

情绪易感性对不同社交焦虑大学生情绪调节灵活性的影响

周路路¹ 苏华¹ 刘慧敏²

1. 衡水学院, 衡水;

2. 北京体育大学, 北京

摘要 | 目的: 研究探讨不同社交焦虑水平的大学生在情绪易感性、情绪调节的情绪需求和调节策略选择和使用上的差异, 以及它们之间的关系, 为干预情绪障碍为主的焦虑症状提供有益借鉴。方法: 采用实验法, 招募256名大学生, 筛选出高社交焦虑组与低社交焦虑组被试, 实施情绪调节灵活性实验。结果: 高社交焦虑组消极情绪易感性更高, 引发的情绪强度更高、可控程度更低, 不同情境下选择不同策略、灵活性及备选策略较少; 积极情绪易感性显著预测备选策略数和总策略数; 情绪强度和可控程度显著预测调节灵活性。结论: 高社交焦虑者情绪调节灵活性较低, 主要体现在可控情境下较少选择不同策略, 独立于情境使用脱离策略, 及在不同情境中检索和使用调节策略的努力较少。

关键词 | 社交焦虑; 情绪调节灵活性; 情绪易感性; 情境需求

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

社交焦虑主要体现为对人际处境有强烈的忧虑、紧张不安、害怕等情绪体验, 并产生回避反应^[1], 是一种典型的情绪障碍, 严重影响个体心理健康, 阻碍个体发展。情绪调节困难是各类情绪障碍形成的核心特点^[2]。情绪调节是个体为了达成情绪调节目标, 使用情绪调节策略来调控自身情绪体验、生理反应和行为表现的过程^[3]。近年来, 围绕情绪调节如何有效调整个体情绪状态, 预防情绪障碍的研究主要集中于情绪调节策略的使用和情绪调节灵活性。个体能否根据不断变化的情境需要和目标, 选择采用不同的情绪调节策略, 即为情绪调节灵活性, 可以用来评估个体的情绪调节能力^[4, 5]。在心理咨询工作中, 对社交焦虑者的治疗主要集中于从调整个体对环境信息过于恐惧、糟糕的思维

基金项目: 2023年度河北省社科发展研究课题(20230305053)。

通讯作者: 苏华, 衡水学院讲师, 研究方向: 艺术心理学。

文章引用: 周路路, 苏华, 刘慧敏. 情绪易感性对不同社交焦虑大学生情绪调节灵活性的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(10): 2018-2026.

<https://doi.org/10.35534/pc.0610221>

(Domschke, 2021; Bortolan, 2022), 但针对情绪障碍的心理治疗方式从认知、情绪和行为三种途径均能有效调节焦虑 (Podell et al., 2013; Domschke, 2021)。情绪调节能力的提高是改善社交焦虑的重要途径, 因此, 要明晰社交焦虑个体的情绪调节过程如何, 对各种调节策略的运用如何, 在不同情境变化下, 高社交焦虑者与正常人的主要区别是什么。以往研究较少关注这些问题, 而它们对于理解社交焦虑者情绪调节困难有重要启示。探究社交焦虑个体情绪调节灵活性的特点, 为从干预情绪障碍为特点的社交焦虑提供有益借鉴。

情绪调节灵活性三成分模型^[6]依据时间进程, 将情绪调节灵活性分为情境敏感性、策略有效性和反馈反应性三种成分。三种成分有时间上先后发生的顺序, 第一阶段为识别阶段, 对情境加以识别即对情境刺激线索和情境改变线索的觉察。第二阶段为选择阶段, 个体从可用策略库中选择调节策略, 并判断策略是否有效。第三阶段为实施阶段, 监控当前调节效果, 保持、停止或调整当前策略。在具体研究中情绪调节灵活性需要满足三个特征: 情境改变、策略改变, 以及情境和策略的同步改变。其中客观情境 (个体所面对的客观事件) 或主观情境 (个体对情境的主观评估) 改变是情绪调节灵活性的前提; 个体能选择和使用不同策略, 而不是僵化地使用某一种或几种策略, 即策略改变是灵活性的核心^[7]。注意偏向理论认为社交焦虑者偏向于情境中包含威胁性刺激线索, 对此保持高度敏感和警觉^[8], 且相对于积极和中性的情绪刺激, 社交焦虑者更偏向于消极情绪刺激^[9, 10]。高社交焦虑的个体对包含消极情绪的刺激的注意警觉和增强与个体情绪易感性程度有关^[8]。情绪易感性是个体对不同情绪刺激的一种内源性的敏感性, 不同的人对情绪刺激具有不同的情绪反应^[11], 是对情境信息敏感指标之一^[8]。在情绪策略的选择和使用上, 社交焦虑高的个体面对社交情境时, 存在明显的情绪调节灵活性不足, 难以根据情境的改变灵活地选择调节策略, 但在使用策略上与低社交焦虑者没有显著差异^[12]。

