

日常情绪的社会分享对情绪的影响^{*}

崔丽霞¹ 郭婷婷² 雷 雳^{**3,4}

(¹首都师范大学心理系,北京市“学习与认知”重点实验室,北京,100048)

(²中国科学院心理研究所,北京,100101)(³中国人民大学心理学系,北京,100872)(⁴华中师范大学心理学院,武汉,430079)

摘 要 日常情绪的社会分享对情绪有怎样的影响,以往研究结论并不一致。本研究从社会分享的信息层面和感受层面以及当天情绪体验等方面收集了47名大学生和研究生被试7天共314份日志记录,使用多层线性模型进行分析,结果表明:(1)积极分享和消极分享都能显著正向预测当日的积极情绪,但是不能预测当日的消极情绪;(2)感受的分享(包括积极感受和消极感受)显著正向预测当日的积极情绪,信息的分享不能预测当日的积极情绪;(3)抑郁水平、性别和消极事件分享倾向会影响分享消极感受的水平对积极情绪的正向预测。结论:无论是积极感受分享还是消极感受分享都能提升积极情绪,但是不能改善负性情绪;消极感受分享对积极情绪的提升作用存在个体差异。

关键词 情绪的社会分享 情绪体验 日志记录法

1 引言

在一个情绪事件发生后,人们往往会倾向于和他人谈论这一事件的经过以及这件事情带给自己的感受。Rimé将这一过程定义为情绪的社会分享。研究发现,这种分享的倾向是一种普遍存在的现象,不受文化、性别以及事件的情绪效价(积极事件或消极事件)的影响(Rimé, 2009)。

有关情绪社会分享研究的方法有回忆法,追踪法和日志记录法,其中日志记录法是研究日常情景中情绪社会分享的常用手段(Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; Garrison & Kahn, 2010; Hicks & Diamond, 2008; Rimé, 2009)。分享积极事件会带来更多的积极体验,这种积极情绪的提升超越了积极事件本身带来的积极情绪,研究者将这一过程称为“获益”(capitalization)(Gable et al., 2006; Hicks & Diamond, 2008)。研究发现,东方人在积极事件发生时可能会更多考虑自己的行为带给他人的感受(自己的成功可能意味着他人的失败和失望)(Miyamoto, Uchida, & Ellsworth, 2010)。还有研究者指出,对于中国大学生而言,分享积极体验可能会被误认为是炫耀和自夸(孙俊才, 卢家楣, 2009)。这提示我们,在集体主义取向和将谦虚视作传统美德的文化环境中,分享积极情绪带来的后果可能会更复杂。

日常消极事件的社会分享是否能带来显著的情

绪变化,目前研究结论并不一致。有研究者认为消极情绪的分享不能带来消极情绪的好转。例如,实验室研究发现谈论消极事件后并没有观察到情绪康复(emotional recovery)指标的变化(Zech & Rimé, 2005)。但Zech也指出,虽然没有证据表明谈论过程能带来消极情绪康复,但谈论感受和情绪的被试报告了更积极的体验,更好的认知整合,并知觉到更多来自倾听者的接纳(Zech et al., 2005)。Anderson等人的研究也表明,分享情绪压力事件能提高讲述者的积极情绪,而非交流形式的表达(对着录音讲述)会带来消极情绪的增多(Anderson, Carson, Darchuk, & Keefe, 2004)。由此可见,尽管分享消极感受很难带来消极情绪改善,但仍对个体有一定的积极意义,特别是积极情绪的提升。采用日志记录法的研究未发现消极事件分享与情绪的变化关系(Hicks & Diamond, 2008),这可能与以往研究范式对情绪社会分享的测量过于粗糙有关(仅仅将事件划分为分享与未分享)(Hicks & Diamond, 2008)。

除分享积极事件和消极事件会对情绪体验造成不同影响外,以往研究还表明与谈论事实和内容层面的被试相比,谈论感受和情绪的被试报告了更积极的情绪体验(Mendolia & Kleck, 1993; Zech et al., 2005)。本研究拟从信息和感受两个层面将积极事件和消极事件的社会分享进行了进一步的划分,旨在通过更细致的界定,对情绪的社会分享与情绪体验的关系进行更深入的探讨。以往的研究表明社会

