

情绪调节动机类别及理论研究

杨飘飘, 林国耀

闽南师范大学, 福建 漳州

收稿日期: 2022年12月26日; 录用日期: 2023年2月2日; 发布日期: 2023年2月10日

摘要

情绪调节作为情绪研究领域的热点, 指个体对情绪发生、体验与表达施加影响的过程。许多学者都对情绪调节的策略做了深入的研究, 而忽视了情绪调节的方向和人们对于情绪调节的预期对情绪调节策略的影响, 而情绪调节动机的研究可以完善这一空白。本文梳理了情绪调节动机的理论基础, 同时系统整理其类别、测量方法未来研究应对情绪调节动机的作用机制和影响因素做进一步考察, 同时丰富其测量方式相关方面的探索。

关键词

情绪, 分类, 情绪调节动机

Classification and Theoretical Research of Emotion Regulation Motivation

Piaopiao Yang, Guoyao Lin

Minnan Normal University, Zhangzhou Fujian

Received: Dec. 26th, 2022; accepted: Feb. 2nd, 2023; published: Feb. 10th, 2023

Abstract

As a hot topic in the field of emotion research, emotion regulation refers to the process that individuals exert influence on the occurrence, experience and expression of emotion. Many scholars have done in-depth research on emotion regulation strategies, but ignored the direction of emotion regulation and the impact of people's expectations of emotion regulation on emotion regulation strategies, and the study of emotion regulation motivation can improve this gap. This paper combs the theoretical basis of emotion regulation motivation, and systematically sorts out its categories and measurement methods. Future research should further investigate the mechanism and influencing factors of emotion regulation motivation, and enrich the exploration of its mea-

surement methods.

Keywords

Emotion, Classification, Emotion Regulation Motivation

Copyright © 2023 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

在日常生活当中我们无时无刻不在使用情绪调节, 调节情绪的能力是社会心理功能的核心(王振宏, 郭德俊, 2003; Brans, Koval, Verduyn, Lim, & Kuppens, 2013)。情绪悲伤时, 我们试图改变自己此刻的认知或者转移注意力, 试图让自己的情绪的的稳定; 当我们感到过于兴奋时, 我们也试图调节内心的感受, 让自己平静下来(程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红, 2009)。简言之, 当情绪超过一定范围值的时候, 我们就会使用情绪调节策略, 让情绪回归到正常水平中来。在过往的研究当中学者们将更多的研究目光聚集在情绪调节策略上(Greenaway, Kalokerinos, Hinton, & Hawkins, 2021; Wang, Blain, Meng, Liu, & Qiu, 2021; Dawel et al., 2021), 而对于情绪调节服务的上级目标即情绪调节动机的研究非常之少。

因此, Tamir 首次提出情绪调节的性质和后果很可能取决于它所服务的动机(Tamir & Ford, 2012), 我们不能够把目光仅仅聚焦在情绪调节的内容上, 情绪调节的动机同样不可忽视。情绪调节的动机在情绪的调节中发挥作用, 不仅决定了情绪调节的方向, 有时也会对情绪调节策略的选择做出影响。因此, Tamir 提出一种情绪调节的动机分类法, 根据这种方法, 对情绪的偏好取决于特定环境下的享乐和工具利益的平衡(Tamir & Ford, 2009)。尽管动机对情绪目标实现有如此大的影响力和潜力, 人们对研究情绪调节的动机的关注仍然有限, 情绪调节动机很少在实验室之外被关注, 理解人们想要感受什么以及为什么想感受是至关重要的(Tamir, 2016)。本文将通过整理国内外文献的方式, 对情绪调节动机的理论基础、分类以及测量方式进行详细的阐述, 以完善情绪调节相关内容的研究。

