

# 应对与积极情绪研究:意义应对、积极情绪应对、情绪表露和情绪粒度\*

邵 华<sup>1,2</sup>, 汪新建<sup>2</sup>, 孟维杰<sup>3</sup>

(1. 泉州师范学院教育科学学院, 泉州 362000; 2. 南开大学周恩来政府管理学院, 天津 300071;

3. 鲁东大学教育科学学院, 烟台 264000)

**摘 要:** 研究者们发现了应激状态下积极情绪与消极情绪共生的现象, 这对于缓解压力提高应对效能有重要意义, 积极情绪的研究成为应激和应对领域一个新的方向。为进一步明晰应对过程中积极情绪发生的特点、机制以及它们之间的关系, 以应对过程中积极情绪发生的不同阶段为基点, 探讨意义指向应对(应对失败之后), 积极情绪指向应对(应对初始阶段), 以及积极情绪的拓展建构(应对行为之前, 并进一步探讨了情绪表露和情绪粒度两个与积极情绪密切相关的因素)。以后研究的重点主要有以下几点: 应激源类型的划分, 意义指向应对、积极情绪指向应对以及情绪表露和情绪粒度的进一步研究, 并积极关注临床实践。

**关键词:** 积极情绪; 意义指向应对; 积极情绪指向应对; 情绪表露; 情绪粒度

**中图分类号:** B8409

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2018)05-0404-05

## 1 前言

消极情绪和负性情绪一直是应激、应对领域关注的重点, 近些年来, 这一态势有所改变, 对积极情绪的兴趣开辟了应对研究的一个新纪元(Folkman & Moskowitz, 2000)。

应对过程中的积极情绪研究引起重视, 与上个世纪末兴起的积极心理学思潮有一定关系。应激应对领域的先驱 Lazarus(2003)指出, 积极心理学暗含着生活的两大主张, 第一, 真实的生活伴随着不可避免的各种应激、挣扎和危机, 要看清它的本来面目; 第二, 积极人生观的形成与个体应对密切相关, 应对过程能够整合好的、坏的、积极的和消极的因素并最终进行超越。这表明, 应对的研究也是积极心理学研究的一个重要部分。因此, 无论是应对领域还是积极心理学领域, 应对与积极情绪的关系都是重要的研究内容。

## 2 应激状态下积极情绪与消极情绪共生的现象

大量研究表明积极情绪可以很频繁的产生, 即使在非常可怕的应激情境下或者是在特别沮丧和悲伤的时期, 这对于缓解压力具有重要意义。例如 Viney 等(1989)研究发现, 对于一组有慢性病的人来说, 积极情绪和消极情绪是同时出现的。虽然患有慢性病的人产生焦虑、沮丧和无助的消极情绪会更频繁一些, 但是他们也会很频繁的产生积极情绪。

Folkman 等(1997)关于艾滋病感染者的研究最具代表性, 发现积极情绪和消极情绪同时产生的特点, 并且被试常常选择一些非传统类型的应对方式, 这可能与持续压力情况下的积极情绪有关。研究结束时要求被试描述一个积极的有意义的事件, “你所做的或发生在你身边的让你感觉良好或觉得有意义的事”。1794 名参与者中有 99.5% 的人能够反映出一件。在对 215 个事件的深入分析中, Folkman 等人发现, 这些事件总是与其他人例如同事、朋友、家庭成员等有关。另外, 被试通常关心发生在表面的相对次要的事件(如美丽的日落, 朋友和蔼的语言, 优异的考试成绩等)。这些研究表明, 在持久的压力条件下, 人们会有意识的找出积极有意义的事件, 或是对平凡事件灌输一些积极的意义, 这会缓解压力、补充应对资源, 从而有助于长久地维持个体的适应性。

