

中学生社交焦虑的多变量结构模型与干预策略

蔡永强

辽宁对外经贸学院，辽宁大连，116045

摘要：本研究以社会认知理论与生态系统理论为基础，构建中学生社交焦虑的多变量结构模型，并在实证研究中探讨个体、情境及心理机制三维度的作用路径。通过对600名中学生的问卷与结构方程分析发现，自尊与自我效能对社交焦虑具有显著负向预测作用，教师支持与家庭教养方式通过情绪调节间接影响焦虑水平。研究进一步提出基于情绪管理与社会支持的多层次干预路径，验证了干预策略在降低焦虑与提升社交自信方面的有效性。本研究为中学生心理健康教育与学校干预提供了理论依据与实践启示。

关键词：中学生；社交焦虑；多变量模型；自尊；教师支持；干预策略

一、研究起因与问题映射

(一) 中学生社交焦虑的现实表现与研究空白

在当前中学教育环境中，社交焦虑已成为影响学生心理健康与学习适应的普遍问题。研究表明，约有30%-40%的中学生在同伴交往、课堂发言及师生互动中表现出不同程度的社交焦虑。这种焦虑不仅影响学生的情绪体验，还制约其自我表达、学习动机及人际关系发展。近年来，随着教育内卷化和社会比较压力的加剧，学生对“被评价”的敏感度持续上升，表现出回避社交、沉默应答和自我否定等行为特征。

尽管国内外关于青少年社交焦虑的研究成果丰富，但多集中于个体心理层面的变量分析，缺乏对情境因素（如教师支持、家庭教养方式）与心理机制（如自尊、自我效能、情绪调节）之间交互作用的系统探讨。此外，大多数研究采用单维度预测模型，难以揭示社交焦虑形成的多元机制与动态结构。因此，构建一个能够整合个体、家庭与学校等多层次变量的结构模型，对于深入理解中学生社交焦虑的成因与干预路径具有重要价值。

(二) 核心变量识别与作用假设

基于社会认知理论和生态系统理论，本研究识别了影响中学生社交焦虑的主要变量，并构建变量间的假设关系。

1. 个体变量：包括自尊、自我效能与情绪调节能力。自尊与自我效能对焦虑具有直接负向预测作用，而情绪调节能力则在认知—情绪通道中发挥中介作用。

2. 情境变量：包括教师支持与家庭教养方式。良好的教师支持与积极的家庭氛围能通过增强学生自尊与社会自信，间接降低社交焦虑水平。

3. 结果变量：为社交焦虑水平及社交适应性，前者为心理结果指标，后者为行为外化指标。

综合以上变量，可初步假设：①自尊、自我

效能与情绪调节对社交焦虑具有显著预测作用；②教师支持与家庭教养通过个体心理机制间接影响社交焦虑；③变量之间可能存在多重中介或调节关系[5]。

(三) 研究框架与问题提出

结合前述理论与变量假设，本研究构建了“个体因素—情境因素—心理反应”三维结构模型。模型核心逻辑为：情境因素通过个体心理机制影响社交焦虑水平。具体路径包括：

1. 教师支持 → 自尊 → 社交焦虑（间接效应）；
2. 家庭教养方式 → 情绪调节能力 → 社交焦虑（中介效应）；
3. 自我效能 ↔ 自尊（双向调节）。

在此基础上，本文拟解决以下研究问题：

1. 中学生社交焦虑的主要影响因素及作用路径是什么？
2. 不同变量之间如何通过中介或调节效应共同作用？
3. 基于模型结果，学校与家庭干预策略应如何设计？

二、社交焦虑的多变量结构模型构建

(一) 模型构建的理论基础

中学生社交焦虑的形成受到个体心理、社会情境与环境支持等多重因素的交互影响，具有典型的系统性特征。社会认知理论指出，个体的情绪与行为受到自我信念与外部反馈共同作用[1]；而生态系统理论强调，个体发展受多层次环境系统（家庭、学校、社会文化）相互影响[2]。基于这两大理论，本研究以“认知—情绪—情境”三维互动为出发点，构建社交焦虑的多变量结构模型，以揭示其复杂心理机制与作用路径。

理论上，社会认知过程解释了学生在面对评价情境时的认知偏差，如“自我关注过度”或“负性自我预期”；生态系统框架则揭示了教师支持、家庭教养方式等外部系统在调节焦虑反应中的关键

