# 浅谈情绪效价、认知评价对应对方式的影响

# 余瑶，南京师范大学

**摘要：** 情绪和认知评价是相互影响的两个因素，而情绪和认知评价分别对应对方式产生影响，在前人的研究中得出，积极情绪体验下的个体较消极情绪体验下的个体更倾向于选择积极成熟的应对方式，对事件刺激持消极认知的个体较对事件持积极认知的个体更倾向于选择消极的应对方式。本文大胆推测情绪效价、认知评价与应对方式影响的关系，分析情绪效价和认知评价对应对方式是否存在交互效应。

**关键词：** 情绪效价；认知评价；应对方式

应对是应激和心理健康的重要中介因素，大学生在进入大学后，学生面对环境的巨大变化，他们承受着来自人际关系、学业、就业及生活等方面的压力。几乎每个学生都十分关注如何应对竞争的挫折及各种压力。面对压力时，个体会调动自身内部或社会资源来应付压力源的影响，这种自身内部资源或社会资源就是应对方式。应对方式是指典型的习惯性的解决问题方式的倾向，也可以被认为是应对一系列广泛的应激源过程中，人们通常使用的策略(或方法）。张林，车文博等（2005）将应对方式定义为个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式，或者称之为应对策略或应对机制。近来，应对方式是很多研究者研究的热门话题，情绪效价、认知评价对应对方式的影响一直只研究者研究的热点。

情绪是一种复杂的生理活动，以喜、怒、哀、惧为基本情绪，其他的复杂的情绪反应都是在四种基本情绪的基础上衍生而来，情绪因其对个体的行为反应和认知加工有重要的影响而被广泛研究，心理学家把情绪看作由许多关键成分所组成的复杂心理现象，通常包括主观情绪体验，生理唤醒，面部表情，及情绪行为等多种成分([陈小玲 2007](#_ENREF_1))。而且，情绪是个体的愿望和需要的一种中介心理活动，是人对客观事物的态度体验和相应的行为反应，情绪分为正性情绪（即高兴、愉悦等）和负性情绪（即难过、抑郁等）两种，当需要满足了个体的愿望时，个体就会产生正性的情绪反应并产生特定的行为反应，如高兴的情绪体验会让我们产生微笑或者手舞足蹈的行为反应；相反，如果个体的需要没有满足到自身愿望时，就会产生相应的负性的情绪反应和相应的行为反应，比如而难过的情绪体验则会让我们哭泣、愁眉苦脸的反应。

相较于情绪，认知评价就更显的晦涩难懂，其实早在1960年，Arnold首次提出认知评价的概念，此后，Lazarus将认知评价定义为针对压力事件对自身健康的意义而对压力事件及其涉及的其他方面进行评判的过程，主要包括初级评价和次级评价两个方面。初级评价是指在某一事件发生时，个体立即通过认知活动判断其是否与自己有利害关系。一旦得到有关系的判断，个体就会立即对事件的是否可以改变即对个人的能力做出估计，这就是次级评价。认知评价倾向也被称为一般结果期待倾向，指个体对于与自己有关的事件发展趋势及后果的信念和评价倾向，主要包括乐观和悲观倾向两类。即认知评价为个体从自己角度出发，对遇到的生活事件的性质、程度和可能的危害情况做出估计。

以往的研究表明，认知评价与情绪之间是互相影响的，即不同的认知评价会影响个体的情绪，不同情绪状态下，个体所测的认知评价也是不一样的，很多研究者为此做过很多研究，来探究认知评价和情绪之间的关系，关于认知评价和情绪之间，有两种观点，一种认为认知评价是情绪产生的重要前提，而一种观点则认为，情绪是发生在任何评价之前，即有的情绪不需要认知评价的参与([姜媛, 白学军等. 2007](#_ENREF_2))，针对于这两种观点，很多研究对其进行了验证和探究，发现，认知评价是情绪产生的一个很重要的基础，不同的认知评价产生不同情绪，很多研究者通过回忆事件因素评分法，即让被试对自身回忆的事件从重要性、预期与中介等方面对事件进行评分，结果发现，不同方面的得分各不相同，以此得出事件或情境对个体引起的情绪感受受个体对其评价的影响([刘烨, 付秋芳等. 2009](#_ENREF_4))；并且在有的研究中表明，认知评价会减少个体的情绪体验，但是个体的情绪生理现象还依然存在，即对一件引起个体悲伤的情景，当实验者让被试对情景进行认知评评后，被试的生理反应明显低于控制组([原琳, 彭明等. 2011](#_ENREF_8))

