

大学生羞怯对生涯适应力的影响：自尊和友谊质量的链式中介作用

周学辉*, 吴睿#

泰山学院教师教育学院, 山东 泰安

收稿日期: 2022年7月18日; 录用日期: 2022年8月11日; 发布日期: 2022年8月19日

摘要

本研究以926名大学生为被试, 考察自尊和友谊质量在羞怯和生涯适应力之间的链式中介作用。研究发现: 1) 羞怯、自尊、友谊质量和生涯适应力之间具有相关关系; 2) 羞怯不仅能显著负向预测生涯适应力, 还可以通过自尊和友谊质量的链式中介效应对生涯适应力产生影响。该结论有助于厘清羞怯影响生涯适应力的内部机制。

关键词

羞怯, 自尊, 友谊质量, 生涯适应力

The Impact of College Students' Shyness on Career Adaptability: The Chain Mediation of Self-Esteem and Friendship Quality

Xuehui Zhou*, Rui Wu#

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

Received: Jul. 18th, 2022; accepted: Aug. 11th, 2022; published: Aug. 19th, 2022

Abstract

926 university students were used as subjects, this study aimed to explore the mediating role of self-esteem and friendship quality between shyness and career adaptability. The results showed: 1)

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 周学辉, 吴睿(2022). 大学生羞怯对生涯适应力的影响: 自尊和友谊质量的链式中介作用. *心理学进展*, 12(8), 2826-2832. DOI: 10.12677/ap.2022.128337

Shyness, self-esteem, friendship quality and career adaptability were significantly correlated with each other; 2) Shyness could not only have a direct effect in career adaptability, but also have an indirect effect in career adaptability through self-esteem and friendship quality. The results could benefit us clarifying the mechanism of shyness affecting career adaptability.

Keywords

Shyness, Self-Esteem, Friendship Quality, Career Adaptability

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. 引言

当前,大学生面对的就业压力前所未有。据教育部公开数据显示,2022年应届毕业生数量将超过1000万。此外,当下的疫情也使一大部分中小企业缩减招聘计划。这些客观原因导致当下的大学生就业形势异常严峻。在此背景之下,大学生应该如何应对呢?

生涯适应力指的是当个体面对变化的和不可预测的生涯问题时所应具备的准备程度和应对能力(Savickas, 1997),是个体应对生涯问题时的重大心理资源(Savickas & Porfeli, 2012),同时也是个体获得生涯成功的关键因素(Hartung et al., 2008)。生涯适应力的提升对于大学生群体应对由于疫情以及其他不可控的因素带来的变化具有及其重要的意义。它可以减轻由变化所带来的焦虑、压力等一系列心理问题,提升大学生的主观幸福感和自我效能感(Hirschi, 2009)。生涯适应力不仅可以通过影响大学生的职业使命感和职业决策影响大学生的职业探索行为(程婧楠, 刘毅, & 梁三才, 2017),还是影响大学生的创业意向形成和发展的重要心理资源,有助于大学生创业意识的提升(梁明辉&易凌峰, 2017)。

生涯建构理论认为,个体具备生涯适应力的一个重要前提是能够在主观上具备积极面对适应的心理准备或意愿(Savickas & Porfeli, 2012)。李栩,侯志瑾和冯缦(2013)的研究也显示,主动性人格是能够预测个体生涯适应力水平的最显著的预测指标之一。羞怯是与主动性人格特质相反的另一人格特质。具有羞怯特质的个体往往具有对社交情境的消极评估,并伴有情绪上的沮丧或抑制(Henderson & Zimbardo, 2001)。Henderson和Zimbardo(2001)认为羞怯这一人格特质会显著影响个体参与期望活动或追求职业目标。此外,罗青,周宗奎和魏华(2013)等人的研究显示羞怯会对大学生的自尊和人际交往能力产生影响。具有羞怯个体的大学生表现出低自尊的特征,并很难结识新朋友或享受与朋友相处的美好经历(Zimbardo, 1977)。羞怯个体所表现出的人际交往缺陷使他们很难获得社会支持,同时会感受到孤独体验(Jackson et al., 2002)。高峰强,任跃强,徐洁和韩磊(2016)等人的研究则显示个体的羞怯水平越高,其生活满意度越低。

