

人格特质对青少年社交焦虑的影响： 情绪调节方式的中介作用

赵鑫^{1,2}, 张雅丽¹, 陈玲¹, 周仁来^{2,3}

(1.西北师范大学心理学院,兰州 730070;2.北京师范大学情绪调节研究中心,北京 100875;

3.北京师范大学心理学院应用实验心理北京市重点实验室,北京 100875)

【摘要】 目的:探讨青少年人格特质与情绪调节使用频率以及社交焦虑水平之间的关系。**方法:**以11-19岁青少年为研究对象,采用中文版大五人格简式量表,情绪调节策略问卷和社交焦虑量表测量被试的人格特质与情绪调节使用频率以及社交焦虑水平。**结果:**研究结果发现,宜人性、严谨性、外向性、开放性与社交焦虑水平呈显著负相关,神经质与社交焦虑水平呈显著正相关;宜人性、严谨性、外向性、开放性与认知重评策略使用频率呈显著正相关;宜人性、外向性与表达抑制策略使用频率呈显著负相关;神经质与认知重评策略使用频率呈显著负相关,与表达抑制策略使用频率呈显著正相关;认知重评策略使用频率与社交焦虑水平呈显著负相关,表达抑制策略使用频率与社交焦虑水平呈显著正相关;认知重评在宜人性、开放性与社交焦虑之间具有部分中介效应;表达抑制在宜人性与社交焦虑之间具有部分中介效应。**结论:**情绪调节策略使用频率在人格特质和青少年社交焦虑之间起中介作用,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】 人格特质; 情绪调节; 社交焦虑

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)06-1057-05

Effect of Personality Traits on Social Anxiety in Adolescents: the Mediating Effect of Emotion Regulation

ZHAO Xin^{1,2}, ZHANG Ya-li¹, CHEN Ling¹, ZHOU Ren-lai^{2,3}

¹School of Psychology, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China; ²Emotion Regulation

Research Center, Beijing Normal University, Beijing 100875, China; ³Beijing Key Laboratory

of Applied Experimental Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

【Abstract】 Objective: To investigate the relationship between personality traits, emotional regulation strategies and social anxiety in adolescents. **Methods:** The research recruited teenagers aged from 11 to 19, using a Chinese-version NEO-Five-Factor Inventory(NEO-FFI), Emotion Regulation Strategies Questionnaire and Social Anxiety Scale. **Results:** The results showed that social anxiety was negatively correlated with the kindness, conscientiousness, extraversion and openness, and positively correlated with the neuroticism. In addition, cognitive reappraisal strategy was significantly and positively correlated with kindness, conscientiousness, extraversion, openness, and negatively correlated with the kindness, extraversion, neuroticism and social anxiety. Cognitive reappraisal had a partially intermediary effect between kindness and openness and social anxiety; Expression suppression had a partial intermediary effect between kindness and social anxiety. **Conclusion:** The emotion regulation strategy acted as a mediator between the personality traits and social anxiety in adolescents. In addition, different emotion regulation strategies(cognitive reappraisal and expression suppression) play different roles in such relationship.

【Key words】 Personality traits; Emotion regulation; Social anxiety

一般认为,社交焦虑会造成社会关系的困难和不良的人际关系^[1,2],并对个体的身心健康产生威胁^[3-6]。在美国15-24岁的青少年中有终生社交焦虑障

碍的为14.9%^[7]。社交焦虑的认知-行为模型(Cognitive-behavioral models of social anxiety)认为社交焦虑者会对自身以及所处的环境形成一些消极信念,负性的思维模式使社交焦虑障碍患者倾向于将社交情境理解为极具威胁性,而消极的自我评价使患者对自己的社交能力缺乏信心,对外界、对自身的恐惧与担忧,使患者表现出强烈的自我意识,从而对自身的感觉及缺点过于敏感,导致回避行为的出现^[8-10]。研究者发现,解释偏差^[11]、消极自我意象^[12]、注意偏

