

The Impact of Regulatory Emotional Self-Efficacy on Adolescents' Social Distress and Withdrawal

Ge Jin

School of Education, Lanzhou City College, Lanzhou Gansu
Email: jinge0720@163.com

Received: Oct. 26th, 2018; accepted: Nov. 9th, 2018; published: Nov. 16th, 2018

Abstract

This study examined the relationship between regulatory emotional self-efficacy, usage frequency of emotion regulation strategies, and social distress and avoidance in 17- to 25-year-old. Social Avoidance and Distress Scale, Emotion Regulation Scale, and Regulatory Emotional Self-efficacy Scale were used. Findings revealed that the usage frequency of the cognitive reappraisal strategy had a partial mediating effect on perceived self-efficacy in expressing positive effect, as well as on social avoidance and distress. The cognitive reappraisal strategy partially mediated the impact of perceived self-efficacy in managing negative effect, and social avoidance and distress. Moreover, the expressive suppression strategy partially mediated the impact of perceived self-efficacy in managing negative affect and social avoidance. It was concluded that the usage frequency of emotion regulation strategies mediated regulatory emotional self-efficacy, social distress, as well as withdrawal in adolescents. In addition, the different emotion regulation strategies played different roles in this process.

Keywords

Emotion Regulation Self-Efficacy, Social Distress, Social Avoidance, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression

情绪调节效能感对青少年社交苦恼和社交回避的影响

金戈

兰州城市学院教育学院, 甘肃 兰州
Email: jinge0720@163.com

收稿日期：2018年10月26日；录用日期：2018年11月9日；发布日期：2018年11月16日

摘要

研究以17~25岁青少年为研究对象，采用中文版社交回避及苦恼量表，情绪调节量表和情绪调节自我效能感量表，探讨了青少年情绪调节效能感、情绪调节策略使用频率以及社交苦恼和回避之间的关系。研究发现，认知重评策略使用频率在表达积极情绪自我效能感与社交回避和社交苦恼之间起部分中介作用，认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避和社交苦恼间起部分中介作用，表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间起部分中介作用。研究发现，情绪调节策略使用频率在情绪调节效能感和青少年社交苦恼和社交回避之间起中介作用，不同的情绪调节策略(认知重评和表达抑制)所起的作用不同。

关键词

情绪调节效能感，社交苦恼，社交回避，认知重评，表达抑制

Copyright © 2018 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

Magee 等人的调查显示，在美国 15~24 岁的青少年中有终生社交焦虑障碍的为 14.9% (Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle, & Kessler, 1996)。另外一项调查发现，大约有 7% 的青少年受到社交恐惧的困扰 (Chavira et al., 2004)。社交障碍削弱了青少年的社会功能，降低了他们的生活质量，对青少年个体的人际交往、职业生涯以及日常生活会产生严重负面的影响 (Aderka, Hofmann, Nickerson, Hermesh, Gilboa-Schechtman, & Marom, 2012; Stein & Kean, 2000)。

近期的研究发现，情绪调节与社交障碍有关 (Goldin, Jazaieri, Ziv, Kraemer, Heimberg, & Gross, 2013; Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009; Miu, Vulturar, Ungureanu, & Gross, 2013; Samson, Huber, & Gross, 2012; Sheppes & Gross, 2011; Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2011; Zhao, Pei, Fu, Chen, & Zhou, 2014; Zhao, Shi, Fu, Cai, & Zhou, 2013)。情绪调节被认为是一种适应外界环境的能力和手段 (Zhao, Shi, Fu, Cai, & Zhou, 2013)，认知重评和表达抑制是两种最为常用的情绪调节策略，认知重评是指个体通过对刺激和情景进行重新认知来调节情绪，这种情绪调节方式被认为可以有效的减少个体的负性情绪，而表达在抑制主要是通过抑制将要发生的情绪表达行为，从而降低主观情绪体验，表达抑制习惯会预测较多的负情绪体验和表达 (Gross & John, 2003; John & Gross, 2007; McRae, Jacobs, Ray, John, & Gross, 2012; Urry & Gross, 2010)。一般认为，社交障碍群体(如社交焦虑、自闭症)会更少的采用有效的情绪调节策略来管理自身的情绪 (Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009; Samson, Huber, & Gross, 2012)。研究发现，非临床高社交焦虑群体使用有效认知情绪调节策略(如认知重评)的频率会显著的低于低社交焦虑的人群 (Zhao, Pei, Fu, Chen, & Zhou, 2014)。