^{*} 本研究得到北京市教委科技面上项目(KM201210028014)、北京市属高等学校人才强教深化计划“学术创新团队建设计划”(PHR201007109)和青少年网络心理与行为教育部重点实验室(华中师范大学)开放课题(2012A01)的资助

^{**} 通讯作者:雷雳。E-mail: dr.leili@qq.com

分享能否“获益”也是因人而异的(Anderson et al., 2004; Hicks et al., 2008)。抑郁水平与分享“获益”关系非常密切,日本学者 Moriwaki 等研究表明,适当的表露降低抑郁易感人群的抑郁程度,不适当的表露增加抑郁易感性人群的抑郁程度(Moriwaki et al., 2002),表露和抑郁易感性之间存在交互作用(Moriwaki et al., 2004)。此外,除抑郁水平外,有来自亲密关系中情绪事件分享的研究发现,对自己的伴侣讲述积极事件会给女性带来更积极的情绪体验(Hicks & Diamond, 2008)。还有研究表明抑郁与表露倾向存在负相关,与没有感到抑郁的大学生相比,感到抑郁的大学生更不愿意自我表露(Kahn & Garrison, 2009)。因此为了考察抑郁水平对对情绪的社会分享与情绪体验的关系的调节作用,本研究采用多层线性模型(HLM)对日常情境中情绪的社会分享与情绪变化的关系进行研究,将日水平变量(被试每天记录的情绪分享情况和情绪变化)作为第一层变量,抑郁水平、性别和情绪事件的分享倾向等个体差异作为第二层变量。研究假设:1、无论是积极分享还是消极分享都能提升被试当日的积极情绪,但不能降低消极情绪;2、对感受的分享比对信息的分享更能预测被试当天的情绪变化;3、抑郁水平会负向预测社会分享的“获益”现象。

2 研究过程

2.1 被试和研究程序

通过广告招募北京两所高校的本科生和研究生共 50 人。为提高被试的作答率,该研究采用网络匿名调查平台。首先,在施测情绪和自编日志记录表前一周,间隔三天分先后两次要求被试分别提交压力表露指数量表和贝克抑郁量表,每位被试的两份问卷顺序是随机的。之后,进入每天的情绪和自编日志记录表的施测,两份问卷的顺序是随机的。施测共七天,每晚八点给所有被试发送第一条提醒作答短信,以保证所有的答卷都在八点之后进行;晚十点对还未作答的被试进行第二次提醒,从而保证所有作答都是当日完成。最后,34 人完成全部七天问卷,11 人完成 6 天,2 人完成 5 天。3 名完成天数少于 3 天的被试数据被剔除。最后用来统计分析的 47 名被试共完成 314 份问卷。其中男生 29 人,女生 18 人,平均年龄 23.9 岁($SD = 2.34$)。

针对共同方法偏差的问题,首先本研究在问卷收集时进行了程序控制,在施测压力表露指数量表和贝克抑郁量表时将问卷分为先后两次在不同的时

间进行施测,同时为了避免顺序效应,每位被试施测问卷的顺序是随机的。最后在数据分析前采用控制非可测潜在方法因子的方法进行同源方法偏差检验。检验结果表明: $\Delta df = 58$, $\Delta \chi^2 = 95.14$, $p > .01$,即加入共同方法因子后,模型并未得到明显改善,可以认为测量中不存在显著的共同方法偏差。

2.2 研究工具

2.2.1 积极情绪和消极情绪量表(Positive and Negative Affect Scales, PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)。

中国版的 PANAS 问卷,它包括 9 个积极项目和 10 个消极项目(张卫东,刁静, Schick, 2004)。本研究中两个量表的 α 值分别是 .80 和 .76。

2.2.2 自编日志记录表

根据国外一般日志记录法的研究范式(Garrison & Kahn, 2010),结合中国大学生实际情况,设计了日志记录表,来考察被试情绪的社会分享水平。日常表露水平的评估采用“你向他人分享了多少关于这件事情的信息或情节”和“你向他人分享了多少这件事情带给你的情绪感受”两个问题,从信息和感受层面考察分享水平,两个问题均为五点计分,1(几乎没有)~5(非常多),分数越高表明被试情绪的社会分享水平越高。研究表明由这两道题构成的日常表露问卷 α 值为 .90(Garrison et al., 2010)。本次研究的 α 值为 .93。