【基金项目】 本研究受到国家自然科学基金青年项目(31300838);北京市应用实验心理北京市重点实验室开放课题(2013);甘肃省教育科学“十二五”规划课题重点项目(GS[2013]GHBZ086);西北师范大学青年教师科研能力提升计划(SKQNYB12009)以及尚善基金(2013A-002)的部分资助

通讯作者:周仁来

差^[13]是影响社交焦虑的重要因素。

但是,目前很少有研究探讨个体差异对社交焦虑的影响。一些以中国人为研究对象的研究发现,人格特质与社交焦虑存在相关,如贾淑斌研究发现,内外向、神经质为社交焦虑的有效预测因素,联合解释变异量为23.7%^[14];汪涛等人以中国大学生为研究对象,结果表明,人格特质是社交焦虑的重要预测因素^[15]。那么,人格特质作为重要的个体差异变量,是如何影响社交焦虑的呢?

近期,一些研究发现,人格特质会通过影响个体的情绪调节方式对主观幸福感以及情绪体验产生影响^[16,17]。情绪调节是指个体有意识或者无意识的改变情绪的过程^[18-20]。认知重评和表达抑制是两种常用的情绪调节策略^[18,19],认知重评主要通过改变对情绪事件的理解,改变对情绪事件的认识来降低情绪反应,认知重评习惯可预测较多的正情绪体验和表达,较少的负情绪体验和表达^[21]。表达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^[22],表达抑制习惯会预测较多的负情绪体验和表达,较少的正情绪体验和表达^[19]。Gross等人研究发现,人格特质与情绪调节策略使用频率存在相关^[18],Balzarotti等人在意大利被试身上也发现了类似的研究结论,并证明人格特质对认知重评和表达抑制策略使用频率具有一定的预测作用^[23]。另外,赵鑫等人研究发现,认知重评策略使用可以预测在社会性活动和人际交往中害羞、腼腆、拘谨、尴尬,不自然,沉默寡言等不良的社会适应^[24];赵鑫等人的研究还发现,高社交焦虑青少年使用认知重评策略的频率显著低于低社交焦虑青少年,而使用表达抑制策略的频率显著高于低社交焦虑青少年^[25]。因此,我们假设:个体的人格特质通过影响情绪调节策略的使用频率进而影响社交焦虑水平,情绪调节策略使用频率在人格特质与社交焦虑水平之间起中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试

中国西部某省中学1100名青少年完成问卷调查,回收有效问卷1013份。其中,男生463人,占45.7%,女生545人,占53.8%,5人未报告性别,占0.5%;汉族845人,占83.4%,少数民族161人,占15.9%,7人未报告民族,占0.7%;被试平均年龄为15.58岁,标准差为1.84。其中,11岁1人,占0.1%,12岁22人,占2.2%,13岁149人,占14.7%,14岁172

人,占17.0%,15岁134人,占13.2%,16岁143人,占14.1%,17岁214人,占21.2%,18岁151人,占14.9%,19岁25人,占2.5%,2人未报告年龄,占0.2%。

1.2 测量工具

1.2.1 大五人格问卷 大五人格量表采用中文版大五人格简式量表,涉及神经质、严谨性、外向性、宜人性和开放性五个维度,量表共包含60个项目,每个项目有5个等级,从“强烈反对”到“非常赞成”。该量表被证明具有较好的信、效度^[26]。

1.2.2 情绪调节问卷 情绪调节问卷采用Gross等在2003年编制的情绪调节量表^[18]。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。情绪调节问卷分为认知重评和表达抑制2个维度,其中,认知重评维度的测量由6个题项构成(如“当我想感受一些积极的情绪时,我会改变自己思考问题的角度”),表达抑制维度的测量由4个题项构成(如“我不会表露自己的情绪”)。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。该量表中文版被证明在中国青少年中具有较高的信效度^[27]。