社交焦虑的认知 - 行为模型 (Boden, John, Goldin, Werner, Heimberg, Gross, 2012; Clark & Wells, 1995; Weeks, Heimberg, Rodebaugh, Goldin, & Gross, 2012) 认为社交焦虑个体会对自身以及所处的交往环境形

成一些消极信念, 这样一些消极信念会让个体将社交情境知觉为危险的, 而当个体将外在的社交情境知觉为具有威胁性之后, 出于自我保护的目的, 会采取一些安全的补偿行为, 如抑制自己情绪的表达和流露。这说明不当的情绪调节策略使用(通过抑制将要发生的情绪表达), 或较少的采用有效的调节策略(对社交情景进行重新认知来调节情绪)是产生社交障碍的原因之一。一些研究也发现, 经常使用认知重评策略可以预测个体的更紧密的社会联系(stronger social connections)和更高的社会地位(higher social status) (English, John, Srivastava, & Gross, 2012), Zhao 等人(2013)的研究发现, 情绪调节策略使用频率对社会性活动和人际交往中害羞, 腼腆, 拘谨, 尴尬, 不自然, 沉默寡言等不良反应具有一定的预测作用。但是, 目前关于情绪调节策略使用频率影响社交障碍原因探讨的研究还很少。本研究拟从情绪调节效能感的角度出发, 探讨情绪调节效能感、情绪调节策略以及社交障碍之间的关系。

情绪调节自我效能感被认为是个体对能否有效调节自身情绪状态的一种自信程度(Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003)。情绪调节自我效能感可以使个体有效应对压力、对抑郁、害羞和亲社会行为等发挥重要的调节作用。研究表明, 相对于那些怀疑自己能力的人来说, 相信自己有能力调节情绪的个体更倾向于选择有效的情绪调节策略, 避免情绪所带来的困扰(Bandura & Wood, 1989; Caprara, Giunta, Eisenberg, Gerbino, & Tramontano, 2008)。

所以, 我们推断, 情绪调节效能感高的个体会在社交情境中有效的采用情绪调节策略, 从而在社交环境中较少的出现负性情绪和回避行为。基于此, 本研究将以青少年为研究对象, 探讨情绪调节效能感对社交障碍的影响。我们采用社交回避及苦恼量表(Social Avoidance and Distress Scale)测量个体的社交回避行为和苦恼情绪, 采用 Caprara 等人(2008)编制的情绪调节自我效能感量表(The Scale of Regulatory Emotional self-efficacy, SRESE)测量被试的情绪调节自我效能感, 其中, 情绪调节效能分为两类: 管理消极情绪的自我效能(perceived self-efficacy in managing negative affect, NEG), 指个体改善负面情绪状态时所具有的效能信念和表达积极情绪的自我效能(perceived self-efficacy in expressing positive affect, POS), 指个体面对成功或其它愉快性事件时, 积极体验或允许自己表达快乐、兴奋、自豪等积极情绪的效能信念(Caprara, Giunta, Eisenberg, Gerbino, & Tramontano, 2008)。我们将采用 Gross & John (2003)编制的情绪调节策略问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)测量情绪调节策略使用频率。其中, 情绪调节策略包含认知重评和表达抑制两种。我们假设, 情绪调节效能感通过影响个体的情绪调节使用策略频率影响其社交回避行为和苦恼情绪体验, 情绪调节使用策略频率在情绪调节效能感和社交回避和苦恼之间起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

