

自尊对大学生社交焦虑的影响：正性评价恐惧的中介作用

李宁宁

天津市安定医院儿童青少年心理科，天津

收稿日期：2024年7月22日；录用日期：2024年8月30日；发布日期：2024年9月6日

摘要

为探究自尊与社交焦虑的关系，以及正性评价恐惧在其中的作用机制，采用自尊量表、正性评价恐惧量表、社会焦虑量表对389名大学生进行调查。结果表明：1) 自尊能够负向预测大学生社交焦虑。2) 正性评价恐惧在自尊与社交焦虑之间起中介作用。结果揭示了自尊影响社交焦虑的内在机制，对于大学生社交焦虑的干预提供了一定的理论依据。

关键词

社交焦虑，自尊，正性评价恐惧，大学生

The Effect of Self-Esteem on Social Anxiety of College Students: The Mediating Effect of Fear of Positive Evaluation

Ningning Li

Department of Child and Adolescent Psychology, Tianjin Mental Health Center, Tianjin

Received: Jul. 22nd, 2024; accepted: Aug. 30th, 2024; published: Sep. 6th, 2024

Abstract

To explore the relationship between self-esteem and social anxiety, and the mediating role of fear of positive evaluation, a survey was administered to 389 college students using the Self-Esteem Scale, Fear of Positive Evaluation Scale and Interaction Anxiousness Scale. The findings revealed that: 1) Self-esteem negatively predicted college students' social anxiety. 2) Fear of positive evaluation had a mediated effect on self-esteem and social anxiety. This study elucidates the mechanism

文章引用：李宁宁(2024). 自尊对大学生社交焦虑的影响：正性评价恐惧的中介作用. *心理学进展*, 14(9), 158-164.

DOI: 10.12677/ap.2024.149631

by which self-esteem influences college students' social anxiety, offering important implications for targeted interventions aimed at enhancing college students' social anxiety.

Keywords

Social Anxiety, Self-Esteem, Fear of Positive Evaluation, College Students

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

社交焦虑是一个人避免社交互动的状态,并且在与他人的社交互动中表现受到抑制(Schlenker & Leary, 1982)。根据进化论的观点,一定程度的社交焦虑可以激励个体更容易关注自己在交往行为中的适切性,以确保或提高其在社会中的可取性(Zimmer-Gembeck et al., 2021)。然而,过度的社交焦虑会导致个体社会功能受损,甚至可能产生攻击行为(张亚利, 李森, 俞国良, 2019; Dixon et al., 2017)。大学生正处于从校园走向社会的过渡阶段,面临着各种复杂的社会关系,在转型过程中,社交焦虑的负面情绪往往导致大学生的退缩、抑郁和冷漠(He, 2022)。鉴于社交焦虑影响的广泛性,近年来一直是研究者关注的焦点。

自尊是个体自我系统的重要组成部分,是个体通过社会比较对自我价值进行积极或消极的自我评价,即认为自己有价值的程度,对个体的认知和行为调控(Leary & Baumeister, 2000)。自尊水平的高低直接关系到个体的心理健康,研究表明,低自尊会增加社交焦虑(Hiller et al., 2017),低自尊个体持有消极的自身评价,这种消极的信念在社交情境中被自动激活,导致更严重的焦虑和恐惧情绪。自尊心低的人往往与他人的互动较少,阻碍了对个体重要的亲密或支持关系的发展。Leary 和 Jongman-Sereno (2014)认为自卑会削弱个体对交际环境的适应能力,他们不相信自己会给人留下良好的印象,往往容易出现焦虑情绪。自尊的社会计量模型认为,自尊可以反映人们的社交关系,该系统监控着人们的关系价值,即个体被他人接受和拒绝的程度(Leary, 2005),低自尊者在社会交往中没有内在价值感,因此缺乏主动性,易引起社交焦虑。因此本研究提出假设 1: 自尊能够负向预测大学生的社交焦虑。

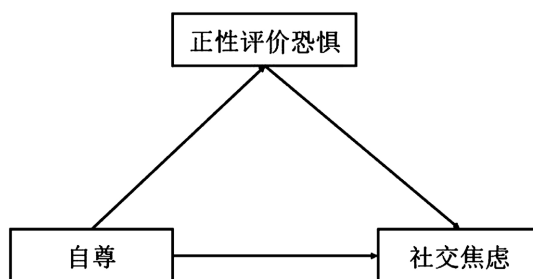


Figure 1. Hypothetical model

图 1. 假设模型

正性评价恐惧是指对他人给予的积极关注感到不舒服,担心积极评价提高对自己的社会标准(Weeks et al., 2008; 叶友才, 林荣茂, 严由伟, 2021)。正性评价恐惧个体为了避免他人的高期待或高标准,通常会通过回避行为逃离积极评价,如减少社交行为(Reichenberger & Blechert, 2018; Weeks et al., 2019)。社交

