

相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系： 有中介的调节模型

王 庚

内蒙古师范大学心理学院，内蒙古 呼和浩特

收稿日期：2023年8月22日；录用日期：2023年10月3日；发布日期：2023年10月12日

摘 要

目的：探究相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系以及调节作用机制。方法：采用相貌负面身体自我量表、反刍性沉思反应量表、领悟社会支持量表和社交自我效能感量表对453名在读大学生进行调查。结果：1) 相貌负面身体自我与领悟社会支持、反刍思维分别呈显著负相关和显著正相关($r = -0.78, P < 0.01$; $r = 0.90, P < 0.01$)，领悟社会支持与社交自我效能感呈显著正相关($r = 0.86, P < 0.01$)；2) 领悟社会支持调节相貌负面身体自我对大学生反刍思维的影响过程($\beta = -0.39, P < 0.001$)；3) 领悟社会支持能够通过社交自我效能感间接调节相貌负面身体自我对大学生反刍思维的影响过程($\beta = -0.17, P < 0.001$)。结论：领悟社会支持和社交自我效能感在相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系中起到有中介的调节作用。

关键词

相貌负面身体自我，反刍思维，领悟社会支持，社交自我效能感

Negative Physical Self of Appearance and College Students' Ruminating Thinking: Mediated Moderation Analysis

Geng Wang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Aug. 22nd, 2023; accepted: Oct. 3rd, 2023; published: Oct. 12th, 2023

Abstract

Objective: To explore the relationship between negative physical self of appearance and rumina-

negative responses of college students and the regulatory mechanism. **Methods:** 453 college students were investigated with the negative physical self scale of appearance, ruminant meditation response scale, perceived social support scale and social self-efficacy scale. **Results:** 1) The negative physical self of appearance is significantly negatively correlated with the understanding of social support and significantly positively correlated with the ruminative responses ($r = -0.78, P < 0.01$; $r = 0.90, P < 0.01$), Perceived social support is significantly positively correlated with social self-efficacy ($r = 0.86, P < 0.01$); 2) Comprehend the influence process of social support regulating negative social self on college students' ruminative responses ($\beta = -0.39, P < 0.001$); 3) Perceived social support can indirectly regulate the influence process of negative physical self on college students' ruminative responses through social self-efficacy ($\beta = -0.17, P < 0.001$). **Conclusion:** Perceived social support and social self-efficacy play a mediating role in the relationship between negative physical self and ruminative responses of college students.

Keywords

Negative Physical Self of Appearance, Ruminative Responses, Perceived Social Support, Social Self-Efficacy

Copyright © 2023 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

相貌负面自我指的是个体对自身面孔产生的一种消极认知体验，会导致一系列的情绪调节和行为改变[1]。相貌负面身体自我是负面身体自我在相貌维度上的表现，近些年学者们对于负面身体自我的研究大多数侧重于“胖”的体型维度方面上，而对研究自身的“相貌”问题的重视程度相对不够，这是值得注意的一个方面。国内外在相貌负面身体自我的研究大多数表现在对其影响因素和干预方面的研究上，在影响因素方面，如对大学生社交回避苦恼的关系研究[2]，与主观幸福感的关系研究[3]以及对人际交往关系的研究[4]等。在干预研究方面，国外有学者通过纵向研究发现认知行为疗法可以帮助个体减缓对自身相貌的负面评价问题，能够逐渐使个体获得自尊和肯定，进而更好地适应社会生活[5]。反刍思维指的是个体对消极事件进行的无意识、重复的思考，并且难以终止对这些消极事件的看法[6]。反刍思维的消除对大学生的心理健康起着重要的作用，根据以往的文獻来看，国外有学者发现反刍思维能够显著影响个体抑郁水平和主观幸福感的程度[7] [8]，此外，反刍思维还可以加强个体的消极情绪，而这种消极情绪又能反过来增强个体的反刍思维水平，久而久之会形成一种恶性循环，进一步导致个体无法适应社会生活以及人际关系出现破裂[9]。而国内有学者发现反刍思维能够显著预测大学生的睡眠质量[10]、自杀风险[11]和学业拖延[12]等。因此，对大学生反刍思维的风险影响因素研究亟待推进解决，只有了解到哪些风险因素能导致反刍思维的产生，才能进一步预防反刍思维对心理健康产生的消极作用。根据社会比较理论的观点，个体在进行自我评价时会无意识地产生社会比较，包括对相类似的人和不同的人进行比较，从而收集多方面的资源来确认自己的属性。此外，社会比较还存在着“认知偏差效应”，即“优于常人”和“差于常人”两种偏差效应[13]。根据该理论的观点，当人们对自己的相貌进行负面消极评价时，会产生一系列的社会比较，而这种社会比较会导致个体对自己的相貌评价产生“差于常人”的倾向，个体更容易受到消极、悲伤情绪的困扰，进而也更容易产生对消极情绪用不断重复的方式去进行反刍思维的倾向[14]。因此，综上所述，本研究提出假设 H1：相貌负面身体自我能够显著预测大学生反刍思维。

