

羞怯对大学生经验回避的作用:有调节的中介效应分析

曹兰胜¹, 窦芬², 王明辉³

(1.中国人民大学马克思主义学院,北京 100872;2.南京师范大学心理学院,南京 210097;3.河南大学心理与行为研究所,开封 475004)

【摘要】 目的:探讨羞怯、错失恐惧、情感平衡对大学生经验回避的作用。**方法:**采用羞怯量表、接受和行动问卷、错失恐惧量表、情感平衡量表对1029名大学生进行调查。**结果:**①羞怯、错失恐惧与经验回避之间两两显著正相关,情感平衡与经验回避显著负相关;②错失恐惧在羞怯与经验回避之间起部分中介作用;③情感平衡对中介模型的前半路径和直接路径起到调节作用,即对于情感平衡较低的大学生,羞怯对错失恐惧以及经验回避的影响更大。**结论:**羞怯通过错失恐惧影响大学生经验回避,情感平衡调节了羞怯与错失恐惧、羞怯与经验回避之间的关系。

【关键词】 羞怯; 经验回避; 错失恐惧; 情感平衡

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.03.030

The Effect of Shyness on Experiential Avoidance: Moderated Mediating Effect

CAO Lan-sheng¹, DOU Fen², WANG Ming-hui³

¹School of Marxism, Renmin University of China, Beijing 100872, China; ²School of Psychology, Nanjing Normal

University, Nanjing 210097, China; ³Institute of Psychology and Behavior, Henan University, Kaifeng 475004, China

【Abstract】 Objective: The aim of this study was to investigate the effect of shyness, fear of missing out, and affect balance on experiential avoidance among college students. **Methods:** A sample of 1029 college students were recruited in the study to complete Shyness Scale, Acceptance and Action Questionnaire, Fear of Missing Out Scale, and Affect Balance Scale. **Results:** ①The shyness, experiential avoidance, and fear of missing out were significantly and positively correlated with each other, while affect balance was negatively correlated with experiential avoidance. ②Fear of missing out played a partial mediating role between shyness and experiential avoidance. ③Affect balance moderated both the first half path and direct path of the mediation relationship, demonstrating that among colleges with lower affect balance, shyness had a greater impact on both fear of missing out and experiential avoidance. **Conclusion:** Shyness has a moderated mediating effect on experiential avoidance in college students. Shyness affects experiential avoidance in college students through fear of missing out. Affect balance regulates the relationship between shyness and fear of missing out, as well as between shyness and experiential avoidance.

【Key words】 Shyness; Experiential avoidance; Fear of missing out; Affect balance

经验回避(experiential avoidance),也有学者译为体验回避^[1],是指个体努力压抑、否认甚至扭曲自己的思维和情绪,以控制和逃离他们不愿经历的思想或情感^[2]。研究发现,经验回避包括带有回避功能的多种行为模式,例如,回避型应对方式、逃避害怕的物体、地方或情境等^[3]。经验回避模型认为,经验回避者抗拒接触或试图消除特定的、不想要的个人体验,并采取策略试图改变这些体验以及产生这些体验情境的频率与形式^[4]。以往研究发现经验回避与神经质^[5]、情绪和行为失调^[6]、抑郁^[7]、焦虑和恐惧^[8]、自我伤害^[9]等联系密切,可能诱发多种心理问题^[10]。因此,深入探讨大学生经验回避的影响因素及其

心理机制,能够有针对性地开展预防和干预工作,并为有效减少其经验回避水平提供可行的视角。

羞怯是指在社交情境中的不舒服或者抑制状态,并伴随着情绪上的沮丧或抑制^[11],是一种较为普遍的人格特质,羞怯个体具有内向和高神经质的特点^[12]。已有研究发现,羞怯个体安全感较低,更倾向于采用消极应对方式^[13]。固定的消极认知模式使高羞怯个体对社交结果产生恐惧,由此产生的消极预期又会导致羞怯个体选择回避应对方式^[14]。Henderson和Zimbardo的社会适应模型认为羞怯个体对环境与他人具有消极认知,导致羞怯个体选择逃避社交情境以减轻痛苦。一方面,个体的羞怯水平能够显著预测其回避行为^[15];另一方面,羞怯和回避都更倾向于内化问题或产生负面情绪^[16]。由此可见,个体的羞怯与其经验回避联系密切,高羞怯个体更倾向于采取消极回避的应对方式来解决心理问题,因此