2.2.3 压力表露指数量表(The Distress Disclosure Index, DDI; Kahn & Hessling, 2001)

DDI 共 12 个项目,采用 5 点计分,用于测量个体向他人分享自己的压力和烦恼的倾向性。得分越高,分享消极事件的水平越高;得分越低,消极事件的压抑程度越高。中国学者李新民(2009)对该量表进行了修订,修订后量表 α 系数为 .87,分半信度为 .85。一个月后重测信度为 .78。在本研究中 α 值 .87,分半信度为 .88,一周后的重测信度为 .87。

2.2.4 贝克抑郁量表(Beck Depression Inventory, BDI; Beck, 1967)

BDI 包括 21 个题目,中国版的 BDI 有良好的信效度(郑洪波,郑延平,1987)。在本研究中 α 值为 .82,一周后的重测信度 .79。

2.3 分析过程

由于数据间存在嵌套关系(日水平和被试个体水平),本研究采用 SPSS15.0 和 HLM6.08 统计软件进行分析,分析前将自变量按个体所有天数的均值进行了中心化。

3 研究结果

3.1 描述统计

本研究中的日水平变量为被试每天记录的分享情况和情绪变化(积极情绪和消极情绪)。所有被试每日的积极情绪均值为 $3.17 \pm .63$,消极情绪均值 $2.51 \pm .55$ 。从被试报告的事件类型和分享对象来看,无论是积极事件还是消极事件,报告次数最多的都是和学业与前途相关的事件。在消极事件中,这一类型事件比例达到了55.1%。此外,被试体验到事件的积极程度和消极程度都比较高(5分满分,积极事件消极事件的评定分数均值为3.61和3.51),分享水平均为中等(5分满分,积极事件信息分享评定值为 2.46 ± 1.23 ,感受分享为 2.23 ± 1.25 ;消极事件信息分享为 2.45 ± 1.30 ,感受分享为 2.33 ± 1.30),信息分享水平略高于感受分享,然而差异并不显著。

本研究中个体层面的变量有被试的抑郁水平、性别和压力表露指数。所有被试抑郁水平均值为9.85($SD=7.00$),男生的抑郁分数略高于女生(男生 9.36 ± 6.47 ;女生 8.02 ± 6.27),但性别差异不显著。女生的压力表露指数高于男生(男生 36.93 ± 8.12 ;女生 39.00 ± 6.43),性别差异显著, $t(df=45)=3.99, p<.01$,统计检验力 $1-\beta=.90, d=.60$ 。

3.2 日水平变量:分享对情绪的预测作用

本研究首先建立了三个不包括第二层变量的随机效应回归模型,考察积极消极事件信息和感受层面的分享对积极消极情绪的预测作用。在模型1中,首先对分享情况按照积极和消极进行了划分(积极分享为积极事件的信息分享和感受分享的总分,消极分享为消极事件的信息分享和感受分享)。模型2将分享分为信息和感受两个方面(感受分享为积极感受和消极感受相加的总分,信息分享为积极信息和消极信息的总分),同样建立一个随机效应模型(以积极情绪为例)。模型3去掉信息分享这一自变量,将感受分享划分为积极感受和消极感受的分享,以积极情绪为因变量建立随机效应模型。

三个模型的随机回归结果如表1所示。由模型1可知,积极分享和消极分享的水平都可以显著的正向预测当日的积极情绪($p<.01$)。研究还发现,只有被试当日消极事件的程度能够预测当日的消极情绪($p<.001$)。无论是分享积极还是消极事件,都不能带来消极情绪的改善。方差成分分析发现各回归系数个体差异不显著($p>.05$)。

从模型2看出,对感受分享水平的增加能够带来积极情绪的提升($p<.05$)。分享感受对消极情绪仍无显著影响。信息分享对积极情绪和消极情绪的影响均不显著。回归系数方差成分分析发现,感受分享的回归系数存在显著的个体差异, $\chi^2(df=43)=58.27, p<.05$ 。

