

大学生自我分化与亲密恐惧的关系： 自我同一性的中介作用与正念的调节作用

赵悦月 崔天宇

北京工业大学耿丹学院，北京

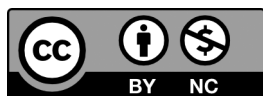
摘要 | 现如今大学生的同一性发展由于生活环境简单、社会探索不足处于相对滞后的发展阶段，根据埃里克森的发展阶段可知，上一阶段的发展结果会影响下一阶段成年早期的亲密关系。鲍文理论将自我分化视作一种成年人独立于原生家庭的能力。故本研究探究自我分化与亲密恐惧之间的关系，并进一步检验自我同一性的中介作用和正念的调节作用。本研究运用问卷调查法在大学生中筛查了422份问卷，研究结果显示：大学生自我分化与亲密恐惧显著负相关，自我同一性起到了部分中介的作用，正念对二者关系具有显著的调节作用。

关键词 | 大学生；自我分化；自我同一性；正念；亲密恐惧

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 问题提出

亲密关系是个体发展中重要的主题之一，根据《2024年2季度民政统计数据》显示，今年一、二季度全国结婚登记343万对，相较去年同比减少49.8万对。根据埃里克发展理论，“00后”大学生正处于18~25岁的成年早期发展亲密关系的关键时期，其亲密关系状况对个人与社会发展具有重要作用。大学生的亲密恐惧受家庭和成长经历等因素影响，其婚恋观尚处于探索和不确定状态（杨庆，沈明泓，2022）。鲍文（Bowen）家庭系统理论认为，自我分化程度越低的个体与家人的融合程度越高，在关系中易被卷入。又经常为了脱离束缚而表现出敌对态度，常出现过度情绪反应，难以收获良好的关系体验。而缺乏共鸣的个体偏向寻找与自己自我分化程度相似的个体，夫妻双方自我分化较低会对下一代进行代际遗传，从而出现亲密关系问题（Bowen M, 1976）。斯科隆（Skowron）在柯恩斯（Kear）研究后印证了自

我分化水平能够预测夫妻之间的婚姻满意度（Skowron E A & Friedlander M L, 1998）。罗德里格斯-冈萨雷斯（Rodríguez-González）等人也发现自我分化水平高的个体与其配偶分化水平之间存在较大的相似性（Rodríguez-González M et al., 2016）。而且斯科隆的研究发现伴侣双方间在情绪断绝与情绪反应维度上互相弥补的能力不仅能预测亲密关系满意度，还能促进个体功能不良部分的发展，这一互补更稳定了夫妻关系，印证了鲍文代际传递观点（Elizabeth A Skowron, 2000）。国内学者张锦涛和方晓义调查了不同家庭生命周期阶段的夫妻关系，发现个体的自我分化水平可以显著地正向预测自身的婚姻质量，负向地预测自身的离异倾向，这与国外德里格斯-冈萨雷斯（Rodríguez-González）等人的研究结果是一致的（张锦涛，方晓义，2009）。方淳青对大学生的亲密观察研究发现自我分水平可以显著预测亲密关系满意度，这与单志芳、龙静阳等人研究结论一致（方淳青，

通讯作者：赵悦月，北京工业大学耿丹学院讲师，研究方向：应用心理学。

文章引用：赵悦月，崔天宇. (2025). 大学生自我分化与亲密恐惧的关系：自我同一性的中介作用与正念的调节作用. *中国心理学前沿*, 7(5), 622–629.

