

# 大学生羞怯与自我效能感的关系： 自尊的中介作用

周学辉<sup>\*</sup>, 吴睿<sup>#</sup>

泰山学院教师教育学院, 山东 泰安

收稿日期: 2022年8月11日; 录用日期: 2022年10月2日; 发布日期: 2022年10月9日

## 摘要

为探讨大学生羞怯、自尊与自我效能感三者之间的关系以及自尊在羞怯与自我效能感之间的中介作用, 采用大学生羞怯量表、自尊量表与一般自我效能感量表对926名在校大学生进行调查。结果表明: 1) 自我效能感的年级差异显著, 大二的自我效能感得分显著高于大一和大三; 2) 羞怯、自尊与自我效能感两两之间均呈显著相关; 3) 自尊在羞怯与自我效能感之间起到完全中介作用, 即羞怯通过降低自尊进而降低自我效能感。该研究揭示具有羞怯特质的大学生自我效能感降低可能是由于自尊受损。

## 关键词

羞怯, 自尊, 自我效能感

# The Relationship between Shyness and Self-Efficacy among College Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Xuehui Zhou<sup>\*</sup>, Rui Wu<sup>#</sup>

School of Teachers Education, Taishan University, Tai'an Shandong

Received: Aug. 11<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 2<sup>nd</sup>, 2022; published: Oct. 9<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

To explore the relationship among college students' shyness, self-esteem and self-efficacy, and the

<sup>\*</sup>第一作者。

<sup>#</sup>通讯作者。

mediating role of self-esteem in the relationship between shyness and self-efficacy, this study tested 926 undergraduate students with College Students' Shyness Scale, Self-Esteem scale and General Self-Efficacy Scale. The results were as followings: 1) the grade difference in self-efficacy was significant, and self-efficacy of sophomores was significantly higher than freshmen and juniors; 2) shyness, self-esteem and self-efficacy were significant correlated with each other; 3) self-esteem completely mediated the relationship between shyness and self-efficacy, that is to say, shyness had negative effect in self-efficacy by reducing self-esteem. This study revealed that college students with shyness were likely to feel lower self-esteem, which may result in lower self-efficacy.

## Keywords

Shyness, Self-Esteem, Self-Efficacy

Copyright © 2022 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. 问题提出

当前“躺平”一词越来越为我们所熟识,甚至被当选为“十大网络用语”和“十大流行语”。越来越多的大学使用“躺平”一词来表达他们自己对生活的某种态度。那么究竟什么是躺平呢?通常来说,“躺平”泛指在社会高度“内卷”的压力情境下,青年感受到超出其承受的临界值时,选择放弃努力、消极逃避的精神或行为状态[1]。选择躺平的大学生持“不作为、不反抗、不努力”的生活态度,面对压力选择一躺了之,无所作为[2]。从心理学的视角来解读,青年躺平背后所折射的正是低自我效能感的表现。

自我效能感是个体对自己能否胜任某一任务的自信程度[3]。自我效能感的高低,可以反映个体参与活动的积极性。它可以通过思维对个体的活动产生阻碍或促进作用。有研究显示,自我效能感具有动机因素[4],高自我效能感的个体在面对困难任务时,努力程度和坚持程度较高,且能够获得更好的绩效,而低自我效能感的大学生则更加容易半途而废[5]。张文娟和赵景欣的研究发现,自我效能感可以显著预测学习倦怠。相比于自我效能感高的学生,低自我效能感的学生更有可能否定自己的学习能力,缺乏应对学习困难的信心,在面对困难时更有可能采取逃避策略,也更有可能出现沮丧、焦虑、疲惫等消极情绪[6]。此外,自我效能感还和心理健康水平有关,梁宇颂研究发现大学生的自我效能感越高,大学生的心理健康水平越好[7]。因而,提升大学生的自我效能感不仅有助于其摆脱“躺平”心态,还有助于提升其心理健康水平。

羞怯是一种人格特质,具有该人格特质的个体往往在社交情境中产生负性自我认知评价,体验到情绪上的焦虑和沮丧[8],并产生回避、退缩行为[9],生理上则表现为面红耳赤[10]。羞怯这一人格特质对个体的认知、情绪、行为和生理反应都有一定的影响[11]。Cervone 的研究认为,异常的情绪和生理状态如紧张、焦虑等会影响个体的自我效能感[12]。社会适应模型认为具有羞怯特质会对自己在社交情境中的表现做出消极预测,产生负性评价,从而影响到个体参与期望活动的积极性以及追求较高职业目标的行为[13],而这些恰好是低自我效能感的表现。

任敏,何壮和颜媛等人的研究显示大学生的羞怯特质有可能引起交往焦虑,而自尊则在其中起到中介作用[14]。自尊是个体自我概念中的评价成分,体现个体对自身能力、重要性、成功以及价值的自信程度[15]。自尊作为一个起中介作用的人格变量,对人的认知、动机、情感和社会行为均有着广泛的影响[16]。

