

论文·

大学生情绪调节方式与抑郁的研究*

中山大学教育学院心理学系 (510275) 黄敏儿
首都师范大学教育科学学院心理学系 (100089) 郭德俊

【摘要】目的：探讨大学生的情绪及情绪调节方法及其与抑郁和性别的关系。方法：98名大学本科生接受了情绪量表、情绪调节方式量表和抑郁量表的评定。结果：(1) 大学生情绪感受频率序列(从多到少)为：快乐、兴趣、羞愧、内疚、羞涩、悲伤、惊奇、敌意、愤怒、蔑视、厌恶、恐惧等。(2) 一般的模式，在感受负性情绪时出现比较多的忽视和抑制；感受正性情绪时出现比较多的重视和宣泄；原因调节多于反应调节。(3) 男性感受比较多的愤怒，在感受正性情绪时，男性存在比较多的忽视和抑制，女性存在比较多的重视和宣泄。(4) 抑郁高分组包含比较多的羞愧、羞涩、悲伤、自我敌意、恐惧、厌恶、愤怒等负性情绪，比较少的快乐和兴趣。在调节方式上，高抑郁组在感受负性情绪时有更多的重视和宣泄，在感受正性情绪时存在比较多的忽视和抑制，比较少的重视和宣泄。结论：不适当的情绪调节方式可能是增强抑郁的重要原因。

【关键词】 情绪调节 抑郁 性别差异 大学生

Emotion Regulation and Depression of College Students

Huang miner Department of Psychology, Zhong Shan University 410275
Guo Dejun College of Education Science, Capital Normal University 100089

【Abstract】 Objective: To study the relationship between emotion regulation and depression in college students. **Method:** 98 college students in Beijing completed DES-IV (discrete emotion scale), Scale of Emotion Regulation (self-made) and CES-D. **Results:** Emotions experienced by students included (from high frequency to low): joy, interest, shame, guilt, shy, sad, surprise, self-hostility, anger, contempt, disgust, and fear. When encountered negative emotion, avoidance and suppression happened much more frequently than rumination and revealing. The later two happened more frequently when students encountered positive emotions. In emotion regulation, antecedent-focused style was more often than response-focused emotion. Men experienced more anger than women, even encountered positive emotion, they adopt more avoidance and suppression, while women had more rumination and revealing in similar situation. Subjects with higher degree of depression experienced more shame, shyness, sadness, self-hostility, fear, disgust, and anger, as well as less joy and interest. In depressive group, there were more rumination and revealing in negative emotions, at the same time, more avoidance and suppression but less rumination and revealing in positive emotions. **Conclusion:** Depression is significantly associated with dysfunction of emotion regulation in college students.

【Key Words】 emotions regulation depression gender difference college student

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]。一般认为，情绪包括基本情绪和复杂情绪。Izard^[2]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。Ekman^[3]指出只有6种基本情绪，即快乐、兴趣、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶。复合情绪(如抑郁)是多种基本情绪的混和体。

情绪调节是个体管理、调整整合改变自己(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。根据调节发生的着重点，可以将情绪调节划分为原因调节和反应调节。原因调节发生于情绪发生之前，调节策略着重于情绪的产生过程，包括情境选择，情境修改，注意调整，认知改变等。反应调节发生于情绪被激活之后，是对已经发生的情绪成分进行增强、减弱、延长、缩短等调节^[4]。另外，从被调节情绪强度变化进行分类，情绪调节也可划分为增强调节、减弱调节和维持调节^[5]。可见，

* 本研究由国家攀登计划项目(95-专-09)资助

情绪调节的主要意义在于对自己(或他人)将要发生的或已经发生的情绪在各个方面(时间、地点、情绪的种类及强度等)所进行的管理、调整和控制。

本文将着重研究4种情绪调节方式,分别为认知忽视(简称忽视),认知重视(简称重视),情绪抑制(简称抑制),情绪宣泄(简称宣泄)。忽视和重视为原因调节,抑制和宣泄为反应调节。探讨大学生的情绪和情绪调节状况,并从情绪调节方式角度研究抑郁。

对象与方法

对象 首都师范大学本科生二年级志愿参加者98人,包含教育(8人)、地理(19人)、物理(34人)、音乐(20人)、美术(17人)等多个专业,男性42人,女性56人,平均年龄为20岁。大多数志愿者由他们的公共心理学教师集体组织,在课后集体填写以下三份问卷。其中90名被试参加了7个月后的重测。

