

抑郁症中的情绪目标研究述评

闫维蓉

西南大学心理学部, 重庆
Email: 1225436561@qq.com

收稿日期: 2020年12月21日; 录用日期: 2021年1月14日; 发布日期: 2021年1月21日

摘要

情绪调节缺陷是抑郁症的特征之一。在相关领域的研究中, 研究者主要聚焦于情绪调节策略的研究。基于情绪调节的动机取向, 有研究者认为, 为了理解抑郁症中的情绪调节, 关注情绪目标也是有必要的。情绪目标是指人们想要达到的感觉, 它决定了人们是否、何时以及如何调节情绪。因此, 抑郁症中的情绪调节缺陷可能受到了所追求的情绪目标的影响。已有研究表明, 抑郁症个体与非抑郁症个体对某些情绪的渴望程度有所不同, 而且这种差异影响了情绪调节和心理健康。本文主要回顾了这些实验证据, 对抑郁症个体的情绪目标相关研究进行了梳理并展望了未来的研究方向。

关键词

情绪调节, 情绪目标, 抑郁症

A Review of the Research on Emotional Goals in Depression

Weirong Yan

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: 1225436561@qq.com

Received: Dec. 21st, 2020; accepted: Jan. 14th, 2021; published: Jan. 21st, 2021

Abstract

A defect in emotion regulation is one of the hallmarks of depression. In the research of related fields, researchers mainly focus on the study of emotion regulation strategies. Based on the motivational approach of emotion regulation, some researchers believe that it is necessary to focus on emotional goals in order to understand emotion regulation in depression. Emotional goals are feelings that people want to achieve and determine if, when, and how they regulate their emotions.

Thus, deficiencies in emotion regulation in depression may be influenced by the emotional goals which are pursued. Studies have shown that depressed individuals and non-depressed individuals have different levels of desire for certain emotions, and this difference affects emotion regulation and mental health. This paper mainly reviews the experimental evidence, sorts out the relevant researches on emotional goals of depressed individuals, and looks forward to the future research direction.

Keywords

Emotion Regulation, Emotional Goals, Depression

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

许多精神疾病(如抑郁症)都和情绪调节缺陷有关(Joormann & Siemer, 2014; Kneeland, Dovidio, Joormann, & Clark, 2016)。研究表明这种情绪调节缺陷可以前瞻性地预测抑郁症的发展(Berking & Wupperman, 2012)。然而,人们对抑郁症中情绪调节受损的原因和方式仍然知之甚少(Block, Moran, & Kring, 2009)。基于情绪调节的动机取向,有研究者认为情绪目标这一相对未被探索的因素可能与抑郁症中的情绪调节缺陷有关(Millgram, Huppert, & Tamir, 2020)。

情绪调节是指通过使用某些情绪调节策略将当前情绪转变为期望的情绪(即情绪目标)(Gross, 2015)。因此,抑郁症的情绪调节缺陷可能与患者追求的情绪目标以及他们所采用的情绪调节策略有关。之前关于抑郁症中情绪调节的研究几乎完全集中在情绪调节策略上(Aldao, Nolen, & Schweizer, 2010; Nolen-Hoeksema, 2012),但 Millgram 等(2020)认为,关注情绪目标同样也很重要。

2. 情绪目标

情绪目标是指当人们进行情绪调节时想要获得的情绪状态(Thrash & Elliot, 2001; Tamir, 2015)。例如,人们可能希望通过调节情绪来达到增加快乐或减少悲伤的目标。

在研究中评定情绪目标通常有两种测量方法。

一是自我报告,也就是被试直接评估他们的情绪目标。具体来说有三种情况:① 评定当下情绪目标,即让被试评估自己此时在多大程度上想要经历某种情绪;② 评定假设目标,即让被试评估自己在假设的情境中有多大程度想要经历某种情绪;③ 评定一般性目标,即让被试评定在一般情况下他们想要经历某种情绪的程度和频率。但是自我报告有一定的局限性,它可能会受到社会赞许效应的影响。如果一些情绪目标比其他目标更易被社会接受,就可能导致反应偏差。为避免这种偏差,研究者也会通过第二种方式来评估情绪目标。

