

羞怯与孤独感——自我效能的多重中介效应*

李彩娜¹ 党健宁¹ 何姗姗² 李红梅¹

(¹ 陕西师范大学心理学院 现代教学技术教育部重点实验室, 西安 710062)

(² 华东师范大学社会发展学院, 上海 200241)

摘要 以 777 名青少年为被试, 运用《羞怯问卷》、《孤独感问卷》、《社交效能量表》和《情绪调节效能感问卷》进行测量研究, 考察了青少年羞怯与孤独感的关系以及社交自我效能与情绪调节自我效能在羞怯与孤独感间的作用机制。相关分析表明: 青少年羞怯、情绪调节自我效能、社交自我效能与孤独感间相关显著; 结构方程模型分析结果显示, 羞怯不但能直接正向预测个体的孤独感体验, 还会通过情绪调节自我效能和社交效能间接预测个体的孤独感; 自我效能在羞怯与孤独间起多重中介作用。

关键词 羞怯; 孤独; 自我效能感; 多重中介

分类号 B848

1 引言

日常生活中, 每个人都有社会交往的需要, 并通过不同方式来适应和满足这种需要。虽然大多数个体能够借助社交技巧顺利实现社会交往, 但仍有一些人在社交中表现出羞怯和孤独。大量研究发现了羞怯与孤独间的共生性(Jones, Rose, & Russell, 1990; Ashe & McCutcheon, 2001; Fitts, Sebbby, & Zlokovich, 2009; Gökhan, 2010), 并从人格(如自尊, Zhao, Kong, & Wang, 2012; 幽默风格, Fitts et al., 2009)、能力(如人际交往能力, Jackson, Fritch, Nagasaka, & Gunderson, 2002)及社会因素(如社会支持, Jackson et al., 2002)等角度探讨二者关系的内在机制。然而, 上述研究中相关因素的测量均来自于被试的自我报告, 考察的是个体对自身人格、能力、社会支持的主观评价、判断或自我感受, 其实质涉及的是个体的自我效能信念系统。那么, 自我效能是否能够解释羞怯与孤独间关系的内在机制, 能否通过提升自我效能改善羞怯个体的孤独体验? 本研究拟对此做出初步的探讨。

羞怯(Shyness)指个体在社交情境中的不适感及行为上的抑制特征(Cheek & Buss, 1981), 具体表

现为社交情境中个体对陌生人的警惕, 对消极评估的恐惧及情绪上的沮丧感(Henderson & Zimbardo, 2001), 会显著影响其对期望活动的参与及对他人和职业目标的追求行为。大量研究表明, 羞怯常与消极的社会适应后果相联系(Zimbardo, 1990), 羞怯个体常表现出低自尊、社交焦虑(Cowden, 2005)和亲密关系困难(Myers, 2005)等。在羞怯导致的不良后果中, 孤独感最为普遍(Ashe & McCutcheon, 2001; Jackson et al., 2002)。Dill 和 Anderson (1999)更是明确指出, 羞怯是孤独的前提。孤独感描述了当个体期望拥有的社会关系与实际情况在质量(如对人际关系的满意度或感知的社会接纳)或数量(如社交的频率和朋友数量)上存在较大差距时产生的消极情绪体验(Fitts et al., 2009)。害羞常与个体对社交情境的回避(Cacioppo, Hawkley, & Berntson, 2003)和人际排斥(Heiser, Turner, Beidel, & Roberson-Nay, 2009)相联系, 而社交回避与人际排斥导致的直接消极后果就是孤独感。

目前研究已经发现了自尊、人际交往能力、幽默风格和社会支持等因素在羞怯与孤独感间的中介作用。如害羞者常将自己评价为社交失败者, 这种对自身社交能力的低自尊会导致其更多回避社

收稿日期: 2013-01-14

* 教育部人文社科研究一般项目(11YJC190012); 中央高校基本科研业务费 2010 年度专项资金项目(10SZZD05)。

通讯作者: 党健宁, E-mail: chinali7371@163.com

交活动,产生更多的孤独感(Zhao et al., 2012)。研究指出,羞怯个体在人际交往能力上存在缺陷,因而不能充分利用社会支持网络,而且他们的社会支持资源严重不足,这些都导致其对自身社交网络的不满和深刻的孤独体验(Jackson et al., 2002)。然而,需要注意的是,这些研究中对人际交往能力和社会支持的界定均采用个体自我报告法,实质上反映的是个体对自身社交能力的评估,而并非其真实的社交表现和社会支持状况。近期有研究还考察了幽默风格(Fitts et al., 2009)、期待拒绝(Jackson et al., 2002)在羞怯和孤独间的作用,指出羞怯者会更多使用特殊的社交技能(非适应性幽默风格)和保护性的自我表现策略(期待拒绝)减轻社交情境中的压力感受,说明羞怯个体社交问题的根源不是社交技能的缺乏,而是其对自身社交能力的歪曲性评价,即自我效能信念的不足。