【基金项目】 中国博士后科学基金资助项目(项目编号:2019M660911);河南省教育厅人文社科项目(项目编号:2019-ZD-JH-492)

通讯作者:王明辉,wmhwang@163.com

其经验回避水平也更高。据此本研究提出假设1:羞怯能够显著正向预测大学生经验回避。

除了考察羞怯对经验回避的直接作用,本研究还将进一步探讨其作用机制。近年来,与错失恐惧相关的研究为理解个体羞怯与经验回避之间关系提供了新的研究视角。错失恐惧(fear of missing out, FoMO),也译为错失焦虑,是指个体因担心错过他人的新奇经历或其他事物而产生的一种弥散性焦虑^[17]。错失恐惧的整合模型指出,个体特质是错失恐惧的影响因素之一,而错失恐惧带来的后效又会影响到个体心理适应行为,即错失恐惧在两者间可能起中介作用^[18]。一方面,个体的错失恐惧水平易受人格特质的影响^[19],羞怯作为一种重要的人格特质,通常表现出低自尊、敏感、神经质及恐惧他人消极评价等特点^[20]。相关研究发现,羞怯与错失恐惧显著正相关^[21],羞怯个体因其自身具有的特点,更容易激发对未知信息的恐惧和不安,从而导致错失恐惧的发生^[21]。另一方面,错失恐惧者的认知表现为自我调节无法实现^[17],产生错失恐惧的个体无法系统而自主地引导自己的认知、情感和行为^[18],因此,高错失恐惧者有更大的风险发展出一些非适应性的行为^[22]。根据认知-行为模型^[23],非适应性认知会直接导致非理性的行为。由此可以推测,错失恐惧作为一种因心理需要缺失产生的非适应性认知容易使个体在遇到问题时使用非理性的心理应对策略并出现偏差行为(如经验回避行为等)^[24]。因此,高错失恐惧者的经验回避水平可能更高。据此,本研究提出假设2:错失恐惧在羞怯和经验回避之间起到中介作用。

在羞怯通过错失恐惧的中介作用对经验回避产生影响的过程中可能受到其他变量的调节。在以往文献和相关理论的基础上,本研究认为情感平衡是一个值得考察的变量。情感平衡是个体正性情感和负性情感达到平衡状态时的一种心理状态^[25]。研究发现,情感平衡能够有效减少问题行为^[26],情感平衡水平较高的个体,对于负向情绪的应对能力也较强。然而,情感平衡水平较低的个体往往更容易受到负向情感的困扰^[27]。由此可以推测,高低情感平衡状态下个体的经验回避和错失恐惧水平也可能存在差异。低情感平衡者在面临困难时更容易采取消极回避的行为方式,加之羞怯本身的影响,使得个体在低情感平衡状态下体验到更多的负性情感,进而导致经验回避水平较高。而且,低情感平衡者在羞怯水平较高时会产生更多的消极情绪,对应的错失

恐惧水平也可能更高。因此,情感平衡在羞怯对经验回避以及羞怯对错失恐惧的作用中均可能起调节作用。据此,本研究提出假设3:情感平衡能够调节直接路径以及错失恐惧中介作用的前半段。

1 方 法

1.1 被试

随机选取1050名在校大学生为研究对象并发放问卷,最终的有效问卷1029份($M_{\text{年龄}}=19.947$, $SD=1.609$),有效回收率为98%。其中男生488人(47.42%),女生541人(52.58%);大一254人(24.68%),大二235人(22.84%),大三278人(27.02%),大四262人(25.46%);独生子女518人(50.34%),非独生子女511人(49.66%)。

1.2 研究工具

1.2.1 羞怯量表 采用Cheek和Buss编制的13个条目的羞怯量表中文版^[28],采用5级评分,量表总分越高代表羞怯水平越高。本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.88。

