

大学生自我接纳对正面评价恐惧的影响：自尊的中介作用

解 为*, 张丹丹#, 胡毅菲, 文春艳

湖北医药学院应用心理学系, 湖北 十堰

收稿日期: 2024年5月10日; 录用日期: 2024年6月17日; 发布日期: 2024年6月28日

摘 要

为考察自我接纳对大学生正面评价恐惧的影响以及自尊的作用, 本研究采用自我接纳量表、自尊量表、正面评价恐惧量表对354名在校大学生进行线上问卷调查。结果表明: 1) 自我接纳负向预测大学生的正面评价恐惧, 即自我接纳水平越高, 大学生越不容易出现正面评价恐惧; 2) 自尊在自我接纳对正面评价恐惧的影响中起中介作用。

关键词

大学生, 自我接纳, 自尊, 正面评价恐惧

The Effect of Self-Acceptance on Positive Appraisal of Fear among College Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Wei Xie*, Dandan Zhang#, Yifei Hu, Chunyan Wen

Department of Applied Psychology, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

Received: May 10th, 2024; accepted: Jun. 17th, 2024; published: Jun. 28th, 2024

Abstract

To examine the effects of self-acceptance on college students' positive evaluative fear and the role of self-esteem, this study used the Self-Acceptance Scale, the Self-Esteem Scale, and the Positive Evaluative Fear Scale to administer an online questionnaire to 354 college students. The results

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 解为, 张丹丹, 胡毅菲, 文春艳(2024). 大学生自我接纳对正面评价恐惧的影响: 自尊的中介作用. 心理学进展, 14(6), 386-392. DOI: 10.12677/ap.2024.146420

showed that: 1) self-acceptance negatively predicted college students' positive appraisal fear, i.e., the higher the level of self-acceptance, the less likely college students were to have positive appraisal fear; 2) self-esteem mediated the effect of self-acceptance on positive appraisal fear.

Keywords

College Students, Self-Acceptance, Self-Esteem, Positive Appraisal of Fear

Copyright © 2024 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

社会评价在个体的社会交往过程中承担着至关重要的角色,是处于社会交往活动中的个体在与其他人进行社会互动时不可或缺的部分,会对个体的行为和态度产生影响。随着社会的发展,人们开始越来越关注和重视社会评价,在当今社会,社会评价不仅仅只存在于人际交往过程当中,还会广泛地存在于工作、学习等各个方面。而不同的个体在面对社会评价时会产生不同的反应,并非每个个体都能用理性和客观的态度来对待这些评价。其中,个体在面对他人的积极评价时产生的焦虑以及恐惧的体验被称为正面评价恐惧。正面评价恐惧由 Weeks、Heimberg、Rodebaugh 和 Norton (2008)提出,指个体倾向于用消极的方式来解读他人对自身的积极评价,并产生一系列负面情绪体验,主要包括否定积极认知、避免他人关注以及负面情绪体验等表现。对于高正面评价恐惧的个体而言,其自我意象中的积极成分会进行最小化,从而使其倾向于对积极评价进行负面的解读,并且通过回避、否认等消极应对策略来减轻内心的焦虑感(叶友才, 林荣茂, 严由伟, 2021)。

自我接纳指个体经过自我认知和评价后产生的个性化态度,表现为个体在情感和态度方面对真实自我的接纳与欣赏,包括自我接纳和自我评价两个维度(丛中, 高文凤, 1999)。有研究表明,自我接纳与主观幸福感、积极情绪、社交焦虑、抑郁有关,是影响个体心理健康指标的一个重要因素(范寅莹, 张灏, 陈国典, 2011; 高文凤, 丛中, 2000; Jimenez, Niles, & Park, 2010; Ryff, 1989)。认知行为模型认为低自我接纳的个体往往难以包容自身的不足之处,且对自身具有消极的评价态度,倾向于进行自我否定,并对人际交往过程缺乏信心,会根据自己的主观感受来揣测他人对自身的看法和评价(Rapee & Heimberg, 1997)。对大学生而言,他人的评价显得尤为重要,而低自我接纳的个体,由于他们会在社交中感到不自信和害怕,从而导致他们在面对他人对自身的积极评价时产生焦虑和逃避心理(栾雅淞, 曹建琴, 周郁秋, 杨军, 李杨, 2015)。据此,本研究提出假设 1: 自我接纳可以负向预测大学生的正面评价恐惧。

