

正念对大学生社交焦虑的影响： 拒绝敏感性的中介作用

徐誉崧 徐宇鹏 王新童 张会欣

吉林大学哲学社会学院应用心理学系，长春

摘要 | 目的：考察大学生正念对社交焦虑的影响以及拒绝敏感性的中介作用。方法：采用正念五因素问卷、交往焦虑量表和拒绝敏感性量表对145名大学生进行调查。结果：（1）正念与社交焦虑呈显著负相关（ $r=-0.398$ ， $p<0.01$ ），与拒绝敏感性呈显著负相关（ $r=-0.381$ ， $p<0.01$ ）；社交焦虑与拒绝敏感性呈显著正相关（ $r=0.480$ ， $p<0.01$ ）。（2）大学生正念能负向预测社交焦虑（ $\beta=-0.310$ ， $t=-5.186$ ， $p<0.001$ ）。结论：大学生正念可以通过拒绝敏感性的中介作用影响社交焦虑，拒绝敏感性在正念和社交焦虑之间起着部分中介作用。

关键词 | 正念；社交焦虑；拒绝敏感性

Copyright © 2023 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/>



在进入大学之后，随着课业压力相比于中学阶段有所降低，主要任务发生了相对变化，大学生会更加需求与他人的人际交往，需要参加一些社会活动，所以也就无法避免一些会引起情绪变化的情景例如社会拒绝。在社会现象上，大学生越来越倾向于“社恐”，在与他人的社会交往的过程中常常表现得较为被动和退缩，严重时则会引起社交焦虑，即在面对即时或者即将发生的人际交往感到焦虑和恐惧。社交焦虑会阻碍个体人际关系的发展，限制个体社交能力的提升，会导致缺少社会支持、敏感和自卑等，而这些因素又会引起或强化社交焦虑，最终导致个体孤独和抑郁。社会拒绝理论认为人类不能在集体的环境之外单独生存，此时焦虑就成了对拒绝和排斥经历做出反应的进化的产物，焦虑的这种负面影响可以激发人的认知，以停止某种和不合适的行为，防止被群体排斥和拒绝。大学生的自我评价体系还未完全形成，很大程度上依赖他人对自己的评价，如果出现了自己将被否定和消极的评价暗示信息，就会产

基金项目：国家级大学生创新创业大赛（202310183002）。

通讯作者：徐誉崧，吉林大学哲学社会学院应用心理学系2021级本科生。

文章引用：徐誉崧，徐宇鹏，王新童，等. 正念对大学生社交焦虑的影响：拒绝敏感性的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (10): 1042-1049.

<https://doi.org/10.35534/pc.0510121>

生焦虑状况，如果是在社交场合中，那么就会产生社交焦虑。著名人本主义心理学家马斯洛提出了“需要层次理论”，第三层是归属和爱的需要，又称社交需要，归属需要是参加一定的组织或依附于某个团体等的需要，在团体中个体相互依存，相互支持。这种需要是随着个体年龄增长而日渐凸显的需要，而一旦个体接受自己被某一群体排斥的信息时，就会产生焦虑。国外研究者运用接纳与承诺疗法治疗青少年社交焦虑症状，成功缓解了问题青少年的症状。

社交焦虑是指个体在面对已知或未知的社交情景时，产生的对社交活动的退缩和规避，以及在情绪上产生的焦虑状态，通常表现为局促不安等。社交焦虑会对个体的社交活动产生影响，严重时降低和削弱个体的社交能力，从而有可能使个体陷入渴望社交但望而却步的矛盾境地。以往学者讨论了社交焦虑的成因，如较低的自尊、自我效能感、核心自我评价、心理弹性，以及惧怕否定、惧怕拒绝等都会引发社交焦虑。受个体早年经历和现实生活的影响，如家庭教养模式不佳、敏感与自卑、缺少社会支持、经常遭遇失败或挫折，都可能引起或强化社交焦虑。总之，社交焦虑的成因归结于行为、主观感受、认知、早年经历等几个方面，或是其中几个因素相互作用产生的结果^[1]。随着积极心理学和认知行为疗法的兴起，常常被应用临床上缓解病人生理痛苦的正念疗法被应用于缓解焦虑和减轻压力等方面。一些国外研究证明了正念减压疗法可以减少患者的负面情绪体验，并且患者的杏仁核活动也发生减弱^[2]。国内学者通过正念团体辅导改善大学生的社交焦虑^[3]，并且通过元分析的方法得到了正念冥想对焦虑干预的整体即时效果量达到显著的效果^[4]。还有学者分析了正念五因素水平与焦虑的关系，结果显示干预显著提高了被试的不判断、不反应和正念得分，降低了焦虑得分^[5]。总和前人的研究来看，正念与社交焦虑呈负相关关系。从而提出假设 1：正念能够显著预测个体社交焦虑的产生。