自尊与个体的社会适应性有着密切联系,是反映个体社会适应状态的重要指标(杨丽珠&张丽华, 2003)。具有高自尊的个体通常会把自己体验为有能力,能应对来自生活的挑战并获得幸福(张静, 2002)。S. Solomon认为自尊是个体适应社会文化的重要心理机制,能够调节人与环境的关系并影响人际交往的积极性与主动性(杨丽珠&张丽华, 2003)。个体较低的自尊会导致个体对环境的适应能力降低,同时产生明显的人际敏感,并影响个体的人际关系(答会明, 2000)。同时,有研究显示在大学生群体中,同伴关系与自尊有着较为密切的联系,甚至直接对青少年的自尊产生重要影响(杨丽珠&张丽华, 2003)。

友谊质量是指友谊的基本特征或性质(Bukowski, Newcomb, & Hartup, 1998), 能够反应两个个体间的情感联系, 是衡量个体人际关系的重要指标(Larsen, Branje, Van der Valk, & Meeus, 2007)。良好的友谊质量是个体获取社会支持和社会适应的重要来源, 对个体社会化水平的发展起着积极的促进作用(张玥, 张冬静, 熊琳等, 2018)。低友谊质量的个体则会出现社会适应困难, 品行不良等行为问题(Larsen, Branje, Van der Valk, & Meeus, 2007)。同时, 也有研究显示青少年的友谊质量与其自尊、自我价值感、抑郁、焦虑乃至成年期的社会适应都有着较高的相关(范兴华&方晓义, 2004)。

综上所述, 已有研究支持个体的羞怯特质会影响个体的社会适应, 但较少聚焦羞怯与生涯适应力之间的关系。同时羞怯与自尊, 羞怯与友谊质量的关系已在以往研究中被证实, 但较少有研究者综合考察他们之间的关系。本研究在以往研究的基础上, 考察自尊和友谊质量在羞怯和生涯适应之间的链式中介作用, 以期能够明确羞怯影响生涯适应力的内在机制。

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

2.2.1. 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。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。

2.2.2. 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。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。

2.2.3. 友谊质量量表

该量表最初由 Furman 和 Buhrmester 编制, 后由范兴华和方晓义(2004)进行中文版修订。量表共 15 个题目, 采用 5 点计分方式。总分越高, 说明个体的友谊质量越高。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.84。

2.2.4. 生涯适应力量表

该量表最初由 Savickas 编制, 后由赵小云, 谭顶良, 郭成(2015)进行中文版修订。量表共 35 个题目, 采用 5 点计分方式。总分越高, 说明个体的生涯适应力越好。在本研究中, 该量表的一致性系数为 0.94。

2.3. 统计方法

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

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差的控制与检验

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(周浩, 龙立荣,

2004), 在未旋转情况下得到 11 个特征根大于 1 的公因子, 第一因子解释的变异量为 25.33% (<40%), 因此不受严重的共同方法偏差影响。

3.2. 各变量描述统计及相关分析

各变量描述统计以及相关分析的结果如表 1 所示, 羞怯与自尊、友谊质量均呈显著正相关, 与生涯适应力呈显著负相关, 说明羞怯程度越高, 自尊程度越低, 友谊质量越高, 生涯适应力越低。自尊和友谊质量、生涯适应力均呈显著负相关, 说明自尊程度越高, 友谊质量越高, 生涯适应力越高。友谊质量和生涯适应力呈显著正相关, 说明, 友谊质量越高, 生涯适应力越高。

Table 1. The descriptive statistical and correlation analysis (N = 891)

表 1. 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	4
1. 羞怯	42.38	12.80	1			
2. 自尊	19.09	4.49	0.52***	1		
3. 友谊质量	44.69	7.45	0.09**	-0.13***	1	
4. 生涯适应力	133.65	16.88	-0.35***	-0.50***	0.23***	1