社会认知理论指出,在行为的各种机制中自我效能信念处于核心地位且具有普遍意义(Bandura, 1986)。自我效能是个体在执行某一行为操作前对自己能够在何种水平完成该行为活动的信念、判断或自我感受(Bandura, 1997)。个体能否做出行为努力以达成期望的目标和结果,取决于其对自身从事该行为能力的核心信念,其他因素则仅能作为参考和激励因素(Bandura, 2001),自我效能的缺乏会直接导致行为动机的不足(Heuven, Bakker, Schaufei, & Huisman, 2006)。亦即,个体使用自我效能调节自身的动机、思维、情绪状态和行为等(Bandura, 2006),自我效能越高,面临挫折和困难时就越能坚持。有研究指出,害羞个体并不缺少社交知识和技能,其适应问题的关键是对自身社交能力信心的缺乏(Wei, Russell, & Zakalik, 2005)。传统心理学用于干预羞怯和孤独的社交技能训练项目(Social Skills Training, SST),其干预效果的长期效应并不好(Rubin & Coplan, 2010),说明缺乏社交技能并不能解释害羞个体的适应问题,有必要从自我效能角度探索二者间关系的实质。

研究者将自我效能看作一种影响个体评估过程并引导其行为的高度情境化知识,并在一般自我效能之外相继发现了与特殊任务相关的包括管理、学业、社交、共情等在内的多种自我效能概念(Bandura, 1997; Di Giunta et al., 2010)。由于个体所面临的环境的复杂性,其在某一具体任务中建立起来的自我效能信念会在一定程度上迁移到另一任务领域(陆昌勤, 林文铨, 方俐洛, 2004),并影响其

他领域中的自我效能信念。同时,不同的自我效能信念不能独立运转,应该存在自我效能跨活动和跨情境的一般表达,这促使研究者在探讨特殊任务相关自我效能的同时,也努力探索自我效能跨领域的一般表达,并在此基础上提出了领域自我效能的概念(domain-related self-efficacy, Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Patorelli, 2003)。Bandura指出,自我效能是一个层级结构,处于最顶层的是一般自我效能(general self-efficacy),最底层的则是与具体活动或具体任务相联系的任务自我效能(task-related self-efficacy),领域自我效能则处于二者之间,描述的是同时参与多种领域/情境/活动的自我效能信念。其中,一般自我效能描述的是个体应对、处理新问题和困难情境的总体自信程度;具体自我效能则是具体任务或活动中的自我效能感受(陆昌勤等, 2004)。

情绪调节自我效能与所有的情绪理解、积极情感(如自尊, Caprara et al., 2008);消极情感与反社会行为(Caprara, Alessanderi, Di Giunta, Paneral, & Eisenberg, 2010)、人际关系(Bandura, et al., 2003)等心理社会功能的多个领域均存在密切联系,是自我效能信念跨领域的一种表达(Caprara & Steca, 2005),因此近年来被作为一种典型的领域自我效能,受到研究者的关注(Caprara et al., 2008; 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋, 2010)。情绪调节自我效能是个体对自身情绪的形成、保持、回避和抑制能力的评价及对内部情绪调控的信心/信念(Caprara, Alessandri, & Eisenberg, 2012),依据其参与调节的情绪效价的不同,分为表达积极情绪的自我效能和管理消极情绪的自我效能,前者指个体允许自己表达积极情绪的效能信念,后者是改善负面情绪状态的效能信念(汤冬玲等, 2010)。社交自我效能是个体对自身拥有亲密关系和结交新朋友的能力信念,局限于人际关系任务中,因而常与移情自我效能(empathy self-efficacy, 与亲社会行为相关, Caprara & Steca, 2006)、孝顺自我效能(filial self-efficacy, 与亲子关系有关, Caprara, Pastorelli, Regalia, Scabini, & Bandura, 2005)等一起被看作特殊任务自我效能。亦即,在自我效能的层级结构中,情绪调节效能位于一般自我效能之下,对所有涉及情绪理解、人际关系的效能信念产生影响;社交效能是一种任务相关自我效能,仅涉及人际关系领域的效能信念,位于情绪调节效能之下并受其影响(汤冬玲等, 2010)。

作为一种以长期的、弥漫性的社交焦虑感受为特征的人格现象,羞怯会导致个体在社交情境中更多地被拒绝(Jackson et al., 2002),对他人的消极评价,怀疑自身在关系建立中的能力等(Leary & Kowalski, 1995),说明其在自我效能信念上存在缺陷(Caprara et al., 2008; Caprara, Gerbino, Paciello, Di Giunta, & Pastorelli, 2010)。近期的研究指出,羞怯个体较多的消极情绪体验可能与其情绪调节自我效能感的缺陷有关(Lightsey et al., 2011)。此外,羞怯个体也常表现出更少的社交行为,更低的社交效能,体验到更深的孤独感(Jackson et al., 2002)和学业困难(Hughes & Coplan, 2010),甚至在网络交流中也会出现困难(Chan, 2011)。此外,研究还发现,低社交自我效能的大学新生会体验到更深的孤独和抑郁情绪(Wei et al., 2005)。说明羞怯个体在对自身的情绪表达与调节、社交活动参与的能力信念上可能存在缺陷,并由此导致包括孤独感在内的大量心理社会功能问题的产生。

对处于不同层级的自我效能彼此间的关系及其对个体行为的预测作用,目前研究仍存在争议:如 Judge 和 Bono (2001)认为,较高层级的自我效能感会直接影响个体的态度和行为;其他研究者则认为(Chen, Gully, Whiteman, & Kilcullen, 2000; Woodruff & Cashman, 1993),较高层级的自我效能感主要通过影响其下层相对具体的效能感而对个体行为产生间接影响。Bandura (1997)指出,与具体自我效能相比,一般自我效能对个体特定任务领域中绩效的预测性较差。Caprara (2002)在综合前人观点的基础上证实,跨领域的自我效能(情绪调节自我效能)不仅会直接影响个体行为,而且能通过影响具体任务自我效能(如人际自我效能)间接影响行为,并提出了自我效能的整合模型(图 1)。