情绪调节灵活性包括评估情境需求和匹配调节策略以满足情境需求, 社交焦虑者在这两个过程中都可能表现出不灵活^[13]。情绪调节灵活性高的人根据语境需求不同使用不同调节策略, 而情绪调节灵活性低的人则独立于语境使用调节策略^[4]。因此可以通过评估个体的策略使用如何随语境需求变化来检验情境-策略匹配性^[13]。个体评估情境需求时主要与情绪强度和可控性的感知有关, 认知重评 (从不同角度评估问题) 可能对调节低强度情绪更有效, 而分心、抑制对调节高强度情绪更有效^[14, 15]。对可控性的感知高的个体更倾向于积极选择策略改善情绪体验, 可控性减弱会使得个体减少或放弃调节的努力^[16], 因此, 感知可控性高时倾向于使用参与策略 (认知重评、问题解决等), 感知可控性低时倾向于使用脱离策略 (抑制、回避等)^[13]。虽然在考虑情境需求和匹配情绪调节策略上尚能得出灵活的情绪调节是在考虑情绪强度和感知可控性基础上更匹配地选择不同策略, 但个体对情境中情绪信息的敏感性有较大差异, 尤其是社交焦虑者对情绪刺激的易感程度可能会影响情绪强度和可控性, 进而影响根据情境变化选择和使用调节策略的效果。情绪调节灵活性并非越高越好, 它是情绪调节适应性为前提。临床心理学的研究表明, 情绪调节灵活性过高或过低可能是一些心理疾病的典型症状, 如抑郁患者的情绪调节灵活性过低^[17], 而边缘性人格障碍个体情绪调节灵活性则过高^[18]。脱离情绪调节策略 (如回避、表达抑制) 的灵活运用可能是导致社交焦虑的原因^[13]。因此, 中等水平的情绪调节灵活性更具有适应性^[7]。

综上所述, 情绪调节灵活性问题可能是导致社交焦虑的核心原因, 张少华等人^[12]通过实验证明了

高社交焦虑的个体情绪调节困难发生在策略选择阶段，选择模式上更多使用回避策略。由于通过实验方式能够提供的策略有限，且被试在短暂时间内调节负性社交图片引发的情绪的过程是否真正使用已选择的调节策略是难以知晓的。在评估情境需求时，情境可控性决定个体策略选择和使用^{[13][19]}，而在以往研究中鲜少被考查。本研究选择了更为贴近大学生学习与生活情境作为实验材料，重点考查不同社交焦虑水平大学生在不同情境下策略选择的差异，及情绪易感和可控程度对情绪调节灵活性的影响。为揭示社交焦虑者在情绪信息处理和情绪调节方面的特征，通过改善情绪调节灵活性达到干预社交焦虑的目的提供有益借鉴。

2 研究方法

2.1 实验设计

采用2被试组别（高社交焦虑，低社交焦虑）×3情境（学业、恋爱、健康）两因素混合实验设计，被试组别为被试间变量，情境为被试内变量，情绪易感性及被试对情绪调节策略的选择和使用为因变量。

2.2 实验对象

河北省某高校大学生124人，其中高社交焦虑62人，低社交焦虑组62人。被试均视力正常，无阅读障碍，之前未参加过类似实验，结束后获得礼品。

筛选被试程序：招募大学生被试256人施测社交焦虑（IAS）量表，回收有效问卷243份，有效率为94.9%，排除在BDI量表得分超过13分的被试，得到228个有效数据，筛选在量表得分最高和最低各27%的被试为高-低社交焦虑组。高社交焦虑组62人（女38人）；低社交焦虑组62人（女29人），且根据心理卫生评定量表手册关于社交焦虑（IAS）评分标准^[20]，高分组显著高于48.49（ $t=16.22$ ， $p<0.001$ ，Cohen's $d=0.75$ ），低分组与量表常模均数38.79无显著差异（ $t=0.57$ ， $p>0.05$ ，Cohen's $d=0.49$ ）。

