

大学生社会支持与社交焦虑的关系 ——拒绝敏感性的中介作用

曾于祝*, 张玉平#

成都医学院心理学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年9月16日; 录用日期: 2026年10月16日; 发布日期: 2026年10月27日

摘 要

为探讨大学生社会支持和社交焦虑的关系以及拒绝敏感性的中介作用, 本研究使用交往焦虑量表(IAS)中文版、社会支持评定量表(SSRS)和拒绝敏感性量表(RSQ)中文版对411名大学生进行问卷调查。研究结果表明: (1) 大学生社会支持负向预测社交焦虑和拒绝敏感性, 拒绝敏感性正向预测社交焦虑; (2) 拒绝敏感性在大学生社会支持与社交焦虑之间起着完全中介作用。综上所述, 大学生的社会支持主要通过降低拒绝敏感性来缓解社交焦虑。

关键词

社会支持, 社交焦虑, 拒绝敏感性, 大学生

The Relationship between Social Support and Social Anxiety among College Students —The Mediating Role of Refusal Sensitivity

Yuzhu Zeng*, Yuping Zhang#

School of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu Sichuan

Received: September 16, 2026; accepted: October 16, 2026; published: October 27, 2026

Abstract

This study explored the association between social support and social anxiety among college students and the mediating effect of rejection sensitivity. A total of 411 college students completed the

*第一作者。

#通讯作者。

Chinese version of the Interaction Anxiousness Scale (IAS), Social Support Rating Scale (SSRS), and Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ). The results indicated that: (1) Social support negatively predicted social anxiety and rejection sensitivity, while rejection sensitivity positively predicted social anxiety. (2) Rejection sensitivity fully mediated the relation between social support and social anxiety. In conclusion, social support alleviates college students' social anxiety primarily by lowering their rejection sensitivity.

Keywords

Social Support, Social Anxiety, Rejection Sensitivity, College Students

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

社交焦虑是指在社交场合中, 害怕受到或已经受到他人的消极评价而出现的负面情绪, 并常伴随着回避行为(夏晴等, 2022)。近年来, 我国大学生普遍出现了越来越严重的社交焦虑问题。一项 meta 分析发现, 我国青少年社交焦虑障碍与社交焦虑症状的合并检出率为 23.50% (Tang et al., 2022)。大学生还存在于不同程度的社交焦虑, 65.40% 的大学生存在中度社交焦虑, 22.40% 的大学生存在重度社交焦虑(赵程, 戴斌荣, 2016)。社交焦虑不仅对大学生的学业和人际交往等方面产生负面影响, 还可能增强大学生的自杀意念(Russell & Topham, 2012)。目前, 学校、家庭和社会已经普遍重视大学生的社交焦虑问题, 有研究表明, 社会支持是缓解社交焦虑的重要因素之一(杨桐, 2021)。

肖水源将社会支持划分为主观支持、客观支持和对支持的利用度这三个维度(肖水源, 1994), 主观支持意指个体主观情感上体验到的支持; 客观支持一般即为客观实际上提供的支持; 对支持的利用度则是个体对支持的利用考虑。社会支持作为一种环境资源, 是缓解焦虑的有效手段, 其与心理健康之间存在密切关系(雷辉等, 2022), 不仅有助于促进人们的心理健康, 而且还能够维护个体的心理健康水平(张艳婷, 2011)。社会支持与社交焦虑总体水平及其三个维度均存在负相关, 社会支持在一定程度上能够对社交焦虑进行预测(董霞, 曾艳, 2020)。大学生对提高课程学习成绩、拥有和谐的人际关系和适应新的环境等有非常强烈的需要, 他们渴望得到家人、师生和专业人士等的社会支持, 以此来缓解社交焦虑, 以维护自身心理健康。但到目前为止, 社会支持影响社交焦虑的内在机制尚不明确, 尤其是社会支持经由何种内部认知 - 情感过程发挥作用仍有待检验。

