

# 社交焦虑大学生元情绪评价、情绪调节方式的探索及指导

李璇<sup>1</sup>, 侯志瑾<sup>1</sup>, 黄敏儿<sup>2</sup>

(1.北京师范大学心理学院,北京 100875;2.中山大学心理学系,广东 广州 510275)

**【摘要】** 目的:了解社交焦虑大学生对社交焦虑的元情绪评价、情绪调节方式的特点,探索元情绪评价指导对改善大学生社交焦虑的效果。方法:选择高、低社交焦虑大学生参加研究,以“准备演讲”为实验任务,并在任务前对高社交焦虑实验组进行元情绪评价指导;任务结束后要求被试报告在实验任务进行中的元情绪评价和情绪调节方式。结果:在准备演讲过程中,高社交焦虑大学生对自身情绪的清晰度显著低于低社交焦虑者,且主要采用重视调节;元情绪评价指导能降低高社交焦虑大学生的重视调节。结论:高、低社交焦虑大学生的元情绪评价、情绪调节方式之间存在显著差异,元情绪评价指导可以帮助高社交焦虑大学生改善其情绪调节方式。

**【关键词】** 社交焦虑;元情绪评价;情绪调节方式

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)02-0231-03

## Exploration and Direction on Meta-evaluation of Mood and Emotion Regulation in Undergraduates with Social Anxiety

LI Xuan, HOU Zhi-jin, HUANG Min-er

School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the meta-evaluation of mood and emotion regulation of undergraduates with social anxiety, and to probe whether meta-evaluation guidance could decrease social anxiety. **Methods:** Undergraduates with high or low social anxiety were chosen to participate the research the participants were asked to prepare for a speech in the experiment, meanwhile, high social anxiety experiment group accepted meta-evaluation guidance. After that, the participants were asked to report their emotion, meta-evaluation of mood and emotion regulation. **Results:** In the speech preparing situation, high social anxiety participants were less clear about their emotion and adopted more rumination regulation than low social anxiety participants; meta-evaluation guidance could help the high social anxiety participants to decrease rumination regulation. **Conclusion:** High and low social anxiety undergraduates were different in meta-evaluation of mood and emotion regulation, and meta-evaluation guidance could help high social anxiety students to improve their emotional regulation.

**【Key words】** Social anxiety; Meta-evaluation of mood; Emotion regulation

社交焦虑指对某一种或多种人际处境有强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为<sup>[1]</sup>。根据 Clark 等人从信息加工角度对社交焦虑个体在社交情景中反应的阐述<sup>[2]</sup>,社交过程中利用内部信息(比如焦虑)做出的消极推论是社交障碍的重要原因之一,而以某种情绪为目标的自我评价与元情绪评价的概念相对应。

元情绪指对自身情绪的反思,它包括个体在情绪体验中对自身情绪进行监控、评价和调节。元情绪易于改变,可以通过提高个体元情绪水平来进行心理干预<sup>[3]</sup>。元情绪评价特指元情绪中的评价过程。Mayer 等人将元情绪评价分为对自身情绪清晰程度、可接受程度、典型程度和影响程度四个方面的评价<sup>[4]</sup>。研究表明,对自身情绪的清晰程度、可接受程度与抑郁呈负相关,影响程度与抑郁呈正相关<sup>[4]</sup>;清晰程度与广泛性焦虑呈负相关<sup>[5]</sup>;认为自己情绪不可接受可能是情绪障碍的一个重要表现<sup>[6]</sup>。

有研究者指出元情绪评价会直接影响情绪调节方式,即对情绪的反思会影响个体对情绪所采用的调节方式<sup>[7]</sup>。对情绪障碍(如抑郁)个体的研究表明,他们在感受负性情绪时常沉浸于负性情绪之中,反复思考,习惯于过多地表现和宣泄这些负性情绪,这可能是增强负性情绪、使抑郁不断增强的主要原因<sup>[8]</sup>。

