

大学生成人依恋模式对社交回避的影响： 自我接纳的中介作用

梁丁凡

广西师范大学教育学部心理学系，桂林

摘要 | 为探讨大学生成人依恋对社交回避的影响机制，以及自我接纳在其中的中介作用，采用修订版成人依恋量表（AAS）、自我接纳问卷（SAQ）和社交回避及苦恼量表（SAD）对318名大学生进行问卷调查。结果发现：（1）依恋回避与依恋焦虑均能显著正向预测社交回避；（2）依恋回避与依恋焦虑均能显著负向预测自我接纳；（3）自我接纳能显著负向预测社交回避；（4）自我接纳在依恋回避与社交回避之间起部分中介作用，在依恋焦虑与社交回避之间起完全中介作用。研究表明，自我接纳是成人依恋影响社交回避的重要内在机制，提高个体的自我接纳水平有助于缓解其社交回避行为。

关键词 | 成人依恋；社交回避；自我接纳；中介作用

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 引言

大学生群体处于从青春期末期向成年早期过渡的关键阶段，面临着建立亲密关系、实现自我认同与发展社会能力等多重发展任务（Arnett, 2000）。在这一时期，良好的人际交往能力不仅是其社会支持系统的重要组成部分，更是其心理健康、学业成就与未来社会适应的重要基石。然而，现实情况是，部分大学生在社交情境中表现出持续且显著的回避倾向，即社交回避。社交回避的个体往往在人际交往中感到不安、苦恼，并主动回避各种社交场合，这不仅限制了其社会参与度，也常常伴随着孤独、抑郁等负面情绪，严重制约了其个人发展（王艳芝, 2007）。

为了深入理解并有效干预大学生的社交回避问题，探寻其深层次的影响因素与形成机制成为学界关注的焦

点。在诸多影响因素中，成人依恋被认为是至关重要的预测变量。依恋理论最初由鲍尔比（Bowlby, 1969）提出，用以解释婴儿与照料者之间的情感联结，后由哈泽和沙弗尔（Hazan & Shaver, 1987）拓展至成人阶段。成人依恋是个体与当前同伴（如伴侣、亲密朋友）之间形成的持久、稳定的情感联系模式，它源于早期的亲子互动经验，并持续影响着个体在人际关系中的认知、情感和行为（Mikulincer & Shaver, 2007）。主流研究通常采用维度视角，将其划分为依恋回避和依恋焦虑两个基本维度（Brennan et al., 1998）。依恋回避反映了个体对亲密和依赖的不适与抗拒，其在情感上与他人保持距离；而依恋焦虑则反映了个体对被抛弃、被冷落的过度担忧，表现为对依恋对象的过度寻求和情感依赖。大量研究表明，这两种不安全依恋维度均与更高水平的社交焦虑和回避行为密切相关（吴薇莉, 刘协和, 2006；赵利

作者简介：梁丁凡，广西师范大学教育学部心理学系学生，研究方向：社会心理学。

文章引用：梁丁凡. (2025). 大学生成人依恋模式对社交回避的影响：自我接纳的中介作用. *中国心理学前沿*, 7(12), 1555–1560.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712251>

利, 2021)。其内在机制在于, 不安全依恋个体所形成的消极内部工作模型——包括对自我(认为自己不值得被爱)和他人(认为他人不可信赖)的负面认知——引导他们在社交情境中采取防御性的回避策略或过度激活的焦虑策略, 从而导致社交回避(Mikulincer & Shaver, 2003)。

尽管成人依恋与社交回避的直接关联已得到较多证实, 但二者之间的内在作用路径仍需探讨。寻找其中的中介变量, 对于揭示作用机制和设计精准干预方案至关重要。自我接纳, 作为个体心理健康的重要标志, 可能是连接二者关系的关键桥梁。自我接纳源于人本主义心理学思想, 是指个体在面对自身的优点与缺点、成功与失败时, 能够以一种无条件的、积极的态度接纳真实的自己, 不因外界的评价而动摇自我价值感(丛中, 高文凤, 1999)。它与自尊概念相关但又有所不同, 自尊更侧重于对自我价值的整体评价, 而自我接纳更强调对自我整体、无条件地接受和认可(高文凤, 丛中, 2001)。