西部某省高校 880 名在校大学生完成问卷调查, 回收有效问卷 879 份。其中, 男生 420 人, 占 47.8%, 女生 458 人, 占 52.1%, 1 人未报告性别, 占 0.1%; 汉族 836 人, 占 95.1%, 少数民族 43 人, 占 4.9%; 理科 430 人, 占 48.9%, 文科 449 人, 占 55.1%。被试平均年龄为 20.87 岁, 标准差为 1.57。其中, 17 岁 2 人, 占 0.2%, 18 岁 47 人, 占 5.3%, 19 岁 128 人, 占 14.6%, 20 岁 208 人, 占 23.7%, 21 岁 186 人, 占 21.2%, 22 岁 160 人, 占 18.2%, 23 岁 111 人, 占 12.6%, 24 岁 29 人, 占 3.3%, 25 岁 8 人, 占 0.9%。

2.2. 测量工具

2.2.1. 社交回避及苦恼量表

社交回避及苦恼量表含有 28 个条目, 其中 14 条用于评价社交回避, 14 条用于评定社交苦恼。采用是否评方式, 得分制从 0 (最低的回避及苦恼程度)~28 (最高的一级回避及苦恼程度)。该量表中文版具有

较好的信、效度。在本研究中, 回避分量表的内部一致性 α 系数为 0.75, 苦恼分量表的内部一致性 α 系数为 0.68, 总量表的内部一致性 α 系数 0.81。

2.2.2. 情绪调节量表

情绪调节量表采用 Gross & John (2003) 在 2003 年编制的情绪调节量表(Gross & John, 2003)。该问卷由 10 个题项构成, 主要测量个体使用认知重评和表达抑制两种情绪调节策略的频率。其中, 认知重评维度由 6 个题项构成, 表达抑制维度由 4 个题项构成。情绪调节量表为七点计分, 得分越高, 表明使用情绪调节策略的频率越高。该量表中文版具有较好的信、效度(王力, 柳恒超, 李中权, 2007)。在本研究中, 认知重评分量表的内部一致性 α 系数为 0.78, 表达抑制分量表的内部一致性 α 系数为 0.69, 总量表的内部一致性 α 系数 0.76。

2.2.3. 情绪调节自我效能感量表(The Scale of Regulatory Emotional Self-Efficacy, SRESE)

采用 Caprara 等人(2008)编制的情绪调节自我效能感量表测量被试的情绪调节自我效能感。该量表包括两个维度, 分别是表达积极情绪自我效能感(Perceived self-efficacy in expressing positive affect, POS)和管理消极情绪自我效能感(Perceived self-efficacy in managing negative affect, NEG), 量表采用 Likert-5 级计分(从 1 “非常不符合” 到 5 “非常符合”), 得分越高表明个体情绪调节自我效能感程度越高。该量表中文版被证明具有较好的信、效度(王玉洁, 2013), 中文版表达积极情绪自我效能感维度下包含 6 个题目, 管理消极情绪自我效能感维度下包含 11 个题目。在本研究中, 该量表的内部一致性 α 系数为 0.86, 表达积极情绪自我效能感和管理消极情绪自我效能感分量表的内部一致性 α 系数分别为 0.85 和 0.83。

2.3. 程序

调查采用纸笔测验。被试均在私密的环境下进行问卷调查。量表的顺序为随机呈现给被试。

3. 结果

3.1. 情绪调节自我效能感、情绪调节策略、社交回避、社交苦恼的相关分析

对情绪调节自我效能感、情绪调节策略、社交回避、社交苦恼进行皮尔逊相关分析, 结果显示, 表达积极情绪自我效能感与认知重评策略呈显著正相关, 与社交回避、社交苦恼呈显著负相关; 管理消极情绪自我效能感与认知重评策略、表达抑制策略呈显著正相关, 与社交回避、社交苦恼呈显著负相关; 认知重评策略使用频率与社交回避和社交苦恼呈显著负相关, 表达抑制策略使用频率与社交回避呈显著正相关, 结果见表 1。

