

自我肯定对不同焦虑程度状态的缓冲作用研究

孙雪梅*, 刘栖伶, 刘韵瑶, 李瑞琳

西南交通大学希望学院基础部, 四川 成都

收稿日期: 2026年3月11日; 录用日期: 2026年4月20日; 发布日期: 2026年4月28日

摘要

为探究自我肯定对不同焦虑程度个体的缓冲作用及效果差异, 采用2 (干预: 自我肯定/无干预) × 3 (焦虑程度: 正常/轻度/中度) 被试间实验设计, 以60名大学生为研究对象, 运用焦虑自评量表(SAS)和标准化自我价值干预程序开展实验。结果显示: 自我肯定干预组被试后测焦虑得分显著低于前测($p < 0.01$), 无干预控制组得分无显著变化; 自我肯定对正常焦虑状态的缓冲效果显著弱于轻度、中度焦虑状态($p < 0.05$), 对中度焦虑状态的缓冲效果最优($p < 0.05$)。结论: 自我肯定可有效缓冲个体焦虑状态, 且缓冲效果随焦虑程度提升呈现增强趋势, 对中度焦虑个体的干预效果最为显著。

关键词

自我肯定, 焦虑状态, 缓冲效应, 情绪干预

A Study on the Buffering Effect of Self-Affirmation on States of Different Anxiety Levels

Xuemei Sun*, Xinlin Liu, Yunyao Liu, Ruilin Li

Foundation Department, Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu Sichuan

Received: March 11, 2026; accepted: April 20, 2026; published: April 28, 2026

Abstract

To explore the buffering effect of self-affirmation on individuals with different levels of anxiety and the differences in effectiveness, a 2 (intervention: self-affirmation/no intervention) × 3 (anxiety level: normal/mild/moderate) between-subject experimental design was adopted. Sixty college students were selected as research participants, and the experiment was conducted using the Self-Rating

*第一作者。

文章引用: 孙雪梅, 刘栖伶, 刘韵瑶, 李瑞琳. 自我肯定对不同焦虑程度状态的缓冲作用研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(4): 519-526. DOI: 10.12677/ass.2026.154337

Anxiety Scale (SAS) and a standardized self-worth intervention program. The results showed that the post-test anxiety scores of participants in the self-affirmation intervention group were significantly lower than the pre-test scores ($p < 0.01$), while the scores of the no-intervention control group did not change significantly. The buffering effect of self-affirmation on normal anxiety status was significantly weaker than that on mild and moderate anxiety statuses ($p < 0.05$), with the best buffering effect observed in the moderate anxiety group ($p < 0.05$). In conclusion, self-affirmation can effectively buffer individual anxiety states, and the buffering effect tends to increase with the level of anxiety, showing the most significant intervention effect for individuals with moderate anxiety.

Keywords

Self-Affirmation, Anxiety State, Buffering Effect, Emotional Intervention

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

焦虑作为个体面对潜在威胁时产生的负性情绪体验,已成为现代社会普遍存在的心理健康问题[1]。当个体知觉到环境中的威胁信息时,会自动引发应激反应,若长期处于高焦虑状态,将严重影响身心健康和生活质量[2]。周艺等的研究亦证实,积极心理相关的成长经历能有效缓冲青少年的心理健康风险,为积极心理因素干预情绪问题提供了实证支持。因此,探索有效、便捷的情绪调节策略具有重要的理论价值和现实意义。

自我肯定理论(Self-affirmation Theory)为理解焦虑调节机制提供了独特视角。Steele [3]于1988年提出该理论,认为个体具有维护自我整体性(self-integrity)的内在动机。当面临威胁时,通过思考和肯定与威胁领域无关但对自我重要的价值,个体能够从更广阔、积极的视角看待威胁,从而降低威胁对自我概念的冲击。Sherman和Cohen [4]进一步指出,自我肯定激活了个体的心理适应系统,使其能够以更开放、客观的方式处理威胁信息。