元情绪与情绪调节都强调自身反映的是“情绪体验中”的情况。因此,本研究将在个体情绪唤起的情况下展开。研究表明,特质焦虑个体在准备主题演讲时会产生高水平的焦虑,且焦虑程度随任务的进行而下降<sup>[9]</sup>。以往一些关于社交焦虑的研究也采用了“准备演讲”的任务作为情绪诱发情境<sup>[10]</sup>。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

对中山大学在读大学生发放中文版交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)1199份。随机选择在本次施测中得分与均值( $x=41.51$ )相差一个

标准差( $s=8.18$ )以上的个体作为高、低社交焦虑被试。各组被试的性别比例、年龄均不存在显著差异,具体情况见表1。

表1 各组被试基本情况( $\bar{x}\pm s$ )

	人数	IAS得分	性别比例(男/女)	年龄
高社交焦虑实验组	24	55.58 ± 4.62	12/12	22.00 ± 0.98
高社交焦虑控制组	22	54.18 ± 4.67	10/12	21.86 ± 1.04
低社交焦虑控制组	26	28.27 ± 3.92	12/14	21.69 ± 1.23

## 1.2 研究设计

本研究共三组被试,包括低社交焦虑控制组、高社交焦虑控制组和高社交焦虑实验组。分析将包括两部分,第一部分自变量为社交焦虑程度,目的在于了解高、低社交焦虑大学生的元情绪评价和情绪调节方式的差异。第二部分自变量为是否进行元情绪评价指导,目的在于了解元情绪评价指导对高社交焦虑大学生元情绪评价及情绪调节方式的影响。

## 1.3 研究材料

研究材料包括:①元情绪评价指导材料,该材料根据元情绪评价的定义编制,针对实验情境中紧张、焦虑情绪的“影响程度”、“典型程度”和“可控程度”三个方面进行说明,目的在于指导个体对在实验情境中的紧张、焦虑情绪进行正确、积极的评价,具体内容如“这种情境中的紧张和焦虑情绪一般不会无限制地上升,也不会一直持续”。②情绪主观报告表,由黄敏儿等人编制,针对12种情绪评定被试的感受程度,评价方式为6点计分,从0(没有)到5(非常多)。③元评价问卷(Meta-evaluation scale, MES)<sup>[5]</sup>,包括接受程度、清晰程度、典型程度以及影响程度4个维度,共24个题目,评价方式为5点计分,从“1”(一点也不符合)到“5”(完全符合)。④情绪调节方式报告表,包括4个条目,分别对黄敏儿等人提出的四种调节方式:忽视、抑制、重视和宣泄在实验情境中的使用情况进行6点评分,从“0”(完全不符合)到“5”(完全符合)。⑤反馈条目,要求被试反馈实验情境对真实情境的模拟情况、自己在实验情境中的投入程度及实验组对指导的接收、理解情况,评分方式为4点计分,从“1”(非常不符合)到“4”(非常符合)。

## 1.4 研究流程

被试独自在实验室完成实验,所有材料和实验指令编入E-prime程序,实验流程由该程序引导完成。①元情绪评价指导。被试来到实验室后休息5分钟,然后填写情绪主观报告表。填写完毕后,告知被试“本研究的实验目的是了解大学生的演讲能力”。然后实验组通过阅读电脑屏幕呈现的“元情绪评价指导材料”接受指导,时间为1分钟;控制组的屏幕在此1分钟内停留在实验目的说明页面。②情绪诱发。告知被试“接下来请你完成演讲任务。演讲题目

为‘男女之间是否有纯粹的友谊’,你的演讲需要分别从正反两方面来对这个论题进行阐述,演讲时间需要达到5分钟以上。演讲过程将通过摄像机记录下来,随后给有经验的心理专家对你的表现进行评估。接下来请你对演讲进行5分钟准备”。③完成实验任务。被试按照指导语要求进行5分钟演讲准备。④主观报告。准备结束后,被试完成情绪主观报告表、元情绪评价问卷、情绪调节方式报告表和反馈条目。⑤实验结束。主试对实验进行解释。

