

成人依恋对大学生主观幸福感的影响： 亲子关系与社交焦虑的链式中介效应模型

吴函芮, 伍 昌, 石欣怡, 杨雯淇, 赵启钦, 周振华*

贵州中医药大学人文与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年9月20日; 录用日期: 2026年10月19日; 发布日期: 2026年10月28日

摘 要

目的: 基于依恋理论与情绪调节的整合视角, 考察成人依恋对大学生主观幸福感的影响机制, 检验亲子关系与社交焦虑在二者之间的链式中介作用, 为高校心理健康干预提供实证依据。方法: 采用随机抽样, 线上与线下相结合, 发放问卷702份, 回收有效问卷686份。采用ECR、s-EMBU-C、IAS与GWB施测。使用SPSS 27.0进行描述性统计、相关分析及独立样本t检验、方差分析, 采用PROCESS模型6进行链式中介效应检验, Bootstrap重复取样5000次计算95%置信区间。结果: (1) 成人依恋与父母情感温暖呈显著负相关, 与父母拒绝、父母过度保护及社交焦虑呈显著正相关, 与主观幸福感呈显著负相关(均 $p < 0.01$)。 (2) 控制人口学变量后建立的三个链式中介模型的间接路径Bootstrap 95%置信区间均不包含0: 父母拒绝模型中, 成人依恋→父母拒绝→主观幸福感效应值为-0.0783, 成人依恋→社交焦虑→主观幸福感为-0.0697, 链式路径为-0.0351; 父母情感温暖模型对应效应值依次为-0.0793、-0.0663、-0.0350; 父母过度保护模型依次为-0.1023、-0.0670、-0.0329。结论: 成人依恋的焦虑与回避两维度均负向预测大学生主观幸福感; 亲子关系中的父母拒绝、父母情感温暖与父母过度保护三个维度分别和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间共同起链式中介作用。不安全依恋通过降低亲子关系质量、提升社交焦虑, 进而削弱幸福感。

关键词

成人依恋, 主观幸福感, 亲子关系, 社交焦虑, 链式中介

The Impact of Adult Attachment on College Students' Subjective Well-Being: A Sequential Mediation Model of Parent-Child Relationships and Social Anxiety

*通讯作者。

文章引用: 吴函芮, 伍昌, 石欣怡, 杨雯淇, 赵启钦, 周振华(2026). 成人依恋对大学生主观幸福感的影响: 亲子关系与社交焦虑的链式中介效应模型. 心理学进展, 16(10), 491-503. DOI: 10.12677/ap.2026.1610515

Hanrui Wu, Chang Wu, Xinyi Shi, Wenqi Yang, Qiqin Zhao, Zhenhua Zhou*

College of Humanities and Management, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: September 20, 2026; accepted: October 19, 2026; published: October 28, 2026

Abstract

Objective: Based on an integrated perspective of attachment theory and emotion regulation, this study examined the mechanism underlying the effect of adult attachment on college students' subjective well-being and tested the sequential mediating roles of parent-child relationships and social anxiety in this association, so as to provide empirical evidence for mental health interventions in higher education institutions. **Methods:** Using random sampling and a combination of online and offline administration, 702 questionnaires were distributed, and 686 valid questionnaires were collected. The ECR, s-EMBU-C, IAS, and GWB were administered. SPSS 27.0 was used for descriptive statistics, correlation analysis, independent samples t-tests, and analysis of variance. The sequential mediation effects were tested using PROCESS Model 6, with 5000 Bootstrap resamples to calculate 95% confidence intervals. **Results:** (1) Adult attachment was significantly negatively correlated with parental emotional warmth and subjective well-being, while significantly positively correlated with parental rejection, parental overprotection, and social anxiety (all $p < 0.01$). (2) After controlling for demographic variables, the Bootstrap 95% confidence intervals of the indirect paths in all three sequential mediation models did not include 0: in the parental rejection model, the effect size of adult attachment $\rightarrow$ parental rejection $\rightarrow$ subjective well-being was -0.0783 , that of adult attachment $\rightarrow$ social anxiety $\rightarrow$ subjective well-being was -0.0697 , and that of the sequential path was -0.0351 ; in the parental emotional warmth model, the corresponding effect sizes were -0.0793 , -0.0663 , and -0.0350 , respectively; and in the parental overprotection model, they were -0.1023 , -0.0670 , and -0.0329 , respectively. **Conclusion:** Both the anxiety and avoidance dimensions of adult attachment negatively predict college students' subjective well-being; the three dimensions of parent-child relationships, namely parental rejection, parental emotional warmth, and parental overprotection, each forms a sequential mediation pathway with social anxiety in the association between adult attachment and subjective well-being. Insecure attachment weakens well-being by reducing the quality of parent-child relationships and increasing social anxiety.