2.3 研究工具

贝克抑郁量表（beck depression inventory, BDI）由贝克1961年编制，用于评估研究对象抑郁症状程度^[21]。问卷由21个条目组成，采用0~3分4级评分，总分范围0~63分，其中0~13分为无抑郁，14~19分为轻度抑郁，20~28分为中度抑郁，29~63分为重度抑郁。中文版BDI内部一致性信度为0.85。

社交焦虑量表（interaction anxiousness scale, ISA）由利里（Leary）于1983年运用临床经验法编制的，在中国大学生被试中同样具有较高的适用性^[22]，用于测量人际交往的主观焦虑感受的量表，包括15个条目，采用5级评分。其中3、6、10、15反向记分。得分高低和焦虑水平呈正相关，该量表所有条目与其他相关量表的总相关系数高于0.45，克隆巴赫 α 系数超过0.87。

情绪易感性问卷，由张奇勇等人^[23]根据多尔蒂（Doherty）编制的情绪感染问卷为蓝本，结合东方文化进行了修订。问卷包含25个项目，分为高兴、情爱、害怕、愤怒、悲伤五个维度，采用5级计分，得分越高反应个体对情境中情绪的觉察能力越强。问卷整体Cronbach's α 系数为0.852，各分量表内部

一致性系数均高于0.76。

2.4 实验程序

实验根据古贝 (Goubet) [19] 等人关于情绪调节灵活性的实验材料, 结合中国文化背景进行内容修订, 并邀请30名在校大学生对阅读材料进行文字评价, 均能够准确判断材料反应的具体情境, 并对三种情境 (学业、恋爱、健康) 引起的情绪感受进行10级评分, 结果发现三种情境没有显著差异 ($F(2, 28) = 2.83, p = 0.10, \eta^2 = 0.30$), 且均能引起被试较高负面情绪 ($M_{\text{学业}} = 7.87, SD = 1.81; M_{\text{恋爱}} = 7.60, SD = 2.69; M_{\text{健康}} = 6.67, SD = 2.02$)。

正式实验开始前要求被试认真阅读实验知情同意书, 并填写BDI量表。根据实验主试提示进入正式实验。要求被试分别阅读三段情境文字描述, 并对三种情境引发被试的情绪强度和可控程度进行“最弱到最强”的10级评分, 并根据可控程度进行排序, 根据排序依次完成三种情境下的策略书写和策略可用性评价两个任务。情境描述举例“想象一下, 你刚刚发现自己在一场非常重要的考试中失败了, 可能要重修这门课。虽然这场考试你做了很多准备, 但仍然没有取得好成绩, 为此特别失望。这是你最不喜欢的一门课, 你经常会向你的朋友抱怨课程老师, 但这门课很重要”。

2.5 数据分析

采用SPSS 20.0对数据进行统计分析。

3 结果

3.1 高、低社交焦虑组被试在各变量上的差异分析

高、低社交焦虑组被试在情绪易感性、情境需求和调节策略使用上的得分如表1所示。情绪调节灵活性具有跨情境灵活使用策略的特征, 参照以往研究 [23, 24], 使用以下几个指标: (1) 情境需求, 被试对不同情境的情绪强度和可控程度的感知; (2) 不同策略数, 被试在每种情境下使用策略种类数目; (3) 灵活性, 反应被试在情境变化下选择不同应对策略; (4) 备选策略, 被试在3种情境中可能会使用的策略种类; (5) 总策略数, 三种情境下被试使用策略总次数, 表明被试在不同情境下所做的最大努力程度。

使用MANOVA分析高焦虑组和低焦虑组被试在各变量上的差异, 两组被试存在消极情绪易感性上有显著差异 ($F(1, 122) = 18.99, p < 0.001, \eta^2 = 0.03$), 高焦虑组被试消极情绪易感性显著高于低焦虑组。在情绪强度 ($F(1, 122) = 2.88, p < 0.01, \eta^2 = 0.52$) 和可控程度 ($F(1, 122) = 8.10, p < 0.001, \eta^2 = 0.83$) 上存在显著差异, 高焦虑组被试情绪体验更强烈, 感知情境的可控程度更低。在灵活性 ($F(1, 122) = 8.99, p = 0.04, \eta^2 = 0.10$) 和备选策略数 ($F(1, 122) = 6.91, p < 0.01, \eta^2 = 0.08$) 上存在显著差异, 低焦虑组显著大于高焦虑组被试。两组被试在具体策略上没有显著差异, 两组被试均较多使用以沉思、表达抑制、压抑为主的脱离策略 ($t = 0, p > 0.05$) 和以重新评价、问题解决、接受为主的参与策略 ($t = 0.58, p > 0.05$)。

