

# 抑郁倾向个体对悲伤和高兴图片的调节与再认

闫春平, 靳嘉宁

新乡医学院心理学院, 河南 新乡

收稿日期: 2021年9月20日; 录用日期: 2021年10月20日; 发布日期: 2021年10月27日

## 摘要

大学生抑郁倾向的情绪调节问题是值得关注的问题, 本研究主要探讨抑郁倾向个体采用认知重评和表达抑制两种策略调节悲伤和高兴情绪, 以及探讨两种情绪调节对悲伤和高兴图片记忆的影响。采用贝克抑郁量表筛选了30名大学生抑郁倾向个体参与实验。结果表明, 重评上调组上调显著增强了抑郁倾向个体的悲伤情绪( $P_s < 0.05$ ), 重评下调显著降低了个体的悲伤情绪( $P < 0.05$ ); 在再认实验中发现, 抑郁倾向个体对悲伤情绪的记忆力较差, 而使用重评下调和表达抑制这两种情绪调节策略损害了对悲伤和高兴材料的记忆。总之, 抑郁倾向大学生采用重评上调和下调可以有效的调节悲伤情绪效价和唤醒, 但对高兴情绪效价的调节效果不好, 重评下调和表达抑制调节对悲伤和高兴图片的记忆有损害作用。

## 关键词

抑郁倾向, 认知重评, 表达抑制, 情绪调节策略

# The Regulation and Recognition of the Individuals with Depression Inclination in Sad and Happy Images

Chunping Yan, Jianing Jin

College of Psychology, Xinxiang Medical University, Xinxiang Henan

Received: Sep. 20<sup>th</sup>, 2021; accepted: Oct. 20<sup>th</sup>, 2021; published: Oct. 27<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

Emotional regulation of undergraduates with depression inclination is a problem we should focus on. This study mainly explored the effects of cognitive reappraisal and expression suppression to regulate and recognize sad and happy images in the individuals with depression inclination. Thir-

ty undergraduates with depression inclination were screened by beck Depression Scale. The results showed that up-regulated reappraisal significantly enhanced the sad mood of the individuals with depression inclination ( $P_s < 0.05$ ), and down-regulated reappraisal significantly decreased the sad mood of the individuals with depression inclination ( $P < 0.05$ ). In recognition, it was found that the individuals with depression inclination had poor memory for sad images, and the use of down-regulated reappraisal and expressive suppression impaired the recognition performance in sad and happy images. In conclusion, up-regulation and down-regulation can effectively regulate sadness valence and arousal in the individuals with depression inclination, but it has a poor regulation effect on happiness, and down-regulation and expressive suppression can damage the memory in sad and happy pictures.

## Keywords

Depression Inclination, Cognitive Reappraisal, Expression Suppression, Emotion Regulation Strategies

Copyright © 2021 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

随着经济社会的发展, 人们的压力不断增加, 抑郁成为最常见的一类困扰人们工作、学习及生活的重要的情绪和心理障碍, 严重危害人类健康和生存质量。近年来, 随着社会竞争力的增大, 很多在校大学生表现出了越来越多的抑郁倾向, 作为介于完全健康人与抑郁症患者之间人群。他们表现出了抑郁情绪但达不到临床诊断标准, 抑郁情绪影响了他们的生活质量(谭曦, 张靖, 吴朝阳等, 2010; 彭婉晴, 罗玮, 周仁来, 2019)。加强抑郁倾向大学生的情绪调节的心理与神经机制及其干预的研究, 对于大学生抑郁的早期治疗与康复具有重要的理论与现实意义。