从理论上讲, 依恋的内部工作模型直接包含了对自我的认知成分。安全依恋的个体更可能形成积极的自我模型, 认为自己是是有价值的、可爱的, 从而具备更高的自我接纳水平; 反之, 不安全依恋的个体, 尤其是高依恋回避者(可能形成“自我依赖”但回避亲密)和高依恋焦虑者(可能形成“自我贬低”并渴望亲密), 其消极的自我模型会直接导致自我接纳水平的降低(韩沙沙, 2019; 王钰璇, 2024)。同时, 根据社交认知理论, 个体对自我的看法会直接影响其社会行为。一个无法接纳自我的个体, 在社交中更容易敏感于他人的负面评价, 产生社交焦虑, 进而采取回避行为以保护自我价值感免受潜在威胁(初俊宏, 2023; 李森, 2023)。前人研究也分别证实了成人依恋与自我接纳的负向关联(姬磊, 2016), 以及自我接纳与社交回避的负向关联(朱鸿博, 2016)。然而, 目前尚缺乏研究将三者置于一个整合模型中, 系统考察自我接纳在成人依恋与社交回避间的中介作用。

综上所述, 本研究基于依恋的内部工作模型理论, 从自我接纳的视角, 揭示成人依恋对社交回避的影响机制, 并作出以下假设: (1) 依恋回避与依恋焦虑均能显著正向预测大学生的社交回避; (2) 依恋回避与依恋焦虑均能显著负向预测大学生的自我接纳; (3) 自我接纳能显著负向预测大学生的社交回避; (4) 自我接纳在成人依恋与社交回避之间起中介作用。具体而言, 在依恋回避与社交回避间起部分中介作用, 在依恋焦虑与社交回避间起完全中介作用。

2 方法

2.1 研究对象

采用随机抽样法, 通过问卷星平台面向全国多所

高校的18~26岁在校大学生发放问卷。共回收问卷342份, 剔除无效问卷后, 获得有效数据318份, 有效回收率为92.98%。其中男生129人(40.57%), 女生189人(59.43%); 城市生源184人(57.86%), 农村生源134人(42.14%); 独生子女156人(49.06%), 非独生子女162人(50.94%)。

2.2 研究工具

2.2.1 修订版成人依恋量表(AAS)

采用柯林斯和里德(Collins & Read, 1990)编制、柯林斯(Collins, 1996)修订、吴薇莉等(2004)翻译的中文版成人依恋量表(Adult Attachment Scale, AAS)量表, 共18个条目, 包含亲近、依赖与焦虑三个分量表。本研究将亲近与依赖合并为“依恋回避”维度, 焦虑维度作为“依恋焦虑”维度。量表采用5点计分, 本研究中Cronbach's α 系数为0.875。

2.2.2 自我接纳问卷(SAQ)

采用丛中与高文凤(1999)编制的自我接纳问卷(Self-acceptance Questionnaire, SAQ)量表, 共16个条目, 包括自我评价与自我接纳两个维度。采用4点计分, 总分越高表示自我接纳程度越高。本研究中Cronbach's α 系数为0.823。

2.2.3 社交回避及苦恼量表(SAD)

采用沃森和弗兰德(Watson & Friend, 1969)编制的社交回避及苦恼量表(Social Avoidance and Distress Scale, SAD)量表, 共28个条目, 包括社交回避与社交焦虑两个因子。采用“是/否”2级计分, 总分越高表示社交回避与苦恼程度越高。本研究中Cronbach's α 系数为0.716。

2.3 研究程序

本研究采用横断面调查设计。在获得学校及相关学院许可后, 通过班级辅导员和学生会组织在线上发布问卷链接和二维码。使用SPSS 22.0和海斯(Hayes, 2012)开发的PROCESS宏程序对数据进行整理分析。