表1 高、低社交焦虑被试在各变量上的平均数与标准差 ($M \pm SD$)

Table 1 Mean and standard deviation of high and low social anxiety participants on various variables

分组变量	情绪易感性		情境需求		调节策略选择和使用		
	积极	消极	情绪强度	可控程度	灵活性	备选策略	总策略数
高焦虑 (62)	41.75 ± 4.54	52.80 ± 8.48	7.91 ± 2.13	4.26 ± 1.27	1.52 ± 1.13	2.80 ± 1.44	6.15 ± 3.32
低焦虑 (62)	43.58 ± 5.63	43.73 ± 10.08	6.77 ± 2.28	6.82 ± 2.14	2.90 ± 1.56	3.75 ± 1.78	6.88 ± 3.23
<i>F</i>	2.55	18.99	2.88	-8.10	-8.99	-6.91	0.98
<i>p</i>	0.115	<0.001	0.005	<0.001	0.04	0.010	0.325

在三种情境下分别评估被试使用的不同策略。以焦虑分组为组间因素，以三种情境为组内因素，以不同策略数为因变量，进行重复测量方差分析。结果如图1所示，在不同策略数量上，组别主效应显著 ($F(1, 122) = 5.90, p = 0.01, \eta^2 = 0.03$)，高焦虑组被试选择的策略种类数显著少于低焦虑组 ($t = 2.51, p = 0.01, \text{Cohen}'d = 0.28$)；在根据可控程度排序后，情境主效应显著 ($F(2, 122) = 3.16, p = 0.04, \eta^2 = 0.02$)，组别主效应不显著 ($F(1, 122) = 3.44, p = 0.07, \eta^2 = 0.02$)，在最不可控情境下选择不同策略数显著多于最可控情境下 ($t = -2.50, p = 0.04, \text{Cohen}'d = -0.28$)。

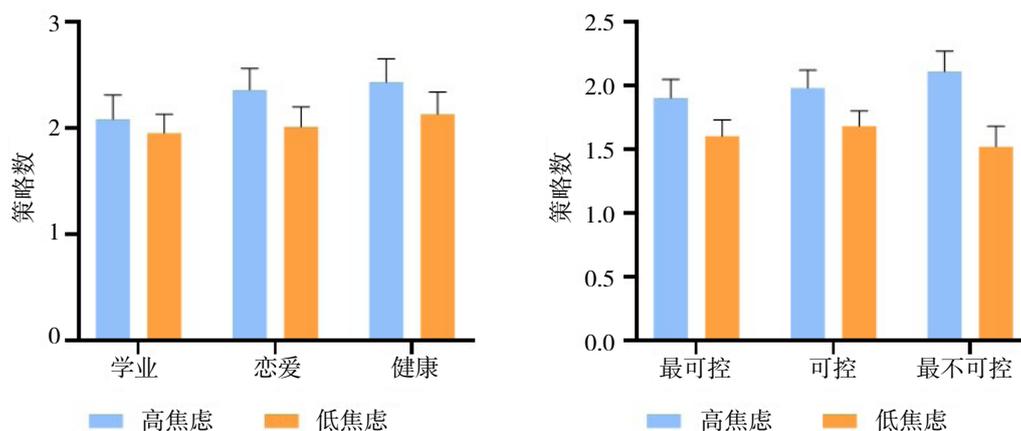


图1 高、低焦虑组在三种情境中使用的不同策略数

Figure 1 Number of different strategies used by high and low anxiety groups in three situations

3.2 情绪易感性和情境需求对调节策略使用的回归分析

进一步分析情绪易感性和情境需求是如何影响不同社交焦虑水平的被试选择和使用调节策略的，以社交焦虑（虚拟变量编码）、积极和消极情绪易感性、情绪强度与可控程度为自变量，以灵活性、备选策略和总策略数为因变量进行回归分析。结果如表2所示，高、低社交焦虑被试在策略使用上的差异主要在灵活性和备选策略上。积极情绪易感性显著预测了备选策略 ($\beta = 0.23, t = 2.03, p = 0.04$) 和总策略数 ($\beta = 0.26, t = 2.23, p = 0.03$)，说明对积极情绪的感知能有效增加社交焦虑者的情绪调节策略。情绪强度 ($\beta = 0.45, t = 3.56, p = 0.00$) 和可控程度 ($\beta = 0.56, t = 3.99, p = 0.00$) 显著预测灵活性，情绪强度和可控程度越高，被试灵活性越高。情绪强度 ($\beta = 0.32, t = 2.27, p = 0.03$) 显著预测了总策略数，情绪强度越高，总策略数越多。