2. 情绪调节动机的理论基础

情绪调节是指人们试图将现有情绪转化为期望情绪的过程(Gross, 1998), 情绪调节与我们的幸福感、心理健康、社会关系和认知功能息息相关(Chung, Bhatoa, Kirkpatrick, & Woodcock, 2022; Bago, Rosenzweig, Berinsky, & Rand, 2022; Gohm, 2003)。情绪调节被定义为人们用来减少、维持或增加他们的情绪的策略(Andrade & Cohen, 2007)。就和所有的自我调节一样, 所有的情绪调节都存在其潜在的原因, 例如, 个体试图从悲伤的情绪当中摆脱出来, 以使用更加平静安稳的情绪去处理工作; 从非常开心激动的情绪当中抽离出来, 以免乐极生悲。调节动机就反映了想要达到某种目标的原因, 代表着所有的情绪调节背后的一个明确的目标, 而情绪目标对于确定情绪调节最后的方向和性质是至关重要的, 这个目标就由情绪调节动机来解释(Tamir, Mitchell, & Gross, 2008)。

Tamir 认为当长期利益大于直接利益的时候, 人们更愿意考虑情绪的价值(Tamir, Mitchell, & Gross, 2008)。从工具性的角度来看, 当人有避免威胁的需要时, 感受恐惧这种并不美好的可以成为人们的一种选择。人们会被激励调节情绪来促进工具性目标的实现(Tamir, 2016)。Roni Porat 等人研究发现身处群体当中的人会根据群体所希望的情绪目标调整自己的情绪状态以满足自身归属感的需要(Porat, Halperin,

Mannheim, & Tamir, 2016)。Liat Netzer 等人也在多项研究当中证实个体会有满足群体目标而改变自身情绪的动机, 而动机的强弱则取决于对于该群体的认可程度(Netzer, Halperin, & Tamir, 2020)。Andrade & Cohen 也曾经提出情绪调节动机也会影响情绪调节策略的选择, 因为不同策略之下对享乐动机或者是工具性动机的实现是存在影响的(Andrade & Cohen, 2007)。Catherine N.M. Ortner 通过研究享乐动机和幸福感之间的关系, 发现不同动机对情绪变化影响不同, 享乐动机预测积极情绪的上升, 情感动机预测消极情绪的下降(Ortner, Corno, Fung, & Rapinda, 2018)。姚佳宇等人在针对抑郁症患者的研究当中指出情绪调节动机是个体希望通过某种情绪达到的具体目的(姚佳宇和仇剑崑, 2022)。

情绪调节涉及到的目标不仅仅是期望的情绪状态, (比如感到更少的焦虑), 同时也有可能是更佳的行为状态, (比如取得更好的成绩)。迄今为止对情绪调节策略的关注要远多于情绪调节动机, 造成这种现象的原因可能是现有的大多数研究对于所有情绪调节的研究都源于一个既定假设, 那就是只有处于负面情绪状态当中的个体, 才会有调节情绪的需求。然而数据表明, 尽管在许多情况下, 个体都会想要维持或者增加正向情绪, 但身处某些情境当中的个体, 会朝着相反的方向调节情绪。个人可能有动机去体验有助于追求目标的情绪, 即使他们认为他们是不愉快的(Hackenbracht & Tamir, 2010)。例如当威胁来临的时候, 恐惧的情绪会有助于回避威胁, 那么从工具动机的角度出发, 此时感受恐惧情绪对于身处危险情境当中的个体来说是更有利的。根据期望值模型, 一种行为的可能性取决于对其预期后果的感知。

情绪调节动机是情绪调节策略选择的一个重要预测因子, 由于个体差异化(人格特质等)等原因, 动机在预测调节策略上发挥了重要的作用(Porat, Halperin, Mannheim, & Tamir, 2016)。基于同一情绪状态下的个体, 会由于动机的不同选择不同调节策略, 动机决定的是情绪转换的方向, 合适的调节策略会加快目标实现的进程。

