

青少年自我同情对社交焦虑的影响研究： 个人成长主动性的中介作用

周 湘^{1,2}, 李丽娜^{1,2*}

¹华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²河北省心理健康与脑科学重点实验室, 河北 唐山

收稿日期: 2025年2月9日; 录用日期: 2025年3月6日; 发布日期: 2025年3月20日

摘 要

目的: 探讨青少年自我同情与社交焦虑的关系, 并考察个人成长主动性在两者之间的中介作用。方法: 选取在校学生1032名(男739名, 女293名), 完成自我同情问卷、个人成长主动性问卷与社交焦虑问卷, 采用相关分析和Bootstrap分析法分析自我同情与个人成长主动性及社交焦虑之间的关系。结果: 自我同情与个人成长主动性之间呈显著的正相关($r = 0.58, P < 0.01$), 自我同情与社交焦虑之间呈显著的负相关($r = -0.40, P < 0.01$), 个人成长主动性与社交焦虑之间呈显著的负相关($r = -0.46, P < 0.01$); 个人成长主动性在自我同情和社交焦虑之间起部分中介作用。结论: 自我同情不仅可以直接影响青少年社交焦虑, 而且还可以通过个人成长主动性间接影响社交焦虑。

关键词

自我同情, 个人成长主动性, 社交焦虑, 青少年

The Impact of Adolescent Self-Compassion on Social Anxiety: The Mediating Role of Personal Growth Initiative

Xiang Zhou^{1,2}, Lina Li^{1,2*}

¹School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

²Hebei Key Laboratory of Mental Health and Brain Science, Tangshan Hebei

Received: Feb. 9th, 2025; accepted: Mar. 6th, 2025; published: Mar. 20th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 周湘, 李丽娜(2025). 青少年自我同情对社交焦虑的影响研究: 个人成长主动性的中介作用. *心理学进展*, 15(3), 361-367. DOI: 10.12677/ap.2025.153164

Abstract

Objective: This study aims to investigate the relationship between self-compassion and social anxiety in adolescents, as well as to examine the mediating role of personal growth initiative in this relationship. **Methods:** A total of 1032 students (739 males, 293 females) completed self-compassion, personal growth initiative, and social anxiety questionnaires. Correlation analysis and Bootstrap analysis were conducted to analyze the relationships between self-compassion, personal growth initiative, and social anxiety. **Results:** A significant positive correlation was found between self-compassion and personal growth initiative ($r = 0.58, P < 0.01$), while a significant negative correlation was found between self-compassion and social anxiety ($r = -0.40, P < 0.01$), and between personal growth initiative and social anxiety ($r = -0.46, P < 0.01$). Personal growth initiative partially mediates the relationship between self-compassion and social anxiety. **Conclusion:** Self-compassion not only directly influences social anxiety in adolescents, but also indirectly affects social anxiety through personal growth initiative.

Keywords

Self-Compassion, Personal Growth Initiative, Social Anxiety, Adolescent

Copyright © 2025 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

社交焦虑是最普遍的焦虑形式之一(Fernández et al., 2018),是指个体担心受到他人负面评价,在与人交谈或参与聚会等社交活动时产生的紧张、焦虑等情绪体验(Beidel et al., 1995)。社交焦虑障碍(social anxiety disorder, SAD)是一种常见的心理健康状况,在一生中影响约 11%的人口,通常从青春开始(Kessler et al., 2005),也是仅次于抑郁症和酒精依赖的第三大常见精神障碍,终身患病率高达 12% (Stein et al., 2017)。此外,青少年时期的社交焦虑对个体的心理健康具有严重的影响,研究发现,青少年时期的社交焦虑对个体成年后的抑郁发作及大麻使用产生影响(Krygsman & Vaillancourt, 2022)。且社交焦虑还可前瞻性地预测欺凌受害(Deng et al., 2024),正向预测孤独感(Li et al., 2020)等,严重时还会影响个体的自杀倾向(Leigh et al., 2023),因此,基于社交焦虑的普遍性、青少年社交焦虑程度的严重性及社交焦虑的影响性,探讨青少年社交焦虑的影响因素及其作用机制是十分有必要且有意义的。