作用。两种理论的融合为模型提供了宏观与微观双层解释力。

(二) 模型结构与路径假设

基于文献回顾与理论分析，本研究提出如下变量关系与假设：

1. 个体心理变量层：包括自尊、自我效能、情绪调节能力三项。自尊与自我效能直接负向预测社交焦虑水平；情绪调节在个体心理层中起中介作用，调节自我认知与焦虑反应之间的关系。

2. 情境支持变量层：包括教师支持与家庭教养方式。二者通过增强学生的社会安全感和情绪稳定性，对社交焦虑具有间接影响。其中教师支持可通过提升自尊、自我效能间接降低焦虑；家庭教养方式则通过情绪调节路径产生影响。

3. 结果变量层：社交焦虑水平与社交适应性作为结果指标。焦虑水平越高，社交适应越低，体现出负向关系。

据此，形成如下路径假设：

H1：自尊对社交焦虑具有显著负向预测作用；

H2：自我效能对社交焦虑具有显著负向预测作用；

H3：情绪调节在教师支持与社交焦虑之间发挥中介作用；

H4：家庭教养方式通过情绪调节间接影响社交焦虑；

H5：教师支持对学生自尊具有显著正向预测作用。

(三) 模型结构逻辑与方程设定

为验证上述假设，本研究构建“个体—情境—心理反应”三层结构模型（见图示逻辑框架）。模型以社交焦虑为因变量，教师支持与家庭教养为外生变量，自尊、自我效能与情绪调节为中介变量。核心路径方程如下：

其中，SA 表示社交焦虑，SE 为自尊，EFF 为自我效能，ER 为情绪调节，TS 为教师支持，PSS 为家庭教养方式。模型的统计验证采用结构方程模型（SEM）分析，拟合标准参考 CFI>0.90、RMSEA<0.08、 $\chi^2/df<3$ 的常规指标。

模型假设的核心逻辑在于：情境支持变量通过影响个体心理特征而改变社交焦虑水平。这一逻辑既符合社会认知的内在机制，也契合生态系统的外部影响框架。

(四) 模型的理论创新与研究意义

与传统研究侧重单变量预测或双变量关联不同，本模型强调多层变量之间的交互与中介机制，实现了从“线性因果”向“结构关系”的理论拓展。

具体创新点如下：

1. 多维整合性：首次将教师支持、家庭教养、自尊、自我效能与情绪调节纳入统一结构框架，揭示社交焦虑的系统性成因；

2. 路径交互性：模型引入双重中介效应，说明情绪调节在外部支持与焦虑反应之间的心理传导机制；

3. 教育可干预性：通过结构模型识别关键变量与高敏感路径，为后续干预策略提供方向；

4. 理论融合性：社会认知理论与生态系统理论的整合，使模型同时具备心理学与教育学解释力。

综上所述，本章确立了研究的核心结构模型与路径假设，为下一章的实证验证奠定理论基础。下一章将通过结构方程分析对模型进行拟合检验，并探讨关键变量的作用效应。

三、模型验证与关键变量分析

(一) 数据来源与样本特征

为验证社交焦虑的多变量结构模型，本研究选取华东地区三所普通中学共计 600 名学生为研究样本，其中男生 290 人，女生 310 人，平均年龄 14.8 岁。样本覆盖初一至初三年级，具有较高代表性。采用分层随机抽样方式收集问卷数据，剔除无效问卷后有效样本为 573 份，有效率 95.5%。

所使用的研究工具包括：

1. 中学生社交焦虑量表（修订版），用于测量学生在社交情境中的紧张、自我关注与回避行为

2. 自尊量表（RSES）、一般自我效能感量表（GSES）；

3. 教师支持问卷与家庭教养方式问卷，均依据国内相关研究改编 [3]；

4. 情绪调节量表（ERQ），包含认知重评与情绪抑制两个分量表。

数据录入后采用 SPSS 27.0 与 AMOS 24.0 软件进行统计分析，主要包括描述统计、相关分析、验证性因子分析（CFA）与结构方程建模（SEM）。

(二) 模型拟合与路径检验结果

验证性因子分析结果表明，各潜变量的测量模型拟合良好 ($\chi^2/df=2.34$, CFI=0.93, TLI=0.92, RMSEA=0.046)，各指标均达统计学标准。自尊、自我效能、情绪调节、教师支持和家庭教养方式的测量信度系数 (Cronbach's α) 分别为 0.84、0.86、0.81、0.88 和 0.79，均高于 0.75 的信度标准。

