

情绪调节：理论、测量工具与影响因素

杨云霞

福建师范大学心理学院，福建 福州

收稿日期：2024年6月24日；录用日期：2024年8月6日；发布日期：2024年8月15日

摘要

情绪调节是心理学中关注个体如何管理和调整情绪体验与表达的关键领域。文章综述了情绪调节的定义、理论框架、测量工具以及影响情绪调节能力的各种因素。首先，文章界定了情绪调节的含义，并概述了主要的理论模型，其次，介绍了用于评估情绪调节的定量和定性工具，进一步，探讨了影响情绪调节的多种因素，包括家庭功能、文化背景、个体差异、社会支持和神经生物学机制。以期丰富对该现象的理解，为制定应对策略提供更全面参考。

关键词

情绪调节，测量工具，影响因素

Emotion Regulation: Theory, Measurement Tools and Influencing Factors

Yunxia Yang

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jun. 24th, 2024; accepted: Aug. 6th, 2024; published: Aug. 15th, 2024

Abstract

Emotion regulation is a key area of psychology concerned with how individuals manage and regulate their emotional experience and expression. This article provides an overview of the definition of emotion regulation, theoretical frameworks, measurement tools, and the various factors that influence the ability to regulate emotions. First, the article defines emotion regulation and outlines the major theoretical models, second, it presents quantitative and qualitative tools used to assess emotion regulation, and further, it explores the various factors that influence emotion regulation, including family functioning, cultural background, individual differences, social support, and neurobiological mechanisms. In order to enrich the understanding of the phenomenon and

provide a more comprehensive reference for the development of coping strategies.

Keywords

Emotional Regulation, Measuring Tools, Influencing Factor

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当今多样化的社会生活中，个体在工作、学习以及家庭和社交活动中的人际互动中不可避免的会遇到各种挑战和机遇，情绪作为个体对这些情景的内在反应，既可以成为有效应对机遇和挑战的工具，在某些情况下促进了个体的其他心理功能，如记忆、注意力和决策等；但也可能在经历不适应或处在不适应的环境中时，具有破坏性，比如损害人际关系和谐、妨碍个体认知加工、引起抑郁、焦虑、心理障碍等不容忽视的问题。因此，对情绪的适当调节是必不可少的。情绪调节是一个涉及启动、维持和调整情绪体验的内在感觉状态和生理过程的复杂活动，包括对情绪反应的监控、评估和修正。通过有策略地选择适当的情绪调节方法，个体可以有效地管理和调整自己的情绪体验，这不仅有助于促进身心健康，如增加积极情绪和提升生活满意度，还能帮助个体在复杂的社会环境中保持良好的人际关系并有效应对各种情境。

2. 情绪调节的含义

关于情绪调节的定义，学术界存在多种解释，还没有达成统一的观点。学者们根据不同的理论框架对其进行了定义。Thompson (1994)等人提出情绪调节是识别自己的情绪、理解情绪的作用和影响、控制自己的情绪以及表达自己的情绪，是指涉及情绪的调节、维持和表达的内部和外部过程[1]。Gross (1998)将情绪调节定义为尝试对个体自身或者他人的情绪体验和表达进行影响的一个过程，包括对发生和持续的时间、心理感受、行为反应等进行调节[2]。黄敏儿和郭德俊(2001)认为情绪调节是指个体控制情绪的产生、体验和表达的活动，该活动包括：第一是主体产生的活动，第二是活动中产生的主观体验，第三是活动结果的表达[3]。彭聃龄(2012)认为情绪调节是个体通过某些方法和机制来控制 and 改变自身或他人情绪状态的过程，其主观感受、外部行为以及生理指标等方面在调控过程中均有相应改变[4]。情绪调节是一个动态的复杂过程，可以从不同角度去对其进行界定。综上所述，情绪调节是一个涉及多维度的动态过程，它不仅体现为一种能力，也是情绪体验、调节和表达的综合结果，旨在实现情绪状态的平衡。

情绪调节是一个多维度的心理学概念，其策略可以根据目标的不同被划分为内在和外在两大类。内在情绪调节是指个体对自己情绪状态的自我管理和调整，而外在情绪调节则涉及到对他人情绪状态的有意调控[5]。情绪调节策略还可以根据调节意愿的强度进一步细分为减弱、增强和维持三种类型。减弱调节策略的目的是降低情绪体验的强度，减少情绪的行为反应和表达；增强调节策略则旨在提升情绪体验，扩大情绪的行为反应和表达[6]。在意识层面，情绪调节策略可以被分为外显和内隐两种。外显情绪调节是个体在有意识的情况下采取的行动，用以调整自己的情绪状态；而内隐情绪调节则是在个体无意识的情况下自动进行的情绪调整过程[7]。这种分类有助于我们更深入地理解情绪调节的复杂性和多样性，为情绪研究提供了更为细致的视角。