近年来,国内外学者对自我肯定的心理效应进行了广泛探讨。Creswell等[5]发现,自我肯定能显著降低个体的生理和心理应激反应。唐娟等[6]的研究提出自我肯定干预策略可为改善青少年心理健康、降低非自杀性自伤风险。刘晓桐等[7]发现自我肯定一方面能促进个体产生更多正向情绪。自我肯定可以增加个体对正向情绪的体验,从而促进焦虑情绪的减少,减少个体面对威胁时的防御反应,进而减少个体的内卷行为。另一方面,自我肯定还能帮助个体更好地控制负面情绪。高丽[8]探讨后发现自我肯定可以有效缓冲失败后的焦虑情绪。相慧杰和康占宾则从积极心理干预整体视角出发,验证了其对学生负性情绪的改善作用,进一步印证了积极心理策略在情绪调节领域的有效性。Cohen和Sherman [9]的系统综述指出,自我肯定通过拓宽认知视角、增强心理资源,帮助个体更好地应对各类威胁情境。

然而,梳理文献发现,现有研究存在以下不足:第一,多数研究将焦虑视为同质性变量,鲜有研究考察自我肯定对不同初始焦虑水平个体的差异化影响;第二,对于自我肯定干预的作用关系,即何种焦虑水平的个体能从干预中获得最大收益,缺乏深入探讨。根据心理干预的匹配假说[10],干预效果可能因个体初始状态而异——对于心理资源严重匮乏者,干预可能产生显著效果;而对于资源充足者,则可能仅呈现有限改善。且现有研究多聚焦普通人群,对医生等高压职业群体的自我肯定干预效果探讨仍较为缺乏[11]。相关研究明确了该群体焦虑的核心影响因素,为后续探索针对性自我肯定干预方案提供了方向。

基于此, 本研究提出以下假设:

H1: 自我肯定干预能有效缓解个体的焦虑状态;

H2: 自我肯定对不同初始焦虑程度(正常、轻度、中度)的个体具有差异化的缓冲效应, 且在中度焦虑群体中效果最为显著。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用随机整群抽样法, 从四川省三所高校招募大学生参与研究。首先发放焦虑自评量表(SAS)问卷 150 份, 回收有效问卷 120 份。根据 SAS 得分标准(正常 < 50 分、轻度 50~59 分、中度 60~69 分、重度 ≥ 70 分)进行筛选, 排除重度焦虑者(因样本量过少且需专业干预), 最终筛选出 60 名被试进入正式实验。被试均无严重心理疾病史, 自愿参与本研究。

2.2. 研究工具

2.2.1. 焦虑自评量表

采用 Zung [12] 编制的焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)。该量表共 20 个条目, 采用 Likert 4 级评分(1 = 没有或很少时间, 4 = 绝大部分或全部时间), 其中 5 个条目为反向计分。粗分乘以 1.25 后取整数部分得标准分。根据中国常模[12], 标准分 < 50 分为无焦虑, 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, ≥ 70 分为重度焦虑。本研究中, 该量表初测的 Cronbach's α 系数为 0.93, 重测信度为 0.86, 信度指标良好。

2.2.2. 自我肯定干预材料

参考李世峰等[13]和 Cohen 等[14]的研究范式, 采用价值观写作任务进行自我肯定干预。材料包含六个核心价值观维度: 自律与品格、能力与才华、公共利益、家庭与亲情、金钱与财富、名望与地位。干预后采用 4 道操纵检验题项(如“这个价值观深深地影响着我/他人的生活”)进行效果检验, 采用 6 点计分(1 = 完全不符合, 6 = 完全符合)。实验组在操纵检验题项上的平均得分(5.21 ± 0.67)显著高于控制组(3.08 ± 0.94), $t(58) = 10.14$, $p < 0.001$, 表明干预操纵有效。