Table 1. Correlation between emotion regulation self-efficacy, emotion regulation strategy, social withdrawal and social distress
表 1. 情绪调节自我效能感、情绪调节策略、社交回避、社交苦恼的皮尔逊相关

	表达积极情绪自我效能感	管理消极情绪自我效能感	认知重评	表达抑制	社交回避	社交苦恼
表达积极情绪自我效能感	1					
管理消极情绪自我效能感	0.399***	1				
认知重评	0.309***	0.252***	1			
表达抑制	-0.042	0.221***	0.217***	1		
社交回避	-0.185***	-0.186***	-0.203***	0.127***	1	
社交苦恼	-0.221***	-0.251***	-0.229***	0.028	0.568***	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.2. 情绪调节策略在情绪调节自我效能感与社交回避、社交苦恼之间的中介作用分析

根据上述相关分析结果,由于表达抑制策略使用频率与表达积极情绪自我效能感不存在相关,所以做认知重评策略使用频率在表达积极情绪调节自我效能感与社交回避、社交苦恼间的中介效应分析;因为表达抑制策略使用频率与社交苦恼之间不存在相关,所以做认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避、社交苦恼间的中介效应分析及表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应分析。

根据中介分析标准程序(温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云,2004),分四步对情绪调节策略的中介效应进行分析。第一步,用预测变量(情绪调节自我效能感)预测结果变量(社交回避、社交苦恼)进行回归分析;第二步,用预测变量(情绪调节自我效能感)预测中介变量(情绪调节策略使用频率)进行回归分析;第三步,用预测变量(情绪调节自我效能感)和中介变量(情绪调节策略使用频率)同时预测结果变量(社交回避、社交苦恼)进行多元回归分析;第四步,对中介效应的显著性进行检验。衡量中介效应存在的标准是:在第一个回归方程中,自变量显著影响因变量;在第二个回归方程中,自变量显著影响中介变量;在第三个回归方程中,中介变量显著影响因变量,同时自变量对因变量的影响减弱。在如上3个条件同时满足的情况下,如果在第三个回归方程中,自变量对因变量的影响减弱为不显著,则存在完全中介效应,如果自变量对因变量的影响仍然显著,则为部分中介效应(Judd & Kenny, 1981; Baron & Kenny, 1986)。

3.2.1. 认知重评策略使用频率在表达积极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应分析

根据上述中介效应分析标准程序,分别以表达积极情绪自我效能感、认知重评策略使用频率为预测变量和中介变量,以社交回避为结果变量进行回归分析,表2结果显示,由于依次检验(指前3个t检验)回归方程显著,并且,在第三个回归方程中,表达积极情绪自我效能感对社交回避的影响减弱,且影响仍然显著($p < 0.001$),因此,认知重评策略使用频率在表达积极情绪自我效能感与社交回避间起部分中介作用。

中介效应大小为 $0.309 \times 0.161 = 0.05$,直接效应为 0.135,总效应为 0.185,中介效应占总效应的比例为 $0.309 \times 0.161 / 0.185 = 27\%$,中介效应模型如图1。

3.2.2. 认知重评策略使用频率在表达积极情绪自我效能感与社交苦恼之间的中介效应分析

根据上述中介效应分析标准程序,分别以表达积极情绪自我效能感、认知重评策略为预测变量和中介变量,以社交苦恼为结果变量进行回归分析,表3结果显示,由于依次检验(指前3个t检验)回归方程显著,并且,在第三个回归方程中,表达积极情绪自我效能感对社交苦恼的影响减弱,且影响仍然显著($p < 0.001$),因此,认知重评策略在表达积极情绪自我效能感与社交苦恼间起部分中介作用。

中介效应大小为 $0.309 \times 0.178 = 0.06$,直接效应为 0.167,总效应为 0.221,中介效应占总效应的比例为 $0.309 \times 0.178 / 0.221 = 27.1\%$,中介效应模型如图2。