1.2.2 接受和行动问卷 采用由Zhang等人修订的接受与行动问卷来测量个体的经验回避水平^[29]。共包含七个项目,采用7点评分,总分越高表示个体经验回避水平越高。本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.92。

1.2.3 错失恐惧量表 采用宋小康等人编制的移动社交媒体环境下用户FoMO测量量表^[30]。该量表共16个条目,包括心理动机、认知动机、行为表现和情感依赖4个维度,每个条目采用5点评分,得分越高反映个体错失恐惧程度越高。本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.87。

1.2.4 情感平衡量表 采用Bradburn编制的情感平衡量表^[28],共10个项目,分为正性情感和负性情感两个维度,采用2点计分。情感平衡总分等于正性情感分减去负性情绪分之后再加5,得分越高表示个体的情感越平衡。本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.83。

2 结 果

2.1 共同方法偏差检验

根据周浩和龙立荣提出的共同方法偏差检验方法^[31],采用SPSS21.0将各问卷所有项目作为探索性因素分析的所有条目,析出的第一个公因子解释率为19.89%,小于40%,表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

2.2 描述性统计

表1列出了各变量的平均数、标准差和相关矩阵。相关分析表明,错失恐惧与羞怯以及经验回避显著正相关,与情感平衡显著负相关;羞怯与经验回避显著正相关,与情感平衡显著负相关;经验回避与情感平衡显著负相关。

表1 各变量的描述性统计

变量	M	SD	错失恐惧	羞怯	经验回避	情感平衡
错失恐惧	54.53	8.65	1			
羞怯	37.88	7.91	0.435***	1		
经验回避	23.44	7.69	0.341***	0.435***	1	
情感平衡	4.52	1.57	-0.265***	-0.266***	-0.281***	1

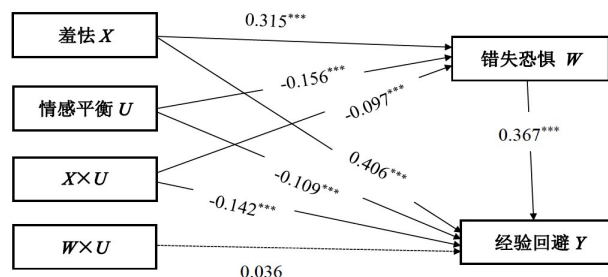
注:*** $P<0.001$ 。

2.3 有调节的中介模型检验

采用结构方程模型对有调节的中介模型进行检验,结果表明数据对模型拟合良好^[32],拟合指标为: $\chi^2/df=7.93$, RMSEA=0.052, CFI=0.96, GFI=0.96, TLI=0.95。如图1所示,对性别、年级和独生子女等人口学变量进行控制后,羞怯能够显著正向预测经验回避($\beta=0.406$, $t=15.560$, $P<0.001$),因此假设1得到验证。此外,羞怯显著正向预测错失恐惧($\beta=0.315$, $t=12.670$, $P<0.001$),并且错失恐惧也能显著正向预测经验回避($\beta=0.367$, $t=13.270$, $P<0.001$),故错失恐惧在羞怯与经验回避之间起到部分中介作用,假设2得到支持。其次,羞怯×情感平衡对错失恐惧的预测作用显著($\beta=-0.097$, $t=3.578$, $P<0.001$),因此,情感平衡调节了羞怯与错失恐惧之间的关系(前半路径)。羞怯×情感平衡也能够显著预测经验回避($\beta=-0.142$, $t=5.186$, $P<0.001$),因此,情感平衡调节了羞怯与经验回避之间的关系(直接效应)。然而,情感平衡×错失恐惧对经验回避的影响不显著($\beta=0.036$, $t=1.509$, $P=0.131$)。故采用bootstrap法对该路径的调节效应进一步检验,结果依然不显著(95%的置信区间为:-0.018, 0.041),因此情感平衡未能调节错失恐惧与经验回避之间的关系。由以上分析可知,情感平衡对中介模型的前半路径和直接效应均起到调节作用,故假设3得到支持。