图 1 自我效能对个体心理社会功能的综合作用模型

该模型指出,情绪调节自我效能会对个体的心理社会功能产生直接影响,同时也会通过人际和社交效能间接影响其心理社会功能,亦即在达成自身价值与合作目标的过程中,个体越能管理自身的消极情绪和表达积极情绪,就越能与他人分享,建设

性地协商问题,拥有较好的人际交往效能和社会心理功能;相反,越不能表达自己的快乐、自豪等积极情绪,或越不能减缓由挫折和挑衅引起的愤怒、悲伤和不安情绪,其社会交往的质量越低。该模型得到相关研究的证实:如 Bandura 等(Bandura, et al., 2003)发现,情绪调节自我效能不但直接预测个体的抑郁情绪和亲社会行为,还会通过不同的任务相关自我效能(学业自我效能、自律自我效能和移情自我效能)对抑郁和亲社会行为起到间接预测作用;情绪调节效能可以通过共情、社交和孝顺等任务相关自我效能对自我复原力(Caprara & Steca, 2005)、主观幸福感(Caprara & Steca, 2006)产生直接和间接的影响。

基于以上分析,本研究假设,情绪调节自我效能和社交自我效能在羞怯和孤独感间起中介作用。鉴于情绪的两极性,情绪调节自我效能又包含对不同情绪进行调节的自我效能信念,孤独感属于消极情绪的一种,那么是否管理消极情绪的自我效能对孤独感的预测作用更强?表达积极情绪和管理消极情绪的自我效能对社交效能的预测作用是否相同?本研究拟以羞怯为自变量,孤独感为因变量,两种情绪调节效能和社交效能为中介变量,建立假设模型,亦即害羞与孤独感间四条关系路径:其一,羞怯直接影响孤独;第二,羞怯通过两种情绪调节效能分别影响孤独感;第三,羞怯通过两种情绪调节效能影响社交效能,进而影响孤独感;第四,害羞通过社交效能影响孤独感。

2 研究方法

2.1 被试

被试来自陕西西安两所中学的初一、初二、高一和高二年级,每所学校每个年级随机抽取重点、非重点班各 1 个,被试共 794 名,剔除作答不完整的数据后有效问卷 777 份。被试年龄在 13~18 岁之间,平均年龄为 14.77 岁(标准差为 1.64),被试人数分布情况见表 1。

表 1 各年级男女生人数分布表

性别	初一	初二	高一	高二	合计
男	92	90	110	139	431
女	76	99	89	82	346
合计	168	189	199	221	777

注:表内各数据均表示被试的人数

2.2 研究工具

2.2.1 羞怯量表

采用 Cheek 于 1983 年编制的羞怯量表(Shyness Scale)的中文版(汪向东, 王希林, 马弘, 1999), 共 13 个项目, 5 级评分(1=“极不相符或不真实”, 5=“极为相符或真实”), 4 个项目(3、6、9、12)反向计分后与其它项目相加得到量表总分, 高分代表更高的羞怯水平。本研究中, 量表的 Cronbach α 系数为 0.83。

2.2.2 社交效能感量表

采用袁彬(2009)修订的社交效能感问卷(Connolly, 1989), 问卷共包括 25 个项目, 用于测量个体的社交自我效能感。问卷包括友谊及亲密感、社交信心、社交团体、公共场合表现、提供和接受帮助五个维度。采用里克特 7 点评分(1=“完全不同意”, 7=“完全同意”)。高分代表更高的社交效能感。本研究中, 量表的 α 系数为 0.88。

2.2.3 情绪调节效能感问卷

采用 Caprara 等人(2008)修订的情绪调节自我效能量表中文版(张萍, 张敏, 卢家楣, 2010), 用于测量个体对自我调控情绪能力的认知, 包括 12 个项目三个维度, 分别为: 表达正性情感的自我效能、克制失望沮丧的自我效能及控制愤怒情绪的自我效能, 其中后两个维度合并为管理消极情绪的自我效能。问卷 5 级评分(1=“完全做不到”, 5=“完全能做到”), 高分代表更高的情绪调节自我效能。本研究中表达正性情感和管理消极情绪两个维度的 α 系数分别为 0.84 和 0.81, 管理消极情绪的自我效能维度的同质性信度和合成信度(叶宝娟, 温忠麟, 2012)分别为 0.79 和 0.86。

2.2.4 UCLA 孤独量表

采用 Russell 等人(1978)修订的 UCLA 孤独量表中文版(汪向东, 王希林, 马弘, 1999), 用于评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生

的孤独, 共 20 个项目, 4 级评分(1=“从不”, 4=“一直”), 得分越高表示孤独程度越高。本研究中量表的 α 系数为 0.89。

2.3 施测和数据处理

以班级为单位施测问卷, 所需时间约 30 分钟。问卷施测前, 主试向被试宣读指导语, 向学生宣读测试的保密原则。采用 SPSS 13.0 和 AMOS 7.0 对数据进行统计处理。