领悟社会支持作为社会支持按照性质划分出来的一种,指的是个体对来自社会他人支持的主观评价和期望。一般来说领悟社会支持与个体的心理健康水平关系更为密切,领悟社会支持满足的是人们内心的现实情感需求,而正是这种对心理现实需求的满足,进而会对人的行为和发展产生着一定的影响[15]。按照缓冲模型理论的观点[16],该模型认为一定的社会支持可以减轻生活压力对心理健康的影响,社会支持能够调节个体体验到的压力总和,缓解有形或无形的压力对个体心理健康的不利影响进而保护个体更好的适应生活[17]。当大学生对自己相貌身体自我进行负面评价时,他们会无意识地产生一系列的消极认知[18]和负面评价恐惧,这会使个体产生一种无形的压力从而阻碍身心健康与自我和谐的发展。但对于高领悟社会支持的个体来说,在相貌负面身体自我与反刍思维的这种紧张关系中可能会得到缓解,而对于低领悟社会支持的个体来说,在相貌负面身体自我与反刍思维的紧张关系中可能并没有起到缓解作用。有相关的实证研究表明,领悟社会支持对反刍思维具有显著的负向预测作用[19][20],同时也有研究发现领悟社会支持显著地调节了社交网络与高职生身体意象[21]、压力性生活事件与青少年抑郁[22]、压力知觉与大学生抑郁[23]之间的关系。因此,基于文献的回顾,提出本研究的假设 H2: 领悟社会支持在相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系中起到调节作用。

社交自我效能感指的是个体对自己在社会交往中获得和维持人际关系能力的信念[24],是自我效能感在社交领域的具体延伸[25]。有实证研究表明,个体的领悟社会支持可以正向显著预测社交自我效能感[26],即领悟社会支持较高的个体表现出来的社交自我效能感较强。按照资源保存理论的观点,该理论认为资源的维持与构建可以减少反刍思维,提供心理健康的现实路径[27],而社交自我效能感作为一种积极的人格特质,通常被视为个体的心理保护资源之一。近些年,国内学者们倾向于研究大学生情绪调节自我效能感对反刍思维的影响[28],但对社交自我效能感与反刍思维之间的关系却鲜有研究,而有学者认为关注大学生的社会自信心的建立即重视社交自我效能感的培养是必要的[29],有研究表明大学生的社交自我效能感可以显著负向预测负面评价恐惧[30],而负面评价恐惧又是反刍思维的前因预测变量[31],因此社交自我效能感可能会显著预测反刍思维,同时国外也有相关研究表明,社交自我效能感能够显著负向预测反刍思维的产生[32],说明随着个体社交自我效能感的增加,反刍思维的水平也随着下降。此外,有研究发现大学生的相貌负面身体自我与社交自我效能感呈显著负相关[33]。因此,当大学生的相貌负面身体自我评价偏向消极时,如果能增强个体的领悟社会支持,进而增加社交自我效能感,积极地与他人形成良好的人际关系,对更广泛的环境进行探索,那么相貌负面身体自我与反刍思维的紧张关系同样也会

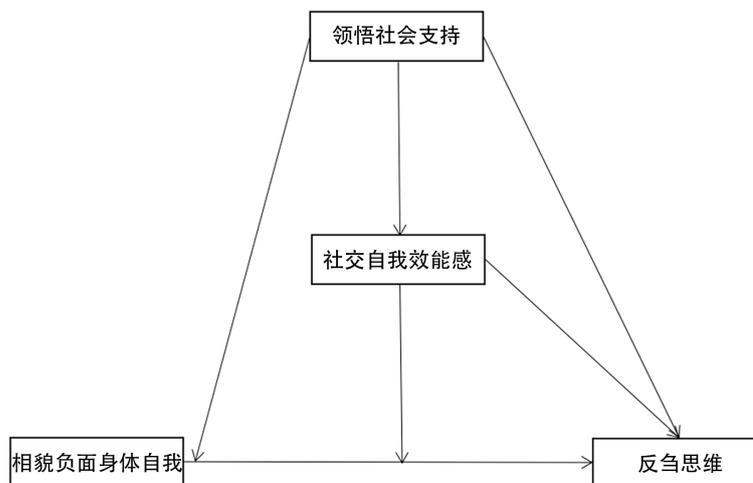


Figure 1. Research framework

图 1. 研究框架

受到社交自我效能感的调节作用得到缓解，而如果个体并未得到应有的社会支持，那么获得相应的社交自我效能感也可能会减少，导致在相貌负面身体自我与反刍思维的紧张关系中并没有起到调节缓解作用。因此，基于文献的回顾，本研究提出第三个假设 H3：大学生领悟社会支持能够通过社交自我效能感间接调节相貌负面身体自我与反刍思维的关系。

