

大学生自尊、情绪调节自我效能感与社交焦虑的关系研究

郝建华¹, 宋 帅²

¹苏州大学教育学院, 江苏 苏州

²济宁医学院精神卫生学院, 山东 济宁

收稿日期: 2022年3月20日; 录用日期: 2022年4月14日; 发布日期: 2022年4月21日

摘 要

目的: 探讨大学生自尊、情绪调节自我效能感与社交焦虑之间的相关关系, 以及情绪调节自我效能感在大学生自尊与社交焦虑之间的中介作用。方法: 采用自尊量表(Self-esteem Scale, SES), 情绪调节自我效能感量表(Regulatory Emotional Self-efficacy Scale, RES)和交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)对409名大学生进行问卷调查。结果: 1) 社交焦虑与情绪调节自我效能感、自尊呈显著性负相关($p < 0.01$), 自尊与情绪调节自我效能感呈显著性正相关($p < 0.01$); 2) 情绪调节自我效能感在自尊与社交焦虑间发挥着部分中介作用, 中介效应值为9%, 即自尊一方面直接影响社交焦虑, 另一方面通过情绪调节自我效能感影响社交焦虑。结论: 1) 自尊水平和情绪调节自我效能感越低的大学生, 更容易引发社交焦虑; 2) 提高情绪调节自我效能感和自尊水平能有效降低社交焦虑水平。

关键词

大学生, 自尊, 情绪调节自我效能感, 社交焦虑, 中介作用

A Study on the Relationship between Self-Esteem, Self-Efficacy and Social Anxiety of College Students

Jianhua Hao¹, Shuai Song²

¹School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu

²College of Mental Health, Jining Medical University, Jining Shandong

Received: Mar. 20th, 2022; accepted: Apr. 14th, 2022; published: Apr. 21st, 2022

Abstract

Objective: To explore the correlation between college students' self-esteem, regulatory emotional self-efficacy and social anxiety, and the mediating effect of self-efficacy of emotion regulation on

self-esteem and social anxiety of college students. Methods: The Rosenberg Self-Esteem Scale (SES), Regulatory Emotional self-efficacy Scale (RES) and Interaction Anxiousness Scale (IAS) were used to investigate 409 college students. Results: 1) Social anxiety was negatively correlated with emotional self-efficacy and self-esteem ($p < 0.01$), while self-esteem was positively correlated with emotional regulation self-efficacy ($p < 0.01$); 2) The self-efficacy of emotional regulation plays a partial mediating role between self-esteem and social anxiety, and the mediating effect value is 9%. That is to say, self-esteem directly affects social anxiety on the one hand and affects social anxiety through emotional regulation of self-efficacy on the other hand. Conclusion: 1) The lower the level of self-esteem and self-efficacy of emotion regulation, the more likely the college students are to cause social anxiety; 2) Improving the level of emotional self-efficacy and self-esteem can effectively reduce the level of social anxiety.

Keywords

University Student, Self-Esteem, Regulatory Emotional Self-Efficacy, Social Anxiety, Mediating Effect

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

社交焦虑是指个体在社交场合中被他人评价时所反应出来的不舒服、不自然、紧张甚至恐惧的主观体验[1]。以往研究显示,个体成年后至25岁这个年龄段人际敏感性极高,大学生正是处于这个阶段的易感人群,社交焦虑问题对大学生产生不同程度的影响。大学生常见的心理健康问题之一就是社交焦虑,这表明社交焦虑可能对大学生群体的学习效率、人际交往、家庭关系、婚恋恋爱关系和职业生涯等方面产生着重要影响。由于缺少社交技能,他们也无法跟外界保持有效的沟通。在大学生活中,学生的大部分时间都在社交活动中度过,但是存在社交焦虑问题的大学生在社交情景中会感到非常紧张和焦虑,甚至这种情绪体验会蔓延至其他场景中。在缺乏社交技能的情况下,他们无法倾泻内心的痛苦和不安,只能一个人备受煎熬,可能选择退学、甚至出现网络成瘾与依赖、抑郁等问题[2]。更高的社交焦虑可能会对个体心理健康和社会功能造成损害,引起了社会各界广泛关注。有研究表明,个体的社交焦虑会受到自我认同的影响,个体对自己的面容形体的认同度越高,社交焦虑程度越低[3]。在李敬阳[4]等人的研究表明自尊对社交焦虑的预测作用最大。

