

反刍思维对高中生社交焦虑的影响研究

刘超群 李 博

四川轻化工大学, 四川 自贡 643000

[摘要]探讨反刍思维与高中生社交焦虑的关系, 以及心理资本的中介作用和性别的调节作用。研究借助反刍思维量表、积极心理资本量表和青少年社交焦虑量表, 面向 496 名高中生实施了问卷调查。结果显示: (1) 反刍思维正向预测高中生社交焦虑。(2) 心理资本在反刍思维与社交焦虑间中介作用显著。(3) 性别在反刍思维与心理资本间起调节作用。结果表明反刍思维可以直接影响高中生社交焦虑, 也可以通过心理资本这一中介间接影响社交焦虑; 相比于男生, 女生反刍思维对社交焦虑的影响更为显著。

[关键词]高中生; 反刍思维; 社交焦虑; 心理资本; 性别差异

DOI: 10.33142/fme.v6i6.17062

中图分类号: G4

文献标识码: A

Study on the Influence of Ruminative Thinking on Social Anxiety in High School Students

LIU Chaoqun, LI Bo

Sichuan University of Science & Engineering, Zigong, Sichuan, 643000, China

Abstract: This study explores the relationship between rumination and social anxiety among high school students, as well as the mediating role of psychological capital and the moderating role of gender. A questionnaire survey was conducted among 496 high school students using the Ruminative Thinking Scale, Positive Psychological Capital Scale, and Adolescent Social Anxiety Scale. The results showed that: (1) Ruminative thinking positively predicted social anxiety in high school students. (2) Psychological capital plays a significant mediating role between rumination and social anxiety. (3) Gender plays a moderating role between rumination and psychological capital. The results indicate that rumination can directly affect high school students' social anxiety, as well as indirectly affect social anxiety through the mediation of psychological capital; Compared to boys, girls' rumination has a more significant impact on social anxiety.

Keywords: high school students; rumination thinking; social anxiety; psychological capital; gender difference

1 概述

社会焦虑是个体于不同社交情境下所产生的一种情绪状态, 具体表现为紧张、恐惧等, 并常伴有逃避行为。这一心理问题在青春期较为常见。研究显示, 社交焦虑的流行率在青少年群体中为 10%~15%之间^[1], 而高中生社交焦虑程度最为突出^[2]。社交焦虑危害个体的身心健康, 其可能导致个体出现手机、网络成瘾等行为偏差^[3-4], 甚至使个体更加容易产生抑郁^[5]。中学生正处于发展个体社会化的关键期, 良好的社交利于其维持身心的健康状态^[6]。所以, 进一步深入探究影响高中生社交焦虑的因素及其形成机制, 对于理解高中生心理发展、促进其社交健康发展而言, 具有至关重要的意义。

1.1 反刍思维与高中生社交焦虑

反刍思维指的是个体持续性地关注自身的消极情绪, 思考其产生缘由以及可能带来的不良后果^[7]。依据社交焦虑认知行为模型, 个体因过度聚焦于自我, 形成了对社交情境及他人带有主观色彩的消极认知偏差, 进而导致了社交焦虑的出现, 而反刍思维会加剧个体的这种认知偏差, 增加个体的社交焦虑^[8-9]。反映风格理论指出反刍思维是社交焦虑的重要因素^[10], 实证研究也验证了这一观点, 反

刍思维会加剧个体在社交情境中的消极情绪体验, 进而引发更强烈的社交焦虑, 致使个体产生逃避社交的行为^[11]。因此, 本研究提出假设 1: 反刍思维对高中生社交焦虑具有正向预测作用。

1.2 心理资本的中介作用

心理资本是个体于成长过程中所积累的积极心理资源总和, 对高中生的心理发展具有积极作用^[12]。资源保存理论指出个体的核心动机是积累、保护和维持资源, 而反刍思维可能导致资源的过度消耗, 从而削弱心理资本^[13]。闫凤武等^[14]研究指出, 反刍思维与心理资本呈负相关, 即反刍思维能够显著负向预测心理资本, 并且可借助力心理资本这一中介变量对抑郁产生影响。