综上所述，本研究以相貌负面身体自我为自变量，反刍思维为因变量，领悟社会支持为调节变量，社交自我效能感为具有中介作用的调节变量，探究相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系，根据研究假设，本研究建立关于大学生反刍思维的研究框架，如图 1 所示。

2. 研究设计

2.1. 被试

本研究采用线上问卷调查方式向内蒙古自治区、辽宁省、黑龙江省、江苏省等多所高校的在读大学生派发问卷，研究共发放 500 份问卷，剔除无效问卷后得到有效问卷 453 份，有效率为 90.60%。人口统计学变量包括性别、年级、年龄和家庭生源地等，其中在性别方面，男生 246 人(54.3%)，女生 207 人(45.7%)；年龄方面，18 至 20 岁有 70 人(15.5%)，21 至 23 岁有 363 人(80.1%)，24 至 26 岁有 20 人(4.4%)；家庭生源地方面，农村生源为 327 人(72.2%)，城镇生源为 126 人(27.8%)。

2.2. 工具

2.2.1. 相貌负面身体自我量表

本研究采用陈红等人[34]编制并修订的青少年负面身体自我量表中的相貌分量表。量表计分方式李克特五级计分，从“1=完全不符合”到“5=完全符合”。量表共有 11 道题目，单维结构。验证性因素分析结果显示， $\chi^2/df = 3.29$ ，RMSEA = 0.07，CFI = 0.97，TLI = 0.94，效度良好；Cronbach's α 系数为 0.89，信度良好。

2.2.2. 反刍性沉思反应量表

本研究采用 Treynor 等人修订的反刍性沉思反应量表[35]。量表计分方式为李克特四点计分，从“1=从不”到“4=总是”。量表共有 10 道题目，包括强迫冥思和反思沉思两个维度。验证性因素分析结果显示， $\chi^2/df = 3.88$ ，RMSEA = 0.08，CFI = 0.98，TLI = 0.97，效度良好；Cronbach's α 系数为 0.95，信度良好。

2.2.3. 领悟社会支持量表

本研究采用由姜乾金编制的领悟社会支持量表来测量大学生的领悟社会支持水平[36]。量表计分方式为李克特七点计分，从“1=极不同意”到“7=极同意”。量表共有 12 道题目，包括家人支持、他人支持、朋友支持三个维度。验证性因素分析结果显示， $\chi^2/df = 3.65$ ，RMSEA = 0.077，CFI = 0.98，TLI = 0.95，效度良好；Cronbach's α 系数为 0.93，信度良好。

2.2.4. 社交自我效能感量表

本研究采用 Fan 等人修订的社交自我效能感量表[29]来测量大学生的社交自我效能感水平。量表计分方式为李克特五点计分，从“1=完全没信心”到“5=完全有信心”。量表共有 25 道题目，单维结构。验证性因素分析结果显示， $\chi^2/df = 3.85$ ，RMSEA = 0.08，CFI = 0.95，TLI = 0.92，效度良好；Cronbach's α 系数为 0.96，信度良好。

2.3. 统计方法

本研究使用 SPSS23.0 对数据进行共同方法偏差检验、描述性统计分析和总调节效应检验，并且运用 SPSS23.0 中的 PROCESS 宏程序的 Model15 对间接调节效应进行检验。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验，未旋转的主成分因子分析结果表明：特征值大于 1 的因子共 11 个，首个因子解释的变异量为 28.93%，符合小于 40% 的临界标准[37]，因此不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 描述性统计

描述性统计分析如表 1 所示，相貌负面身体自我与大学生反刍思维呈显著正相关，领悟社会支持与社交自我效能感呈显著正相关，相貌负面身体自我与领悟社会支持、社交自我效能感呈显著负相关，反刍思维与领悟社会支持、社交自我效能感呈显著负相关。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis results (N = 453)

表 1. 描述性统计和相关分析结果(N = 453)

变量	M ± SD	1	2	3	4
1 = 相貌负面身体自我	4.19 ± 0.61	1			
2 = 反刍思维	3.73 ± 0.51	0.90**	1		
3 = 领悟社会支持	4.14 ± 0.75	-0.78**	-0.80**	1	
4 = 社交自我效能感	4.12 ± 0.73	-0.89**	-0.87**	0.86**	1

注：**p < 0.01。

3.3. 有中介的调节效应检验

Table 2. Path testing of mediated regulatory effect models

表 2. 有中介的调节效应模型路径检验

回归方程		拟合指标			系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	SE	t
反刍思维		0.96	0.92	1772.2***			
	相貌负面身体自我				0.43	0.03	13.23***
	领悟社会支持				-0.17	0.02	-7.05***
	相貌负面身体自我×领悟社会支持				-0.39	0.01	-22.90***
社交自我效能感		0.86	0.74	1313.74***			
	领悟社会支持				0.84	0.02	36.25***
反刍思维		0.96	0.93	1124.50***			
	相貌负面身体自我				0.32	0.05	6.98***
	领悟社会支持				-0.22	0.03	-7.73***
	相貌负面身体自我×领悟社会支持				-0.22	0.03	-7.89***
	社交自我效能感				-0.16	0.05	-3.51***
	社交自我效能感×相貌负面身体自我				-0.20	0.04	-4.76***