3 结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验进行检验。结果显示, 特征根大于1的因子共有16个, 第一个因子解释的变异量为18.75%, 远低于40%的临界标准(Podsakoff et al., 2003)。表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 描述性统计及相关分析

表1列出了各变量之间的相关系数、平均值和标准差。相关分析结果显示, 依恋回避与依恋焦虑呈显著负相关($r=-0.52, p<0.01$), 这与理论预期一致, 表明两个维度虽同属不安全依恋, 但代表了不同的情

感与行为模式。依恋回避与自我接纳呈显著负相关 ($r=-0.42, p<0.01$)，与社交回避呈显著正相关 ($r=0.36, p<0.01$)。依恋焦虑与自我接纳呈显著负相关 ($r=-0.44, p<0.01$)，与社交回避呈显著正相关

($r=0.30, p<0.01$)。自我接纳与社交回避之间存在极强的负相关 ($r=-0.68, p<0.01$)。这些变量间的相关关系均为后续的中介效应分析提供了必要的前提支持。

表 1 各变量的描述性统计与相关矩阵 (N=318)

Table 1 Descriptive statistics and correlation matrix of each variable (N=318)

	1	2	3	4
1. 依恋回避	1			
2. 依恋焦虑	-0.519**	1		
3. 自我接纳	-0.423**	-0.435**	1	
4. 社交回避	0.361**	0.304**	-0.678**	1
M	3.14	2.95	38.89	40.65
SD	0.53	0.97	6.59	5.48

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ ，下同。

3.3 自我接纳的中介效应分析

采用Process宏程序中的Model 4 (简单中介模型)，在控制性别、年龄等人口学变量后，分别检验自我接纳在依恋回避、依恋焦虑与社交回避之间的中介作用。

自我接纳在依恋回避与社交回避之间的中介效应分析结果如图1和表2所示。依恋回避对社交回避的总效应显著 ($\beta=0.36, p<0.001$)。当放入中介变量自我接纳后，依恋回避对自我接纳的路径显著 ($\beta=-0.42$,

$p<0.001$)，自我接纳对社交回避的路径也显著 ($\beta=-0.60, p<0.001$)。此时，依恋回避对社交回避的直接效应依然显著 ($\beta=0.11, p<0.05$)。Bootstrap检验显示，自我接纳的中介效应值为0.25，95% Bootstrap CI为 [1.87, 3.41]，不包含0，表明中介效应显著。该中介效应占总效应 (0.36) 的比例为70.04%。因此，自我接纳在依恋回避与社交回避之间起部分中介作用，假设H1、H2、H3、H4中关于部分中介的路径得到验证。

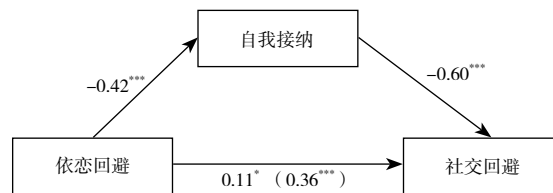


图 1 自我接纳在依恋回避和社交回避之间的中介模型

Figure 1 The mediating model of self acceptance between attachment avoidance and social avoidance

表 2 自我接纳在依恋回避与社交回避之间的中介效应分析

Table 2 Analysis of the mediating effect of self acceptance between attachment avoidance and social avoidance

	效应值	Boot 标准误	BootCI 下限	BootCI 上限	相对效应值
总效应	3.76	0.55	2.32	5.11	
直接效应	1.13	0.49	0.16	2.09	29.96%
自我接纳的中介效应	2.63	0.40	1.87	3.41	70.04%

自我接纳在依恋焦虑与社交回避之间的中介作用结果如图2和表3所示。依恋焦虑对社交回避的总效应显著 ($\beta=0.30, p<0.001$)。当放入中介变量自我接纳后，依恋焦虑对自我接纳的路径显著 ($\beta=-0.44, p<0.001$)，自我接纳对社交回避的路径也显著 ($\beta=-0.63, p<0.001$)。然而，依恋焦虑对社交回避的直接效应变得