Keywords

Adult Attachment, Subjective Well-Being, Parent-Child Relationships, Social Anxiety, Sequential Mediation

Copyright © 2026 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

1.1. 主观幸福感与成人依恋的关系

主观幸福感作为衡量个体心理健康的重要指标,反映个体依据自身内化标准对生活质量作出的整体性评价(Diener, 1984),对大学生群体的身心健康发展与社会适应具有关键意义。已有研究表明,不安全依恋与低主观幸福感存在密切关联。依恋理论指出,早期与照顾者形成的依恋关系会内化为内部工作模型,持续影响成年后的人际互动与情感调节(Bowlby, 1969)。Hazan 和 Shaver (1987)将依恋理论拓展至成

人领域,认为成人亲密关系同样受依恋过程支配;在此基础上,Brennan 等(1998)提出成人依恋可由依恋焦虑与依恋回避两个正交维度加以刻画。安全依恋的个体持有对自我与他人的积极表征,相信自己值得被爱、他人可以依赖,能有效寻求社会支持与调节负性情绪,维持较高主观幸福感;不安全依恋者则持有消极表征,表现出更低的主观幸福感(姜雨欣, 2024; 丁韶琪, 2024; 王怀梅, 2021)。综上,成人依恋与主观幸福感之间存在稳定的负向关联,但二者之间的具体传递机制仍有待进一步探究,这为后续引入家庭与人际层面的中介变量提供了理论切入点。

1.2. 亲子关系在成人依恋与主观幸福感中的角色

从依恋理论的视角审视,依恋模式不仅直接影响情感体验,还通过塑造家庭互动模式与社会交往方式间接影响幸福感。亲子关系作为依恋模式的直接体现,反映个体与父母的情感联结质量,可能成为成人依恋影响主观幸福感的重要家庭路径。Arrindell 等(1999)编制的简式父母教养方式问卷从拒绝、情感温暖与过度保护三个维度评估教养方式,中文修订版信效度良好(蒋奖等, 2010)。研究表明,家庭亲密度与成人依恋、主观幸福感显著正相关(范昌杰, 饶茜, 2024),父母教养方式可通过成人依恋与心理资本的链式中介影响大学生心理健康(黄紫薇等, 2022),提示家庭教养路径可能通过多重中介机制影响个体的心理适应与幸福感体验。综上,亲子关系与成人依恋、主观幸福感密切相关,但其在二者之间是独立中介还是与其他变量构成序列传递,尚需进一步整合检验,这为引入社交焦虑提供了依据。

1.3. 社交焦虑在亲子关系与主观幸福感之间的中介作用

社交焦虑体现个体在人际情境中的情感反应模式,指个体在社交情境中或预期遭遇评价时所体验的显著恐惧与不适(Leary, 1983)。研究发现,负面评价恐惧在父母拒绝、过度保护与大学生社交焦虑间起中介作用(张帅佳, 2021);父母预期性解决问题会降低亲子依恋质量进而增加社交焦虑风险(姚柯萌等, 2026)。社交焦虑作为一种强烈的负性情感体验,不仅直接消耗心理能量,还可能导致个体回避社交情境,从而削弱其从人际互动中获取归属感与情感支持的机会,进而降低主观幸福感。因此,社交焦虑可能成为亲子关系影响主观幸福感的重要中介环节。综上,社交焦虑在亲子关系与主观幸福感之间具有潜在的中介作用,但既有研究鲜有将二者纳入同一序列传递框架,这为本研究构建链式中介模型提供了直接依据。

1.4. 亲子关系与社交焦虑的链式中介作用及模型假设

现有研究多聚焦于单一中介变量,对亲子关系与社交焦虑在依恋与幸福感间的“动态传递路径”关注不足。基于此,本研究引入亲子关系与社交焦虑两个中介变量,构建链式中介模型,系统考察成人依恋对大学生主观幸福感的影响机制,检验亲子关系与社交焦虑是否构成“成人依恋→亲子关系→社交焦虑→主观幸福感”的链式中介路径,以期为大学生心理健康教育提供理论依据与差异化干预切入点。依据依恋理论“近端关系→远端适应”的传递逻辑,成人依恋可能先作用于家庭层面的亲子关系,再泛化至一般人际情境中的社交焦虑,最终影响整体幸福感。据此,本研究提出以下假设: H1: 成人依恋负向预测大学生主观幸福感; H2: 亲子关系在成人依恋与主观幸福感之间起中介作用; H3: 社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间起中介作用; H4: 亲子关系与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间起链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用 PROCESS 模型 6 进行的链式中介效应分析表明,要以 80% 的统计功效($\alpha = 0.05$)检测到微小至中等程度的间接效应($d = 0.20$),至少需要 550 名参与者(Fritz & MacKinnon, 2007; Guo 等, 2026)。本研究通

过线上平台(问卷星)以随机取样的方式对贵州省花溪大学城五所高校大学生发放问卷 702 份,回收有效问卷 686 份。所有被试的年龄介于 18 至 23 岁之间,男女比例基本保持平衡,其中男生 349 人,女生 337 人。

纳入标准:第一,全日制在读本科大学生;第二,知情同意并自愿参与本研究;第三,能够独立、清晰地理解问卷内容并完成作答。排除标准:经自我报告或信息核实,有明确临床诊断的精神障碍史或正在接受相关药物治疗的学生。

2.2. 研究工具

亲密关系经历量表(ECR): Brennan 等(1998)编制,36 条目,7 级评分,含依恋焦虑与回避两个维度,分数越高,表明依恋焦虑或依恋回避程度越高。中文修订版 Cronbach's α 分别为 0.87 与 0.83 (李同归,加藤和生,2006)。