<https://doi.org/10.35534/pc.0705099>

2023; 单志芳, 2014; 龙静阳, 2023)。安晓鹏通过半开放式结构化访谈发现：低自我分化个体因对亲密关系有极端要求、对亲密关系不信任、存在分离焦虑等，在亲密关系中面临诸多困扰（安晓鹏, 2010）。由此可见，从大学生的亲密关系开始，一直到成年人的婚姻模式，自我分化都是亲密和婚姻的重要指标。那么自我分化是否能够预测个体亲密恐惧，这是本研究探索的第一个问题。

玛西亚（Marcia）认为，自我同一性始于早期自我与客体的分化，结束于成年晚期的自我完善，自我同一性未确立的个体会处于同一性延缓、早闭与危机状态（张锦涛, 方晓义, 2009）。自我分化水平较高的个体具有清晰的自我认知，敢于表达个人想法，并能灵活处理与父母的互动与边界问题（张锦涛, 方晓义, 2009）。实证研究表明，积极的分离一个体化可以显著正向预测同一性获得状态，消极的分离一个体化与同一性扩散状态存在显著正相关（王树青, 2007）。以上研究和理论均能验证鲍文的理论假设：自我分化作为一种独立于原生家庭的能力，可以促进成年后的心理发展、个体独立感与自我意识。

根据马勒的分离个体化理论，个体若要充分进行自主探索与成长，必须要脱离与早期客体及家庭的共生状态（Mahler M S et al., 1975）。因此，若个体未与早期客体成功分化，则难以形成清晰的自我意识并开展积极的自我探索，而自我同一性的获得是青少年期主要的心理发展任务，若该阶段的危机没有得到解决将会影响成年早期的亲密关系的建立与体验。

埃里克森（Erikson）心理社会发展阶段理论认为自我同一性的获得是青少年人格与心理发展成熟的标志，大学生自我同一性的获得有利于个体在成年早期亲密感的建立。白明通过实证研究发现大学新生同一性完善状态显著负向预测亲密恐惧水平，而同一性扩散状态的个体亲密恐惧体验较高，这与前人的研究结果一致（张现利, 2014; 罗爱民 等, 2016; 白明, 2017）。所以自我同一性在自我分化和亲密恐惧之间是否具有中介作用？这是研究的第二个假设。

通过自我分化的四维度理论可知，自我分化程度低的个体存在四个方面的困扰：情绪调节、自我清晰度、情感断绝、与他人边界感不清晰。正念可以负向预测大学生焦虑水平（肖前国, 2018）。高特质正念者可以从成长的视角去看待双方关系，体验自己内在情绪，而非受制于双方的情绪和思维的控制，减少关系之间的误解（张日昇, 2000）。也有研究表明，正念在依恋风格与亲密恐惧之间起到中介作用，影响着个体在亲密关系中的感受和行为（Arpaci I et al., 2017）。

自我同一性的确立是个体经过深度思考和探索，进而确定自己的目标的过程，而正念综合作机制理论则提出注意力的调节、情绪调节，自我意识的改变是起作

用的重要机制（蒯雯雯, 2009）。因此假设特质正念可以调节自我分化中的情绪与自我概念方面，为个体探索更多自我同一性问题的路径提供了良好的认知和思维支持。根据上述假设，最终形成模型图如图1所示。

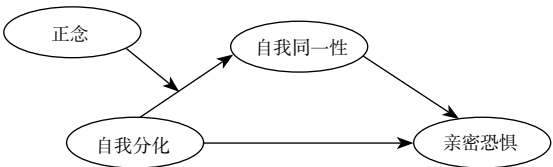


图1 模型假设图

Figure 1 Hypothesized model

2 研究方法

2.1 研究对象

采用方便抽样法，通过见数和线下一对一收集问卷，从在校大学生中选取被试参与问卷调查，通过设置探测题、剔除存在极端值、时间过短等无效问卷后，最终获得有效数据为422份，年龄分布为17~25岁，平均年龄21.41岁。被试人口学变量的具体情况如表1所示。

表1 研究对象一般人口学特征（N=422）
Table 1 General demographic characteristics of participants (N=422)

人口学变量	类别	N	百分比(%)
性别	男	268	63.5
	女	154	36.5
家庭结构	核心家庭	336	79.6
	重组家庭	50	11.8
	单亲家庭	36	8.5
主要抚养者文化水平	小学	62	14.7
	中学	174	41.2
	高等教育	186	44.1