综上, 情绪调节并不直接指向享乐目标或更好的情绪体验, 相反, 人们期望他们的行为所拥有的结果(即, 结果期望)将他们的目标与他们的情绪状态联系起来。在考虑选择长期目标还是短期享乐情感体验时, 人们会权衡两者长远利弊, 再选择进行情绪状态上的变化调整。

3. 情绪调节动机的分类

情绪可能是有害的或是有益的亦或者两者都没有, 但人天生就具有最大化快乐和最小化痛苦的动机, 这种与生俱来的本能会促使个体积极寻求正面情绪, 以获得更好的感受, Tamir 根据个体调节情绪直接或间接得到益处将情绪调节动机分为享乐动机和工具性动机(Tamir et al., 2017)。

3.1. 享乐动机

享乐动机是指通过调节情绪就可以直接从情绪当中获得更好的体验, 享乐动机的目标是直接获得快乐或者减少痛苦, 以促进整体的享乐平衡。日常生活中最常见的现象就是个体感受到一定程度的负面情绪时, 会选择一些调节策略转化自身情绪。比如, 遭遇不幸时个体会选择通过认知重评来减少痛苦的感受, 获得更好的情绪体验, 人们都有最大化快乐和最小化痛苦的本能。

另外, 有一些与享乐动机相悖的现象存在于广泛焦虑障碍患者身上, 因为对于患者来说焦虑的情绪比起其他情绪更为他们所熟悉, 所以, 即使焦虑是一种负面的情绪, 广泛焦虑障碍患者也更加愿意体验焦虑这样一种对他们而言熟悉的情绪而不愿意将自己放置于陌生的情绪体验当中(Erber & Erber, 1994)。

3.2. 工具性动机

但并不是所有的情绪调整的行为都是为了当下情绪的改善, 有的情绪的产生动机是为了在未来增加快乐减少痛苦、取得长期收益, 或者承受现在较小程度的不愉快情绪以减少未来更大程度的不愉快(Mees

& Schmitt, 2008)。享乐动机针对的是情绪状态的直接现象学利益, 而情绪调节的工具性动机关注的是情绪的潜在利益, 它更注重情感体验之外的结果, 比如优化社会关系或者期待在认知任务当中表现良好等。

享乐动机的实现从情绪转化完成时已经满足, 但工具性动机的完成取决于期待的结果有没有伴随着情绪的转化的完成随之出现, 存在一定的延时性。工具性动机根据目标结果的不同又可以分为表现动机、认知动机、社会动机和情感动机。

表现动机反映的是个体希望在社会交往活动当中表现良好的动机, 日常生活当中的工具性动机三分之一是表现动机(Kalokerinos, Tamir, & Kuppens, 2017)。例如, 如果人们想在一项需要创造性思维的任务上有良好表现, 他们可能会被激励去体验促进创造力的情绪(Forbes, 2011)。情绪不仅仅会影响认知表现, 也会对认知风格造成影响(Gohm, 2003)。此外, 悲伤的情绪就与更多的分析性思维有关。人们或多或少的会有关于情绪影响认知风格和认知行为的认识(仇璐昱, 陈彩燕, 李静, 徐钟庚, 2015)。比如, 认为焦虑情绪对比赛产生帮助的运动员会在比赛时有意识的增加自己的焦虑情绪, 而认为焦虑会弱化自己比赛表现的运动员则会刻意的减少这类情绪的产生。人们想要通过情绪优化自己的表现, 情绪则可以通过塑造行为和认知赋予改变。

认知动机是指获取某些信息的动机。当有获取特定信息的需要时, 相对应的情绪会提供相应的信息, 在认知动机的引导下, 人们可能会被激励去体验特殊的情绪以获得理想的信息(即, 自我集中的认知动机)。

