

On the Relationship among Shyness, Perceived Social Support and Regulatory Emotional Self-Efficacy

Luyi Liu, Mengzhu Li, Yuhan Wang, Wenduo Li, Wenjian Fan, Zhenzhu Yu, Yanan Liu

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

Received: Feb. 29th, 2016; accepted: Mar. 16th, 2016; published: Mar. 22nd, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Objective: To investigate the relationship among shyness, perceived social support and regulatory emotional self-efficacy among college students. **Methods:** 393 college students were selected to measure shyness scale, perceived social support and the regulatory emotional self efficacy scale. **Results:** Perceived social support and shyness had a predictive effect on regulatory emotional self-efficacy. After controlling for perceived social support, shyness had statistically significant negative effect on emotional self efficacy (β decreases from -0.42 to -0.33 , $p < 0.01$). **Conclusion:** Perceived social support may play a mediating role between shyness and regulatory emotional self-efficacy.

Keywords

Shyness, Perceived Social Support, Regulatory Emotional Self-Efficacy

羞怯、领悟到的社会支持与情绪调节自我效能感的关系

刘璐怡, 李梦珠, 汪钰涵, 李文铎, 范雯健, 于珍珠, 刘亚楠

郑州大学教育系, 河南 郑州
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

文章引用: 刘璐怡, 李梦珠, 汪钰涵, 李文铎, 范雯健, 于珍珠, 刘亚楠(2016). 羞怯、领悟到的社会支持与情绪调节自我效能感的关系. *心理学进展*, 6(3), 275-280. <http://dx.doi.org/10.12677/ap.2016.63036>

收稿日期：2016年2月29日；录用日期：2016年3月16日；发布日期：2016年3月22日

摘要

目的：探讨大学生羞怯、领悟到的社会支持和情绪调节自我效能感之间的关系。方法：随机选取393名大学生，采用羞怯量表、领悟到的社会支持量表、情绪调节自我效能感量表进行测量。结果：羞怯和领悟到的社会支持对情绪调节自我效能感有预测作用，在控制了领悟到的社会支持后，羞怯对情绪调节自我效能感的负向预测作用仍具有统计学意义(β 值从-0.42下降到-0.33, $p < 0.01$)。结论：领悟到的社会支持可能在羞怯和情绪调节自我效能感之间起部分中介作用。

关键词

羞怯，领悟到的社会支持，情绪调节自我效能感

1. 引言

情绪调节自我效能感指的是个体对自己有效调节自我情绪状态的自信程度(Bandura, Caprara, & Barbaranelli, 2003)。情绪调节自我效能与人际关系质量、积极消极情绪以及攻击行为等社会心理功能均密切相关(Caprara & Steca, 2006)。近些年来，作为一种典型的跨领域自我效能感，情绪调节自我效能的功能及其影响因素受到越来越多研究者的关注。大量研究显示，情绪调节自我效能感可以使个体更加有效地应对压力、提升主观幸福感、改进人际关系质量，对羞怯、抑郁、成瘾行为及犯罪等发挥重要的调节作用(汤冬玲, 董妍, 俞国良, 2010)。

羞怯是一种以持久、弥散性的社交焦虑为主要表现的人格特征。在社交情境中，羞怯个体会怀疑自己建立并维持亲密关系的能力，在自我效能信念上存在不足(Caprara, Alessanderi, Di Giunta, Paneral, & Eisenberg, 2010)。近期有研究指出，羞怯个体较多的负性情绪可能与其调节自身情绪的信心不足有关(Lightsey et al., 2011)。具体说来，羞怯个体并非缺少社交知识和技能，而是对自身的交往能力信心不足。综上所述，羞怯与情绪调节自我效能感关系紧密，但羞怯为何降低了个体的情绪调节自我效能感，或者说两者之间的中介因素是什么，还没有相关的实证研究。我们认为，领悟到的社会支持可能是其中关键的变量。

