

# 羞耻和一般负性情绪的认知调节策略

高隽<sup>1,2</sup>, 钱铭怡<sup>1</sup>, 王文余<sup>1</sup>

(1.北京大学心理学系, 北京 100871; 2.复旦大学社会发展与公共政策学院心理学系, 上海 200433)

【摘要】 目的:研究个体对羞耻与一般负性情绪的认知情绪调节的差异,以及高低特质羞耻者对羞耻与一般负性情绪的认知调节特点。方法:采用方便取样,500 名大学生填写羞耻体验量表(Experience of Shame Scale, ESS)和认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)。结果:个体在羞耻情绪和一般负性情绪时使用的认知调节策略有显著差异;高羞耻和低羞耻者倾向于使用不同的认知调节策略,而且这种差异大体一致地存在于调节羞耻情绪和一般负性情绪时。结论:个体对羞耻情绪的认知调节不同于对一般负性情绪的认知调节,特质羞耻者有其独特的认知情绪调节方式。

【关键词】 特质羞耻; 认知情绪调节; 羞耻情绪; 一般负性情绪

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)06-0807-03

## Cognitive Emotion Regulation of Shame and General Negative Emotions

GAO Jun, QIAN Ming-yi, WANG Wen-yu

Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the difference between cognitive emotion regulation strategies of shame and general negative emotion, and the characteristics of high and low shame-proneness individuals' difference in cognitive emotion regulation strategies of shame and general negative emotion. **Methods:** The ESS (Experience of Shame Scale) and CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) were completed by 500 graduate students. **Results:** There was a significant difference between the cognitive emotion regulation strategies of shame and general negative emotion. The high shame-proneness individual differed from the low shame-proneness individual in their cognitive regulation strategies of both shame and general negative emotions. **Conclusion:** Individuals' cognitive emotion regulation of shame is different from that of general negative emotion. High shame proneness individuals have a special style of cognitive emotion regulation.

【Key words】 Shame-proneness; Cognitive emotion regulation; Shame; General negative emotion

羞耻情绪是一种自我指向的痛苦、难堪、耻辱的负性情感体验,在这种情感体验中,个体的自我成了被审视和给予负性评价的中心<sup>[1]</sup>。近年来,羞耻在人们正常和病理行为中的重要作用逐渐引起了人们的重视<sup>[2]</sup>。其中被研究最多的是特质羞耻或羞耻易感性的概念,它指的是个体的一种反应倾向或情绪特质,即在评价性环境中个体容易体验到羞耻情绪<sup>[3]</sup>。羞耻特质被认为与很多的心理症状有关,如焦虑、社交焦虑、担心负评价、抑郁、愤怒、攻击性等等<sup>[2-4]</sup>,但鲜有研究探讨其背后的机制。高特质羞耻的个体除了容易体验到羞耻情绪外,是否还伴随情绪调节方面的困难,继而造成其易发多种心理症状是一个值得探索的问题。

情绪调节是近年来的一个研究热点,并逐渐成为一个相对独立的心理学研究领域<sup>[5,6]</sup>。目前这方面的理论已经十分丰富多样,Garnefski 等人所构建的认知情绪调节策略系统就是其中较有影响力的模型

之一<sup>[7]</sup>。Garnefski 等人认为,情绪调节的策略分为认知和行为两个成分,所谓的认知策略即使用认知的方式来管理产生情绪唤起的信息。在总结前人的理论构建和概念测量的相关文献的基础上,Garnefski 等人编制了《认知情绪调节问卷》(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire),分别测量个体在面对负性事件时所使用的九种认知调节策略:自我责备(self blame)、责怪他人(blaming others)、反复回想(rumination)、灾难化(catastrophizing)、转换视角(putting into perspective)、积极重新关注(positive refocusing)、积极重评(positive reappraisal)、重新关注计划(refocus on planning)和接受(acceptance)。在因素分析的基础上,他们进一步把前四种策略归为消极的认知情绪调节策略,后五个归为积极的认知调节策略,并发现消极认知调节策略的使用和个体的焦虑及抑郁症状有显著相关<sup>[7-9]</sup>。

但和现有的其他情绪调节理论模型相似的是,认知情绪调节模型未能区分不同的情绪在情绪调节上的差异。鉴于不同的情绪在诱发情境、生理、认知和行为方面都存在差异,其情绪调节过程必然有一

【基金项目】 本研究(中国大学生羞耻情绪的认知情绪调节及其有效性研究)受国家自然科学基金资助(30970899)