拒绝敏感性或许能为这一问题提供一条线索。在日常的社会交往中, 生活中不可避免地出现被拒绝、忽视等情况, 而对拒绝较为敏感的个体更容易体验到苦恼、失落或愤怒、激动, 随之对自身的人际关系和心理健康产生不良影响。Downey 和 Feldman 认为, 拒绝敏感性是个体对拒绝所表现出来的高度焦虑的预期状态, 并伴随着反应过度的倾向(姜迪, 2017)。国内外研究发现, 拒绝敏感性高是焦虑障碍的潜在机制(孙晓玲, 吴明证, 2011; Nelson & Hajcak, 2017), 拒绝敏感性与社交焦虑呈显著正相关, 且能够正向预测社交焦虑(李小新等, 2019; Lin & Fan, 2023), 并在家庭环境等因素与社交焦虑之间起到中介作用(于悦等, 2024)。这提示, 社会支持所提供的接纳与安全感, 可能通过降低个体对拒绝的焦虑性预期, 进而削弱其在社交情境中的焦虑反应。综合来看, 已有研究从不同侧面触及社会支持、拒绝敏感性与社交焦虑之间的关系, 但各自的切入视角存在明显差异, 或将社会支持嵌入更广泛的资源变量中, 或聚焦于消极人际经验对拒绝敏感性的塑造, 尚未在普通大学生群体中直接检验“社会支持→拒绝敏感性→社交焦虑”这一完整链条。

基于上述分析, 本研究拟在普通大学生群体中, 以拒绝敏感性为中介变量, 探究大学生社会支持对社交焦虑的影响机制, 为缓解大学生社交焦虑问题、提升和维护其心理健康水平提供实证依据。若社会支持对社交焦虑的影响主要经由拒绝敏感性传递, 则支持了外部人际资源需经内部认知-情感加工从而影响心理适应的理论观点, 也为干预实践指明靶点。基于此, 本研究将提出以下两个假设:

假设 1: 大学生社会支持对社交焦虑和拒绝敏感性有负向预测作用; 拒绝敏感性对社交焦虑有正向预测作用;

假设 2: 拒绝敏感性在大学生社会支持和社交焦虑之间起中介作用。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以四川省综合性普通高校大学生为研究对象, 采用方便取样的方法, 对 411 名大学生进行问卷调查, 有效回收问卷 400 份, 有效回收率为 97.32%。其中, 性别分布上, 男生为 71 人, 占 17.75%; 女生为 329 人, 占 82.25%。年级分布上, 大一有 9 人, 占 2.25%; 大二有 36 人, 占 9.00%; 大三有 68 人, 占 17.00%; 大四有 265 人, 占 66.25%, 其他有 22 人, 占 5.50%。独生子女情况, 独生子女 136 人, 占 34.00%, 非独生子女 264, 约占 66.00%。在生源地方面, 城镇 209 人, 占 52.25%, 农村 191 人, 占 47.75%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 社会支持评定量表(Social Support Rate Scale, SSRS)

该量表由肖水源编制(肖水源, 1994), 共 14 个条目, 包括主观支持、客观支持和对支持的利用度这三个维度, 第 1~5、8~10 条采用 4 点计分, 从 1 “无” 到 4 “全力支持”, 第 5~7 条有几个来源计几分, 得分越高说明获得的社会支持越好。在本研究中, 该量表的 Cronbach's alpha 系数为 0.71。

2.2.2. 交往焦虑量表中文版(Interaction Anxiousness Scale, IAS)

该量表由 Leary 编制(Leary, 1983)、彭纯子等修订(彭纯子等, 2004), 共 15 个条目, 采用 5 点计分, 从 1 “一点也不符” 到 5 “极其符合”, 得分越高表示社交焦虑程度越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach's alpha 系数为 0.86。

2.2.3. 拒绝敏感性量表中文版(Rejection Sensitivity Questionnaire, RSQ)

该量表由 Downey 编制(Downey & Feldman, 1996)、赵艳林等修订(赵艳林等, 2012), 共 32 个条目, 包括对接纳的预期程度和对拒绝的焦虑程度两个维度, 采用 6 点计分, 从 1 “完全不担心” 到 6 “非常担心”, 得分越高表示社交焦虑程度越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach's alpha 系数为 0.90。

2.3. 数据分析方法

本研究采用 SPSS24.0 对主要变量进行描述统计和相关分析及信度检验, 并使用 PROCESS3.5 宏程序进行中介效应分析。

3. 结果

3.1. Harman 单因素共同方法偏差检验

对所有题目采用 Harman 单因子检验进行未旋转的探索性因子分析。第一个公因子的解释率为 17.56%, 小于 40% 的临界值(周浩, 龙立荣, 2004)。因此, 本研究不存在共同方法偏差。

