

大学生羞怯感、自我效能感与自我表露的关系研究

陈娜

(重庆师范大学教育科学学院 重庆 400047)

[摘要]为了解现今大学生的自我效能感、自我表露与羞怯感之间的关系,本研究用羞怯感量表、自我效能感量表与自我表露量表对381名大学生进行调查,运用相关分析、T检验、方差分析、回归分析处理数据。结论:①自我效能感在性别上男生显著高于女生,年级上无显著差异;②自我表露水平性别上男生显著高于女生,年级上无显著差异;③羞怯感在性别上女生显著高于男生,年级上大一大二、三、四有显著差异;④自我效能感与自我表露显著正相关;⑤自我效能感与羞怯感显著负相关;⑥大学生的自我表露与羞怯感无相关关系;⑦羞怯感和自我表露对自我效能感能够建立回归模型。

[关键词]大学生;羞怯感;自我效能感;自我表露

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1140

一、引言

(一) 研究背景及研究意义

羞怯在被认为是一种负面的情绪反应,影响人们社交的主动性。自我表露水平高的人,性格较积极乐观,也会有更多的机遇和挑战,好的性格会促使个体在面临困境时不退缩,敢于挑战,成功的机会更高,就会有更高的自我效能感。自我效能感是一个人对自己能否顺利完成某一件事的估计能力。

本研究分析大学生的羞怯感、自我效能感与自我表露的关系,帮助大学生认识自我,为提升自我效能感和克服羞怯感提出一些建议,自我效能感相当重要,也是影响心理健康的重要因素。适当的自我表露也能促进个体身心健康,促进自我效能感的提升。前人的研究没有把这三者放到一起,探索它们的相关关系,所以本研究旨在分析三者的关系,为今后的研究提供参考意见和建议。

(二) 相关概念的界定

羞怯感: Cheek认为羞怯是个体在公共场景下感到的拘束和压抑感^[1]。于华颖认为羞怯伴随着不安和尴尬,言行的拘束,阻碍了个体想法和情感表达^[2]。自我表露: Misoch认为自我表露是个体真诚主动地与他人分享自己秘密的想法的过程^[3]。自我效能感: 自我效能感由班杜拉首次提出,指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度^[4]。

(三) 国内外研究现状

1. 羞怯感国内外研究现状

最早研究羞怯的是津巴多领导的害羞研究计划^[5]。Henderson认为羞怯表现在认知、情绪、生理和行为上^[6]。余正台认为提升高中生的社会技能能一定程度降低羞怯感^[7]。心理学家认为羞怯感始于儿童阶段并伴随终生,大学阶段是羞怯感“泛滥”的重要时期^[8]。

2. 自我表露国内外研究现状

美戈夫曼对自我表露的研究指出,人们可能会使用特定的言语行为和内隐的态度与非言语行为向他人传递信息,达到自我表露的目的^[9]。Wheless据此认为匿名状态会引起网络上的个体自我意识减少,引起更多形式和更大程度的自我表露^[10]。

在具体测量方面,早期研究者邱蕾重点探讨了自我表露的信息数量,后来又测量自我表露的诚实性与精确性、数量多少、正或负向性、个体的社交焦虑、自我表露与线上互动性等^[11]。Taylor认为自我表露在社交关系的建立与维持以及亲密关系的保持过程中起关键作用^[12]。李莹的研究也发现,现实生活中自我表露会促进人们形成较好的亲密关系^[13]。

3. 自我效能感国内外研究现状

韩力争得出,大学生自我效能感与性别的差异性显著,^[14]但是,陈刚又得出大学生的自我效能感的就业上男女无显著差异^[15]。鲁琪认为大学生的自我效能感在年级上无差异显著^[16]。廖友国的研究发现大学生的自我效能感越高,学习成绩也越高,而且能正向预测学习投入情况^[17]。近年来陈璐发现自我效能感不能预测对大学生拖延行为^[18]。

4. 问题提出

自我表露在很大程度上与羞怯感相关,马金凤研究显示,自我表露越高,社会焦虑越低^[19]。所以,可以通过提升自我表露的水平来降低社会焦虑水平。不适当焦虑不仅影响个体的身心健康,也会影响个体正常水平的发挥,进一步影响一个人对自己能力的判断,所以会影响个体的自我效能感。前人的研究没有将三者结合在一起,探索它们的相关关系,所以本研究分析大学生这三者之间的关系,为今后的科研和社会生活、学习上提供参考。

二、研究方法

(一) 研究对象

采用随机抽样法,对400名大学学生进行施测。回收有效问卷381份,回收率95.25%。其中男生145人,女生236人。大一90人,大二121人,大三101人,大四69人。