自尊是个体对自我评价的一种情感体验,是个体对自我价值的判断。大学阶段对于个体心理发展和社会适应是一个的重要阶段,正确认识自己并对自己进行积极正向的评价及正确认识他人对自己积极正向的评价能够提高大学生的自尊水平。研究显示,自尊与社交焦虑呈显著负相关,高自尊个体的在社交场合很少有紧张不安、焦虑恐惧的表现,同时,高自尊个体的人际满意度和主观幸福感水平高,对自己的心境及情绪的控制和调节能力优于低自尊个体[5]。自信既是个体的心理健康之本,也是自尊的基本表现。有研究表明,情绪调节的自我效能感在代表着一种对于自己能够把控自己情绪的自信和能力,是自信在情绪调控方面的表现。高自尊的个体一定对自己有相当程度的自信。缺乏自尊和自信会使人缺少工作学习人际交往及建立亲密关系等方面的安全感。如果长期处于安全感缺失的情况下会失去人际交往需求,引发抑郁[6]。

情绪调节自我效能感是指个体对有效调节自己情绪状态的信心程度,个体对调节自身情绪的能力感决定个体情绪体验上的差异[7]。情绪调节与一系列社会心理过程密切相关,比如个体社会交往、社会适

应等。因此,对情绪的控制与调节在个体社会生活和心理健康中扮演者重要角色,情绪调节良好的个体,会适时表达自己的情绪,如取得成就时,会表达自己的愉悦之情,如完成预期目标时,会肯定和鼓励自己;当个体在被人指责、冤枉的时候,能够控制住自己的消极情绪,暂时避免恼火,并转移注意力,能够很快从恼怒的情绪中走出来。很多学者继 Caprara 等人的研究[7]进行了一些研究,发现情绪调节能力会对个体自尊产生影响[9]。

近几年来国内研究学者发现大学生的自尊可以负向预测社交焦虑[8],且另一变量情绪调节自我效能感既可以作为由自尊来预测的因变量[9],又可以作为自变量预测社交焦虑[10],符合中介作用的检验条件。因此,本研究在以往研究基础上将情绪调节自我效能感作为了中介变量。

2. 对象与方法

2.1. 对象

在山东省两所高校内随机选取大学生 504 人,发放纸质问卷 333 份和网上问卷 171 份,收回有效问卷共 409 份,包括纸质问卷 297 份和网上问卷 112 份,有效率为 81%,年级分布大一至大五,男生 171 人,女生 238 人。

2.2. 方法

2.2.1. 自尊量表(SES)

本量表由 Rosenberg 编制[11],主要用于评定个体的自尊水平。共 10 个条目,采用 4 级评分,即“1~4 表示非常不符合~非常符合”。总分范围为 10 至 40 分,得分高表明个体自尊水平高。本研究中量表的克隆巴赫系数为 0.874,信效度在可接受的范围。

2.2.2. 情绪调节自我效能感量表(RES)

本量表由 Caprara 编制[7],并于 2008 年重新修订的情绪调节自我效能感量表,共 12 题,包括表达积极情绪自我效能感(perceived self-efficacy in expressing positive affect, POS)、调节沮丧/痛苦情绪自我效能感(perceived self-efficacy in managing despondency/distress, DES)和调节生气/愤怒情绪自我效能感(perceived self-efficacy in managing anger/irritation, ANG)三个分量表。采用 5 级评分,即“1~5 表示非常不符合~非常符合”,得分越高表明个体对自己调节情绪的自信程度越强。该量表在本研究中的克隆巴赫系数为 0.812,信效度良好。