基于积极心理学理论, 心理资本具备为个体的消极认知风格提供能量补充和动机激励的功能, 能够在个体处于陌生情景时, 缓解其因紧张情绪以及负面评价所产生的社交焦虑^[15-16]。研究证实, 心理资本与社交焦虑负相关, 即个体心理资本的水平越高, 其社交焦虑的程度越低^[17]。故提出假设 2: 心理资本在高中生反刍思维与社交焦虑间起中介作用。

1.3 性别的调节作用

不同性别在反刍思维、心理资本的预测关系之间可能

会有不同的表现。相关研究表明,个体在经历负性压力事件后,女性比男性更可能陷入反刍思维中来放大自己的症状^[7]。此外,心理资本也存在着显著的性别差异。郭亚恒^[18]研究发现,心理资本总积分与性别相关,男生总积分高于女生。而 Sing 等^[19]研究指出,与男性相比,女性的心理资本水平更高。据此,不同性别的反刍思维预测其心理资本可能存在差异,本研究提出假设 3:性别在反刍思维与心理资本之间起到调节作用。

综上,本研究构建如图 1 的研究假设模型,深入探究高中生反刍思维、心理资本和社交焦虑这三者之间的关系及性别在其中的调节效应。

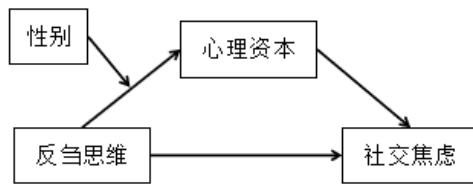


图 1 研究假设模型

2 研究方法

2.1 被试

运用整群随机抽样法,在四川省广安市某两所中学发放调查问卷,共回收 520 份问卷。除去乱答问卷,保留 496 份有效问卷,问卷有效回收率达 95.38%。其中男生 220 人,女生 276 人,平均年龄为 16.43 ± 0.93 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 反刍思维量表

采用 Nolen-Hoeksema^[7]编制、韩秀等人^[20]修订的反刍思维量表。此量表涵盖症状反刍、强迫思考和反省深思三个维度,共设置 22 个条目,4 点计分。得分越高,表明个体反刍思维倾向越突出。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.94。

2.2.2 积极心理资本量表

运用张阔^[21]编制的积极心理资本量表。该量表由自我效能、韧性、乐观、希望四个维度构成,共 26 个条目,7 点计分。总分越高,表明个体的心理资本水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.91。

2.2.3 社交焦虑量表

选用 La Greca^[22]编、朱海东^[23]修订的青少年社交焦虑量表。该量表包含有害怕负面评价、陌生情境下的社交回避和苦恼和一般情境下的社交回避和苦恼三个维度,共 13 个条目,5 点计分。得分越高,反映出个体社交焦虑越严重。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

2.3 施测与数据处理

以班为单位施测,要求被试真实作答,施测时间为 15~20min。采用 SPSS 27.0 进行数据处理和分析,运用 PROCESS 4.0 检验中介及有调节的中介效应,并使用

Bootstrap 法检验其间接效应显著性。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

经 Harman 单因素检验法分析数据显示^[24],特征根大于 1 的因子共 12 个,最大因子解释率是 29.11%,低于 40%,故不存在明显的共同方法偏差。

3.2 描述统计和相关分析

结果表明(见表 1),高中生反刍思维与社交焦虑呈显著正相关;心理资本和反刍思维、社交焦虑呈显著负相关。

表 1 各变量的描述性统计和相关分析

	M $\pm$ SD	1	2	3
1 反刍思维	1.91 $\pm$ 0.52	1		
2 心理资本	4.2 $\pm$ 0.8	-0.53**	1	
3 社交焦虑	2.92 $\pm$ 0.87	0.55**	-0.47**	1