3 结果与分析

3.1 描述性分析

表 2 列出了各主要变量的平均数、标准差和相关矩阵。结果显示, 所有变量间相关均显著, 其中, 羞怯与孤独感呈显著正相关($r=0.49, p < 0.01$), 与表达积极情绪自我效能($r=-0.40, p < 0.01$)、管理消极情绪自我效能($r=-0.36, p < 0.01$)和社交自我效能($r=-0.54, p < 0.01$)均呈显著负相关; 两种情绪调节自我效能均与社交效能呈显著正相关($r_{\text{表达积极}}=0.65, r_{\text{管理消极}}=0.32, ps < 0.01$), 与孤独感呈显著负相关($r_{\text{表达积极}}=-0.51, r_{\text{管理消极}}=-0.35, ps < 0.01$); 社交自我效能与孤独感呈显著负相关($r=-0.57, p < 0.01$)。

3.2 结构方程模型分析

为控制由潜变量的多个项目造成的膨胀测量误差, 采用平衡取向中的主成分分析法对所测项目进行打包处理(Parceling) (卞冉, 车宏生, 阳辉, 2007), 把负荷最高的几个项目放到各个项目小组中作为锚定项目, 然后按照反方向依次加入次高项目进行平衡, 打包后的观测变量以每个包裹内项目的平均分代替。接着进行测量模型的检验。

3.2.1 对测量模型的检验

采用 AMOS 7.0 对测量模型与实际数据的拟合程度进行检验, 结果显示: $\chi^2(109, N=777) = 369.45$, RMSEA = 0.06, CFI = 0.96, SRMR=0.04。所有观测

表 2 各研究变量的描述性统计和相关分析结果($N = 777$)

变量	M	SD	羞怯	社交效能	情绪调节效能	表达积极情绪效能	管理消极情绪效能	孤独感
羞怯	2.47	0.66	1					
社交效能	4.96	0.95	-0.54**	1				
情绪调节效能	3.67	0.64	-0.46**	0.52**	1			
表达积极情绪效能	4.11	0.78	-0.40**	0.65**	0.62**	1		
管理消极情绪效能	3.44	0.79	-0.36**	0.32**	0.72**	0.29**	1	
孤独感	1.92	0.47	0.49**	-0.57**	-0.49**	-0.51**	-0.35**	1

注: 表中平均值(M)是各变量所有指标得分的平均数, 标准差(SD)是根据各变量指标的平均值得得。

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 以下均同

变量在对应的潜变量上的标准化载荷都在 0.71 至 0.88 之间,表明测量模型达到了理想的标准,所有的观测变量都充分而有效的测量了所表征的潜变量,可以进一步进行结构模型的检验。

3.2.2 对结构模型的检验

研究指出,当自变量与因变量间存在多个中介变量时,就存在多重中介作用。具体来说,多重中介模型包括并行多重中介、链式多重中介及复合式多重中介三种不同的形式(柳士顺,凌文轻,2009)。因此,为检验假设模型并确定两个中介变量之间的关系,在假设模型(M_0)的基础上提出两个竞争模型。竞争模型 M_1 删除从羞怯到社交效能以及从表达积极情绪自我效能/管理消极情绪自我效能到孤独感的路径,构成串联式多重中介作用模型。竞争模型 M_2 删除假设模型中从表达积极情绪自我效能/管理消极情绪自我效能到社交效能之间的路径,构成并联式多重中介作用模型。

表 4 列出了 3 个结构模型的拟合指数。假设模型与实际数据拟合良好,表明自我效能能在羞怯与孤独感间起多重中介作用。模型 1 具有良好的拟合度,但是与假设模型相比,拟合程度明显变差($\Delta\chi^2 = 31.49, \Delta df=3, p < 0.001$)。模型 2 与假设模型差异显著($\Delta\chi^2 = 229.90, \Delta df=2, p < 0.001$),且模型 2 拟合指数更差。因此,假设模型(见图 2)是最优模型,表明羞怯不但直接正向预测个体的孤独体验,还通过情绪调节自我效能和社交效能间接影响个体的孤

独感;情绪调节自我效能不仅能够直接影响于孤独感,还可以作用于社交自我效能感,最终间接影响个体的孤独感体验。

此外,为检验表达积极情绪自我效能和管理消极情绪自我效能能在羞怯与孤独间所起作用是否相同,我们采用嵌套模型比较的方法(Dai, Zhang, & Li, 2012),在假设模型的基础上,限定两种情绪调节自我效能到社交效能的路径系数相同建立竞争模型 M_3 ,这意味着两种情绪调节自我效能对社交效能的预测作用相同;限定两种情绪调节自我效能到孤独感的路径系数相同建立竞争模型 M_4 ,这意味着两种情绪调节自我效能对孤独感的预测作用相同。结果表明,与假设模型相比,模型 3 的拟合程度显著变差($\Delta\chi^2 = 97.01, \Delta df=1, p < 0.001$),说明表达积极情绪自我效能对社交效能的预测作用更强;模型 4 与假设模型的拟合程度差异不显著($\Delta\chi^2 = 3.29, \Delta df=1, p > 0.05$),说明表达积极情绪自我效能和管理消极情绪自我效能对孤独感的预测作用相同(表 3)。