2.3. 实验设计与程序

本研究采用 2(干预条件: 实验组、控制组) \times 3(焦虑程度: 正常、轻度、中度)的两因素被试间设计。干预条件为被试间操纵变量, 焦虑程度为被试间分类变量, 因变量为焦虑后测得分。

实验程序分为三个阶段:

第一阶段: 初测与筛选。对 120 名大学生进行 SAS 初测, 根据得分筛选出符合纳入标准的 60 名被试。

第二阶段: 前测与干预。一周后, 通过线上实验平台对两组被试进行集体施测。首先, 所有被试完成价值观排序任务。实验组被要求从六个价值观中选出对自己最重要的一个, 并围绕“为什么这个价值观对我最重要”进行不少于 150 字的写作。控制组则被要求选出自己认为最不重要但对他人可能很重要的价值观, 并围绕“为什么这个价值观对他人重要”进行写作。写作完成后, 所有被试完成 4 道操纵检验题项。

第三阶段: 后测。干预完成一周后, 再次对所有被试施测 SAS, 记录后测得分。所有数据通过线上平台自动采集, 确保数据完整性。

2.4. 统计分析

采用 SPSS 26.0 进行数据录入与统计分析。主要统计方法包括: 描述性统计、独立样本 t 检验、配对样本 t 检验、单因素方差分析(ANOVA)及事后多重比较(LSD 法和 Tamhane 法)。效应量采用 Cohen's d 和 η^2 进行报告。以 $p < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 研究结果

3.1. 人口学变量

实验过程中无被试流失，最终有效样本 60 人。实验组 30 人(男 14 人，女 16 人，平均年龄 20.53 ± 1.42 岁)，控制组 30 人(男 13 人，女 17 人，平均年龄 20.67 ± 1.38 岁)。两组在性别($\chi^2 = 0.07, p > 0.05$)、年龄($t = 0.39, p > 0.05$)及焦虑前测得分($t = 0.81, p > 0.05$)上无显著差异。各组在不同焦虑水平上的人数分布见表 1。

Table 1. Basic information of experimental and control groups

表 1. 实验组、控制组基本数据信息

		平均数	N	标准偏差	标准错误平均值
对实验组	实验前	48.06	30	12.685	2.278
	一周后	42.50	30	10.176	1.828
对控制组	实验前	50.63	30	12.180	2.224
	一周后	50.08	30	9.548	1.743

3.2. 自我肯定对焦虑状态的缓解效应

为检验假设 1，对两组被试的前后测焦虑得分进行配对样本 t 检验，结果见表 2。实验组后测焦虑得分(42.50 ± 10.18)显著低于前测(48.06 ± 12.69)， $t(29) = 4.02, p < 0.001, \text{Cohen's } d = 0.73$ ，呈中等偏上效应量。控制组前后测得分无显著差异($p > 0.05$)。两组实验前后变化趋势见图 1。结果表明，自我肯定干预显著降低了实验组的焦虑水平，假设 1 得到支持。

Table 2. Paired samples t-Test results for experimental and control groups

表 2. 实验组、控制组配对样本 t 检验结果

		平均数	标准偏差	标准误平均值	95%信赖区间		t	p
					下限	上限		
实验组	实验前&一周后	5.565	7.704	1.384	2.739	8.391	4.021	0.000
控制组	实验前&一周后	0.542	6.868	1.254	-2.023	3.106	0.432	0.669