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

3.3 心理资本在反刍思维与社交焦虑之间的中介效应检验

将连续变量转化为标准分数,采用 PROCESS 的 Model4,控制年级变量,检验心理资本的中介效应。结果表明,反刍思维可直接正向预测高中生社交焦虑($\beta = 0.55$, $P < 0.001$)。当引入中介变量心理资本后,反刍思维依然正向预测对高中生社交焦虑($\beta = 0.42$, $P < 0.001$);反刍思维负向预测心理资本($\beta = -0.52$, $P < 0.001$);心理资本对社交焦虑具有显著的负向预测作用($\beta = -0.23$, $P < 0.001$)。这表明心理资本在反刍思维与高中生社交焦虑之间发挥着部分中介作用。进一步采用 Bootstrap 法对心理资本的间接效应进行检验,结果如表 2 所示,中介效应值为 0.12, 95%CI 为 [0.07, 0.18], 占总效应的 22%,说明该中介效应显著。

表 2 心理资本的中介效应检验

效应	Effect	SE	95%CI
总效应	0.55	0.04	[0.47, 0.62]
直接效应	0.42	0.04	[0.34, 0.51]
间接效应	0.12	0.03	[0.07, 0.18]

3.4 性别的调节效应检验

采用 PROCESS4.0 中的模型 7,检验性别在反刍思维与心理资本这一路径的调节作用。结果如表 3 所示,控制年级后,反刍思维和性别的交互项负向预测心理资本($\beta = -0.17$, $t = -2.29$, $P < 0.05$),因此,性别在高中生反刍思维与心理资本之间起调节作用。

为更清晰地解释性别的调节作用,进行了简单斜率检验并绘制交互效应图(图 2)。结果显示,在反刍思维水平提升的过程中,男生的心理资本有下降态势($\beta = -0.42$, $t = -7.33$, $P < 0.001$);女生的心理资本同样呈下降趋势($\beta = -0.60$, $t = -11.97$, $P < 0.001$)。不过,相较于男生而言,反刍思维对女生心理资本的预测作用更强。

表 3 有调节的中介模型检验

回归方程		拟合指标			回归系数		
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	SE	t
心理资本	反刍思维	0.55	0.30	53.27***	-0.25	0.13	-1.98*
	性别				-0.03	0.08	-0.36
	反刍思维×性别				-0.17	0.08	-2.29*
社交焦虑	反刍思维	0.59	0.35	89.22***	0.42	0.04	9.91***
	心理资本				-0.23	0.04	-5.39***

注：性别为虚拟变量，男生=0，女生=1。

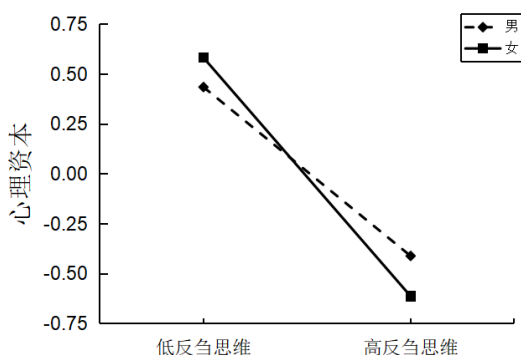


图 2 性别在反刍思维和心理资本之间的调节作用

4 讨论

4.1 反刍思维与社交焦虑

本研究结果表明，高中生反刍思维正向预测社交焦虑，假设 1 得以验证，且与以往研究结论相契合^[25]。高反刍思维倾向的个体往往会表现出更多的社交焦虑。在社交场景中遇到负性事件，这类个体倾向于反复思考事件的起因及不良后果，产生消极认知偏差，难以摆脱消极情绪，进而引发和加剧社交焦虑^[26-27]。