2.2 研究工具

研究采用吴煜辉和王桂平修订的大学生自我分化量表（differentiation of self inventory, DSI—R），张日昇修订的自我同一性地位量表，蒯雯雯修订的亲密恐惧量表（fear of intimacy scale, FIS）和陈思佚等人修订的正念注意觉知量表（mindfulness attention awareness scale, MAAS）（方淳青, 2023; 张现利, 2014; 肖前国, 2018）。自我分化量表与正念量表得分越高，代表自我分化水平与特质正念水平越高；亲密恐惧分数越高，表明个体亲密恐惧程度越严重。自我同一性量表分为三个维度（过去危机、现在投入与将来愿望），分别计分并进行分类（王树青, 2007）。

2.3 数据处理与分析

采用Harman 单因素检验来检验共同方法偏差（周浩，龙立荣，2004）。使用SPSS 27.0进行探索性因素分析，将自我分化、自我同一性、亲密恐惧、正念的所有题项纳入分析，结果显示，特征值大于1的因子中，方差贡献率最大的因子解释率为18.063%（<40%），表明本研究不存在明显的共同方法偏差。

3 研究结果

3.1 描述性统计结果

表2 自我分化、自我同一性、正念与亲密恐惧的平均值

Table 2 Means of self-differentiation, self-identity, mindfulness, fear of intimacy

名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
自我分化	422	36.000	143.000	87.237	18.733	87.000
特质正念	422	19.000	90.000	59.716	12.435	60.000
亲密恐惧	422	52.000	155.000	104.007	13.354	106.000
过去的危机	422	6.000	24.000	14.865	2.727	15.000
现在的自我投入	422	4.000	24.000	14.836	3.707	14.000
将来自我投入的愿望	422	7.000	24.000	15.076	3.147	15.000

表4 自我分化、自我同一性、特质正念与亲密恐惧性别差异检验

Table 4 Tests of gender differences in self-differentiation, self-identity, mindfulness, and fear of intimacy

性别（平均值 ± 标准差）	自我分化	特质正念	亲密恐惧	过去的危机	现在的自我投入	将来自我投入的愿望
男性（ <i>n</i> =268）	88.03 ± 17.17	59.65 ± 12.42	103.75 ± 11.61	14.57 ± 2.68	14.52 ± 3.56	14.95 ± 2.98
女性（ <i>n</i> =154）	85.86 ± 21.17	59.82 ± 12.50	104.46 ± 15.97	15.38 ± 2.74	15.39 ± 3.90	15.30 ± 3.42
<i>t</i>	1.085	-0.136	-0.486	-2.948**	-2.336*	-1.062

注：**p*<0.05 ***p*<0.01。

表5 自我分化、自我同一性、正念与亲密恐惧家庭结构差异检验

Table 5 Tests of differences in self-differentiation, self-identity, mindfulness, and fear of intimacy by family structure

家庭结构：（平均值 ± 标准差）	自我分化	特质正念	亲密恐惧	过去的危机	现在的自我投入	将来自我投入的愿望
核心家庭（ <i>n</i> =336）	88.83 ± 19.76	59.11 ± 13.14	103.25 ± 14.36	14.90 ± 2.75	15.13 ± 3.78	15.29 ± 3.24
重组家庭（ <i>n</i> =50）	80.90 ± 10.84	60.98 ± 8.06	107.06 ± 7.32	14.46 ± 2.47	13.46 ± 2.84	14.42 ± 2.46
单亲家庭（ <i>n</i> =36）	81.17 ± 14.12	63.58 ± 9.82	106.81 ± 8.30	15.14 ± 2.84	14.06 ± 3.63	14.00 ± 2.79
<i>F</i>	6.111**	2.410	2.654	0.753	5.372**	4.015*

注：**p*<0.05 ***p*<0.01。

由表6可知，自我分化、特质正念在抚养着文化水平上出现0.01水平显著差异，亲密恐惧和过去的危机在抚养着文化水平上出现0.5水平显著差异。经事后检验结果可知：主要抚养者文化水平在自我分化对比结果为“中学>