而情绪和认知评价均对应对方式产生影响，通过对中学生和大学生的实验得出结论，抑郁情绪下，抑郁程度和合理化、自责、幻想和逃避的应对方式上呈正相关，即若个体抑郁程度越高，个体就越倾向于选择合理化、自责、幻想和逃避的应对方式，即消极应对方式，若个体的抑郁程度较低或者没有抑郁情绪，个体就越倾向于选择求助、解决问题的应对方式，即积极应对方式([杨美荣, 王腾宵等. 2009](#_ENREF_7))；其他相关研究表明，焦虑情绪下，低焦虑组在肖计划的多维度应对方式量表上的解决问题、求助的得分显著高于高焦虑组，相应的，在合理化、自责、幻想和逃避上的得分显著低于高焦虑组，即焦虑对应对方式具有负向影响，焦虑程度越高，个体就越倾向于选择消极的应对方式，如合理化、自责、幻想和逃避，焦虑程度越低，个体就越倾向于选择积极的应对方式，如解决问题和求助([刘萌, 廖淑梅等. 2009](#_ENREF_3))。

而对于一件刺激事件并不会直接作用于人体, 它必须通过个体的认知评价及应对才能产生生理以及心理反应([佟洋, 王家同等. 2008](#_ENREF_5))，比如情绪反应，以及相应的应对方式。认知理论认为: 认知过程是行为和情感的中介, 对事件或外界环境的认知评价直接影响个体的应对活动和心身反应。应对方式由相应的认知激起, 认知评价机制从多维度出发评估压力情境, 各个评估维度激起不同的应对计划和相应的应对策略。相关实证研究也表明, 对压力情景的认知评价影响应对方式的选择、使用和频率, 应对随知觉到的威胁、阻碍、困难、期望和情境的可改变性等认知而变化。McCrae发现将情境视为挑战的认知将积极的看待整个情境并采用积极的问题应对, 视情境为威胁的认知将导致痴心妄想、寻求精神上的安慰或宿命。如果个体将事件产生的刺激和影响认知判断为对个体的成长和发展是有力的，那个体就倾向于选择积极的应对方式，如解决问题和求助的方式，如果个体把刺激时间视为一种威胁，则会更多的选择合理化和幻想的应对方式，即消极的应对方式。

纵观以往的研究，对于一件刺激事件，个体会通过初级评价和刺激评价判断刺激事件的性质、程度以及对自身的危害程度做出估计，形成一个对刺激事件的认知评价。同时，对于刺激事件与自身的愿望和需要相匹配，会产生相应的情绪反应；针对于个体而言，认知评价先于情绪产生，还是情绪先于认知评价产生，现有的研究者尚未得出一致的结论。但是可以得出的是，个体对于同一件刺激事件的认知评价不同，会影响到产生的情绪的种类，在不同情绪下，也会影响到个体对刺激事件的认知评价，即在认知评价与情绪效价相互影响的同时，各自对个体的应对方式的有不同程度的影响，那么认知评价、情绪效价对应对方式的影响机制如何？情绪是通过认知评价对应对方式产生的影响？还是认知评价通过对情绪的影响对应对方式产生影响？在以往的研究中并没有对此进行一个深入的探讨。所以本文大胆推测情绪效价、认知评价和应对方式三者之间能存在交互影响，情绪效价和认知评价对应对方式的影响是共同作用，或许还相互制约，在对应对方式的影响因素的研究中，可以对情绪效价和认知评价的交互作用进行研究。

**参 考 文 献**

陈小玲. (2007). 情绪, 情绪调节策略对自我控制的实验研究. *硕士论文. 北京: 首都师范大学*.

姜媛, 白学军, 沈德立. (2007). 情绪认知评价的若干问题. *首都师范大学学报: 社会科学版*, *3*, 136-141.

刘萌, 廖淑梅, 刘明婷. (2009). 初中生焦虑与应对方式的相关研究. *中国健康心理学杂志*, (10), 1252-1254.

刘烨, 付秋芳, 傅小兰. (2009). 认知与情绪的交互作用. *科学通报*, *54*(18), 2783-2796.

佟洋, 王家同, 黄启科, 杨业兵. (2008). 士兵认知评价特征, 应对方式与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, *16*(2), 202-204.

美荣, 王腾宵, 李建明. (2009). 大学生抑郁情绪与应对方式的相关研究. *中国健康心理学杂志*,*17(1), 8-10.*

原琳, 彭明, 刘丹玮,周仁来. (2011). 认知评价对主观情绪感受和生理活动的作用. *心理学报*, *43*(8), 898-906.

张林, 车文博,黎兵. (2005). 大学生心理压力应对方式特点的研究. *心理科学*,*28*(1), 36-41.