社会动机反映了人们以社会为导向进行情绪调节建立社会关系的动机。情绪被赋予某种社会价值, 这种价值在日常生活当中司空见惯, 比如, 传递快乐讯息的人会比传递悲伤的人更具有社会吸引力, 于是想要获得社会支持和社会影响的个体就通过上调情绪状态来改变吸引力(Porat, Halperin, Mannheim, & Tamir, 2016)。在特殊情况下悲伤比快乐更适合作为一种社会交互的信号, 比如遭遇某种不幸或身处挫折中的人, 想要通过感知悲伤作为信号向他人寻求帮助时, 人们也会倾向于拥有悲伤的情绪(Hackenbracht & Tamir, 2010)。

情感动机反映了寻找意义和促进个人成长的动机。情感动机在实验室之外的动机主要体现在人们渴望去体验感受某一种情感, 即使这种情感有时并不会有良好的体验。比如说, 人们都厌恶恐惧情绪, 但是在观看恐怖电影时被试观看电影的恐怖程度与他们所报告的快乐程度呈正相关(Andrade & Cohen, 2007)。

Elise K. Kalokerinos 在工具性动机一致性检测研究中发现在大约三分之一的事件当中被试报告表现出了表现动机, 而社会动机、认知动机和情感机会在大约只会每十个事件当中出现一次(Kalokerinos, Tamir, & Kuppens, 2017)。工具性动机很少在实验室当中被发掘, 更多的是出现在日常生活当中。动机并不一定与特定的情绪目标相关, 相同的动机会追求不同的情绪目标, 这取决于个体认为在某种情境下哪种情绪会更好地促使目标的达成。

3.3. 群组间调节动机

除了个体内部基于长远目标对自身情绪进行工具性调节之外, 处于群体间的个体也会为了群体目标被激励去改变他人情绪, 被激励程度取决于对群体的认可程度(Porat, Tamir, & Halperin, 2020)。基于群体的目标会决定个体对外群体的情绪转换的方向。例如, 希望与外群体获得合作关系的个体, 就更有可能被激励去让外群体的成员获得有助于和解的积极情绪(比如冷静就属于可以导致更多亲社会行为的情绪)。

基于群组的情绪调节既有可能是属于享乐动机(为群体开心可能让你感觉良好), 也有可能属于工具性动机(属于群体可能让你的归属感得到满足)(Porat, Tamir, & Halperin, 2020)。

3.4. 人际情绪调节动机

人际调节动机是指在人际交往过程当中个体对自身或他人情绪进行调节的上级目标。依恋跟人际情绪调节动机密切相关, 依恋焦虑可能作为指导人们参与他人情绪的原因, 这些外在的人际情绪调节动机可能在日常互动的社会情绪结果中发挥作用。我们关注外在人际情绪调节的动机, 以便于地理解为什么一个人有调节另一个人的情绪的需要。人们经常战略性的表达情绪, 以优化社会利益。这些动机在个体之间和个体内部可能是不同的。在个体之间, 一个可以解释调节行为背后的动机的个体差异是依恋。

4. 情绪调节动机的测量

情绪偏好测量是实验室测量情绪调节动机一种基本的方式, 具体操作方式是让被试阅读、观看视频和回忆过去的事件, 根据内心的偏好选择对阅读、观看或回忆的片段进行偏好评级以此来测量动机(Tamir, Bigman, Rhodes, Salerno, & Schreier, 2015)。

实验室当中对动机进行测量的方式, 有的是一项谈判任务, 主试给被试下达任务, 作为房东向租客索要租金, 在两种不同的情境当中, 被试被告知与租客合作或是对抗(Tamir, Mitchell, & Gross, 2008; Tamir & Ford, 2012)。在开始这项任务之前, 会先播放一段视频, 视频内容会明显偏向快乐、愤怒或恐惧三种情绪, 测量被试对视频内容的偏好和情绪偏向来判定被试的情绪调节动机。在测量群体间情绪调节动机时, 被试作为不同团体当中的一员, 和外群体的成员就一件事情达成合作或关系破裂, 在处理两种不同的情境当中被试的情绪偏好进行评估(Netzer, Halperin, & Tamir, 2020)。