3.2.3 中介效应的显著性检验

使用 Bootstrap 程序检验中介效应的显著性(Shrout & Bolger, 2002)。首先采用重复随机抽样的方法在原始数据($N=777$)中抽取 1000 个 Bootstrap 样本,然后根据这些样本拟合模型 1,生成并保存 1000 个中介效应的估计值,形成一个近似抽样分布,同时计算出中介效应的平均路径值,并将这些效应值按数值大小排序,用第 2.5 百分位数和第

表 3 假设模型与竞争模型的拟合指数

Model	χ^2	df	CFI	NFI	IFI	TLI	SRMR	RMSEA
M_0	382.76	110	0.96	0.95	0.96	0.95	0.05	0.06
M_1	414.25	113	0.96	0.94	0.96	0.95	0.05	0.06
M_2	612.66	112	0.93	0.91	0.93	0.91	0.08	0.08
M_3	479.77	111	0.95	0.93	0.95	0.94	0.06	0.06
M_4	386.05	111	0.96	0.95	0.96	0.95	0.04	0.06

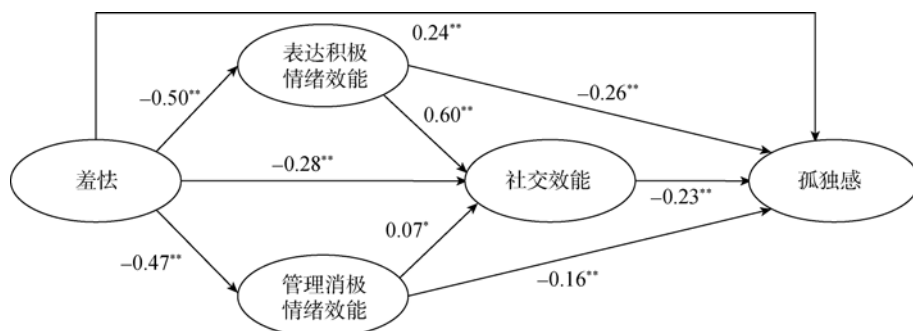


图 2 羞怯、自我效能感与孤独感关系的多重中介模型($N=777$)

表 4 对中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

路径	标准化的间接效应估计	平均间接效应	95%的置信区间	
			下限	上限
羞怯--表达积极情绪的自我效能--孤独	$(-0.50) \times (-0.26) = 0.13$	0.12	0.05	0.20
羞怯--管理消极情绪的自我效能--孤独	$(-0.47) \times (-0.16) = 0.08$	0.07	0.02	0.12
羞怯--社交效能--孤独	$(-0.28) \times (-0.23) = 0.06$	0.07	0.02	0.13
羞怯--表达积极情绪自我效能--社交效能	$(-0.50) \times 0.60 = -0.30$	-0.26	-0.34	-0.18
羞怯--管理消极情绪自我效能--社交效能	$(-0.47) \times 0.07 = -0.03$	-0.04	-0.09	-0.002
表达积极情绪自我效能--社交效能--孤独	$0.60 \times (-0.23) = -0.14$	-0.12	-0.19	-0.05
管理消极情绪自我效能--社交效能--孤独	$0.07 \times (-0.23) = -0.02$	-0.02	-0.05	-0.002
羞怯--表达积极情绪自我效能--社交效能--孤独	$(-0.50) \times 0.60 \times (-0.23) = 0.07$	0.06	0.02	0.09
羞怯--管理消极情绪自我效能--社交效能--孤独	$(-0.47) \times 0.07 \times (-0.23) = 0.01$	0.01	0.002	0.01

97.5 百分位数估计 95%的中介效应置信区间。如果这些路径系数 95%的置信区间没有包括 0, 表明中介效应显著。由表 4 可知, 各条路径的 95%置信区间都没有包括 0, 验证了情绪调节自我效能(表达积极情绪的自我效能和管理消极情绪的自我效能)与社交自我效能在羞怯与孤独间的中介效应。

4 分析与讨论

从相关分析的结果来看, 本研究考察的各变量(羞怯、社交效能、表达积极情绪和管理消极情绪的自我效能和孤独感)间相关显著。其中, 羞怯与孤独感呈显著正相关, 表明羞怯与孤独的共生性, 高羞怯与强烈的孤独感体验相伴随; 两种情绪调节自我效能与社交效能间呈显著正相关, 与羞怯和孤独呈显著负相关, 表明羞怯和孤独与情绪调节和社交自我效能感互为消长, 高羞怯、高孤独者低效能, 与以往研究结论一致(Wei, Russell, & Zakalia, 2005), 说明可以从自我效能角度对羞怯和孤独进行干预, 帮助个体发展积极的自我效能信念以克服严重的社会和环境灾难带来的困扰。

结构方程模型拟合的结果表明, 情绪调节自我效能(表达积极情绪的自我效能与管理消极情绪的自我效能)和社交自我效能在羞怯和孤独间起中介作用, 与研究假设一致, 证实了自我效能的多重中介作用, 以及情绪调节自我效能对培养个体的社交自我效能及间接促进个体社会适应的显著意义, 提示我们可以通过干预个体的情绪调节自我效能信念, 尤其是通过帮助个体实现对自身情绪的管理与调试, 同时促进人际过程中的自我效能信念的提升, 促进个体最终实现心理社会功能的优化。