3.2. 大学生社会支持、社交焦虑和拒绝敏感性的相关分析

对各变量进行描述统计和相关分析, 结果发现, 社会支持与社交焦虑存在显著负相关($r = -0.12, p < 0.05$), 社会支持与拒绝敏感性之间存在显著负相关($r = -0.25, p < 0.001$), 社交焦虑与拒绝敏感性之间存在显著正相关($r = 0.38, p < 0.001$), 见表 1。

Table 1. Correlation analysis of social support, social anxiety and rejection sensitivity
表 1. 社会支持、社交焦虑和拒绝敏感性的相关分析

	(<i>M</i> ± <i>SD</i>)	1	2	3
1) 社会支持	35.92 ± 5.90	—		
2) 社交焦虑	54.08 ± 9.32	−0.12*	—	
3) 拒绝敏感性	11.12 ± 4.41	−0.25***	0.38***	—

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

3.3. 拒绝敏感性在社会支持和社交焦虑之间的中介作用分析

采用 SPSS 宏程序 PROCESS 3.5 中的模型 4 进行中介效应检验, 参数估计采用 Bootstrap 方法, 95% 的置信区间不包括 0 代表参数显著。

以社会支持为自变量, 社交焦虑为因变量, 建立回归方程 1, 结果表明, 社会支持负向预测社交焦虑($\beta = -0.11, p < 0.05$); 以社会支持为自变量, 拒绝敏感性为因变量, 建立回归方程 2, 结果表明, 社会支持负向预测拒绝敏感性($\beta = -0.24, p < 0.001$); 以社会支持和拒绝敏感性为自变量, 社交焦虑为因变量, 建立回归方程 3, 结果表明, 社交支持负向预测社交焦虑($\beta = -0.02, p < 0.001$), 拒绝敏感性正向预测社交焦虑($\beta = 0.38, p < 0.001$)。进一步中介效应检验发现, 总效应显著($\beta = -0.18, p < 0.05$), 直接效应不显著($\beta = -0.04, p > 0.05$), 间接效应显著[$\beta = -0.09, 95\% CI (-0.14, -0.04)$]。

因此, 可以得出, 拒绝敏感性在社会支持与社交焦虑之间起完全中介作用, 效应量占比为 50%, 见表 2、表 3, 本研究的中介模型图见图 1。

Table 2. Analysis of the mediating effect of rejection sensitivity between social support and social anxiety
表 2. 拒绝敏感性在社会支持和社交焦虑之间的中介作用分析

	方程 1 (因变量: 社交焦虑)	方程 2 (因变量: 拒绝敏感性)	方程 3 (因变量: 社交焦虑)	
	社会支持	社会支持	社会支持	拒绝敏感性
β	−0.11	−0.24	−0.02	0.38
<i>t</i>	−2.32	−5.04	−0.48	7.89
<i>LLCI</i>	−0.34	−0.25	−0.19	0.60
<i>ULCI</i>	−0.03	−0.11	0.11	1.00
R^2	0.01	0.06	0.15	
<i>F</i>	5.37*	25.38***	34.25***	

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

Table 3. Test of the mediating effect of rejection sensitivity between social support and social anxiety
表 3. 拒绝敏感性在社会支持与社交焦虑间的中介作用检验

	效应值	<i>p</i>	<i>Bootstrap LLCI</i>	<i>Bootstrap ULCI</i>
总效应	-0.18	0.02	-0.34	-0.03
直接效应	-0.04	0.63	-0.19	0.11
间接效应	-0.09	—	-0.14	-0.04

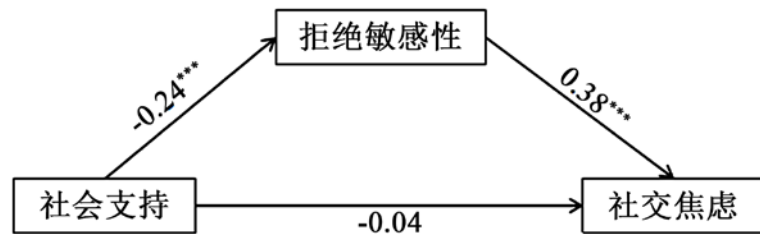


Figure 1. Mediating effect of rejection sensitivity between social support and social anxiety
图 1. 拒绝敏感性在社会支持与社交焦虑间的中介作用