情绪应对理论认为,对于自我同情水平高的个体而言,他们会将负面情绪转化为更加积极的情感状态,并以恰当有效的方式改变自己和环境(孙越异, 张宁, 2005),所以,自我同情可被视为一种有效的情绪取向应对策略,研究也发现,自我同情水平越高的个体,其社交焦虑水平越低(Bates et al., 2021; Haukaas et al., 2018)。

自我同情理论认为,自我同情水平高的个体,不但能够提高个体的自我完善动机,激发其内在目标,而且还能增强个体对自我实现的感知(Neff, 2003),因而,自我同情水平较高的个体,能够清晰地认识到自身的优缺点,且对如何更好地提升自己的动力也更强,研究也发现,个人成长主动性的水平高低受自我同情的影响(Laliberte et al., 2024),所以,个人成长主动性作为一种个体积极主动地、有意识地提升和完善自己的倾向,会随着自我同情水平的提高而提高。

自我决定理论认为, 自身成长来源于内部动机与外部动机两种动机, 作为内部动机组成部分的自主动机, 主要是指一个人识别和内化的价值导致的主动行为, 这种行为能促进个体积极主动的成长, 提高心理健康水平(Deci & Ryan, 2000), 因此, 个人成长作为一种积极主动且刻意行为, 在个体的心理健康方面也发挥了一定的作用, 研究也发现, 个人成长主动性水平越高的个体, 其抑郁水平越低(Gong et al., 2024), 鉴于此, 我们可以推测, 其社交焦虑水平可能也较低。

目前, 现有研究对自我同情影响社交焦虑可能存在的作用机制关注较少, 因此, 本研究将基于情绪应对理论、自我同情理论与自我决定理论, 以青少年为研究对象, 采用横向研究的方法, 探究个人成长主动性在自我同情与社交焦虑中所发挥的作用, 从而为降低青少年的社交焦虑提供依据和实践指导。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用方便抽样的方法, 在贵州省遵义市某院校中, 使用问卷星的形式, 收集到 1179 份问卷, 通过学生作答问卷时间及 ± 3 个标准差原则剔除无效问卷, 最后得到 1032 份有效问卷, 问卷回收率为 88.0%, 其中, 男性 739 人(71.6%), 女性 293 人(28.4%), 所处生源地位于农村的有 545 人(52.8%), 位于城镇的有 209 人(20.3%), 位于城市的有 278 人(26.9%), 独生子女 183 人(17.7%), 非独生子女 849 人(82.3%), 留守儿童 141 人(13.7%), 非留守儿童 891 人(86.3%), 少数民族 120 人(11.6%), 非少数民族 912 人(88.4%), 单亲家庭 191 人(18.5%), 非单亲家庭 841 人(81.5%), 父母受教育程度小学及以下 198 人(19.2%), 初中 598 人(57.9%), 高中 193 人(18.7%), 大学及以上 43 人(4.2%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自我同情量表

采用宫火良等(2014)修订的中文版自我同情量表。修订后的自我同情量表共 12 道题, 包括自我宽容、普遍人性和正念 3 个维度。该量表采用 5 点计分, 1 表示“没有”, 5 表示“总是”。问卷总分得分越高, 表示自我同情水平就越高。本研究中的 Cronbach's α 为 0.75。

2.2.2. 个人成长主动性量表

采用郭纪昌、叶一舵(2016)编制的青少年学生个人成长主动性问卷(Adolescent Students' Personal Growth Initiative Scale, ASPGIS)。共 22 道题, 包括成长韧性、主动改变、成长路径和成长阻碍 4 个维度。该量表采用 6 点计分, 1 表示“非常不同意”, 6 表示“非常同意”。问卷总分得分越高, 表示个人成长主动性水平越高。本研究中的 Cronbach's α 为 0.92。

2.2.3. 社交焦虑量表

采用朱海东(2008)修订的社交焦虑量表, 总量表的内部一致性系数为 0.816。量表共 13 道题, 包括害怕否定评价、在陌生情景下的社会回避及苦恼以及在一般情境下的社会回避及苦恼 3 个维度。该量表采用 5 点计分, 1 表示“完全不符合”, 5 表示“完全符合”。问卷总分得分越高, 表示社交焦虑水平越高。本研究中的 Cronbach's α 为 0.95。

2.3. 统计学处理

本研究采用 SPSS 23.0 软件以及 SPSS 宏程序 PROCESS 3.4 进行共同方法偏差检验、描述统计、相关分析和中介效应等检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差

