

自我认知评估对羞耻认知调节策略选择的影响

高隽^{1,2}, 赵晴雪¹, 王觅¹, 戴赟¹, 钱铭怡¹

(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:考察自我指向和他人指向的自我负性认知评估类型对个体选择特定羞耻情绪认知调节策略的影响。方法:采用情境故事法操纵两种能激发羞耻的负性自我认知评估以诱发个体羞耻情绪,比较两种条件下个体在认知情绪调节策略选择上的差异。结果:①自我指向的自我负性认知评估仅和能维持/扩大羞耻严重程度的消极认知策略有关,而他人指向的自我负性认知评估既和上述消极认知策略有关,又和防御型及修复型策略的选用有关。②自我指向的负性认知评估是羞耻体验中的主要负性认知评估类型,而他人指向的自我负性认知评估常伴随前者出现,并可加剧其强度。结论:自我负性认知评估类型对个体认知调节策略的选择有一定影响,但这一影响的表现是复杂的。**【关键词】** 羞耻情绪;自我负性认知评估;认知情绪调节策略

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2012)04-0469-05

Selection of Cognitive Emotion Regulation Strategy on Shame: Impact of Self Appraisals

GAO Jun, ZHAO Qing-xue, WANG Mi, DAI Yun, QIAN Ming-yi

Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China

【Abstract】 Objective: This research aimed to examine whether and how two types of negative self-appraisal, i.e. self-oriented and others-oriented self-appraisals affected the selection of specific cognitive emotion regulation strategies in shameful situations. **Methods:** A shame scenario of personal academic failure was used to manipulate negative self-appraisals and to elicit shame emotion. The participants were then asked to rate the usage of specific cognitive regulation strategies. **Results:** MANCOVA and partial correlation analyses revealed that, in the personal failure situation, self-oriented negative self-appraisal was related to the usage of self-blame and catastrophizing strategy which may amplify the shame feelings, while others-oriented negative self-appraisal was related to the usage of both defense-oriented strategies and restore-oriented strategies as well as the usage of rumination strategy. It was also found the self-oriented negative self-appraisal was the basic type of negative self-appraisal whereas the others-oriented negative self-appraisal often appeared together with the self-oriented type and may amplify the intensity of the self-oriented negative self-appraisal. **Conclusion:** Negative self-appraisal had complicated influence on the usage of cognitive regulation strategies.

【Key words】 Shame; Negative self-appraisal; Cognitive emotion regulation strategy

羞耻情绪是一种自我意识情绪 (self-conscious emotion),即以自省和自我评价为核心特征,且涉及更多复杂的认知评价过程的情绪^[1-3],在这种体验中,自我成了被给予负性评价的中心^[2]。羞耻情绪的产生被认为和特定自我认知评估类型或风格有密切的关系^[2-6]。例如,Lewis 所提出的“自我/自我行为”理论认为,体验到羞耻是个体将失败归因于整个自我的结果^[7]。Tracy 和 Robins 所提出的自我意识情绪归因模型则进一步发展了该主流理论,认为在面对和自我认同的目标有关但又和其不一致的诱发事件时,个体做稳定的、不可控的、全面的自我归因会引发羞耻^[3,6]。但以中国被试为实验对象的研究却不完全支持上述结论,在体验羞耻时,中国被试进行的自我归因并不总是全面和稳定的,甚至有更高比例的归因是特定和不稳定的^[8,9]。这些不一致的结果提示,

不同文化背景下诱发羞耻产生的自我认知评估也可能有所不同。

已有众多研究支持了在不同文化下,个体在自我表征和结构上也会存在独立自我和互依自我两种类型,这一理论为解释上述差异提供了重要视角^[3,10-12]。相较西方文化下多见的独立自我,研究发现在包括中国在内的东方文化中占主导的是互依自我的自我构念,在该构念中,重要的他人关系和社会背景也会成为界定自我的重要元素,因而在理解和评价自我的感受、想法和行为时,个体也会更倾向于从他人的视角,尤其是亲密或重要他人的视角来观察和评价自己^[13,14]。具体在羞耻体验中,除对自我本身进行负性认知评价外,互依自我的个体很可能也会从自我-他人关系的视角出发,以他人的视角来评价自己,即不仅会关注自己眼中的自己(即自我指向:“我”评价“我”),也会关注他人如何看待自己(即他人指向:“我”评估“他人”如何评估“我”),而后的