高自尊的个体认为自身是有价值的, 能够更加积极的看待、评价自己, 并能够积极的克服困难。曾小英的研究发现个体的自尊水平越高, 其所体验到的学业自我效能感越强[17]。羞怯与自尊相关程度较高, 羞怯个体表现出较低的自尊水平[18]。羞怯个体在社交情境中往往比较退缩、回避, 从而很难收到积极的反馈, 而这又会进一步导致个体自尊水平下降。

以往研究表明, 羞怯和自尊都有可能影响自我效能感, 二者可能存在相互作用。本研究基于以往相关研究, 进一步探讨羞怯、自尊和自我效能感之间的关系, 并假设自尊在羞怯和自我效能感之间起中介作用。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

采取方便取样法, 在山东省某高校选取大学生为被试, 共发放问卷 926 份, 回收有效问卷 891 份, 有效回收率为 96.22%。其中男生 222 人, 女生 669 人; 大一、大二、大三、大四年级被试分别为 538、200、136、17 人, 其平均年龄分别为 18.84、19.79、21.07、22.24, 所有被试平均年龄为 19.46 岁, 标准差为 1.16。

### 2.2. 研究工具

#### 1) 大学生羞怯量表

该量表最初由 Henderson 和 Zimbardo 进行编制, 后由王倩倩(2007)进行中文版修订[18]。量表共 17 个题目, 采用 5 点计分方式。总分越高, 说明个体的羞怯水平越高。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.95。

#### 2) 自尊量表

该量表最初由 Rosenberg 编制, 后由季益富、于欣(1999)进行中文版修订[19]。量表共 10 个题目, 采用 4 点计分方式。总分越高, 说明个体的自尊水平越低。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.87。

#### 3) 一般自我效能感量表

该量表由 Schwarzer 编制[20]。量表共 10 个题目, 采用 4 点计分方式。总分越高, 说明个体的自我效能感越高。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.93。

### 2.3. 统计工具

采用 SPSS21.0 进行统计分析, 并利用 PROCESS 插件进行中介效应检验。

## 3. 研究结果

### 3.1. 共同方法偏差的检验

为减少共同方法偏差, 在程序上采取匿名作答。在统计上, 采用 Harman 单因素法[21], 在未旋转情况下得到 5 个特征根大于 1 的公因子, 第一因子解释的变异量为 33% (<40%), 因此不受严重的共同方法偏差影响。

### 3.2. 自我效能感的年级差异分析

大一至大四学生自我效能感得分的平均数和标准差如表 1 所示。

以自我效能感得分为因变量, 年级为自变量, 采用单因素方差分析进行自我效能感的年级差异检验, 结果见表 2。

**Table 1.** Mean and standard deviation of self-efficacy scores of students in each grade  
**表 1.** 各年级学生自我效能感得分的平均数和标准差

	平均数 <i>M</i>	标准差 <i>SD</i>
大一	24.84	6.10
大二	26.42	5.43
大三	24.08	5.15
大四	24.94	5.48

**Table 2.** The grade difference test of self-efficacy  
**表 2.** 自我效能感的年级差异检验

来源	平方和	自由度	均方	<i>F</i>
年级	524.44	3	174.82	5.18***
误差	29937.21	887	33.75	
总计	30461.66	890		

注: \*代表  $p < 0.05$ ; \*\*代表  $p < 0.01$ ; \*\*\*代表  $p < 0.001$ 。下同。

如表 2 所示, 自我效能感的年级差异检验显著, 进一步采用 LSD 事后多重比较, 结果显示大二的自我效能感得分显著高于大一和大三( $ps < 0.001$ ), 大一和大四、大二和大四、大三和四的自我效能感均无显著差异( $ps > 0.05$ )。

### 3.3. 羞怯、自尊和自我效能感的相关分析

各变量描述统计以及相关分析的结果如表 3 所示, 羞怯与自尊、自我效能感两两之间均呈显著相关。即羞怯程度越高, 自尊和自我效能感程度越低; 自尊程度越高, 自我效能感程度越高。

**Table 3.** The descriptive statistical and correlation analysis ( $N = 891$ )  
**表 3.** 各变量描述统计及相关分析( $N = 891$ )

	平均数 <i>M</i>	标准差 <i>SD</i>	1	2	3
1) 羞怯	42.38	12.80	1		
2) 自尊	19.09	4.49	0.52***	1	
3) 自我效能感	25.08	5.85	-0.18***	-0.39***	1