表1 积极消极事件的分享对情绪的预测作用

因变量	自变量	回归系数和显著性检验			回归系数方差和显著性检验		
		β	SE	t	df	方差	χ^2
模型 1a	积极情绪	积极程度	.13	.03	4.90***	43	.001
		消极程度	-.04	.03	-1.57	43	.010
		积极分享	.07	.02	2.81**	43	.021
		消极分享	.05	.02	2.32*	43	.001
模型 1b	消极情绪	积极程度	-.04	.04	-1.07	43	.004
		消极程度	.20	.04	5.36***	43	.005
		积极分享	.01	.03	.54	43	.002
		消极分享	.04	.03	1.16	43	.011
模型 2a	积极情绪	积极程度	.14	.03	4.97***	43	.009
		消极程度	-.03	.03	-1.34	43	.002
		感受分享	.07	.02	1.99*	43	.002
		信息分享	-.01	.05	-.07	43	.001
模型 2b	消极情绪	积极程度	-.04	.04	-1.07	43	.007
		消极程度	.20	.04	5.26***	43	.012
		感受分享	.12	.04	1.83	43	.073
		信息分享	-.04	.04	-.62	43	.001
模型 3a	积极情绪	积极程度	.14	.03	4.8***	43	.003
		消极程度	-.05	.03	-1.88	43	.012
		积极感受	.10	.02	2.54**	43	.022
		消极感受	.11	.02	2.15*	43	.091

注: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

模型3表明,积极感受和消极感受分享水平的增加均能带来积极情绪的显著增加。积极感受分享所产生的情绪提升效果大于消极感受分享。进一步的回归系数方差成分分析发现,积极感受的分享的回归系数不存在个体差异,而消极感受的回归系数在个体间差异显著: $\chi^2(df=43)=47.91, p<.05$,即消极感受分享带来的积极情绪变化程度存在显著个体差异。

3.3 第二层个体变量对消极感受—积极情绪斜率的影响

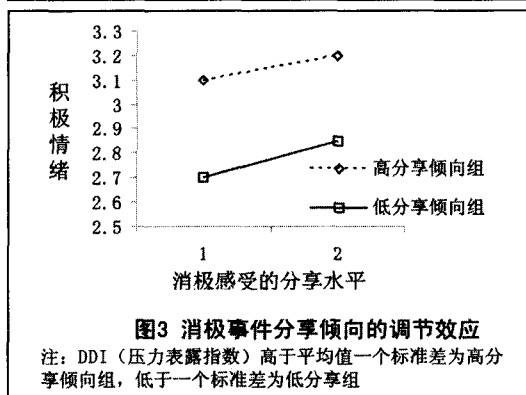
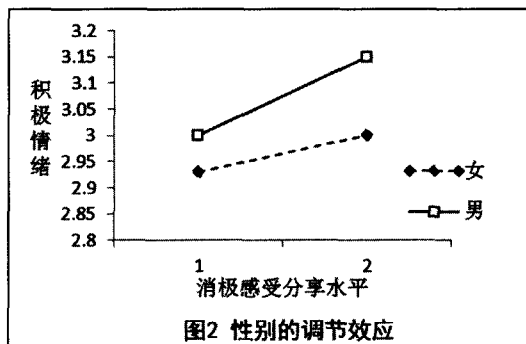
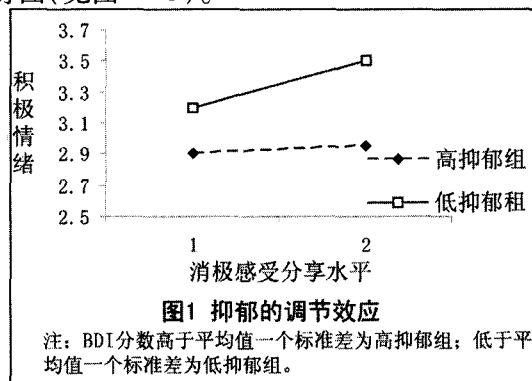
表1的结果显示模型3中消极感受回归系数的方差分析达到显著水平,为了进一步解释消极感受分享这一变量斜率的个体差异,研究将性别、抑郁水平和压力表露指数添加为模型3中消极感受变量的第二层变量(其中女生编码为1,男生编码为0),建立包含第二层预测变量的二层模型。

表2 个体变量对日水平消极感受变量斜率的预测结果

因变量	第二层预测变量	β	SE	t
消极感受—积极情绪斜率	性别	-.10	.04	-2.68**
	抑郁水平	-.09	.00	-2.94**
	压力表露指数	-.06	.00	-2.60*