简式父母教养方式问卷(s-EMBU-C): Arrindell 等(1999)编制,蒋奖等(2010)修订,父亲与母亲版各 21 条目,含拒绝、情感温暖、过度保护三维度,4 级评分,分数越高,表明父母越倾向该种教养方式。各维度 Cronbach's α 系数 0.74~0.84,重测信度 0.70~0.81 (蒋奖等,2010)。

总体幸福感量表(GWB): Fazio (1977)编制,段建华(1996)修订,33 条目,对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张(焦虑)等六维度,同时存在 5 级别,6 级和 10 级评分,分数越高,表明主观感受到的幸福越强烈。Cronbach's α 系数 0.85~0.92,常模男性 75 分、女性 71 分(Fazio, 1977)。

交往焦虑量表(IAS): Leary (1983)编制,15 条目,5 级评分,分数越高,表明社交焦虑程度越高。Cronbach's α 系数 > 0.80,重测信度 0.80 (Leary, 1983)。

2.3. 数据处理

采用 SPSS 27.0 进行描述性统计、独立样本 t 检验、方差分析及 Pearson 相关分析。采用 Hayes (2013) 提出的 PROCESS 模型 6 进行链式中介效应检验,Bootstrap 重复取样 5000 次,计算 95%置信区间。以性别、年级、生源地、独生子女与否及家庭经济状况为控制变量。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

为检验是否存在共同方法偏差,采用 Harman 单因素检验,对所有题目进行未旋转的主成分分析。结果显示,特征值大于 1 的因子共 10 个,最大因子方差解释率为 30.773%,低于 40%的临界标准,表明本研究中不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 相关分析

为初步考察成人依恋、亲子关系、社交焦虑与主观幸福感之间的关系,本研究采用 Pearson 积差相关分析考察上述变量间的关联。本研究以简式父母教养方式问卷中的父母拒绝、父母情感温暖与父母过度保护三个维度作为亲子关系质量的指标。

相关分析结果如表 1 所示。成人依恋与亲子关系呈显著相关:与父母情感温暖呈显著负相关($r = -0.451, p < 0.01$),与父母拒绝($r = 0.467, p < 0.01$)及父母过度保护($r = 0.479, p < 0.01$)呈显著正相关。成人依恋与社交焦虑呈显著正相关($r = 0.455, p < 0.01$),与主观幸福感呈显著负相关($r = -0.486, p < 0.01$)。

亲子关系与社交焦虑呈显著相关:父母情感温暖与社交焦虑呈显著负相关($r = -0.483, p < 0.01$),父母拒绝($r = 0.467, p < 0.01$)及父母过度保护($r = 0.458, p < 0.01$)与社交焦虑呈显著正相关。亲子关系与主观幸福感呈显著相关:父母情感温暖与主观幸福感呈显著正相关($r = 0.422, p < 0.01$),父母拒绝($r = -0.418, p <$

0.01)及父母过度保护($r = -0.451, p < 0.01$)与主观幸福感呈显著负相关。社交焦虑与主观幸福感呈显著负相关($r = -0.448, p < 0.01$)。

上述相关分析结果为后续的中介效应检验提供了初步依据。各变量之间的相关方向与理论预期一致,且均达到统计显著水平,适合进行进一步的链式中介效应分析。此外,父母教养方式三个维度之间存在中高度相关($|r| = 0.707 \sim 0.748$),因此本研究分别构建三个独立链式中介模型,避免三者同时纳入模型带来的共线性干扰。

Table 1. Correlations among all variables and their dimensions

表 1. 各变量及维度之间的相关性

	M $\pm$ SD	1	2	3	4	5	6
1) 成人依恋	4.011 $\pm$ 0.803	1					
2) 父母拒绝	2.45 $\pm$ 0.590	0.467**	1				
3) 父母情感温暖	2.37 $\pm$ 0.534	-0.451**	-0.748**	1			
4) 父母过度保护	2.42 $\pm$ 0.561	0.479**	0.707**	-0.719**	1		
5) 社交焦虑	3.27 $\pm$ 0.667	0.455**	0.467**	-0.483**	0.458**	1	
6) 主观幸福感	4.79 $\pm$ 0.800	-0.486**	-0.418**	0.422**	-0.451**	-0.448**	1

** $p < 0.01$; 父母拒绝、父母情感温暖、父母过度保护为简式父母教养方式问卷的分量表。

3.3. 链式中介效应检验

为检验亲子关系与社交焦虑在成人依恋与大学生主观幸福感之间的链式中介效应,本研究采用 Hayes (2013)提出的 SPSS 插件 PROCESS (模型 6)进行分析。中介效应的显著性采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法,重复取样 5000 次,计算 95%的置信区间。

在控制性别、年级、生源地、独生子女与否及家庭经济状况等人口统计学变量的情况下,以成人依恋为自变量(X),主观幸福感为因变量(Y),亲子关系(父母拒绝、父母情感温暖、父母过度保护, M1)与社交焦虑(M2)为链式中介变量,运行 PROCESS 模型 6,分别以父母拒绝、父母情感温暖与父母过度保护为第一中介变量,建立三个链式中介模型。三个模型的自变量、因变量与第二中介变量均相同,仅第一中介变量不同,检验分析如下:

3.3.1. 父母拒绝与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的链式中介效应检验

回归分析结果表明(表 2):成人依恋对父母拒绝的预测作用显著($\beta = 0.3434, p < 0.001$),成人依恋对社交焦虑的预测作用显著($\beta = 0.2513, p < 0.001$),父母拒绝对社交焦虑的预测作用显著($\beta = 0.3687, p < 0.001$)。在同时纳入成人依恋、父母拒绝与社交焦虑后,表 2 数据表明,主观幸福感可被父母拒绝($\beta = -0.2279, p < 0.001$)和社交焦虑($\beta = -0.2773, p < 0.001$)显著负向预测,成人依恋对主观幸福感的直接效应亦显著($\beta = -0.3014, p < 0.001$)。

表 3 显示, Ind1 “成人依恋 $\rightarrow$ 父母拒绝 $\rightarrow$ 主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0783, Bootstrap 95% 置信区间为[-0.1131, -0.0449],间接效应占总效应的比例为 42.76%。

Ind2 “成人依恋 $\rightarrow$ 社交焦虑 $\rightarrow$ 主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0697, Bootstrap 95%置信区间为[-0.1003, -0.0453],间接效应占总效应的比例为 38.07%。

Ind3 “成人依恋 $\rightarrow$ 父母拒绝 $\rightarrow$ 社交焦虑 $\rightarrow$ 主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0351, Bootstrap 95% 置信区间为[-0.0517, -0.0227]。该间接效应占总效应的比例为 19.17%。

总间接效应的 Bootstrap 95%置信区间为[-0.2326, -0.1413], 表明中介效应整体显著。在控制中介变量后, 成人依恋对主观幸福感的直接效应同样显著($\beta = -0.3014, p < 0.001$), Bootstrap 95%置信区间为[-0.3738, -0.2290], 表明亲子关系质量与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间起中介作用。模型如图 1 所示。

Table 2. Sequential mediation regression analysis of parental rejection and social anxiety between adult attachment and subjective well-being

表 2. 父母拒绝和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的链式中介回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
父母拒绝	成人依恋	0.4671	0.2182	195.3671***	0.3434	13.9774***
社交焦虑	成人依恋	0.5384	0.2899	142.6896***	0.2513	8.3878***
	父母拒绝				0.3687	9.0475***
主观幸福感	成人依恋	0.5664	0.3208	109.9181***	-0.3014	-8.1735***
	父母拒绝				-0.2279	-4.5097***
	社交焦虑				-0.2773	-6.2502***

*** $p < 0.001$, 下同。

Table 3. Bootstrap test results of sequential mediation effects of parental rejection and social anxiety between adult attachment and subjective well-being

表 3. 父母拒绝和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的 Bootstrap 链式中介效应检验结果

效应关系	效应值	Bootstrap 95% CI		效应占比
		LLCI	ULCI	
总效应	-0.4846	-0.5491	-0.4199	
直接效应	-0.3014	-0.3738	-0.2290	62.20%
总间接效应	-0.1831	-0.2326	-0.1413	37.78%
Ind1	-0.0783	-0.1131	-0.0449	42.76%
Ind2	-0.0697	-0.1003	-0.0453	38.07%
Ind3	-0.0351	-0.0517	-0.0227	19.17%

注: Ind1, 成人依恋→父母拒绝→主观幸福感; Ind2, 成人依恋→社交焦虑→主观幸福感; Ind3, 成人依恋→父母拒绝→社交焦虑→主观幸福感。

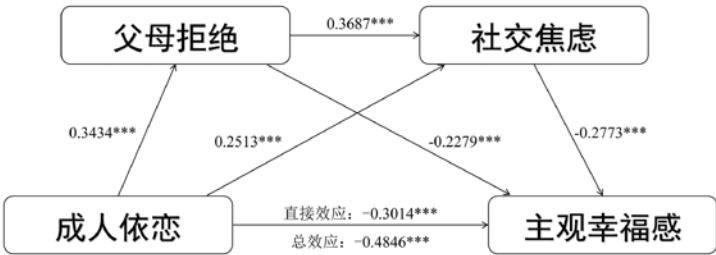


Figure 1. Mediation model diagram of parental rejection and social anxiety in the relationship between adult attachment and subjective well-being

图 1. 父母拒绝和社交焦虑在成人依恋对主观幸福感之间的中介模型图

3.3.2. 父母情感温暖与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的链式中介效应检验

回归分析结果表明(表 4): 成人依恋对父母情感温暖的预测作用显著($\beta = -0.3000, p < 0.001$), 成人依恋对社交焦虑的预测作用显著($\beta = 0.2473, p < 0.001$)。引入了中介变量后, 表 4 数据表明, 主观幸福感可被父母情感温暖($\beta = 0.2642, p < 0.001$)显著正向预测, 被社交焦虑($\beta = -0.2682, p < 0.001$)显著负向预测。

Table 4. Sequential mediation regression analysis of parental emotional warmth and social anxiety between adult attachment and subjective well-being