## 3 应对过程中的积极情绪研究

在面临严峻的应激性事件时积极情绪也可以频繁产生, 这表明了个体的一种适应机制。更重要的一个问题是, 在应激应对过程中如何去诱发个体积极情绪的产生, 主动发挥积极情绪的保护作用, 以促进个体的适应能力, 这具有重要的临床意义。在整合前人研究的基础上, 以应对过程的不同阶段为出发点探讨积极情绪的诱发, 以使研究的脉络更加

\* 基金项目: 教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目(15JZD030), 黑龙江省哲学社会科学专项项目(15KSD02), 山东省社科规划一般项目(项目号: 18CYJ03), 福建省教育科学十三五规划课题(FJJKCG18-162)。

通讯作者: 孟维杰, E-mail: mengweijie73@163.com。

清晰。

### 3.1 应对失败之后积极情绪的诱发——意义指向应对的研究

意义指向应对 (Meaning - focused Coping) 是以评价为基础,利用自己的信念(如宗教、精神、信仰)、价值观和目标(如生活的目的和指导原则)在压力时期激发和保持福祉的一种应对方式(Aldwin, 2007),这是认知层面的探讨。研究者们最终确定了五个类别:利益发现(benefit finding)、利益提醒(benefit reminding)、目标自我调整过程(adaptive goal processes)、重新安排优先事项(reordering priorities)、为普通事件注入积极的意义(infusing ordinary events with positive meaning)(Folkman & Moskowitz, 2007)。

经历过严峻的应激性事件的人会经常回忆起积极事件,例如与家庭、朋友的更紧密的关系、重新确定目标、更加欣赏生活等。因此 Tennen 和 Affleck (2002) 提出利益发现这一概念,运用这一策略的个体会觉得生活充满意义和价值,这是迄今最常见的一种意义指向应对。此外,他们还提出利益提醒(从利益发现中分离出来)策略,个体需要认知的努力,提醒自己应激性事件以及过往经历中可能产生的利益。“利益提醒”是发生在“利益发现”之后的,是在对利益有所发现和觉知后才会采取的一种应对。当个体面对一个遥不可及的目标且无法实现,就需要重新制定一个有意义的现实的目标,这样可以减少个体的痛苦,但是目标调整过程也存在如何放弃、何时放弃等问题。在面对各类应激时,如何识别优先权并重新予以排序,这是较常见的一种反应状态,由于个人关注重点的范围的缩小可以导致应对效能的增加。Folkman 等人关于艾滋病患者的研究中探讨了为普通事件注入积极意义这一点,并且人们通常试图延长愉快的感受,例如与人分享他们的事件,这样的动机在压力时刻是有效的。

基于以上研究 Folkman (2008) 进一步对应激和应对的原始模型进行了修订,引入了意义指向应对和积极情绪(图中黑体部分)概念,如图 1 所示。该模型假设,一个失败的应对之后,需要重新启动意义指向的应对。意义指向应对能够产生积极的情绪和一些基本的评价,而这些情绪和评价通过恢复应对资源和提供动力来影响应激过程。此外,积极情绪能够减轻痛苦,且有效的问题指向的应对是与情绪的掌握和控制相关的。

有学者探讨应对重大损失(地震)时意义指向应对的作用,并开发了意义应对问卷,问卷共 26 个项目,分为八个维度,即角度和视野、沉思、信念、长期的预防策略、合理利用资源、接受、启发式思维、价

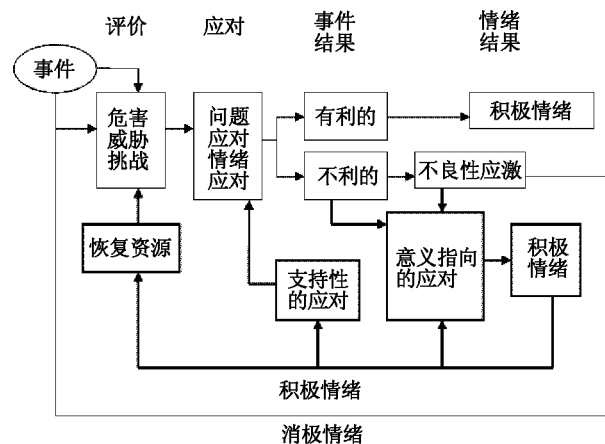


图1 引入积极情绪的应缴应对模型(Folkman, 2008)