【基金项目】 本研究受国家自然科学基金资助(30970899)

通讯作者:钱铭怡

存在很可能导致了中外研究结果上的不一致。

之前以中国人为对象的羞耻情绪研究为他人指向的自我认知评价的存在提供了直接的证据。在羞耻体验的现象学研究中发现,中国被试会强烈地感觉他人正在注视自己,希望得知别人对自己的评价,且羞耻易感性越高的个体对他人的负性评价也会更为担心^[15,16];在张黎黎^[9]对高羞耻易感性个体所做的团体干预研究中也发现,个体所报告的负性自我认知中,对他人负性评价的担忧占到总体负性人数的63.2%之多。

根据情绪的认知评估理论,认知评估会贯穿情绪体验的始终^[17],因此本研究不仅关注两种自我负性认知评估类型对诱发羞耻体验的影响,还关注两种评估类型是否会影响个体对羞耻情绪的认知调节过程。

在现有理论中,Nathanson^[18]提出的“罗盘”模型较为系统地阐释了个体如何调节羞耻情绪。该模型描述了四种个体反应模式:①退缩;②攻击自我;③回避;④攻击他人,并认为在调节情绪的动机及行为上四者也有所不同。但该模型在对四种反应模式的界定上较为模糊,且四种反应模式是否能很好地概括个体调节羞耻情绪的所有努力也仍有待研究探讨。而在实证研究方面,较有代表性的是钱铭怡等人的研究^[19],他们考察了中国大学生面临着耻事件时所采用的应对策略并发现,个体会采用多种策略来调节羞耻情绪,其中最常用的是接受和直接面对问题,最少使用的是否认和逃避。高隽^[20]最近对中国大学生群体所做的两个质性研究也发现,个体会采用多种认知和行为层面的调节策略来调节羞耻情绪,可归纳为四大类的认知调节策略:自我改变、重新评价、否认-攻击和回避-退缩,第一类属于修复型策略,其他均属于防御型策略。

在当今情绪调节的研究领域,情绪调节的概念界定和测量是多元与复杂的,这很大程度上源于研究者对情绪本身的不同理解和界定^[21]。本研究参考Cole等人在2004年的定义,把认知情绪调节界定为个体对被激活的羞耻情绪体验施加影响的认知过程^[22]。

在本研究中,为了最大程度地体现认知调节策略在羞耻情绪上的特异性,在参考多位学者对个体羞耻情绪调节方式以及Garnetski等人构建的认知情绪调节策略系统的基础上^[23],选择了9个认知调节策略作为因变量,并按照其在防御与修复连续体上的位置大致归为三类,分别为:①防御型策略:

责备他人、掩饰策略(个体计划不让他人发现自己有情绪唤起或出现了失误)、想象回避(个体幻想能马上离开现场)、转换视角和重新积极关注;②修复型策略:重新计划-自我改变(个体尝试计划如何积极改变自己以应对这一负性事件);③消极策略(维系或扩大负性事件对个体的影响):灾难化、反复回想和自我责备。考虑到某些个人特质,如自尊、特质羞耻、害怕负评价和在情境中可能感受到的焦虑状态等会对因变量产生影响,同时测量这些因素以作为控制变量。

在诱发羞耻情绪的具体方法上,本研究采用的是在情绪研究中常用的情境法,即让研究对象阅读被认为能诱发羞耻情绪体验的情境故事,通过让被试积极想象自己就是情境中的主人公来诱发羞耻情绪^[6]。