领悟到的社会支持指的是个体对社会支持的评价、期望与感受，是对需要时可能获得特定社会支持的信心和信念(叶俊杰, 2005)。研究发现，领悟到的社会支持与生活满意度、主观幸福感等密切相关，且领悟到的社会支持对一般自我效能感较高的正向预测作用(颜桂梅, 2008)，而羞怯则与领悟到的社会支持显著负相关(王可可, 2009)，但是对于羞怯、领悟到的社会支持、情绪调节自我效能感这三者之间的关系的研究还很少。因此，本研究用羞怯做预测变量，情绪调节自我效能感为结果变量，检验领悟到的社会支持是否在羞怯和情绪调节自我效能感之间发挥着中介作用。综上所述，本文提出三点假设：假设一，羞怯与情绪调节自我效能感显著负相关；假设二，羞怯与领悟到的社会支持对个体的情绪调节自我效能感有一定的预测作用；假设三，领悟到的社会支持中介羞怯对情绪调节自我效能感的影响。

2. 对象与方法

选取河南省某大学本科生和研究生共 407 名，其中有效问卷 393 份，男生 123 人，女生 235 人，未注明性别信息的 35 人，被试年龄在 18 到 22 之间，均值 18.16，标准差 1.70。

2.2. 工具

2.2.1. 情绪调节自我效能感量表

采用张萍等人(2010)修订的情绪调节自我效能感量表中文版, 共有 12 个项目, 包括 3 个维度: 表达积极情绪效能感、调节沮丧/痛苦情绪效能感和调节生气/愤怒情绪效能感。问卷 7 级评分(1 = “完全做不到”, 7 = “完全能做到”), 高分代表更高的情绪调节自我效能。本研究中, 各分量表内部一致性信度在 0.77 至 0.90 之间, 总量表内部一致性信度达到 0.83。

2.2.2. 羞怯量表

采用羞怯量表中文版(汪向东, 王希林, 马弘, 1999), 本量表共 13 个项目, 7 级评分(1 = “极不相符”, 7 = “极为相符”), 4 个题目反向计分。该量表目前广泛应用于对我国大学生羞怯状况的研究。在本研究中, 该量表的 α 系数为 0.83。

2.2.3. 领悟到的社会支持量表

选用中文版领悟到的社会支持量表(汪向东, 王希林, 马弘, 1999)。共 12 个项目, 包含家庭支持、朋友支持、其他支持三个维度, 采用 7 级计分。总分反应的是个体感受到社会支持程度。总分越高, 则表明领悟到的社会支持越多。本研究中, 各分量表内部一致性信度在 0.86 至 0.92 之间, 总量表内部一致性信度达到 0.89。

2.3. 统计方法

采用 SPSS22.0 统计软件进行数据录入。用 Pearson 相关分析了解各变量之间的相关程度; 用偏差校正的 Bootstrap 程序分析检验领悟到的社会支持在羞怯与情绪调节自我效能感间的中介作用。

3. 结果

3.1. 大学生羞怯、领悟到的社会支持及情绪调节自我效能感的描述性统计

表 1 呈现了大学生羞怯、领悟到的社会支持及情绪调节自我效能感的描述统计结果。结果显示, 大学生情绪调节自我效能感的平均值为 4.95, 羞怯的平均水平为 3.74, 领悟到的社会支持平均值为 4.14, 表明大学生领悟到的社会支持与情绪调节自我效能感居于中等偏上水平, 羞怯居于平均分之下。

3.2. 领悟到的社会支持与羞怯和情绪调节自我效能感的相关分析

相关分析表明, 羞怯与领悟到的社会支持及情绪调节自我效能感呈显著负相关, 领悟到的社会支持与情绪调节自我效能感呈显著正相关(见表 2)。

3.3. 领悟到的社会支持在羞怯和情绪调节自我效能感的中介效应分析。

3.3.1. 羞怯、领悟到的社会支持对情绪调节效能感的回归分析

以情绪调节自我效能感为结果变量, 羞怯和领悟到的社会支持为预测变量, 采用逐步进入法进行线性回归分析。结果表明, 羞怯和领悟到的社会支持依次进入回归方程, 两个回归模型均显著 [$F(1,391) = 83.09, p = 0.000; F(2,390) = 70.24, p = 0.000$], 羞怯可解释情绪调节自我效能感 17.3% 的方差, 而增加领悟到的社会支持后, 可解释方差的比例增加到 26.1%。进一步对各回归系数检验, 两者的回归系数均达到显著水平 ($\beta = -0.330, t = -7.29, p = 0.000; \beta = 0.312, t = 6.89, p = 0.000$) (表 3)。