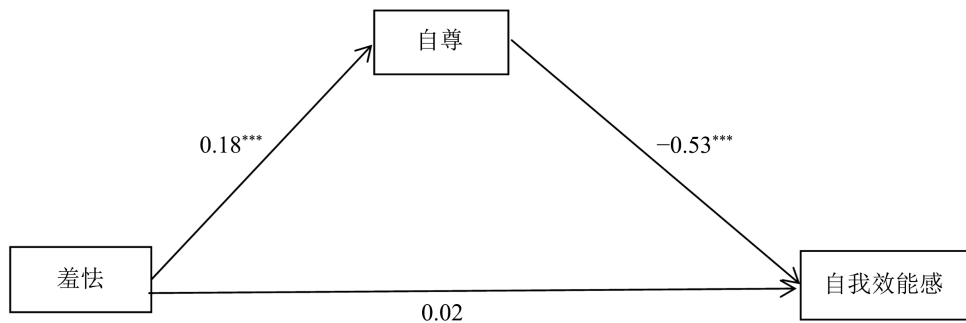
### 3.4. 羞怯与自我效能感的关系: 自尊的中介效应检验

以羞怯为自变量, 自我效能感为因变量, 自尊为中介变量, 采用 process 程序中的模型 4 进行多元层次回归分析, 该方法可以对中介模型进行整合性检验[22]。检验结果如表 4 所示, 当羞怯单独进入回归方程时, 羞怯可以显著负向预测自尊; 当羞怯和自尊共同进入回归方程时, 结果显示只有自尊正向预测自我效能感。

**Table 4.** Regression analysis of the variables in the model  
**表 4.** 模型中变量关系的回归分析

变量	自尊			自我效能感		
	$\beta$	SE	t	$\beta$	SE	t
羞怯	0.18	0.01	18.00***	0.02	0.02	0.97
自尊				-0.53	0.05	-11.25***
R <sup>2</sup>		0.27			0.15	
F		323.83***			79.20***	

因此自尊在羞怯对自我效能感的作用中起到完全中介作用, 模型图见图 1。



**Figure 1.** The mediating effect of self-esteem in the relationship between shyness and self-efficacy  
**图 1.** 自尊在羞怯与自我效能感之间的中介作用

本研究进一步根据偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法来检验是否存在中介作用。bootstrap 法区间检验结果见表 5。

**Table 5.** The bootstrap test of self-esteem's mediating effect  
**表 5.** 自尊的中介效应的 bootstrap 检验

	标准化间接效应	置信区间(95%)		
		SE	上限	下限
羞怯 - 自尊 - 自我效能感	-0.10	0.01	-0.12	-0.07

如表 5 所示, 羞怯通过自尊影响自我效能感的中介效应成立(区间结果不包含 0), 即羞怯可以降低自尊水平进而降低自我效能感。

#### 4. 讨论

在本研究中, 我们发现大一至大四这四个年级中, 大二学生的自我效能感显著高于大一和大三年级。这与以往的研究有所不同。范震、姜顺婕在对公安院校的大学生的自我效能感调查中发现, 各年级的自我效能感并不存在显著性差异[23]。而李田伟在对云南民族地区大学生的自我效能感调查中, 却得出不一样的结果[24]。他的调查发现, 男生的自我效能感随年级的增长呈现上升趋势, 而女生则呈现下降趋势。

这种调查结果的不一致可能由于区域不同以及具体调查对象的专业不同,在未来的研究中可以进一步增加被调查者的数量,扩大被调查对象的范围。同时,本研究调查结果的出现可能由于大二年级相较于大一和大三年级所面对的压力相对较小。大一新生刚进入大学校园,正处于适应阶段,相对来说压力较大。而大三年级的学生随着即将到来的毕业,面临着考研和就业的挑战,压力相对来说也比较大。这一调查结果提示大学教育工作者,应该关注各年级尤其是新生以及大三学生学习心态的变化,帮助其树立自信心,提升其自我效能感,从而能够更好的应对他们在生活和学习中所面临的挑战。

相关研究结果显示,大学生羞怯、自尊和自我效能感之间存在两两显著相关。羞怯与自尊之间呈现显著的正相关,这与已有的研究结果相一致。罗青等人的研究显示,羞怯的个体自尊较低[25]。同时低自尊的个体对自我评价较低,在人际交往过程及完成任务过程当中往往表现出退缩、回避的行为,同时表现出较低的自信心[26]。这也可以进一步解释为什么在本研究中自尊和自我效能感之间存在显著的负相关关系。这一调查结果提示大学教育工作者应该关注具有羞怯特质的大学生,适时地鼓励,及时的予以帮助,从而提升其自尊水平以及自我效能感。