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

3.3. 羞怯对生涯适应力的影响机制：自尊和友谊质量的链式中介效应分析

本研究采用 process 的模型 6 进行链式中介效应分析, 模型图如图 1 所示。其中, 自尊为第一个中介变量, 友谊质量为第二个中介变量, 因变量为生涯适应力。我们进一步根据偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法来检验是否存在链式中介作用(Edwards & Lambert, 2007; 温忠麟, 叶宝娟, 2014)。偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法是从给定的样本中有放回的重重复取样, 可以得到多个 Bootstrap 样本, 因此可以得到多个系数的乘积。本研究限定取样次数为 5000 次, 即可得到 5000 个 ab 的乘积。将它们按照从小到大排序, 其中第 2.5 百分位点和第 97.5 百分位点就构成 ab 的一个置信度为 95% 的置信区间, 根据这个置信区间进行检验: 如果该置信区间不包含 0, 则说明系数 ab 的乘积显著, 存在中介作用(Preacher & Hayes, 2008; 温忠麟, 叶宝娟, 2014)。表 2 给出了此链式中介效应的 bootstrap 法区间检验结果指标。

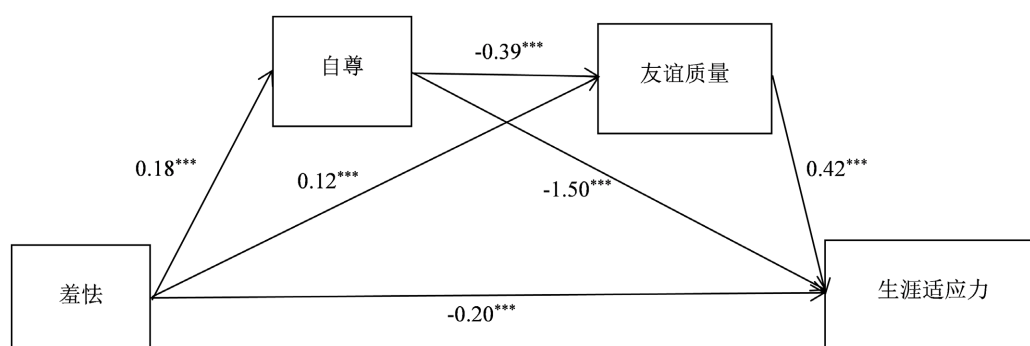


Figure 1. The chain mediating model of shyness and career adaptability

图 1. 羞怯与生涯适应力的链式中介模型图

如表 2 所示, 羞怯通过自尊和友谊质量影响生涯适应力的链式中介效应成立, 即羞怯可以降低自尊

进而降低友谊质量, 最终降低生涯适应力。其次, 羞怯可以通过降低个体的自尊水平进而降低生涯适应力, 羞怯还可以通过提升个体的友谊质量进而提升生涯适应力。

Table 2. The chain mediating effects of self-esteem and friendship quality

表 2. 自尊和友谊质量的链式中介效应检验

	标准化 间接效应	置信区间(95%)		
		SE	上限	下限
总间接效应	-0.25	0.04	-0.33	-0.18
羞怯 - 自尊 - 生涯适应力	-0.27	0.03	-0.34	-0.21
羞怯 - 自尊 - 友谊质量 - 生涯适应力	-0.03	0.01	-0.05	-0.02
羞怯 - 友谊质量 - 生涯适应力	0.05	0.02	0.02	0.10

4. 讨论

4.1. 自尊在羞怯与生涯适应力之间的中介作用

本研究结果表明, 自尊在羞怯与生涯适应力之间起中介作用, 即个体羞怯水平越多, 自尊越低, 进而导致个体生涯适应力降低。羞怯与自尊的高相关已在大量研究中得到证实。罗青, 周宗奎和魏华(2013)等人的研究显示羞怯的个体往往具有较低的自尊。同时, 自尊也会影响个体的社会适应。Jong (2002)的研究显示, 低自尊的个体往往具有较高的社会焦虑。同时低自尊在人际互动中, 往往表现出防御性的认知和情绪反应(孙晓玲&吴明证, 2011), 这种反应和行为同样是低生涯适应力的重要表现之一。此外, 自尊作为一个重要的中介变量, 在羞怯与交往焦虑、羞怯与大学生社交障碍之间的关系也已被证实(任敏, 何壮, &颜媛, 2019; 王润洲, 刘梦熙, 孔文雅, 朱淼, &宋耀武, 2019)。本研究进一步明确了自尊在羞怯与生涯适应力之间的中介作用。