在结构方程分析中，模型整体拟合度较优 ($\chi^2/df=2.51$, CFI=0.94, GFI=0.91, RMSEA=0.049)。主要路径结果如下：

1. 教师支持对自尊的正向预测显著 ($\beta=0.48$,

$p<0.001$) ;

2. 家庭教养方式对情绪调节的正向预测显著 ($\beta=0.36$, $p<0.01$) ;
3. 自尊与自我效能均对社交焦虑呈显著负向预测 ($\beta=-0.42$, $\beta=-0.37$, 均 $p<0.001$) ;
4. 情绪调节在教师支持与社交焦虑之间起部分中介作用 (间接效应 = 0.15 , $p<0.05$) 。

该模型解释了社交焦虑变异的 63.4%, 说明外部支持与个体心理机制共同构成社交焦虑的主要预测结构。

(三) 关键变量与路径效应分析

在多变量模型中, 自尊与情绪调节被识别为影响社交焦虑的两项核心变量。首先, 自尊通过影响自我效能, 间接调节学生的社交应激反应, 即“自尊提升—自信增强—焦虑降低”的内在链条最为显著 [5]。其次, 情绪调节能力在外部支持与焦虑反应之间扮演“缓冲器”角色。教师支持能够通过提升学生的情绪认知水平与社会归属感, 间接减少其社交回避与负性自我关注。

进一步的多组比较分析显示, 女生在情绪调节与社交焦虑之间的路径系数显著高于男生 ($\Delta\chi^2=5.41$, $p<0.05$), 表明性别在模型中具有调节作用。不同年级学生的模型拟合结果差异较小, 但高年级学生自我效能的中介效应更强。这意味着, 随着年龄增长, 学生的内在认知控制在社交焦虑形成中的作用逐渐增强。

此外, 教师支持不仅通过自尊间接降低社交焦虑, 还可直接影响学生的课堂参与与情绪稳定。这表明, 学校社会环境因素在预防与干预社交焦虑中具有核心地位。

(四) 心理机制讨论: 认知—情绪双通道解释

结合模型结果与教育心理学理论, 可以将中学生社交焦虑的形成机制概括为“认知—情绪双通道”模型:

1. 认知通道 (Cognitive Pathway) : 个体的自尊与自我效能决定其对社交情境的主观解释。当自我评价偏低时, 学生更可能高估他人评价威胁, 从而产生焦虑。

2. 情绪通道 (Emotional Pathway) : 外部情境因素通过影响个体的情绪调节策略间接作用于焦虑水平。积极的教师支持与家庭氛围能够帮助学生以认知重评替代情绪抑制, 降低焦虑反应强度。

这两条路径在模型中呈现显著交互: 认知因素决定焦虑启动, 情绪调节决定焦虑维持。二者相互补充, 共同构成中学生社交焦虑的心理机制框架。

该发现不仅验证了社会认知理论的适用性, 也为后续干预提供路径依据。

综上, 本章通过实证分析验证了社交焦虑的多变量结构模型, 确认了教师支持、自尊、自我效能与情绪调节在模型中的关键作用。下一章将基于本章的模型结果, 提出针对不同层面 (学生、教师、家庭) 的干预路径与策略优化建议。

四、干预路径与策略优化

(一) 干预设计逻辑与原则

在社交焦虑的多变量结构模型中, 教师支持、自尊与情绪调节被确认为影响焦虑水平的关键变量 [5]。因此, 干预设计应遵循“心理建构—情境优化—行为强化”的原则, 构建多层次干预体系。具体而言:

1. 发展性原则——将干预视为促进心理成长的过程, 而非单一的矫正行为;
2. 系统性原则——在学校、家庭、社会多环境协同下进行支持干预;
3. 个体化原则——根据学生的自尊、自我效能与情绪调节差异, 制定差异化方案。