不显著 ($\beta=0.03, p>0.05$)。Bootstrap检验显示，自我接纳的中介效应值为0.27，95% Bootstrap CI为 [-1.94, -1.17]，不包含0，表明中介效应显著。该中介效应占总效应 (0.30) 的比例高达90.68%。因此，自我接纳在依恋焦虑与社交回避之间起完全中介作用，假设H1、H2、H3、H4中关于完全中介的路径得到验证。

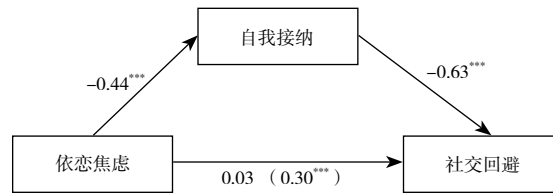


图2 自我接纳在依恋焦虑和社交回避之间的中介模型

Figure 2 The mediating model of self acceptance between attachment anxiety and social avoidance

表3 自我接纳在依恋焦虑与社交回避之间的中介效应分析

Table 3 Analysis of the mediating effect of self acceptance between attachment anxiety and social avoidance

	效应值	Boot 标准误	BootCI 下限	BootCI 上限	相对效应值
总效应	-1.72	0.30	-2.35	-1.11	
直接效应	-0.16	0.27	-0.69	0.37	9.32%
自我接纳的中介效应	-1.56	0.19	-1.94	-1.17	90.68%

4 讨论

4.1 成人依恋与社交回避

本研究发现，大学生的依恋回避和依恋焦虑均能显著正向预测其社交回避水平，支持了假设1。这一结果与国内外大量研究结论一致（赵利利，2021；Arikan et al., 2022；Chen et al., 2024），有力地支持了依恋理论的核心观点。依恋回避维度高的个体，其内部工作模型中对他人持消极看法，认为他人是不可信赖、不可靠的。为了免受预期中的拒绝或失望，他们在人际交往中会主动采取情感疏离和行为回避的策略，刻意保持人际距离，从而直接导致社交回避行为的增加（Bartholomew & Horowitz, 1991）。而依恋焦虑维度高的个体，其内部工作模型中对自我持消极看法，认为自己是值得被爱的、害怕被抛弃。这种深刻的自我不安全感使他们在社交情境中变得高度警觉和敏感，过度担忧他人的负面评价，为了避免想象中的拒绝和分离，他们也可能表现出社交退缩和回避（Mikulincer & Shaver, 2007）。本研究结果再次印证了不安全依恋模式是理解大学生社交困难的一个重要人格背景。

4.2 自我接纳的中介作用

本研究最重要的发现是揭示了自我接纳在成人依恋与社交回避之间的关键中介作用，与研究假设一致，并且这一作用在依恋回避和依恋焦虑两条路径上表现出不同的模式。

首先，自我接纳在依恋回避与社交回避之间起部分中介作用。这意味着依恋回避既直接导致社交回避，也通过降低个体的自我接纳水平间接引发社交回避。高依恋回避的个体，由于其成长过程中情感需求可能未被及时、有效回应，形成了一种“过度自我依赖”的防御策略（Bowlby, 1979）。他们倾向于否认自身对亲密的需

求，甚至贬低亲密关系的价值，这种对自我真实情感需求的压抑和不认可，本身就是一种低自我接纳的表现。同时，他们也可能将关系中的疏离归因于自身，形成一种“我不需要别人，别人也不会需要我”的消极自我认知，从而进一步降低了自我接纳（韩沙沙，2019）。当自我接纳水平较低时，个体在面对社交情境时，内在的自我价值感不足以支撑其进行自信、从容的交往，从而更容易选择回避（Mikulincer & Shaver, 2007）。