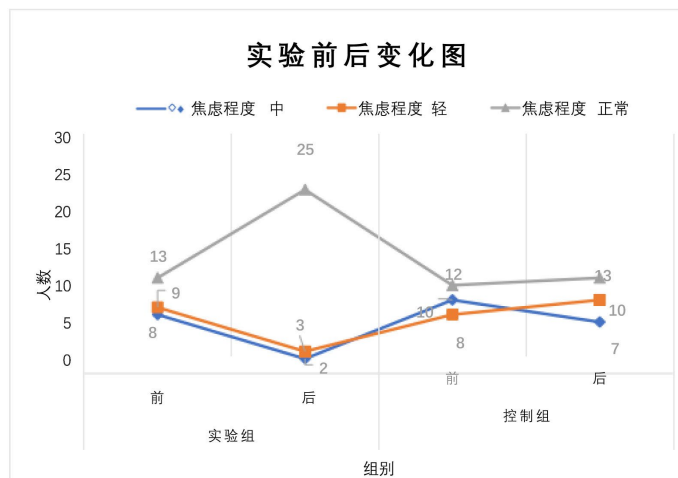


Figure 1. Experimental group and control group experimental variation chart
图 1. 实验组、控制组实验变化图

3.3. 自我肯定对不同焦虑程度的差异化缓冲效应

为检验假设 2, 以实验组被试为分析对象, 以焦虑程度为自变量, 以后测焦虑得分为因变量, 进行单因素方差分析。结果(表 3)显示, 不同焦虑程度组的后测得分存在极显著差异, $F(2, 27) = 19.27, p < 0.001$, $\eta^2 = 0.58$, 呈大效应量, 表明焦虑程度解释了后测得分 58% 的变异。

Table 3. Results of one-way ANOVA

表 3. 单因素方差分析结果

	平方和	df	平均值平方	F	显著性
群组之间	1799.095	2	899.547	19.269	0.000
在群组内	1307.155	27	46.684		
总计	3106.250	29			

进一步的事后多重比较(LSD 法)结果(表 4)显示: 中度焦虑组的后测得分(52.81 ± 10.11)显著高于轻度焦虑组($45.56 \pm 6.32, p = 0.037$)和正常组($34.64 \pm 4.58, p < 0.001$); 轻度焦虑组的后测得分显著高于正常组 $p = 0.001$ 。结合前测数据分析下降幅度: 中度焦虑组平均下降 11.24 分(前测均值为 64.05 分), 轻度焦虑组平均下降 7.33 分(前测均值为 52.89 分), 正常组平均下降 3.21 分(前测均值为 37.85 分)。结果表明, 尽管中度焦虑组后测得分绝对值仍最高, 但其下降幅度最大, 干预效果最为显著。假设 2 得到支持。

Table 4. Post hoc multiple comparisons

表 4. 事后多重比较

		95%信赖区间					
	(I)	程度(J)	平均差异(I-J)	标准错误	显著性	下限	上限
LSD	无	轻	-10.913*	2.919	0.001	-16.89	-4.93
		中	-18.170*	3.028	0.000	-24.37	-11.97
	轻	无	10.913*	2.919	0.001	4.93	16.89
		中	-7.257*	3.320	0.037	-14.06	-0.46
	中	无	18.170*	3.028	0.000	11.97	24.37
		轻	7.257*	3.320	0.037	0.46	14.06
Tamhane	无	轻	-10.913*	2.436	0.002	-17.55	-4.27
		中	-18.170*	3.777	0.003	-29.30	-7.04
	轻	无	10.913*	2.436	0.002	4.27	17.55
		中	-7.257	4.147	0.287	-18.83	4.31
	中	无	18.170*	3.777	0.003	7.04	29.30
		轻	7.257	4.147	0.287	-4.31	18.83

4. 讨论

4.1. 自我肯定对焦虑的普遍缓解效应

本研究发现, 接受自我肯定干预的实验组焦虑水平显著下降, 而控制组无明显变化, 这一结果与国

内外研究结论高度一致[5] [7] [15]。根据自我肯定理论[3] [4]，当个体通过写作任务激活对核心自我价值的认知时，其自我整体性得到强化，心理资源获得补充。这种心理状态的改变使得个体在面对日常压力时，能够以更积极、更开放的视角进行认知重评，从而降低焦虑情绪体验。