Table 2. The mediating effect of the cognitive reappraisal strategy on the expression of positive emotional self-efficacy and social avoidance was examined in turn

表 2. 认知重评策略在表达积极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应依次检验

结果变量	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = -0.185x$	$SE = 0.12, t = -5.56^{***}$
第二步	$r = 0.309x$	$SE = 0.04, t = 9.61^{***}$
第三步	$y = -0.135x - 0.161r$	$SE = 0.13, t = -3.91^{***}$ $SE = 0.12, t = -4.67^{***}$

注: SE 表示标准误, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

Table 3. The mediating effect of cognitive reappraisal strategy in expressing positive emotional self-efficacy and social distress

表 3. 认知重评策略在表达积极情绪自我效能感与社交苦恼间的中介效应依次检验

结果变量	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = -0.221x$	$SE = 0.13, t = -6.71^{***}$
第二步	$r = 0.309x$	$SE = 0.04, t = 9.61^{***}$
第三步	$y = -0.167x - 0.178r$	$SE = 0.13, t = -4.87^{***}$ $SE = 0.12, t = -5.20^{***}$

注: SE 表示标准误, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

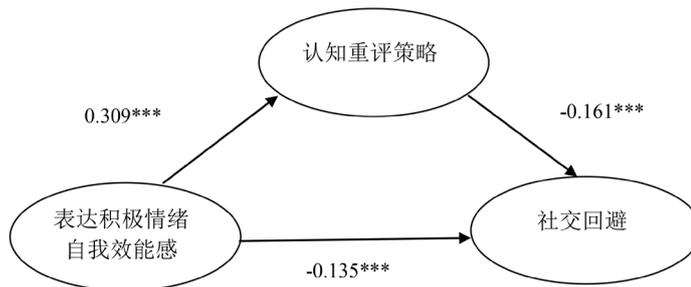


Figure 1. Mediating effect model of cognitive reappraisal strategy in expressing positive emotion self-efficacy and social avoidance

图 1. 认知重评策略在表达积极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应模型

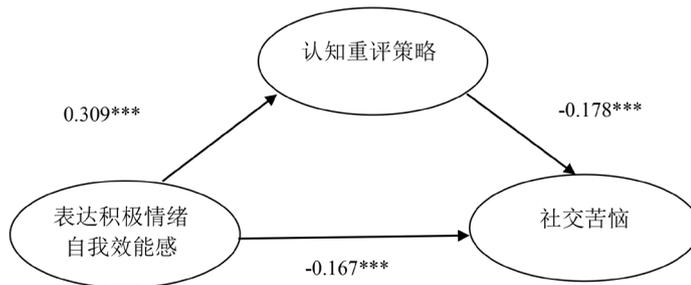


Figure 2. Mediating effect model of cognitive reappraisal strategy in expressing positive emotion self-efficacy and social distress

图 2. 认知重评策略在表达积极情绪自我效能感与社交苦恼间的中介效应模型

3.2.3. 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应分析

根据上述中介效应分析标准程序, 分别以管理消极情绪自我效能感、认知重评策略为预测变量和中介变量, 以社交回避为结果变量进行回归分析, 表 4 结果显示, 由于依次检验(指前 3 个 t 检验)回归方程显著, 并且, 在第三个回归方程中, 管理消极情绪自我效能感对社交回避的影响减弱, 且影响仍然显著 ($p < 0.001$), 因此, 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间起部分中介作用。

中介效应大小为 $0.252 \times 0.166 = 0.04$, 直接效应为 0.144, 总效应为 0.186, 中介效应占总效应的比例为 $0.252 \times 0.166 / 0.186 = 21.5\%$, 中介效应模型如图 3。

