

初中生负面评价恐惧对过剩适应的影响： 自尊的中介作用

付 瑶, 姜开岩

临沂大学教育学院, 山东 临沂

收稿日期: 2023年8月25日; 录用日期: 2023年10月2日; 发布日期: 2023年10月11日

摘 要

过剩适应是指行为个体由于过度迎合外部要求, 导致个体对于自身内部适应困难或者难以适应的不平衡的状态, 对青少年的身心发展十分重要。为探讨过剩适应、负面评价恐惧和自尊关系, 采用问卷对临沂市四所中学的491名初一到初三的学生进行调查研究。结果表明: 1) 初中生的负面评价恐惧与过剩适应之间存在显著正相关($r = 0.65, P < 0.01$); 负面评价恐惧与自尊呈显著负相关($r = -0.26, P < 0.01$); 自尊水平和过剩适应存在显著负相关($r = -0.36, P < 0.01$)。2) 初中生的负面评价恐惧负向预测自尊水平($\beta = -0.19, t = -5.66, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.09$), 正向预测过剩适应水平($\beta = 0.57, t = 18.46, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.478$); 自尊水平负向预测过剩适应($\beta = -0.25, t = -6.07, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.19$)。3) 自尊在初中生的负面评价恐惧和过剩适应的关系中起部分中介作用。

关键词

负面评价恐惧, 过剩适应, 自尊, 初中生

The Effect of Negative Evaluation Fear on Over-Adaptation among Middle School Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Yao Fu, Kaiyan Jiang

Education College, Linyi University, Linyi Shandong

Received: Aug. 25th, 2023; accepted: Oct. 2nd, 2023; published: Oct. 11th, 2023

Abstract

Over-adaptation refers to the unbalanced state in which individuals find it difficult to adapt inter-

nally due to excessive catering to external requirements, which is crucial for the physical and mental development of adolescents. To explore the relationship among over-adaptation, fear of negative evaluation, and self-esteem, a survey was conducted on 491 students from four middle schools in Linyi City, from grade one to grade three. The results indicate that: 1) There is a significant positive correlation between fear of negative evaluation and over-adaptation among middle school students ($r = 0.65, P < 0.01$); There is a significant negative correlation between fear of negative evaluation and self-esteem ($r = -0.26, P < 0.01$); There is a significant negative correlation between self-esteem level and over-adaptation ($r = -0.36, P < 0.01$). 2) Fear of negative evaluation of middle school students is a negative prediction of self-esteem level ($\beta = -0.19, t = -5.66, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.09$), a positive prediction of over-adaptation level ($\beta = 0.57, t = 18.46, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.478$); Self-esteem level is a negative prediction of over-adaptation ($\beta = -0.25, t = -6.07, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.19$). 3) Self-esteem plays a partial mediating role in the relationship between fear of negative evaluation and over-adaptation among middle school students.

Keywords

Fear of Negative Evaluation, Over-Adaptation, Self-Esteem, Middle School Students

Copyright © 2023 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

根据《2022 年中国青少年自杀报告》显示,在我国,每年约有 10 万名青少年死于自杀,其中,中学生占了 51%,大约 5 万多人;在青少年自杀案件,82%与学习压力大有关,21%与早恋和家庭关系有关。2022 年 11 月 28 日,赣州瑞金市 14 岁男孩从高楼坠落,抢救无效死亡;10 月 30 日,崇义中学 17 岁学生在校期间坠楼身亡;这一例例的事件警醒我们,许多青少年努力满足外界要求期待,却忽略了自身内心舒适感,从而导致个体内外的严重不平衡,这种不平衡状态在心理学中称为过剩适应(王晓, 2023)。过剩适应水平过高会对青少年的心理健康产生不良影响,甚至酿成不可挽回悲剧。

过剩适应(Over-Adaptation)是指行为个体由于过度迎合外部要求,导致个体对于自身内部适应困难或者难以适应的不平衡的状态(Abe et al., 2020)。适应可以分为内在适应和外在适应两个方面,对处于初中阶段的青少年而言,良好的适应需要个体在认知方面、行为方面达到统一,也就是当个体内在适应与外在适应达到相对平衡的状态时,可以认为是一种个体最理想的适应状态,但是由于社会情景变化、家庭学校对个体的要求以及自身认知改变等原因,部分初中生常常难以达到内部、外部相对平衡的状态而产生过剩适应的现象,这种现象会给初中生学习、生活、心理发展等方面都产生重大影响(北村晴朗, 1965),那么哪些因素会导致初中生过剩适应水平的增高呢?