正念影响个体社交焦虑的水平，拒绝敏感性是一个重要的中介因素，即正念通过影响个体的拒绝敏感性水平，进而影响个体的社交焦虑水平。首先，拒绝敏感性也是影响个体社交焦虑的一个重要因素，并且有证据表明大学生社交焦虑与拒绝敏感性呈显著的负相关^[6]，个体的拒绝敏感性越高，就会对社交环境中暗示着自己将被拒绝或已经体现出的拒绝信息夸大化和灾难化，信息处理过程发生困难，在社交环境中表现出一定的交往困难，从而引发社交焦虑；其次，埃利斯（Ellis）提出的情绪 ABC 理论为正念认知疗法提供了一定的理论基础。埃利斯认为个体产生情绪是 A-B-C 的过程，激发事件 A（Activating Event）只是引发情绪和行为后果 C（Consequence）的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B（Belief），即人的消极情绪和行为障碍结果（C），不是由于某一激发事件（A）直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念（B）所直接引起。错误信念也称为非理性信念。产生的情绪结果取决于个体的认知结构。通过正念训练（如身体扫描、正念呼吸等）改变被试看待自己、看待事物的态度和方式，在认知层面上，正念能够影响个体的拒绝敏感性进而影响社交焦虑^[7]。由此提出假设 2：拒绝敏感性在正念和社交焦虑之间起中介作用。

综上所述，为了探讨正念、拒绝敏感性和社交焦虑三者之间的关系和机制，本研究基于社会拒绝理论和情绪 ABC 理论，以高校生作为被试，构建出以下假设的中介模型。

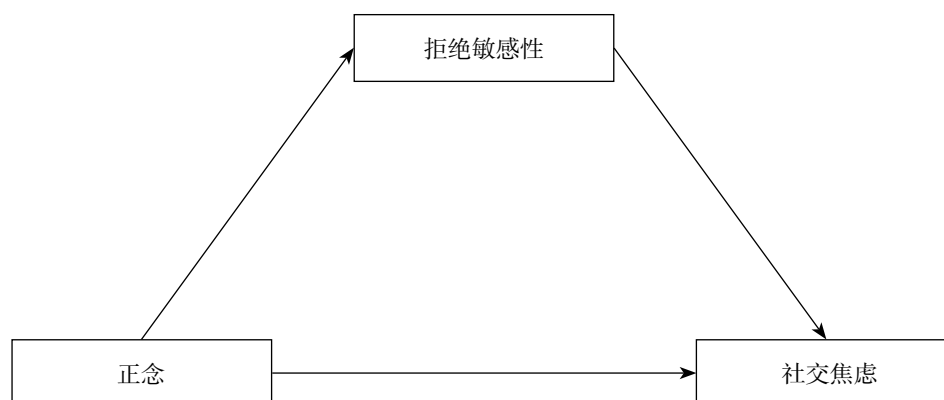


图 1 假设的中介模型

Figure 1 Hypothesized mediation model

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

通过海报宣传等方式招募在校大学生 145 名，其中男性 47 名（32.41%），女性 98 名（67.59%），18 岁以下 1 人，18 ~ 25 岁 144 人。

1.2 测量方法

1.2.1 正念五因素问卷（FFMQ）

五因素正念量表具有 39 个题项，包括不反应、观察、不判断、觉知地行动和描述五个维度。其中 20 题正向计分，19 题反向计分，采用 Likert 5 点计分，正念和总计得分呈正相关。邓玉琴等翻译修订了正念五因素量表。FFMQ 五个维度的 Cronbach's α 系数为 0.89 ~ 0.91，说明该量表信效度良好，并且在不同群体中都能保持较好的信效度^[8]。因此选用正念五因素量表（FFMQ）作为本研究测量正念的量表。

1.2.2 交往焦虑量表（IAS）

利瑞（Leary）编制了交往焦虑量表，侧重个体在社交情景的主观体验^[9]。量表共 15 题，采用 Likert 5 点计分法，社交焦虑水平与得分总和呈正相关。彭纯子对中文版的 IAS 做了信效度检验，结果显示该量表信效度良好^[10]。所以本研究选用交往焦虑量表（IAS）作为本研究测量社交焦虑水平的量表。