注: * $p<.05$, ** $p<.01$, $df=43$

由表2可知,抑郁水平和均可削弱消极感受分享与积极情绪的正相关强度,即个体的抑郁水平每增加一个单位,消极感受—积极情绪斜率就降低.09个单位($p<.01$);性别能显著负向预测消极感受—积极情绪斜率($\beta = -.10, p<.05$),这说明性别减弱感受分享与积极情绪的正相关强度,男性比女性在分享消极感受中的积极情绪的提升更多;个体的消极事件分享倾向(压力表露指数)每增加一个单位,消极感受—积极情绪斜率就降低.06个单位($p<.05$)。个体层面变量可解释回归系数变异的64%。为了直观了解个体变量对消极感受分享和积极情绪关系的调节效应,我们将被试按男生/女生、高抑郁组/低抑郁组以及高分享组/低分享组进行划分,分别绘制各组消极感受分享水平对积极情绪的回归趋势图(见图1~3)。



4 讨论

本研究从信息和感受两个层面的分享水平考察了日常情绪的社会分享对情绪的预测作用。首先将信息和感受分享共同作为积极分享和消极分享水平的指标,研究结果表明无论是积极分享还是消极分享都能提升被试当日的积极情绪,但不能降低消极情绪。该结果证实了本研究假设1,肯定了积极分享“获益”现象跨文化的一致性。研究者认为,出现积极事件分享的“获益”现象一方面是由于对积极事件的再回忆所带来的情绪体验的增强,例如,研究证明谈论和回忆积极事件(不给反馈)对积极情绪也存在提升作用(Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006);另一方面可归因于人际互动的正面效果。例如,研究表明,分享积极事件能增加分享者与倾听者的关系满意度,同时给分享者一个感知到他人认可的机会,从而带来积极情绪体验的提升(Gable et al., 2006)。而分享消极感受的益处在于能提高个体的积极情绪。尽管在消极事件发生后,分享这一消极事件是普遍倾向(本研究中有94.9%消极事件得到了分享),然而当天消极情绪的水平仅与事件本身的消极程度有关,感受分享并不能带来当日压力的缓解,因此不能降低消极情绪,这与前人研究结果一致。很多研究者都持这一观点,即仅通过表达感受不能带来情绪康复(Hicks et al., 2008; Zech et al., 2005)。

其次,将分享内容做了感受和信息的划分后发现,是感受分享(包括积极感受和消极感受)带来显著的积极情绪的提升,信息分享对积极情绪的影响并不显著;无论是感受分享水平,还是信息分享水平对消极情绪变化没有显著的预测作用。这肯定了研究假设2。以往的研究也证实与谈论事实和内容层面的被试相比,谈论感受和情绪的被试报告了更积极的体验(Zech et al., 2005)。这可能是因为信息分享中被试经历了一定程度的思考过程,这种思考是表面化的,趋于理性的,并且更多的影响到被试人际互动带来的积极情绪体验。正如 Chesterton 所说,快乐是像宗教一样神秘的体验,它不应该被理性分析(Lyubomirsky et al., 2006)。很多研究证实了“分析”对积极情绪体验的破坏作用(Lyubomirsky et al., 2006; Wilson et al., 2005)。

第三,本研究发现分享消极感受对积极情绪的影响受个体特征的影响,抑郁水平升高会降低消极感受分享的过程中积极情绪的提升,假设3得到证实。抑郁水平高的个体似乎很难由此获得情绪提升,研究者认为抑郁个体的这一特点可能更多归因于社交技巧的缺乏而不是压抑倾向。一项对有抑郁症状的大学生人际互动能力的研究表明,有抑郁症状的大学生比较不善于挑选表露的时机,社会分享中会制造更多的负面情绪,从而导致和他人互动的恶性循环(Jacobson & Anderson, 1982)。此外分享消极感受带来积极情绪的提升在男性中表现的更显著;分享自己消极感受倾向低的个体更可能因分享带来积极情绪的提升。以往研究也表明男性经由书面倾诉负面情感获得的好处比女性更显著(Pennebaker, 2001)。由于本研究还发现消极事件分享倾向低的个体在这一过程中获得的积极情绪提升更多,这似乎都在提示,越不容易分享自己感受的个体,越容易在这个过程中获得益处。