4.2. 自我肯定对不同焦虑水平的差异化缓冲机制

本研究最重要的发现在于，自我肯定的缓冲效应因个体初始焦虑水平而异，对中度焦虑者效果最佳，轻度焦虑者次之，正常焦虑者相对有限。这一发现可从心理资源模型的角度加以解释：

Baumeister 等[16]提出的自我控制资源模型认为，心理资源是有限的，应对压力需要消耗资源。正常焦虑者资源充足，应对机制健全，焦虑本已处于较低水平，干预效果空间有限。中度焦虑者处于资源相对匮乏、自我调节能力受损的状态，此时自我肯定干预能够有效补充其心理资源，帮助其打断焦虑的负向维持循环，从而产生更显著的效果。相比之下，轻度焦虑者虽然也面临一定的资源消耗，但尚未达到资源严重匮乏的程度，因此干预效果介于两者之间。

此外，根据情绪调节的阈限模型[17]，只有当情绪强度超过某一临界值时，调节策略才会被充分激活并发挥作用。轻度焦虑可能未达到充分激活调节机制的阈限，而中度焦虑恰好处于调节策略发挥最大效能的“敏感区间”。本研究数据支持这一解释——中度焦虑组下降幅度最大(11.24分)，而轻度组(7.33分)和正常组(3.21分)相对较小。这表明，中度焦虑可能恰好处于自我肯定策略发挥最大效能的敏感区间[18]。Cohen 和 Sherman 指出，自我肯定通过拓宽认知视角，使个体将注意力从威胁信息转移到更广阔自我价值体系上。对于中度焦虑者而言，其认知资源原本被大量焦虑情绪所占据，自我肯定干预帮助其实现认知资源的优化再分配，从而产生更强的干预效果[19]。

4.3. 理论贡献与实践启示

在理论层面，本研究首次系统考察了自我肯定对不同初始焦虑水平个体的差异化效应，揭示了自我肯定作用的效用，丰富了自我肯定理论的情境适用性研究。研究发现支持了心理干预的匹配假说[20]，为理解自我肯定的作用机制提供了新视角。

在实践层面，本研究对心理健康教育和临床干预具有重要启示：第一，自我肯定是简单易行、成本低廉的情绪调节策略，可通过日常练习(如价值观反思、优势记录)提升心理韧性；第二，可将自我肯定作为阶梯式心理干预模式中的一环，对筛查出的中度焦虑人群优先尝试自助式干预，若效果不佳再转介专业服务，实现心理健康资源的精准配置；第三，自我肯定效果的差异化特征可作为心理健康状况的辅助评估指标，帮助识别需要重点关注的人群[21]。这一心理干预的有效性也得到跨群体研究的佐证，曾燕芬[22]发现心理干预对 ICU 重症患者的焦虑状态同样具有显著改善效果，说明以自我肯定为代表的心理干预策略可在不同人群、不同场景中探索应用。

4.4. 研究局限与未来展望

本研究存在以下局限：第一，样本局限于大学生群体，结论向其他年龄层和文化背景群体的推广需谨慎，且未关注民族地区等特殊大学生群体的焦虑特征，而姜玉恒和李赏[21]的研究表明该群体状态焦虑的形成机制具有独特性，自我肯定对其的缓冲效应仍有待验证；第二，仅考察了短期(一周)效应，自我肯定作用的长期稳定性有待追踪研究验证；第三，未严格区分状态焦虑与特质焦虑，未来研究可探讨自我肯定对两者的作用机制是否相同；第四，线上实验环境虽便于实施，但内部效度低于实验室研究，未来可结合实验室实验和生理指标测量(如皮质醇、心率变异性)进一步验证。

未来研究可从以下方向深入：一是采用纵向设计，考察自我肯定干预的时效性及最佳干预频次；二是结合认知神经科学技术(如 fMRI、ERP)，揭示自我肯定缓解焦虑的神经机制；三是探索自我肯定干预