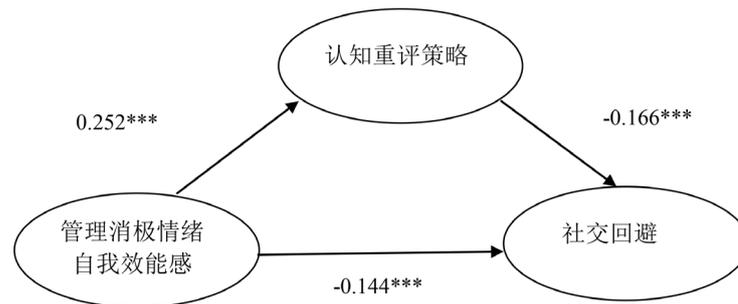
3.2.4. 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交苦恼间的中介效应分析

根据上述中介效应分析标准程序, 分别以管理消极情绪自我效能感、认知重评策略为预测变量和中

Table 4. The mediating effect of cognitive reappraisal strategy in managing negative emotional self-efficacy and social avoidance**表 4.** 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应依次检验

结果变量	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = -0.186x$	$SE = 0.16, t = -5.61^{***}$
第二步	$r = 0.252x$	$SE = 0.05, t = 7.70^{***}$
第三步	$y = -0.144x - 0.166r$	$SE = 0.16, t = -4.25^{***}$
		$SE = 0.12, t = -4.91^{***}$

注: SE 表示标准误, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

**Figure 3.** The mediating effect model of cognitive reappraisal strategy in managing the self-efficacy of negative emotion and social avoidance**图 3.** 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应模型

介变量, 以社交苦恼为结果变量进行回归分析, 表 5 结果显示, 由于依次检验(指前 3 个 t 检验)回归方程显著, 并且, 在第三个回归方程中, 管理消极情绪自我效能感对社交苦恼的影响减弱, 且影响仍然显著 ($p < 0.001$), 因此, 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交苦恼间起部分中介作用。

中介效应大小为 $0.252 \times 0.177 = 0.04$, 直接效应为 0.206, 总效应为 0.251, 中介效应占总效应的比例为 $0.252 \times 0.177 / 0.251 = 15.9\%$, 中介效应模型如图 4。

3.2.5. 表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应分析

根据上述中介效应分析标准程序, 分别以管理消极情绪自我效能感、表达抑制策略为预测变量和中介变量, 以社交回避为结果变量进行回归分析, 表 6 结果显示, 由于依次检验(指前 3 个 t 检验)回归方程显著, 并且, 在第三个回归方程中, 管理消极情绪自我效能感对社交回避的影响增大, 且影响仍然显著 ($p < 0.001$), 因此, 表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间起部分中介作用。

中介效应大小为 $0.221 \times 0.177 = 0.04$, 直接效应为 0.226, 总效应为 0.186, 中介效应占总效应的比例为 $0.221 \times 0.177 / 0.186 = 21.5\%$, 中介效应模型如图 5。

4. 讨论

研究以 17~25 岁青少年为研究对象, 采用中文版社交回避及苦恼量表, 情绪调节量表和情绪调节自我效能感量表, 探讨了青少年情绪调节效能感、情绪调节策略使用频率以及社交苦恼和回避之间的关系。研究进一步扩展了情绪调节和社交障碍之间的研究。

研究结果发现, 表达积极情绪自我效能感与认知重评策略使用频率之间呈显著正相关, 与社交回避、社交苦恼之间呈显著负相关; 管理消极情绪自我效能感与认知重评策略和表达抑制策略使用频率之间呈

Table 5. The mediating effect of cognitive reappraisal strategy in managing negative emotional self-efficacy and social distress

表 5. 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交苦恼间的中介效应依次检验

结果变量	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = -0.251x$	$SE = 0.16, t = -7.66^{***}$
第二步	$r = 0.252x$	$SE = 0.05, t = 7.70^{***}$
第三步	$y = -0.206x - 0.177r$	$SE = 0.17, t = -6.17^{***}$
		$SE = 0.12, t = -5.30^{***}$

注: SE 表示标准误, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

Table 6. Expression inhibition strategy was tested in order to manage the mediating effect between self-efficacy of negative emotion and social avoidance