二是基于行为指标的情境选择。在情境选择中,个体通过选择使自己暴露在诱发期望情绪的情境中来改变自己的情绪(Gross, 2002)。个体选择能够诱发某种情绪的刺激或选择是否增加或减少对这些刺激的反应就可以反映其情绪目标。目前研究中常用的诱发情绪的刺激有报纸头条、自传式记忆、音乐和图片等等。越来越多的证据表明,这些方法具有收敛性和预测性(Kalokerinos, Tamir, & Kuppens, 2017; Wood et al., 2011; Erbas et al., 2014)。

情绪目标决定了情绪调节及其结果。首先,情绪目标设定了情绪调节的对象(如快乐、悲伤)。例如,激活增加焦虑的目标会让被试增加焦虑,但不会增加兴奋(Tamir et al., 2015)。第二,情绪目标塑造了情绪调节的方向(即增加或减少)。例如,人们想要经历愤怒的程度可以预测他们的愤怒情绪是减少还是增加(Porat, Halperin, & Tamir, 2016; Mackie & Smith, 2017)。第三,情绪目标影响人们对情绪调节策略的选择。例如,大多数人想减少情绪强度时选择了分心(而不是反刍),而当他们想增加情绪强度时选择了反刍(而不是分心)(Millgram et al., 2018)。因此,情绪目标塑造了情绪调节的性质和结果。

3. 情绪目标与临床症状的关系

通过对非临床人群的研究人们已经确定了情绪目标和临床症状之间的关系。例如,抑郁症状与体验高度唤起积极情绪(如兴奋)的动机相关较弱(Swerdlow, Pearlstein, & Johnson, 2018)。然而,焦虑症状与体验高度唤起积极和消极情绪(如恐惧)的动机相关更强(Swerdlow et al., 2018)。因为抑郁患者的积极情绪较低,而焦虑患者的觉醒程度较高(Gross & Jazaieri, 2014; Staufenbiel et al., 2013),这些发现表明,人们可能有动机去体验熟悉的情绪,即使这些情绪是不愉快的(Ford & Tamir, 2014)。

4. 情绪目标与抑郁症的关系

目前对临床人群情绪目标的研究主要集中在抑郁症上。重度抑郁症的特征是消极情绪(如悲伤)的普遍和积极情绪(如快乐)的减少(Kvam, Kleppe, Nordhus, & Hovland, 2016)。在一项调查中,被试需要对他们通常想要体验悲伤和快乐情绪的程度进行评分,同时还可以采用可能增加或减少目标情绪的方式来调节自己的情绪。具体来讲,被试可以选择让自己观看悲伤、快乐或中性的图片和音乐片段。在另一项研究中,被试可以选择是否使用有效的调节策略(即认知重评)来增加或减少对悲伤和快乐刺激的反应(Millgram, Joormann, Huppert, & Tamir, 2015)。

相比悲伤,尽管所有被试都更想要快乐,但与非抑郁个体相比,抑郁个体想要经历更多的不快乐和更多的悲伤。抑郁的个体也比不抑郁的个体更倾向于选择观看能诱发悲伤的图片和聆听悲伤的音乐。超过60%的抑郁个体选择悲伤而不是快乐或中性的音乐,相比之下,非抑郁个体中只有24%选择了悲伤。此外,抑郁的被试使用认知重评来增加他们对悲伤图片的情绪反应几乎是非抑郁被试的两倍。越抑郁的被试更会选择增加对悲伤图片的反应,他们在调节后也会感到越悲伤。这些发现表明,与不抑郁的人相比,抑郁的人在某种程度上更倾向于体验悲伤,而较少倾向于体验快乐。