由于本研究对同一批被试采用同样的方法 (问卷调查)进行测量, 可能存在共同方法偏差问题, 因此首先需要进行共同方法偏差的检验。本研究采用 Harman 单因子检验法检验共同方法偏差, 共同方法偏差检验结果表明, 共析出 10 个特征根大于 1 的因子, 且第一个公因子解释总变异的 27.23%, 小于 40% 的临界标准。因此, 本研究不存在严重的共同方法偏差(周浩, 龙立荣, 2004)。

3.2. 自我同情、个人成长主动性与社交焦虑的相关性分析

对自我同情、个人成长主动性以及社交焦虑进行相关分析, 结果显示主要变量间均呈显著相关(见表 1), 其中, 自我同情与个人成长主动性之间呈显著的正相关($r = 0.58, P < 0.01$), 自我同情与社交焦虑之间呈显著的负相关($r = -0.40, P < 0.01$), 个人成长主动性与社交焦虑之间呈显著的负相关($r = -0.46, P < 0.01$)。

Table 1. Correlation analysis of self-compassion, personal growth initiative and social anxiety (r)
表 1. 自我同情、个人成长主动性与社交焦虑的相关性分析(r)

	M $\pm$ SD	1	2	3
1 自我同情	3.24 $\pm$ 0.61	1		
2 个人成长主动性	3.99 $\pm$ 0.92	0.58**	1	
3 社交焦虑	2.29 $\pm$ 1.00	-0.40**	-0.46**	1

注: **为 $P < 0.01$ 。

3.3. 自我同情、个人成长主动性与社交焦虑的回归分析

根据表 2 所示, 自我同情可以显著正向预测个人成长主动性($\beta = 0.58, t = 23.00, P < 0.001$), 自我同情可以显著负向预测社交焦虑($\beta = -0.40, t = -14.02, P < 0.001$), 个人成长主动性可以显著负向预测社交焦虑($\beta = -0.35, t = -10.35, P < 0.001$)。

Table 2. Regression analysis of self-compassion, personal growth initiative and social anxiety
表 2. 自我同情、个人成长主动性与社交焦虑的回归分析

		回归方程	拟合指标		系数显著性	
	结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
模型一	个人成长主动性	自我同情	0.34	528.87	0.58	23.00***
模型二	社交焦虑	自我同情	0.16	196.61	-0.40	-14.02***
模型三	社交焦虑	自我同情	0.24	161.98	-0.20	-5.94***
		个人成长主动性			-0.35	-10.35***

注: ***为 $P < 0.001$ 。

3.4. 个人成长主动性的中介效应分析

为验证个人成长主动性在自我同情与社交焦虑之间的中介效应, 采用 SPSS 中的 PROCESS 程序中的模型 4 进行中介效应检验, 运用百分位 Bootstrap 法, 重复抽取 5000 次样本计算 95% 的置信区间, 如果间接效应 95% 的置信区间不包含 0, 表明中介效应有统计学意义。结果如表 3、图 1 所示, 直接效应为 -0.32, 95% 置信区间为 [-0.43, -0.22], 个人成长主动性的中介效应为 -0.33, 95% 置信区间为 [-0.40, -0.26],

占总效应的 51%，总效应为-0.65，95%置信区间为[-0.75, -0.56]。说明个人成长主动性在自我同情与社交焦虑中起部分中介作用。

Table 3. Analysis of mediating effects of personal growth initiative
表 3. 个人成长主动性的中介效应分析

效应类型	效应值	SE	95%置信区间		相对效应值
			LLCI	ULCI	
直接效应	-0.32	0.05	-0.43	-0.22	49%
间接效应	-0.33	0.03	-0.40	-0.26	51%
总效应	-0.65	0.05	-0.75	-0.56	

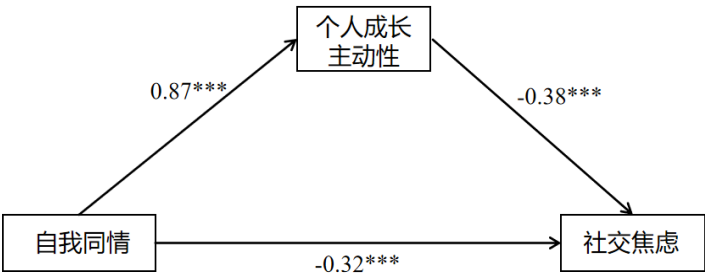


Figure 1. A model of personal growth initiative as a mediator between self-compassion and social anxiety
图 1. 个人成长主动性在自我同情与社交焦虑之间的中介模型