2.2.3. 交往焦虑量表(IAS)

本量表由 Leary 于 1983 编制而成[12],量表经过修订由 15 个自陈条目组成,主要用于评定个体在社交场合反应出来的主观体验的倾向。采用 5 级评分,即“1~5 表示非常不符合~非常符合”,总分范围为 15 至 75 分,总分越高表明社交焦虑水平高。本研究中,克隆巴赫系数为 0.783,信效度在可接受范围。

2.3. 统计处理

采用 SPSS 22.0 进行数据的统计和分析,采用独立样本 t 检验, F 检验,相关分析进行数据统计整理与分析,使用 Bootstrap 方法进行中介效应检验。

3. 结果

3.1. 人口统计学变量上的差异分析

3.1.1. 自尊

使用 t 检验在性别、专业、独生水平和生源地水平上分别进行差异性检验,使用 F 检验分析年级水

平上的差异, 结果显示(见表 1), 自尊在各个变量水平上均没有显著差异($p > 0.05$)。男生的自尊水平略低于女生, 非独生子女的自尊水平低于独生子女, 但均无统计学意义($p > 0.05$)。

3.1.2. 情绪调节自我效能感

分析方法同上, 结果显示(见表 1), 情绪调节自我效能感在性别水平上具有显著差异($p < 0.01$), 男生分数高于女生。在年级水平上来看, 高年级(大三、大四)学生得分高于低年级(大一、大二)和大五学生, 且大五学生得分最低, 但无统计学意义($p > 0.05$)。在专业、年级、独生水平和生源地水平上, 差异不显著($p > 0.05$)。

3.1.3. 社交焦虑

分析方法同上, 结果显示(见表 1), 社交焦虑在性别水平和独生水平上差异显著($p < 0.01$), 女生在社交场合中的紧张不安及焦虑程度显著高于男生, 非独生子女的在社交场合中的紧张不安及焦虑程度明显高于独生子女。在专业、年级和生源地水平上社交焦虑程度不具有显著性差异($p > 0.05$)。

Table 1. Self-esteem, regulatory emotional self-efficacy and social anxiety in population variables (score, $\bar{x} \pm s$)

表 1. 自尊、情绪调节自我效能感、社交焦虑在人口变量上的差异检验(分, $\bar{x} \pm s$)

人口统计学变量	N	t 值/F 值	自尊	情绪调节自我效能感	社交焦虑	
性别	男	171	30.88 ± 4.164	44.27 ± 9.064	43.26 ± 9.131	
	女	238	30.93 ± 4.300	42.14 ± 7.288	46.97 ± 9.604	
			t 值	-0.108	2.626	-3.974
			p 值	0.914	0.009	0.000
专业	医学	194	30.79 ± 3.628	42.94 ± 7.240	44.90 ± 7.751	
	非医学	215	31.02 ± 4.728	43.12 ± 8.883	45.89 ± 10.961	
			t 值	-0.547	-0.223	-1.051
			p 值	0.584	0.824	0.294
年级	大一	64	30.97 ± 3.834	42.97 ± 8.643	45.28 ± 8.301	
	大二	94	30.85 ± 4.362	42.77 ± 6.899	45.67 ± 8.215	
	大三	127	30.93 ± 4.222	43.23 ± 8.676	46.04 ± 11.635	
	大四	107	30.97 ± 4.386	43.36 ± 7.453	44.93 ± 8.875	
	大五	17	30.47 ± 4.638	41.18 ± 12.289	43.06 ± 8.685	
			F 值	0.059	0.308	0.480
			p 值	0.994	0.872	0.751
独生子女	独生	160	31.06 ± 4.660	43.64 ± 10.059	43.86 ± 9.155	
	非独生	249	30.82 ± 3.951	42.64 ± 6.605	46.43 ± 9.721	
			t 值	0.561	1.208	-2.703
			p 值	0.575	0.228	0.007
生源地	城市	163	31.09 ± 4.313	43.03 ± 8.780	45.45 ± 10.501	
	农村	246	30.79 ± 4.193	43.03 ± 7.697	45.40 ± 8.932	
			t 值	0.746	0.005	0.058
			p 值	0.456	0.996	0.954