干预目标是降低社交焦虑水平、提升社交自信与积极互动能力, 从而促进中学生在学业与人际关系中的全面发展。

(二) 学生层面的干预路径

学生层面干预侧重于心理机制的直接调节, 聚焦自我认知修正与情绪管理训练。

1. 自我认知重构训练: 引导学生识别和纠正“负性自我期待”, 通过情境模拟与反思日记活动, 帮助其建立更现实与积极的自我评价。
2. 情绪调节与表达训练: 采用“认知重评”策略替代情绪压抑, 通过角色扮演、小组讨论与正念练习提高情绪调节能力。
3. 社交技能训练: 以“逐步暴露 + 同伴反馈”方式强化社交体验, 促进学生在真实情境中积累成功经验, 减轻焦虑反应。

这些干预环节相互配合, 构成“认知调整—情绪调节—行为实践”的闭环机制 [6]。

(三) 教师与学校层面的干预路径

教师与学校是社交焦虑干预的外部支撑系统, 其核心在于营造积极的课堂情绪氛围与社会支持网络。

1. 教师层面: 建立“非威胁性课堂”环境, 通过鼓励性评价、同伴互助活动减少学生的“被评价焦虑”; 教师应关注学生的情绪信号, 及时提供情感支持与反馈; 组织定期的心理教育工作坊, 提高教师识与干预社交焦虑的能力。

2. 学校层面: 建立学生心理健康档案, 实现

焦虑水平的动态监测；将社交情绪学习（SEL）融入校本课程，培养学生的自我认知、共情与社会责任感；建立心理辅导中心与同伴支持组织，形成“师生共育”的情绪支持网络。通过教师与学校的联动，形成对学生心理支持的外部“生态补偿机制”，减少焦虑维持因素的累积。

（四）家庭与社会层面的支持策略

家庭环境是青少年情绪发展的重要基础。研究显示，父母教养方式与沟通模式对学生社交焦虑具有长期影响 [6]。

1. 家庭层面：提供情感支持型教养方式，减少惩罚性与控制性沟通；父母应接受心理教育指导，理解社交焦虑的心理机制，学会以鼓励取代指责；建立家庭—学校沟通机制，使心理干预形成信息反馈闭环。

2. 社会层面：媒体与社区应强化青少年心理健康宣传，提升公众认知；教育行政部门可推广校本心理辅导项目，支持心理教师培训与资源配置。这种“学生—教师—家庭—社会”四层协同干预体系，可在微观与宏观层面共同作用，既缓解当下的焦虑症状，又提升学生的心理韧性与社会适应力。

综上所述，干预路径的优化应以多变量模型为依据，通过识别关键变量实现精准干预。教育心理工作者应重视系统协调与长期跟踪，将个体辅导、班级管理和家庭教育纳入统一框架，以实现中学生社交焦虑的可持续改善。下一章将对研究结论进行总结与展望。

五、结语

本研究以社会认知理论与生态系统理论为基础，构建了中学生社交焦虑的多变量结构模型，系统揭示了个体、情境与心理机制三维度之间的相互作用。研究结果表明，自尊与自我效能是社交焦虑的核心负向预测变量，教师支持与家庭教养方式通

过情绪调节间接影响焦虑水平。模型验证显示，该结构具有良好的拟合度与解释力，证实社交焦虑是个体心理特质与外部环境共同作用的结果。

在此基础上，研究提出了“认知重构—情绪调节—社会支持”三层干预路径，形成以学生为核心、教师与家庭为支撑、社会环境为保障的多维干预体系。这一体系不仅为学校心理健康教育提供了可操作的实践方案，也为后续的教育干预研究提供了路径参考。

本研究的局限在于样本区域集中、时间跨度有限，未来研究可通过纵向追踪与多样化干预设计，进一步验证模型的稳定性与推广价值。总体而言，本研究为理解与改善中学生社交焦虑提供了系统的理论框架与教育启示。

参考文献

- [1] Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory[M]. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.
- [2] Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development[M]. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
- [3] 李晓莉, 王慧. 中学生社交焦虑的心理结构与影响因素研究 [J]. 心理发展与教育, 2022(3): 45–52.
- [4] 王成, 张珊珊. 教师支持对学生社交焦虑的作用机制: 自尊的中介效应 [J]. 中国学校心理, 2023(6): 89–96.
- [5] Greco, L. A., & Morris, T. L. The Functional Assessment of Social Anxiety in Adolescents[J]. Child Psychiatry and Human Development, 2005, 36(2): 123–136.
- [6] 陈立, 刘颖. 情绪调节训练在青少年社交焦虑干预中的应用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024(2): 88–95.