此后,抑郁症中的不同情绪目标得到了重复验证(Arens & Stangier, 2020; Millgram, Joormann, Huppert, Lampert, & Tamir, 2019; Yoon, Verona, Schlauch, Schneider, & Rottenberg, 2020),并且研究结果得到了扩展。目前一个重要的问题是,抑郁症中的情绪目标是否由对效价、唤醒度或两者的偏好所驱动。Yoon和他的同事们(2020)发现,抑郁的被试比不抑郁的被试更有可能选择听低能量的悲伤音乐,而不是低能量或高能量的快乐音乐。因此,抑郁症患者想要体验的情绪可能同时取决于效价和唤醒度。

在情绪目标方面,如果个体想要感受到在当下情境中有用的情绪(例如在对抗情境中的愤怒情绪或在合作情境中的快乐情绪),那么就能体验更高的幸福感(Tamir & Ford, 2012)。因此,抑郁症患者可能难以灵活地将情绪目标与情境需求相匹配。与这一观点一致的是,有研究表明,非抑郁症患者在合作中比在对抗中更容易追求快乐,在对抗中比在合作中更容易囤积愤怒。相比之下,抑郁个体对快乐和愤怒的偏好并不因情境而有差异(Yoon, Lee, & Kim, 2016)。这些发现表明,抑郁的个体在将情绪目标与情境需求匹配上可能会遇到困难。

Millgram等(2018)的一项纵向研究评估了抑郁和非抑郁个体随时间的情绪目标,包括一段压力时期(即考试时期)。与非抑郁个体相比,在间隔1到12个月的三个不同时间点上,抑郁个体有更少的动力感

受快乐, 而有更大的动力感到悲伤。抑郁症感受快乐的动机较弱, 预示着在压力期间减少负面情绪的尝试较少, 以及在压力期间临床症状的程度严重。这些研究结果表明, 抑郁症中的情绪目标对情绪调节和心理健康具有负面影响。

5. 研究展望

有初步证据表明, 抑郁症患者与非抑郁症患者在情绪目标上有所不同。这些证据表明, 研究情绪目标是理解情绪调节缺陷的一个有前途的途径。因此, 未来研究可以从以下方面入手进一步深入研究。

未来的研究可以评估抑郁症以外的其他情感障碍中的情绪目标。这样做可以澄清某些情绪目标是否对于特定疾病是独特的, 或者某些情绪目标是否是跨疾病共通的。因为情绪障碍有共同的特性, 那么一些情绪目标可能在障碍中是共同的。此外, 研究情绪目标是否以及如何情感障碍的整个过程中发生变化也将是有用的。

未来的研究可以揭示抑郁症中情绪目标的潜在机制。一种可能性是患有抑郁症的人追求熟悉的情绪作为验证现有自我观点的一种手段。另一种可能性是患有抑郁症的人追求熟悉的情绪, 因为他们认为自己不值得或无法感受到任何不同。当然也可能其他原因, 因此揭示其潜在机制也是一个重大挑战。