3.2. 自尊、情绪调节自我效能感与社交焦虑的相关分析

社交焦虑与自尊($r = -0.349, p < 0.01$)、情绪调节自我效能感($r = -0.235, p < 0.01$)呈显著负相关, 自尊与情绪调节自我效能感呈显著正相关($r = 0.259, p < 0.01$), 情绪调节自我效能感的三个维度 POS、DES、ANG 两两分别呈正相关($p < 0.01$) (见表 2)。

Table 2. Correlation analysis of self-esteem, regulatory emotional self-efficacy and social anxiety

表 2. 自尊、情绪调节自我效能感、社交焦虑的相关分析

	IAS	SES	RES	POS	DES
SES	-0.349**				
RES	-0.235**	0.259**			
POS	-0.123*	0.214**	0.734**		
DES	-0.239**	0.214**	0.864**	0.408**	
ANG	-0.215**	0.191**	0.809**	0.269**	0.730**

注: IAS: 社交焦虑; SES: 自尊; RES: 情绪调节自我效能感; POS: 表达积极情绪自我效能感; DES: 调节沮丧/痛苦情绪自我效能感; ANG: 调节生气/愤怒情绪自我效能感; * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.3. 中介作用分析

根据三者之间相关分析, 发现两两相关均有统计学意义, 符合中介效应的检验条件。根据中介效应检验程序[13]进行中介效应检验(模型 4), 样本量选择 5000, 在 95% 置信区间下, 结果表明, 自尊对社交焦虑的直接效应显著($t = -6.4864, p < 0.001$), 直接效应值为-0.6966; 情绪调节自我效能感对社交焦虑的直接效应显著($t = -6.4864, p < 0.001$), 效应值为-0.1826; 自尊通过情绪调节自我效能感对社交焦虑的间接效应值为-0.0908, 其 95% 的置信区间为[-0.1783, -0.0299], 不包括 0, 因此情绪调节自我效能感在自尊对社交焦虑影响中的中介作用成立。故在大学生自尊对社交焦虑的影响中, 既包括自尊对社交焦虑 70% 的直接效应, 又包括情绪调节自我效能感产生的 9% 的中介效应。各路径见表 3。中介作用路径见图 1。

Table 3. The mediating role of regulatory emotional self-efficacy in self-esteem and social anxiety

表 3. 情绪调节自我效能感在自尊与社交焦虑之间的中介作用

路径	效应值	t 值	p 值	95% CI 下限	95% CI 上限
SES→RES (a)	0.4972	5.4102	<0.001		
RES→IAS (b)	-0.1826	-3.2625	<0.001		
SES→IAS (c')	-0.6966	-6.4864	<0.001		
SES→RES→IAS (ab)	-0.0908			-0.1783	-0.0299