1.2.3 社交焦虑量表 社交焦虑量表采用Fenigstein等人1975年编制的自我意识量表中的社交焦虑分量表,量表包括6个项目(例如,“一大群人会使我感到紧张”),项目作答采用5点计分,从0“非常不符合我”到4“非常符合我”。量表的得分范围从0(低焦虑程度)到24(高焦虑程度)。该量表中文版也被证明在中国青少年中具有较高的信效度^[28]。

1.3 程序

调查采用团体纸笔测试,大五人格量表、情绪调节量表和社交焦虑量表的顺序为随机呈现给被试。

2 结果

2.1 人格特质、情绪调节策略与社交焦虑之间的相关分析

认知重评策略使用频率与社交焦虑水平呈显著负相关,表达抑制策略使用频率与社交焦虑水平呈显著正相关;宜人性、严谨性、外向性、开放性与社交焦虑水平呈显著负相关,与认知重评策略使用频率呈显著正相关;宜人性、外向性与表达抑制策略使用频率呈显著负相关;神经质与社交焦虑水平呈显著正相关,与认知重评策略使用频率呈显著负相关,与表达抑制策略使用频率呈显著正相关,结果见表1。

2.2 认知重评在人格特质与社交焦虑之间的中介

作用分析

本研究假设的第一个中介模型是人格特质-认知重评-社交焦虑,按照中介作用检验的步骤分别检验基于不同人格特质的ABCDE五个中介模型,对认知重评的中介作用进行检验^[29]。第一步,以社交焦虑为因变量,以人格特质为自变量做回归分析,ABCDE五个模型中原始标准化回归系数分别是-0.14, -0.27, -0.40, 0.51, -0.13 ($P<0.001$);第二步,以认知重评为因变量,以人格特质为自变量做回归分析,ABCDE五个模型中原始标准化回归系数分别是0.14, 0.33, 0.26, -0.19, 0.19 ($P<0.001$);第三步,以社交焦虑为因变量,同时以人格特质和认知重评为自变量做回归分析,结果显示, A模型中,宜人性对社交焦虑的负向预测作用显著($\beta=-0.13, P<0.001$),同时认知重评的负向预测作用显著($\beta=-0.11, P<0.001$),表明认知重评在宜人性与社交焦虑之间具有部分中介效应,效应值为0.02,中介效应占总效应的比例为11%。BCD模型中,严谨性、外向性、神经

质对社交焦虑的预测作用显著($\beta=-0.26, \beta=-0.39, \beta=0.50, P<0.001$),但认知重评的负向预测作用不显著($\beta=-0.04, \beta=-0.03, \beta=-0.04, P>0.05$),表明认知重评在严谨性、外向性、神经质与社交焦虑之间不具有中介效应。E模型中,开放性对社交焦虑的负向预测作用显著($\beta=-0.11, P<0.01$),同时认知重评的负向预测作用显著($\beta=-0.11, P<0.01$),表明认知重评在开放性与社交焦虑之间具有部分中介效应,效应值为0.02,中介效应占总效应的比例为16%,结果见表2。

表1 人格特质、情绪调节策略与社交焦虑之间的相关分析($n=1013$)

	宜人性	严谨性	外向性	神经质	开放性	认知重评	表达抑制
严谨性	0.28***						
外向性	0.42***	0.36***					
神经质	-0.27***	-0.40***	-0.44***				
开放性	0.07*	0.25***	0.18***	-0.16***			
认知重评	0.14***	0.33***	0.26***	-0.19***	0.19***		
表达抑制	-0.11***	-0.02	-0.24***	0.08*	0.01	0.09**	
社交焦虑	-0.14***	-0.27***	-0.40***	0.51***	-0.13***	-0.13***	0.09**