3. 情绪调节理论

情绪调节被认为是一个包含多个方面和维度的复杂认知机制。它不仅涉及到对消极情绪的管理和调节,也包括对积极情绪的促进和维持,展现出抑制、增强和保持等多样化的作用方式。情绪调节是一个个体化的过程,可能在有意识的控制下进行,也可能作为无意识的自动反应发生。这种特性意味着情绪调节本身并不存在固有的优劣评价。由于不同的研究者基于不同的理论视角和对情绪调节过程的理解,情绪调节策略的分类和侧重点也呈现出多样性。

3.1. 两阶段的动态情绪调节过程模型

在众多情绪调节理论模型中, Gross 提出的模型因其深远影响而广受关注。Gross (2001)构建了一个两阶段的动态情绪调节过程模型,该模型认为情绪调节可以在情绪产生之前或之后进行,具体分为先行关注调节和反应关注调节两个阶段[8]。在先行关注调节阶段,个体在情绪反应被完全激发之前,通过加工和调整情绪产生的因素和变化的原因,实现情绪调节的目标。此阶段涉及的策略包括情境选择、情境修正、注意分配和认知重评等。反应关注调节阶段则发生在情绪已被充分激发之后,个体通过调整自己的关注焦点来调节情绪反应的强度和类型,此阶段主要采用反应调整策略。

情境选择是个体基于对环境的了解和预期,评估情境特征并作出相应的行动选择。通过参与某些活动或避免某些情境,个体能够控制自己的情绪体验。例如,选择观看感兴趣的电影或拒绝与不喜欢的人合作,都是情境选择的体现。在无法避免的情况下,如遇到害怕的狗时,个体可能会选择绕道而行,以实现情绪的调节。情景选择后,个体还可以通过改变某些方面以达到情绪调节的目的。情绪修正当个体面临不可避免的环境时,可以通过控制和修正情境的发生状况来调节情绪,改变环境的外部特征。例如,个体可能会选择忽略不适的信息或减少在不愉快环境中的停留时间,以达到情绪调节的目的。在图书馆学习时,如果旁边有人说话,个体可能会选择主动要求他人保持安静,以改善学习环境。注意分配对情绪调节有着非常重要的作用,注意分配:这是一种通过分配注意力来影响情绪的策略。个体可以将注意力从不愉快的情境转移到其他事物或环境上,以此来调节情绪。注意分配的主要策略包括分心、注意集中和反刍。分心是将注意力从情绪刺激转移到其他方面,而注意集中则是对情绪刺激的持续专注。反刍则涉及将注意力持续聚焦于情绪本身或情绪引发的后果上,这是一种与单纯注意集中不同的注意定向过程。认知改变,亦称为认知重评,是一种情绪调节手段,是指重新解释或重新评估情境或事件,以改变情绪的体验。认知改变可以通过重新解释事件刺激的意义来有效影响个体的心理体验、外部表现以及生理反应。这种策略要求个体在面对不喜欢或不舒服的情境时,从更积极或中立的角度重新评估情境。例如,面对领导对方案的批评,个体可以将其视为成长和进步的机会,从而通过赋予负面情境积极意义来调节情绪反应。

情绪反应调整是一种在情绪体验已经发生之后采取的策略,它涉及通过改变外在行为来调节个体的心理状态和表情。这种策略允许个体对已经产生的强烈情绪做出适当的调整,以适应社会环境或达到特定的交流目的。表达抑制则是一种更为特定的情绪调节策略,它涉及个体有意识地控制和抑制情绪所引发的内在反应,以隐藏或改变情绪的真实体验。例如,一个人可能在内心并不感到悲伤或不快,但为了适应社交场合或实现某种目的,如为了吓唬他人,而故意表现出愤怒的表情和行为。

在情绪调节的过程模型中,情绪调节被理解为一个随着时间推移而不断演变和调整的动态过程,具有明显的时序性特征。情绪的发生与调节并非静态事件,而是基于个体所遭遇情绪事件的连续变化和发展。具体而言,情绪事件的发生触发了特定的情绪状态,个体将基于这些初始情绪反应来调整其情绪体验和表达。这种调整不仅反映了对当前情绪状态的应对,而且对情绪事件的进一步发展产生影响,可能促使其中断、延续或终止[9]。个体对情绪状态的响应和调节行为,反过来又作用于情绪事件本身,从而