注: IAS 表示社交焦虑; SES 表示自尊; RES 表示情绪调节自我效能感。

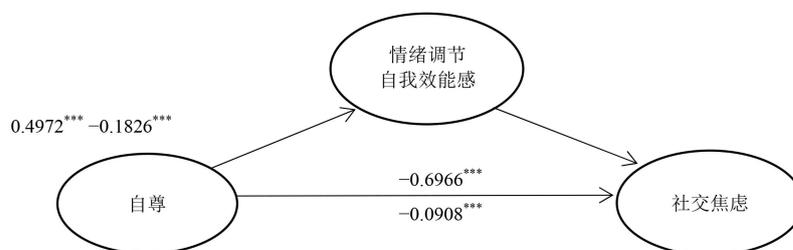


Figure 1. Mediation action path diagram

图 1. 中介作用路径图

4. 讨论

4.1. 人口学变量

女大学生的自尊水平高于男大学生, 但无统计学意义。在张伟玲[14]的研究中结果显示, 女生的自尊和自我接纳水平显著低于男生, 与本结果不一致。但是我们可以展望当今社会, 女性的社会地位逐步提升, 更多的女生在学业上和工作中各方面的能力得到社会认可, 女性成为各种人际交往场合不可缺少的角色, 获得更高的认同感不仅可以减少焦虑情绪, 也使女生越来越自信, 自尊水平也得到了提高。男性在社会中是一种坚强、勇敢、热爱挑战、遇到困难不退缩不逃避的角色, 随着女性地位的提升, 在一些方面不再对女性有性别歧视, 比如在职场中, 能力高者就会得到晋升的机会, 不再是男性一统天下的局面了, 男性可能会产生紧张感, 如果遇到挫折很容易受挫, 成就感降低, 从而打击自信心, 导致自尊水平降低。在大学生群体中, 女生成绩普遍比男生好, 男生个体成就感要低一些。更早一些的研究中, 研究者认为自尊水平不存在性别差异。大学生的自尊水平在生源地水平上无差异, 这是由于近年来城乡差距不断缩小, 特别是在教育方面, 为了让农村学子在社会上更加自信, 逐步完善教育体系, 农村学子的心理素质也不断提高, 自尊水平也得到相应提高, 在郭振娟[15]的相关研究中发现的大学生的自尊无城乡差异与本研究结果一致。本研究结果还说明自尊水平与年级、专业及独生水平无关。

情绪调节自我效能感在性别水平上男生总分显著高于女生。一般而言, 男生习惯把消极情绪外化为行为或游戏, 在这个过程中进行情绪调节, 转移注意力, 从而能更好的发泄消极情绪; 女生则会内化, 把事藏在心里, 与他人沟通不积极, 消极情绪无法及时有效地抒发。这与廖素群, 黄俊峰, 刘娟娟[16]等人的研究结果一致, 但与张萍[17]等人的研究结果不一致, 其结果显示, 在表达积极情绪上的情绪调节的自信程度方面来看, 女生的效能感要优于男生。研究者认为这可能与男女生的思维方式和性别角色的社会定位差异有关。一般而言, 女生思考问题的特点偏感性常常感情用事, 感性思维为主导, 而男生思考问题则偏理性, 处理问题的方式更有逻辑性, 理性思维为主导。在情感体验的表达方式上也有不同, 女性易受到外界变化而产生情绪波动, 有较强情感体验, 表现为情感细腻敏感而丰富, 男性的总体特征是沉稳豪放, 对自身的情感体验不太敏感, 遇事沉着冷静, 不爱计较[18]。在年级水平上来看, 高年级(大三、大四)学生得分高于低年级(大一、大二)和大五学生, 且大五学生得分最低, 但无统计学意义。大一、大二学生刚刚踏入校园, 对自己的人际交往、学业、未来充满迷茫, 对于全新的环境需要适应, 这一时期产生的心理问题比较多; 大三、大四的学生已经适应了大学的生活环境, 广泛参与社交活动和各种技能考核, 学习和生活都有了明确目标, 基于同学间相互了解和熟悉, 更能理解或迁就他人, 对不同个体会有不同情绪调节策略, 遇事能够游刃有余地解决, 对心理和情绪的调节能力较好; 而大五是一个转折时期, 马上就要踏入社会接受历练和考验, 面对的就业压力越来越大, 可能还没有充足的准备迎接新的挑战, 那么在情绪调节的能力上低于其他年级。在专业、年级、独生水平和生源地水平上来看差异不显著。这与以往研究结果相一致。有研究者认为, 个体在现实生活中的情绪体验和认知方式决定了个体的情绪调节能力, 在人际交往, 学习工作和生活事件等方面都与其有很大关联。李卓成等的研究也表明大学生的心理健康与个体是否为独生子女关系不大。