参考文献

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion Regulation and Mental Health: Recent Findings, Current Challenges, and Future Directions. *Current Opinion in Psychiatry, 25*, 128-134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Block, L., Moran, E., & Kring, A. M. (2009). On the Need for Conceptual and Definitional Clarity in Emotion Regulation Research on Psychopathology. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp. 88-104). New York, NY: Guilford Press.
- Erbas, Y., Ceulemans, E., Pe, M. L., Koval, P., & Kuppens, P. (2014). Negative Emotion Differentiation: Its Personality and Well-Being Correlates and a Comparison of Different Assessment Methods. *Cognition and Emotion, 28*, 1196-1213. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.875890>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science, 2*, 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Joormann, J., & Siemer, M. (2014). Emotion Regulation in Mood Disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 361-375). New York, NY: Guilford Press.
- 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>
- Kneeland, E. T., Dovidio, J. F., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion Malleability Beliefs, Emotion Regulation, and Psychopathology: Integrating Affective and Clinical Science. *Clinical Psychology Review, 45*, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.008>
- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). Exercise as a Treatment for Depression: A Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders, 202*, 67-86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>
- Mackie, D. M., & Smith, E. R. (2017). Group-Based Emotion in Group Processes and Intergroup Relations. *Group Processes & Intergroup Relations, 20*, 658-668. <https://doi.org/10.1177/1368430217702725>
- Millgram, Y., Huppert, J. D., & Tamir, M. (2020). Emotion Goals in Psychopathology: A New Perspective on Dysfunctional Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science, 29*, 242-247. <https://doi.org/10.1177/0963721420917713>
- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D., & Tamir, M. (2015). Sad as a Matter of Choice? Emotion-Regulation Goals in Depression. *Psychological Science, 26*, 1216-1228. <https://doi.org/10.1177/0956797615583295>

- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D., Lampert, A., & Tamir, M. (2018). Motivations to Experience Happiness or Sadness in Depression: Temporal Stability and Implications for Coping with Stress. *Clinical Psychological Science, 7*, 143-161. <https://doi.org/10.1177/2167702618797937>
- Millgram, Y., Sheppes, G., Kalokerinos, E., Kuppens, P., & Tamir, M. (2019). Do the Ends Dictate the Means in Emotion Regulation? *Journal of Experimental Psychology: General, 148*, 80-96. <https://doi.org/10.1037/xge0000477>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Porat, R., Halperin, E., & Tamir, M. (2016). What We Want Is What We Get: Group-Based Emotional Preferences and Conflict Resolution. *Journal of Personality and Social Psychology, 110*, 167-190. <https://doi.org/10.1037/pspa0000043>
- Staufenbiel, S. M., Penninx, B. W. J. H., Spijker, A. T., Elzinga, B. M., & van Rossum, E. F. C. (2013). Hair Cortisol, Stress Exposure, and Mental Health in Humans: A Systematic Review. *Psychoneuroendocrinology, 38*, 1220-1235. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.11.015>
- Swerdlow, B. A., Pearlstein, J. G., & Johnson, S. L. (2018). Multivariate Associations of Ideal Affect with Clinical Symptoms. *Emotion, 19*, 617-628. <https://doi.org/10.1037/emo0000468>
- Tamir, M. (2015). 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. (2012). Should People Pursue Feelings That Feel Good or Feelings That Do Good? Emotional Preferences and Well-Being. *Emotion, 12*, 1061-1070. <https://doi.org/10.1037/a0027223>
- 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>
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2001). Delimiting and Integrating Achievement Motive and Goal Constructs. In A. Eklides, J. Kuhl, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Trends and Prospects in Motivation Research* (pp. 3-21). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/0-306-47676-2_1
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., Manwell, L. A., & Whittington, Tamir, M. (2011). The Maturing Field of Emotion Regulation. *Emotion Review, 3*, 3-7. <https://doi.org/10.1177/1754073910388685>
- Yoon, S., Lee, S. H., & Kim, H. S. (2016). Expected Emotional Usefulness and Emotional Preference in Individuals with Major Depressive Disorder. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience, 14*, 194-202. <https://doi.org/10.9758/cpn.2016.14.2.194>
- Yoon, S., Verona, E., Schlauch, R., Schneider, S., & Rottenberg, J. (2020). Why Do Depressed People Prefer Sad Music? *Emotion, 20*, 613-624. <https://doi.org/10.1037/emo0000573>
- Arens, E. A., & Stangier, U. (2020). Sad as a Matter of Evidence: The Desire for Self-Verification Motivates the Pursuit of Sadness in Clinical Depression. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00238>
- Ford, B. Q., & Tamir, M. (2014). Preferring Familiar Emotions: As You Want (and Like) It?. *Cognition & Emotion, 28*, 311-324. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.823381>