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

表2 认知重评在人格特质与社交焦虑之间的中介作用回归分析

中介模型假设	步骤	因变量	自变量	β	t	R^2	ΔR^2	F
A 宜人性-认知重评-社交焦虑	第一步	社交焦虑	宜人性	-0.14	-4.55***	0.02	0.02***	20.71***
	第二步	认知重评	宜人性	0.14	4.45***	0.02	0.02***	19.78***
	第三步	社交焦虑	宜人性	-0.13	-4.04***	0.03	0.03***	16.85***
			认知重评	-0.11	-3.57***			
B 严谨性-认知重评-社交焦虑	第一步	社交焦虑	严谨性	-0.27	-9.07***	0.08	0.07***	82.30***
	第二步	认知重评	严谨性	0.33	11.00***	0.11	0.11***	120.90***
	第三步	社交焦虑	严谨性	-0.26	-8.13***	0.08	0.08***	42.14***
			认知重评	-0.04	-1.38			
C 外向性-认知重评-社交焦虑	第一步	社交焦虑	外向性	-0.40	-13.82***	0.16	0.16***	190.94***
	第二步	认知重评	外向性	0.26	8.52***	0.07	0.07***	72.60***
	第三步	社交焦虑	外向性	-0.39	-13.11***	0.16	0.16***	95.89***
			认知重评	-0.03	-0.93			
D 神经质-认知重评-社交焦虑	第一步	社交焦虑	神经质	0.51	18.72***	0.26	0.26***	350.38***
	第二步	认知重评	神经质	-0.19	-5.98***	0.03	0.03***	35.76***
	第三步	社交焦虑	神经质	0.50	18.16***	0.26	0.26***	176.20***
			认知重评	-0.04	-1.33			
E 开放性-认知重评-社交焦虑	第一步	社交焦虑	开放性	-0.13	-4.07***	0.02	0.02***	16.59***
	第二步	认知重评	开放性	0.19	5.98***	0.03	0.03***	35.73***
	第三步	社交焦虑	开放性	-0.11	-3.39**	0.03	0.03**	14.38***
			认知重评	-0.11	-3.46**			

2.3 表达抑制在人格特质与社交焦虑之间的中介作用分析

本研究假设的第二个中介模型是人格特质-表达抑制-社交焦虑,按照中介作用检验的步骤分别检验基于不同人格特质(宜人性、外向性、神经质)的LMN三个中介模型,对表达抑制的中介作用进行检验^[29]。第一步,以社交焦虑为因变量,以人格特质为

自变量做回归分析,LMN三个模型中原始标准化回归系数分别是-0.14, -0.40, 0.51 ($P<0.001$);第二步,以表达抑制为因变量,以人格特质为自变量做回归分析,LMN三个模型中原始标准化回归系数分别是-0.11, -0.24 ($P<0.001$)和0.08 ($P<0.05$);第三步,以社交焦虑为因变量,同时以人格特质和表达抑制为自变量做回归分析,结果显示, L模型中,宜人性

对社交焦虑的负向预测作用显著($\beta=-0.13, P<0.001$),同时表达抑制的正向预测作用显著($\beta=0.07, P<0.05$),表明表达抑制在宜人性与社交焦虑之间具有部分中介效应,效应值为0.01,中介效应占总效应的比例为6%。MN模型中,外向性、神经质

对社交焦虑的预测作用显著($\beta=-0.40, \beta=0.50, P<0.001$),但表达抑制的预测作用不显著($\beta=-0.01, \beta=0.05, P>0.05$),表明表达抑制在外向性、神经质与社交焦虑之间不具有中介效应,结果见表3。