注：***p < 0.001。

根据王阳、温忠麟等人对有中介的调节模型检验给出的建议和流程进行分析[38]。第一步, 检验总调节效应是否存在。运用 SPSS23.0 建立因变量大学生反刍思维对自变量相貌负面身体自我、调节变量领悟社会支持、相貌负面身体自我与领悟社会支持的交互项的回归方程, 结果发现, 自变量相貌负面身体自我的回归系数显著($\beta = 0.43, P < 0.001$), 即相貌负面身体自我能够显著正向预测大学生反刍思维, 假设 1 得到验证。之后得到交互项的系数同样显著($\beta = -0.39, P < 0.001$), $\Delta R^2 = 0.09$, 大于 0.02, 表明总调节效应具有实质性意义且存在[39] [40], 进一步说明领悟社会支持能够显著负向调节相貌负面身体自我对大学生反刍思维的影响过程, 假设 2 得到验证。第二步, 检验间接调节效应是否存在。将调节变量领悟社会支持选入 PROCESS 宏程序的自变量框中, 自变量相貌负面身体自我选入其调节变量框中, 运用 PROCESS 宏程序的 Model15 得出 Index 值为-0.17, 即间接调节效应大小为-0.17, 95%的置信区间为[-0.32, -0.08], 不包含 0, 说明间接调节效应显著, 假设 3 得到验证。此外, 在排除间接调节作用后, 领悟社会支持剩余的直接调节效应也同样显著($\beta = -0.22, P < 0.001$), 至此可以认为, 社交自我效能感的有中介作用的调节是部分有中介作用的调节。依次检验的回归方程路径如表 2 所示。

为了进一步说明相貌负面身体自我和大学生反刍思维的关系如何随领悟社会支持→社交自我效能感的间接调节路径变化, 进行简单斜率分析。将标准化领悟社会支持得分为-1 和标准化社交自我效能感得分为-0.84 (-1×0.84)的点作为低分组临界点, 将标准化领悟社会支持得分为 1 和标准化社交自我效能感得分为 0.84 (1×0.84)的点作为高分组临界点。代入回归方程做回归分析, 结果显示, 对于低分组而言, 相貌负面身体自我的回归系数为 $\beta = 0.59, P < 0.001$, 表示领悟社会支持水平越低, 社交自我效能感也较低, 此时相貌负面身体自我增加大学生的反刍思维程度; 对于高分组而言, 相貌负面身体自我的回归系数为 $\beta = -0.06, P > 0.05$, 表明领悟社会支持水平越高, 社交自我效能感也较高, 此时相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系并没有统计学意义。具体的简单斜率图见图 2。