(二) 研究工具

羞怯感量表: 羞怯量表是Cheek编制并修订,共13题,被试报告这些描述是否符合他们的真实情况,采用5级评分制,得分越高表示羞怯感越高。其中第3、6、9、12题采取反向计分。 $\alpha=0.90$,重测信度为0.88,信效度较高。

自我效能感量表: 自我效能感量表由Schwarzer编制,王才康翻译并修订,内部一致性系数为0.87,重测信度为0.83,分半信度为0.82,具有良好的信效度。10个题目,采用4点计分制,要求被试按自己实际情况进行填写。得分越高表示被试的自我效能感越高。

自我表露量表: 本研究采用邹泓和蒋索编制的自我表露问卷,共18道题,兴趣爱好(1、2、3)、学习情况(4、5)、学校经历(6、8)、观点态度(7、9)、

身体发育(10、11、12)、亲子关系(13、14、15)与亲密友谊(16、17、18)7个维度。采用4点计分制。各个维度的克隆巴哈系数分别是0.83、0.85、0.84、0.89、0.91、0.87,均在可接受范围内,总量表 α 系数为0.89。总分越高表示自我表露的水平越高。

三、研究结果与分析

(一) 羞怯感

1. 羞怯感的描述统计: 大学生的羞怯感得分的项目均值为2.93小于理论均值3,说明总体大学生的羞怯感处于中等偏下水平。

2. 羞怯感在性别上的差异: 男生的羞怯感平均得分为37.41,女生为38.77。羞怯感在性别方面有显著差异,女生显著高于男生。

3. 羞怯感在年级上的差异: 通过上表可以看出,羞怯感在年级上有显著差异。事后检验分析发现,大一与大二大三大四之间有显著差异,表现为大一的羞怯感水平显著低于大二,大三、大四年级。

(二) 自我效能感

1. 自我效能感的描述统计: 大学生自我效能感的项目均值为2.43小于理论均值2.5,说明大学生的自我效能感总体处于中等偏下水平。

2. 自我效能感在性别上的差异: 大学生的自我效能感在性别方面存在显著性差异,男生的自我效能感显著高于女生。

3. 自我效能感在年级上的差异: 自我效能感在年级上无统计学意义。

(三) 自我表露

1. 自我表露总分及各维度的描述统计: 在自我表露总分的项目均值为1.03小于理论均值2.5,处于较低水平;在各个维度上的项目均值均小于理论均值2.5,均处于中等偏下水平。

2. 自我表露在性别上的差异: 大学生的自我表露总体水平在性别上有显著差异,男生显著高于女生。在学习情况和身体发育性别上男生显著高于女生,而在其他维度上无差异。

3. 自我表露在年级上的差异分析: 大学生自我表露及各个维度在年级上无统计学意义。

(四) 大学生羞怯感、自我效能感与自我表露以及各个维度的相关关系

表1可知,自我效能感与羞怯感显著负相关;自我表露及各个维度与自我效能感显著正相关;自我表露与羞怯感不相关不存在相关关系。

(五) 自我表露、羞怯感对自我效能感的回归分析

为了分析羞怯感与自我表露对自我效能感的是否有预测的作用,设自变量为羞怯感和自我表露,因变量为自我效能感,建立回归模型并实行逐步多元回归分析。

结果如表2所示,羞怯感与自我表露都进入了回归模型,羞怯感与自我表露对自我效能感的回归效果都达到了非常显著的水平,分别能解释自我效能感总变异的3.1%(R²)和11.7%(R²)。

四、讨论

(一) 大学羞怯感的特点

大学生的羞怯感得分的项目均值为2.93<3,处于中等偏下水平,表明大学生大部分属于羞怯感低的群体。他们处于文化相对开放的社会,善于社交相对来说羞怯感水平较低。羞怯感在性别上存在显著性差异,女生>男生,与张玉强的结果一致。男生被赋予更高的责任感,他们必须克服羞怯。有心理学家解释道,大学生正处于从青春期向青年期的过度,自我同一性逐步建立,这个时期的人群在羞怯感与身体自我概念上容易产生波动[20]。羞怯感在年级上存在显著性差异,大一的显著小于其他年级。二三四年纪无显著差异。大一新生面对新鲜的环境产生好奇,积极探索,羞怯水平较低。二、三、四年级的学生社会关系比较稳定,表现出更高的羞怯感。