1 对象与方法

1.1 被试

选修北京大学某心理学通选课程的本科生116名,其中有10名学生因未完成问卷予以剔除,问卷有效率91.4%。在有效的106名被试中,男生33名,女生73名,平均年龄 19.45 ± 1.31 岁。被试被随机分配到两个研究条件组——自我指向的自我负性认知评估组(简称自我指向组)和他人指向的自我负性认知评估组(他人指向组),自我指向组49人,其中男生13人,女生36人;他人指向组57人,其中男生20人,女生37人。

1.2 方法

1.2.1 自编情境实验问卷 有自我指向版和他人指向版两个版本,均由三部分组成,除第一部分内容上有差异外,其他两部分完全相同。第一部分为羞耻情境小故事,由故事主干和实验操纵两部分组成,故事主干描述主人公在英语课堂上表现欠佳,老师给予其负性评价。该情境是在研究者之前搜集的约300多个大学生提供的羞耻事件中抽取出的典型且羞耻程度较高的情境改编而来,预实验表明,与其他两个情境相比,该情境能引发被试的羞耻感最高;实验操纵的是主人公的想法,自我指向条件下,主人公的想法为“我一直很看重自己的表现,所以我觉得这次自己表现得太糟了”,而他人指向条件下,主人公的想法为“我一直很看重别人对我的评价,所以我很担心老师和同学会因此对我有很不好的印象”。第二部分要求被试想象自己是故事主人公,用1-7级量表评定当时体验到的生理唤起、目光转移、四种负性情绪

(羞耻、伤心、焦虑、愤怒)和事件本身对被试的影响程度,其中1代表完全没有这种体验,7代表有最强烈的体验。第三部分要求被试用1-5级量表评定实验操作检验(自我指向和他人指向的自我负性认知评估,每种均由自我行为、自我能力和整体自我三个条目组成)、归因方式,以及9种认知情绪调节策略(重新计划-自我改变、掩饰、灾难化、责备他人、自责、反复回想、想象回避、积极重新关注、转换视角-他人评价及转换视角-向下比较),其中1代表完全不同意,5代表完全同意。

1.2.2 自尊量表(SES) 由 Rosenberg 编制^[25],共10个项目,用以评定个体关于自我价值和自我接纳的总体感受。分数越高则自尊程度越高,本样本中的标准 Cronbach's Alpha 系数为 0.81。

1.2.3 大学生羞耻量表(ESS) 由钱铭怡等人^[26]编制的25题羞耻感自评量表,要求被试根据自己在过去一年的感受对相关项目进行1-4点评分,分数越高则被试的羞耻感越强,本样本中的标准 Cronbach's Alpha 系数为 0.89。

1.2.4 害怕负性评价量表(FNE) 根据 Watson 和 Friend^[27]对“惧怕否定评价(FNE)”定义编制,用以评定自我对他人的评价担忧,为别人的否定评价感到苦恼,以及与其自己会遭到他人的否定评价的程度。共30个项目,1-5点评分,本样本中的标准 Cronbach's Alpha 系数为 0.91。

1.2.5 情境实验法研究步骤 所有被试在课堂上按顺序填写上述问卷,当堂收回。完成问卷的每位被试得到一份小礼物作为回报。

2 结 果

2.1 操作性检验

使用独立样本 *t* 检验分别考察两组被试在情绪评定和控制变量上的差异,结果见表1。除在归因可控性和特质羞耻得分上两组有显著差异外,其他变量均无显著差异。两个条件下被试报告较为强烈的羞耻情绪,说明实验成功唤起了被试的羞耻情绪。

使用独立样本 *t* 检验和相关样本 *t* 检验对实验条件的操作进行检验(见表2),独立样本 *t* 检验(前四行)发现自我指向的自我负性评价强度上,自我指向组和他人指向组无显著差异;但在他人指向的自我负性评价强度上,他人指向组显著高于自我指向组。相关样本 *t* 检验显示(后四行),自我指向和他人指向自我负性评价强度无显著差异;而在自我指向组,自我指向的负性评价强度显著高于他人指向的负性评