表 4. 父母情感温暖和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的链式中介回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
父母情感温暖	成人依恋	0.4512	0.2036	178.9495***	-0.3000	-13.3772***
社交焦虑	成人依恋	0.5508	0.3034	152.2360***	0.2473	8.4101***
	父母情感温暖				-0.4356	-9.8490***
主观幸福感	成人依恋	0.5682	0.3228	110.9043***	-0.3039	-8.3265***
	父母情感温暖				0.2642	4.7334***
	社交焦虑				-0.2682	-5.9952***

表 5 显示, Ind1 “成人依恋→父母情感温暖→主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0793, Bootstrap 95%置信区间为[-0.1161, -0.0475], 间接效应占总效应的比例为 43.91%。

Table 5. Bootstrap test results of sequential mediation effects of parental emotional warmth and social anxiety between adult attachment and subjective well-being

表 5. 父母情感温暖和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的 Bootstrap 链式中介效应检验结果

效应关系	效应值	Bootstrap 95% CI		效应占比
		LLCI	ULCI	
总效应	-0.4845	-0.6044	-0.3696	
直接效应	-0.3039	-0.3755	-0.2322	62.72%
总间接效应	-0.1806	-0.2282	-0.1384	37.28%
Ind1	-0.0793	-0.1161	-0.0475	43.91%
Ind2	-0.0663	-0.0975	-0.0419	36.71%
Ind3	-0.0350	-0.0518	-0.0224	19.38%

注: Ind1, 成人依恋→父母情感温暖→主观幸福感; Ind2, 成人依恋→社交焦虑→主观幸福感; Ind3, 成人依恋→父母情感温暖→社交焦虑→主观幸福感。

Ind2 “成人依恋→社交焦虑→主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0663, Bootstrap 95%置信区间为[-0.0975, -0.0419], 间接效应占总效应的比例为 36.71%。

Ind3 “成人依恋→父母情感温暖→社交焦虑→主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0350, Bootstrap 95%置信区间为[-0.0518, -0.0224]。该间接效应占总效应的比例为 19.38%。

总间接效应的 Bootstrap 95%置信区间为[-0.2282, -0.1384], 表明中介效应整体显著。在控制中介变量

后,成人依恋对主观幸福感的直接效应同样显著($\beta = -0.3039, p < 0.001$), Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.3775, -0.2322]$,表明亲子关系质量与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间起中介作用。模型如图2所示。

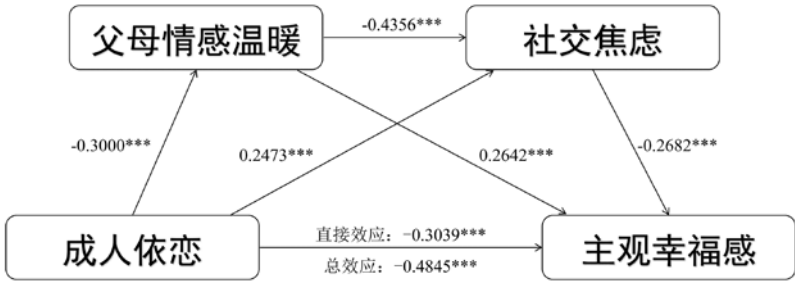


Figure 2. Mediation model diagram of parental emotional warmth and social anxiety in the relationship between adult attachment and subjective well-being

图 2. 父母情感温暖和社交焦虑在成人依恋对主观幸福感之间的中介模型图

3.3.3. 父母过度保护与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的链式中介效应检验

回归分析结果表明(表6):成人依恋对父母过度保护的预测作用显著($\beta = 0.3351, p < 0.001$),成人依恋对社交焦虑的预测作用显著($\beta = 0.2536, p < 0.001$)。引入了中介变量后,表6数据表明,主观幸福感可被父母过度保护($\beta = -0.3053, p < 0.001$)和社交焦虑($\beta = -0.2643, p < 0.001$)显著负向预测。

Table 6. Sequential mediation regression analysis of parental overprotection and social anxiety between adult attachment and subjective well-being

表 6. 父母过度保护和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的链式中介回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
父母过度保护	成人依恋	0.4794	0.2299	208.9360***	0.3351	14.4546***
	社交焦虑	0.5308	0.2818	137.1186***	0.2536	8.3515***
社交焦虑	父母过度保护				0.3711	8.5451***
	成人依恋	0.5771	0.3331	116.1882***	-0.2823	-7.6692***
主观幸福感	父母过度保护				-0.3053	-5.7866***
	社交焦虑				-0.2643	-6.0453***

表7显示, Ind1“成人依恋→父母过度保护→主观幸福感”路径的间接效应值为-0.1023, Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.1410, -0.0678]$,间接效应占总效应的比例为41.73%。

Ind2“成人依恋→社交焦虑→主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0670, Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.0986, -0.0414]$,间接效应占总效应的比例为33.14%。