表3 自我同一性频数分析结果

Table 3 Frequency analysis results of self-identity

名称	类型	频数	百分比（%）
地位类型	同一性形成地位	1	0.24
	同一性形成—权威接纳中间地位	11	2.61
	同一性扩散地位	12	2.84
	同一性扩散—积极延缓中间地位	24	5.69
	权威接纳地位	98	23.22
	积极延缓地位	276	65.40
合计		422	100

3.2 自我分化、自我同一性、正念与亲密恐惧在人口学变量上的差异检验

由表5可知，自我分化和现在的自我投入在家庭结构上存在0.01水平的显著差异，将来自我投入的愿望存在0.05水平的显著差异。进一步事后检验表明，家庭结构在自我分化上的对比结果为“核心家庭>重组家庭；核心家庭>单亲家庭”；家庭结构在现在的自我投入对比结果为“核心家庭>重组家庭”；家庭结构在将来自我投入的愿望对比结果为“核心家庭>单亲家庭”。

小学；高等教育>小学”；在特质正念对比结果为“高等教育>小学；高等教育>中学”；对于亲密恐惧对比结果为“小学>中学；小学>高等教育”；对于过去的危机对比结果为“中学>高等教育”。

表 6 自我分化、自我同一性、正念与亲密恐惧教育水平差异检验

Table 6 Tests of differences in self-differentiation, self-identity, mindfulness, and fear of intimacy by educational level of participants' parents

主要抚养者文化水平：（平均值 ± 标准差）	自我分化	特质正念	亲密恐惧	过去的危机	现在的自我投入	将来自我投入的愿望
小学（ <i>n</i> =62）	80.29 ± 18.74	56.84 ± 11.48	108.24 ± 10.11	14.92 ± 2.84	14.61 ± 3.79	14.97 ± 3.24
中学（ <i>n</i> =174）	88.24 ± 16.83	58.26 ± 11.67	104.11 ± 12.95	15.26 ± 2.86	14.71 ± 3.50	15.00 ± 2.97
高等教育（ <i>n</i> =186）	88.62 ± 19.97	62.03 ± 13.07	102.49 ± 14.39	14.48 ± 2.52	15.03 ± 3.88	15.18 ± 3.28
<i>F</i>	5.114**	6.223**	4.386*	3.741*	0.477	0.194

注：**p*<0.05 ***p*<0.01。

3.3 自我分化、自我同一性、正念与亲密恐惧的相关分析

对自我分化及自我同一性三个维度、亲密恐惧和正念进行皮尔逊相关分析，如表7所示，自我分化与亲密恐

惧、特质正念呈显著负相关，与现在的自我投入、将来自我投入的愿望呈显著正相关，正念与自我分化呈显著负相关。现在的自我投入和将来自我投入的愿望与亲密恐惧呈显著负相关。

表 7 自我分化、自我同一性、正念与亲密恐惧的相关分析

Table 7 Correlation analysis of self-differentiation, self-identity, mindfulness, and fear of intimacy

	亲密恐惧	自我分化	特质正念	过去的危机	现在的自我投入	将来自我投入的愿望
亲密恐惧	1					
自我分化	-0.479**	1				
特质正念	-0.011	-0.120*	1			
过去的危机	-0.036	0.007	0.065	1		
现在的自我投入	-0.349**	0.342**	0.087	0.155**	1	
将来自我投入的愿望	-0.371**	0.295**	0.045	0.213**	0.567**	1

注：**p*<0.05 ***p*<0.01。

3.4 整体回归分析检验假设分析

模型1中的自变量为自我分化，模型2在模型1的基础上加入现在的自我投入，模型3在模型2基础上加入将来自我投入的愿望，因变量均为亲密恐惧。从表8可知，将自我分化作为自变量对亲密恐惧作为因变量进行线性回归分析，模型 R^2 值为0.230。针对模型2：其在模型1的基础上加入现在的自我投入后，*F*值变化