价, $t(56)=2.97, P=0.01$ 。这一结果表明实验操作基本是成功的。

表1 两个实验组在控制变量上的差异比较结果

变量	他人指向	自我指向	<i>t</i>
年龄	19.50±1.41	19.40±1.22	0.37
生理唤起	4.92±1.40	4.70±1.53	0.75
目光转移	3.88±1.58	4.23±1.66	-1.11
羞耻	4.31±1.40	4.30±1.46	0.03
愤怒	2.69±1.57	2.63±1.53	0.21
伤心	3.92±1.66	4.04±1.81	-0.34
焦虑	4.14±1.53	3.84±1.79	0.92
事件影响程度	3.86±1.50	4.00±1.57	-0.48
归因位置	4.00±0.91	3.84±1.10	0.80
归因可控性	3.78±1.10	4.19±0.97	-2.07*
归因稳定性	4.08±1.11	4.00±1.18	0.36
害怕负性评价量表总分	97.51±14.88	97.00±16.17	0.17
自尊量表总分	28.71±4.41	30.00±3.87	-1.60
羞耻量表总分	57.35±10.75	52.30±9.54	2.56*

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$,下同。

表2 实验条件操作检验的结果

变量	实验条件	n	M±SD	<i>t</i>
自我指向的自我负性评价	他人指向	49	3.24±0.91	1.83
	自我指向	57	2.92±0.89	
他人指向的自我负性评价	他人指向	49	2.98±1.01	2.09*
	自我指向	57	2.58±0.94	
他人指向组	自我指向的自我负性评价	49	3.24±0.91	1.82
	他人指向的自我负性评价	49	2.98±1.01	
自我指向组	自我指向的自我负性评价	57	2.94±0.89	2.97*
	他人指向的自我负性评价	57	2.58±0.94	

表3 两组在调节策略及行为后果上的 ANCOVA 结果

变量	n	他人指向	n	自我指向	<i>F</i> 值
重新计划—自我改变	49	4.41±0.86	57	4.21±1.06	2.76
掩饰策略	49	2.98±1.05	57	2.30±1.12	8.25**
转换视角—他人评价	49	2.71±1.12	57	2.93±1.13	0.19
转换视角—向下评价	49	3.18±1.17	57	2.72±1.33	6.37*
灾难化	49	2.33±0.94	57	1.81±1.01	6.30*
责备他人	49	2.71±1.12	57	2.30±1.18	1.9
自我责备	49	2.96±0.96	57	3.00±1.22	0.02
反复回想	49	3.00±1.10	57	3.00±1.04	0.47
幻想回避	49	2.88±1.20	57	2.54±1.20	0.43
重新积极关注	49	3.29±1.10	56	3.36±1.23	0.02

2.2 认知评估类型对情绪调节策略选用的影响

以归因可控性和特质羞耻作为协变量,使用 ANCOVA 考察两组被试在9种认知情绪调节策略及其行为后果上的差异(见表3)。结果表明,他人指向组在掩饰策略、转换视角-向下比较和灾难化策略上的得分均显著高于自我指向组。

考虑到两种负性认知评估类型相关较高,故使用偏相关分析,分别控制被试所知觉到的自我指向和他人指向的自我负性评估程度以考察各认知情绪调节策略和行为后果与两类负性认知评估类型之间的关系(见表4)。结果发现,在控制了他人指向的认知评估后,自我指向的认知评估程度与灾难化和自责策略有显著的正相关、与转换视角-向下比较呈显著负相关;在控制了自我指向的认知评估后,他人

指向的认知评估程度与重新计划、反复回想以及幻想回避策略有显著正相关。

表 4 两种类型的负性评价与情绪调节策略及行为后果之间的相关及偏相关分析(n=106)