4. 讨论

4.1. 自我同情、个人成长主动性与社交焦虑的关系

本研究结果表明，自我同情与个人成长主动性之间呈显著的正相关关系，且自我同情可以显著正向预测个人成长主动性，说明自我同情水平高的个体，其个体自身的个人成长主动性也越高，这与过往研究一致(Shreffler et al., 2022)，也与自我同情理论相符，该理论认为，自我同情能够促进个体的心理健康和个人成长，也说明了自我同情水平越高的个体，可能越能够对自身有一种更清晰的认识，因而，也越能知道该以怎样的方式去促进自身的自我成长，所以，该类型个体的个人成长主动性也就越高。

自我同情与社交焦虑之间呈显著的负相关关系，且自我同情可以负向预测社交焦虑，说明自我同情水平越高的个体，其社交焦虑水平越低，这与以往的研究一致(Gill et al., 2018; McBride et al., 2022)。也与情绪应对理论相符，该理论认为，自我同情水平高的个体，在遇到社交焦虑等情绪问题时，他们会将负面情绪转化为更加积极的情感状态，并以恰当有效的方式改变自己和环境，也有研究表明自我同情作为一种心理保护因子，会给予自己更多同情心，进而缓解个体的痛苦(Zhang et al., 2020)。所以，自我同情水平越高的个体越不容易出现社交焦虑等情绪问题。

此外，本研究结果表明，个人成长主动性与社交焦虑之间呈显著的负相关关系，且个人成长主动性可以显著负向预测社交焦虑，这说明个人成长主动性越高的个体，其自身的社交焦虑水平越低，该结果与自我决定理论相符，因为该理论认为个人的内在动机和自我效能感可以促进个人成长，进而减少焦虑感(Deci & Ryan, 2000)。具体来说，具有较高个人成长主动性的个体可能更倾向于采取主动行动来克服社交场合中的不适感，也会通过积极的社交参与来增强自己的社交技能和自信心，此外，个人成长主动性越高的个体，其心理健康水平越高，个体感受到的压力水平也越低，对生活的满意度也越高(Stith & Jiang,

2023), 所以, 个人成长主动性水平越高的个体, 在与他人交往时, 越不容易受到社交焦虑的困扰。

4.2. 个人成长主动性在自我同情与社交焦虑之间的中介作用

中介作用分析结果表明, 个人成长主动性在自我同情与社交焦虑之间起到部分中介作用, 说明自我同情不仅可以单独对社交焦虑起作用, 也会通过个人成长主动性间接影响社交焦虑, 该结果与此研究结果类似(Piña-Watson et al., 2023)。本研究结果为理解社交焦虑可能存在的心理机制提供了新的视角, 即自我同情作为一种个人自身的内在资源, 可能通过促进个人成长主动性, 帮助个体更灵活地应对社交情境中的困难, 从而减少社交焦虑, 这也说明自我同情水平较高的个体, 除了在遇到情绪问题时能够以一种更包容的态度去接纳之外, 也能够更客观的认知自己, 和更能够知道什么社交方式才是自己所需的, 因而, 该部分个体更能知道该使用什么方法主动的去促进自身的个人成长, 所以, 越不容易被人际关系所困扰, 进而也越不容易出现社交焦虑的问题。

5. 结论与不足

本研究采取问卷调查法, 探讨自我同情、个人成长主动性、社交焦虑的关系, 主要发现以下结论: 1) 自我同情与个人成长主动性之间呈显著的正相关($r = 0.58, P < 0.01$), 自我同情与社交焦虑之间呈显著的负相关($r = -0.40, P < 0.01$), 个人成长主动性与社交焦虑之间呈显著的负相关($r = -0.46, P < 0.01$); 2) 个人成长主动性在自我同情和青少年社交焦虑之间起部分中介作用。