呈现出显著性（*p*<0.05），另外，*R*方值由0.230上升到0.269，并且呈现出显著性（*t*=-4.714，*p*=0.000<0.01）。针对模型3：其在模型2的基础上加入将来自我投入的愿望后，*F*值变化呈现出显著性（*p*<0.05），*R*方值由0.269上升到0.295，将来自我投入的愿望的回归系数数值为-0.840，并且呈现出显著性（*t*=-3.938，*p*=0.000<0.01）。

表 8 自我分化现在的自我投入、将来自我投入的愿望与亲密恐惧假设回归分析

Table 8 Regression analysis of current self-investment and future self-investment aspiration in self-differentiation on fear of intimacy

	分层 1					分层 2					分层 3				
	<i>B</i>	标准误	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>B</i>	标准误	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>B</i>	标准误	<i>t</i>	<i>p</i>	β
常数	133.817**	2.724	49.131	0.000	-	140.564**	3.018	46.572	0.000	-	146.232**	3.298	44.339	0.000	-
自我分化	-0.342**	0.031	-11.194	0.000	-0.479	-0.291**	0.032	-9.171	0.000	-0.408	-0.274**	0.031	-8.729	0.000	-0.385
现在的自我投入						-0.755**	0.160	-4.714	0.000	-0.210	-0.379*	0.184	-2.057	0.040	-0.105
将来自我投入的愿望											-0.840**	0.213	-3.938	0.000	-0.198
R^2			0.230					0.269					0.295		
调整 R^2			0.228					0.265					0.290		
<i>F</i> 值	<i>F</i> （1，420）=125.295， <i>p</i> =0.000					<i>F</i> （2，419）=76.926， <i>p</i> =0.000					<i>F</i> （3，418）=58.228， <i>p</i> =0.000				
ΔR^2			0.230					0.039					0.026		
ΔF 值	<i>F</i> （1，420）=125.295， <i>p</i> =0.000					<i>F</i> （1，419）=22.226， <i>p</i> =0.000					<i>F</i> （1，418）=15.505， <i>p</i> =0.000				

注：因变量 = 亲密恐惧；**p*<0.05 ***p*<0.01

3.5 自我同一性的中介效应检验

愿望对亲密恐惧具有预测作用，进行中介检验后结果如

由于自我分化、现在的自我投入和将来自我投入的

表9所示。

表 9 自我分化、现在的自我投入、将来自我投入的愿望与亲密恐惧的中介检验

Table 9 Mediation analysis of self-differentiation on fear of intimacy through current and future self-investment

项	c 总效应	a	b	a*b 中介效 应值	a*b (Boot SE)	a*b (z 值)	a*b (p 值)	a*b (95% BootCI)	c' 直接效 应	检验结论
自我分化 => 现在的自我投入 => 亲 密恐惧	-0.342**	0.068**	-0.379*	-0.026	0.022	-1.179	0.238	-0.082 ~ 0.004	-0.274**	部分中介
自我分化 => 将来自我投入的愿望 => 亲密恐惧	-0.342**	0.050**	-0.840**	-0.042	0.021	-1.980	0.048	-0.103 ~ -0.022	-0.274**	部分中介

备注：* $p<0.05$ ** $p<0.01$

3.6 正念的调节作用分析

自变量（自我分化）。模型2在模型1的基础上加入调节

变量（特质正念），模型3在模型2的基础上加入交互项

如表10所示，调节作用分为三个模型，模型1中包括

（自变量与调节变量的乘积项）。

表 10 自我分化、特质正念与将来自我投入的愿望的调节效应

Table 10 Moderating effect of trait mindfulness on the relationship between self-differentiation and future self-investment aspiration