5 研究结论

(1)无论是积极感受分享还是消极感受分享都能提升积极情绪,但是不能改善消极情绪,分享“获益”存在跨文化的一致性;

(2)分享消极感受对积极情绪的提升作用存在个体差异:抑郁水平升高会降低消极感受分享的过程中积极情绪的提升;分享消极感受带来积极情绪的提升在男性中表现的更显著;分享自己消极感受倾向低的个体更可能因分享带来积极情绪的提升。

参考文献

- 李新民. (2009). 大学生成人依恋、自我表露与抑郁状态的关系研究. 河北师范大学硕士学位论文.
- 孙俊才, 卢家楣. (2009). 大学生情绪社会分享的公众观. *心理科学*, 32(1), 201-203.
- 郑洪波, 郑延平. (1987). 抑郁自评问卷(BDI)在抑郁患者中的应用. *中国神经精神疾病杂志*, 4, 20-23.
- Anderson, T., Carson, K. L., Darchuk, A. J., & Keefe, F. J. (2004). The influence of social skills on private and interpersonal emotional disclosure of negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 635-652.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917.
- Garrison, A. M., & Kahn, J. H. (2010). Intraindividual relations between the intensity and disclosure of daily emotional events: The moderating role of depressive symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 57(2), 187-197.
- Hicks, A. M., & Diamond, L. M. (2008). How was your day? Couples' affect when telling and hearing daily events. *Personal Relationships*, 15, 205-228.
- Jacobson, N. S., & Anderson, E. A. (1982). Interpersonal skill and depression in college students: An analysis of the timing of self-disclosures. *Behavior Therapy*, 13(3), 271-282.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573-584.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 41-65.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708.
- Moriwaki, Aiko, Sakamoto, Shinji, Tanno, & Yoshihiko. (2002). The effects of adequate self-disclosure and acceptance of recipients on depression of self-discloser: Examination of the model with longitudinal design. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35(3), 229-236.
- Moriwaki, Aiko, Sakamoto, Shinji, Tanno, & Yoshihiko. (2004). A study of the level of disclosure recipients' depression on the effects of the self-disclosure on their affect. *Japanese Journal of Health Psychology*, 17(1), 70-78.
- Miyamoto, Y., Uchida, Y., & Ellsworth, P. C. (2010). Culture and mixed emotions: Co-occurrence of positive and negative emotions in Japan and the United States. *Emotion*, 10(3), 404-415.
- Pennebaker, J. W. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement*

- research: *Consequences, coping, and care* (pp. 517–539). Washington DC: American Psychological Association.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 1–82.
- Wilson, T. D., Centerbar, D. B., Kermer, D. A., & Gilbert, D. T. (2005). The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 5–21.
- Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 270–287.

Effects of Daily Social Sharing of Emotion on Daily Affect

Cui Lixia¹, Guo Tingting², Lei Li^{3,4}

(¹ Beijing Key Laboratory of Learning and Cognition and Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing, 10048)

(² the Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing, 100101)

(³ Institute of Psychology, Renmin University of China, Beijing, 100872)

(⁴ Institute of Psychology, Huazhong Normal University, Wuhan, 430079)

Abstract Research on social sharing of emotion suggested that talking about positive events were related to high – lightened positive affect, above and beyond the impact of the positive event itself (a phenomenon called "capitalization"). However, no significant affect changing was observed after sharing negative events. This study examined the relationship between social sharing of positive and negative events and daily affect, and considered the sharing level of daily events in two aspects: the sharing of information and the sharing of feelings. The authors' purposes were to examine whether the "capitalization" effect existed across nations, and whether communicating negative feelings with others was associated with increased daily positive or negative affect.

A total of 47 under – graduate and graduate students completed 314 daily diaries at the end of the day for a week. In the diaries, participants briefly described the most positive and stressful experience they had today and then rated the positivity and negativity of the experience on a 5 – point scale. Sharing level of daily events was measured by a two – item composite (one is about information and the other is about feelings, both measured on a 5 – point scale). Daily positive and negative emotions were assessed with the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). All day – level data was analyzed using hierarchical linear modeling.