负面评价恐惧(Fear of Negative Evaluation)是指惧怕他人对个体的负面评价,以及苦恼别人可能对自己做出负面的评价(陈祉妍, 2002)。负面评价恐惧水平高的个体,对社会情景中他人的评价更敏感,在被评价的情景下更注意自身形象等方面。以往研究结果显示,负面评价恐惧与过剩适应的各个方面都存在重要影响(Abe et al., 2020),负面评价恐惧水平高与过度适应的五个因素(自我抑制、自卑感、努力达成期望、顾虑他人、追求高评价)呈正相关,即负面评价恐惧水平高的个体,过剩适应水平也高。除负面评价恐惧这一影响因素外,有研究表明自尊也会在一定程度上对过剩适应产生影响。

自尊(Self-esteem)指个体知觉到现实自身状态与期望的自身状态之间的差异(Rosenberg, 2015), 是构成自我的重要组成部分(梅松丽, 柴晶鑫, 郭金花, 2015)。自尊是个体对自己做出的评价, 是一种肯定或否定的态度, 是个体在多大程度上相信自己是有价值的判断标准(Cooppersmith, 1967)。Mruk (2013)指出, 青少年时期是个体自我发展、塑造以及完善的关键时期, 自尊的良好发展对于青少年健全人格有重要作用。初中生过剩适应与其自尊水平之间呈显著负相关, 即过剩适应程度低的个体, 自尊水平较高(王晓, 2023)。与此同时, 叶贝的研究表明, 初中生自尊水平能够显著负向预测其负面评价恐惧水平(叶贝等, 2019)。并且在大学生群体中, 自尊与负面评价恐惧之间呈负相关, 即个体的自尊水越高, 负面评价恐惧水平越低(钟佑洁, 张进辅, 2011)。

基于已有的研究基础, 假设自尊在负面评价恐惧与过剩适应的关系中存在中介作用, 因此研究将上述变量综合考虑, 构建中介模型。综上所述, 研究从初中生负面评价恐惧层面了解影响过剩适应的因素, 尝试建立自尊在负面评价恐惧与过剩适应之间的中介模型, 由此提出降低初中生过剩适应水平相应的对策, 为青少年心理适应不良的预防及干预方面提供基础的见解与建议, 见图 1。

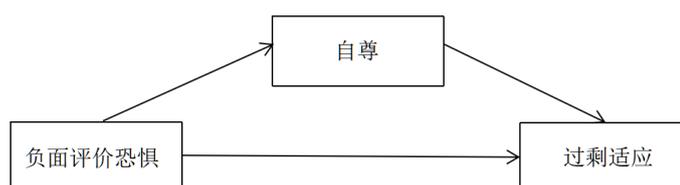


Figure 1. A hypothetical model for the relationship between fear of negative evaluation, self-esteem, and over-adaptation

图 1. 负面评价恐惧、自尊和过剩适应关系的假设模型

2. 方法

2.1. 研究对象

研究采用随机抽样法, 随机选取了 L 市四所中学, 抽取了 491 名七年级到九年级的初中学生作为被试, 剔除无效问卷后, 剩下有效问卷共 479 份, 问卷有效率为 97.56%。其中男生 257 人, 女生人数为 222 人, 初一学生 117 人, 初二学生 147 人, 初三学生 155 人。