	模型 1					模型 2					模型 3				
	B	标准误	t	p	β	B	标准误	t	p	β	B	标准误	t	p	β
常数	15.076	0.147	102.885	0.000**	-	15.076	0.146	103.137	0.000**	-	15.111	0.146	103.752	0.000**	-
自我分化	0.050	0.008	6.338	0.000**	0.295	0.051	0.008	6.518	0.000**	0.305	0.050	0.008	6.406	0.000**	0.298
特质正念						0.021	0.012	1.750	0.081	0.082	0.022	0.012	1.871	0.062	0.087
自我分化 * 特质正念											0.001	0.000	2.714	0.007**	0.126
R^2			0.087					0.094					0.110		
调整 R^2			0.085					0.090					0.103		
F 值	$F(1, 420) = 40.175, p = 0.000$					$F(2, 419) = 21.717, p = 0.000$					$F(3, 418) = 17.154, p = 0.000$				
ΔR^2			0.087					0.007					0.016		
ΔF 值	$F(1, 420) = 40.175, p = 0.000$					$F(1, 419) = 3.062, p = 0.081$					$F(1, 418) = 7.367, p = 0.007$				

注：因变量 = 将来自我投入的愿望；* $p<0.05$ ** $p<0.01$ 。

针对模型1，自变量（自我分化）呈现出显著性（ $t=6.338, p=0.000<0.05$ ）。自我分化与特质正念的交互项呈现出显著性（ $t=2.714, p=0.007<0.05$ ）。

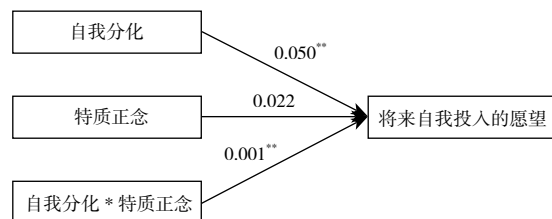


图 2 调节模型图

Figure 2 Moderating effect model

4 讨论

4.1 大学生自我分化的情况比较

本研究的结果表明，大学生的自我分化水平平均值

为87.23，整体而言大学生自我分化水平较高，在中等水平以下的大学生占比38.6%，说明在本研究中大部分大学生可以较好地处理自己情绪、与家庭和人际关系。

在性别方面，本研究的结论是自我分化在性别方面不存在显著差异，这与前人研究结果不符，前人研究认为由于社会传统文化观念、性别认同与男女大脑结构差异所导致的，但本研究发现男性与女性差异不显著，这可能是由于当代大学生的思想和认知在不断发展进步，较少地受到传统文化观念的束缚，具有更加清晰的自我意识（Elizabeth A & Skowron, 2000; 单志芳, 2014）。

在家庭结构方面，本研究发现自我分化水平差异情况：核心家庭>重组家庭，核心家庭>单亲家庭，这与过去研究结果不符（单志芳, 2014）。这可能因为过去研究的人口学变量设置为单亲与双亲，从家庭结构来看，核心家庭的家庭结构明显更加稳定，显著高于重组家庭的自我分化，但在以往研究中重组家庭与核心家庭都归为一类“双亲家庭”，混淆了这一概念。核心家庭的

庭动力和家庭生命周期都处于稳定的发展，而单亲家庭与重组家庭的家庭动力会遭到许多问题，如父亲或母亲的角色缺失，无法处理好与前任的关系，孩子生活环境的变化等。

在主要抚养者文化水平上，此前未有研究加入这一人口学变量，本研究显示：中学>小学；高等教育>小学自我分化水平，这表明教育水平较高的家庭往往具备更科学的教养模式、更稳定的家庭氛围，且更尊重孩子的个性发展。

4.2 大学生亲密恐惧的情况比较

大学生亲密恐惧在性别、家庭结构上无显著差异，与前人研究结论一致（冀云等，2015；白露，2018）。在主要抚养者文化水平上，亲密恐惧分数呈现“小学>中学；小学>高等教育”的趋势，亲密恐惧分数越高代表问题越严重，这证明对于子女亲密恐惧问题，学历越高的养育者子女亲密恐惧的分数越低，这可能是由于对于亲密关系的经营上，他们有更好的问题解决模式，也可能有更好的认知来对抗亲密关系差异带来的风险，由此子女在亲密关系上不会出现较多的恐惧情绪。