的“剂量”效应，建立个体差异与干预效果的预测模型。

5. 结论

本研究得出以下主要结论：

- (1) 自我肯定干预能有效缓解大学生的焦虑状态，效应量中等偏上。
- (2) 自我肯定对不同初始焦虑程度的个体具有差异化缓冲效应：对中度焦虑状态者的缓解效果最为显著，对轻度焦虑者效果次之，对正常焦虑水平者效果相对较小。这一发现支持了心理干预的“匹配假说”，为焦虑情绪的精准干预提供了实证依据。

参考文献

- [1] 林崇德, 杨治良, 黄希庭. 心理学大辞典[M]. 上海: 上海教育出版社, 2003: 123-124.
- [2] Cohen, S., Janicki-Deverts, D. and Miller, G.E. (2007) Psychological Stress and Disease. *JAMA*, **298**, 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- [3] Steele, C.M. (1988) The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self. In: Berkowitz, L., Ed., *Advances in Experimental Social Psychology*, Elsevier, 261-302. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60229-4)
- [4] Sherman, D.K. and Cohen, G.L. (2006) The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory. In: Zanna, M.P., Ed., *Advances in Experimental Social Psychology*, Elsevier, 183-242. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(06)38004-5)
- [5] Creswell, J.D., Welch, W.T., Taylor, S.E., Sherman, D.K., Gruenewald, T.L. and Mann, T. (2005) Affirmation of Personal Values Buffers Neuroendocrine and Psychological Stress Responses. *Psychological Science*, **16**, 846-851. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01624.x>
- [6] 唐娟, 王昕寒, 赵艳. 青少年非自杀性自伤行为与低自尊的关系及自我肯定干预策略研究[J]. 当代护士(中旬刊), 2025, 32(7): 80-85.
- [7] 刘晓桐. 自我肯定疗法缓解硕士研究生就业焦虑的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中科技大学, 2024.
- [8] 高丽. 自我肯定对个体失败后焦虑情绪的缓冲作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 394-397.
- [9] Cohen, G.L. and Sherman, D.K. (2014) The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*, **65**, 333-371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- [10] Zhang, J., Yan, Y. and Liu, P. (2026) Enhanced Self-Affirmation Mitigates Attentional Bias toward Test-Related Threat in Youths with Elevated Test Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, **199**, Article ID: 104999. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.104999>
- [11] Kazdin, A.E. (2001) Treatment Outcomes in Depression: The Matching Hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **69**, 442-454.
- [12] Zung, W.W.K. (1971) A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, **12**, 371-379. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(71)71479-0)
- [13] 李世峰, 吴艺玲, 张福民, 等. 自我肯定缓冲新冠疫情引发的焦虑反应: 一项随机对照研究[J]. 心理学报, 2020, 52(7): 886-894.
- [14] Cohen, G.L., Aronson, J. and Steele, C.M. (2000) When Beliefs Yield to Evidence: Reducing Biased Evaluation by Affirming the Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **26**, 1151-1164. <https://doi.org/10.1177/01461672002611011>
- [15] 石伟, 刘杰. 自我肯定研究述评[J]. 心理科学进展, 2009, 17(6): 1287-1294.
- [16] Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M. and Tice, D.M. (1998) Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- [17] Gross, J.J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- [18] 冯媛媛. 大学生碎片化信息焦虑与情感预测[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2022.
- [19] 周艺, 吴霏霏, 王世红, 等. 积极成长经历对青少年心理健康风险的缓冲效应[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(5): 676-678+684.
- [20] 相慧杰, 康占宾. 积极心理干预对学生抑郁情绪改善效果的研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2026, 35(1): 65-69.
- [21] 姜玉恒, 李赏. 压力知觉对民族地区大学生状态焦虑的影响: 反刍思维的中介作用[J]. 心理月刊, 2026, 21(3):

122-125.

- [22] 曾燕芬. 心理干预对 ICU 重症患者焦虑状态、睡眠质量及生命质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2025, 12(8): 1883-1886.