为了更清晰的揭示有调节的中介模型,将情感平衡按照正负一个标准差分成高、低两组,进行简单效应分析。简单斜率检验表明,对于情感平衡水平较低的大学生(如 $Z=-1$),随着羞怯水平的增加,错失恐惧表现出显著上升趋势($\beta=0.417$, $t=6.137$, $P<0.001$);对于情感平衡水平较高的大学生(如 $Z=1$),随着羞怯水平的增加,错失恐惧也表现出显著上升趋势($\beta=0.213$, $t=3.056$, $P<0.001$),但其上升幅度减

小。因此,羞怯对错失恐惧的影响,随着情感平衡水平的提高而下降。



注:*** $P<0.001$ 。

图1 有调节的中介模型图

对于情感平衡水平较低的大学生,随着羞怯水平的提高,经验回避水平显著增加($\beta=0.586$, $t=8.020$, $P=0.001$);对于情感平衡水平较高的大学生,羞怯对经验回避的正向预测作用也显著增加($\beta=0.269$, $t=4.132$, $P<0.001$),但其增加的幅度明显下降,说明情感平衡水平越低,羞怯对经验回避的影响越大。

3 讨论

3.1 羞怯与经验回避的关系

研究发现,羞怯是经验回避的重要预测因子,即假设1成立。适当的羞怯可被视为一种正常的反应,但如果羞怯程度过高或泛化,则会对个体的正常生活、学习及社交等产生负面影响^[33]。大量研究发现,羞怯程度较高的学生在面对困难时倾向于做出消极反应,并选择消极的求助方式(如回避求助)^[34]。高羞怯者在平常的学习和生活中遇到自己无法解决的问题时更倾向于选择回避或者放弃解决^[34],这在一定程度上可以解释羞怯对经验回避的正向预测作用。因此,羞怯是影响大学生经验回避的重要因素之一。

3.2 错失恐惧的中介作用

与假设2一致,本研究结果表明羞怯不仅可以正向预测经验回避,还可以通过错失恐惧的中介作用间接影响经验回避,该结果在一定程度上验证了错失恐惧的整合模型^[18]。一方面,羞怯能够显著正向预测错失恐惧,该结果与以往研究一致^[21]。具体而言,高羞怯者往往过分关注自我且对来自他人的消极评价感到恐惧^[35],这可能使他们需要不断参与或掌握他人动态,否则其内心的不安全感会被自动激发,并导致错失恐惧的发生^[21]。由此可见,具有高羞怯人格的个体更容易出现错失恐惧。另一方面,错失恐惧作为一种因心理需要缺失产生的非适应性认知^[24],可能会促使个体在面临问题时表现出

消极回避的行为和不良的心理适应行为。因此,错失恐惧是导致个体经验回避的危险因素,这在一定程度上验证了认知-行为模型。高羞怯个体的错失恐惧水平可能更高,较高的错失恐惧水平进一步导致经验回避水平的增高,即羞怯经由错失恐惧的中介效应间接作用于个体的经验回避。

3.3 情感平衡的调节作用

本研究进一步考察了情感平衡在羞怯、错失恐惧与经验回避关系中的调节作用,结果表明,个体的情感平衡在羞怯与错失恐惧及经验回避之间起着显著的调节效应,假设3等到验证。具体而言,情感平衡指数较低者羞怯对于错失恐惧和经验回避的预测作用更大。情感平衡是正性情感和负性情感的平衡状态,高情感平衡者往往体验到更多的积极情感^[36]。研究发现,情感平衡指数较高的个体,更愿意采用积极的应对方式来舒缓压力和保护自己^[36],因此,个体可以将这些积极情感视作保护性因素。在高情感平衡状态下,个体能够有效调节羞怯带来的不良影响,进而有效降低个体的错失恐惧和经验回避水平。也就是说,较高的情感平衡能够缓解羞怯对错失恐惧和经验回避造成的消极后果。相反,情感平衡较低时,个体的负性情感过多,而较低的情感平衡可能是问题行为的一个危险性因素^[26]。根据风险累积效应,一种风险因素在伴随其他风险因素同时出现时会大大增强其对个体的消极影响^[37]。因此,在情感失调状态下,羞怯水平的升高可能会导致错失恐惧和经验回避的增加。因此,提高大学生的情感平衡水平对于有效减少羞怯所导致的经验回避具有积极的意义。