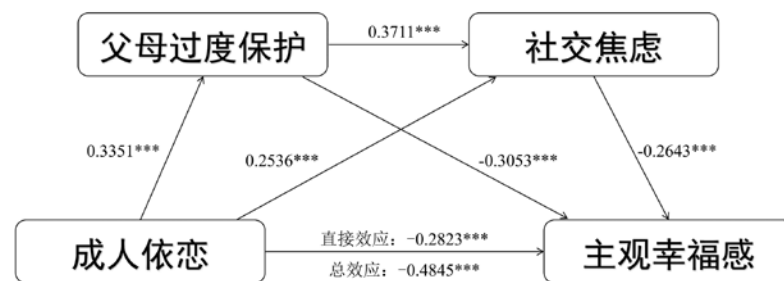
Ind3“成人依恋→父母过度保护→社交焦虑→主观幸福感”路径的间接效应值为-0.0329, Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.0490, -0.0201]$ 。该间接效应占总效应的比例为16.27%。

总间接效应的 Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.2525, -0.1560]$,表明中介效应整体显著。在控制中介变量后,成人依恋对主观幸福感的直接效应同样显著($\beta = -0.2823, p < 0.001$), Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.3545, -0.2100]$,表明亲子关系质量与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间起中介作用。模型如图3所示。

Table 7. Bootstrap test results of sequential mediation effects of parental overprotection and social anxiety between adult attachment and subjective well-being**表 7.** 父母过度保护和社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间的 Bootstrap 链式中介效应检验结果

效应关系	效应值	Bootstrap 95% CI		效应占比
		LLCI	ULCI	
总效应	-0.4845	-0.6044	-0.3696	
直接效应	-0.2823	-0.3545	-0.2100	58.27%
总间接效应	-0.2022	-0.2525	-0.1560	41.73%
Ind1	-0.1023	-0.1410	-0.0678	50.59%
Ind2	-0.0670	-0.0986	-0.0414	33.14%
Ind3	-0.0329	-0.0490	-0.0201	16.27%

注：Ind1，成人依恋→父母过度保护→主观幸福感；Ind2，成人依恋→社交焦虑→主观幸福感；Ind3，成人依恋→父母过度保护→社交焦虑→主观幸福感。

**Figure 3.** Mediation model diagram of parental overprotection and social anxiety in the relationship between adult attachment and subjective well-being**图 3.** 父母过度保护和社交焦虑在成人依恋对主观幸福感之间的中介模型图

3.4. 模型拟合与结果总结

综合以上分析，本研究构建的链式中介模型得到了实证数据的支持。成人依恋不仅能够直接负向预测大学生的主观幸福感，还能够通过三条间接路径产生作用：亲子关系各维度的单独中介路径、社交焦虑的单独中介路径，以及“亲子关系→社交焦虑”的链式中介路径。三个模型中，亲子关系维度与社交焦虑的单独中介路径效应占比较高，链式中介路径效应占比虽相对较低，但 Bootstrap 置信区间均不包含 0，表明链式中介路径稳定存在。其中，链式中介路径的成立表明，成人依恋首先影响个体与父母之间的亲子关系质量，进而通过这种关系质量的差异影响个体在社交情境中的焦虑体验，最终影响其整体的主观幸福感水平。这一发现揭示了成人依恋影响大学生主观幸福感的完整传递链条，为理解其内在机制提供了实证依据。

4. 讨论与结论

4.1. 成人依恋对主观幸福感的直接效应

本研究发现，成人依恋的焦虑与回避两维度均能显著负向预测大学生主观幸福感，这与已有研究结论一致(姜雨欣, 2024; 丁韶琪, 2024)。需要指出的是，本研究采用横断面设计，因而上述结果反映的是

变量间的关联而非严格的因果关系,成人依恋与主观幸福感之间也可能存在双向联系。依恋理论认为,不安全依恋者持有对自我或他人的消极内部工作模型(Bowlby, 1969),这一认知图式使其在面对压力时难以有效寻求社会支持,在人际互动中更容易体验到被拒绝或被忽视的感受。依恋焦虑者过度担忧被抛弃,反复寻求他人确认,消耗大量心理资源;依恋回避者则刻意保持情感距离,抑制亲密需求,丧失了从社会关系中获取情感支持的机会。两种不安全的依恋模式殊途同归,均与积极情感体验的积累与维持的减少相关,从而与较低的主观幸福感相关联。

在控制了亲子关系与社交焦虑两个中介变量后,成人依恋对主观幸福感的直接效应仍然显著($\beta = -0.2823 \sim -0.3039$),表明二者之间还存在其他未被纳入的中介机制。这一结果提示,依恋模式作为个体人格层面的核心组织变量,与心理适应的关联具有广泛性和多路径性,其效应既通过家庭关系与人际情感体验等外在路径传递,也通过个体内部的心理资源(如核心自我评价、情绪调节策略)发挥作用(丁韶琪, 2024; 王韵裁, 2024)。

4.2. 亲子关系的中介作用

本研究验证了亲子关系的父母拒绝、父母情感温暖、父母过度保护这三个维度在成人依恋与主观幸福感之间具有独立中介作用,效应值占总效应的比例在 42.76%至 50.59%之间,这与黄紫薇等(2022)的结论相互印证。不安全依恋的大学生感知到更多父母拒绝与过度保护、更少情感温暖(蒋奖等, 2010),表明内部工作模型不仅存在于个体内部,更通过实际的亲子互动得以外化与维持。依恋理论认为,安全依恋的个体倾向于以开放、信任的方式与父母沟通,愿意向父母表露内心感受并寻求情感支持(Bowlby, 1969);而不安全依恋者则可能表现出回避式沟通或焦虑式依赖,这些模式均不利于高质量亲子关系的形成。