焦虑的认知行为模型认为,个体对社会信息加工比较敏感,重视他人对自己外在的评价(包括积极和消极),且易产生对社会信息的负性解释偏见,如果外在的评价线索预示现实自我和真实自我间出现差距,那么个体在社交中的焦虑状态可能会被诱发(Clark, 2001; Heimberg et al., 2014)。Weeks 和 Zoccola (2016)认为,正性评价恐惧源于自我意象中的积极部分最小化,即个体的自尊较低,此时个体恐惧自己的积极行为会引起积极关注,焦虑的负性情绪就会被引发。据此,本研究提出假设 2: 正性评价恐惧在大学生自尊和社交焦虑之间起中介作用。假设模型见图 1。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用方便取样对天津市大学生进行施测,共计发放问卷 450 份,剔除无效问卷,最终有效回收 389 份,有效回收率为 86.44%。其中,男生 129 人(33.2%),女生 260 人(66.8%)。被试的年龄在 18~24 岁之间(平均年龄为 21.58 ± 1.30 岁)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 交往焦虑量表

采用由 Leary 编制的交往焦虑量表,彭纯子等(2004)研究发现该量表在中国大学生中有良好的适用性。该量表共 15 个条目,为单维度的量表,采用 5 级评分,从“一点儿也不符”到“极其相符”,分数越高表示社交焦虑程度越重。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.2.2. 自尊量表

采用由 Rosenberg 编制的自尊量表,且按照田录梅(2006)的观点,题目 8 采用正向记分。该量表共 10 个条目,采用 4 级评分,从“很不符合”到“非常符合”,得分越高表明自尊程度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.2.3. 正性评价恐惧量表

采用由 Weeks (2008)等人编制、钟佑洁和张进辅(2011)翻译修订的正性评价恐惧量表。10 个条目,采用 10 点计分,“完全不符合”到“完全符合”,得分越高,表明个体的正性评价恐惧程度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.80。

2.3. 数据处理

采用 SPSS26.0 对数据进行相关分析,采用 PROCESS 插件(Hayes & Scharkow, 2013)进行 Bootstrap 中介效应分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

为提高研究的严谨性,分析数据前采用 Harman 单因素检验法检验共同方法偏差。结果显示,特征值大于 1 的因子共 7 个,其中第一因子的变异解释率为 24.60%,小于 40%的临界值,因此本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 变量间描述性统计与相关分析

各变量的描述性统计结果和相关分析结果见表 1。相关分析发现,自尊和正性评价恐惧、社交焦虑呈

显著负相关，正性评价恐惧和社交焦虑呈显著正相关。变量间的关系支持后续假设的检验。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of variables
表 1. 各变量的描述性统计和相关分析

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4
1 性别					
2 年龄	21.58 ± 1.30	−0.09			
3 自尊	2.95 ± 0.52	0.03	0.06		
4 正性评价恐惧	5.67 ± 1.78	−0.05	0.07	−0.38**	
5 社交焦虑	3.44 ± 0.64	0.11*	0.05	−0.29**	0.48**

注：**p* < 0.05，***p* < 0.01；性别为虚拟变量，性别男 = 1，女 = 2。

3.3. 中介效应检验

由于社交焦虑(*t* = −2.08, *p* < 0.05)的性别差异显著，在接下来的分析中将性别作为控制变量。回归结果如表 2 所示。

结果表明，自尊显著负向预测社交焦虑(β = −0.13, *p* < 0.01)和正性评价恐惧(β = −0.38, *p* < 0.001)；正性评价恐惧显著正向预测社交焦虑(β = 0.43, *p* < 0.001)。

Table 2. Regression analysis result
表 2. 回归分析结果

	正性评价恐惧		社交焦虑	
	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>
自尊	−0.38	−8.16***	−0.13	−2.63**
正性评价恐惧			0.43	9.09***
<i>R</i>	0.39		0.51	
<i>R</i> ²	0.15		0.26	
<i>F</i>	33.78***		44.10***	

注：***p* < 0.01；****p* < 0.001。

采用 Bootstrap 法进行中介效应分析，结果表明，自尊对社交焦虑的直接效应显著，效应值为−0.12；正性评价恐惧在自尊和社交焦虑之间有单独中介作用，效应值为−0.17。总体来说，本研究中介路径的 Bootstrap 95%置信区间均不包括 0，中介模型成立(如表 3，图 2 所示)。

Table 3. Mediator effect test
表 3. 中介效应检验

项目	效应值	效应占比	95%置信区间
总效应	−0.29		[−0.39, −0.20]
直接效应	−0.12	41.38%	[−0.22, −0.03]
间接效应	−0.17	58.62%	[−0.23, −0.11]