The results were: (1) both positive sharing and negative sharing positively predicted daily positive affect ($p < .01$), but could not predict daily negative affect. (2) It was the sharing of feelings (both the positive and the negative), not the sharing of information that positively predicted daily positive affect ($p < .01$). (3) The participants' sex, depression level and distress disclosure index mediated the increasing of positive affect elicited by sharing of negative feelings ($p < .05$).

From the results we concluded that either sharing of positive feeling or negative feeling could improve daily positive affect, but could not predict daily negative affect. These findings first confirmed the "capitalization" effect of social sharing among Chinese participants in a daily context. Secondly, there was an individual difference in the increasing of positive affect elicited by sharing of negative feelings. In general the social sharing of emotion has been linked to improvement of positive affect. This may be because social sharing of emotion allows one to receive validation and reassurance from others while building interpersonal relationships. The fact that level of depression reduces the improving effect of the social sharing of negative feelings on positive affect may be due to the deficiency in social skill for depression. In order to improve positive affect and weaken the negative affect in the social sharing of emotion, it is necessary for the individuals to improve social skills and get a supportive environment and positive feedback during the sharing.

Key words social sharing of emotion, daily affect, diary method



知网查重限时 7折 最高可优惠 120元

本科定稿，硕博定稿，查重结果与学校一致

立即检测

免费论文查重: <http://www.paperyy.com>

3亿免费文献下载: <http://www.ixueshu.com>

超值论文自动降重: http://www.paperyy.com/reduce_repetition

PPT免费模版下载: <http://ppt.ixueshu.com>

阅读此文的还阅读了:

1. [情绪影响决策](#)
2. [情绪最影响寿命](#)
3. [癌症患者社会资本对抑郁情绪的影响](#)
4. [颜色会影响情绪](#)
5. [情绪分析方法、情绪分析系统及情绪分析装置](#)
6. [不同情绪刺激材料对情绪唤醒的影响](#)
7. [颜色影响情绪](#)
8. [情绪对健康的影响](#)
9. [情绪对健康的影响](#)
10. [社会-情绪学习透视](#)
11. [情绪影响记忆吗?](#)
12. [情绪影响空气](#)
13. [食物会影响人的情绪](#)
14. [母亲的情绪行为对儿童情绪社会化的影响](#)
15. [情绪可影响寿命](#)
16. [情绪影响记忆吗?](#)
17. [情绪创造力对员工创新行为的影响:情绪社会建构理论的视角](#)
18. [极端积极情绪的消极影响——积极情绪引起的消极社会行为](#)
19. [社会—情绪学习透视](#)
20. [基于情绪社会分享理论的课堂情绪管理模式](#)
21. [食物影响人的情绪](#)
22. [情绪社会分享与情绪趋同的关系](#)
23. [老年群体日常生活情绪情感体验在音乐上的迁移和影响](#)
24. [情绪影响胖瘦](#)
25. [气味影响人的情绪](#)

- [26. 茶道对情绪的影响](#)
- [27. 日常情绪的社会分享对情绪的影响](#)
- [28. 极端积极情绪的消极影响——积极情绪引起的消极社会行为](#)
- [29. 食物会影响人的情绪](#)
- [30. 好情绪和坏情绪](#)
- [31. 情绪影响健康](#)
- [32. 情绪对健康的影响](#)
- [33. 颜色影响情绪](#)
- [34. 情绪对健康的影响](#)
- [35. 食物会影响人的情绪](#)
- [36. 情绪定律:情绪影响一切](#)
- [37. 缺水会影响人的情绪](#)
- [38. 不同程度尴尬情绪对亲社会倾向的影响](#)
- [39. 直面“社会情绪”——“社会情绪”的定位及其战略选择](#)
- [40. 8大情绪影响健康](#)
- [41. 情绪影响空气](#)
- [42. 情绪影响空气](#)
- [43. 激素用多了影响情绪](#)
- [44. 父亲元情绪理念对幼儿情绪调节的影响](#)
- [45. 情绪会影响血压](#)
- [46. 家园情绪分享 促进幼儿情绪认知成长](#)
- [47. 社会比较对情绪的影响](#)
- [48. 城乡老年人情绪调节特点及对日常情绪的影响](#)
- [49. 情绪对归因的影响](#)
- [50. 食物影响我们的情绪](#)