价值观和人生观(Guo, Gan, & Tong, 2013)。

### 3.2 应对初始阶段积极情绪的诱发——积极情绪指向应对的研究

波兰学者 Ewa Gruszczyńska (2013) 指出:“意义应对是作为对不利结果的反应出现的,在应对的早期阶段就采取策略诱发积极情绪,现有的研究里并没有包含这种倾向的研究。”也就是说,如果应对结果是不利的,那么个体要积极采取意义指向应对策略,重新评价,发现意义,产生积极情绪,扭转不利的结果,但是在应对早期阶段基本上还是“顺其自然”的态度。并且,如果积极情绪的影响和消极情绪的影响是相互独立的,那么消极情绪的减少并不必然导致积极情绪的增加。因此,情绪指向的这类应对至少应包括两种类型的应对措施,即针对负性情绪减少的应对和针对积极情绪增加的应对(Folkman & Moskowitz, 2000; Tugade & Fredrickson, 2004)。另外,对于传统的情绪指向的应对策略来说,是否起到积极的作用(而不只是降低消极情绪)还无法明确。因此,针对当前情感状态改善的更强调“享乐”(hedonic)的应对,也许应该从中分化出来。基于此, Ewa Gruszczyńska 采用积极消极情感量表(PANAS),以及应对健康损伤和问题量表(Coping With Health Injuries and Problems Scale)中的旨在减少负面情绪的缓和应对(Palliative Coping, PC)和旨在增加积极情绪的有益应对(Salutary Coping, SC),对 133 名 PTCA 患者进行纵向评估(5 天, 4 周, 6 个月),以考察情绪和应对的关系,认为虽然有益应对(SC)和积极情感的关系较为复杂,但还是支持“增加积极情绪的应对”这一情绪指向的应对策略的特异性。

### 3.3 应对实施之前积极情绪的诱发——拓展建构论的启示

Ewa Gruszczyńska (2013) 的研究强调个体采取积极情绪指向的应对,直接调动个体的积极情绪,这

与 Fredrickson 的积极情绪的拓展建构论 (Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions) 原理是一致的,只是积极情绪指向的应对的采用是在应对初期,而拓宽建构理论则强调在日常生活中的时时刻刻都要提升个体的积极情绪水平,这自然会影响其应对过程。

拓展建构论认为,积极情绪能够拓展新的思维、活动力和各种关系,使个体能够建立更加持久的个人资源(例如社会支持、心理弹性、技能等),进一步增进健康和满足感,然后产生更多的积极情绪体验,创造一个螺旋式的上升过程。随着时间的推移和积极情绪的反复体验,这种扩大的现象就可能成为习惯,累积的资源可以在有需要的时候发挥作用。积极情绪还能消除消极情绪所带来的不良影响(Fredrickson,1998)。因此,无论是积极情绪对认知的拓展、对个人资源的建构还是对消极情绪的消除,都能够对应对产生积极的影响。近些年来 Fredrickson 的 PEP Lab (Positive Emotions and Psychophysiology Laboratory) 继续深入探索,例如探讨积极情绪对迷走神经神经张力的影响;采用非侵入式的尿液酶免疫分析法研究与催产素分泌的关系;基于抑郁症细胞因子理论相关研究的灵感开展积极情绪对与免疫调节有关的促炎细胞因子基因表达的影响等等(Fredrickson,2013)。