此外, 多重中介作用的发现对于领域相关的情

绪调节自我效能与特殊任务相关的社交自我效能间相互关系的分析也具有重要意义。本研究发现, 羞怯个体在情绪调节自我效能和社交效能信念上的缺陷是导致孤独感的内在原因。其中个体在社交效能上的缺陷能直接解释羞怯与孤独间的联系; 情绪调节自我效能则既能直接预测孤独感体验, 还会通过影响社交效能间接预测孤独感体验。亦即情绪调节自我效能的缺乏除直接导致孤独感体验, 还会通过降低个体对自身社交能力的评价导致更深刻的孤独感。情绪调节自我效能对培养个体的社交自我效能及间接促进个体社会适应的显著意义的确认, 说明个体在管理自身的情绪方面做得越好, 亦即在表达积极情绪和控制消极情绪方面越有自信, 就越能够引发人际关系中的积极感受, 并最终减轻孤独感体验。这与前人的研究结果一致: 如 Caprara 等人(Caprara & Steca, 2006)发现, 情绪调节效能除能直接预测主观幸福感外, 还会通过表达积极情绪的自我效能影响社交效能并间接预测个体的主观幸福感, 说明情绪调节自我效能通过社交效能对个体适应产生了直接和间接的预测作用; 近期的一项纵向研究(Alessandri, Caprara, Eisenberg, & Steca, 2009)也表明, 情绪调节自我效能除能直接预测亲社会行为外, 还会通过移情自我效能间接影响个体的亲社会行为表现, 同样证实作为一种领域相关的自我效能, 情绪调节自我效能位于任务相关自我效能(移情自我效能)之上, 并通过其对个体的适应行为产生影响。

此外, 由嵌套模型比较的结果可知, 两种情绪调节效能对社交效能的预测强度存在显著差异, 具体表现为表达积极情绪自我效能对在社交效能的预测作用更强; 而两种情绪调节效能对孤独感的预

测强度并不存在显著差异。前人(Bandura et al., 2003; Caprara & Steca, 2005)在研究中只证明了两种情绪调节效能都对特殊任务相关自我效能(社交效能、共情效能、学业效能)、积极适应(积极思维、幸福感、亲社会行为)和消极适应(抑郁、不良行为)有预测作用,并未比较二者的预测作用是否相同。因此,本研究嵌套模型比较的结果是对前人研究结果的进一步深入。这一结果表明,在人际交往过程中,个体不仅要对自己调节负性情绪的能力有信心,更重要的是,个体要提高自己的表达积极情绪的效能信念,更多积极情绪的表达将有助于个体良好人际关系的获得,有助于社交效能的提高和孤独感体验的减轻。此外,两种情绪调节效能对孤独感的预测作用相同,则说明对孤独感这种典型消极情绪的干预,需要同时提高个体表达积极情绪和管理消极情绪的效能信念。

最后需要指出的是,本研究所采用的横断研究设计无法具体揭示变量间的因果关系。虽然我们发现青少年期羞怯会通过自我效能对其孤独感产生影响,但现实中这种影响的方向可能是双向的,这也是班杜拉的社会认知的交互决定论观点中早已强调的(Bandura, 1986)。因此,今后研究可以进一步考察羞怯个体自我效能随时间出现的系统性变化,以及在此过程中羞怯、效能感与孤独感间的因果关系,确定变量间的关系机制,为青少年孤独感的干预研究提供实证研究的证据支持。此外,近期已经有研究者开始尝试采用他人报告(父母报告, Feng, Shaw, & Moilanen, 2011; 同伴提名法, Liu, Chen, Li, & French, 2012)和情境测量(实验室情境, 内隐联想测验, 孙妮, 2011)及纵向研究(儿童期的纵向研究, Karevold, Coplan, Stoolmiller, & Mathiesen, 2011)等方式对羞怯的特征与机制进行考察,因此未来的进一步的研究可以从多质多法模型出发,进一步考察羞怯的内涵及其对个体适应行为的影响,并进一步考虑创建自我效能的情境测量技术。

5 结论

本研究表明,羞怯不仅可以直接预测孤独感,还可以通过表达积极情绪和管理消极情绪的自我效能和社交自我效能间接预测对孤独感;同时,羞怯通过情绪调节效能预测社交效能并最终预测孤独感。此外,表达积极情绪和管理消极情绪的自我效能对孤独感的预测作用相同;表达积极情绪的自我效能对社交效能的预测作用则更强。

参 考 文 献

- Alessandri, G., Caprara, G. V., Eisenberg, N., & Steca, P. (2009). Reciprocal relations among self-efficacy beliefs and prosociality across Time. *Journal of Personality*, 77(4), 1229–1259.
- Ashe, D. D., & McCutcheon, L. E. (2001). Shyness, loneliness, and attitude toward celebrities. *Current Research in Social Psychology*, 6(9), 123–133.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (vol. 5, pp. 307–337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74(3), 769–782.
- Bian, R., Che, H. S., & Yang, H. (2007). Item parceling strategies in structural equation modeling. *Advances in Psychological Science*, 15(3), 567–576.
- [卞冉, 车宏生, 阳辉. (2007). 项目组合在结构方程模型中的应用. *心理科学进展*, 15(3), 567–576.]
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 71–74.
- Caprara, G. V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning. In C. von Hofstén & L. Bakman (Eds.), *Psychology at the turn of the millennium* (vol. 2, pp. 201–224). East Sussex UK: Psychology Press.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Di Giunta, L., Paneral, L., & Eisenberg, N. (2010). The contribution of agreeableness and self-efficacy beliefs to prosociality. *European Journal of Personality*, 24, 36–55.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1289–1303.
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227–237.
- Caprara, G. V., Gerbino, M., Paciello, M. D., Di Giunta, L., & Pastorelli, C. (2010). Counteracting depression and delinquency in late adolescence: The role of regulatory emotional and interpersonal self-efficacy beliefs. *European Psychologist*, 15(1), 34–48.
- Caprara, G. V., Pastorelli, C., Regalia, C., Scabini, E., & Bandura, A. (2005). Impact of adolescents' filial self-efficacy on quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 15(1), 71–97.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286.

- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social & Clinical Psychology, 25*(6), 603–627.
- Chan, M. (2011). Shyness, sociability, and the role of media synchronicity in the use of computer-mediated communication for interpersonal communication. *Asian Journal of Social Psychology, 14*(1), 84–90.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*, 330–339.
- Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J., & Kilcullen, R. N. (2000). Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance. *Journal of Applied Psychology, 85*(6), 835–847.
- Cowden, C. R. (2005). Worry and its relationship to shyness. *North American Journal of Psychology, 7*(1), 59–70.
- Dai, B. B., Zhang, B. S., & Li, J. (2012). Protective factors for subjective well-being in Chinese older adults: The roles of resources and activity. *Journal of Happiness Studies*, doi: 10.1007/s10902-012-9378-7
- Di Giunta, L., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Tramontano, C., & Caprara, G. V. (2010). Assessing perceived empathic and social self-efficacy across countries. *European Journal of Psychological Assessment, 26*(2), 77–86.
- Dill, J. C., & Anderson, C. A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 93–125). Washington, DC: American Psychological Association.
- Feng, X., Shaw, D. S., & Moilanen, K. L. (2011). Parental negative control moderates the shyness–emotion regulation pathway to school-age internalizing symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 39*(3), 425–436.
- Fitts, S. D., Sebbby, R. A., & Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology, 11*(2), 369–374.
- Gökhan, B. (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences, 2*, 419–440.
- Heiser, N. A., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Roberson-Nay, R. (2009). Differentiating social phobia from shyness. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(4), 469–476.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. G. (2001). Shyness as a clinical condition: The Stanford Model. In L. E. Alden & W. R. Cozier (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 431–447). New York: Wiley.
- Heuven, E., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., & Huisman, N. (2006). The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior, 69*, 222–235.
- Hughes, K., & Coplan, R. J. (2010). Exploring processes linking shyness and academic achievement in childhood. *School Psychology Quarterly, 25*(4), 213–222.
- 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*(3), 263–270.
- Jones, W. H., Rose, J., & Russell, D. (1990). Loneliness and social anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 247–266). New York: Plenum Press.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits - self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability - with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 86*(1), 80–92.
- Karevold, E., Coplan, R., Stoolmiller, M., & Mathiesen, K. S. (2011). A longitudinal study of the links between temperamental shyness, activity, and trajectories of internalising problems from infancy to middle childhood. *Australian Journal of Psychology, 63*(1), 36–43.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.
- Lightsey, J., Owen, R., Maxwell, D. A., Nash, T. M., Rarey, E. B., & McKinney, V. A. (2011). Self-control and self-efficacy for affect regulation as moderators of the negative affect-life satisfaction relationship. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 25*(2), 142–154.
- Liu, J. S., Chen, X. Y., Li, D., & French, D. (2012). Shyness-sensitivity, aggression, and adjustment in urban Chinese adolescents at different historical times. *Journal of Research on Adolescence, 22*(3), 393–399.
- Liu, S. S., & Lin, W. Q. (2009). Multiple mediation models and their applications. *Psychological Science, 32*(2), 433–435.
- [柳士顺, 凌文轻. (2009). 多重中介模型及其应用. *心理科学, 32*(2), 433–435.]
- Lu, C. Q., Lin, W. Q., & Fang, L. L. (2004). Relationship between managerial self-efficacy and general self-efficacy: An exploratory study. *Acta Psychologica Sinica, 36*(5), 586–592.
- [陆昌勤, 凌文轻, 方俐洛. (2004). 管理自我效能感与一般自我效能感的关系. *心理学报, 36*(5), 586–592.]
- Myers, B. C. (2005). An inhibition of being shy: Shyness and its effects of career preferences in college students. *American Journal of Psychology, 1*, 60–70.
- Rubin, K. H., & Coplan, R. J. (2010). *The development of shyness and social withdrawal* (pp. 23–41). New York, NY, US: Guilford Press.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(3), 422–445.
- Sun, N. (2011). *Implicit Association Test of Shyness and the Study of the Feature of Facial Cognitive Task by the Individuals of Different Shyness Level*. Unpublished master's thesis, Shandong Normal University.
- [孙妮. (2011). 羞怯的内隐联想测验及不同羞怯水平个体的面孔表情识别研究. 硕士学位论文, 山东师范大学.]
- Tang, D. L., Dong, Y., Yu, G. L., & Wen, S. F. (2010). The regulatory emotional self-efficacy: A new research topic. *Advances in Psychological Science, 18*(4), 598–604.
- [汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋. (2010). 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题. *心理科学进展, 18*(4), 598–604.]
- Wang, X. D., Wang, X. L., & Ma, H. (1999). *Rating scales for mental health* (pp. 246–248, 284–286). Beijing: Chinese Mental Health Journal.
- [汪向东, 王希林, 马弘. (1999). *心理卫生评定量表手册 (增订版)* (pp. 246–248, 284–286). 北京: 中国心理卫生杂志社.]
- Wei, W. F., Russell, D. W., & 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(4), 602–614.
- Woodruff, S. L., & Cashman, J. F. (1993). Task, domain, and general efficacy: A reexamination of the self efficacy scale. *Psychological Reports*, 72(2), 423–432.
- Ye, B. J., & Wen, Z. L. (2012). Estimating homogeneity coefficient and its confidence interval. *Acta Psychologica Sinica*, 44(12), 1687–1694.
- [叶宝娟, 温忠麟.(2012). 测验同质性系数及其区间估计. *心理学报*, 44(12), 1687–1694.]
- Yuan, B. (2009). *The Middle school students' shyness characteristics, and the relationship with self-efficacy and subjective well-being*. Unpublished master's thesis, Shaanxi Normal University.
- [袁彬. (2009). *中学生害羞特点及其与自我效能感、主观幸福感之间的关系*. 硕士学位论文, 陕西师范大学.]
- Zhang, P., Zhang, M., & Lu, J. M. (2010). An analysis of the results of the regulatory emotional self-efficacy scale in Chinese university students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18(5), 568–570.
- [张萍, 张敏, 卢家楣. (2010). 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. *中国临床心理学杂志*, 18(5), 568–570.]
- Zhao, J. J., Kong, F., & Wang, Y. H. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686–690.
- Zimbardo, P. G. (1990). *Shyness: What it is, what to do about it*. South Boston, MA: Da Capo Press.