方法 1. 具体情绪量表。量表来源于 Izard^[5]的DES-IV,测量日常生活中12种情绪的感受量。每种情绪由3个题目测量,总量表由36条题目组成,以4个等级反映情绪感受频率程度的变化。在本研究中,总量表的Alpha系数为0.7786(n=96)。总量表重测信度为0.658(n=82),其中正性情绪的重测相关为0.510(n=87),负性情绪的重测相关为0.670(n=85)。为了分析DES-IV的结构效度,分别对12个项目的3个子条目进行主成分因子分析,结果表明,在每个项目所属的3条子项目中都只能抽取出一个公共因子,而且这些条目在所抽取因子上的负荷值大部分在0.6以上。数据转换:将被相应的项目的评分相加,可以得到该被试12种情绪的感受量。

2. 情绪调节方式问卷。这是一个自编问卷,由24个项目组成,以4个等级反映调节量差异。问卷

用于测量日常生活中对6种基本情绪(兴趣、快乐、厌恶、愤怒、悲伤、恐惧)进行减弱型调节(忽视、抑制)和增强型调节(重视、宣泄)的调节量,其中忽视和重视代表原因调节,抑制和宣泄代表反应调节。总问卷内部一致Alpha系数为0.7292(n=96)。总问卷的重测相关为0.350(n=86)。其中正性情绪增强型调节和减弱型调节的重测相关分别为0.512(n=89)和0.429(n=87)。负性情绪增强型调节和减弱型调节的重测相关分别为0.398(n=88)和0.58(n=88)。

数据转换:将兴趣和快乐在忽视调节上的评分相加,可以得到正性情绪忽视的调节量(P-忽视)。同样的方法,可以得到正性情绪抑制(P-抑制)、正性情绪重视(P-重视)、正性情绪宣泄(P-宣泄)的调节量原始分。将其余四种负性情绪在相应的调节方式上的使用频繁评分相加,同样得到负性情绪在四种调节方式上的使用频率(量)。另外,将每种情绪在四种调节方式的使用程度相加,得到6种基本情绪的调节量。

3. 抑郁测评采用“流调中心用抑郁量表(CES-D)^[7]。数据转换:将项目评分相加,得到抑郁原始分,取总体分布中高、低各27%为抑郁高分组和抑郁低分组,其余的为中间组。

结果

一. 大学生的情绪感受

1. 大学生情绪感受基本状况

12种情绪的感受量排序结果表明,快乐、兴趣感受最多,恐惧、厌恶感受最小;负性情绪中羞愧与内疚感受较多。另外12种情绪的重测相关都达到了相关显著水平,说明情绪感受具有一定的稳定性(表1)。

表1 12种情绪感受量及重测相关

	快乐	兴趣	羞愧	内疚	羞涩	悲伤	惊奇	敌意	愤怒	蔑视	厌恶	恐惧
平均数	7.4490	7.3402	5.9694	5.2653	4.9388	4.7347	4.6837	4.5204	4.4592	4.4286	4.1327	3.8646
标准差	1.6997	1.7132	1.5227	1.1265	1.5848	1.3359	1.1718	1.3411	1.3406	1.2763	1.2733	1.0625
重测相关	.398 **	.474 **	.460 **	.461 **	.563 **	.517 **	.490 **	.392 **	.379 **	.540 **	.173 **	.476 **

注: **表示相关显著性达0.01水平。

2. 大学生情绪感受的性别比较

结果表明,在12种情绪中,只有愤怒的性别差异达到了显著水平,男生的愤怒感受比女生多(4.74

$\pm 1.45/4.01 \pm 1.21$, $t = -2.1$, $p < 0.05$)。其它的11种情绪的性别差异都没有达到显著水平。另外,抑郁程度的性别差异也没有达到显著水平。

3. 大学生抑郁程与12种情绪感受

由表2可见, 抑郁高分组的羞愧、羞涩、悲伤、恐惧、厌恶、自我敌意等负性情绪显著地高于抑郁低分组, 快乐、兴趣显著低于抑郁低分组。说明抑郁高分组被试感受比较多的负性情绪, 比较少的正性情绪。

表2 12种情绪感受与抑郁程度

	抑郁高分组 (n=57)	抑郁低分组 (n=43)	t
快乐	6.10 ±1.54	8.55 ±1.06	-7.052 **
兴趣	6.62 ±1.80	8.10 ±1.52	-3.388 **
惊奇	4.83 ±1.20	4.59 ±1.05	.815
羞愧	6.55 ±1.74	5.21 ±1.26	3.362 **
羞涩	5.86 ±1.71	4.00 ±.94	5.119 **
内疚	5.38 ±1.42	5.10 ±.94	.871
悲伤	5.72 ±1.46	4.07 ±.92	5.157 **
恐惧	4.41 ±1.32	3.638 ±.68	3.748 **
愤怒	4.97 ±1.48	4.07 ±1.13	2.596 *
蔑视他人	4.41 ±1.18	4.55 ±1.70	-.358
厌恶	4.72 ±1.56	3.76 ±1.02	2.792 **
自我敌意	5.28 ±1.62	3.79 ±.86	4.345 **