4.2. 友谊质量在羞怯与生涯适应力之间的中介作用

羞怯作为一种对结果的消极评估的恐惧, 会抑制个体参与社交活动的积极性(Henderson & Zimbardo, 2001)。Kalliopuska 和 Mirja (2008)等人的研究证实羞怯作为一种人格特质, 往往缺乏自我表露的能力, 在人际交往中不能被很好的接纳, 进而导致个体处于孤立的状态。同时, 羞怯的个体通常不善于社会交往, 在社交情境中容易产生退缩、抑制和逃避行为, 进而影响社会适应(Rubin, Coplan, & Bowker, 2009)。同时, 也有研究显示个体的羞怯特质会显著影响其对期望活动的参与行为或者对个体职业目标的追求, 即羞怯可以通过降低个体的友谊质量进而降低其生涯适应力(Henderson & Zimbardo, 2001)。本研究的数据结果并未支持这一中介路径。本研究的中介模型显示, 个体的羞怯特质反而会导致高友谊质量, 进而提高个体的生涯适应力。本研究认为, 这一结果的出现可能反映了这样一种现象, 即虽然高羞怯个体往往惧怕社交情境, 也不主动参与社交, 但并不意味着他们没有高质量的友谊关系。这一结果反而说明, 高质量的友谊关系对提高高羞怯个体生涯适应力的重要性。当然, 这一推测有待于进一步验证。

4.3. 自尊、友谊质量在羞怯与生涯适应力之间的链式中介作用

本研究发现自尊和友谊质量在羞怯和生涯适应力之间起到链式中介作用, 也就是说羞怯先影响自尊, 再由自尊影响友谊质量, 最后通过友谊质量影响生涯适应力, 形成了“羞怯 - 自尊 - 友谊质量 - 生涯适应力”这一路径。

生涯建构理论认为个体主观上的积极能动性是个体获取适应性资源前提(Savickas & Porfeli, 2012)。李栩, 侯志瑾和冯纁(2013)的研究也支持了这样一种观点, 即主动性人格是影响个体生涯适应力的重要指标。基于此, 本研究提出, 与主动性人格相反的羞怯特质会降低个体的生涯适应力, 研究结果支持了这一理论假设。也有研究者探讨大五人格各个维度与生涯适应力之间的关系, 结果发现尽责性、外向性与适应力正相关, 而神经质人格则与适应力负相关(关翩翩&李敏, 2015)。这一结果与本研究的結果相一致。本研究的研究结果则进一步说明, 羞怯特质通过自尊和友谊质量进而影响生涯适应力。

4.4. 研究意义与教育建议

从本研究的研究结果可知, 羞怯通过自尊和友谊质量的链式中介作用对大学生的生涯适应力产生极其重要的影响。下面我们将从理论和实践两个视角阐释本研究的意义, 并对如何提升大学生的生涯适应力提出教育建议。

首先, 理论方面, 本研究探讨了自尊和友谊质量在羞怯和生涯适应力之间的链式中介作用, 丰富了以往有关大学生生涯适应力的相关研究。

其次, 实践方面, 本研究为提升大学生的生涯适应力, 帮助大学生更好的进行生涯规划和辅导提供了方向。高校生涯辅导老师可以利用本研究的研究结果, 有意识地提升大学生的生涯适应力。在生涯辅导中, 生涯指导老师可以引导大学生正确的认识和评价自身, 提高其自尊心。同时, 应该重视同伴关系在生涯辅导中的作用, 可以通过团体辅导等形式, 提升大学生的友谊质量, 进而提升其生涯适应力。

5. 结论

- 1) 大学生的羞怯特质通过降低其自尊影响生涯适应力。
- 2) 大学生的羞怯特质通过提升友谊质量影响生涯适应力。
- 3) 羞怯特质依次通过自尊、友谊质量的链式中介作用对大学生的生涯适应力产生间接影响。