表2 情绪易感性、情境需求对调节策略使用的回归分析

Table 2 Regression analysis of the effects of emotional susceptibility and situational demands on the use of regulatory strategies

预测变量	灵活性			备选策略			总策略数		
	<i>F</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	β	<i>t</i>
社交焦虑	7.62***	-0.30	-2.0*	4.08*	-0.27	-2.01*	3.43*	0.01	0.06
积极情绪易感性		-0.02	-0.15		0.23	2.03*		0.26	2.23*
消极情绪易感性		0.22	1.85		0.18	1.42		0.13	0.98
情绪强度		0.45	3.56**		0.16	1.16		0.32	2.27*
可控程度		0.56	3.99***		0.22	1.41		0.15	0.926

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

4 讨论

4.1 高、低社交焦虑大学生情绪易感性、情境需求和调节策略使用的差异

根据情绪调节灵活性的三成分模型,实验考察了高、低社交焦虑被试在情绪易感性、情绪调节策略选择和使用上的差别。情绪易感性受个体情绪调节能力的影响,也决定了个体更容易体验积极或消极情绪体验^[8, 10],高社交焦虑被试的消极情绪易感性更高,消极情绪易感会加剧个体的负面情绪状态,更不利于人际关系^[1, 9],因此,对消极情绪的捕捉可能是产生社交焦虑的重要原因^[10, 12]。采用大学生经常遇到的生活、学习情境为实验材料,相比于实验室使用图片诱发方式,更贴近于大学生生活情境,且均能引发被试中等以上水平的情绪反应。通过书写和评价使用策略两种方式综合评估被试的策略选择和使用情况,在策略种类和实际使用上体现被试情绪调节特征。个体对调节情境的可控程度的感知是影响情绪调节灵活性的重要因素^[15, 16],因此,本研究在以往研究基础上增加了被试对情境可控程度的评估。结果显示评估可控程度后,两组被试均在最不可控的情境下选择更多调节策略,可见,被试调节情绪效果受情境可控程度的影响,而非具体情境。高社交焦虑被试情绪强度显著高于低社交焦虑被试,感知可控程度显著低于低社交焦虑被试,且更多使用沉思和压抑的调节策略,这些策略并不能有效调节焦虑情绪^[25],说明高社交焦虑者独立于情境使用脱离策略,是情绪调节灵活性低的表现^[4],与以往研究结论一致^[7, 13]。

两组被试在监控努力上没有差异,但在不同策略数量和变换情境后灵活使用不同策略及备选策略上有差异,这更进一步证明高社交焦虑者的情绪调节灵活性问题体现在策略选择阶段^[7],且具体表现为低灵活性的特征:高焦虑组被试在可控情境下选择新策略数量(灵活性)更少,且备选策略数量也更少。这与以往以社交焦虑情绪障碍人群为对象的相关研究得到结论一致^[12, 26],这也说明了情绪调节灵活性作为心理变量具有连续性,应注意防范一些具有高焦虑的非障碍群体,适当提高情绪调节灵活性有利于减缓情绪障碍的进一步发展。但并非灵活性越高越好^[7, 26],尤其是脱离类(回避、抑制等)策略的应用也同样可能是导致焦虑的原因^[13]。