那么如何有效提升人们的积极情绪水平以促进个体有效应对?以下两个因素的探讨特别具有临床实践意义。

### 3.3.1 积极情绪表露的研究

日常生活中积极情绪可能无数次的发生,但大多数时候却没有被注意到,个体也不会提醒自己去注意它,并且在大多数时间里人们并不善于表露个人情感。但是早已有研究表明对情绪情感的认识和分析会影响个体情绪变化以及健康等方面。在一项研究中,被试被分配到三个组别:计算你的幸福、列出日常的麻烦事、对照组。每周通过列举一些心存感激或感恩的事情“计算幸福”的被试,10 个星期后可以表现出更好的健康方面的结果,例如更少的身体上的抱怨,更多时间的锻炼,更多的睡眠时间以及更好的睡眠质量(Emmons & McCullough,2003)。积极情绪词汇的使用也被证明有利于个体面临严重的创伤和压力,例如伴侣死亡的艾滋病照顾者在三个时间点(2 周、1 个月、1 年后)提供丧亲之痛的口头叙述:那些使用了较大比例的积极情绪词语的个体表现出更多的积极情绪和较少的沮丧情绪(Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997)。因此,注意、认识、分析并且表露和表达情绪情感,能够促进积极情绪水平的提升。

### 3.3.2 情绪粒度研究

情绪粒度(emotional granularity, EG)指个体在情感体验和情感陈述上的个体差异,以及把相似的情绪状态区别得更精细、更细致入微的能力(Barrett, 2004)。代表情绪体验的精确性和特异性倾向。例如,高粒度的个体会报告感受到快乐(而不是满足或兴趣),低粒度的个体会报告感到快乐但是也感到满足和兴趣(总体的快乐感觉)。情绪分化(Emotion differentiation, ED)含义基本等同于情绪粒度(Pond et al., 2012)。越来越多的证据表明,EG 和 ED 与心理社会适应密切相关,精神分裂症、边缘性人格障碍、抑郁症、自闭症、酒精问题等都与较低水平的 EG/ED 有关,EG/ED 可能关乎情绪调节,能够缓冲负面情绪带来的有害结果(Smidt & Suvak, 2015)。经历了强烈痛苦的个体如果能够体验情绪的更多的粒度,那么就不太可能去采用一些不良策略如酗酒、攻击、自伤行为,表现出较少的神经反应抑制,体验较少的严重焦虑和抑郁(Kashdan, Barrett, & McKnight, 2015)。这些发现揭示了个体可以通过情感分化技巧来转化负性情绪和压力。人工智能领域对情绪粒度的问题也是非常关注的。

关于 ED 和 EG 的测量,可以采用经验抽样(ES)或生态瞬时评估法(EMA)(Barrett, 2004; Pond et al., 2012)。例如 Tugade 等(2004)采用经验采样法进行积极情绪粒度、应对方式的研究,掌上电脑为每个采样场合呈现 29 个选项(不同的情感术语,分为 5 个维度即 amusement, happiness, interest, joy, pride),被试报告他们在那一刻的感觉,每个选项 7 级评分。用 ICC(组内相关系数)来表明情感粒度(高相关代表低情感粒度,低相关代表高情感粒度)。研究结果表明,具有较高的积极情绪粒度的个体对当前的事情更加关注更加细心,更容易彻底的审视应对方案,减少自发的冲动反应。因此,利用积极的情绪粒度来促进有效应对是合理的。

## 4 评论与展望

随着 Folkman 修订的模型引入了积极情绪,很多研究已表明积极情绪是应激和应对过程的一个标准化层面(normative aspect)。以后的研究需要从以下几个方面深入:

### 4.1 应激源类型的划分

在研究中应该考虑应激源的不同类型。例如急性的剧烈应激、持续性的慢性应激以及日常生活中琐碎的应激性事件等,是否该采取不同的积极情绪诱发策略?积极情绪的作用机制和效果是否相同?Folkman 等(1997)的研究已表明长期压力条件下积极情绪和意义指向应对的意义,但是对于其他类型应激源的意义需要进一步探讨。