*p < 0.05, **p < 0.01

二. 情绪调节方式

1. 大学生情绪调节基本状况

表3 正负性情绪在4种调节方式上的使用频率

	N-忽视	N-抑制	N-重视	N-宣泄	P-忽视	P-抑制	P-重视	P-宣泄
平均数	10.000	8.8763	6.6082	6.4490	3.4330	3.2784	6.5000	5.4898
标准差	2.3064	2.4633	1.9448	2.2935	1.0984	1.2054	1.3413	1.3489

注: "N-忽视"表示负性情绪的忽视程度, "N-抑制"为负性情绪的抑制程度, "N-重视"为负性情绪的重视, 此类类推。N表示负性情绪, 包括悲伤、愤怒、厌恶、恐惧; P表示正性情绪, 包括快乐、兴趣。

表3反映了四种调节方式在调节正性情绪时的调节量, 以t检验方法比较这些调节方式使用量的差异显著性。结果发现, 在负性情绪中, 减弱型调节(忽视和抑制)显著地多于增强型调节(重视和宣泄), $t = 9.805$ ($df = 95$), $sign = 0.000$; 原因调节(忽视和重视)显著地多于反应调节(抑制和宣泄), $t = 4.177$ ($df = 95$), $sign = 0.000$ 。在正性情绪中, 增强调节(重视和宣泄), $t = 7.00$ ($df = 95$), $P = 0.000$ 。表明大学生被试比较多采取忽视和抑制来调节负性情绪, 比较多地采取重视和宣泄来调节正性情绪。而且当他们感受情绪时, 比较多地使用原因调节。

表4 6种情绪调节量排序

	快乐 调节量	兴趣 调节量	悲伤 调节量	愤怒 调节量	厌恶 调节量	恐惧 调节量
平均数	9.5000	9.2083	8.3163	8.1531	7.8646	7.5510
标准差	1.6997	1.7132	1.3359	1.3406	1.2733	1.0625

表4表明, 快乐的调节量最多, 恐惧的调节量最少。与表1结果比较, 可以发现情绪调节量排序与情绪感受量排序基本一致。

2. 男女大学生情绪调节的比较

结果表明正性情绪在四种调节方式上都存在着显著的性别差异, 男生对正性情绪有比较多的忽视和抑制, 女生对正性情绪有比较多的重视和宣泄。负性情绪在四种调节方式上都没有发现显著的性别差异。另外, 正性情绪和负性情绪在原因调节和反应调节上也没有显著的性别差异(结果见表5)。

表5 情绪调节的性别比较

	女生 (n=54)	男生 (n=40)	t
P-忽视	3.11 ±.98	3.90 ±1.10	-3.647 **
P-抑制	3.08 ±1.22	3.61 ±1.614	-2.166 *
P-重视	6.80 ±1.16	6.05 ±1.647	2.780 **
P-宣泄	5.91 ±1.22	4.90 ±1.30	3.870 **
N-忽视	10.30 ±2.42	9.85 ±2.602	.948
N-抑制	8.83 ±2.76	9.08 ±2.02	-.469
N-重视	6.54 ±1.97	6.68 ±1.97	-.336
N-宣泄	6.809 ±2.51	5.95 ±1.91	1.865

*p < 0.05, **p < 0.01

表6 情绪调节方式的抑郁程度比较

	抑郁高分组 (n=28)	抑郁低分组 (n=25)	t
P-忽视	3.79 ±1.37	3.04 ±.93	2.335 *
P-抑制	4.04 ±1.40	2.68 ±.63	4.454 **
P-重视	6.43 ±1.69	7.08 ±1.00	-1.732
P-宣泄	5.25 ±1.660	6.08 ±1.38	-2.008
N-忽视	10.07 ±2.23	10.48 ±2.54	-.625
N-抑制	9.36 ±2.48	8.64 ±2.87	.975
N-重视	8.14 ±2.24	5.48 ±1.26	5.403 *
N-宣泄	7.64 ±2.96	6.20 ±1.94	2.121 *