表 6. 表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应依次检验

结果变量	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$y = -0.186x$	$SE = 0.16, t = -5.61^{***}$
第二步	$r = 0.221x$	$SE = 0.05, t = 6.70^{***}$
第三步	$y = -0.226x + 0.177r$	$SE = 0.16, t = -6.72^{***}$
		$SE = 0.10, t = 5.29^{***}$

注: SE 表示标准误, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

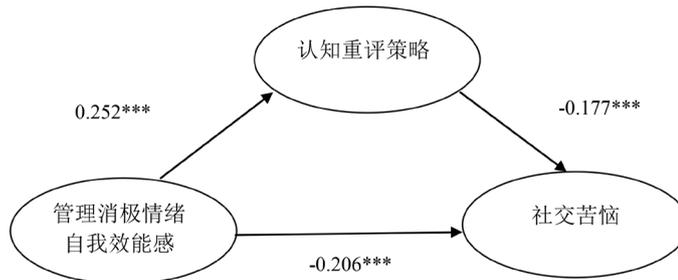


Figure 4. The mediating effect model of cognitive reappraisal strategy in managing the self-efficacy of negative emotions and social distress

图 4. 认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交苦恼间的中介效应模型

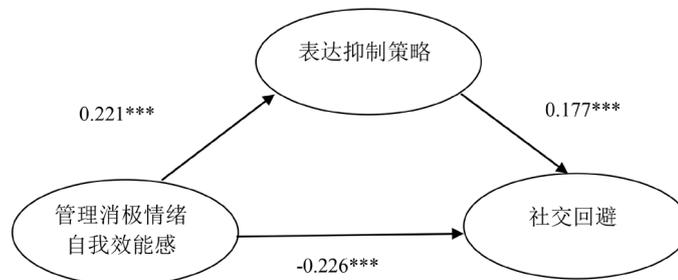


Figure 5. The mediating effect model of expression inhibition strategy in managing the self-efficacy and social avoidance of negative emotions

图 5. 表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间的中介效应模型

显著正相关,与社交回避、社交苦恼之间呈显著负相关。研究结果与之前研究结论相类似(Bandura & Wood, 1989; Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003),即当个体面对愉快性事件时,积极体验积极情绪的效能信念越强,个体就会较多的使用认知重评策略,回避社会交往的倾向就会越少,身临其境时的苦恼感受也会越少;当个体应对令人沮丧事件时不会被生气、愤怒等负面情绪击倒的效能信念越强烈,就会较多的使用情绪调节策略(包括认知重评和表达抑制),同时回避社会交往的倾向以及身临其境时的苦恼感受较少。

研究还发现,认知重评策略使用频率与社交回避和社交苦恼呈显著负相关,表达抑制策略使用频率与社交回避呈显著正相关,这与之前的研究结论也相一致(Goldin, Manber-Ball, Werner, Heimberg, & Gross, 2009; Goldin, Manber, Hakimi, Canli, & Gross, 2009; Miu, Vulturar, Ungureanu, & Gross, 2013; Zhao, Pei, Fu, Chen, & Zhou, 2014)。认知重评发生在情绪产生的早期,主要通过改变对情绪事件的理解来降低情绪反应,认知重评习惯可预测较少的负情绪体验和表达(Gross & John, 2003; McRae, Jacobs, Ray, John, & Gross, 2012),较多使用认知重评策略的个体,会在社交场景中更多的对社交活动中的一些消极观点进行重新评价或者换角度思考,通过改变对事件的认识来降低负性的情绪反应,从而社交回避的行为和社交苦恼的感受会越少。而表达抑制发生在情绪产生的晚期,主要是通过抑制将要发生的情绪表达行为,从而降低主观情绪体验(Urry & Gross, 2010),表达抑制习惯会预测较多的负情绪体验和表达(John & Gross, 2007),同样,在社交场合中,如果个体对较多的使用表达抑制策略来调节情绪,就会产生更多的社交回避的倾向和行为。