2.2. 研究工具

Rosenberg 自尊量表(RSE)。采用自我报告法, 共 10 个题目, 四点计分, 由 5 个正向计分和 5 个反向计分的条目构成, 分值越高, 表明个体的自尊程度越高(Rosenberg, 2015)。需要注意的是, 统计分析后, 发现罗森伯格自尊量表的第八题(我希望我能为自己赢得更多尊重)由于中西方文化的差异, 按照正向计分或者直接删除后才能提升量表的信效度。研究中, 将第 8 题改为正向计分(田录梅, 2006)。研究的克隆巴赫 α 系数为 0.853。

过剩适应量表。该量表共 33 道题, 由石津宪一郎于 2006 年编制。过剩适应模型是由内在适应与外在适应两个高阶因子组成, 其中, 内在适应包含自我抑制和自卑感两个维度, 外在适应由努力达成期望, 顾虑他人, 追求高评价三个维度所构成。得分越高, 则过剩适应程度越高。王晓获得原作者授权, 将日语版过剩适应量表翻译成中文, 经过研究验证, 该因素结构同样适用于中国初中生(王晓, 2021)。研究的克隆巴赫 α 系数为 0.917。

简版负面评价恐惧量表。该量表共 12 题, 由陈祉妍修订, 8 道题目为正向记分, 4 题为反向计分, 每道题有 5 个维度, 得分越高, 负面评价恐惧程度就越高。该量表具有良好的信度, 研究的克隆巴赫 α

系数为 0.836。

2.3. 数据分析

利用 SPSS 27.0 统计软件对数据进行分析。研究采用 Harman 单因素检验排除系统误差的干扰, 采用 Pearson 相关分析法对初中生的过剩适应、负面评价恐惧和自尊三个变量的相关性进行检验, 采用 Process 4.1 插件进行中介效应检验, 分析自尊在负面评价恐惧和过剩适应关系中的作用。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

研究采用了 Harman 单因素检验的方法, 进行共同方法偏差检验。结果表明, 其特征值大于 1 的公因子有 11 个, 其中第一个公因子只解释了方差 23.76% 的变异, 该值小于 40%, 因此研究中共同方法偏差不显著。

3.2. 描述统计

通过问卷回收的数据分析, 从负面评价恐惧、过剩适应以及自尊得分的最小值、最大值、平均数和标准偏差来了解其状况。

负面评价恐惧的平均值为 3.20, 介于高分段 3.67 与低分段 2.75 之间, 得分整体水平处于中等偏上; 过剩适应得分均值为 3.07, 介于高分段为 3.48 与低分段 2.68 之间, 得分整体水平居于中等偏上; 自尊得分均值为 2.86, 介于高分段 3.20 与低分段 2.50 之间, 得分整体水平处于中等偏上, 见表 1。

Table 1. Descriptive results of fear of negative evaluation, over-adaptation, and self-esteem among middle school students
表 1. 初中生负面评价恐惧、过剩适应以及自尊的描述统计结果

变量	<i>N</i>	最小值	最大值	<i>M</i> (<i>SD</i>)
负面评价恐惧	479	1.00	5.00	3.20 (0.76)
自尊	479	1.30	4.00	2.86 (0.56)
过剩适应	479	1.21	4.79	3.07 (0.66)
有效个案数	479			

3.3. 初中生负面评价恐惧、自尊与过剩适应的相关分析

通过皮尔逊积差相关分析方法对负面评价恐惧、过剩适应和自尊三者进行相关分析, 结果表明, 负面评价恐惧与过剩适应之间存在显著正相关($r = 0.65, P < 0.01$); 负面评价恐惧与自尊呈显著负相关($r = -0.26, P < 0.01$); 自尊水平和过剩适应存在显著负相关($r = -0.36, P < 0.01$), 见表 2。

Table 2. The correlation coefficient of over-adaptation, negative evaluation fear and self-esteem
表 2. 过剩适应与负面评价恐惧、自尊的相关系数