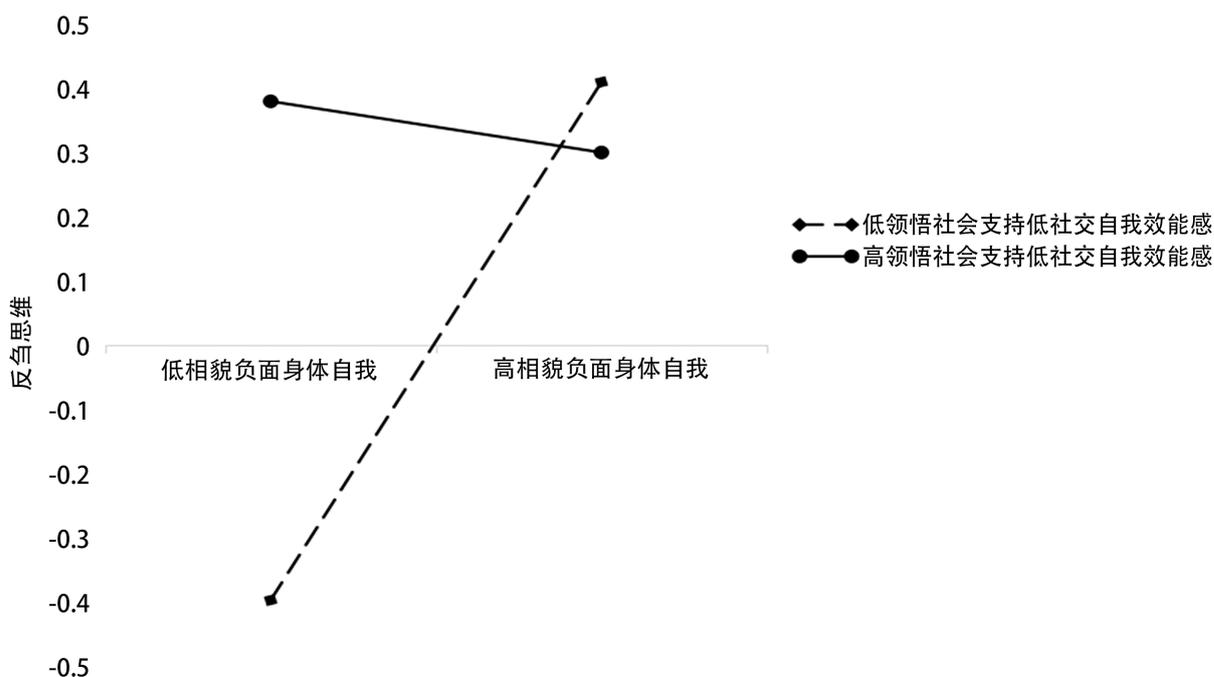


Figure 2. A simple slope analysis on the indirect regulation of negative physical self and ruminating thinking by understanding social support

图 2. 领悟社会支持间接调节相貌负面身体自我和反刍思维的简单斜率分析

4. 讨论

本研究考察了相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系,并且基于缓冲模型理论和资源保存理论,探究了领悟社会支持在相貌负面身体自我对反刍思维影响中的调节作用以及社交自我效能感在调节模型中起到的部分中介作用,建立了相貌负面身体自我对大学生反刍思维影响的调节机制,有助于我们更好地理解领悟社会支持是如何调节相貌负面身体自我与大学生反刍思维的关系的。

4.1. 相貌负面身体自我对大学生反刍思维的影响

本研究探究了相貌负面身体自我对大学生反刍思维的影响,研究结果显示,相貌负面身体自我与反刍思维呈正相关,说明相貌负面身体自我显著正向预测反刍思维,也就是说大学生具有较程度的相貌负面身体自我,越容易产生反刍思维。这与之前的相关研究结果较为一致[41],这对大学生的心理健康问题具有一定的启示作用,当学生对自己的相貌自我产生负面评价时,在的日常的校园生活中会更多的体验到无助、自卑等消极情感、如果这些消极情感不能进行合理的处理,那么则会影响到个人的学业、人际交往等社会问题,进而增强反刍思维产生的倾向。同时,大学生产生高相貌负面身体自我的原因可能是与羞耻的心态有关,这种羞耻的心态主要体现在认为自己的形象在他人心目中是消极的或者认为自己缺乏具有吸引力的外部特征,长期往复,个体会逐渐失去对外界事物的兴趣,不断否定自己的存在价值。因此,有效地减少大学生羞耻心态是非常有必要的,帮助学生更好地接纳自己的外在形象,避免盲目与他人对比和产生无效的反刍思维,进一步提升自我形象认同感和自我价值。

4.2. 领悟社会支持的调节作用

研究结果显示,领悟社会支持与相貌负面身体自我、反刍思维均呈显著负相关,这与以往的研究结果相一致[42] [43],大学生在校园生活中体验到更多的领悟社会支持,他们的相貌负面身体自我水平会显著降低,同时体验到的反刍思维水平也会显著下降。社会支持能够给予学生较高的心理能量或积极心理资源,这会使学生产生较高的自我评价和自我肯定,又可以使其保持健全的心理状态以适应未来的社会生活。因此,在大学校园生活中,我们应该向学生提供足够的资源和支持,要敏锐的察觉到学生的一些消极的负面自我思想,并且快速地进行充分且有效的调节,从而减少反刍思维带来的心理健康问题。

4.3. 社交自我效能感作为中介作用的调节变量

研究结果显示,社交自我效能感与领悟社会支持呈显著正相关,与相貌负面身体自我、反刍思维均呈显著负相关,这与以往的研究结果较一致[44] [45],而且在研究中发现领悟社会支持不仅可以通过社交自我效能感来间接负向调节相貌负面身体自我对反刍思维的影响,还可以对该影响过程产生直接的负向调节作用。也就是说,个体在体验到较高社会支持的时候,一方面会体验到更高的社交自我效能感,而这种较高的社交自我效能感会使相貌负面身体自我和反刍思维水平发生显著降低,另一方面体验到的高领悟社会支持会直接使相貌负面身体自我和反刍思维水平发生显著降低。因此,对于大学生而言,在校园中获得一定的外在社会支持,提升交往能力和自尊水平,其社交自我效能感会得到显著提升,拥有更好的应对能力,出现的反刍思维的可能性也就会减弱。

4.4. 研究不足

第一,本研究采用的是横断面研究设计,无法得出各个变量的因果关系以及纵向的调节作用是否存在,在之后的研究中可以通过实验来进一步印证。第二,本研究的研究对象均为大学生群体,未来的研究可以扩大研究群体范围以提高研究的生态效度。