控制变量	变量	重新计划	掩饰策略	降低评价	向下比较	灾难化	责备他人	自我责备	反复回想	幻想回避	重新积极关注
	自我	0.24*	-0.16	-0.16	-0.19*	0.32**	0.01	0.30**	0.34**	0.14	-0.16
	他人	0.28**	0.01	-0.08	0.02	0.21*	0.15	0.17	0.52**	0.37**	-0.10
他人	自我	0.11	-0.18	-0.15	-0.25*	0.26**	-0.07	0.27**	0.11	-0.07	-0.13
自我	他人	0.20*	0.09	0.02	0.16	0.04	0.16	-0.01	0.42**	0.37**	-0.02

3 讨 论

本研究使用情境故事法操纵特定的负性自我认知评估类型并诱发个体羞耻体验，以考察特定负性自我认知评估类型对情绪调节策略选用的影响。结果显示，首先，自我指向的自我负性认知评估是在羞耻情绪体验中的主要自我负性认知评估类型；其次，个体具有的自我负性认知评估类型会影响到认知调节策略的选择，但由于这两类自我负性认知评估类型之间并非完全独立，因而这一影响的表现是复杂的。

尽管本研究直接操纵主人公所做的自我负性认知评估类型，但在操作检验中发现，个体在做一种自我负性认知评估的同时往往也会伴随另一种，因而实验只操纵了两类负性认知评估的相对程度；且自我指向的自我负性认知评估的总体强度更高，这一结果与之前研究结果相一致，即在羞耻情境中，自我指向的负性认知评估出现频率更高，而他人指向的负性认知评估常随前者出现^[9]。该结果也进一步表明他人指向的自我认知评估在诱发羞耻中扮演某种类似催化剂的作用，让个体对自己的负性认知评估更为强烈。

在具体调节策略的选择上，本研究发现个体越是认为自己的表现或能力很差劲，越倾向于使用灾难化策略和自责策略，越不倾向于使用转换视角-向下比较策略。另一方面，个体越是觉得他人会对自己有负性的评价，越倾向于使用重新计划-自我改变策略，幻想回避策略和反复回想策略。如按照 Garnefski 等人^[23,28]对消极和积极认知策略的划分，该结果表明，自我指向的认知评估与更消极的认知策略的选用有关，而他人指向的认知评估则与特定消极和积极认知策略的选用都有关。如按高隽^[20]研究的分类，则自我指向的认知评估和所有防御型及修复型策略都无关，但他人指向的认知评估则和某些防御性及修复型策略有关。

这表明个体所具有的自我指向的认知评估越严重，越无法使用认知调节策略来防御羞耻事件对自

我认同的破坏，也无法着手修复自我认同的损伤，而更有可能使用维持或加剧羞耻事件对自我认同破坏的策略，如自责和灾难化。而他人指向的认知评估则具有某种双刃剑效应：一方面，个体似乎能通过重新评估事件严重程度来消解羞耻事件对自我认同的破坏，同时这种他人指向的自我评估也更具动机性，促使个体采用重新计划的策略来尝试修复自我认同；而另一方面，它也会引发个体更倾向于使用某种防御型策略（即掩饰和想象回避）和反复回想的消极策略，从而维持或加剧羞耻事件对自我认同的破坏。

之前研究发现，羞耻情绪在集体主义文化下会被赋予更积极的意义，而一些学者也认为其有规范行为的重要作用，会促进个体的社会化过程和亲社会行为^[21]。本研究提示，他人指向的自我评估类型或许是羞耻功能背后的重要推力，因为它更容易让个体将自己的行为置于人际网络下来审视，让个体注意到自己有被他人和团体所拒绝甚至抛弃的可能性^[29]，使得个体采用重新计划的策略来改变自己以解除危机，即所谓“知耻而后勇”。

本研究的结果也为当前研究者在羞耻情绪功能上所提出的相异观点^[30]提供了一种解释的视角，即羞耻究竟更具适应性功能还是病理作用在一定程度上取决于其调节策略的选用及后果，而特定的自我认知评估类型和其强度则会影响特定策略的选择。据此，本研究也为临床实践提供了一种认知层面的干预模型。