女大学生的社交焦虑水平显著高于男大学生, 表明女大学生生在社交场合中更易产生紧张、不安、焦虑、恐惧等不利于人际交往顺利进行的负面情绪。这与张伟玲[14]的研究结果一致。原因可能是由于女生性格偏内向安静, 心思细腻敏感, 对于自身的关注点容易集中在缺点上, 不自觉的拿自己同他人比较, 也更加在意他人对自己在社交场合中的行为表现作出评价, 这样会使自我评价降低, 因此在社交场合中容易紧张, 产生焦虑。独生子女的社交焦虑水平显著低于非独生子女, 这与以往研究结果不一致。得出本结果的原因可能是由于非独生子女认定自己的兄弟姐妹为最亲密的朋友, 而在家庭以外的社交场合中

可能会倾向于将自己的同伴与自己的兄弟姐妹作比较, 从而更难建立良好的亲密关系, 交友受到限制。以往研究证明了独生子女的社交焦虑水平高于非独生子女, 原因在于非独生子女的社交范围不仅局限于长辈, 同伴, 而且还与自己的兄弟姐妹相处, 需要有不同的交流方式和交往行为。医学生相比其他专业的大学生社交焦虑水平要低一些, 但无显著性差异。这可能与专业认同度有关, 医学生相比非医学专业的学生总体专业认同度及责任心要高一些。

4.2. 自尊、情绪调节自我效能感与社交焦虑之间的关系

根据研究结果, 自尊与社交焦虑呈显著负相关, 结果与韩思竹、孙炳海[19]的研究结论一致。高认同感的大学生的自尊水平也相对较高, 因此大学生需要在社会交往中获得更多的认同, 多与肯定自己、认同自己的同伴交往交流, 我们可以从他们身上得到更多的尊重和情感支持, 在获得他人对自己的积极评价的同时建立起对自己的一个正向、积极的自我评价, 自信心随之得到提高, 继而提高自尊水平, 在社会中能更好地进行社会适应, 保证心理健康发展, 从而社交中的紧张焦虑、坐立不安、恐惧等表现也相应减少。除此之外, 要善于倾听他人的意见, 特别是重要他人, 我们不仅要被动听取意见, 更要主动询问意见, 他们的对事物的相关意见可能是你没有考虑到的, 整合好意见将会帮助你全面看待事物, 任务也能完成的更好, 以提高自尊水平。在平时的社交活动中, 我们要适当进行自我暴露, 表达自己的想法和感受可以增进感情, 也可以对自己有一个更深的认识和了解。对于自己的缺点和不足, 我们要虚心接受并加以改正, 一定要付出行动, 加以落实, 可以将这个过程记录下来, 分成小目标, 达成目标后我们势必会产生成就感, 那么这样就提高了自信心, 提高了自尊水平。当我们面对新环境时一定要不要畏惧, 要勇于接受挑战, 给予自己坚定的信念, 时刻提醒自己可以做到, 提高自己成功的几率有利于提高自尊水平。

大学生对自己情绪调节的自信程度和能力越高, 在社交场合中紧张不安、焦虑恐惧的情况发生的几率越小, 与周碧薇[20]等人, 吴晓薇、黄玲[21]等人的研究结果一致, 后者结果表明了高焦虑水平的大学生更易发生抑郁与攻击的情况, 这是由于个体对自己调节情绪的能力和自信程度较低, 当好事情发生时, 表达愉悦、高兴、激动等正向、积极的情绪的能力较低, 遇到困难、挫折时也不能及时调控、抒发自己的消极情绪, 因此更易发展为攻击和抑郁。