参考文献

- [1] 寇慧, 苏艳华, 罗小春, 等. 相貌负面身体自我女性对相貌词的注意偏向: 眼动的证据[J]. 心理学报, 2015, 47(10): 1213-1222.
- [2] 沈晨, 周玲, 孔明. 高校女生的体型及体型认知与社交回避、社交苦恼、自尊及外向性的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2010, 24(11): 864-867+872.
- [3] 周天梅. 汉羌彝中学生负面身体自我和应对方式与主观幸福感的关系[J]. 内江师范学院学报, 2010, 25(6): 83-87.
- [4] Bosak, S. and Ghafari, M. (2007) Relationship between the Fear of Body Malformation and Psychological Disorders of the University Students. *Journal of Behavioral Sciences*, **1**, 179-187.
- [5] Butters and Cash (1987) Cognitive-Behavioral Treatment of Women's Body-Image Dissatisfaction. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **55**, 889-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.6.889>
- [6] Gilbert, P. (2017) A Brief Outline of the Evolutionary Approach for Compassion Focused Therapy. *EC Psychology and Psychiatry*, **3**, 218-227.
- [7] Broderick, P.C. and Korteland, C. (2005) A Prospective Study of Rumination and Depression in Early Adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, **9**, 383-394. <https://doi.org/10.1177/1359104504043920>
- [8] Majid, A., Yasir, M., Javed, A., et al. (2020) From Envy to Social Anxiety and Rumination: How Social Media Site Addiction Triggers Task Distraction amongst Nurses. *Journal of Nursing Management*, **28**, 504-513. <https://doi.org/10.1111/jonm.12948>
- [9] Selby, E.A., Anestis, M.D. and Joiner, T.E. (2008) Understanding the Relationship between Emotional and Behavioral Dysregulation: Emotional Cascades. *Behaviour Research and Therapy*, **46**, 593-611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- [10] 郭智慧, 曾泽香. 大学生安全感在反刍思维与睡眠质量间的中介作用[J]. 职业与健康, 2022, 38(22): 3106-3109.
- [11] 刘慧瀛, 吉思思, 孔德荣, 等. 期待性快感缺失与自杀风险的关系: 抑郁与反刍思维的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(3): 669-673+652.
- [12] 刘艳, 刘志红, 段慧珍, 等. 不安全依恋对学业拖延的影响: 完美主义和反刍思维的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(7): 407-414.
- [13] 周爱保, 赵鑫. 社会比较中的认知偏差探析: “优于常人”效应和“差于常人”效应[J]. 心理学探新, 2008, 105(1): 72-76.
- [14] Neff, K.D. and Vonk, R. (2009) Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, **7**, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- [15] 刘晓, 黄希庭. 社会支持及其对心理健康的作用机制[J]. 心理研究, 2010, 3(1): 3-8+15.
- [16] Brissette, L., Scheier, M.F. and Carver, C.S. (2002) The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment during a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- [17] Yitzhak, F. and Robert, B. (1993) The Main Effect Model versus Buffering Model of Shop Steward Social Support: A Study of Rank-and-File Auto Workers in the U.S.A. *Journal of Organization Behavior*, **14**, 481-493. <https://doi.org/10.1002/job.4030140509>
- [18] Biby, E.L. (1998) The Relationship between Body Dysmorphic Disorder and Depression, Self-Esteem, Somatization, and Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, **54**, 489-499. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199806\)54:4<489::AID-JCLP10>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199806)54:4<489::AID-JCLP10>3.0.CO;2-B)
- [19] 金童林, 乌云特娜, 张璐, 等. 社会逆境感知对大学生攻击行为的影响: 反刍思维与领悟社会支持的作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(4): 414-421.
- [20] Abigya, M., Lindsay, H. and Klem, J. (2019) Rumination and Perceived Social Support from Significant Others Interact to Predict Eating Disorder Attitudes and Behaviors in University Students. *Journal of American College Health*, **69**, 488-494. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1682001>
- [21] 石一君, 吴真. 高职生社交网络使用与身体意象的关系: 领悟社会支持的调节作用[J]. 心理月刊, 2022, 17(18): 35-36+43.
- [22] 盛靓, 王金睿, 周姿言, 等. 压力性生活事件与青少年抑郁——安全感与领悟社会支持的作用[J]. 中国校外教育, 2022(5): 43-56.
- [23] 叶宝娟, 朱黎君, 方小婷, 等. 压力知觉对大学生抑郁的影响: 有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(4): 497-503.