3.3.2. 领悟到的社会支持在羞怯和情绪调节自我效能感的中介效应分析

以情绪调节自我效能感为因变量, 以羞怯为自变量, 以领悟到的社会支持为中介变量, 采用逐步回

Table 1. Descriptive statistics of shyness, perceived social support and regulatory emotional self-efficacy
表 1. 羞怯、领悟到的社会支持及情绪调节自我效能感的描述性统计

	N	Min	Max	M	SD
羞怯	372	1.00	7.00	3.74	1.00
领悟到的社会支持	372	1.25	5.25	4.14	0.70
情绪调节自我效能感	372	2.00	7.00	4.95	0.83

Table 2. Correlation with shyness, perceived social support and emotional self-efficacy
表 2. 羞怯、领悟到的社会支持和情绪调节自我效能感的相关分析

变量	1	2	3
羞怯	1		
领悟到的社会支持	-0.28**	1	
情绪调节自我效能感	-0.42**	0.41**	1

注: N = 393, ** $p < 0.01$ 。

Table 3. Multiple regression analysis of shyness, perceived social support and regulatory emotional self-efficacy
表 3. 以情绪调节自我效能感为因变量(领悟到的社会支持, 羞怯为自变量)的多元回归分析(n = 393)

自变量	偏回归系数				标准化偏回归系数
	系数(β)	标准误(SE)	t 值	p 值	
羞怯	-0.33	0.045	-7.29	0.000	0.33
领悟到的社会支持	0.31	0.045	6.89	0.000	0.31

归分析法考察羞怯与情绪调节自我效能感的关系, 为避免变量间存在多重共线性, 首先将各变量对应的数据中心化, 采用强迫进入法进行分步回归分析, 作羞怯对情绪调节自我效能感的回归分析, 得到路径系数 c; 第 2 步做羞怯对领悟到的社会支持的回归分析, 得到路径系数 a; 第 3 步纳入领悟到的社会支持, 作对情绪调节自我效能感的回归分析, 得到路径系数 b 和 c'。结果; 在第 1 步回归分析中, 羞怯负向预测情绪调节自我效能感; 在第 2 步回归分析中, 羞怯负向预测领悟到的社会支持; 第 3 步将中介纳入回归方程, 在控制领悟到的社会支持对情绪调节自我效能感影响的基础上, 羞怯仍负向预测情绪调节自我效能感。回归系数减少, 说明领悟到的社会支持在羞怯和情绪调节自我效能感之间发挥部分中介作用(表 4)。

参照 Bootstrap 方法进行中介效应的显著性检验(陈瑞, 郑毓煌, 刘文静, 2013), 在 95% 置信区间下, 中介检验的结果没有包含 0(LLCL = -0.1400, ULCL = -0.0517), 表明领悟到的社会支持的中介效应显著。此外, 控制了中介变量领悟到的社会支持之后, 自变量羞怯对因变量情绪调节自我效能感的影响依然显著, 区间(LLCI = -0.4194, ULCL = -0.2412), 不包含 0。因此, 领悟到的社会支持并不是完全中介, 只是自变量羞怯和因变量情绪调节自我效能感的部分中介。中介效应占总效应的 20.1%。

4. 讨论

4.1. 羞怯、领悟到的社会支持、情绪调节自我效能感之间的关系

本研究首先考察了大学生羞怯、领悟到的社会支持和情绪调节自我效能感的关系。结果表明, 羞怯与领悟到的社会支持呈负相关, 羞怯与情绪调节自我效能感呈负相关, 这与我们的假设一致。越是羞怯的个体, 越不情愿与他人亲近或者不愿意接触那些不容易回避他人注意的情境, 这必将直接削弱羞怯者所感知到的社会支持程度。领悟到的社会支持与情绪调节自我效能感显著正相关, 这可能是由于领悟到

Table 4. The mediating role of perceived social support between shyness and regulatory emotional self efficacy
表 4. 领悟到的社会支持在羞怯和情绪调节自我效能感中的中介作用

步骤	因变量	自变量	标准化偏回归系数(β)	R ²	t 值
1(路径 c)	情绪调节自我效能感	羞怯	-0.42	0.18	-9.12**
2(路径 a)	领悟到的社会支持	羞怯	0.28	0.78	-5.86**
3(路径 b)	情绪调节自我效能感	领悟到的社会支持	0.41	0.16	8.78**
(路径 c')		羞怯	-0.33		-7.56**