高自尊的大学生, 能够更有效地进行情绪调节, 把控情绪的自信程度和能力更高。王小琴、马梅[22]等人的研究结果显示, 自尊和情绪调节自我效能感呈显著正相关, 这提示着, 个体想要进一步提高其自尊水平, 必须先提高情绪调节自我效能, 反之亦然。高情绪调节自我效能感者, 能有效调控情绪, 大多表现为更积极、合理的情绪体验, 看待事物更理性、更积极、更全面, 采取积极地情绪应对变化, 周而复始, 使自信心逐步提高, 从而提高自尊水平。曹杏田[6]等的研究结果显示, 自尊与自我控制、情绪调节自我效能感呈显著正相关。如果个体对有效调节情绪的信念和调节情绪的能力低, 则会持续处于消极情绪状态中, 在出现对于自己不利的情况中时则会表现出更强烈的消极情绪体验, 使自己丧失信心可能导致一蹶不振, 自尊水平更得不到提高。杨莉萍、高石[23]的研究中显示, 高职生情绪调节自我效能感与自尊呈显著正相关, 与本研究结果一致。

对于消极情绪的调节, 我们可以选择运动、向他人倾诉等合理的宣泄, 在愤怒、痛苦等消极情绪主导的情绪体验的当下, 我们可以进行深呼吸来调节放松, 冷静地分析和反思一下产生消极情绪的原因和过程, 当发现事物不是自己理解的那样, 消极情绪自然就消失了。也可以将视线和注意力转移到更有意义的地方, 比如看电影陶冶情操, 读书升华精神世界, 或者听音乐释放消极情绪, 也可以静思来放松心情; 积极情绪的也要适时并且合理, 不要一直沉浸在成功的喜悦中, 这样往往会脱离实际, 给个体带来不真实感, 也会影响现实生活。

个体的日常生活离不开社交活动, 它占了日常生活的大部分, 如果个体在社交活动中会感到压力, 有紧张不安, 焦虑恐惧的现象, 说明个体产生了社交焦虑, 社交焦虑问题解决不好会影响个体的正常生活, 特别是在以往研究中显示高焦虑个体在总焦虑个体中占比超过了 20%, 因此, 社交焦虑问题的干预研究也成为关注的焦点, 如进行认知行为团体疗法能够有效减轻社交焦虑。很多研究证实了社交焦虑与认知、注意、情绪调节、情绪智力等相关, 这提示我们可以从不同角度入手, 直接地或间接地干预社交焦虑相关变量, 从而降低社交焦虑水平。

4.3. 情绪调节自我效能感在自尊和社交焦虑之间的中介作用

本研究结果显示, 情绪调节自我效能感在自尊与社交焦虑间发挥着中介作用, 并具有统计学意义, 表明情绪调节自我效能感这一变量, 在自尊对社交焦虑的影响过程中, 间接地影响着大学生的社交焦虑程度。

本研究还证实, 高自尊个体调节情绪的自信程度和能力相对于低自尊个体会更强, 而大学生的社交焦虑水平会受到情绪调节自我效能感的影响, 即情绪调节自信程度高和能力强的个体社交焦虑的水平也较之更低。同时表明低自尊的个体更可能降低自己的情绪调节的自信程度, 从而造成高水平的社交焦虑。因此, 帮助社交焦虑个体树立自信, 提高自尊水平, 可以直接降低个体焦虑水平, 同时学习情绪管理和调节策略, 特别是调节消极情绪的能力, 要做到冷静分析, 合理宣泄, 适当表达, 当发现事物积极的一面时, 消极情绪就会得到平复, 并且积极情绪开始发挥作用, 有助于培养有效情绪调节的自信程度, 完善人格结构, 提高应对压力的能力, 这样才能对社交焦虑起到良好的缓解作用。

5. 结论

在本研究中所调查的大学生中, 自尊和情绪调节自我效能感总体处于中等水平, 男大学生对自己能有效调节情绪的程度更自信, 女大学生和非独生子女个体在社交场合中更易感到焦虑, 低自尊和低情绪调节自我效能感大学生在社交场合中更易引起焦虑。因此, 提高自尊水平、培养学生有效的调节情绪的能力是缓解大学生社交焦虑的有效途径。