#### 4.2 关于意义指向应对策略的深入研究

按照 Folkman (2008) 的积极情绪模型,意义应对作为一种补救措施在失败的应对之后出现,这具有重要意义。需要进一步思考的是:意义应对是否可以与问题和情绪应对并列出现呢?即意义应对直接扩充了应对策略的类别,甚至在应对的初级评价和次级评价阶段就加入意义的发现和寻找,这可能涉及到个体的人生观价值观以及惯常的思维模式的层面。

另外,需要细化与积极情绪和意义应对密切相关的关键因素研究,如信念、价值观、目标、心理弹性、认知风格等,这些因素都涉及了认知或情绪方面,能够整合进意义应对的范畴。Arielle, Christine 和 Geoffrey (2013) 研究了自我肯定 (self-affirmation) 的干预策略,有希望作为一种技术帮助个体应对心理危机。宋洪波等 (2015) 指出有“活力”的个体会产生更多的积极情绪并采取更积极的应对方式。而心理弹性 (抗逆力,复原力) 与积极情绪、应激应对的关系亦十分密切。需要整合以促进理论模型的完善并推进临床实践。

#### 4.3 关于积极情绪指向应对策略的深入研究

消极情绪的减少并不意味着积极情绪的增加,因此有必要对情绪指向应对策略这一类型进一步细分,强调以增强积极情绪水平为目的的策略的使用,并进一步开发相应的测量工具,这有助于调节个体在面应对激时的情绪状态,维护个体心理健康,促进认知重评。这方面的探讨还应注意应激源的类型,对于不同的应激性事件,优先采取哪种策略,或者是几种类型的策略有机结合、相互促进,达到最优效果。

#### 4.4 关于情绪暴露和情绪粒度的研究

在应对领域与情绪暴露和情绪粒度相关的研究并不丰富。已有的研究证明了高情绪粒度促使个体进行更彻底更复杂的认知,不会出现肤浅、粗心的认知过程。因此,情绪粒度的研究和测量应该同时考虑情绪体验和认知变化。情绪粒度研究的前提是情绪分类,积极情绪的细微的分类要基于什么?这可能需较大范围日常生活中的跟踪测量并结合实验室研究和生理机制研究,或者可以考虑结合当下的大数据类研究。研究表明经验抽样法是一个有价值的工具,研究者可以积极尝试运用。情绪表露和情绪粒度的临床意义更加明显,促进情绪表露、提高情绪粒度,对于开发新的应对技能非常有益。

#### 4.5 关注临床实践

上世纪 90 年代应激应对领域曾对理论与临床实践之间的割裂问题提出强烈质疑 (邵华, 2012)。积极情绪的研究兼具理论和临床意义,是

解决这一问题的有效切入点。

临床研究人员要特别注意识别来访者的积极情绪,如何产生、怎样维持、与什么因素有关?要注意结合具体的情境信息,一种行为在一种环境背景中有效而在另一种环境背景中可能是无效的。临床心理学家可以结合意义指向应对所包含的五个类别对个体进行认知重评训练,促使个体积极使用此类应对,以期形成固定的思维模式或自动思维,甚至会促进个体人生观价值观的改变。积极情绪指向应对策略的采用应该存在个体差异,不同的个体有不同的增强积极情绪的方式,临床上要注意这一点。

关于情绪表露方面,一些积极心理学方面的操作很有启示。“按时间或者按事情的重要性记录每天所做的事情,在每天结束时,按照等级次序 (从 10 到 1,感觉最不好到感觉最好) 为这一天评分,连续坚持两个星期” (彼得森, 2010),这种实践活动关注的是平凡的日常活动而不是状态、特质、习惯、大环境等因素,这会帮助个体了解自己的日常生活状态,发现是什么影响了情绪,去在意那些原本认为“理所当然应该发生”的好事。情绪粒度的干预研究的前提涉及到情绪的分类问题,研究者要注意这一点。