1.2.3 拒绝敏感性量表（TERS）

拒绝敏感性量表由李霞翻译而来，共有 18 题。选取 Likert 5 点计分形式，总分和与拒绝敏感性呈正相关。李霞在硕士论文中得出翻译后的拒绝敏感性量表 Cronbach's α 为 0.718，具有良好的信效度^[11]。所以利用拒绝敏感性量表（TERS）作为本研究测量拒绝敏感性水平的量表。

1.3 施测程序

通过 PC 端问卷星 App 编辑正念五因素问卷、交往焦虑量表和拒绝敏感性量表，通过扫描二维码填写问卷，由研究人员收回问卷，核实后发放志愿时长或 5 元被试费。

1.4 统计学处理

本研究使用 SPSS 20.0 和 Process 程序进行数据处理。采用 Pearson 相关分析的方法研究三个变量之间的相关关系，采用 Process 程序检验拒绝敏感性的中介效应，样本量为 5000，检验模型为模型 4，设置 95% 的置信区间。

2 结果

2.1 大学生正念、社交焦虑和拒绝敏感性的描述性分析

大学生正念总分为 120.200 ± 14.881 ，大学生在“观察”维度得分最高，在“不判断”维度得分最低，如表 1 所示。

表 1 大学生正念及其维度描述性统计
Table 1 Descriptive statistics of college students' positive thoughts and their dimensions

	人数	最大值	最小值	得分 ($M \pm SD$)
正念	145	163	76	120.200 ± 14.881
观察	145	40	8	28.414 ± 5.872
描述	145	40	12	26.600 ± 5.784
觉知的行动	145	40	9	23.379 ± 6.563
不判断	145	38	8	19.903 ± 6.052
不行动	145	32	12	21.903 ± 4.130

大学生正念总分不同性别差异没有统计学意义，说明男生和女生的正念水平基本无差别，大学生社交焦虑总分和拒绝敏感性总分不同性别差异没有统计学意义，如表 2 所示。

表 2 大学生正念、社交焦虑与拒绝敏感性男女差异
Table 2 Male-female differences in positive thinking, social anxiety and rejection sensitivity among college students

性别	人数	正念	社交焦虑	拒绝敏感性
男性	47	119.553	50.680	58.277
女性	98	120.510	53.949	59.429
<i>t</i> 值		-0.361	-1.594	-0.612
<i>p</i> 值		0.359	0.057	0.271

2.2 大学生正念、社交焦虑和拒绝敏感性的相关关系

正念与社交焦虑呈显著负相关；正念与拒绝敏感性呈显著负相关；社交焦虑和拒绝敏感性呈显著正相关，如表 3 所示。

表 3 大学生正念、社交焦虑与拒绝敏感性的相关性

Table 3 Correlations between positive thinking, social anxiety, and rejection sensitivity in college students

	<i>M</i>	<i>SD</i>	正念	社交焦虑	拒绝敏感性
正念	120.200	14.881	1		
社交焦虑	52.890	11.617	-0.398**	1	
拒绝敏感性			-0.381**	0.480**	1

2.3 拒绝敏感性在正念及社交焦虑之间的中介作用

表 4 显示正念对于社交焦虑的回归系数 $\beta = -0.311$, $t = -5.186$, $p < 0.001$, 加入中介变量拒绝敏感性之后, 正念对于拒绝敏感性的回归系数 $\beta = -0.271$, $t = -4.922$, $p < 0.001$, 拒绝敏感性对社交焦虑的回归系数 $\beta = 0.422$, $t = 5.010$, $p < 0.001$ 。表 5 显示主效应值、直接效应值和间接效应值, 间接效应值为 -0.114, 且 95% 置信区间为 (-0.185, -0.053), 不包含 0, 间接效应显著, 证明存在拒绝敏感性的中介效应; 加入中介变量以后, 正念对社交焦虑的回归系数 $\beta = -0.196$, $t = -3.277$, $p < 0.001$, 直接效应量为 -0.196, 因此该中介作用为部分中介作用, 且中介效应占总效应 36.8%, 中介效应模型图与路径分析如图 2 所示。

表 4 中介模型中各变量关系的回归分析

Table 4 Regression analysis of the relationship between variables in the intermediation model