参考文献

- [1] Loudin, J.L., Loukas, A. and Robinson, S. (2003) Relational Aggression in College Students: Examining the Roles of Social Anxiety and Empathy. *Aggressive Behavior*, **29**, 430-439. <https://doi.org/10.1002/ab.10039>
- [2] 许书萍. 高社交焦虑大学生的解释倾向[D]: [博士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2010: 1-175.
- [3] 王倩芸. 大学生的社交焦虑现状及思考[J]. 辽宁科技学院学报, 2018, 20(3): 102-104.
- [4] 李敬阳, 刘洋, 万洪泉, 梅松丽. 大学生社交焦虑情绪影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2011, 27(9): 1075.
- [5] 张灵. 大学生自尊、人际关系与主观幸福感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 华南师范大学, 2007: 1-58.
- [6] 曹杏田, 张丽华. 青少年情绪调节自我效能感和自我控制在自尊与攻击性的关系中的链式中介作用[J]. 儿童青少年心理卫生, 2018, 32(7): 574-579.
- [7] Bandura, A., Caprara, G.V. and Barbaranelli, C. (2003) Role of Affective Self-Regulatory Efficacy on Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, **74**, 769-782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>
- [8] 张亚利, 李森, 俞国良. 自尊与社交焦虑的关系: 基于中国学生群体的元分析[J]. 心理科学进展, 2019, 27(6): 1005-1018.
- [9] 冀艳玲. 大学生自尊与亲社会行为的关系: 情绪调节自我效能感的中介作用[J]. 教育观察, 2021, 10(13): 81-84+116.
- [10] 曹呈旭, 七十三. 大学生情绪调节自我效能感的潜在类别与社交焦虑的关系[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2021, 30(11): 1040-1044.
- [11] Rosenberg, M. (1965) Society and the Adolescent Self-Image. *Social Forces*, **3**, 1780-1790.

<https://doi.org/10.1515/9781400876136>

- [12] Leary, M.R. and Kowalski, R.M. (1993) The Interaction Anxiousness Scale: Construct and Criterion-Related Validity. *Journal of Personality Assessment*, **61**, 136-146. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6101_10
- [13] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.
- [14] 张伟玲. 大学生自尊在自我接纳和社交焦虑间的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(9): 1354-1357.
- [15] 郭振娟. 大学生自尊与父母教养方式的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2001.
- [16] 廖素群, 黄俊峰, 刘娟娟, 刘孟君, 甘小玲, 杨锦彬, 罗海珊. 大学生情绪调节自我效能感的调查研究——以韶关学院为例[J]. 韶关学院学报, 2012, 33(9): 159-162.
- [17] 张萍, 张敏, 卢家楣. 情绪调节自我效能感量表在中国大学生中的试用结果分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 5(18): 568-570.
- [18] 吴晓华. 周代男女角色定位及其对现代社会的影响[J]. 长安大学学报: 社会科学版, 2009, 3(11): 86-92.
- [19] 韩思竹, 孙炳海. 自尊对大学生社交焦虑的影响: 有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学, 2015, 23(4): 627-631.
- [20] 周碧薇, 钱志刚. 有留守经历大学生正念与社交焦虑的关系: 情绪调节自我效能感的中介作用[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2019, 17(1): 62-65.
- [21] 吴晓薇, 黄玲, 何晓琴, 唐海波, 蒲唯丹. 大学生社交焦虑与攻击、抑郁: 情绪调节自我效能感的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(5): 804-807.
- [22] 王小琴, 马梅, 惠沼沼, 张月, 邓甫, 王明旭, 孙鹏伟, 王琪. 中学生自尊状况及情绪调节自我效能感影响因素的研究[J]. 中国医学伦理学, 2017, 30(5): 619-625.
- [23] 杨莉萍, 高石. 高职生情绪调节的自我效能感与自尊和抑郁的关系[J]. 广西师范大学学报: 哲学社会科学版, 2013, 49(4): 155-159.