- [24] Heather, M. and Betz, N.E. (2000) Development and Validation of a Scale of Perceived Social Self-Efficacy. *Journal of Career Assessment*, **8**, 283-301. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1682001>
- [25] 顾佳旋, 孟慧, 范津砚. 社会自我效能感的结构、测量及其作用机制[J]. 心理科学进展, 2014, 22(11): 1791-1800.
- [26] Parvaneh, V., Sedighe, V.F., Estebarsari, F., et al. (2022) Predictors of Readiness for Discharge in Mothers of Preterm Infants: The Role of Stress, Self-Efficacy and Perceived Social Support. *Asian Pacific Journal of Reproduction*, **11**, 269-275. <https://doi.org/10.4103/2305-0500.356845>
- [27] Halbesleben, J.R., Neveu, J.P., Paustian, S.C., et al. (2014) Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, **40**, 1334-1364. <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>
- [28] 王中杰, 刘翠静, 张丹, 等. 反刍思维与自杀风险间的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 大理大学学报, 2022, 7(7): 74-79.
- [29] Fan, J., Meng, H., Gao, X., et al. (2010) Validation of a U.S. Adult Social Self-Efficacy Inventory in Chinese Populations. *The Counseling Psychologist*, **38**, 473-496. <https://doi.org/10.1177/0011000009352514>
- [30] 曹呈迅, 七十三, 金童林. 社会自我效能感与大学生社交焦虑的关系: 负面评价恐惧的中介作用[J]. 内江师范学院学报, 2021, 36(12): 21-24.
- [31] 李晓平. 负面评价恐惧在大学生冗思和拒绝敏感性间的中介效应分析[J]. 宁德师范学院学报(哲学社会科学版), 2016(4): 94-97.
- [32] Kyung, C., Heejun, L. and Sela, L. (2020) Path Model of Mindfulness-Based Self-Efficacy on Rumination in Meditation Fields: Dual Mediating Effects of Self-Compassion and Dysfunctional Attitudes. *International Journal of Social Welfare Promotion and Management*, **7**, 9-16. <https://doi.org/10.21742/IJSWPM.2020.7.2.02>
- [33] Carolyn, E., Ievers, L., Carly, D., et al. (2019) Weight-Related Teasing of Adolescents Who Are Primarily Obese: Roles of Sociocultural Attitudes towards Appearance and Physical Activity Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **16**, 1540. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091540>
- [34] 陈红, 冯文锋, 黄希庭. 青少年理想身体自我量表编制[J]. 心理科学, 2006(5): 1190-1193.
- [35] Treynor, W., Gonzalez, R. and Nolen, S. (2003) Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, **27**, 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- [36] 姜乾金. 领悟社会支持量表[J]. 中国心理卫生杂志(增刊), 2009(1): 131-133.
- [37] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004(6): 942-950.
- [38] 王阳, 温忠麟, 王惠惠, 等. 第二类有中介的调节模型[J]. 心理科学进展, 2022, 30(9): 2131-2145.
- [39] 方杰, 温忠麟, 欧阳劲樱, 等. 国内调节效应的方法学研究[J]. 心理科学进展, 2022, 30(8): 1703-1714.
- [40] 温忠麟, 叶宝娟. 有调节的中介模型检验方法: 竞争还是替补?[J]. 心理学报, 2014, 46(5): 714-726.
- [41] Roman, A.F., Rad, D., Egerau, A.M., et al. (2020) Physical Self-Schema Acceptance and Perceived Severity of Online Aggressiveness in Cyberbullying Incidents. *Journal of Information Science and Engineering*, **9**, 100-116. <https://doi.org/10.32674/jise.v9i1.1961>
- [42] Xia, H., Han, X., Cheng, J., et al. (2022) Effects of Negative Life Events on Depression in Middle School Students: The Chain-Mediating Roles of Rumination and Perceived Social Support. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article ID: 781274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781274>
- [43] Izydorczyk, B., Walenista, W., Kamionka, A., et al. (2021) Connections between Perceived Social Support and the Body Image in the Group of Women with Diastasis Recti Abdominis. *Frontiers in Psychology*, **12**, 707-775. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707775>
- [44] Turska, E. and Stepien, L.N. (2021) Well-Being of Polish University Students after the First Year of the Coronavirus Pandemic: The Role of Core Self-Evaluations, Social Support and Fear of COVID-19. *PLOS ONE*, **16**, 259-296. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259296>
- [45] Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., et al. (2021) The Impact of General Self-Efficacy on Psychological Resilience during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Posttraumatic Growth and the Moderating Role of Deliberate Rumination. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article ID: 684345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684345>

附录

相貌负面身体自我量表

对于下列陈述，在相应数字上打√即可，答案无对错之分，每个条目只能做一个选择，请不要漏答或多选。谢谢！

题目	完全 不符合	大部分 不符合	基本 符合	大部分 符合	完全 符合
1、我担心自己的长相。	1	2	3	4	5
2、如果有什么方法可以改变我的长相，我一定能坚持做下去。	1	2	3	4	5
3、我觉得我最喜欢的人不喜欢我的样子。	1	2	3	4	5
4、我的长相让我沮丧。	1	2	3	4	5
5、我对我自己的长相感到羞愧。	1	2	3	4	5
6、我的同龄人不喜欢我的样子。	1	2	3	4	5
7、我能感觉到别人对我的长相不满意。	1	2	3	4	5
8、如果有可能，我会改变我的长相的许多方面。	1	2	3	4	5
9、如果条件许可，我会做美容手术。	1	2	3	4	5
10、我周围的人都不喜欢我的长相。	1	2	3	4	5
11、我不喜欢镜子中看到的自己。	1	2	3	4	5