变量	1	2	3
负面评价恐惧	1		
自尊	-0.26**	1	
过剩适应	0.65**	-0.36**	1

注: ** $P < 0.01$, 其中, “1” = 负面评价恐惧, “2” = 自尊, “3” = 过剩适应。

3.4. 自尊在负面评价恐惧与过剩适应之间的中介效应检验

负面评价恐惧能显著正向预测过剩适应($\beta = 0.57, t = 18.46, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.478$), 也能显著负向预测自尊($\beta = -0.19, t = -5.66, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.09$), 纳入自尊作为中介变量后, 负面评价恐惧对过剩适应仍保持显著的正向预测作用($\beta = 0.52, t = 17.01, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.48$), 自尊水平也对过剩适应呈显著负向预测作用($\beta = -0.25, t = -6.07, P < 0.001, \text{Eta}^2 = 0.19$), 见表 3。

研究间接效应的置信区间为[0.03~0.07], 不包含 0, 自尊水平在中学生的负面评价恐惧和过剩适应的关系中起到部分中介作用, 中介效应(0.05)占总效应(0.57)的效应值为 0.08, 见表 4。自尊在负面评价恐惧对过剩适应影响中的中介效应模型见图 2。

Table 3. Mediating model of self-esteem
表 3. 自尊的中介模型

回归方程		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
过剩适应	负面评价恐惧	0.65	0.42	173.82***	0.57	18.46***
自尊	负面评价恐惧	0.26	0.07	16.89***	-0.19	-5.66***
过剩适应	负面评价恐惧	0.68	0.46	136.89***	0.52	17.01***
	自尊				-0.25	-6.07***

注: *** $P < 0.001$, 图 2 同。

Table 4. A Bootstrap analysis of the significance test of the mediation effect

表 4. 中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

路径	Effect	95% CI 上限	95% CI 下限
总效应	0.57	0.51	0.63
直接效应	0.52	0.46	0.58
间接效应	0.05	0.03	0.07

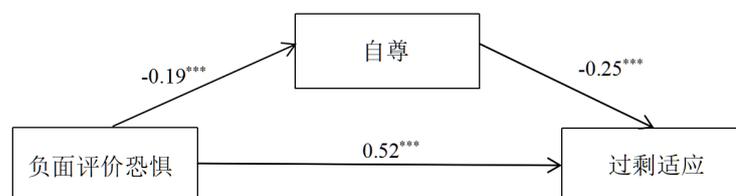


Figure 2. The relationship between fear negative evaluation and over-adaptation—a mediating model of self-esteem

图 2. 负面评价恐惧和过剩适应的关系——自尊的中介作用模型

4. 讨论

4.1. 自尊在负面评价恐惧和过剩适应之间的中介作用

研究中, 初中生的过剩适应和自尊之间呈现显著的负相关关系, 这和以往的研究观点相符。个体过剩适应水平越高, 对于自我能力水平的评价越低, 更难以用积极的心态面对困境, 更易导致失败事件的发生, 而对失败的挫败感则会进一步影响初中生个体的自尊水平(叶舒, 2012)。相反, 自尊水平较高的个体在面对逆境时, 能够保持较高水平的积极态度去面对、去解决难题, 而这些事件的成功也会让个体有

更积极乐观的自我评价,对初中生的个人发展都有着良好的促进作用。自尊在初中生的负面评价恐惧和过剩适应之间的中介作用表明,如果初中生负面评价恐惧水平低,即个体表现为不在意他人的评价,不会害怕展现自己,那么个体通常会具备较高的自尊水平和积极乐观的态度来面对学习生活中的挫折,并且具备良好的情绪调节能力,这也会让他们适应状态达到相对平衡的状态。反之,如果初中生的负面评价恐惧水平高,个体在演讲、聚会等社交场合就会出现广泛的社会评价焦虑,会出现站在社交场景角落、减少说话、避免与他人目光接触等情况(刘洋,张大均,2010),面对挫折时,他们对抗挫折的心态也会退缩、消极,对个体未来发展可能会产生不利影响。

4.2. 启示

负面评价恐惧通过影响初中生的自尊水平来影响他们过剩适应的水平,个体的过剩适应水平过高,不仅对其学习状况、适应状态产生不良影响,还会影响其自尊水平、积极态度等,对初中生的心理健康发展有重要意义。