变量	模型 1		模型 2		模型 3	
	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>
正念	-0.310	-5.186***	-0.271	-4.922***	-0.196	-3.277***
拒绝敏感性					0.422	5.010***
R^2	0.158	0.145	0.285			
<i>F</i>	26.898***		24.228***		28.262***	

表 5 拒绝敏感性的中介效应分析

Table 5 Analysis of the mediating effect of rejection sensitivity

	效应值	标准误	Bootstrap 95% 置信区间		占总效应比率
			下限	上限	
总效应	-0.310	0.060	-0.429	-0.192	
直接效应	-0.196	0.060	-0.315	-0.078	63.2%
间接效应	-0.114	0.034	-0.185	-0.053	36.8%

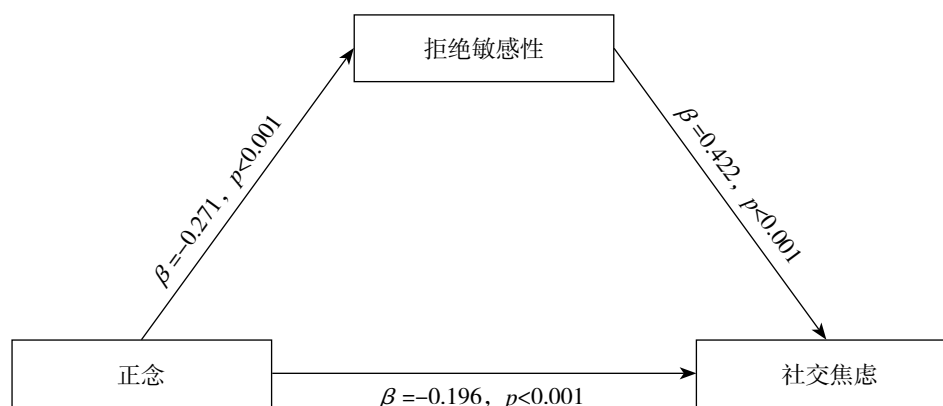


图 2 拒绝敏感性在正念与社交焦虑之间的中介作用路径分析

Figure 2 Path analysis of the mediating role of rejection sensitivity in the relationship between positive thinking and social anxiety

3 讨论

3.1 大学生社交焦虑现状分析

本研究发现社交焦虑不仅发生在女大学生的生活中，同时男大学生在日常生活的情境中也面临着社交焦虑的困扰。这与前人的研究不一致，前人研究发现女性的社交焦虑水平显著高于男性^[12]。国外研究者认为在一般程度上来说，社交焦虑的反应是普遍的、必要的，而且主要是适应性的，然而当社交焦虑持续且普遍存在时，就会出现困难，导致不适应的轨迹和可能出现的精神病理结果^[13]。社交焦虑作为一种相对较普遍的心理问题，影响社交焦虑的因素有很多，比如较低的自我评价和自我效能感等都会引发社交焦虑。社交焦虑同时也与个体早期经历和成长环境有关，如原生家庭的影响等。而大多数研究并未将这些因素作为控制变量进行处理，所以有可能导致研究结果的不一致。此外本研究得出了社交焦虑与正念呈显著负相关、与拒绝敏感性呈显著正相关的结果。

3.2 拒绝敏感性的中介作用

本研究结果显示拒绝敏感性在正念和社交焦虑之间起部分中介作用，并且正念可以显著负向预测社交焦虑。前人研究发现拒绝敏感性在自我接纳和社交焦虑之间存在中介效应，而自我接纳也是正念体系中较为核心和重要的概念。如果个体的拒绝敏感性较低，对拒绝信息加工处理较为迅速和灵活，那么失落和低迷的情绪也会快速消失，如果个体对于拒绝信息反复思考和内耗，也就是说个体的拒绝敏感性较高，那么将会长期处于情绪低落状态，而这种状态又会影响个体的人际关系和社交情况，久而久之个体就会产生社交焦虑。同时社交焦虑患者为了避免被拒绝和产生消极情绪，在面对社交情景时倾向于使用回避的方式应对，以便获得暂时的心安和舒适。根据斯金纳操作性条件反射理论，一种行为出现的概率与强化和惩罚有关，对于社交焦虑患者，这种心安和舒适感会强化个体的回避行为，因此在下一次面对社交情景时则会更加焦虑，寻求回避。所以个体的拒绝敏感性决定了对于社交情景的态度，进而影响决

定了个体的行为，患有社交焦虑症的个体会系统性地采取依赖于经验回避的情绪调节策略^[14]，这种体验性回避在被频繁使用时，即是焦虑加剧的产物，也是焦虑加剧的成因^[15]。