Elise K. Kalokerinos 和 Maya Tamir 在测量工具性动机时就采用日常记录的办法, 让参与者记录下自己一天当中感觉到最消极的事件, 并且记录下自己是如何对这些负面情绪进行调节的(Kalokerinos, Tamir, & Kuppens, 2017)。采用日记法的测量方法可以很精准的记录下被试每天的情绪调节状态, 但同时也会存在被试主观性比较强, 容易错失记录等现象。

5. 研究局限与展望

首先, 通过对情绪调节动机的研究, 可以更加清晰地判断针对当下的情境哪种情绪更为人们所需要, 情绪调节障碍的患者, 会对情绪目标有错误的估计和判断, 比如在亲密关系当中错误认为愤怒是促进关系的情绪, 对关系造成破坏。如果可以知道哪种情绪对关系的发展是更有效的, 就能够减少对关系的损伤。目前对于情绪调节动机的研究远没有情绪调节策略丰富, 强调对调节动机的研究可以完善情绪调节的整体研究。

其次, 而对于情绪调节动机研究也主要集中在负性情绪层面, 例如焦虑、愤怒等情绪的调节方式和调节状态, 未来研究可以在研究动机时也将对正性情绪的预期和目标纳入研究当中。

最后, 现有关于情绪调节动机的研究很大一部分情况都是在实验室当中进行的, 但在现实生活中人们选择调节自身情绪往往会受到多种因素的影响, 在今后的研究当中可以进一步考虑文化、受教育程度等因素对调节动机的影响程度, 以拓展研究的即时性和生态效度。影响评估理论就曾提到, 西方国家更重视高唤醒的情绪状态, 而东亚地方的国家更偏向唤醒状态更低的情绪, 比如冷静(Tsai, Knutson, & Fung, 2006)。所以不同地区国家调节情绪的动机就容易受到文化背景的影响(Brans, Koval, Verduyn, Lim, & Kuppens, 2013)。

对情绪调节动机的研究丰富了情绪调节的结构框架, 并且为理解情绪调节、个体和环境间的关系、心理功能和功能障碍的机制提供了重要意义, 指出了新的研究方向。此外, 情绪调节动机从何而来, 是基于我们后天学习的结果抑或是受到文化和环境的影响, 仍然需要进一步的研究与探讨。