4. 讨论

4.1. 大学生社会支持、社交焦虑和拒绝敏感性的关系

相关分析结果表明，大学生社会支持与社交焦虑呈显著负相关，这与董霞等的结果一致(董霞，曾艳，2020)，表明社会支持越多的大学生，其社交焦虑水平可能更低。根据社会支持的缓冲器模型，社会支持作为一种重要的保护性资源，能够在社交压力情景下，为个体提供情感支持、工具性帮助等，缓冲社交压力事件对个体心理适应的影响，降低社交焦虑的风险(Cohen & Wills, 1985)。但本研究中社会支持与社交焦虑的总相关为偏弱水平，这可能与社会支持属于远端保护性因素有关：支持资源对社交焦虑的作用很大程度需要借助个体的内部加工过程加以传递，其与焦虑的直接关系可能相对有限，这也为后续中介机制的检验提供了线索。社会支持与拒绝敏感性呈显著负相关，这与李霞的结果一致(李霞，2007)，表明社会支持水平较高的个体，能够在他人那里获得稳定的接纳、理解与帮助，这种积极的人际经验可能减少其不被接纳的消极预期，降低其对拒绝信号的过度警觉，从而表现出较低的拒绝敏感性。拒绝敏感性与社交焦虑为显著正相关，这与李小新的结果一致(李小新等，2019)，高拒绝敏感性的个体对人际互动中的拒绝线索存在注意偏向，倾向于过度解读他人的言行并预期被拒绝，在社交情境中更感到紧张和不安，最终表现为更高的社交焦虑(张莹瑞，肖英霞，2018)。

4.2. 拒绝敏感性在社会支持与社交焦虑之间的中介作用

中介分析结果表明，拒绝敏感性在社会支持和社交焦虑的关系中起到完全中介作用。根据社交焦虑认知评估理论(Rapee & Heimberg, 1997)，外部的环境资源需经个体内部的认知——情感过程的评估与转化，进而产生行为结果。本研究发现拒绝敏感性在社会支持与社交焦虑之间发挥完全中介作用，契合该理论假设：社会支持作为一种外部人际资源，无法直接减轻社交焦虑，社会支持的作用体现在塑造个体对于人际拒绝的认知情感倾向，即降低拒绝敏感性。若个体社会支持好，长期体验到他人的接纳与善意，其内部认知得到修正，降低拒绝敏感性，个体对人际信号不会偏向做拒绝式解读，社交焦虑水平随之降低。反之，若社会支持不足，个体缺少来自他人的接纳，容易形成较高的拒绝敏感性，习惯性预判他人会拒绝、否定自己，从而出现较多的社交焦虑行为。

上述完全中介的结果还具有更深层的理论含义,一方面,他提示社会支持对社交焦虑的保护作用更接近一种“认知-情感通道”而非直接的“资源缓冲”:社会支持并非通过直接提供资源以抵消社交焦虑,而是通过改变个体对人际拒绝的预期与解释方式发挥抗焦虑作用,这与社交焦虑的认知模型理论一致。另一方面,这一发现与社会支持的缓冲器模型形成互补,缓冲器模型侧重描述社会支持在何种条件下起作用,即在高压情景下发挥调节与缓冲作用,而本研究补充了社会支持经由何种内部路径起作用,分别回答了作用条件和作用机制的问题。

基于上述机制,高校心理育人工作可以从“资源供给”与“内部加工”两个层面协同推进。在资源供给层面,高校应当积极构建大学生社会支持网络和支持系统,拓宽支持资源的来源渠道,并营造包容、接纳的校园人际氛围,增强大学生的主观支持体验;在内部加工层面,鉴于社会支持的保护作用主要通过降级拒绝敏感性实现,高校还应关注个体的内部认知特点,通过认知重评训练、社交技能训练等途径,帮助学生识别并修正对拒绝线索的过度解读,培养其对社会支持资源的感知与利用能力,避免因害怕被拒绝而错失已有的支持资源,从而降低拒绝敏感性、缓解社交焦虑,提升大学生的心理健康水平。