自尊是个体对自身整体评价的一种积极或消极的态度,体现了个体对自身实际状况和理想状况之间差距的感知(Rosenberg, 1965)。自我接纳与自尊在理论上紧密关联,自我接纳既具有适应性,也是自尊的原动力,对推动个体自尊健康发展起到了重要作用,个体若不能实现自我接纳,则无法建立起真正、稳定的自尊(Branden, 1995)。而实证研究也表明,自尊与自我接纳显著正相关(高文凤, 丛中, 2000)。有研究者进一步提出,自我接纳是影响自尊的关键因素,是自尊的重要预测因子,想要提升个体的自尊可以从增强个体的自我接纳水平入手,即如果个体能更好地接纳自己,那么他们的自尊将有更大的可能得到提升(Dewhurst, 1991; 岳磊, 吴佳珂, 吴幸哲, 许心阳, 邓慧颖, 李静, 2022)。此外,自尊与正向评价恐惧表现出显著的负相关,低自尊的个体总是担心他人的正向评价,他们倾向于回避正向或积极的评价,并不希望从中获得任何好处(钟佑洁, 张进辅, 2011)。因此,提高个体的自尊或许可以成为缓解其正面评价恐惧的有效途径。

据此,本研究提出假设 2: 自尊在自我接纳对大学生正面评价恐惧的预测中起中介作用。

综上所述,本研究以自我接纳为自变量,自尊为中介变量,正面评价恐惧为因变量建构一个三种结构之间的关系模型,希望通过进一步对实际数据的分析,来表征自我接纳、自尊和正面评价恐惧之间的关系。假设模型如图 1 所示。

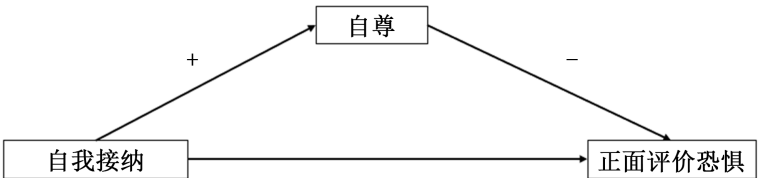


Figure 1. Hypothetical model
图 1. 假设模型

2. 方法

2.1. 被试

采用方便取样法,借助网络工具“问卷星”,以在线问卷的方式对 354 名在校大学生进行研究,其中,女生 256 人(72.3%),男生 98 人(27.7%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自我接纳量表

采用国内学者丛中,高文凤(1999)编制的自我接纳量表。量表共 16 个项目,包含自我接纳和自我评价两个维度。采用从 1“非常相同”到 4“非常不同”的 4 级评分,其中,自我评价维度均为反向计分题,总分越高表明个体的自我接纳水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 为 0.87。

2.2.2. 自尊量表

采用汪向东、王希林和马弘(1999)翻译的 Rosenberg 自尊量表的中文版。量表共 10 个项目,包含自我肯定和自我否定两个维度。采用从 1“完全不符合”到 4“完全符合”的 4 级评分,总分越高表明个体的自尊水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 为 0.88。

2.2.3. 正面评价恐惧量表

采用 Weeks、Heimberg, Rodebaugh 和 Norton (2008)提出并修订的正面评价恐惧量表。量表共 10 个项目,由单一维度构成,采用从 0“一点也不符合”到 9“非常符合”的 10 级评分,其中,5、10 这两个反向题不计入总分,总分越高表明个体正面评价恐惧水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 为 0.86。