基金项目

福建省社会科学规划一般项目“自闭特质与情绪功能的关系及其对社会信息加工的影响”(FJ2021B212)。

参考文献

- 程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红(2009). 情绪调节策略: 认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, 17(4), 730-735.
- 仇璐昱, 陈彩燕, 李静, 徐钟庚(2015). 情绪及情绪调节策略对认知灵活性的影响. *中国健康心理学杂志*, (3), 421-425.
- 王振宏, 郭德俊(2003). Gross 情绪调节过程与策略研究述评. *心理科学进展*, (6), 629-634.
- 姚佳宇, 仇剑崑(2022). 抑郁障碍患者的情绪偏好和情绪调节动机特征. *临床精神医学杂志*, 32(4), 328-330.
- Andrade, E. B., & Cohen, J. B. (2007). On the Consumption of Negative Feelings. *Journal of Consumer Research*, 34, 283-300. <https://doi.org/10.1086/519498>
- Bago, B., Rosenzweig, L. R., Berinsky, A. J., & Rand, D. G. (2022). Emotion May Predict Susceptibility to Fake News but Emotion Regulation Does Not Seem to Help. *Cognition & Emotion*, 36, 1166-1180. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2090318>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *Emotion*, 13, 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Chung, J. C. Y., Bhatoa, R. S., Kirkpatrick, R., & Woodcock, K. A. (2022). The Role of Emotion Regulation and Choice Repetition Bias in the Ultimatum Game. *Emotion (Washington DC)*. <https://doi.org/10.1037/emo0001167>
- Dawel, A., Shou, Y., Gulliver, A., Cherbuin, N., Banfield, M., Murray, K., & Smithson, M. (2021). Cause or Symptom? A Longitudinal Test of Bidirectional Relationships between Emotion Regulation Strategies and Mental Health Symptoms. *Emotion*, 21, 1511-1521. <https://doi.org/10.1037/emo0001018>
- Erber, R., & Erber, M. W. (1994). Beyond Mood and Social Judgment: Mood Incongruent Recall and Mood Regulation. *European Journal of Social Psychology*, 24, 79-88. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420240106>
- Forbes, D. L. (2011). Toward a Unified Model of Human Motivation. *Review of General Psychology*, 15, 85-98. <https://doi.org/10.1037/a0023483>
- Gohm, C. L. (2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 594-607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.594>
- Greenaway, K. H., Kalokerinos, E. K., Hinton, S., & Hawkins, G. E. (2021). Emotion Experience and Expression Goals Shape Emotion Regulation Strategy Choice. *Emotion*, 21, 1452-1469. <https://doi.org/10.1037/emo0001012>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Hackenbracht, J., & Tamir, M. (2010). Preferences for Sadness When Eliciting Help: Instrumental Motives in Sadness Regulation. *Motivation and Emotion*, 34, 306-315. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9180-y>
- Kalokerinos, E. K., Tamir, M., & Kuppens, P. (2017). Instrumental Motives in Negative Emotion Regulation in Daily Life: Frequency, Consistency, and Predictors. *Emotion*, 17, 648-657. <https://doi.org/10.1037/emo0000269>
- Mees, U., & Schmitt, A. (2008). Goals of Action and Emotional Reasons for Action. A Modern Version of the Theory of Ultimate Psychological Hedonism. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38, 157-178. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2008.00364.x>
- Netzer, L., Halperin, E., & Tamir, M. (2020). Be Afraid, Be Very Afraid! Motivated Intergroup Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46, 1596-1613. <https://doi.org/10.1177/0146167220910833>
- Ortner, C. N. M., Corno, D., Fung, T. Y., & Rapinda, K. (2018). The Roles of Hedonic and Eudaimonic Motives in Emotion Regulation. *Personality and Individual Differences*, 120, 209-212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.006>
- Porat, R., Halperin, E., Mannheim, I., & Tamir, M. (2016). Together We Cry: Social Motives and Preferences for Group-Based Sadness. *Cognition & Emotion*, 30, 66-79. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1039495>
- Porat, R., Tamir, M., & Halperin, E. (2020). Group-Based Emotion Regulation: A Motivated Approach. *Emotion*, 20, 16-20. <https://doi.org/10.1037/emo0000639>
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2009). Choosing to Be Afraid: Preferences for Fear as a Function of Goal Pursuit. *Emotion*, 9,

488-497. <https://doi.org/10.1037/a0015882>

- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When Feeling Bad Is Expected to Be Good: Emotion Regulation and Outcome Expectancies in Social Conflicts. *Emotion, 12*, 807-816. <https://doi.org/10.1037/a0024443>
- Tamir, M., Bigman, Y. E., Rhodes, E., Salerno, J., & Schreier, J. (2015). An Expectancy-Value Model of Emotion Regulation: Implications for Motivation, Emotional Experience, and Decision Making. *Emotion, 15*, 90-103. <https://doi.org/10.1037/emo0000021>
- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and Instrumental Motives in Anger Regulation. *Psychological Science, 19*, 324-328. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x>
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., Kim, M. Y., Gauthier, I., & Cowan, N. (2017). The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right? *Journal of Experimental Psychology: General, 146*, 1448-1459. <https://doi.org/10.1037/xge0000303>
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural Variation in Affect Valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288-307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>
- Wang, X., Blain, S. D., Meng, J., Liu, Y., & Qiu, J. (2021). Variability in Emotion Regulation Strategy Use Is Negatively Associated with Depressive Symptoms. *Cognition & Emotion, 35*, 324-340. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1840337>