4.3 自我分化、自我同一性对亲密恐惧的影响讨论

本研究证实，自我分化与亲密恐惧呈显著负相关，大学生自我分化水平越低，亲密恐惧程度越高，这与多数实证研究结果一致（方淳青，2023；龙静阳，2023）。这表明高自我分化水平的个体在亲密关系中能更好地调节自我与恋人的情感边界，具备清晰的自我意识、理性应对压力的能力。自我同一性中“现在的自我投入”和“将来自我投入的愿望”可以显著负向预测亲密恐惧。由分层回归结果可知，自我分化加入上述两维度后，对亲密恐惧预测值有显著性提高，这与国内外大部分研究结论相一致（方淳青，2023）。Erickson理论也证实了这一结论：个体在青春期获得自我同一性才能稳定过渡到成年早期，完成亲密关系的任务并获得爱的能力。现在的自我投入与将来自我投入愿望维度与亲密恐惧呈显著负相关，说明个体当下清晰的自我意识、人生目标和持续的投入度对亲密关系存在影响。验证自我分化四维度理论。

4.4 自我同一性的中介作用讨论

本研究发现，大学生自我同一性发展大多处于未达成状态，这与以往研究一致，更多学生处于积极延缓和权威接纳阶段，这可能是由于大学生社会探索相对不足，导致同一性发展滞后现象较为突出（张日昇，2000）。本研究发现了三个变量之间的相关关系，自我分化是个体与原生家庭之间情感距离的表现，是早期产生且较为稳定的特质，而自我同一性是个体自我的认知层面体现，也是个体进行关系领域探索的条件。中介效应检验发现，自我分化部分通过自我同一性中“现在的自我投入”和“将来自我投入的愿望”影响个体亲密恐

惧，“过去的危机”这一维度并不显著。从心理咨询的体验来看，过去经验已经形成，内化成现有的表现“投入和投入愿望”。这也验证了鲍文理论，高自我分化的个体有清晰的自我意识和情绪处理能力，不易受到他人影响。其中自我位置维度与自我同一性概念具有相似之处，情感断绝方式与个体在亲密恐惧中焦虑体验而产生的防御机制类似。这一作用机制说明亲密恐惧高的个体可以通过自我探索、建立健康人际关系等方式逐步获得自我同一性并提升自我分化水平。

4.5 正念的调节作用讨论

本研究显示，自我分化与特质正念的交互项呈现出显著性，意味着自我分化对于将来自我投入的愿望影响时，调节变量（特质正念）在不同水平时，影响幅度具有显著性差异。从调节模型图可以看到，大学生使用正念方式能够正向调节自我分化对“将来自我投入愿望”的影响，于“过去的危机”和“现在的自我投入”调节效应并不显著。根据文献综述，正念的核心是觉察与接纳，这是由于过去的经历和现在的觉知已经固定，但增加觉察与接纳有助于未来个体在自我同一性发展中，更有投入的心向，增强探索与承诺并发展出稳定的自我意识。且本研究中大学生总体正念水平较高，虽自我同一性达成状态较少，但是积极延缓地位最多，预示着个体仍抱有将来自我投入的愿望。以往有研究验证出情绪调节策略可以显著调节自我分化对亲密关系满意度的影响（方淳青，2023），而本研究的正念并未调节自我分化对亲密恐惧的直接路径，这有可能是正念注意觉知量表（MAAS）更加侧重个体的特质倾向，而非将正念作为能力技巧的策略来进行测量。

5 结论

大学生自我分化水平较低，同时自我同一性达成状态较少，但特质正念水平较高。

自我分化与特质正念在家庭结构和主要抚养者教育水平上存在显著差异。

自我分化能负向预测亲密恐惧，自我同一性中“现在的自我投入”和“将来自我投入的愿望”起部分中介作用。

特质正念可正向调节自我分化对自我同一性中“将来自我投入的愿望”的影响。

参考文献

- [1] Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Famil Therapy: Theory and Practice* (pp. 42–90). New York: Garner Press.
- [2] Skowron, E. A., Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246