其次，自我接纳在依恋焦虑与社交回避之间起完全中介作用。这一结果表明，依恋焦虑对社交回避的影响几乎完全是通过侵蚀个体的自我接纳水平来实现的。高依恋焦虑的个体，其核心特征是对被抛弃的极度恐惧和强烈的自我贬低倾向（Hazan & Shaver, 1987）。他们对外界的评价极为敏感，将关系的任何波动都视为对自我价值的威胁，其自我概念高度依赖于外界的反馈。这种不稳定且消极的自我观，直接导致了极低的自我接纳水平——他们无法从内心认可和接纳这个“不完美”的、可能“不被爱”的自己（姬磊，2016）。因此，在社交场合中，他们内心充满了对暴露缺点、遭受负面评价的恐惧，为了避免这种对自我价值的毁灭性打击，社交回避就成为其最直接、最常用的自我保护策略（Mikulincer & Shaver, 2003）。

这一中介机制的发现，将依恋的内部工作模型理论与自我认知理论有效地连接起来（Bowlby, 1979；Rosenberg et al., 1995）。它说明，不安全依恋（无论是回避还是焦虑）所内含的消极自我模型，外化表现为个体在现实社会中难以接纳真实的自我；而这种低自我接纳，则成为驱动社交回避行为产生的直接心理动力（朱鸿博，2016）。这深化了我们对“早期依恋经验如何影响远期社会功能”这一问题的理解，也为后续通过提升自我接纳水平来干预社交回避提供了理论依据。

4.3 研究意义与局限

本研究通过对318名大学生进行问卷调查，揭示了自我接纳在成人依恋与社交回避之间的中介作用，具有一定的理论与实践意义。理论意义方面，首先，本研究将成人依恋、自我接纳与社交回避纳入一个整合模型，验证了自我接纳在其中的关键中介角色，深化了对成人依恋影响社交回避内在机制的理解。其次，研究区分了依恋回避与依恋焦虑的不同作用路径，发现自我接纳在两者与社交回避的关系中分别扮演部分与完全中介作用，这表明两种不安全依恋维度对社交回避的影响机制存在差异，为未来研究提供了更精细的理论视角。实践意义方面，本研究结果对大学生的心理健康教育与社会适应促进具有启示价值。第一，在高校心理健康工作中，对于存在社交回避问题的学生，除了关注其当前的社交技能训练，还应追溯其成人依恋模式，并重点评估其自我接纳水平。第二，研究结果表明，提升自我接纳水平是改善社交回避的有效途径。高校心理工作者可设计并实施以提升自我接纳为主题的团体心理辅导、正念训练或接纳承诺疗法（ACT）干预方案，帮助学生更好地接纳自我，从而缓解其在人际交往中的回避倾向。

最后，需要指出的是，本研究仍存在一些局限。第一，本研究采用横断面设计，虽然通过理论构建了变量间的因果关系，但无法严格推断因果方向。未来研究可采用纵向追踪或实验干预设计，进一步验证变量间的因果关系。第二，本研究数据均采用自我报告法收集，可能存在共同方法偏差。尽管统计检验表明共同方法偏差不严重，但未来研究可结合同伴评价、教师报告或行为观察等多种数据来源，以提高结果的客观性。第三，本研究样本主要来自一所高校，且高年级学生占比较高，样本的代表性有一定局限。未来研究可在更广范围内取样，并考察不同年级、专业背景大学生的群体差异，以增强研究结论的普适性。

5 结论

(1) 依恋回避与依恋焦虑均能显著正向预测大学生的社交回避；

(2) 依恋回避与依恋焦虑均能显著负向预测自我接纳；

(3) 自我接纳能显著负向预测社交回避；

(4) 自我接纳在依恋回避与社交回避之间起部分中介作用，在依恋焦虑与社交回避之间起完全中介作用。

参考文献

[1] 初俊宏. (2023). 大学生负面评价恐惧、自我接纳与社交焦虑的关系及干预研究(硕士学位论文). 北京林业大学.
[2] 丛中, 高文凤. (1999). 自我接纳问卷的编制与信度效度检验. *中国行为医学科学*, (1).