*p < 0.05, **p < 0.01

3. 大学生情绪调节与抑郁

表6结果表明, 抑郁高分组在感受正性情绪时比较多地忽视和抑制, 比较少地重视和宣泄; 在感受负性情绪时比较多地重视和宣泄。

讨论

1. 情绪感受与情绪调节方式一般模式

情绪是一种复杂的心理活动,它具有鲜明的生理基础,同时也具有很强的社会建构性。Lazarus^[8]描述情绪为人生戏剧的展现,情绪联系着个人情境,反映着人们的生活目标、信念以及对世界的认识。情绪状态标志着个体适应环境时的生物性动力状态,每一种情绪都代表着某种适应动力。情绪调节发生与情绪感受过程之中,情绪调节就是在感受情绪时忽视、抑制、重视、宣泄的倾向,情绪调节使用情绪发生变化,良好调节了更好实现情绪的适应功能。

从12种情绪的感受量排序看,大学生获得比较多的快乐和满意,学习生活中兴趣感受也比较高。大学生感受较多的负性情绪是羞愧、内疚、羞涩等,这些负性情绪感受往往与个体的社会 and 道德适应能力有密切关系。另外,大学生的厌恶、恐惧情绪感受量最少。说明在他们的生活环境中,伤害性和难以适应的情境相对较少。

情绪调节方式模式表明,大学生在感受负性情绪时出现比较多的忽视和抑制,在感受正性情绪时出现比较多的重视和宣泄。说明人们对负性情绪的减弱倾向,对正性情绪的增强倾向,而且,他们比较多地使用原因调节,在感受正性情绪时出现比较多的重视,在感受负性情绪时出现比较多的忽视,说明人们倾向于更多地从原因的角度来调节和管理自己的情绪。

另外,本研究发现,感受比较多的情绪,调节量也相应地比较多。这个结果对了解情绪调节与情绪的关系具有一定的意义,按照Gross^[4]的情绪同感模式,人们在感受和表达情绪时,总是要考虑情绪发生的原因,情绪表达的时间、地点、及形式的适当性,所以,在情绪感受过程中调节也同时发生。也就是说,情绪与情绪调节同一过程的两个方面,情绪调节发生于情绪感受过程之中,有情绪就有调节。

2. 性别差异

情绪反应与个体内部情绪相关模式有着密切关系,这些个体内部情绪相关模式涉及那些由生理、文化及学习决定的许多个体差异。性别差异包含着复杂的生理、文化及学习因素,就成为情绪研究的重要变量。研究表明,大学生情绪感受和情绪调节方式中都存在着一定的性别差异。男生感受比较多的愤怒。男生在感受正性情绪出现比较多的忽视和抑制,女生

在感受正性情绪时出现比较多的重视和宣泄。

3. 抑郁与情绪调节方式

抑郁是一种常见而且最能使人衰弱的复合情绪,表现为负性情绪(以悲伤为主)的大量增加,正性情绪的明显缺乏。研究表明,抑郁高分组感受比较多的负性情绪羞愧、羞涩、悲伤、恐惧、愤怒、厌恶和自我敌意等,可是,在调节方式上他们对负性情绪存在着比较多的增强型调节重视和宣泄。他们显著缺乏正性情绪兴趣和快乐,但是,在调节方式上他们对正性情绪却存在着出现比较多的忽视和抑制,比较少的重视和宣泄。可见,抑郁高分组在感受负性情绪时比较多地沉浸于负性情绪之中,反复思考习惯于过多地表现和宣泄这些负性情绪;在感受正性情绪时则比较多地倾向于忽视和抑制;而且,他们还比较少地去感受、发现、表现、宣泄他们的正性情绪。这样的调节方式与一般的调节方式模式(减弱负性情绪,增强正性情绪)正好相反,可能成为增强负性情绪,减弱正性情绪,从而使抑郁不断增强的主要原因。

参考文献

- 1 Gross J J. & levenson R W. Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Psychology*. 1993, 64 (6): 970 - 986.
- 2 Izard C E. *The psychology of emotions*. New York: Plenum. 1991. 27 - 57.
- 3 Ekman P & Friesen W V. Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*. 1971. 17: 124 - 129.
- 4 Gross J J. The Emerging field of emotion regulation: An Integrative Review. *Review of general Psychology*. 1998. 2 (3): 271 - 299.
- 5 Masters J C. Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garder and K. A. Dodge (Eds), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. Cambridge University Press. 1991, 182 - 207.
- 6 Izard C E, Libero D Z, Putnam P. & Haynes O M. Stability of emotion experiences and their relation to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 64: 847 - 860.
- 7 汪向东(执行主编). 流调中心用抑郁量表(CES-D). 《心理卫生评定量表手册》, 1993(增刊): 166.
- 8 Lazarus, R. S., On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 1984, 39, 124 - 129.