认知重评和表达抑制是两种较常见和有效的情绪调节方法。认知重评是一种以先行关注为重点的情绪调节策略, 发生在情绪体验的早期阶段, 这种策略通过对事件重新解释, 调节认知过程成功地改变了情感体验, 而表达抑制是一种发生在情绪产生后期的反应关注策略, 主要通过抑制即将发生或正在发生的情绪表达行为, 从而减少主观情绪体验(程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红, 2009)。本研究主要探讨抑郁倾向个体采用认知重评和表达抑制两种策略调节悲伤和高兴图片情绪。另外, 情绪调节对显性记忆的性能有影响, 卡尼曼提出的认知资源理论认为, 注意力是对信息进行归类和辨别的一组有限的认知资源, 如果一方面占用了许多资源, 另一方面必然会分配给较少的注意资源。刺激或任务越复杂, 占用的认知资源越多, 当认知资源用完时, 新的刺激就得不到加工, 从而影响到记忆任务的绩效。因此本研究还探讨了情绪调节对悲伤和高兴图片记忆的影响。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

通过问卷法筛选 30 名贝克抑郁量表总分在 15 分以上且贝克焦虑量表总分在 45 分以下, 本科学历, 来自不同城市的大学生(12 名男性, 18 名女性, 年龄 18~23 岁)参加了本实验。视力或矫正视力正常, 且均为右利手, 所有被试都在实验前签署了知情同意书。有 4 个被试数据有缺失, 因而最后只有 26 个被试

的数据进入正式分析。

## 2.2. 实验材料

### 2.2.1. 量表

贝克抑郁自评量表(BDI)该量表是抑郁症常用的自评量表,包括情绪状态、兴趣爱好、睡眠质量、精力精神、自杀风险等 21 组题目,每组有 4 句陈述(0~3 评分),通过各题目的得分,得到总分,总分在 15 分以上者被选作本实验的被试(汪向东,王希林,马弘,1999)。

贝克焦虑自评量表(BAI)该量表中将不同焦虑症状的严重程度作为评定指标,采用 4 级评分方法。其标准为“1”表示无;“2”表示轻度,无多大烦恼;“3”表示中度,感到不适但尚能忍受;“4”表示重度,只能勉强忍受(汪向东,王希林,马弘,1999)。

### 2.2.2. 实验图片

实验所用图片共 280 张,包含悲伤图片 120 张,高兴图片 120 张,中性图片 40 张。这些图片有一部分从网络搜集,还有一小部分选自中国情绪图片系统(Chinese Affective Picture System, CAPS; 白露,马慧,黄宇霞,2005)和国际情绪图片库(International Active Picture System, IAPS; Cuthbert, 1999),经过处理所有图片大小一致,请为参与正式实验的 20 名大学生和研究生对这些图片的效价(1 = 非常不愉悦,9 = 非常愉悦)和唤醒(1 = 非常平静,9 = 非常激动)进行了 9 级评分。

悲伤、高兴和中性三类图片效价( $2.81 \pm 0.03$ ,  $6.63 \pm 0.03$  和  $5.00 \pm 0.05$ )和唤醒( $5.78 \pm 0.50$ ,  $5.75 \pm 0.41$  和  $4.57 \pm 0.43$ )之间差异显著( $F_{(2,87)} = 143.43$ ,  $P < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.84$ ;  $F_{(2,87)} = 8.186$ ,  $P < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.59$ ),在效价上的多重比较表明三类图片两两之间差异均显著( $P_s < 0.001$ ),在唤醒上的多重比较表明悲伤图片和高兴图片均与中性图片差异显著( $P_s < 0.001$ ),而悲伤图片与高兴图片之间差异并不显著。