通讯作者: 钱铭怡

定的差异,因而研究与心理病理关系密切的特定情绪(如羞耻情绪)的情绪调节过程对临床干预有更大的价值。

综上,本研究有两个主要问题,一是考察个体在羞耻情绪与一般负性情绪中认知调节上的差异,其二是考察高低特质羞耻者对羞耻情绪和一般负性情绪的认知调节特点,以期加深理解羞耻情绪的心理病理作用。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用方便取样的方法,在北京某综合性大学的图书馆和宿舍楼向本科大一至大四的学生发放问卷500份,回收有效问卷430份,其中男生168名,女生262名,平均年龄为 $21.6 \pm 2.6$ 岁。

### 1.2 工具

1.2.1 羞耻体验量表 (Experience of Shame Scale, ESS)<sup>[10]</sup> 由钱铭怡等编制的羞耻自评量表,以评价个体的特质羞耻。该量表在中国大学生群体中有良好的信度和效度。本研究要求被试根据过去一年中的感受对量表项目进行评分。

1.2.2 认知情绪调节问卷(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)<sup>[7,9]</sup> 由Garnifski编制,考察个体在经历负性情绪事件之后倾向于采用的9种认知调节策略:自我责备、责怪他人、反复回想、灾难化、转换视角、积极重新关注、积极重评、重新关注和接受,共36个项目。本研究要求被试分别填写在“一般负性情绪事件中”和“羞耻情绪事件中”使用的认知调节策略的情况。

## 2 结果

### 2.1 羞耻总分与认知调节策略的性别差异比较

独立样本的 $t$ 检验显示,羞耻量表总分没有显著的性别差异(男 $58.02 \pm 14.11$ ,女 $55.94 \pm 13.04$ , $t=1.51$ , $P=0.13$ )。以性别为自变量,以在羞耻情绪事件和一般负性情绪事件中的认知调节策略为因变量的MANOVA分析显示,性别主效应不显著(Wilks' Lambda=0.93,  $F=1.54$ ,  $P=0.07$ )。独立样本的 $t$ 检验显示,在所有类型的认知调节策略上都不存在显著的性别差异。

### 2.2 羞耻情绪和一般负性情绪事件中使用的认知调节策略的比较

采用MANOVA考察情绪事件类型和认知调节策略类型在认知情绪调节上的差异。自变量为2(情

绪事件类型:羞耻情绪事件和一般负性情绪事件) $\times 9$ (九种认知调节策略类型),因变量为对特定情绪的认知调节策略得分(如“在羞耻情绪事件中自我责备”)。结果显示,两个自变量的交互作用显著(Wilks' Lambda=0.79,  $F=13.40$ ,  $P<0.01$ ),这说明个体在一般负性情绪和羞耻情绪时的认知调节策略上有差异;情绪事件类型的主效应显著(Wilks' Lambda=0.85,  $F=70.26$ ,  $P<0.01$ ),认知调节策略类型的主效应显著(Wilks' Lambda=0.19,  $F=206.89$ ,  $P<0.01$ )。

对在两种情绪事件中的同一类认知调节策略进行配对样本的 $t$ 检验,结果发现,在羞耻情绪和一般负性情绪事件中,个体在使用接受、反复回想、重新关注计划、转换视角、灾难化、积极重评等6种认知调节策略上有显著差异,结果见表1。

表1 被试在羞耻情绪和一般负性情绪事件中  
使用不同认知调节策略的得分比较

	一般负性	羞耻	$t$	$P$
自我责备	13.40 $\pm$ 1.98	13.48 $\pm$ 2.40	-0.69	0.49
接受	14.24 $\pm$ 2.04	13.87 $\pm$ 2.25	3.69	0.00
反复回想	13.08 $\pm$ 2.73	11.87 $\pm$ 2.94	10.07	0.00
积极重新关注	12.36 $\pm$ 3.06	12.39 $\pm$ 2.40	-0.31	0.76
重新关注计划	15.47 $\pm$ 2.40	15.00 $\pm$ 2.67	4.48	0.00
转换视角	11.86 $\pm$ 2.40	11.45 $\pm$ 2.49	3.46	0.00
灾难化	8.53 $\pm$ 2.82	8.75 $\pm$ 2.95	-2.03	0.04
责怪他人	10.00 $\pm$ 2.50	9.82 $\pm$ 2.56	1.70	0.09
积极重评	15.24 $\pm$ 2.65	14.62 $\pm$ 2.88	5.94	0.00