表3 表达抑制在人格特质与社交焦虑之间的中介作用回归分析

中介模型假设	步骤	因变量	自变量	β	t	R^2	ΔR^2	F
L 宜人性-表达抑制-社交焦虑	第一步	社交焦虑	宜人性	-0.14	-4.55***	0.02	0.02***	20.71***
	第二步	表达抑制	宜人性	-0.11	-3.55***	0.01	0.01***	12.61***
	第三步	社交焦虑	宜人性	-0.13	-4.27***	0.03	0.02***	13.16***
M 外向性-表达抑制-社交焦虑			表达抑制	0.07	2.35*			
	第一步	社交焦虑	外向性	-0.40	-13.82***	0.16	0.16***	190.94***
	第二步	表达抑制	外向性	-0.24	-7.99***	0.06	0.06***	63.87***
	第三步	社交焦虑	外向性	-0.40	-13.47***	0.16	0.16***	95.44***
N 神经质-表达抑制-社交焦虑			表达抑制	-0.01	-0.32			
	第一步	社交焦虑	神经质	0.51	18.72***	0.26	0.26***	350.38***
	第二步	表达抑制	神经质	0.08	2.57*	0.01	0.01*	6.62*
	第三步	社交焦虑	神经质	0.50	18.54***	0.26	0.26***	177.09***
			表达抑制	0.05	1.75			

3 讨 论

本研究以11-19岁青少年为研究对象,探讨人格特质对社交焦虑的影响。研究结果发现,认知重评策略使用频率与社交焦虑水平呈显著负相关,表达抑制策略使用频率与社交焦虑水平呈显著正相关,这与之前的研究结论相符^[24, 25]。相对于低社交焦虑群体而言,高社交焦虑群体的个体较少的使用认知重评策略对社交活动中产生的焦虑情绪进行调节,较少的使用通过改变对社交环境中的事件的理解,改变对事件的认识来降低负性的情绪反应^[25]。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^[8]。

本研究还发现,宜人性、严谨性、外向性、开放性与社交焦虑水平呈显著负相关,神经质与社交焦虑水平呈显著正相关,这也与之前的研究结论相符合^[14, 15]。研究发现,宜人性、严谨性、外向性、开放性与认知重评策略使用频率呈显著正相关;宜人性、外向性与表达抑制策略使用频率呈显著负相关;神经质与认知重评策略使用频率呈显著负相关,与表达抑制策略使用频率呈显著正相关,这个结论也与Gross等人^[18, 23]和Balzarotti等人在西方人群中得出的结论相一致。

最后,本研究通过中介作用分析发现,认知重评在宜人性、开放性与社交焦虑之间具有部分中介效应,而表达抑制在宜人性与社交焦虑之间具有部分

中介效应。也就是说,宜人性和开放性的人格特质倾向于在社交环境中使用认知重评策略,认知重评主要通过改变对事件的理解,改变对情绪事件的认识来降低情绪反应^[21],也就说宜人性和开放性的人格特质可以对进入社交场合的负性期待,对社交行为能力差的担心以及他人的负性评价等认知进行重新的评价和不同角度的思考,这有助于减少社交焦虑水平。而且研究还发现,宜人性人格特质会较少的使用表达抑制策略,同样是助于减少个体的社交焦虑水平。本研究结论对于青少年社交焦虑的心理干预具有一定的启示,例如,可以从不同的人格特质的人群为切入点,培养积极的情绪调节策略的使用习惯,减少个体的社交焦虑水平。

另外,本研究还有一定的局限性。首先,在本研究中,表达抑制与社交焦虑的相关较低,仅为0.09,对这一结果的解释和推广还需谨慎。今后的研究,应进一步扩大样本容量,对这一结果的可靠性进行验证;其次,在今后的研究中还应加入临床样本,进一步验证本研究的结论。

参 考 文 献

- 1 Aderka IM, Hofmann SG, Nickerson A, et al. Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 2012, 26(3): 393-400
- 2 Iverach L, Rapee RM. Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions. *Journal of Fluency Disorders*, 2013, doi.org/10.1016/j.jfludis.2013.08.003