3.3 本研究的意义与局限

本研究发现，正念与社交焦虑呈显著负相关；正念与拒绝敏感性呈显著负相关；社交焦虑和拒绝敏感性呈显著正相关，并且拒绝敏感性在正念与社交焦虑之间存在部分中介作用。研究结果也比较符合社会拒绝理论和情绪ABC理论。研究重点探讨了拒绝敏感性的中介作用，为后续研究缓解大学生社交焦虑提供了新的视角和方法，丰富了人社交焦虑的影响因素和影响机制，完善了正念、社交焦虑和拒绝敏感性三者之间关系的空白，为相关研究提供了新思路。但是本研究将对象定位于大学生，结论是否可以推广到全体人群仍有待商榷，因此未来的研究可以将被试的选择范围扩大到社会全体。

参考文献

- [1] 吴香怡, 陈欣, 朱志伟. 社交焦虑的出口: 大学生自我接纳与应对方式的交互关系探究[J]. 心理月刊, 2022(24): 23-26, 43.
- [2] Goldin P R, Gross J J. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder[J]. *Emotion*, 2010, 10(1): 83-91.
- [3] 周露清. 正念社交团体改善大学生社交焦虑[D]. 武汉: 华中师范大学, 2021.
- [4] 任志洪, 张雅文, 江光荣. 正念冥想对焦虑症状的干预: 效果及其影响因素元分析[J]. 心理学报, 2018(3): 283-305.
- [5] 张柳依. 正念改善焦虑: 无法忍受不确定性的中介作用[D]. 杭州: 浙江大学, 2022.
- [6] 王大鹏. 大学生拒绝敏感性与社交焦虑的相关研究[J]. 淮南师范学院学报, 2012(5): 102-104.
- [7] Jon Kabat-Zinn. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future[J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003(2).
- [8] 邓玉琴. 心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果[D]. 北京: 首都师范大学, 2009.
- [9] Leary M R. Social anxiousness: the construct and its measurement[J]. *Journal of personality assessment*, 1983(1).
- [10] 彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 等. 大中学生社交焦虑特征初探[J]. 中国健康心理学杂志, 2004(4): 241-243.
- [11] 李霞. 拒绝敏感性的相关性研究[D]. 南昌: 江西师范大学, 2007.
- [12] 王笛, 林国斌, 师雅昕, 等. 大学生羞耻感对社交焦虑的影响: 情绪调节困难的中介作用[J]. 校园心理, 2023(4): 283-287.
- [13] Alves F, Figueiredo D V, Vagos P. Acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder in adolescence: Preliminary appraisal based on a case study approach[J]. *Clinical Case Studies*, 2023, 22(4): 343-362.
- [14] Epkins C C. Experiential avoidance and anxiety sensitivity: Independent and specific associations with children's depression, anxiety, and social anxiety symptoms[J]. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2016, 38(1): 124-135.
- [15] Asher M, Hofmann S G, Aderka I M. I'm not feeling it: Momentary experiential avoidance and social anxiety among individuals with social anxiety disorder[J]. *Behavior Therapy*, 2021, 52(1): 183-194.

Impact of Mindfulness on Social Anxiety in College Students: The Mediating Role of Rejection Sensitivity

Xu Yusong Xu Yupeng Wang Xintong Zhang Huixin

Department of psychology, School of Philosophy and Sociology, Jilin University, Changchun

Abstract: Objective: To Investigate the impact of mindfulness on social anxiety and the mediating role of rejection sensitivity among college students. Methods: A questionnaire survey was conducted among 145 students using the Five Fact Mindfulness Questionnaire, Interaction Anxiousness Scale and The Tendency to Expect Rejection Scale. Results: (1) Mindfulness was significant negatively correlated with social anxiety ($r=-0.398$, $p<0.01$) and significant negatively correlated with rejection sensitivity ($r=-0.381$, $p<0.01$); social anxiety was significant positively correlated with rejection sensitivity ($r=0.480$, $p<0.01$). (2) College students' mindfulness negatively predicted social anxiety ($\beta=-0.310$, $t=-5.186$, $p<0.001$). Conclusion: College students' of mindfulness could influence social anxiety via the mediating role of rejection sensitivity and rejection sensitivity partially mediates the relationship between mindfulness and social anxiety.

Key words: Mindfulness; Social anxiety; Rejection sensitivity