形成了一个相互影响的循环。情绪事件的每一次发展变化，都可能激发新的或调整已有的情绪反应。

3.2. 认知评价理论

Lazarus 的认知 - 评价理论将情绪产生视为一个由认知过程主导的连续性评价活动。该理论认为，个体通过评估情境刺激对个人利益的影响及其程度，对情绪刺激进行分类，判断其为有利或不利。这一过程要求个体不断地评估与个人利益相关的情景刺激，并相应调整其反应。情绪评价过程包含三个关键层次：初级评价、次级评价和再评价。初级评价是对情绪刺激事件与个人利害关系的初步评估，确定这种关系的重要性。次级评价则关注个体对情绪刺激引发的行为反应的调节和控制，个体会基于主观判断和客观社会规范来考虑行为后果，并选择适宜的情绪调节策略。再评价作为反馈机制，使个体能够评估自己的情绪体验和行为反应的适宜性，并进行有效性评估。基于再评价的反馈结果，个体可能会及时调整其对情绪刺激的初级或次级评价，以确保产生恰当的情绪行为反应。

4. 测量工具

4.1. 问卷法

《ERQ 情绪调节问卷》，是情绪调节策略的中使用最为广泛的测量工具。该问卷由 Gross 和 John (2003) 编制而成，分为认知重评和表达抑制两个维度、共 10 个条目，其中认知重评 6 个，表达抑制 4 个，主要应用于成人情绪调节策略，采用 7 点计分制(1 = 完全不符合，7 = 完全符合)，得分越高表明使用该种策略的倾向越高[10]。该量表主要反映了个体在日常生活中，面对不同情绪时使用认知重评和表达抑制这两种策略的情况。

4.2. 实验法

实验法是通过控制特定的环境和条件来收集数据。在情绪调节策略的研究中，Gross 提出的情绪调节策略选择范式被广泛采用。这种范式要求被试在面对消极情境时，自主选择情绪调节策略。例如，在实验中，研究者可能会展示一些能引起情绪反应的消极图片或视频，然后要求被试根据指导语中提供的情绪调节策略进行选择，以恢复情绪平静。相比于问卷法，实验法可以减少被试在自我反思和自我回忆时可能出现的现实与认知之间的偏差。然而，实验法也存在一些局限性，需要进一步改进和完善。例如，我们无法完全确定被试是否完全遵循了指导语，或者他们是否自发地使用了其他未被指导语涵盖的策略。

4.3. 经验取样法

经验取样法又称生态瞬时评估，可以更准确地测量个体在实际的日常生活中自然的情绪调节过程[11][12]。是指在连续几天的时间里，每天间隔一定时间报告被试的情绪体验、情绪调节情况。这种方法贴近个体的实际生活，同时也可以达到减小被试回忆和现实之间的误差的效果。

5. 影响因素

5.1. 环境因素

家庭环境因素影响个体的情绪调节[13]。家庭环境通过家庭功能和父母特征这两方面来影响儿童的情绪调节。

家庭功能是一个包含多个维度的复杂结构，其中家庭教养方式和家庭氛围是两个关键方面。现有研究揭示了家庭氛围与儿童情绪调节能力之间的显著正相关关系，尤其是家庭中的亲密度和沟通质量在这一联系中发挥着核心作用。进一步的研究指出，民主平等的教养方式与儿童情绪调节能力的发展具有正

相关性[14]。Verzeletti 等人(2016)的研究强调了父母在儿童情绪调节能力发展中的重要作用[15]。当父母能够及时察觉并响应儿童的情绪变化,帮助他们妥善处理不良情绪时,这有助于儿童在成年后发展出更高的情绪调节能力,更有效地管理情绪问题。此外,父母的支持水平也是影响儿童情绪调节能力的一个关键因素。高水平的父母支持和包容不仅能够减少儿童的负面情绪体验,还能促使他们在遭遇负面事件时采取更积极的应对策略,从而更有效地调节自己的情绪。

其次,父母自身情绪的表达和调节也会影响儿童。如果父母更多地去采用积极的情绪调节方式,儿童也会去模仿父母,学到更多适应性和建设性的情绪调节策略。另外,父母在面对负面事情时,能够清楚表达自己真实情绪,也会影响儿童的情绪调节能力,会减少儿童认知抑制情绪策略的使用。

5.2. 性别

研究发现,性别在应对负面事件时情绪调节策略的使用存在显著差异。具体而言,女性相较于男性更倾向于采用情绪调节策略来处理情绪反应。这种差异可能导致男性在面对负面情绪时体验更为强烈,进而可能表现出更多攻击性行为[16]。此外,与女性相比,男性较少采用建设性的情绪调节方式,而更多依赖于自动化的调节策略。在情绪调节策略的选择上,男性更倾向于使用表达抑制,这可能与性别角色期望和社会化过程有关[17]。

5.3. 年龄

从年龄的角度来考察情绪调节,研究指出成年个体相较于青春期的个体,更倾向于运用适应性的认知策略进行情绪调节。具体来说,老年人在情绪管理能力方面表现出更高的水平[18]。此外,当面临复杂的情绪刺激时,老年人往往更倾向于优先处理积极情绪刺激,这可能与他们随年龄增长而积累的情绪调节经验有关。因此,可以观察到个体的情绪调节能力随着年龄的增长而逐步提升[19]。