2.3. 数据处理

本研究采用 SPSS26.0 对所收集的相关数据进行统计分析与处理。首先,对数据进行了共同方法偏差检验、描述性分析、相关分析。之后,在此基础上,使用 SPSS26.0 中的 PROCESS 宏程序检验自尊在自我接纳和正面评价恐惧之间的中介效应(温忠麟,叶宝娟,2014)。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

对数据进行 Harman 单因子检验,发现特征根大于 1 的因子共 6 个,其中单一成分的方差解释百分

比最大值为 29.28%，低于 40%的临界标准。这表明，本研究并未出现严重的共同方法偏差现象(熊红星，张璟，叶宝娟，郑雪，孙配贞，2012；周浩，龙立荣，2004)。

3.2. 描述统计与相关分析

对本研究的自我接纳、自尊与正面评价恐惧变量进行描述统计与相关分析，计算皮尔逊积差相关系数，发现自我接纳、自尊与正面评价恐惧之间相关显著，如表 1 所示。自我接纳与正面评价恐惧显著负相关($r = -0.42, p < 0.001$)，表明大学生的自我接纳得分越高，个体正面评价恐惧水平越低；自我接纳与自尊显著正相关($r = 0.69, p < 0.001$)，表明大学生的自我接纳得分越高，个体自尊水平越强；自尊与正面评价恐惧显著负相关($r = -0.40, p < 0.001$)，表明大学生的自尊得分越高，个体正面评价恐惧水平越低。

Table 1. Mean, standard deviation and correlation coefficient for each variable
表 1. 各变量的平均数、标准差及相关系数

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
自我接纳	3.92	7.90	1		
自尊	29.22	5.92	0.69***	1	
正面评价恐惧	31.83	15.55	-0.42***	-0.40***	1

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

3.3. 大学生自我接纳、自尊和正面评价恐惧的中介效应分析

使用 SSPSS26.0 中的 PROCESS 宏程序 Model 4 对自尊在自我接纳与正面评价恐惧之间的关系进行中介效应分析。如表 2 所示，在控制生源地、独生子女、性别、年级人口学变量的情况下，自我接纳直接正向预测自尊($b = 0.68, p < 0.001$)，自我接纳、自尊直接负向预测正面评价恐惧($b = -0.30, p < 0.001$ ； $b = -0.19, p < 0.01$)，假设 1 得到支持。

Table 2. A test of the mediating effect of self-esteem
表 2. 自尊的中介效应检验

变量	方程 1 (因变量：正面评价恐惧)			方程 2 (因变量：自尊)			方程 3 (因变量：正面评价恐惧)		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
性别	-0.06	0.05	-1.28	0.08	0.04	2.06*	-0.05	0.05	-0.98
年级	0.11	0.05	2.27**	-0.07	0.04	-1.89	0.10	0.05	1.99*
生源地	-0.02	0.05	-0.42	0.00	0.04	0.05	-0.02	0.05	-0.42
独生子女	-0.05	0.05	-0.87	-0.03	0.04	-0.65	0.05	0.05	-0.97
自我接纳	-0.43	0.05	-8.79***	0.68	0.04	17.33***	-0.30	0.07	-4.60***
自尊							-0.19	0.07	-2.80**
<i>R</i> ²			0.20			0.48			0.22
<i>F</i>			17.27			64.62			15.97

注：变量数据均进行标准化转化后放入回归方程，下同。

进一步采用 Bootstrap 方法检验中介效应，如表 3 所示。直接效应显著，95%置信区间为[-0.43, -0.17]；自尊的中介效应显著，95%置信区间为[-0.22, -0.03]，中介效应占总效应之比 30.23%，假设 2 得到支持。中介效应路径系数模型见图 2。

Table 3. Bootstrap analysis of significance tests for mediating effects
表 3. 中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

	效应值	SE	95%CI	相对效应量(%)
自我接纳 - 自尊 - 正面评价恐惧	-0.13	0.05	[-0.22, -0.03]	30.23
直接效应	-0.30	0.07	[-0.43, -0.17]	69.77
总效应	-0.43	0.05	[-0.53, -0.33]	