4.2 情绪易感性和情境需求对调节策略使用的影响

情绪易感性、情境需求对社交焦虑者情绪调节策略使用的回归分析发现,情绪强度和可控程度正向

预测了灵活性指标,说明情绪强度较高,感知可控程度越高时,在不同情境下选择和使用不同策略的灵活性也越高。可见,情绪强度和可控程度作为评估情绪调节需求决定着个体情绪调节策略的选择和使用模式^[14, 24]。情绪强度也正向预测了总策略数,情绪强度越高,被试在所经历的情境中所进行的努力程度就越大,而可控程度并没有显著预测调节努力。对此,奥特纳(Ortner)等人^[27]也得到一致的研究结论,人们在调节情绪时努力检索可使用的策略,但控制感的减弱会停止继续进行调节的努力,即会减少采用各种可能降低情绪体验的方法^[28]。虽然高、低社交焦虑的被试在消极情绪易感性上有显著差异,但积极情绪易感性显著正向预测了备选策略和总策略数。积极情绪易感性越高,被试在不同情境中越倾向于选择和使用更多的策略调节情绪,但高、低社交焦虑被试的积极情绪易感性差异并不大,说明高社交焦虑被试可能在不同情境中检索和使用调节策略的努力较少,即社交焦虑者并不缺少积极情绪感知的能力,而是将积极情绪体验视作安全信号,减少警觉^[29],缺乏如何保持良好情绪体验的经验积累。

本研究采用大学生日常生活、学习常见情境作为情绪调节灵活性的实验材料,通过被试书写对不同情境的调节策略,反应被试策略选择的具体特征,但不准确反应被试策略使用情况,未来研究可以通过生态效度更高的方法(如生态瞬时评估)进一步追踪被试在面临需要调节的情境时策略使用情况如何,且情绪调节灵活性的研究在具体生活情境中研究更为恰当^[4, 5]。此外,本研究从反映个体情绪感知与调节过程角度考察社交焦虑成因与应对,但情绪感知与情绪调节同属于情绪产生的过程,究竟是情绪易感性高导致了情绪调节受阻,还是个体情绪调节灵活性不同影响了情绪易感性?对此,虽然情绪调节灵活性三水平^[30]模型给予一定的解释,认为情绪感知和情绪适应性调节是相互促进的,但缺少实证研究的支持,二者之间螺旋上升的交互影响关系应进一步进行验证,为以情绪障碍为主的焦虑症状的干预提供新思路。

参考文献

- [1] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究[J]. 心理学探新, 2000, 20(1): 55-58.
- [2] Deckert M, Schmoeger M, Auff E, et al. Subjective emotional arousal: An explorative study on the role of gender, age, intensity, emotion regulation difficulties, depression and anxiety symptoms, and meta-emotion [J]. *Psychological Research*, 2020, 84(7): 1857-1876.
- [3] Gross J J. Emotion regulation: Current status and future prospects [J]. *Psychological Inquiry*, 2015, 26(1): 1-26.
- [4] Aldao A, Sheppes G, Gross J J. Emotion regulation flexibility [J]. *Cognitive therapy and research*, 2015, 39(3): 1-49.
- [5] Pruessner L, Barnow S, Holt D V, et al. A cognitive control framework for understanding emotion regulation flexibility [J]. *Emotion*, 2020, 20(1): 21-29.
- [6] Bonanno G A, Burton C L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation [J]. *Perspectives on Psychological Science*, 2013, 8(6): 591-612.
- [7] 张少华, 桑标, 潘婷婷, 等. 情绪调节灵活性的研究进展 [J]. *心理科学*, 2017, 40(4): 905-912.
- [8] Yiend J, Mathews A, Burns T, et al. Mechanisms of selective attention in generalized anxiety disorder [J]. *Clinical Psychological Science*, 2014, 3(5): 758-771.

