调节具有一定的目的或目标,并可以区别良好调节与不良调节。Cicchetti 等人 (1992)强调情绪调节是为了使个体在情绪唤醒的情景中保持功能上的适应状态,帮助个体将内部的唤醒维持在可管理的、最佳表现的范围内,并使情感表达落在可忍耐而且具有灵活变动的范围之内。另外, Cicchetti 等人还指出,在面临干扰事件和条件时,情绪调节促进任务定向行为,避免和减弱由于失败、失去和创伤带来的负情绪压力。调节的结果是改变情绪的强度,协调情绪、认知与行为。Cole (1994)提出,情绪调节是个体以社会允许的、容忍的方式作出适当情绪反应的能力,这种能力促使个体在作出情绪反应时可以灵活、有效地控制自己的冲动,并延迟冲动行为。Thompson 提出,适应的情绪反应表现为:(1)灵活的,而不是刻板的;(2)依据情绪而变化的,而不是僵化的;(3)提高作业成绩的,而不过高或过低的唤醒状态;(4)为了适应不断变化的条件,情绪反应是快速而且有效的。总的来说,情绪调节是为了协调情绪与认知、行为,使情绪在生理唤醒、主观体验和表情行为等方面达到良好的、适应的、灵活有效

\* 黄敏儿同时系首都师范大学教育系 97 级博士研究生。

的、可管理的状态,而且,情绪调节帮助促进任务定向行为和认知活动,提高作业成绩,使人类功能达到最佳状态。相反,情绪失调使心理系统和组织功能受损,个体对自己的情绪没有灵活自主的控制感、把握感,阻碍破坏认知活动,作业成绩下降,使个体处于不良的适应状态。

最后,情绪调节过程是在一些策略和机制作用下,情绪被管理和调整的过程。机制是不需要个体努力和有意图地控制的自动化的过程,例如交感和副交感神经系统对情绪反应和情感体验的作用。策略是个体为了调节情绪有意图地、有计划地努力。情绪调节机制可以体现在调节过程中自动运作的生理、认知、情绪、情绪与认知相互作用、情绪与行为相互影响等过程,属于较为基础的生理或心理水平的过程。策略可以是认知、行为水平有意图的努力,如认知策略、表情行为调节策略、人际策略等。策略可以带动相应的机制,策略的长期使用也可以成为新的机制。所以,情绪调节既包含意识的、努力的、控制的调节,也包括无意识、无须努力的、自动的调节,可以将它理解为一个从意识到无意识的连续体。

## 2 情绪调节的类型

### 2.1 内部调节与外部调节

Dodge和Garber(1991)将情绪调节区分为内部和外部两类。首先,他们认为情绪包含三个基本范畴,即神经生理—生物化学范畴,认知—体验范畴,动作—行为范畴。内部调节包括范畴内(intradomain)调节和范畴间(interdomain)调节。范畴内调节指在某一具体范畴内(如生理的),一个反应依据同一范畴的另一个反应作出调整。例如,在情绪生理反应中心跳与呼吸的关系。在认知—体验范畴,体验影响认知,或认知激活情感体验。范畴之间调节指一个心理范畴的激活调整另一个心理范畴的过程,例如认知—体验范畴与动作—行为范畴之间的相互调整、协调和改变。范畴内或范畴间各成分的协调是情绪调节的基本原理。

外部调节指来源于外部环境的情绪调节,起作用的环境可划分为支持与破坏两类,支持的环境促进良好情绪调节;破坏的环境不利于良好的情绪调节。

根据情绪调节所涉及的过程和内容,Izard(1991)将情绪调节划分为为生理调节、人格特质调节、自我调节、系统间调节、人际调节。其中前四项基本属于内部

调节,人际调节自然属于外部/环境调节。

### 2.2 修正调节、维持调节和增强调节

情绪调节也可以分类为修正、维持、提高三种类型。修正调节主要针对负情绪,尤其是强度过高的负情绪(有时也包括部分的正情绪),所进行的调整和修正。维持调节主要针对那些有益的正情绪,如兴趣、快乐,好心情需要人们自觉的培养和维护。增强调节是对那些需要的、适当的情绪所进行的增强性调节,增强调节在日常生活中出现的频率不太多,但越来越受研究者的重视,尤其在临床应用上。

### 2.3 原因调节与反应调节

Cicchetti等人(1995)提出以下四种情绪调节机制类型:(1)调节情绪激活/产生过程的机制。(2)调节情绪—认知关系的机制。(3)调节情绪—行为关系的机制。(4)区别于良好调节的情绪失调的机制。其中第一类机制主要针对情绪激活系统的信息输入过程,如神经内分泌过程、感觉反馈过程、情感体验过程、认知过程。第二和第三类机制主要针对情绪的输出结构,情感—认知结构和情感—行为结构。由此可见,情绪调节可发生或来源于情绪系统的输入(激活)环节或输出(产品)环节。

最近,Gross(1998)明确提出将情绪调节分类为原因调节和反应调节。原因调节是对系统输入的操作,是对引起情绪的原因的加工和调整。原因调节包括情境选择、情境修正、注意分配、改变认知等。情境选择指个体对自己将要遭遇的人和事作出回避的或接近的选择,从而对可能产生的情绪作出一定的控制。情境修正是通过改变和修正某一特定情境而调节情绪。注意分配是通过转移注意或有选择地分配注意而调节情绪。然而,每一个情境元素都可以有多种意义,存在多种认识,对不同意义的确定和选择,可以改变情绪产生的过程从而调节情绪,这属于改变认知而实现的情绪调节。从情境的选择到认知改变,反映情绪调节所发生的信息加工过程中位置不断深入。

反应调节发生于情绪反应过程,此时情绪已经被激活。反应调节是个体对已经发生的情绪在生理反应、主观体验和表情行为三个方面通过增强、减少、延长或简短等策略调整一个正在进行的情绪。例如,某些药物可以改变一些生理过程,从而降低肌肉的紧张度和交感神经的激活水平。体育运动和生物反馈可以有效地降低生理唤醒和主观体验。