## 2 结果

### 2.1 实验情境检验

通过反馈条目分析被试在实验情境中的投入程度。结果表明,被试对自己在实验中的投入程度、对指导的接收和理解程度的评分均值显著高于问卷均分2.5( $P<0.01$ ),即被试积极投入了实验并接收了元情绪评价指导。

### 2.2 情绪诱发检验

采用“准备演讲”情境来诱发情绪,选择情绪报告表中正情绪均值和紧张情绪分数作为情绪状态的指标。情绪诱发成功的预期是“准备演讲”情境将导致被试正情绪下降、紧张情绪上升,选择高、低社交焦虑控制组数据进行检验。对第一、二次情绪主观报告的正情绪和紧张情绪进行配对 $t$ 检验,结果表明,高、低社交焦虑组在实验情境中均表现出正情绪的显著下降( $t(21)=4.984, P<0.001; t(25)=3.926, P=0.001$ ),高社交焦虑组还表现出紧张情绪的显著上升( $t(21)=-2.699, P=0.013$ ),因此实验情境成功地诱发了被试的情绪变化。

### 2.3 元情绪评价

2.3.1 高、低社交焦虑大学生元情绪评价的比较  
各组被试在对实验情境中情绪体验的元情绪评价结果见表2。 $t$ 检验比较高、低社交焦虑控制组的元情绪评价,结果发现,高社交焦虑个体对自己情绪的清晰程度得分显著低于低社交焦虑个体( $t(46)=2.533, P=0.015$ ),在其他维度上两组个体不存在显著差异。

表2 各组在实验情境中的元情绪评价( $\bar{x}\pm s$ )

	低社交焦虑控制组	高社交焦虑控制组	高社交焦虑实验组
接受程度	3.04 ± 0.31	3.20 ± 0.28	3.33 ± 0.38
清晰程度	4.21 ± 0.52	3.86 ± 0.41	3.67 ± 0.62
典型程度	3.36 ± 0.42	3.38 ± 0.39	3.36 ± 0.38
影响程度	3.17 ± 0.47	3.21 ± 0.38	3.30 ± 0.44

2.3.2 元情绪评价指导对高社交焦虑大学生元情绪评价的影响  
通过 $t$ 检验比较高社交焦虑的实验组与控制组在元情绪评价上的差异,结果表明,在准备演讲过程中,两组各维度得分均不存在差异显著。

### 2.4 情绪调节

2.4.1 高、低社交焦虑大学生情绪调节方式的比较 各组情绪调节方式得分见表3。首先,对高、低社交焦虑控制组的各种调节方式得分进行重复测量方差分析。结果表明,高社交焦虑大学生在实验情境中,四种调节方式的使用存在显著差异( $P<0.01$ ),其中得分最高的是重视调节。低社交焦虑控制组四种调节方式的使用也存在显著差异( $P<0.01$ ),得分最高的是忽视调节。然后,采用  $t$  检验比较高、低社交焦虑控制组在四种情绪调节方式上的差异。结果表明,在演讲准备过程中,高社交焦虑控制组被试在忽视调节得分显著低于低社交焦虑控制组得分( $t(40.157)=4.054, P<0.001$ )。

表3 各组在实验各阶段的情绪调节方式( $\bar{x}\pm s$ )

	低社交焦虑控制组	高社交焦虑控制组	高社交焦虑实验组
忽视	3.69 ± 1.29	2.00 ± 1.60	2.25 ± 1.39
抑制	2.62 ± 1.58	2.68 ± 1.36	2.46 ± 1.32
重视	3.15 ± 1.76	3.36 ± 1.00	2.29 ± 1.46
宣泄	1.37 ± 1.47	1.86 ± 1.42	1.71 ± 1.71