将 120 张悲伤图片和高兴图片分别分为旧图(80 张)和新图(40 张)两组,两组在效价评级(悲伤图片:  $2.81 \pm 0.04$ ,  $2.82 \pm 0.05$ ; 高兴图片:  $6.62 \pm 0.03$ ,  $6.63 \pm 0.05$ )和唤醒评级(悲伤图片:  $5.78 \pm 0.06$ ,  $5.79 \pm 0.08$ ; 高兴图片:  $5.75 \pm 0.05$ ,  $5.77 \pm 0.07$ )上差异均不显著(悲伤图片:  $t_{(118)} = -0.15$ ,  $t_{(118)} = -0.17$ ,  $P_s > 0.05$ ; 高兴图片:  $t_{(118)} = -0.23$ ,  $t_{(118)} = -0.24$ ,  $P_s > 0.05$ )。将 40 张中性图片分为两组,每组各 20 张,两组在效价评级( $5.00 \pm 0.07$ ,  $5.01 \pm 0.07$ )和唤醒评级( $4.58 \pm 0.10$ ,  $4.57 \pm 0.10$ )上差异均不显著( $t_{(38)} = -0.16$ ,  $P > 0.05$ ;  $t_{(38)} = 0.04$ ,  $P > 0.05$ )。

将 80 张悲伤和高兴旧图分别分成四组,每组 20 张,对应 8 种实验处理。对用于自然观看、上调、下调和表达抑制的四组悲伤图片进行方差分析,结果显示这四组悲伤图片的效价( $F_{(3,76)} = 0.014$ ,  $P = 0.998$ ,  $\eta^2 < 0.001$ )和唤醒( $F_{(3,76)} = 0.010$ ,  $P = 0.999$ ,  $\eta^2 < 0.001$ )无显著性差异,对用于自然观看、上调、下调和表达抑制的四组高兴图片进行方差分析,结果显示这四组高兴图片的效价( $F_{(3,76)} = 0.010$ ,  $P = 0.998$ ,  $\eta^2 < 0.001$ )和唤醒( $F_{(3,76)} = 0.018$ ,  $P = 0.997$ ,  $\eta^2 < 0.001$ )无显著性差异。

## 2.3. 实验

本实验采用 Presentation 程序编制和运行程序,被试进入实验室后,休息 5 分钟以适应实验环境。在被试给出知情同意后,给被试呈现情绪调节策略指导语(重评增强指导语:请您想象可能是自己置身图片呈现的场景中,甚至是图片表达的情景中的主角。或者想像现实的场景比图片中表达的更加糟糕,图片中的人或动物处于极大的痛苦或危险中;重评降低指导语:请您以超然的、第三者的态度观看,想象图片是假的,您是一位电影导演,从技术的层面看待图片。或者想像现实的场景比图片中表达的要乐观的多,如图片中的人很快能够得到救援;简单观看指导语:请您认真仔细的观看图片,并自然的深切体验图片中主人公的情绪,你不用改变这些感受,只需自然的观看和体验;表达抑制指导语:请您认真仔细

地观看, 在切身感受图片主人公情绪的同时, 不要将您的感受表露出来, 即要抑制住自己浏览图片的真实感觉, 不要让别人看出您有任何情绪体验, 在观看全程中试图维持一张不变的中性的脸。询问被试是否理解了指导语, 如果不懂, 主试重新给予解释, 保证被试明白指导语的要求。在正式实验之前, 先进行任务的练习, 在熟悉实验流程后再开始正式实验。

在调节实验中, 每个试次首先呈现 1000 ms 的十字注视点, 然后呈现 4000 ms 的图片, 图片呈现时要求被试按照每组前的指导语进行调节情绪, 图片消失后, 呈现 2000 ms 空屏, 再分别呈现效价评级和唤醒评级。效价即看到图片觉得愉快与否, 对图片愉悦度进行 9 级评分(1 非常不愉悦 - 5 中性 - 9 非常愉悦)。效价与唤醒评价均为按键消失, 然后进入下一个试次。正式实验分为 9 组, 每组呈现 20 张图片, 调节实验后进行意外再认实验在再认实验中, 每个实验试次首先在电脑屏幕中央呈现 1000~1500 ms 的十字注视点, 然后呈现图片, 图片呈现的时间为 2000 ms, 图片呈现时要求被试对它进行“新和旧”的判断, 按键反应后进入下一试次的图片再认; 每个试次中图片呈现的时间限制为 2000 ms, 被试在这一时段内对图片进行新旧判断, 超过 2000 ms 判断任务失效, 要求被试在规定时间内又快又准的做出判断。