良好的亲子关系作为一种重要的社会支持资源,为大学生提供了情感慰藉、归属感与价值认同,一定程度上能够有效缓冲压力对幸福感的侵蚀(范昌杰, 饶茜, 2024)。相反,不良亲子关系则可能成为心理困扰的来源,加剧个体的孤独感与无助感。值得注意的是,本研究中亲子关系的中介效应为部分中介,表明亲子关系质量是传递依恋效应的重要但不唯一的家庭路径,未来研究可进一步考察父母教养方式各维度(拒绝、情感温暖、过度保护)的差异化作用机制。本研究中父母过度保护路径的中介效应占比最高(50.59%),提示过度保护可能是比拒绝与情感温暖更值得关注的家庭风险因素。这一现象或可结合中国文化背景加以理解:在集体主义与“望子成龙”教养观念影响下,中国父母常以高控制、高保护的方式表达关爱,子女在感知到过度保护时,既可能将其解读为关心,也可能同时体验到自主性受限与能力被质疑,这种矛盾体验使过度保护更容易转化为社交情境中的不安与回避,进而与较低的幸福感受相联系。相较而言,情感温暖的作用较为直接和积极,拒绝的作用则较为外显,而过度保护因其“以爱为名”的隐蔽性,可能对大学生心理适应产生更复杂且更值得关注的关联效应。

4.3. 社交焦虑的中介作用

本研究发现,社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间具有独立中介作用,这与林安华(2025)关于社交焦虑在情绪智力与幸福感间起中介作用的发现相呼应,并从依恋视角拓展了这一机制的前端来源。Leary (1983)指出,社交焦虑的核心是个体在人际情境中体验到的主观焦虑感受。本研究发现不安全依恋的大学生表现出更高交往焦虑,进而与较低的幸福感受相关联。

从依恋理论的视角审视,依恋焦虑者对社交线索过度警觉,将模糊的社会信号解读为负性评价的证据;依恋回避者则刻意保持人际距离,这种不自然的互动方式反而容易引发他人疏远,强化其社交不适感。两种路径殊途同归,均表现为较高水平的社交焦虑。社交焦虑作为一种强烈的负性情感体验,一方面直接消耗心理能量、降低积极情感体验;另一方面导致个体回避社交情境,使其丧失从人际互动中获

取归属感与情感支持的机会(Rapee & Heimberg, 1997)。社会支持的“缓冲器模型”同样可以解释这一路径：社交焦虑削弱了个体领悟社会支持的能力，而主观社会支持的匮乏一定程度上加剧了与之相关联的抑郁与不幸福感(林安华, 2025)。

4.4. 亲子关系与社交焦虑的链式中介作用

亲子关系(父母拒绝、父母情感温暖、父母过度保护)与社交焦虑的链式中介路径的成立是本研究的核心发现(效应值占总效应 16.27%至 19.38%)：成人依恋首先与亲子关系质量相关联，良好的亲子关系作为安全基地，与个体在泛化人际情境中较低的社交焦虑相关联，最终提升相关联的幸福感知。这一链条揭示了从依恋模式到家庭关系体验，再到泛化人际情感反应，最后到整体幸福感的完整心理传递路径。

亲子关系作为依恋在家庭层面的具体体现，将内部工作模型转化为实际的互动模式与情感体验；社交焦虑则是个体将依恋信念泛化至一般人际情境后产生的情感反应。二者顺序传递符合依恋理论“近端关系→远端适应”的逻辑——个体首先在家庭这一最亲密的关系场域中形成对人际互动的基本预期，进而将这些预期外推至一般社会情境(王庆娟等, 2024; 秦瑶, 彭运石, 2024)。部分中介表明还存在其他未纳入的中间机制，如核心自我评价(丁韶琪, 2024)、心理韧性(林安华, 2025)等，有待后续研究进一步整合探索。此外，本研究构建的链式中介模型并非唯一可能的解释框架。未来研究可构建并检验替代模型，例如交换社交焦虑与亲子关系的中介顺序，考察“成人依恋→社交焦虑→亲子关系→主观幸福感”路径的合理性；亦可探讨亲子关系与社交焦虑之间的相互作用模型，检验二者是否存在双向影响或调节关系，以更全面地揭示成人依恋影响主观幸福感的复杂机制。

4.5. 研究贡献与实践建议

理论贡献：本研究突破了以往单一中介变量的研究局限，构建并验证了亲子关系与社交焦虑的链式中介模型，揭示了成人依恋影响大学生主观幸福感的序列传递机制，将家庭系统与个体社会情感体验整合进统一的理论框架。同时，本研究将亲子关系细化为拒绝、情感温暖与过度保护三个维度的具体表现，为理解亲子关系的中介作用提供了更为精细的视角。