- [9] Byrow Y. Time course of attention in socially anxious individuals: investigating the effects of adult attachment style [J] . *Behavior Therapy*, 2016, 47 (4) : 560-571.
- [10] Nicola J, Gregory, Helen Bolderston, et al. Attention to faces and gaze-following in social anxiety: preliminary evidence from a naturalistic eye-tracking investigation [J] . *Cognition and Emotion*, 2019, 33 (5) : 1-12.
- [11] 刘欣欣. 神经质大学生情绪易感性的特点研究 [J] . *学术交流*, 2013 (S1) : 68-70.
- [12] 张少华, 桑标, 江凯, 等. 社交焦虑大学生情绪调节灵活性: 情绪内容对策略选择和使用的影响 [J] . *心理科学*, 2021, 44 (3) : 633-641.
- [13] Goodman F R, Daniel K E, Eldesouky L, et al. How do people with social anxiety disorder manage daily stressors? Deconstructing emotion regulation flexibility in daily life [J] . *Journal of Affective Disorders Reports*, 2021 (6) : 1-10.
- [14] Martins B, Sheppes G, Gross J J, et al. Age Differences in Emotion Regulation Choice: Older Adults Use Distraction Less Than Younger Adults in High-Intensity Positive Contexts [J] . *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2018 (73) : 603-611.
- [15] Sheppes G, Meiran N. Better late than never? On the dynamics of online regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal [J] . *Personality and Social Psychology*, 2007, 33 (11) : 1518-1532.
- [16] Ortner C N M, Pennekamp P. Emotion malleability beliefs and event intensity and importance predict emotion regulation in daily life [J] . *Personality and Individual Differences*, 2020 (159) : 1-7.
- [17] Rottenberg J, Gross J J, Gotlib I H. Emotion context insensitivity in major depressive disorder [J] . *Journal of Abnormal Psychology*, 2005, 114 (4) : 627-639.
- [18] Trull T J, Solhan M B, Tragesser S L, et al. Affective instability: Measuring a core feature of borderline personality disorder with ecological momentary assessment [J] . *Journal of Abnormal Psychology*, 2008, 117 (3) : 647-661.
- [19] Goubet K E, Chrysikou E G. Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire [J] . *Frontiers in Psychology*, 2019, 5 (10) : 1-10.
- [20] 汪向东. 心理卫生评定量表手册增订版 [J] . 北京: 中国心理卫生杂志社, 1993 (12) : 230.
- [21] Reiland S A. Beck Depression Inventory [M] //In Zeigler-Hill V, Shackelford T. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham, 2017: 1-11.
- [22] 彭纯子, 裘耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性 [J] . *中国心理卫生杂志*, 2004, 1 (18) : 39-41, 52.
- [23] 张奇勇, 卢家楣, 陈成辉, 等. 情绪感染问卷的中国化修订与信效度检验 [J] . *心理学新*, 2017, 37 (3) : 241-246.
- [24] Aldao A, Nolen-Hoeksema S. One versus many: capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus [J] . *Cognitive Emotion*, 2013 (27) : 753-760.
- [25] Andras N, Nikolett A, Andras L, et al. Impact of social anxiety and social context on college students' emotion regulation strategy use: An experience sampling study [J] . *Motivation and Emotion*, 2019, 43 (5) : 844-855.
- [26] Sackl-Pammer P, Jah R, Özlü-Erkilic Z, et al. Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents [J] . *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 2019, 37 (13) : 1-12.
- [27] Ortner N M, Pennekamp P. Emotion malleability beliefs and event intensity and importance predict emotion

- regulation in daily life [J]. *Personality and Individual Differences*, 2020 (159): 109887.
- [28] Haines S J, Gleeson J, Kuppens P, et al. The Wisdom to Know the Difference: Strategy–Situation Fit in Emotion Regulation in Daily Life Is Associated With Well–Being [J]. *Psychological Science*, 2016, 27 (12): 1651–1659.
- [29] 季淑梅, 苏新乐, 荀兴苗, 等. 大学生焦虑人群情绪冲突反应的脑功能网络研究 [J]. *中国生物医学工程学报*, 2020 (2): 145–151.
- [30] Hollenstein T, Lichtwarck–Aschoff A, Potworowski G. A model of socioemotional flexibility at three time scales [J]. *Emotion Review*, 2013, 5 (4): 397–405.

The Influence of Emotional Susceptibility on Emotional Regulation Flexibility of College Students with Different Social Anxiety

Zhou Lulu¹ Su Hua¹ Liu Huimin²

1. Hengshui University, Hengshui;

2. Beijing Sport University, Beijing

Abstract: Objective: To explore the differences in emotional susceptibility, emotional needs for emotional regulation, and the choice and use of regulatory strategies among college students with different levels of social anxiety, and to provide useful reference for intervention of anxiety symptoms dominated by emotional disorders. Methods: Using the experimental method, 256 college students were recruited, and the high social anxiety group and the low social anxiety group were selected to carry out the emotional regulation flexibility experiment. Results: The high social anxiety group had higher susceptibility to negative emotions, higher emotional intensity and lower degree of control, and less flexibility and repertoire in different situations. Positive emotion susceptibility significantly predicted the number of repertoire and total strategies; Emotional intensity and degree of control significantly predicted regulatory flexibility. Conclusion: People with high social anxiety have lower flexibility in emotional regulation, which is mainly reflected in less choosing different strategies in controllable situations, using disengagement strategies independently of the situation, and making less effort to retrieve and use regulatory strategies in different situations.

Key words: Social anxiety; Flexibility of emotional regulation; Emotional susceptibility; Emotional regulation strategies