4.2 心理资本中介作用

研究发现，心理资本在反刍思维与高中生社交焦虑的关系中发挥中介效应。具体而言，反刍思维不仅能够直接正向预测社交焦虑，还能通过心理资本这一中介变量，对社交焦虑产生间接影响，假设 2 得以验证。当高中生反刍思维水平较高时，他们更容易受到外界压力事件的干扰，陷入到不必要的焦虑和担心中，并倾向于对自身进行消极评价，过度消耗个体的心理资源，对心理资本中积极因素的发展形成阻碍^[28]，进而诱发社交焦虑。

另一方面，心理资本可以使高中生积极应对外部压力，缓冲负性情绪。研究指出，心理资本显著负向预测社交焦虑^[29]。在社交情境中，心理资本水平较高的高中生更善于利用自身的内在的积极资源来抗击消极情绪和事件的负面影响，从而降低对社交情境的恐惧与害怕^[30]。

4.3 性别的调节作用

本研究发现，反刍思维与心理资本之间的作用路径呈现出性别差异，假设 3 得到验证。具体而言，和男生相比，反刍思维对女生心理资本具有更强的负向预测作用。高中

时期的女孩正处于青春期，面临负性压力事件时，注意分散能力相对较弱，相比男生更容易陷入反刍思维的循环之中^[31]。这种反复的消极思考会不断强化个体对负面情境的关注和体验，从而消耗心理资源，削弱心理资本^[32]。相比之下，在情绪应对上，男生往往更倾向于采取问题解决或回避的方式^[33]。他们能够更快地从负性情绪中解脱出来，减少反刍思维对心理资本的侵蚀。因此，反刍思维对女生心理资本的影响更大。

4.4 研究意义与局限

本研究揭示了反刍思维可通过心理资本间接影响高中生的社交焦虑，验证了性别在反刍思维与心理资本间的调节效应，为缓解高中生的社交焦虑提供了实际指导价值。但本研究有一些不足之处。一方面，本研究对象仅局限于某一特定区域，样本的代表性受到一定限制。未来研究可从多个地区广泛选取被试，从而增强样本的代表性。另一方面，本研究仅采用问卷调查法开展横断面研究，研究方法较为单一，难以揭示变量间的因果关系。后续研究可引入纵向研究设计，以便更准确地推断变量间的因果联系。

5 结论

(1) 反刍思维正向预测高中生社交焦虑；(2) 心理资本在反刍思维与社交焦虑的关系中发挥部分中介作用；(3) 性别调节反刍思维对高中生社交焦虑中介效应的前半路径，相比于男生，反刍思维对女生的心理资本影响更大。

[参考文献]

- [1]Mather A A, Stein M B, Sareen J. Social anxiety disorder and social fears in the Canadian military: prevalence, comorbidity, impairment, and treatment-seeking[J].Journal of Psychiatric Research,2010,44(14):887-893.
- [2]喻冠娟,姜金伟.国内青少年社交焦虑研究进展[J].信阳师范学院学报(哲学社会科学版),2015,35(5):24-28.
- [3]蒋舒阳,刘儒德,冯毛,等.自尊与中学生问题性手机使用:社交焦虑和逃避动机的中介作用[J].心理科学,2024,47(4):940-946.
- [4]周姿言,胡潇,张一林,等.负性生活事件与初中生网络成瘾的关系:社交焦虑和无聊倾向的作用[J].心理发展与教育,2025,41(1):109-116.
- [5]童媛添,邱晓雯,连帅磊,等.社交网站上行社会比较对青少年抑郁的影响:社交焦虑的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2017,25(3):498-501.
- [6]薛璐璐,姜媛,方平.述情障碍与中学生人际关系:有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2021,37(1):92-100.
- [7]Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effect on the duration of depressive episodes[J]. Journal of Abnormal Psychology,1991,100(4): 569-582.
- [8]Clark D M, Wells A. A cognitive model of social phobia[J]. Social Phobia:Diagnosis,Assessment,and