参 考 文 献

- 1 刘慧瀛,王婉.自尊、体验回避和抑郁在自杀意念形成中的作用.心理科学,2017,40(6):1498-1503
- 2 Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Encyclopedia of Psychotherapy, 2000, 32(1): 1-8
- 3 Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, et al. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. Psychological Record, 2004, 54(4): 553-578
- 4 Hayes SC. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy, 2004, 35(4): 639-665
- 5 Mendes AL, Ferreira C, Marta-Simões J. Experiential avoidance versus decentering abilities: The role of different emotional processes on disordered eating. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 2017, 22(3): 467-474

- 6 Brem MJ, Shorey RC, Anderson S, et al. Depression, anxiety, and compulsive sexual behaviour among men in residential treatment for substance use disorders: The role of experiential avoidance. Clinical Psychology and Psychotherapy, 2017, 24(6): 1246-1253
- 7 刘慧琴,吴希林,邓云龙.大学生特质正念与抑郁情绪:经验回避和冗思的链式中介作用.中国临床心理学杂志,2018,26(3):565-569
- 8 Panayiotou G, Karekla M, Panayiotou M. Direct and indirect predictors of social anxiety: The role of anxiety sensitivity, behavioral inhibition, experiential avoidance and self-consciousness. Comprehensive Psychiatry, 2014, 55(8): 1875-1882
- 9 Howe-Martin LS, Murrell AR, Guarnaccia CA. Repetitive nonsuicidal self-injury as experiential avoidance among a community sample of adolescents. Journal of Clinical Psychology, 2012, 68(7): 809-828
- 10 Hooper N, Larsson A. The research journey of acceptance and commitment therapy (ACT). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan, 2015
- 11 Chen X. Culture and shyness in childhood and adolescence. New Ideas in Psychology, 2019, 53: 58-66
- 12 Sato E, Matsuda K, Carducci BJ. A factor analytical investigation of the Japanese translation of the Cheek-Buss shyness scale in support of the three-component model of shyness. Personality and Individual Differences, 2018, 124: 160-167
- 13 韩磊,任跃强,陈英敏,等.羞怯对自我控制的影响:安全感和应对方式的多重中介效应.中国特殊教育,2016,5: 63-68
- 14 Henderson L, Zimbardo PG. Commentary: Developmental outcomes and clinical perspectives. In L. A. Schmidt & J. Schulkin (Eds), Extreme fear, shyness, and social phobia (Series in Affective Science). New York: Oxford University Press, 1999
- 15 Eggum-Wilkens ND, An D, Zhang L, et al. Co-occurrence of and cross-informant agreement on shyness, unsociability, and social avoidance during early adolescence. Social Development, 2020, 29: 73-78
- 16 Teppers E, Luyckx K, Vanhalst J, et al. Attitudes towards aloneness during adolescence: A person-centered approach. Infant and Child Development, 2014, 23: 239-248
- 17 Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 2013, 29(4): 1841-1848
- 18 柴唤友,牛更枫,褚晓伟,等.错失恐惧:我又错过了什么?心理科学进展,2018,26(3):527-537
- 19 Blackwell D, Leaman C, Trampusch R, et al. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Personality and Individual Differences, 2017, 116: 69-72