5.4. 情绪类型

情绪类型同样也会对情绪调节策略的选择产生影响。情绪类型也会影响策略选择。Dixon-Gordon 等人(2015)研究情绪类型(焦虑、悲伤、愤怒)是否对策略选择有所影响,面对悲伤情绪时,个体更倾向于采用注意分散和表达抑制策略,而在愤怒情绪下,情绪调节的主动性会降低[20]。

5.5. 认知复杂性

认知复杂性同样对情绪调节策略的选择产生影响。相较于复杂的情绪调节策略,个体更倾向于使用简单策略。Kessler 等人(2009)的研究中发现,人们日常生活中使用注意分散策略的频率最高,而较少使用认知重评策略。尽管简单策略的使用可能更加合理,然而,在特定环境中,人们可能会选择复杂的策略来应对认知挑战[21]。

6. 总结

本综述旨在梳理情绪调节领域的相关研究。综上,情绪调节领域虽然取得了一定的成果,但整体上仍处于发展阶段,需要更多的研究来深化对其本质、机制和应用的理解。情绪调节的未来研究将拓展至多个维度,深化我们对其复杂性的理解,并为心理健康的提升提供科学支持。跨文化研究将探索不同文化背景下情绪调节策略的多样性及其对情绪体验和表达的影响,揭示文化因素如何塑造情绪反应。神经科学的进展,尤其是神经影像技术的应用,将有助于揭示情绪调节过程中大脑活动的模式,为理解情绪调节的神经机制提供新的视角。研究还将重点放在情绪调节与心理健康之间的联系,特别是在心理疾病的预防和治疗中情绪调节的作用。开发和评估情绪调节训练程序,旨在提高个体的情绪调节能力,改善

其生活质量。长期追踪研究将进一步阐明情绪调节能力的发展轨迹及其影响因素, 为情绪调节的早期识别和干预提供依据。综合这些研究方向, 未来的研究将不仅增进我们对情绪调节机制的认识, 也将为促进个体和社会心理健康提供实证基础和实践指导。

参考文献

- [1] Thompson, R.A. (1994) Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, **59**, 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- [2] Gross, J.J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.271>
- [3] 黄敏儿, 郭德俊. 情绪调节方式及其发展趋势[J]. 应用心理学, 2001, 7(2): 17-22.
- [4] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 第4版. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [5] Bonanno, G.A. and Burton, C.L. (2013) Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, **8**, 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- [6] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- [7] Gyurak, A., Gross, J.J. and Etkin, A. (2011) Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition & Emotion*, **25**, 400-412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- [8] Gross, J.J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, **10**, 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- [9] Gross, J.J. and Thompson, R.A. (2007) Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: Gross, J.J., Ed., *Handbook of Emotion Regulation*, The Guilford Press, 3-24.
- [10] Gross, J.J. and John, O.P. (2003) Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [11] Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y.L. and Kuppens, P. (2013) The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *Emotion*, **13**, 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- [12] Silk, J.S., Steinberg, L. and Morris, A.S. (2003) Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, **74**, 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- [13] Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. and Wang, X. (2014) Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review. *Psychological Reports*, **114**, 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.pr0.114k22w4>
- [14] Masumoto, K., Taishi, N. and Shiozaki, M. (2016) Age and Gender Differences in Relationships among Emotion Regulation, Mood, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, **2**, 1-8. <https://doi.org/10.1177/2333721416637022>
- [15] Verzeletti, C., Zammuner, V.L., Galli, C. and Agnoli, S. (2016) Emotion Regulation Strategies and Psychosocial Well-Being in Adolescence. *Cogent Psychology*, **3**, Article ID: 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- [16] 姜媛, 白学军, 沈德立. 中小学生学习情绪调节策略的发展特点[J]. 心理科学, 2008, 31(6): 1308-1312.
- [17] 桑标, 邓欣媚. 中国青少年情绪调节的发展特点[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(1): 37-43.
- [18] 肖晶, 黄任之, 凌宇, 等. 高中生认知性情绪调节策略的性别差异[J]. 中国心理卫生杂志, 2009, 23(9): 670-673, 676.
- [19] Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, **26**, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- [20] Dixon-Gordon, K.L., Aldao, A. and De Los Reyes, A. (2015) Emotion Regulation in Context: Examining the Spontaneous Use of Strategies across Emotional Intensity and Type of Emotion. *Personality and Individual Differences*, **86**, 271-276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- [21] Kessler, Y., Shencar, Y. and Meiran, N. (2009) Choosing to Switch: Spontaneous Task Switching Despite Associated Behavioral Costs. *Acta Psychologica*, **131**, 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2009.03.005>