### 3. 结果

以情绪效价、唤醒评级和再认辨别力  $Pr$  (将新旧判断的旧图击中率减去新图虚报率)为因变量, 以调节策略(自然观看、重评上调、重评下调和表达抑制)与图片类型(悲伤图片和高兴图片)作为自变量, 进行二因素重复测量方差分析。

在效价上, 方差分析结果显示, 图片类型主效应显著,  $F_{(1, 25)} = 261.17, P < 0.001, \eta^2 = 0.81$ , 悲伤图片效价评级( $2.94 \pm 0.15$ )显著低于高兴图片( $6.40 \pm 0.16$ ); 调节策略主效应显著,  $F_{(3, 75)} = 2.84, P > 0.05, \eta^2 = 0.10$ ; 调节策略和图片类型二者之间的交互作用显著,  $F_{(3, 75)} = 16.60, P < 0.001, \eta^2 = 0.84$ 。进一步的简单效应分析表明, 当图片为悲伤图片时, 重评上调组比悲伤情绪保持组、重评下调组及表达抑制组效价评级显著降低, 说明上调显著增强了抑郁倾向个体的悲伤情绪( $P_s < 0.05$ ); 重评下调组的效价评级显著高于悲伤保持和悲伤上调组, 说明重评下调显著降低了个体的悲伤情绪( $P < 0.05$ ); 在高兴图片上, 重评上调组的效价评级显著高于表达抑制的得分( $P < 0.01$ )。

在唤醒度上, 结果显示出图片类型主效应不显著,  $F_{(1, 25)} = 2.77, P > 0.05, \eta^2 = 0.10$ ; 调节策略主效应显著,  $F_{(3, 75)} = 19.84, P < 0.001, \eta^2 = 0.44$ , 上调组的唤醒评级( $5.71 \pm 0.38$ )显著高于自然观看组( $4.78 \pm 0.30$ )、重评下调组( $4.11 \pm 0.34$ )和表达抑制组( $3.81 \pm 0.34$ ), 重评下调组( $4.11 \pm 0.34$ )和表达抑制组( $3.81 \pm 0.34$ )的唤醒等级均显著低于自然观看组( $4.90 \pm 0.24$ ); 图片类型和调节类型二者之间的交互作用不显著,  $F_{(3, 75)} > 0.05, P = 0.18, \eta^2 = 0.08$ 。

在再认辨别力上, 结果显示出图片类型主效应显著,  $F_{(1, 25)} = 33.09, P < 0.001, \eta^2 = 0.57$ , 正性图片的  $Pr$  显著高于负性图片; 调节策略主效应显著,  $F_{(3, 75)} = 14.21, P < 0.001, \eta^2 = 0.36$ , 上调组与自然观看组的再认辨别力均显著高于重评下调组、表达抑制组( $P_s < 0.05$ ); 图片类型和调节类型二者之间的交互作用不显著,  $F_{(3, 58)} = 1.96, P > 0.05, \eta^2 = 0.07$ 。

### 4. 讨论

本研究主要探讨抑郁倾向个体采用认知重评和表达抑制对悲伤和高兴情绪进行调节及其对再认的影响。结果表明, 抑郁倾向个体采用重评上调和下调可以有有效的调节悲伤情绪效价和唤醒, 但对高兴情绪效价的调节效果没有那么好, 与表达抑制策略相比, 重评下调在降低悲伤情绪上效果更好。上调会使唤醒评级增加, 下调结果与其相反。在再认实验中发现, 抑郁倾向个体对悲伤情绪的记忆力较差; 使用重评下调和表达抑制这两种情绪调节策略损害了对悲伤和高兴材料的记忆。