家长要培育积极家庭氛围,制定合理目标要求。一个家庭中良好的、和谐的教育氛围能够显著降低青少年的负面评价恐惧水平,父母无条件的支持对青少年的自尊水平有着积极影响,与此同时,父母应以一种客观的态度对待孩子,对于初中生的要求、期待更要依据青少年自身的状态来制订,和谐的家庭氛围、积极的相互沟通与合理的期待要求不仅能够直接降低青少年过剩适应的水平,还可以通过提高自尊水平间接地降低青少年的过剩适应水平,对青少年发展有着重要意义。

学校要引导学生正确看待评价,重视心理健康教育。教育工作者应辩证地看待负面评价恐惧,发挥负面评价恐惧的积极作用,但同时也要注意过度的负面评价恐惧对青少年带来的心理方面的潜在危害;心理健康教师要及时关注学生心理状况,给予面对挫折后恢复不良的同学鼓励和支持,慢慢提高其自尊水平以降低他们的过剩适应水平。

总之,家长、学校要重视青少年内心的舒适感是否得到满足、外界要求是否过高、自尊水平是否过低等现象,进行恰当耐心的引导,对心理状况欠佳的个体及时进行心理危机干预。同时还应当发挥负面评价恐惧的积极作用,获得较好的自尊水平以平衡他们的过剩适应水平。

4.3. 研究不足与展望

研究中采取横向研究,未能考察到初中生负面评价恐惧、过剩适应的自尊的发展过程,据此得到的结论可能有一定的局限性。如果能够获得更大的样本量,对更多年龄阶段的个体进行定期追踪研究,可能会获取到更多有价值的信息。另外,本研究完全采用问卷调查的方式获取数据,存在较强的主观性,学生作答态度可能会影响结果的有效性。

5. 结论

负面评价恐惧与自尊呈显著负相关,个体负面评价恐惧水平越高,自尊水平越低;自尊与过剩适应呈显著负相关,即自尊水平越高的个体,过剩适应水平越低。

自尊在负面评价恐惧和过剩适应的关系中起部分中介作用。即初中生负面评价恐惧水平会通过影响自尊水平进而影响个体过剩适应水平。

参考文献

- 北村晴朗(1965). *适应の心理*. 誠信書房.
- 陈祉妍(2002). 中学生负面评价恐惧与考试焦虑的相关性. *中国心理卫生杂志*, 16(12), 855-857.
- 刘洋, 张大均(2010). 评价恐惧理论及相关研究述评. *心理科学进展*, 18(1), 106-113.

- 梅松丽, 柴晶鑫, 郭金花(2015). 青少年主观幸福感与网络成瘾: 自尊及自我控制的中介作用. *心理发展与教育*, 31(5), 603-609.
- 田录梅(2006). Rosenberg (1965)自尊量表中文版的美中不足. *心理学探新*, 26(2), 88-91.
- 王晓(2021). 中学生过剩适应的中日比较研究. *宁波大学学报(教育科学版)*, 43(2), 51-58.
- 王晓(2023). 过剩适应对中学生学校适应的影响: 自尊与心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(2), 303-308.
- 叶贝, 李丹, 代同同, 刘俊升, 陈欣银(2019). 青少年早期负面评价恐惧的发展轨迹及其影响因素. *心理科学*, 42(1), 62-67.
- 叶舒(2012). *大学生负面评价恐惧与自尊、自我意识的关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 钟佑洁, 张进辅(2011). 大学生评价恐惧在自尊与社交焦虑间的中介效应分析. *心理发展与教育*, 27(5), 506-512.
- Abe, N., Abe, K., & Nakashima, K. (2020). The Role of Perceived Stress and Fear of Negative Evaluation in the Process from Alexithymia to Over-Adaptation. *Psychologia*, 62, 217-232. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2020-A001>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W.H Freeman. <https://lib.ugent.be/catalog/rug01:000996097>
- Mruk, C. J. (2013). Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice. *Choice Reviews Online*, 50, 50-70. <https://doi.org/10.5860/CHOICE.50-7050>
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://lib.ugent.be/catalog/rug01:000262281>