注: N = 393, ** $p < 0.01$ 。

的社会支持越多, 积极情绪就越多, 从而对事物未来的发展越有控制感, 进而强化了个体对未来的积极预期, 使得个体的情绪调节自我效能得到有效提升。

本研究以羞怯为预测变量, 领悟到的社会支持为中介变量, 情绪调节自我效能感为结果变量, 构建领悟到的社会支持在羞怯和情绪调节自我效能感的中介作用模型。这一中介效应的结果分别通过分布回归及 Bootstrap 程序检验共同得出。结果表明, 领悟到的社会支持在羞怯与情绪调节自我效能感中的中介效应显著, 领悟到的社会支持起部分中介作用, 中介效应占总效应 20.1%。即羞怯对情绪调节自我效能感有显著的负性预测作用, 并通过领悟到的社会支持来间接影响情绪调节自我效能感。由于高羞怯个体自身较为保守, 在社交场合中抑制自己的欲望, 也常感受到更多的消极情绪, 进而对自己的社会关系不满, 感受到更低的社会支持水平。由于较低领悟到的社会支持水平, 个体应对社会压力的资源减少, 导致情绪调节能力差。在遇到负性刺激时, 情绪难以及时调整, 导致情绪调节自我效能感偏低。反之, 低羞怯水平个体能更好的参与社交, 体会到社交带来的积极情感, 与团体成员友好相处, 从而体会到较多的社会支持。由于自身领悟到的社会支持增加, 积极情绪也增多, 也更有信心及时调整自己的情绪, 情绪调节自我效能感也得到有效提升。

本研究的结果证实了假设, 即羞怯通过领悟到的社会支持来影响情绪调节自我效能感。这一结果启示我们, 羞怯与情绪调节自我效能感的关系可以通过领悟到的社会支持来缓和, 即羞怯个体可以积极参与到社交活动中, 更多的体验到社会资源的支持, 提升自己领悟到的社会支持的能力, 确保自己良好的情绪状态, 使个体朝着积极的方向发展, 改变他们的生活观念, 提高其对未来的积极期待。

4.2. 未来研究方向

本研究存在如下局限, 首先, 本研究选用问卷法, 难于确定三者之间的因果关系; 其次, 研究的样本仅选自同一高校的大学生, 结论的外部效度有限, 在推广到其他人群时需要谨慎。最后, 研究方法为横向设计, 样本量有限, 研究结果尚需增加样本量并采用纵向设计等方式加以完善。

5. 结论

- 1) 大学生的羞怯与情绪调节自我效能感显著负相关;
- 2) 大学生的领悟到的社会支持、羞怯对情绪调节自我效能感有一定的预测作用;
- 3) 领悟到的社会支持在羞怯和情绪调节自我效能感之间起部分中介作用。

基金项目

教育部人文社科项目资助, 项目号: 13YJC190015。

参考文献 (References)

陈瑞, 郑毓煌, 刘文静(2013). 中介效应分析: 原理、程序、Bootstrap 方法及其应用. *营销科学学报*, 9(4), 120-135.

- 汤冬玲, 董妍, 俞国良等(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.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). *心理卫生评定量表手册*(pp. 284-286). 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 王可可(2009). 大学生羞怯与社会支持、自我评价、社交效能感的关系. 硕士论文, 山东师范大学, 济南市.
- 颜桂梅(2008). 高中生和谐人际关系、领悟到的社会支持与自我效能感的关系研究. 硕士论文, 福建师范大学, 福州市.
- 叶俊杰(2005). 大学生领悟到的社会支持的影响因素研究. *心理科学*, 28(6), 1468-1471.
- 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.
- Bandura, A., Caprara, G. V., & Barbaranelli, C. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74, 769-782. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00567>
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The Contribution of Self-Regulatory Efficacy Beliefs in Managing Affect and Family Relationships to Positivity and Hedonic Balance. *Journal of Social Clinical Psychology*, 25, 603-627. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2006.25.6.603>
- Caprara, G. V., Alessanderi, 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. <http://dx.doi.org/10.1002/per.739>
- 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, 142-154. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.25.2.142>