- 20 高峰强,任跃强,徐洁,等.羞怯与生活满意度:安全感与自我控制的多重中介效应.中国临床心理学杂志,2016,24(3):547-549
- 21 王梦云.羞怯与青少年问题性社交网站使用的关系:有调节的中介模型.山西师范大学硕士学位论文,2019
- 22 李琦.大学生基本心理需要、错失恐惧、问题性网络使用、情绪反应性的关系研究.哈尔滨师范大学硕士学位论文,2019
- 23 Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 2001, 17(2): 187-195
- 24 Oberst U, Wegmann E, Stodt B, et al. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 2017, 55: 51-60
- 25 张嘉茗,刘足云,朱银圣,等.情感平衡在长寿老人健康状况与生活满意度之间的中介效应:结构方程模型的应用.复旦学报(医学版),2016,1:16-21
- 26 林忠永,杨新国.农村留守初中生心理韧性与问题行为:生活满意度和情感平衡的链式中介.现代预防医学,2018,45(15):2799-2803
- 27 万鹏宇,林忠永,冯志远,等.情感平衡对初中留守儿童问题行为的影响:心理韧性的中介作用和性别的调节作用.中国特殊教育,2017,210(12):68-74
- 28 汪向东,王希林,马弘,等.心理卫生评定量表手册.北京:中国心理卫生杂志社出版,1999
- 29 Zhang CQ, Chung PK, Si GY, et al. Psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II for Chinese college students and elite Chinese athletes. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2014, 47(4): 256-270
- 30 宋小康,赵宇翔,张轩慧.移动社交媒体环境下用户错失焦虑症(FoMO)量表构建研究.图书情报工作,2017,61(11):96-105
- 31 周浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控制方法.心理科学进展,2004,12(6):942-950
- 32 温忠麟,侯杰泰,马什赫伯特.结构方程模型检验:拟合指数与卡方准则.心理学报,2004,36(2):186-194
- 33 Guo Q, Sun P, Li L. Shyness and online prosocial behavior: A study on multiple mediation mechanisms. *Computers in Human Behavior*, 2018, 86: 1-8
- 34 王倩倩,王鹏,韩磊,等.大学生羞怯问题研究.心理科学,2009,32(1):204-206
- 35 任跃强,韩丕国,高峰强,等.羞怯与物质主义—自我控制和社会比较倾向的多重中介作用.中国临床心理学杂志,2017,25(3):512-515
- 36 张建人,黄懿.大学生社会支持、应对方式及其与主观幸福感的关系.中国临床心理学杂志,2007,15(6):629-631
- 37 叶宝娟,温忠麟,杨强,等.气质特征和教养方式对青少年问题性网络使用的影响:独特效应和交互效应检验.心理科学,2013,36(5):1066-1072

(收稿日期:2020-08-06)

(上接第592页)

- 26 Xia L. The Effects of Continuous Care Model of Information-Based Hospital-Family Integration on Colostomy Patients: a Randomized Controlled Trial. *Journal of Cancer Education*, 2020, 35(2): 301-311
- 27 Kim BY, Park KJ, Ryoo SB. Effects of a mobile educational program for colorectal cancer patients undergoing the enhanced recovery after surgery. *The Open Nursing Journal*, 2018, 12: 142-154
- 28 Wang QQ, Zhao J, Huo XR, et al. Effects of a home care mobile app on the outcomes of discharged patients with a stoma: A randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 2018, 27(19-20): 3592-3602
- 29 Lorig KR, Sobel DS, Ritter PL, et al. Effect of a self-management program on patients with chronic disease. *Effective Clinical Practice*, 2001, 4(6): 256-262
- 30 段宏为,王筱筱,王爱红.自我管理项目对脑卒中患者生活质量和负性情绪影响的Meta分析.中国全科医学,2020,23(2):147-155
- 31 李琼,张俊娥.结肠造口患者出院早期造口护理情况的调查.解放军护理杂志,2013,30(9):9-12
- 32 刘莉.移动平台APP在肠造口患者术后延续性护理中的应用研究.安徽医科大学,2018
- 33 廖生武,薛允莲,谭碧慧,等.“互联网+”人工智能时代医院智慧诊疗管理策略.中国医院管理,2019,39(10):5-8
- 34 石文惠,王静雷,李园,等.利用微信开展健康传播的探索.中国健康教育,2015,31(3):326-328
- 35 Baxter NN, Novotny PJ, Jacobson T, et al. A stoma quality of life scale. *Diseases of the Colon & Rectum*, 2006, 49(2): 205-212
- 36 陈娟娟,李惠萍,杨娅娟,等.家庭韧性对癌症患者心理韧性的影响:领悟社会支持和生命意义感的链式中介作用.中国临床心理学杂志,2019,27(6):1205-1209
- 37 吴丹燕,李惠萍,肖婷,等.自我表露对乳腺癌患者益处发现的影响:亲密关系和自我效能感的链式中介作用.中国临床心理学杂志,2019,27(2):388-391+387

(收稿日期:2020-11-24)