- Treatment,1995,41(68):69-93.
- [9]Rapee R M, Heimberg R G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia[J]. Behaviour Research and Therapy,1997,35(8):741-756.
- [10]方杰,孙雅文.孤独感对大学生社交焦虑的影响:有调节的中介模型[J].心理研究,2018,11(1):77-82.
- [11]郭素然,伍新春.反刍思维与心理健康(综述)[J].中国心理卫生杂志,2011,25(4):314-318.
- [12]周华.父母心理控制与高中生社交焦虑的关系:亲子关系与积极心理资本的链式中介作用[D].河北:河北大学,2023.
- [13]Hobfoll S E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress[J]. American Psychologist,1989,44(3):513-524.
- [14]闫凤武,赵阿勤.积极心理资本在“考试月”期间医学生反刍思维与抑郁之间的中介作用[J].中国高等医学教育,2021(11):46-47.
- [15]Heimberg R G, Brozovich F A, Rapee R M. A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder[M]//Hofmann S G, DiBartolo P M. Social anxiety. 3rd ed. San Diego:Academic Press,2014:705-728.
- [16]傅俏俏,叶宝娟,温忠麟.压力性生活事件对青少年主观幸福感的影响机制[J].心理发展与教育,2012,28(5):516-523.
- [17]邓依然,王先亮,马超.体育活动对大学生社交焦虑的影响:身体意象和心理资本的链式中介效应[J].中国健康心理学杂志,2024,32(6):920-925.
- [18]郭亚恒.中职护生心理资本与学业自我效能感的现状及相关性研究[J].职业教育,2022,21(9):50-52.
- [19]Singh N, Garg A. Psychological capital and well - Being among teachers-A study on gender differences [D]. Indian Journal of Applied Research.2014,(11):426-428.
- [20]韩秀,杨宏飞.Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用[J].中国临床心理学杂志,2009,17(5):550-551.
- [21]张阔,张赛,董颖红.积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J].心理与行为研究,2010,8(1):58-64.
- [22]La Greca A M, Lopez N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships[J]. Abnorm Child Psychol,1998,26:83-94.
- [23]朱海东.青少年依恋与社交焦虑的关系研究[D].重庆:西南大学,2008.
- [24]汤丹丹,温忠麟.共同方法偏差检验问题与建议[J].心理科学,2020(1):215-223.
- [25]张玲,阿尔升·海达别克,陈飞,等.青少年独处偏好与内化行为问题的关系:一个有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2024,40(3):393-402.
- [26]宋颖,张守臣.领悟社会支持对社交焦虑的影响:反刍思维的中介作用和社会阻抑的调节作用[J].心理科学,2016,39(1):172-177.
- [27]Kim S C, Jeong Y K. Exploring rumination in childhood: On parental conflict, parenting style, and social anxiety[J]. The Korean Journal of Human Development,2019,26(2):59-76.
- [28]杨梓漪.心理安全率的研究[D].北京:中国地质大学(北京),2016.
- [29]李梦龙,任玉嘉,杨姣.体育活动对农村留守儿童社交焦虑的影响:心理资本的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(6):129-130.
- [30]李梅.初中生校园受欺凌.心理资本对社交焦虑的影响及其干预研究[D].四川:四川师范大学,2023.
- [31]Gomez-Baya D, Mendoza R, Paino S, et al. Latent growth curve analysis of gender differences in response styles and depressive symptoms during mid-adolescence[J].Cognitive Therapy and Research,2017,6(41):289-303.
- [32]Lyubomirsky S, Layous K. How do Simple Positive Activities Increase Well-being? [J]. Current Directions in Psychological Science,2013,22(1):57-62.
- [33]Gross J J, John O P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being[J]. Journal of Personality and Social Psychology,2003,85(2):348-362.
- 作者简介:刘超群(2000.3—),女,四川广安,学生,在读研究生,四川轻化工大学,研究方向:心理健康教育。