[3] 高文凤, 丛中. (2001). 医学院新生自尊与自我接纳心理调查. *中国学校卫生*, (1), 18-19.
[4] 韩沙沙. (2019). 大学生依恋焦虑对异性交往困扰的影响及自我接纳的干预研究(硕士学位论文). 上海师范大学.
[5] 姬磊. (2016). 高职学生依恋、自我接纳与心理健康的关系. *考试周刊*, (A1), 154-155.
[6] 李森. (2023). 领悟社会支持与初中生社交焦虑的关系——自我接纳的中介作用及干预研究(硕士学位论文). 华中师范大学.
[7] 王艳芝. (2007). 大学生社交回避及苦恼与领悟社会支持状况分析. *中国学校卫生*, (3), 235-237.
[8] 王钰璇. (2024). 高中生自我接纳、亲子依恋、爱情观的关系及干预研究(硕士学位论文). 西南大学.
[9] 吴薇莉, 刘协和. (2006). 成人依恋类型影响社交焦虑障碍发生的回归分析. *西南大学学报(人文社会科学版)*, (5), 18-23.
[10] 吴薇莉, 张伟, 刘协和. (2004). 成人依恋量表(AAS-1996修订版)在中国的信度和效度. *川大学学报(医学版)*, (4), 536-538.
[11] 赵利利. (2021). 大学生社交焦虑的影响因素及干预研究(硕士学位论文). 天津医科大学.
[12] 朱鸿博. (2016). 自我接纳和社交焦虑的关系研究: 自尊的中介作用(硕士学位论文). 湖南师范大学.
[13] Arıkan G, Acar I H & Ustundag-Budak A M. (2022). A two-generation study: The transmission of attachment and young adults' depression, anxiety, and social media addiction. *Addictive Behaviors*, (124), 107109.
[14] Arnett J J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
[15] Bartholomew K & Horowitz L M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
[16] Bowlby J. (1969). *Attachment and loss* (p. np, np). Basic Books.
[17] Bowlby J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
[18] Brennan K A, Clark C L & Shaver P R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In *Attachment theory and close relationships* (pp. 46 - 76). The Guilford Press.
[19] Chen Y, Xia Y, Ren M, Zheng W, Wang X & Gao F. (2024). The Relationship Between Overparenting and Social Avoidance Among Emerging Adults: Mediating Role of Peer Attachment and Gender Differences. *Psychology Research and Behavior Management*, (17), 1499-1514.
[20] Collins N L. (1996). Working models of attachment:

- Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810–832.
- [21] Collins N L & Read S J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- [22] Hayes A. (2012). PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling.
- [23] Hazan C & Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- [24] Mikulincer M & Shaver P R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. In *Advances in experimental social psychology*, Vol. 35 (pp. 53 – 152). Elsevier Academic Press.
- [25] Mikulincer M & Shaver P R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139–156.
- [26] Podsakoff P M, MacKenzie S B, Lee J Y & Podsakoff N P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903.
- [27] Rosenberg M, Schooler C, Schoenbach C & Rosenberg F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141.
- [28] Watson D & Friend R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457.

The Impact of Adult Attachment Patterns on Social Avoidance among College Students: The Mediating Role of Self-acceptance

Liang Dingfan

Department of Psychology, Faculty of Education, Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: To explore the impact mechanism of adult attachment on social avoidance among college students and the mediating role of self acceptance, a questionnaire survey was conducted on 318 college students using the revised Adult Attachment Scale (AAS), Self Acceptance Questionnaire (SAQ), and Social Avoidance and Distress Scale (SAD). The results showed that: (1)Both attachment avoidance and attachment anxiety can significantly positively predict social avoidance; (2)Both attachment avoidance and attachment anxiety can significantly negatively predict self acceptance; (3)Self-acceptance significantly and negatively predicted social avoidance; (4)Self acceptance partially mediates between attachment avoidance and social avoidance, and fully mediates between attachment anxiety and social avoidance. Research has shown that self acceptance is an important intrinsic mechanism by which adult attachment influences social avoidance, and improving an individual's level of self acceptance can help alleviate their social avoidance behavior.

Key words: Adult attachment; Social avoidance; Self acceptance; Mediating effect