参 考 文 献

- 1 Lewis M. The role of the self in cognition and emotions. In Dalglish T, Power M. Handbook of cognition and emotion. Chichester: John Wiley and Sons, 1999. 125-144
- 2 Tangney JP. The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. In Dalglish T, Power M. Handbook of cognition and emotion. Chichester: John Wiley and Sons, 1999. 541-568
- 3 Tracy JL, Robins RW. The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In Tracy JL, Robins RW, Tangney JP. The self-conscious emotions: Theory and re-

- search. New York The Guilford Press, 2007. 3-20
- 4 Lewis M. The role of the self in shame. *Social Research*, 2003, 70(4): 1181-1194
 - 5 Lutwak N, Panish J, Ferrari J. Shame and guilt: Characterological vs. Behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Difference*, 2003, 35: 909-916
 - 6 Tracy JL, Robins RW. Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006, 32(10): 1339-1351
 - 7 Lewis HB. Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press, 1971
 - 8 谢波. 中国大学生的内疚和羞耻的差异. 北京大学硕士论文, 1998
 - 9 张黎黎. 大学生自我认知与羞耻感的关系及干预研究. 北京大学博士论文, 2008
 - 10 Bagozzi RP, Verbeke W, Gavino JC. Culture moderates the self-regulation of shame and its effects on performance: The case of salespersons in the Netherlands. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(2): 219-233
 - 11 Wong Y, Tsai J. Cultural models of shame and guilt. In Tracy JL, Robins RW, Tangney JP. *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York: The Guilford Press, 2007. 209-223
 - 12 Markus H, Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychology Review*, 1991, 98: 224-253
 - 13 Cross SE, Groe JS, Morris ML. The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(5): 933-944
 - 14 Cross SE, Madson L. Model of the self: Self-construal and gender. *Psychological Bulletin*, 1997, 122(1): 5-37
 - 15 钱铭怡, 刘兴华, 朱荣春. 大学生羞耻感的现象学研究. *中国心理卫生杂志*, 2001, 15(2): 73-75
 - 16 汪智艳, 张黎黎, 高隽, 钱铭怡. 中美大学生羞耻体验的异同. *中国心理卫生杂志*, 2009, 23(2): 127-132
 - 17 Scherer KR. Appraisal theory. In Dalgleish T, Power M. *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: Johns Wiley and Sons, 1999. 637-664
 - 18 Nathanson DL. *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*: W. W. Norton and Company, 1992
 - 19 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
 - 20 高隽. 大学生羞耻情绪的认知情绪调节及其有效性研究. 北京大学博士论文, 2010
 - 21 Gross CA, Hansen NE. Clarifying the experience of shame: The role of attachment style, gender, and investment in relatedness. *Personality and Individual Difference*, 2000, 28: 897-907
 - 22 Cole PM, Martin SE, Dennis TA. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 2004, 75(2): 317-333
 - 23 Garnefski N, Kraaij V, Spinoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Difference*, 2001, 30: 1311-1327
 - 24 Zhu X, Auerbach RP, Yao S, et. al. Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire: Chinese version. *Cognition and Emotion*, 2008, 22(2): 288-307
 - 25 汪向东, 王希林, 马弘, 主编. 自尊量表. 增刊. *中国心理卫生杂志*, 1999. 318-320
 - 26 钱铭怡, Andrews B, 朱荣春, 王爱民. 大学生羞耻量表的修订. *中国心理卫生杂志*, 2000, 14(4): 217-221
 - 27 马弘. 害怕负评价量表. 增刊. *中国心理卫生杂志*, 1999. 228-230
 - 28 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
 - 29 Gilbert P. The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach. In Tracy JL, Robins RW, Tangney JP. *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York: The Guilford Press, 2007. 283-309
 - 30 高隽, 钱铭怡. 羞耻情绪的两面性: 功能与病理作用. *中国心理卫生杂志*, 2009, 23(6): 451-456

(收稿日期:2011-12-25)