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

- 程婧楠, 刘毅, 梁三才(2017). 大学生生涯适应力与职业探索: 职业使命感和职业决策自我效能感的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 25(2), 237-240.
- 答会明(2000). 大学生自信、自尊、自我效能与心理健康的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 8(4), 227-228.
- 范兴华, 方晓义(2004). 大学生友谊质量量表中文版信度与效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 12(2), 133-136.
- 高峰强, 任跃强, 徐洁, 韩磊(2016). 羞怯与生活满意度: 安全感与自我控制的多重中介效应. *中国临床心理学杂志*, 24(3), 547-549.
- 关翩翩, 李敏(2015). 生涯建构理论: 内涵, 框架与应用. *心理科学进展*, 23(12), 2177-2186.
- 季益富, 于欣(1999). 自尊量表(The Self-Esteem Scale). *中国心理卫生杂志*, (增刊), 318-320.
- 李栩, 侯志瑾, 冯纁(2013). 大学生父母生涯发展期望、主动性人格、生涯适应力和生涯决策困难的关系. *中国临床心理学杂志*, 21(2), 263-267.
- 梁明辉, 易凌峰(2017). 大学生生涯适应力与创业效能感和创业意向的关系. *心理与行为研究*, 15(3), 366-371.
- 罗青, 周宗奎, 魏华, 等(2013). 羞怯与互联网使用的关系. *心理科学进展*, 21(9), 1651-1659.
- 任敏, 何壮, 颜媛(2019). 大学生羞怯与交往焦虑的关系: 自尊的中介作用. *兰州教育学院学报*, 35(10), 164-166.
- 孙晓玲, 吴明证(2011). 大学生自尊, 拒绝敏感性, 人际信任与社会焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 19(4), 537-539.
- 王倩倩(2007). 大学生羞怯特点及其与自尊, 孤独, 人际情境觉察能力的关系. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.

- 王润洲, 刘梦熙, 孔文雅, 朱淼, 宋耀武(2019). 羞怯心理对大学生社交障碍的影响: 父母养育方式和自尊的作用. *心理技术与应用*, 7(9), 556-564.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 杨丽珠, 张丽华(2003). 论自尊的心理意义. *心理学探新*, 23(4), 10-12.
- 张静(2002). 自尊问题研究综述. *南京航空航天大学学报(社科版)*, 4(2), 82-86.
- 张玥, 张冬静, 熊琳, 谷传华(2018). 手机成瘾与大学生抑郁, 焦虑的关系: 中介与调节效应分析. *中国临床心理学杂志*, 26(6), 1086-1090.
- 赵小云, 谭顶良, 郭成(2015). 大学生生涯适应力问卷的编制. *中国心理卫生杂志*, 29(6), 463-469.
- 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*, 12(6), 942-950.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F., & Hartup, W. W. (1998). *The Company They Keep: Friendships in Childhood and Adolescence*. Cambridge University Press.
- Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2007). Methods for Integrating Moderation and Mediation: A General Analytical Framework Using Moderated Path Analysis. *Psychological Methods*, 12, 1-22. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.1>
- Hartung, P. J., Porfeli, E. J., & Vondracek, F. W. (2008). Career Adaptability in Childhood. *The Career Development Quarterly*, 57, 63-74. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2008.tb00166.x>
- Henderson, L., & Zimbardo, P. G. (2001). Shyness as a Clinical Condition: The Stanford Model. In W. R. Crozier, & L. E. Alden (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety* (pp. 431-447). Wiley.
- Hirschi, A. (2009). Career Adaptability Development in Adolescence: Multiple Predictors and Effect on Sense of Power and Life Satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Gunderson, J. (2002). Towards Explaining the Association between Shyness and Loneliness: A Path Analysis with American College Students. *Social Behavior and Personality*, 30, 263-270. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.3.263>
- Jong, P. J. D. (2002). Implicit Self-Esteem and Social Anxiety: Differential Self-Favouring Effects in High and Low Anxious Individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 501-508. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00022-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00022-5)
- Kalliopuska, M. (2008). Personality Variables Related to Shyness. *Psychological Reports*, 102, 40-42. <https://doi.org/10.2466/pr0.102.1.40-42>
- Larsen, H., Branje, J. T., Van der Valk, I., & Meeus, W. H. J. (2007). Friendship Quality as a Moderator between Perception of Interparental Conflicts and Maladjustment in Adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 31, 549-558. <https://doi.org/10.1177/0165025407080578>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social Withdrawal in Childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
- Savickas, M. L. (1997). Adaptability: An Integrative Construct for Lifespan, Life-Space Theory. *Career Development Quarterly*, 45, 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adaptabilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What It Is, What to Do about It*. Addison-Wesley Publishing Company.