- [3] Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11–23.
- [4] Elizabeth, A., Skowron. (2000). The Role of Differentiation of Self in Marital Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 2000, 47(2), 229–223.
- [5] 张锦涛, 方晓义. (2009). 父母婚姻、自我分化与市城夫妻婚姻质量、稳定的关系. 中国心理学会.(eds.)第十二届全国心理学学术大会论文摘要集(pp.178).
- [6] 方淳青. (2023). 自我分化对亲密关系满意度的影响：情绪调节的调节效应及干预(硕士学位论文). 华东师范大学.
- [7] 单志芳. (2014). 大学生成人依恋、自我分化与亲密关系满意度的关系研究. 湖南师范大学.
- [8] 龙静阳. (2023). 大学生自我分化与亲密关系满意度：自我怜悯的中介效应及干预研究(硕士学位论文). 华东师范大学.
- [9] 安晓鹏. (2010). 大学生自我分化特点及其促进研究(硕士学位论文). 西南大学.
- [10] 张锦涛, 方晓义. (2009). 父母婚姻、自我分化与市城夫妻婚姻质量、稳定的关系. 中国心理学会(eds.)第十二届全国心理学学术大会论文摘要集(pp.178).
- [11] 王树青. (2007). 大学生自我同一性形成的个体因素与家庭因素(博士学位论文). 北京师范大学.
- [12] Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.
- [13] 张现利. (2014). 大学新生自我同一性与亲密恐惧的关系研究(硕士学位论文). 中南大学.
- [14] 罗爱民, 张现利, 樊迪, 邱平. (2016). 自我同一性状态与亲密恐惧、自尊的关系研究. *国际精神病学杂志*, (6).
- [15] 白明. (2017). 大学生成人依恋与自我同一性对其亲密关系满意度的影响及团体干预研究(硕士学位论文). 上海师范大学.
- [16] 肖前国. (2018). 正念自我的理论建构与实证研究(博士学位论文). 内蒙古师范大学.
- [17] 张日昇. (2000). 同一性与青年期同一性地位的研究——同一性地位的构成及其自我测定. *心理科学*, (4), 430–434+510.
- [18] 蒯雯雯. (2009). 大学生早期适应不良图式与亲密恐惧的关系及干预研究(硕士学位论文). 首都师范大学.
- [19] Arpacı, I., Baloglu, M., Özteke Kozan, H.İ., Kesici, Ş. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. *J Med Internet Res*, 19(12), e404.
- [20] 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.
- [21] 吴煜辉. (2008). 大学生自我分化与压力知觉、心理健康的关系(硕士学位论文). 河北师范大学.
- [22] 冀云, 赵斌, 马艳杰. (2015). 大学生自卑感在亲密恐惧与童年期创伤经历关系中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, (6), 457–462.
- [23] 白露. (2018). 大学生述情障碍与亲密恐惧的关系研究——特质感情的中介作用(硕士学位论文). 南京师范大学.
- [24] 杨庆, 沈明泓. (2022). 大学生目睹父母婚姻暴力经历对亲密恐惧的影响：自卑感与安全感的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 30(1), 85–89, 98.

The Relationship Between Self-differentiation and Fear of Intimacy in College Students: The Mediating Role of Self-identity and the Moderating Role of Mindfulness

Zhao Yueyue Cui Tianyu

Gengdan Institute of Beijing University of Technology, Beijing

Abstract: Currently, the identity development of college students is in a relatively delayed stage due to their limited life experience and insufficient social exploration. According to Erikson's stages of development, the outcome of the previous stage will affect the intimate relationships in the early adulthood of the next stage. Bowen's theory regards self-differentiation as an ability of adults to be independent from their original families. Therefore, this study explores the relationship between self-differentiation and fear of intimacy, and further examines the mediating role of self-identity and the moderating role of Mindfulness. Utilizing a questionnaire survey method, 422 valid questionnaires were collected from college students. The results indicate that: (1) Self-differentiation is significantly negatively correlated with fear of intimacy among college students; (2) Ego identity plays a partial mediating role in this relationship; (3) Mindfulness exerts a significant moderating effect on the relationship between self-differentiation and fear of intimacy.

Key words: College students; Self-differentiation; Self-identity; Mindfulness; Fear of Intimacy