反刍性沉思反应量表

对于下列陈述，请根据实际情况做出符合您想法的程度。在相应数字上打√即可，答案无对错之分，每个条目只能做一个选择，请不要漏答或多选。谢谢！

题目	从不	有时	经常	总是
1、我常常想“我究竟做了什么会导致这样”。	1	2	3	4
2、我常常分析最近发生的事情，一边解释为什么感到郁闷。	1	2	3	4
3、我常常想“我为什么这样”。	1	2	3	4
4、我常常独立思考“我为什么会有这种感觉”。	1	2	3	4
5、我常常写下自己的想法并加以分析。	1	2	3	4
6、我常常思考现状，并且希望它有所好转。	1	2	3	4
7、我常常想“为什么我有这些问题，而其他人没有”。	1	2	3	4
8、我常常想“我为什么不能将事情处理的更好”。	1	2	3	4
9、我常常分析自己的性格一边理解为何感到压力。	1	2	3	4
10、我会常常单独到某个地方去考虑我的感受。	1	2	3	4

领悟社会支持量表

对于下列陈述，请根据实际情况做出符合您想法的程度。在相应数字上打√即可，答案无对错之分，每个条目只能做一个选择，请不要漏答或多选。谢谢！

题目	极不同意	很不同意	稍不同意	中立	稍同意	很同意	极同意
1、在遇到问题时老师或同学会出现在我的身边。	1	2	3	4	5	6	7
2、我能够与老师或同学共享忧伤或快乐。	1	2	3	4	5	6	7
3、我的家庭能够切实具体地给我帮助。	1	2	3	4	5	6	7
4、在需要时我能够从家庭获得感情上的帮助和支持。	1	2	3	4	5	6	7
5、当我有困难时老师或同学是安慰我的真正源泉。	1	2	3	4	5	6	7
6、我的朋友能真正的帮助我。	1	2	3	4	5	6	7
7、在发生了困难时我可以依靠我的朋友。	1	2	3	4	5	6	7
8、我能与自己的家庭谈论我的难题。	1	2	3	4	5	6	7
9、我和朋友们能分享我的快乐和忧伤。	1	2	3	4	5	6	7
10、在我的生活中老师或同学关心着我的感情。	1	2	3	4	5	6	7
11、我的家庭能甘心情愿协助我做出各种决定。	1	2	3	4	5	6	7
12、我能与朋友讨论自己的难题。	1	2	3	4	5	6	7

社交自我效能感量表

对于下列陈述,请根据实际情况做出符合您想法的程度。在相应数字上打√即可,答案无对错之分,每个条目只能做一个选择,请不要漏答或多选。谢谢!

题目	完全 没信心	比较 没信心	有一定 信心	比较 有信心	完全 有信心
1、主动与不太认识的人攀谈。	1	2	3	4	5
2、向一群正在讨论你感兴趣的话题的人表明你对这一话题的看法。	1	2	3	4	5
3、在学生社团里与自己不熟悉的人一起执行一个项目或活动。	1	2	3	4	5
4、使刚认识的人自在地融入你的朋友圈中。	1	2	3	4	5
5、将自己置于新的、不同于以往的社交场合。	1	2	3	4	5
6、主动并义务帮助别人组织一项活动。	1	2	3	4	5
7、询问一群你认识的正在计划某一活动的人。	1	2	3	4	5
8、向别人表达自己的感受。	1	2	3	4	5
9、主动并义务帮助本人领导一个团队或组织。	1	2	3	4	5
10、在于别人交谈时,使谈话继续下去,不致冷场。	1	2	3	4	5
11、参与群体活动。	1	2	3	4	5
12、与一群人分享你以前的一次有趣的经历。	1	2	3	4	5
13、设法邀请出席由你周围的很受欢迎的人举办的聚会。	1	2	3	4	5
14、加入一桌已经就座并在交谈的人。	1	2	3	4	5
15、出席你可能不认识任何人的聚会或社交活动。	1	2	3	4	5
16、在需要帮助时向别人求助。	1	2	3	4	5
17、与同龄人交朋友。	1	2	3	4	5
18、向你心仪的异性发出约会邀请。	1	2	3	4	5
19、到由互相认识的人组成的圈子里结交朋友。	1	2	3	4	5

Continued

20、再一次邀请某人外出，尽管你第一次的邀请他太忙而没有成功。	1	2	3	4	5
21、邀请到一位异性朋友参加你的朋友们也会去的舞会。	1	2	3	4	5
22、主动打电话给你见过并想进一步交往的异性。	1	2	3	4	5
23、邀请可能成为你朋友的人外出喝茶或用餐。	1	2	3	4	5
24、使初次到你家做客的客人感到放松自在。	1	2	3	4	5
25、询问一群正在打球的人，自己并不认识他们	1	2	3	4	5