(二) 大学生自我效能感的特点

大学生自我效能感的总体特点: 本研究中大学生的自我效能感总体平均得分为24.52,项目均值为2.43<2.5,表明大学生的自我效能感的总体水平处于中等偏下水平,这可能与被试的选取有关,因为被试大多来自二本本科,相对于985、211院校的被试来说,自我效能感较低。

大学生自我效能感在性别有统计学意义,男生的自我效能感比女生高,这和李晓华的结论一致,这也许跟以前的重男轻女观念有关。被试大部分来自农村,大多地方还遗留封建思想,社会、家庭和学校都对男生抱有更高期望,觉得男生应该承担更多的责任,男生承担的社会角色对他们提出了更多的要求。

(三) 大学生自我表露的特点

大学生自我表露的总体得分与各维度的分析发现: 大学生的自我表露项目均值为1.03小于理论均值2.5,处于价低的自我表露水平;大学生的自我表露的7个维度

都处于中等偏下水平。由于选取的被试女生有236人，男生145人，且男生的自我表露水平高于女生的自我表露水平，所以每个维度平均下来，总体的自我表露水平较低。

由自我表露在性别的分析结果上看，大学生的自我表露水平在性别上有显著差异，男生的显著高于女生，这与赵明明[21]的研究网络自我表露的结果相一致。男生大多比女生外向，有想法或情绪更愿意与他人说或发泄出来，女生大多喜欢压抑自己的情绪。

(四) 大学生自我效能感与自我表露、羞怯感的关系研究

1. 大学生自我效能感与自我表露关系研究

大学生的自我效能感与自我表露显著性正相关。自我表露水平高的人会被他人更多的关注，会有更多表现和成功的机会，这就会增加他们的自信心，一个自信心高的人，自我效能感会高。反过来，自我效能感高的人，对于很多事都是信心满满的，并不会担心自己会失败，所以敢于积极的尝试和挑战很多事，也并不会羞于向他人表露自己，所以也会有更高的自我表露水平。

2. 大学生自我效能感与羞怯感关系研究

大学生的自我效能感与羞怯感显著负相关。自我效能感高的人比较自信，习惯用积极的态度面对生活中的人或事，他们敢于正视自己和他人，也不会表现的羞羞答答的，所以他的羞怯感就越低。

3. 大学生自我表露与羞怯感关系研究

自我表露与羞怯感不存在相关关系，但是自我表露在校经历和学习情况两个维度上与羞怯感显著负相关。学习情况和学校经历都是在公共场景下，一个人的学习情况较好的话，就很愿意让他人知道自己的优越感，而一个人所学习的环境一定程度上彰显了一个人的学习情况和家庭地位，所以在这两个方面自我表露水平较高的人，羞怯感相对来说水较低。反之，如果一个人的学习情况和学校环境不好的话，就更羞于向他人表露自己，羞怯感水平就会越高。而在身体发育、兴趣爱好、观点态度上显著正相关，身体发育、兴趣爱好与观点态度属于个人的，一个性格开朗的人，就会有较低的羞怯感，在于他人交流过程中，会向他人透露更多关于自己在身体发育、兴趣爱好与观点态度方面的信息。

(五) 自我表露、羞怯感对自我效能感的回归分析

对自我表露、羞怯感与自我效能感进行相关分析结果发现，自我表露与自我效能感显著正相关，而羞怯感与自我效能感无相关关系，所以，在对三者进行回归分析的时候得出，自我表露能够显著预测自我效能感，能解释总变异的11.7%，达到了较为理想的水平，而羞怯感仅能解释自我效能感总变异的3.1%，这主要是由于两者之间的相关关系没有达到显著，所以预测水平就较低。

五、结论

①自我效能感在性别上男生自显著高于女生，年级上无显著差异；②自我表露水平性别上男生显著高于女生，年级上无显著差异；③羞怯感在性别上女生显著高于男生，年级上大一与大二、三、四有显著差异；④自我效能感与自我表露显著正相关；⑤自我效能感与羞怯感显著负相关；⑥自我表露与羞怯感无相关关系；⑦羞怯感和自我表露对自我效能感能够建立回归模型。

六、展望与不足

(一) 展望

大学生阶段是很多心理关键期的过渡阶段，所以大学的教育应当以大学生的发展状况来制定教育方案，对不同的学生因材施教，通过提升他们的自信心来让他们有好的自我效能感水平此外，作为大学生的我们，也应当要有正确的三观，保持积极地心态，敢于挑战自己，不畏惧失败。在特定的情境下适当的羞怯也可以带来好处，但过于羞怯，将会导致个体不愿意与他人交流，羞于表达，将会错失很多机会，也会减少与外界的交流和信息来源。所以，大学生应有适当的羞怯感，避免过于高的羞怯感。自我表露有助于更好的展示和表达自己的想法及观念，适当的自我表露利于身心健康，日常生活中一个人很少表达自己的想法和不满，压抑情绪和情

感，会影响身心健康。无论在社会生活还是家庭生活里，适当的自我表露能促进感情。

(二) 不足

人口学变量上只选取性别和年级，今后的研究可以适当增加其他人口学变量；取样只代表高校学生，今后的研究可以延伸到中小学或者其他职业。

参考文献

[1]Cheek JM, Buss AH. Shyness and sociability[J]. Journal of Personal it and Social psychology, 1981 (41): 330-339.