2.4.2 元情绪评价指导对高社交焦虑大学生情绪调节方式的影响 重复测量方差分析结果表明,高社交焦虑实验组各种情绪调节方式之间不存在显著差异( $P>0.05$ )。通过  $t$  检验比较高社交焦虑的实验组与控制组在各种情绪调节方式上的得分,结果表明实验组重视调节得分显著低于控制组得分( $t(40.902)=2.925, P=0.006$ )。

### 3 讨 论

首先,本研究了解了高社交焦虑大学生在社交情境中的元情绪评价和情绪调节特点。结果表明,与低社交焦虑大学生相比,高社交焦虑大学生在社交情境中对情绪的清晰程度低,对情绪多采用重视调节。也就是说,高社交焦虑个体对自己在社交情境下的情绪状态以及为什么会有这样的情绪状态的认识比较模糊。研究表明,低情绪辨别能力的个体会对自己的情绪感到困惑,感到自己的情绪反应无法预测并且大多数时候是存在问题的<sup>[11]</sup>。与这样的元情绪评价相对应,高社交焦虑个体更加重视自身的负性情绪而难以忽视。Gross 的研究表明,忽视调节能够有效地减弱负情绪的表情和主观感受<sup>[12]</sup>。

然后,本研究探索了元情绪评价指导对高社交焦虑大学生元情绪评价及情绪调节方式的影响。结果表明,元情绪评价指导降低了重视的情绪调节方式,对元情绪评价未产生显著影响。从反馈条目来看,个体都表示认真阅读了指导材料并相信其真实性。从高社交焦虑个体对情绪清晰程度低的特点来看,被试对自己情绪认知并不清晰,因此可能很难体会对情绪的认知层面的改变。另外,元情绪评价指导

材料呈现的内容和时间都十分简短,被试无法进行充分的思考。这些因素可能导致最终主观报告上未能体现出指导对元情绪评价的影响。而情绪调节是个体对情绪的应对,个体在一定程度上能够有所意识,因此元情绪评价指导对重视情绪调节方式的改变通过主观报告表现了出来。根据前面情绪调节方式的说明,改变对负性情绪的重视调节对改善情绪障碍具有重要的意义。

目前国内对元情绪评价这一概念的研究尚少,而本研究发现元情绪评价是社交焦虑个体的认知特点之一,这表明在对社交焦虑的研究中,元情绪评价是值得进一步探索的因素。另外,本研究中简短的元情绪评价指导对于情绪调节方式的影响表明,更加系统、完善的元情绪评价干预是值得考虑的改善社交焦虑的方法。

### 参 考 文 献

- 1 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究. 心理学探新, 2000, 20(1):55-58
- 2 Clark DM, McManus F. Information processing in social phobia. Bio-Psychiatry, 2002, 51: 92-100
- 3 李锐. 情绪智力与元情绪:概念及关系辨析. 华中师范大学研究生学报, 2010, 17(2):120-124
- 4 Mayer JD, Stevens AA. An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. Journal of Research in Personality, 1994, 28: 351-373
- 5 Mennin DS, Heimberg RG, Turk CL, et al. Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. Behaviour Research and Therapy, 2005, 43: 1281-1310
- 6 Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, et al. Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. Emotion, 2006, 6: 587-595
- 7 Kokkonen M, Pullkinen L. Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. European Journal of Personality, 2001, 15: 83-104
- 8 黄敏儿, 郭德俊. 大学生情绪调节方式与抑郁的研究. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(6):438-441
- 9 高隽, 杨鹏, 钱铭怡, 邓天. 大学生演讲比赛选手的演讲状态焦虑研究. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(1):42-45
- 10 陈曦, 钟杰, 钱铭怡. 社交焦虑个体的注意偏差实验研究. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(12):846-849
- 11 Gohm CL. Mood Regulation and emotional intelligence: Individual differences. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(3): 594-607
- 12 Gross JJ. Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expressive, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(1): 224-237

(收稿日期:2010-10-28)