4.3. 研究的不足与展望

本研究的结果与提出的研究假设基本符合,但仍存在一定的局限:(1)本研究的样本在性别、年级分布上不均衡。未来需合理均衡样本,增加样本的代表性。(2)本研究采取的是方便抽样的方法,无法对被试的回答环境进行控制,可能会出现随意、胡乱作答的行为,这可能会影响抽样的准确度,进而影响样本的代表性。在以后的研究中,需采用线下的随机抽样方法进行抽样,保证样本的准确度和代表性。(3)本研究为横断研究,无法确定先后顺序与因果关系。未来研究可采用纵向追踪设计或交叉序列设计,以探究社会支持、拒绝敏感性和社交焦虑的因果关系。(4)本研究仅检验了“社会支持→拒绝敏感性→社交焦虑”这一单一中介链条,未来研究可同时纳入孤独感、自尊等替代性中介变量,比较不同中介模型的拟合优劣。

5. 结论

拒绝敏感性在大学生社会支持与社交焦虑之间起完全中介作用,社会支持主要通过降低拒绝敏感性进而降低社交焦虑水平。

参考文献

- 董霞,曾艳(2020).本科生社交焦虑与社会支持的关系研究. *高教论坛*, (11), 54-57.
- 姜迪(2017). *大学生拒绝敏感性对模糊社交信息的解释偏向*. 硕士学位论文,烟台:鲁东大学.
- 雷辉,李景萱,张小崔(2022).社会支持对青少年抑郁的影响:有调节的中介效应分析. *心理月刊*, 17(2), 39-42.
- 李小新,任志洪,胡小勇,郭永玉(2019).低家庭社会阶层大学生为何更容易社交焦虑?——心理社会资源和拒绝敏感性的多重中介作用. *心理科学*, 42(6), 1354-1360.
- 李霞(2007). *拒绝敏感性的相关性研究*. 硕士学位论文,南昌:江西师范大学.
- 彭纯子,龚耀先,朱熊兆(2004).交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性. *中国心理卫生杂志*, (1), 39-41.
- 孙晓玲,吴明证(2011).大学生自尊、拒绝敏感性、人际信任与社会焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 19(4), 537-539.
- 夏晴,谢红涛,李晨榕,施丽燕(2022).中学生家庭功能与社交焦虑的关系研究. *心理月刊*, 17(15), 28-31.
- 肖水源(1994).《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, (2), 98-100.
- 杨桐(2021). *青少年社会支持和社交焦虑的关系*. 硕士学位论文,南充:西华师范大学.
- 于悦,闵令桂,晋雪莹,刘小群,王铮(2024).父母拒绝对大学生社交焦虑的影响:拒绝敏感性的中介与性别的调节作用. *保健医学研究与实践*, 21(4), 1-6.

- 赵程, 戴斌荣(2016). 大学生负面评价恐惧和社交焦虑. *中国健康心理学杂志*, 24(11), 1746-1749.
- 张艳婷(2011). *中学生自尊、社会支持与焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 赵艳林, 李文涛, 张林(2012). 大学生拒绝敏感性问卷的中文版修订. *中国健康心理学杂志*, 20(11), 1677-1680.
- 张莹瑞, 肖英霞(2018). 拒绝敏感的心理机制及其相关研究进展. *中国健康心理学杂志*, 26(8), 1273-1277.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, (6), 942-950.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1327-1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- Lin, Y., & Fan, Z. (2023). The Relationship between Rejection Sensitivity and Social Anxiety among Chinese College Students: The Mediating Roles of Loneliness and Self-Esteem. *Current Psychology*, 42, 12439-12448. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02443-7>
- Nelson, B. D., & Hajcak, G. (2017). Anxiety and Depression Symptom Dimensions Demonstrate Unique Relationships with the Startle Reflex in Anticipation of Unpredictable Threat in 8 to 14 Year-Old Girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45, 397-410. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0169-1>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The Impact of Social Anxiety on Student Learning and Well-Being in Higher Education. *Journal of Mental Health*, 21, 375-385. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
- Tang, X., Liu, Q., Cai, F., Tian, H., Shi, X., & Tang, S. (2022). Prevalence of Social Anxiety Disorder and Symptoms among Chinese Children, Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 792356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.792356>