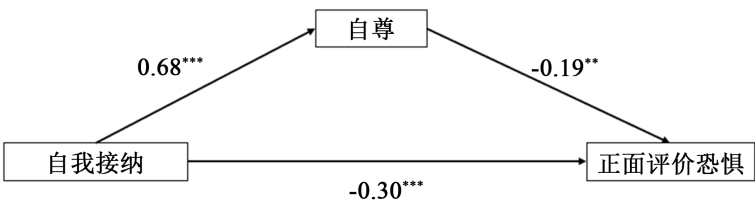


Figure 2. Intermediation effect path coefficient chart
图 2. 中介效应路径系数图

4. 讨论

4.1. 自我接纳对大学生正面评价恐惧的影响

本研究证实了自我接纳对大学生正面评价恐惧的影响，即自我接纳对大学生正面评价恐惧有直接的负向预测作用，这与以往相关研究结果一致(尤清秀，秦亚平，2020)。自我积极偏向理论认为，自我接纳的个体倾向于通过积极的方式来评价自我，同时他们希望得到他人的认可和赞许，而当他们接收到积极且符合其自我认知的信息时，他们会选择接受这个信息，进而降低了个体的正面评价恐惧(Mezulis et al., 2004)。韩丹丹、李帅、李霞和姜峰(2016)、尤清秀和秦亚平(2020)的研究发现，个体的自我接纳水平会影响其应对社会评价的方式，高自我接纳的个体倾向于采用积极的应对方式；而低自我接纳的个体会形成消极的他人图式，对他人的正面评价感到不安和困扰。这说明提高大学生的自我接纳水平可以降低他们的正面评价恐惧，让他们能够正确应对他人的积极评价。

4.2. 自尊的中介作用

本研究证实了自尊的中介作用，自我接纳通过提升自尊而间接降低了大学生的正面评价恐惧。这表明，自尊是了解自我接纳预测正面评价恐惧机制的有效途径，自尊在一定程度上对正面评价恐惧起到改善与缓解作用。自尊与自我接纳密切相关，自我接纳是自尊的最终表现形式(高文凤，丛中，2001)。有实证研究表明，自我接纳作为自尊形成的重要基础，不仅可以直接提升个体的自尊，还能通过增强个人对于自身能力的预期和自信心，从而间接提升自尊心(张琪，张雅文，吴任钢，郝树伟，徐震雷，官锐园，2019)。高自我接纳的个体能够准确地评估自己的优点和不足，能正确地看待理想自我与实际自我之间的差距，对自己的价值有清晰的认识，他们不会过于关注他人的评价，也不会因为他人的看法而产生负面情绪反应，反而选择积极的方式来应对，使得个体的自尊水平得到提升。而个体的自尊得到提升，意味着个体具有较高的正面自我评价和信心，从而使得他们倾向于寻求自我验证，期望得到他人的积极评价，并对他人的积极评价具备更低的恐惧水平(吴桐，杨柠溪，蔡丽，张妍，桑志芹，2021；钟佑洁，张进辅，2011)。

4.3. 研究启示和局限

本研究的主要启示：第一，高自我接纳是降低大学生正面评价恐惧的重要因素，个体应更多的关注

自身优点,发挥自身特长,塑造积极向上的自我认知观念,提升自身自我接纳水平,正确应对他人的积极评价;第二,注重自尊的培养,个体应建立积极的自我形象,正确看待理想自我与实际自我之间的差距,增强自信心,从积极的角度看待和理解他人的正面评价,以降低其正面评价恐惧。

此外,本研究还存在一定的不足。第一,本研究仅探讨了自尊这一影响因素在自我接纳和正面评价恐惧的中介作用,没有进一步深挖和探讨其他影响因素对其作用机制的影响,未来研究可以加入其他相关变量对其作用机制进行更为深入和全面的探索。第二,本研究仅采用问卷法对被试进行线上实测,收集的数据不够详细、具体,且被试态度和其他因素会对收集的数据产生影响,未来研究可以结合访谈与实验等多种研究方法,获得更为真实可靠的数据,保证研究结论的可信性。