最后,本研究最主要的发现表明,情绪调节策略使用频率在情绪调节效能感和青少年社交苦恼和社交回避之间起中介作用,而且不同的情绪调节策略(认知重评和表达抑制)所起的作用不同。具体表现为,认知重评策略使用频率在表达积极情绪自我效能感与社交回避和社交苦恼之间起部分中介作用,认知重评策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避和社交苦恼间起部分中介作用,即个体改善负面情绪状态时所具有的效能信念越强,在社交场合中就会更多的倾向于采用认知重评策略来调节自身的情绪,同样的,个体面对愉快性事件时,允许自己表达积极情绪的效能信念越强,也会倾向于采用认知重评策略来调节自身的情绪,由于认知重评策略的使用频率较高,所以在社交场合中会较少的出现社交回避的倾向和社交苦恼的负性情绪。研究同时发现,表达抑制策略在管理消极情绪自我效能感与社交回避间起部分中介作用。但是,表达抑制策略的中介作用与认知重评的不同,主要表现为,个体改善负面情绪状态时所具有的效能信念越强,同样在社交场合中就会更多的倾向于采用表达抑制策略来调节自身的情绪,但是,过多的采用表达抑制策略会导致出现较多的社交回避倾向和带来更多的社交苦恼情绪。

本研究对于青少年社交障碍的临床治疗和干预具有一定的启发意义。首先,可以考虑在社交场合中,培养青少年的情绪调节效能感,创设相关情景,让其更多的体验调节情绪的成功感受,减少其在社交中出现回避行为和负性情绪。其次,在社会交往中培养青少年情绪调节效能感增加的同时,注意积极引导青少年使用有效的情绪调节策略,如认知重评,避免或训练其使用表达抑制策略来调节自身的情绪。

本研究还存在一定的局限性。首先,需要注意一些无关变量对结果的影响,如人格特质等等,在之后的研究中,应严格控制这些无关变量,进一步增强研究结果的可信度;第二,还应选取一些临床样本,如社交障碍群体、社交恐怖症等,结合本研究的结论,探讨三者之间的关系。

参考文献

- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion Regulation and Peer-Rated Social Functioning: A 4-Year Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality, 46*, 780-784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.09.006>
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., Ziv, M., Kraemer, H., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2013). Changes in Positive Self-Views Me-

- diate the Effect of Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychological Science*, 1, 301-310. <https://doi.org/10.1177/2167702613476867>
- Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural Bases of Social Anxiety Disorder: Emotional Reactivity and Cognitive Regulation during Social and Physical Threat. *Archives of General Psychiatry*, 66, 170-180. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2008.525>
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2009). Neural Mechanisms of Cognitive Reappraisal of Negative Self Beliefs in Social Anxiety Disorder. *Biological Psychiatry*, 66, 1091-1099. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.07.014>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation Strategies: Links to Global Trait, Dynamic, and Social Cognitive Constructs. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 351-372). New York: Guilford Press.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual Differences in Reappraisal Ability: Links to Reappraisal Frequency, Well-Being, and Cognitive Control. *Journal of Research in Personality*, 7, 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion Regulation Deficits in Generalized Anxiety Disorder, Social Anxiety Disorder, and Their Co-Occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- Miu, A. C., Vulturar, R., Chiş, A., Ungureanu, L., & Gross, J. J. (2013). Reappraisal as a Mediator in the Link between 5-HTTLPR and Social Anxiety Symptoms. *Emotion*, 13, 1012-1022. <https://doi.org/10.1037/a0033383>
- Samson, A. C., Huber, O., & Gross, J. J. (2012). Emotion Regulation in Asperger's Syndrome and High-Functioning Autism. *Emotion*, 12, 659-665. <https://doi.org/10.1037/a0027975>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is Timing Everything? Temporal Considerations in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 319-331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The Effect of Emotion-Regulation Strategies on Anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 114-119. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.11.011>
- Urry, H. L. & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 352-357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org