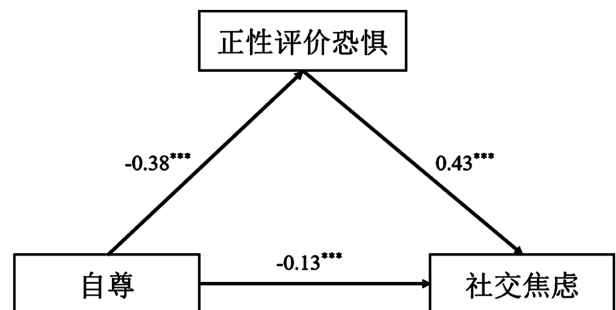


Figure 2. Mediation model of self-esteem affecting social anxiety (N = 389)

图 2. 自尊影响社交焦虑的中介模型(N = 389)

4. 讨论

本研究基于以往的相关研究和理论，考察了自尊对大学生社交焦虑的影响及作用机制，探讨自尊如何通过正性评价恐惧影响大学生的社交焦虑。社会快速转型过程对大学生的社会适应能力提出了更高的挑战，社会焦虑的蔓延不仅会影响个体的心理健康，还会动摇对未来生活的信心。本研究结果对深化自尊与大学生社会焦虑关系的研究、降低大学生社会焦虑具有一定的研究价值。

4.1. 自尊对大学生社会焦虑的直接预测

本研究发现，自尊对大学生社会焦虑具有显著负向预测作用，即低自尊的个体更容易产生社会焦虑，假设 1 得到验证。这与以往研究结果一致(刘广增等, 2017; Abdollahi & Abu Talib, 2016)。自尊的恐惧管理理论认为，自尊是对生命价值的评价和感受，由于其具有弹性机制提供的弹性空间，可以作为一种调节机制有效地帮助个体减少社交焦虑(Pan, Zhang, Hu, & Pan, 2018)。低自尊者往往对自身的能力持有怀疑态度，更容易进行自我贬损，这使得自尊的自我调节机制所提供的弹性空间受到压缩(刘广增等, 2017)。当个体的自尊水平越高时，自我调节机制就能得到更充分的发挥，从而使他们在社交情境中更加积极，在与他人的互动过程中更加游刃有余(Wu, 2024)。因此，研究结果启示，自尊是降低社交焦虑的缓冲器，今后可以通过团体辅导和个体干预等形式，减少个体对自己的消极评价，提高自尊水平，从而减少在社交情境中的焦虑。

4.2. 正性评价恐惧的中介作用

研究发现，自尊通过正性评价恐惧作用于大学生的社交焦虑，揭示了自尊影响社交焦虑的中介机制，假设 2 得到验证。低自尊的个体总是倾向于寻求一种自我保护，即便是他人正面的反馈也可能给他们造成“威胁”，他们担心正性评价会导致他人对自己的关注和竞争，于是诱发了个体在社交中的焦虑与恐惧(Everaert et al., 2018)。以往研究表明，对负性评价恐惧被认为是引发社交焦虑的核心认知偏见(Weeks et al., 2005)。近来研究发现，个体对良好的公众关注感到不适的正面评价恐惧也会使焦虑水平上升(Fredrick & Luebbe, 2024)。积极评价的经历引发了与他人的直接社会比较，并可能提高他人对未来行为的期望，从而引起个体对积极事件的否认或回避。同时由于对正性评价情境感到恐惧，便会产生更多负性情绪，如焦虑等(Miedl et al., 2016)。这些结果可以为今后对社交焦虑的各种干预措施或策略提供理论依据，可以通过引导人们正确面对他人的积极评价而最终应对社交焦虑。

本研究仍然存在一些局限。第一，由于本研究采用横向研究设计，难以对变量之间的因果关系进行推断。未来可以考虑通过实验设计或追踪研究进一步考察自尊对社交焦虑的影响机制。第二，由于目前

研究中使用的测量方法是自我报告,因此可能会导致社会赞许性,建议未来的研究增加一些社会赞许性的测量来控制这一因素。第三,自尊对社交焦虑的预测可能受到情境或个体因素的影响,未来可以关注自尊影响社交焦虑的调节变量。