前人研究表明,使用表达抑制策略,正性的情绪体验有所下降,但是不会降低负性的情绪体验(Gross, 1998a; Gross, 1998b; 王振宏, 郭德俊, 2003)。而使用重评上调策略正性的情绪体验有所增加,却对负性情绪体验没有影响(Larsen, Kasimatis, & Frey, 1992)。刘璐(2008)的研究也发现,当条件为悲伤情绪组时,表达抑制组与自然观看组两组被试的情绪效价没有显著性差异,即表达抑制没有降低被试悲伤情绪的主观体验;当条件为高兴情绪组时,表达抑制组的情绪效价显著小于自然观看组,即表达抑制降低了被试积极情绪的主观体验。和表达抑制策略相比,常常被研究者认为是一种更加有效的情绪调节策略。

本研究情绪调节结果显示,重评上调组比悲伤情绪保持组、重评下调组及表达抑制组效价评级显著降低,重评下调组的效价评级显著高于悲伤保持和悲伤上调组,说明上调显著增强了抑郁倾向个体的悲伤情绪,而重评下调显著降低了个体的悲伤情绪。本研究的表达抑制没有有效调节悲伤情绪,抑郁倾向个体使用表达抑制策略对消极情绪进行调节,并不会降低消极情绪体验,即相对于表达抑制来说,认知重评是一种对消极情绪较为有效的调节策略。本研究也显示抑郁倾向个体采用认知重评和表达抑制对高兴情绪没有产生有效调节。这可能与抑郁倾向者的生活中缺乏高兴情绪,甚至对其常常采用回避、压抑的态度,因而调节策略没有显示出对正性情绪调节的有效性。

通过再认测验,我们测量了每种情绪调节策略对不同性质图片记忆影响。本研究发现悲伤情绪下,相对于自然观看,使用重评下调和表达抑制策略都损害了显性记忆表现,辨别力(Pr)值降低,表达抑制组和重评下调组的辨别力(Pr)值都显著低于自然观看组和重评上调组。在资源受限注意力模型中,用于认知处理的注意力资源是有限的,当同时分配多个任务时,如果一个任务占用大量资源,则其他任务只能使用剩余的少数几个。重评下调和表达抑制再调节过程中可能使抑郁影响个体耗费资源相对更多,因而导致了这两种情绪调节策略损害了对悲伤和高兴材料的记忆。我们还发现抑郁倾向个体对悲伤情绪的记忆力更差,这可能与抑郁心境沉溺复兴情绪有关。

## 基金项目

河南省哲学社会科学规划项目(2018BJY024);河南省教育厅人文社科项目(2019-ZZJH-526);河南省高等教育教学改革研究和实践项目(2019SJGLX340)。

## 参考文献

- 白露, 马慧, 黄宇霞(2005). 中国情绪图片系统的编制——在46名中国大学生中的试用. *中国心理卫生杂志*, (11), 4-7.
- 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.
- 刘璐(2008). *表情抑制、表情替代对生理、主观体验和记忆的影响研究*(pp. 24-28). 硕士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 彭婉晴, 罗伟, 周仁来(2019). 工作记忆刷新训练改善抑郁倾向大学生情绪调节能力的 hrv 证据. *心理学报*, 51(6), 648-661.
- 谭曦, 张靖, 吴朝阳, 杜渐, 孔军辉(2010). 大学生抑郁倾向的特点及中医心理干预. *吉林中医药*, 30(9), 741-744.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)* (pp. 169-174, 224-227). 中国心理卫生杂志社.
- 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.
- Cuthbert, B. N. (1999). *International Affective Picture System (IAPS): Instruction Manual and Affective Ratings (Tech. Rep. No. a-4)*. Center for Research in Psychophysiology University of Florida.
- Gross, J. J. (1998a). 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>
- Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Larsen, R. J., Kasimatis, M., & Frey, K. (1992). Facilitating the Furrowed Brow: An Unobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis Applied to Unpleasant Affect. *Cognition & Emotion*, 6, 321-338.  
<https://doi.org/10.1080/02699939208409689>