[2]于华颖.初中生羞怯、压力知觉与心理健康之间的关系[D], 心理科学进展, 2006, (5): 114-23.

[3]Misoch S. Stranger on the internet: Online self-disclosure and the role of visual anonymity[J]. Computers in Human Behavior, 2015, 48 (2): 535-541.

[4]高建江.班杜拉论自我效能的形成与发展[J]. 心理科学, 1992 (6): 39-43.

[5]津巴多. 段鑫星译. 害羞心理学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2009.

[6]Palo Alto. Henderson Social fitness tannu: manual for shyness and soc ill phobia. Shyness Institute, 1994.

[7]余正台. 高中生羞怯感与社会技能的关系[D]. 南昌大学体育与教育学院, 2016, 36 (3): 134-66.

[8]李文静. 大学生羞怯与教养方式、生活事件、应对方式的关系[D]. 山东师范大学, 2009.

[9]戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M], 冯刚译, 北京: 北京大学出版社, 2008.

[10]Wheeless L R. A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity[J]. Human Communication Research, 1978, 4 (2): 143-157.

[11]邱蕾. 人际关系中的自我暴露[J]. 社会心理学, 2009 (1): 497-501.

[12]. Taylor. The Development of Interpersonal Relationships[D]. Social Penetration, 1997.

[13]李莹. 大学生的社会焦虑、自我表露于网上互动[J]. 新浪科技, 2016.

[14]韩力争. 大学生创业自我效能感结构研究[D]. 南京师范大学, 2011.

李平, 余苗梓, 王才康. 青少年自我表露和自我隐瞒的特点及其与主观幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2006 (04): 83-90.

[15]陈俐. 大学生自我效能感与毕业取向的关系研究[D]. 南京师范大学, 2004.

[16]鲁琪. 当前高校人力资源管理中存在的问题及对策探究[J]. 科技、经济、市场, 2016 (8): 178-179.

[17]廖友国. 大学生自我效能感对学习价值观与学习投入关系的调节作用[J]. 宁波大学学报: 教育科学版, 2002, 33 (5): 50-54.

[18]陈璐, 黄育艺. 大学生学业拖延行为及其预测变量分析[J]. 宁波大学学报: 教育科学版, 2009, 31 (4): 54-59.

[19]马金凤, 赵秋利, 刘美芳. 慢性阻塞性肺疾病患者自我效能的护理指导[J]. 中华护理杂志, 2009, 44 (5): 438-440.

[20]林崇德. 发展心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2002.

[21]赵明明. 大学生网络自我表露与主观幸福感的关系[D]. 南京师范大学, 2018.

作者简介:

陈娜(1996-), 女, 汉族, 重庆师范大学教育科学学院, 主要从事教育心理学方面的研究。

表2 羞怯感、自我表露对自我效能感的回归分析

选出的变量顺序	R	R2	调整R2	F	B	β	t
羞怯感	0.176a	0.031	0.028	12.071**	-0.166	-0.176	-3.707**
自我表露	0.342a	0.117	0.115	50.198**	0.057	0.343	7.206**

表1 自我效能感与羞怯感总分相关矩阵

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9
自我效能感	1								
羞怯感	-0.179**	1							
自我表露	0.364**	-0.025	1						
学校经历	0.302**	-0.036	0.869**	1					
学习情况	0.329**	-0.074	0.839**	0.773**	1				
身体发育	0.365**	-0.220	0.844**	0.692**	0.667**	1			
兴趣爱好	0.328**	-0.430	0.857**	0.767**	0.769**	0.666**	1		
观点态度	0.316**	-0.002	0.889**	0.815**	0.745**	0.738**	0.760**	1	
亲子关系	0.302**	0.023	0.902**	0.723**	0.686**	0.688**	0.682**	0.755**	1
亲密友谊	0.292**	0.014	0.905**	0.732**	0.694**	0.697**	0.692**	0.768**	0.988**