- 3 Buckner JD, Bernert RA, Cromer KR, et al. Social anxiety and insomnia: The mediating role of depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 2008, 25: 124-130
- 4 Buckner JD, Eggleston AM, Schmidt NB. Social anxiety and problematic alcohol consumption: The mediating role of drinking motives and situations. *Behavior Therapy*, 2006, 37: 381-391
- 5 Buckner JD, Schmidt NB, Lang AR, et al. Specificity of social anxiety disorder as a risk factor for alcohol and cannabis dependence. *Journal of Psychiatric Research*, 2008, 42: 230-239
- 6 Tillfors M, EI-Khouri B, Stein MB, Trost K. Relationships between social anxiety, depressive symptoms, and antisocial behaviors: Evidence from a prospective study of adolescent boys. *Journal of Anxiety Disorders*, 2009, 23(5): 718-724
- 7 Magee WJ, Eaton WW, Wittchen HU, et al. Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, 1996, 53(2): 159-168
- 8 Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. New York, NY: Guilford Press, 1995
- 9 Rapee RM, Heimberg RG. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 1997, 35: 741-756
- 10 Weeks JW, Heimberg RG, Rodebaugh TL, et al. Psychometric evaluation of the fear of positive evaluation scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 2012, 24: 301-312
- 11 Beard C, Weisberg RB, Amir N. Combined cognitive bias modification treatment for social anxiety disorder: A pilot trial. *Depression and Anxiety*, 2011, 28(11): 981-988
- 12 Spokas ME, Rodebaugh TL, Heimberg RG. Cognitive biases in social phobia. *Psychiatry*, 2007, 6(5): 204-210
- 13 Schultz LT, Heimberg RG. Attentional focus in social anxiety disorder: Potential for interactive processes. *Clinical Psychology Review*, 2008, 28: 1206-1221
- 14 贾淑斌. 大学生人格特征与社交焦虑的相关研究. *现代生物医学进展*, 2008, 28(1): 144-145
- 15 汪涛, 谭静, 李敏, 等. 医学生社交焦虑与自尊和人格特征的关系. *第三军医大学学报*, 2009, 31(11): 1095-1097
- 16 田学英, 卢家楣. 外倾个体何以有更多正性情绪体验: 情绪调节自我效能感的中介作用. *心理科学*, 2012, 35(3): 631-635
- 17 李中权, 王力, 张厚粲, 柳恒超. 人格特质与主观幸福感: 情绪调节的中介作用. *心理科学*, 2010, 33(1): 165-167
- 18 Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 348-362
- 19 John OP, Gross JJ. Individual differences in emotion regulation strategies: Links to global trait, dynamic, and social cognitive constructs. In Gross JJ. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007. 351-372
- 20 赵鑫, 金戈, 周仁来. 什么样的人更善于情绪调节? —情绪调节的个体差异研究. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(3): 518-521
- 21 McRae K, Misra S, Prasad AK, et al. Bottom-up and top-down emotion generation: Implications for emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2012, 7: 253-262
- 22 Urry HL, Gross JJ. Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 2010, 19(6): 352-357
- 23 Balzarotti S, John OP, Gross JJ. An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 2010, 26: 61-67
- 24 赵鑫, 史娜, 付丽, 等. 情绪识别与认知重评对社会适应不良的预测研究. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(6): 1029-1032
- 25 赵鑫, 裴瑞雪, 付丽, 等. 高、低社交焦虑青少年情绪调节策略使用比较. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(1): 149-154
- 26 裴衍刚, 杨安, 曾敏霞. 青少年元认知、大五人格与学习适应行为的关系. *心理发展与教育*, 2011, 2: 151-157
- 27 王力, 柳恒超, 李中权, 等. 情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国健康心理学杂志*, 2007, 15(6): 503-505
- 28 王明忠, 周宗奎, 范翠英, 陈武. 父母冲突对青少年社交焦虑的影响: 序列中介效应分析. *心理发展与教育*, 2013, 2: 166-172
- 29 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36(5): 614-620

(收稿日期: 2014-01-26)