### 2.3 高低羞耻组在不同情绪事件中的认知调节策略比较

将羞耻量表总分的前27%和后27%的被试分别作为特质羞耻高分组( $N=111$ 人)和特质羞耻低分组( $N=107$ 人),考察高低羞耻组在羞耻情绪和一般负性情绪事件中的认知调节策略上的差异,使用MANOVA对2(高羞耻组和低羞耻组) $\times 2$ (羞耻情绪和一般负性情绪) $\times 9$ (认知调节策略)进行考察。结果显示,高低羞耻组与认知调节策略交互作用显著(Wilks' Lambda=0.74,  $F=9.06$ ,  $P<0.01$ ),但高低羞耻组与情绪事件类型的交互作用不显著(Wilks' Lambda=1.00,  $F=0.01$ ,  $P=0.94$ ),三者之间的交互作用也不显著(Wilks' Lambda=0.96,  $F=1.02$ ,  $P=0.43$ )。这说明高羞耻和低羞耻者倾向于使用不同的认知调节策略,而且这种差异一致地存在于调节羞耻情绪和一般负性情绪时。

对高低羞耻组分别在两种情绪事件中的认知调节策略进行了独立样本 $t$ 检验,结果发现,在一般负性情绪和羞耻情绪时,高低羞耻组在责备自我、反复回想、积极重新关注、积极重评、灾难化、责怪他人等6种认知调节策略上都有显著差异,而且差异的方

向一致。唯独重新关注计划是高低羞耻组在羞耻情绪事件中有差异,但在一般负性情绪事件中没有差

异的认知调节策略,低羞耻者更多采用此策略。具体结果见表 2。

表 2 高低羞耻组在不同情绪事件中认知调节策略的差异

	一般负性事件				羞耻事件			
	低羞耻	高羞耻	<i>t</i>	<i>P</i>	低羞耻	高羞耻	<i>t</i>	<i>P</i>
自我责备	12.79±1.78	14.15±2.78	-5.10	0.01	12.71±2.30	14.43±2.30	-5.70	0.00
接受	14.20±2.13	14.36±2.23	-0.54	0.59	13.73±2.48	14.06±2.38	-1.03	0.30
反复回想	12.38±2.54	13.83±3.04	-3.95	0.00	10.97±2.72	12.57±3.44	-3.92	0.00
积极重新关注	13.15±2.41	11.98±3.05	3.24	0.00	13.15±2.61	12.06±3.53	2.67	0.01
重新关注计划	15.82±2.58	15.34±2.41	1.47	0.14	15.63±2.66	14.63±2.75	2.84	0.01
积极重评	15.76±2.67	15.02±2.74	2.09	0.04	15.49±2.80	14.16±3.04	3.47	0.00
转换视角	11.89±2.03	12.02±2.87	-0.40	0.69	11.31±2.35	11.84±2.83	-1.55	0.12
灾难化	7.79±2.40	9.77±3.16	-5.38	0.00	7.90±2.65	9.83±3.33	-4.82	0.00
责怪他人	9.62±2.23	10.59±2.74	-2.94	0.00	9.56±2.30	10.19±2.67	-2.03	0.04

3 讨 论

本研究将羞耻情绪和情绪调节两个领域相结合,探讨了在羞耻情绪和一般负性情绪事件中个体在认知调节方面的差异,以及高羞耻者的认知情绪调节特点等问题,这对两个领域的研究现状都是一个有益的推进。

魏义梅和付桂芳的研究发现,大学生在经历一般负性情绪事件时,相对使用较多的策略是积极重评、接受和重新关注计划,相对使用较少的策略是灾难化和责备他人<sup>[11]</sup>。从各策略的得分上看,本研究与前人研究是基本一致的。而且大学生在羞耻情绪事件中使用最多的和最少的认知策略类型与在一般负性情绪事件中是相同的,但是这两种情绪事件与各认知策略得分却产生了交互作用,这表明大学生在羞耻情绪和一般负性情绪事件中使用认知策略的方式是不同的。经过配对样本的 *t* 检验发现:相比一般负性情绪,在调节羞耻情绪时个体更多地使用灾难化,更少地使用接受、转换视角、反复回想、积极重评和重新关注计划等策略。也就是说,在经历羞耻情绪的事件后,个体的认知特点是:夸张事件的消极后果、不能接受现状、无法从灾难后果的假想中转移注意力、不去主动回想事件的经过和感受、不能对事件重新进行客观评价并进一步想到未来改进的计划。即经历羞耻情绪的个体比一般负性情绪的个体更沉溺于对事件的灾难化后果的假想中,更难使用积极的认知策略,这为羞耻情绪在行为层面的应对方式,尤其是回避、祈祷和等待等<sup>[12,13]</sup>找到了认知层面的原因,为临床的心理干预提供了思路。同时,本研究结果也提示应该对特定情绪的情绪调节过程及特点进行系统研究,并为建立特定情绪的情绪调节