Shyness and Loneliness: The Multiple Mediating Effects of Self-efficacy

LI Caina¹; DANG Jianning¹; HE Shanshan²; LI Hongmei¹

(¹ Department of Psychology, Key Laboratory of Modern Teaching Technology, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, China)

(² Department of Social Development, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract

Individuals are born with the need to interact with others and may do so in a variety of ways. Most have sufficient social skills to do so successfully. Some, however, suffer loneliness because they are shy. Shyness, often described as discomfort and behavioral inhibition in social interactions, has been shown to have detrimental effects on individuals' social adaptation. Studies have shown that shyness coexists with negative emotions and is a robust predictor of loneliness. However, there has been little attention paid to the mediators explaining the relationship between shyness and loneliness. Self-report measurements support expectations of rejection and interpersonal incompetence. Social support, self-esteem and humor style were confirmed as mediators of the relationship. Additionally, self-efficacy appears to be the likely mechanism accounting for the indirect relationship between shyness and loneliness. Social cognitive theory postulates that self-efficacy, a person's confidence in his or her ability to execute a course of action, plays a vital role in determining their psychosocial functioning. Shy people tended to report lower self-esteem in social interactions and have lower confidence in their ability to maintain a relationship, resulting in difficulty developing intimate relationships. Shy people are thus likely to have a greater sense of loneliness due to low self-efficacy in socioemotional domains.

Studies have shown that shyness was closely related to lower regulatory emotional and social self-efficacy, fewer social interactions and greater feelings of loneliness. Regulatory emotional self-efficacy, a measure of an individuals' perceived capacity to form, maintain and inhibit emotion has always been regarded as a domain related form of the construct of self-efficacy. Social self-efficacy, which refers to an individual's beliefs and confidence in their ability to establish and maintain a lasting relationship, is a related construct. Integrative model of self-efficacy postulates that self-efficacy is a multiple level concept, in which the more general self-efficacy would exert influence on individuals' social behaviors directly and indirectly through more specific

self-efficacy. In applying the model to this study we postulated that regulatory emotional self-efficacy may impact an individuals' sense of loneliness both directly and indirectly by influencing self-efficacy in social interactions. The present study aimed to determine whether one's regulatory emotional self-efficacy and social self-efficacy would mediate the relationship between shyness and loneliness among Chinese adolescents.

Seven hundred and seventy seven adolescents (346 girls) at grade 7-12 were randomly recruited from two middle schools in Shanxi, China. Adolescents' shyness, affect self-regulation efficacy, social self-efficacy, and loneliness were assessed the Shyness Scale, the Regulatory Emotional Self-Efficacy Questionnaire the Social Self-Efficacy Questionnaire, and the UCLA Loneliness Scale. Structural equation model and bootstrapping analyses were utilized to test the hypothesized mediating model.

Path analyses showed that shyness was positively associated with adolescents' loneliness directly and indirectly through the mediation of regulatory emotional self-efficacy and social self-efficacy. Specifically, shyness was related to lower self-efficacy of expressing positive emotions and regulating negative emotions, then to lower social self-efficacy, and finally to higher loneliness. Moreover, self-efficacy of expressing positive emotions and regulating negative emotions was associated with loneliness to the same extent, but self-efficacy of expressing positive emotions displayed stronger association with social self-efficacy than did self-efficacy of regulating negative emotions.

Shyness has great implications for loneliness due to lower regulatory emotional self-efficacy and social self-efficacy. Psychosocial interventions targeting at improving adolescents' self-efficacy in socioemotional domains should be delivered to shy adolescents to eliminate or weaken the potential detrimental effects of shyness on loneliness.

Key words shyness; loneliness; self-efficacy beliefs; multiple mediation effect