中介效应结果表明,自尊在大学生羞怯和自我效能感之间起中介作用。具体来说,羞怯通过自尊间接对自我效能感起作用。先前的研究大多说明羞怯的个体自我效能感较低[27],本研究则进一步证实了自尊在羞怯和自我效能感之间的效应是存在的。这也说明大学生的羞怯特质并不必然导致其自我效能感降低。具有羞怯特质的大学生只有在自尊受损的情况下,才有可能感受到较低自我效能感。具有羞怯特质的大学生通常表现出较低的社交意愿,并且在面临具有挑战性的任务时,往往退缩不前。然而这些羞怯大学生所体现出来的这些特点并不能说明其没有胜任力,或者没有提升的意愿。作为大学教育工作者,应该为这些具有羞怯特质的大学生创造更多表现的机会,维护其自尊心,增强他们的自信心,进而提升他们的自我效能感,使他们获得更多成功的积极体验。

## 基金项目

2021年泰山学院博士科研启动基金项目支持(5013210008)。

## 参考文献

- [1] 熊钰. 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 14-21.
- [2] 沈静, 戴家芳. “佛系”与“躺平”: 大学生价值观的新变化及其引导[J]. 蚌埠学院学报, 2022, 11(4): 85-89.
- [3] Ehrenberg, M.F., Cox, D.N. and Koopman, R.F. (1991) The Relationship between Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Adolescence*, **26**, 361-374.
- [4] 胡丽玲. 自我效能感理论及其对大学生学习动机激发的启示[J]. 新课程研究, 2009(10): 140-142.
- [5] 胡瑞平. 自我效能理论及其在教育领域中的体现[J]. 教育心理研究, 2009(15): 222-223.
- [6] 张文娟, 赵景欣. 大学生学习倦怠与学业自我效能感的关系[J]. 心理研究, 2012, 5(2): 72-76.
- [7] 梁宇颂. 大学生学业自我效能感与心理健康的相关性研究[J]. 中国临床康复, 2004, 8(24): 4962-4963.
- [8] Henderson, L. and Zimbardo, P. (2001) Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia. In: Hofmann, S.G. and Di Bartolo, P.M., Eds., *From Social Anxiety to Social Phobia*, Allyn and Bacon, Boston, 46-64.
- [9] Henderson, L. and Zimbardo, P. (1998) Shyness. *Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press, San Diego.
- [10] 高峰强, 赵锦涛, 杨华勇, 玄哲理, 韩磊. 羞怯对攻击的影响: 安全感和社会比较倾向的中介作用[J]. 心理学探新, 2019, 39(4): 358-362.
- [11] Henderson, L., Zimbardo, P. and Carducci, B. (2010) Shyness. In: Weiner, I.B. and Craighead, W.E., Eds., *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, John Wiley & Sons Inc., Hoboken, 1-3. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0870>
- [12] Cervone, D. (1994) Mood Self-Efficacy and Performance Standards: Lower Moods Induce Higher Standards for Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 499-512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.499>



- [13] Bortnik, K., Henderson, L. and Zimbardo, P. (2002) The Shy Q, a Measure of Chronic Shyness: Associations with Interpersonal Motives and Interpersonal Values. *36th Annual Conference of the Association for the Advancement of Behavior Therapy*, Reno, November 2002, 14-17.
- [14] 任敏, 何壮, 颜媛. 大学生羞怯与交往焦虑的关系: 自尊的中介作用[J]. 兰州教育学院学报, 2019, 35(10): 164-166.
- [15] Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self-Esteem*. Freeman, San Francisco.
- [16] 范敏. 大学生自尊现状调查分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(10): 1572-1574.
- [17] 曾小英. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠的关系再探[J]. 成都师范学院学报, 2014, 30(12): 90-93, 106.
- [18] 王倩倩, 王鹏, 韩磊, 宫瑞莹, 高峰强. 大学生羞怯问题研究[J]. 心理科学, 2009, 32(1): 204-206.
- [19] 季益富, 于欣. 自尊量表[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(Z1): 318-320.
- [20] Schwarzer, R. (1994) Optimism, Vulnerability, and Self-Beliefs as Health-Related Cognitions: A Systematic Overview. *Psychology and Health: An International Journal*, 9, 161-180. <https://doi.org/10.1080/08870449408407475>
- [21] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 942-950.
- [22] Hayes, A.F. (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press, New York. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- [23] 范震, 姜顺婕. 对我国公安院校学生自我效能感的调查研究[J]. 森林公安, 2022(2): 16-19.
- [24] 李田伟. 云南民族地区大学生自我效能感调查分析[J]. 教育观察, 2021, 10(42): 11-14.
- [25] 罗青, 周宗奎, 魏华, 田媛, 孔繁昌. 羞怯与互联网使用的关系[J]. 心理科学进展, 2013, 21(9): 1651-1659.
- [26] 郭春涵. 大学生自我中心与主观幸福感的关系: 自尊的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(4): 546-552.
- [27] Wei, W.F., Russell, D.W. and Zakalik, R.A. (2005) Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>