5. 结论

1) 自尊、正性评价恐惧、社交焦虑两两之间均呈显著相关;2) 自尊能够显著负向预测社交焦虑;3) 自尊可以通过正性评价恐惧间接影响大学生社交焦虑。

参考文献

- 刘广增, 潘彦谷, 李卫卫, 孟亚运, 张大均(2017). 自尊对青少年社交焦虑的影响: 自我概念清晰性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 151-154.
- 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*, 18(1), 39-41.
- 田录梅(2006). Rosenberg (1965)自尊量表中文版的美中不足. *心理学探新*, 26(2), 88-91.
- 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.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系: 基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 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.
- Abdollahi, A., & Abu Talib, M. (2016). Self-Esteem, Body-Esteem, Emotional Intelligence, and Social Anxiety in a College Sample: The Moderating Role of Weight. *Psychology, Health & Medicine*, 21, 221-225. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1017825>
- Clark, D. M. (2001). A Cognitive Perspective on Social Phobia. In W. R. Crozier, & L. E. Alden (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research, and Interventions Relating to the Self and Shyness* (pp. 405-430). Wiley.
- Dixon, L. J., Tull, M. T., Lee, A. A., Kimbrel, N. A., & Gratz, K. L. (2017). The Role of Emotion-Driven Impulse Control Difficulties in the Relation between Social Anxiety and Aggression. *Journal of Clinical Psychology*, 73, 722-732. <https://doi.org/10.1002/jclp.22372>
- Everaert, J., Bronstein, M. V., Cannon, T. D., & Joormann, J. (2018). Looking through Tinted Glasses: Depression and Social Anxiety Are Related to Both Interpretation Biases and Inflexible Negative Interpretations. *Clinical Psychological Science*, 6, 517-528. <https://doi.org/10.1177/2167702617747968>
- Fredrick, J. W., & Luebbe, A. M. (2024). Prospective Associations between Fears of Negative Evaluation, Fears of Positive Evaluation, and Social Anxiety Symptoms in Adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 55, 195-205. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01396-7>
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The Relative Trustworthiness of Inferential Tests of the Indirect Effect in Statistical Mediation Analysis: Does Method Really Matter? *Psychological Science*, 24, 1918-1927. <https://doi.org/10.1177/0956797613480187>
- He, X. (2022). Relationship between Self-Esteem, Interpersonal Trust, and Social Anxiety of College Students. *Occupational Therapy International*, 2022, Article ID: 8088754. <https://doi.org/10.1155/2022/8088754>
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A Cognitive-Behavioral Model of Social Anxiety Disorder. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (pp. 705-728). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394427-6.00024-8>
- Hiller, T. S., Steffens, M. C., Ritter, V., & Stangier, U. (2017). On the Context Dependency of Implicit Self-Esteem in Social Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 57, 118-125. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.05.005>
- Leary, M. R. (2005). Sociometer Theory and the Pursuit of Relational Value: Getting to the Root of Self-Esteem. *European Review of Social Psychology*, 16, 75-111. <https://doi.org/10.1080/10463280540000007>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. In *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-62). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(00)80003-9)
- Leary, M. R., & Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-Presentation Theory of Social Anxiety. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (pp. 579-597). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394427-6.00020-0>

- Miedl, S. F., Blechert, J., Klackl, J., Wiggert, N., Reichenberger, J., Derntl, B. et al. (2016). Criticism Hurts Everybody, Praise Only Some: Common and Specific Neural Responses to Approving and Disapproving Social-Evaluative Videos. *NeuroImage*, 132, 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.02.027>
- Pan, Z., Zhang, D., Hu, T., & Pan, Y. (2018). The Relationship between Psychological Suzhi and Social Anxiety among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem and Sense of Security. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12, Article No. 50. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0255-y>
- Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Malaise with Praise: A Narrative Review of 10 Years of Research on the Concept of Fear of Positive Evaluation in Social Anxiety. *Depression and Anxiety*, 35, 1228-1238. <https://doi.org/10.1002/da.22808>
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Weeks, J. W., & Zoccola, P. M. (2016). Fears of Positive versus Negative Evaluation: Distinct and Conjoint Neuroendocrine, Emotional, and Cardiovascular Responses to Social Threat. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7, 632-654. <https://doi.org/10.5127/jep.056016>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R. et al. (2005). Empirical Validation and Psychometric Evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in Patients with Social Anxiety Disorder. *Psychological Assessment*, 17, 179-190. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>
- 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>
- Weeks, J. W., Howell, A. N., Srivastav, A., & Goldin, P. R. (2019). “Fear Guides the Eyes of the Beholder”: Assessing Gaze Avoidance in Social Anxiety Disorder via Covert Eye Tracking of Dynamic Social Stimuli. *Journal of Anxiety Disorders*, 65, 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.05.005>
- Wu, R. (2024). Relation between Social Anxiety, Self-Esteem and Internet Usage. *SHS Web of Conferences*, 193, Article No. 02019. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419302019>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., Hawes, T., Masters, M. R., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2021). Rejection Sensitivity and the Development of Social Anxiety Symptoms during Adolescence: A Five-Year Longitudinal Study. *International Journal of Behavioral Development*, 45, 204-215. <https://doi.org/10.1177/0165025421995921>