#### 参考文献

- 彼得森, C. (2010). 积极心理学 (徐红 译, pp. 30 - 31). 北京: 群言出版社.
- 邵华. (2012). 应对的研究设计, 测量, 类别及未来研究方向. *心理科学进展*, 20(7), 1121 - 1127.
- 宋洪波, 符明秋, 杨帅. (2015). 活力: 一个历久弥新的研究课题. *心理科学进展*, 23(9), 1668 - 1678.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development* (2nd edn). New York: Guilford.
- Barrett, L. F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 266 - 281.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 377 - 389.
- Ewa Gruszczyńska. (2013). State affect and emotion - focused coping: Examining correlated change and causality. *Anxiety, Stress, & Coping*, 26(1), 103 - 119.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3 - 14.
- Folkman, S. (2009). Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research. *European Psychologist*, 14(1), 72 - 77.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647 - 654.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and

- meaning – focused coping during significant psychological stress. In M. Hewstone, H. Schut, J. D. Wit, K. V. D. Bos, & M. Stroebe (Eds.), *The scope of social psychology: Theory and applications* (pp. 193 – 208). Hove, UK: Psychology Press.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M., & Park, C. L. (1997). Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 293 – 314). New York: Plenum Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300 – 319.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47(1), 1 – 53.
- Guo, M., Gan, Y., & Tong, J. (2013). The role of meaning – focused coping in significant loss. *Anxiety, Stress, & Coping*, 26(1), 87 – 102.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10 – 16.
- Lazarus, R. S. (2003). The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General. *Psychological Inquiry*, 14(2), 173 – 189.
- Pond, R. S., Kashdan, T. B., DeWall, C. N., Savostyanova, A. L., Nathaniel, M., & Fincham, F. D. (2012). Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis. *Emotion*, 12, 326 – 337.
- Silverman, A., Logel, G., & Cohen, G. L. (2013). Self – affirmation as a deliberate coping strategy: The moderating role of choice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 93 – 98.
- Smidt, K. E., & Suvak, M. K. (2015). A brief, but nuanced, review of emotional granularity and emotion differentiation research. *Current Opinion in Psychology*, 3, 48 – 51.
- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well – being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 872 – 884.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit – finding and benefit – reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 584 – 597). London: Oxford University Press.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161 – 1190.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320 – 333.
- Viney, L. L., Henry, R., Walker, B. M., & Crooks, L. (1989). The emotional reactions of HIV antibody positive men. *British Journal of Medical Psychology*, 62(2), 153 – 161.

## Study on The Coping and Positive Emotions: Meaning Coping, Positive Emotional Coping, Emotional Disclosure and Emotional Granularity

Shao Hua<sup>1,2</sup>, Wang Xinjian<sup>2</sup>, Meng Weijie<sup>3</sup>

(1. College of Education Science, Quanzhou Normal University, Quanzhou 362000;

2. Zhou Enlai School of Government, Nankai University, Tianjin 300071;

3. College of Education Science, Ludong University, Yantai 264000)

**Abstract:** Researchers have found that the phenomenon of positive emotions and negative emotions coexist in stress state, which is important for alleviating stress and improving coping efficacy, and research on positive emotions is a new direction in stress and coping field. In order to further clarify the characteristics, mechanism and the relationship between them of the positive emotions in the process of dealing with, the paper explore to deal with the different stages of positive emotions in the process, study the meaning of the response (after the failure), positive emotions to respond (the initial Stage of the dealing with), as well as the broaden – and – build of positive emotions (before dealing with behavior, mainly including emotional expression and emotional granularity, which is the two very practical aspects of clinical significance). Finally, the paper points out that the classification of stressors, the direction of response, the positive emotional response and the emotional expression and emotional granularity should be continued to strengthen research, as well as focused on clinical intervention research.

**Key words:** positive emotions; meaning – focused coping; positive emotion – focused coping; emotional disclosure; emotional granularity