5. 结论

- 1) 自我接纳负向预测大学生的正面评价恐惧,即自我接纳水平越高,大学生越不容易出现正面评价恐惧;
- 2) 自尊在自我接纳对正面评价恐惧的影响中起中介作用。

基金项目

本研究受到湖北医药学院校级大学生创新创业训练计划项目(编号: x202210929046)资助。

参考文献

- 丛中,高文凤(1999). 自我接纳问卷的编制与信度效度检验. *中国行为医学科学*, (1), 20-22.
- 范寅莹,张灏,陈国典(2011). 高职院校大学生自我接纳与心理健康的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 19(8), 997-1000.
- 高文凤,丛中(2000). 社交焦虑与大学生自尊、自我接纳的关系. *健康心理学杂志*, 8(3), 276-279.
- 高文凤,丛中(2001). 医学院新生自尊与自我接纳心理调查. *中国学校卫生*, 22(1), 18-19.
- 韩丹丹,李帅,李霞,姜峰(2016). 某医科大学硕士新生应对方式与自我接纳的相关分析. *中国健康心理学杂志*, 24(10), 1477-1480.
- 栾雅淞,曹建琴,周郁秋,杨军,李杨(2015). 大学生性别角色与社交焦虑的关系及自我接纳的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 29(4), 311-315.
- 汪向东,王希林,马弘(1999). *心理卫生评定量表手册*. 中国心理卫生杂志社.
- 温忠麟,叶宝娟(2014). 中介效应分析:方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴桐,杨柠溪,蔡丽,张妍,桑志芹(2021). 自悯对社交焦虑的影响:自尊和评价恐惧的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 169-172+78.
- 熊红星,张璟,叶宝娟,郑雪,孙配贞(2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(5), 757-769.
- 叶友才,林荣茂,严由伟(2021). 树大招风:社交焦虑者的正性评价恐惧. *心理科学进展*, 29(6), 1056-1066.
- 尤清秀,秦亚平(2020). 青少年羞怯对社交焦虑的影响:自我接纳和评价恐惧的多重中介作用. *心理技术与应用*, 8(12), 755-762.
- 岳磊,吴佳珂,吴幸哲,许心阳,邓慧颖,李静(2022). 物质主义对关系自尊的影响:领悟社会支持的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(7), 1072-1075.
- 张琪,张雅文,吴任钢,郝树伟,徐震雷,官锐园(2019). 大学生自我接纳与自尊的关系:自我效能与领悟社会支持的双重中介. *中国健康心理学杂志*, 27(12), 1879-1884.
- 钟佑洁,张进辅(2011). 大学生评价恐惧在自尊与社交焦虑间的中介效应分析. *心理发展与教育*, 27(5), 506-512.
- 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*, 12(6), 942-950.
- Branden, N. (1995). *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field*. Bantam.

- Dewhurst, D. W. (1991). Should Teachers Enhance Their Pupils' Self-Esteem. *Journal of Moral Education*, 20, 3-11. <https://doi.org/10.1080/0305724910200101>
- Jimenez, S., Niles, B. L., & Park, C. (2010). A Mindfulness Model of Affect Regulation and Depressive Symptoms: Positive Emotions, Mood Regulation Expectancies, and Self-Acceptance as Regulatory Mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49, 645-650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., Hyde, J. S., & Hankin, B. L. (2004). Is There a Universal Positivity Bias in Attributions? A Meta-Analytic Review of Individual, Developmental, and Cultural Differences in the Self-Serving Attributional Bias. *Psychological Bulletin*, 130, 711-747. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.5.711>
- 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)
- Rosenberg, M. (1965). Self-Esteem and the Adolescent. (Economics and the Social Sciences: Society and the Adolescent Self-Image). *New England Quarterly*, 148, 177-196. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the Relationship between Fear of Positive Evaluation and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 386-400. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.009>