本研究也存在一定的局限性。首先, 本研究被试都来自于同一院校的学生, 年龄相近, 并且只是在贵州省安顺市的一所院校取样, 所以, 被试来源比较单一, 样本的代表性有一定的局限。未来可以选取更具代表性的大样本对该模型进行验证和拓展。其次, 本研究采用横断研究设计, 无法得到确切的因果关系, 未来的研究如能做一个追踪研究, 将能更好地解释自我同情对社交焦虑的影响。此外, 还需探究其他中介变量的作用, 以构建更加复杂的多变量模型来深入理解社交焦虑, 从而才能有更多更好的方法让青少年应对社交焦虑问题。

参考文献

- 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 邹璐璐(2014). 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验. *心理研究*, 7(1), 36-40, 79.
- 郭纪昌, 叶一舵(2016). 青少年个人成长主动性问卷的初步编制与检验. *宁波大学学报(教育科学版)*, 38(2), 15-18.
- 孙越异, 张宁(2005). 情绪应对的理论与实践意义. *中国心理卫生杂志*, (7), 69-71.
- 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.
- 朱海东(2008). 青少年依恋与社交焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-Compassion and Emotional Regulation as Predictors of Social Anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (1995). A New Inventory to Assess Childhood Social Anxiety and Phobia: The Social Phobia and Anxiety Inventory for Children. *Psychological Assessment*, 7, 73-79. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.1.73>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Deng, J., Liu, J., Luo, J., Pi, Y., Pan, J., Fu, Z. et al. (2024). Social Anxiety and Bullying Victimization: A Three-Level Meta-Analysis of Cross-Sectional and Longitudinal Studies. *Child Abuse & Neglect*, 157, Article ID: 107052. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107052>
- Fernández, R. S., Pedreira, M. E., Boccia, M. M., & Kaczer, L. (2018). Commentary: Forgetting the Best When Predicting the Worst: Preliminary Observations on Neural Circuit Function in Adolescent Social Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1088. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01088>
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social Anxiety and Self-Compassion in Adolescents. *Journal of*

- Adolescence*, 69, 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Gong, X., Wang, L., Li, Y., Lin, D., & Wang, S. (2024). Personal Growth Initiative and Depression: The Mediating Role of Need for Cognition and Affect. *Current Psychology*, 43, 3843-3852. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04542-z>
- Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A Randomized Controlled Trial Comparing the Attention Training Technique and Mindful Self-Compassion for Students with Symptoms of Depression and Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-Of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Krygsman, A., & Vaillancourt, T. (2022). Elevated Social Anxiety Symptoms across Childhood and Adolescence Predict Adult Mental Disorders and Cannabis Use. *Comprehensive Psychiatry*, 115, Article ID: 152302. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152302>
- Labiberte, M., Boyd, L. D., Perry, K. R., & Vineyard, J. (2024). The Role of Self-compassion in Mediating the Effect of Perfectionism on Personal Growth Initiative in Dental Hygienists. *International Journal of Dental Hygiene*, 22, 284-293. <https://doi.org/10.1111/ijdh.12738>
- Leigh, E., Chiu, K., & Ballard, E. D. (2023). Social Anxiety and Suicidality in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51, 441-454. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00996-0>
- Li, M., Ren, Y., & Sun, H. (2020). Social Anxiety Status of Left-Behind Children in Rural Areas of Hunan Province and Its Relationship with Loneliness. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 1016-1024. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01045-x>
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and Social Anxiety: The Mediating Effect of Emotion Regulation Strategies and the Influence of Depressed Mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95, 1036-1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Piña-Watson, B., Suarez Bonilla, G., Manzo, G., & Gonzalez, I. M. (2023). Examining Associations between Value-Behavior Discrepancy Guilt, Anxiety, and Suicide Risk for Mexican Descent College Students: Resilience through Self-compassion. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2253916>
- Shreffler, J., Thomas, J. J., McGee, S., Ferguson, B., Kelley, J., Cales, R. et al. (2022). Self-Compassion in Individuals with Substance Use Disorder: The Association with Personal Growth and Well-Being. *Journal of Addictive Diseases*, 40, 366-372. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.2005382>
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A. et al. (2017). The Cross-National Epidemiology of Social Anxiety Disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15, Article No. 143. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
- Stith, B. R., & Jiang, X. (2023). Personal Growth Initiative as a Protective Factor between the Relation of Practical Stress and Life Satisfaction. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2277196>
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46, 228-242. <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>