理论模型提供了研究证据。

本研究还发现,高低特质羞耻者在认知调节策略的使用上存在差异:相比低特质羞耻者,高特质羞耻者在羞耻和一般负性情绪时较多使用自我责备、反复回想、灾难化和责备他人的认知策略,较少使用积极重新关注、积极重评的认知策略。从整体上看,这种差异在调节羞耻情绪和一般负性情绪时是一致的。该结果似乎提示高羞耻者的情绪调节方面的困难不仅局限在羞耻情绪之上,而是表现出一种特定的消极认知情绪调节风格。如果情况的确与本研究的发现一致,则特质羞耻和多种心理症状的相关很可能反映的是该类个体在整体的情绪调节方面存在困难。但由于本研究方法上的局限,尚无法澄清这一问题,这有待今后的研究对此进行进一步的探讨。

参 考 文 献

1 Tangney JP. Handbook of Cognition and Emotion. Chichester: John Wiley and Sons, 1999. 541-568

2 Robins RW, Nofle EE, Tracy JL. The self-conscious emotions: Theory and research. New York: Guilford Press, 2007. 443-467

3 Andrews B, Qian M, Valentine JD. Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The experience of shame scale. British Journal of Clinical Psychology, 2002, 41: 29-42

4 Rosemary SL. Taking stock of the developmental literature on shame. Developmental Review, 2005, 25: 26-63

5 Garber J, Dodge KA. The development of emotion regulation and dysregulation. New York: Cambridge University Press, 1991. 1-20

6 侯瑞鹤,俞国良. 情绪调节理论:心理健康角度的考察. 心理科学进展, 2007, 14(3): 375-381

7 Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events,

- chopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60: 456-470
- 4 Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, 10(4): 295-319
  - 5 Alden LE, Ryder AG, Mellings TM. Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model. In Flett GL, Hewitt PL. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington DC: American Psychological Association, 2002. 373-391
  - 6 Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, et al. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 1993, 14: 119-126
  - 7 Slaney RB, Ashby JS, Trippi J. Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 1995, 3(3): 279-297
  - 8 Rice KG, Ashby JS, Slaney RB. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 1998, 45 (3): 304-314
  - 9 Slaney RB, Rice KG, Mobley M, et al. The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 34: 130-145
  - 10 Stoeber J, Rambow A. Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 2007, 42: 1379-1389
  - 11 梁宝勇, 郭倩玉, 郭良才, 等. 关于应付的一些思考与实证研究. 应付方式的评定、分类与估价. *中国临床心理学杂志*, 1999, 7(4): 200-203
  - 12 Gomez R, Bounds J, Holmberg K, et al. Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 1999, 26: 305-319
  - 13 Herman-Stahl M, Stemmler M, Petersen AC. Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 1995, 24(6): 649-665
  - 14 Iwamoto DK, Liao L, Liu WM. Masculine norms, avoidant coping, Asian values, and depression among Asian American men. *Psychology of Men and Masculinity*, 2010, 11(1): 15-24
  - 15 Dunkley DM, Blankstein KR, Halsall J, et al. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 2000, 47: 437-453
  - 16 Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein KR. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(1): 234-252
  - 17 Dunkley DM, Kirk RB. Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 2000, 24 (6): 713-730
  - 18 Wei MF, Heppner PP. Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53(1): 67-79
  - 19 Rice KG, Lapsley DK. Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 2001, 42(2): 157-168
  - 20 杨宏飞, 沈漠卫. 积极完美主义的调节作用研究. *应用心理学*, 2008, 14(3): 244-248
  - 21 Boone L, Soenens B, Braet C, et al. An empirical typology of perfectionism in early-to-mid adolescents and its relation with eating disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 2010, 48: 686-691
  - 22 杨丽, 梁宝勇, 张秀阁, 等. 近乎完美量表修订版(APS-R)的中文修订. *心理与行为研究*, 2007, 5(2): 139-144
  - 23 肖计划, 许秀峰. 应付方式问卷效度和信度研究. *中国心理卫生杂志*, 1996, 10(4): 164-168
  - 24 汪向东, 王希林, 马弘. *心理卫生评定量表手册*. 中国心理卫生杂志社, 1999. 191-194

(收稿日期:2010-07-08)

(上接第 809 页)

- cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30: 1311-1327
- 8 Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40: 1659-1669
  - 9 朱熊兆, 罗伏生, 姚树桥, 等. 认知情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(2): 121-125
  - 10 钱铭怡, Bernice A, 朱荣春, 等. 大学生羞耻量表的修订. *中国心理卫生杂志*, 2000, 14(4): 217-221
  - 11 魏义梅, 付桂芳. 大学生认知情绪调节与抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(1): 68-70
  - 12 钱铭怡, 刘嘉, 张哲宇. 羞耻易感性差异及对羞耻的应付. *心理学报*, 2003, 35(3): 387-392
  - 13 Elison J, Lennon R, Pulos S. Investigating the compass of shame: The development of the compass of shame scale. *Social Behavior and Personality*, 2006, 34(3): 221-238

(收稿日期:2011-06-20)