实践建议：高校应评估大学生依恋类型，针对不安全依恋者开展团体辅导，帮助重建积极内部工作模型；家庭教育倡导情感温暖与适度保护，避免过度拒绝与控制；针对高社交焦虑群体开展社交技能训练与认知重构。未来可依据本模型揭示的“依恋→亲子关系→社交焦虑→幸福感”作用链，开发系统的团体心理辅导方案，并通过随机对照试验验证其干预效能。

4.6. 结论

成人依恋的焦虑与回避两维度均与大学生主观幸福感呈显著负相关；在统计模型中，亲子关系与社交焦虑在成人依恋与主观幸福感之间呈现独立中介与链式中介的间接关联路径。不安全依恋与较低亲子关系质量、较高社交焦虑及较低主观幸福感存在关联，亲子关系质量与社交焦虑可能构成“成人依恋-亲子关系-社交焦虑-主观幸福感”的序列关联模式。该序列关联模式可为高校心理健康干预提供差异化切入点。鉴于本研究采用横断面设计，上述结果应审慎理解为变量间的关联而非确定的因果关系，其因果方向与内在机制仍需纵向追踪或实验研究进一步检验。

4.7. 研究局限与展望

本研究存在以下局限：第一，横断面设计限制了因果推断，主观幸福感也可能反过来影响依恋安全感，未来需通过纵向追踪或实验研究澄清。第二，自陈报告可能存在共同方法偏差与社会赞许效应，后续研究可结合父母报告、同伴评价等多源数据。第三，链式中介为部分中介，表明模型未纳入人格特质、

具体压力事件等重要变量,其边界条件需进一步探索。第四,样本主要来自贵州省花溪大学城五所高校,代表性有待提高,未来可扩大取样范围,以增强外部效度。第五,本研究未对替代模型进行比较检验,未来可通过结构方程模型竞争比较,考察亲子关系与社交焦虑的不同中介顺序或相互作用模型,以进一步明确变量间的最优解释路径。

基金项目

贵州中医药大学大学生创新创业训练计划项目资助(编号:10662DC2025077);贵州省大学生创新创业训练计划项目资助(编号:S202510662763)。

参考文献

- 丁韶琪(2024). 成人依恋与主观幸福感的关系:核心自我评价、认知情绪调节策略的中介作用. 硕士学位论文,上海:华东师范大学.
- 段建华(1996). 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析. *中国临床心理学杂志*, 4(1), 56-57.
- 范昌杰, 饶茜(2024). 大学生家庭亲密度与成人依恋、主观幸福感的关系研究. *家庭生活指南*, 40(9), 167-168.
- 黄紫薇, 常扩, 李雅超, 张辉(2022). 成人依恋和心理资本在父母教养方式与大学生心理健康间的链式中介作用. *中华行为医学与脑科学杂志*, 31(8), 736-742.
- 姜雨欣(2024). 硕士研究生成人依恋、婚姻态度、心理韧性与主观幸福感的关系研究. 硕士学位论文,天津:天津体育学院.
- 蒋奖, 鲁峥嵘, 蒋苾菁, 许燕(2010). 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订. *心理发展与教育*, 26(1), 94-99.
- 李同归, 加藤和生(2006). 成人依恋的测量:亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报*, (3), 399-406.
- 林安华(2025). 大学生情绪智力和主观幸福感的关系:社交焦虑和心理韧性的链式中介作用. 硕士学位论文,沈阳:沈阳师范大学.
- 秦瑶, 彭运石(2024). 父母教养方式对初中生社交焦虑的影响:同伴接纳和反刍思维的链式中介作用. *心理发展与教育*, 40(1), 103-113.
- 王怀梅(2021). 护理人员成人依恋对主观幸福感的影响. 硕士学位论文,重庆:西南大学.
- 王庆娟, 许艳红, 杨翠, 贾广珍(2024). 亲子依恋与小学生社交焦虑的关系:祖孙依恋和学校联结的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 32(9), 1430-1435.
- 王韵裁(2024). 大学生自我同情对主观幸福感的影响:情绪调节策略和生命意义感的链式中介作用. 硕士学位论文,昆明:云南师范大学.
- 姚柯萌, 王英杰, 叶文蕾(2026). 父母预期性解决问题与幼儿社交焦虑的关系:亲子依恋的中介作用和消极情绪性的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 34(1), 52-57.
- 张帅佳(2021). 父母教养方式与大学生社交焦虑的关系:负面评价恐惧的中介作用. *昭通学院学报*, 43(6), 113-118.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M. et al. (1999). The Development of a Short Form of the EMBU: Its Appraisal with Students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27, 613-628. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00192-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00192-5)
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Fazio, A. F. (1977). *A Concurrent Validation Study of the NCHS General Well-Being Schedule (Vital and Health Statistics, Series 2, No. 73; DHEW Publication No. HRA-78-1347)*. National Center for Health Statistics.
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required Sample Size to Detect the Mediated Effect. *Psychological Science*, 18, 233-239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Guo, H., Zhu, Q., Zhong, Y., & Huang, W. (2026). Serial Mediation Pathways Linking Attachment Security to Loneliness: The Role of Self-Disclosure Quality and Perceived Social Support among College Students. *Frontiers in Psychology*, 17, Article ID: 1749281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1749281>

-
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- 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)