

性别角色冲突对青少年羞怯的影响及机制研究 ——基于自我表露中介作用的分析

徐 凯

洛阳师范学院教育科学学院, 河南 洛阳

收稿日期: 2025年2月19日; 录用日期: 2025年3月20日; 发布日期: 2025年4月1日

摘 要

目的: 探讨青少年性别角色冲突对羞怯的影响机制, 并检验自我表露的中介作用, 为提升青少年心理健康水平提供依据。方法: 采用分层整群抽样, 选取河南洛阳多所中学1052名学生, 采用性别角色冲突量表、自我表露量表、羞怯量表收集数据, 借助SPSS 23.0进行统计分析。结果: (1) 男生性别角色冲突水平高于女生, 女生自我表露水平高于男生, 男女生羞怯程度相当且均处于较高水平; 高中生性别角色冲突水平高于初中生, 初、高中生自我表露和羞怯程度无显著差异。(2) 性别角色冲突与羞怯正相关, 与自我表露负相关, 自我表露与羞怯负相关。(3) 自我表露在性别角色冲突与羞怯间起部分中介作用。结论: 性别角色冲突直接影响羞怯, 还通过抑制自我表露间接影响羞怯。本研究为青少年心理健康教育提供理论依据, 建议重视性别角色教育, 关注自我表露, 以缓解性别角色冲突, 降低羞怯水平。

关键词

青少年, 性别角色冲突, 自我表露, 羞怯

The Impact of Gender Role Conflict on Adolescent Shyness and Its Mechanism —Analysis Based on the Mediating Role of Self Disclosure

Kai Xu

School of Education Sciences, Luoyang Normal University, Luoyang Henan

Received: Feb. 19th, 2025; accepted: Mar. 20th, 2025; published: Apr. 1st, 2025

Abstract

Objective: To explore the influence mechanism of adolescent gender role conflict on shyness and

the mediating role of self disclosure, to provide empirical evidence for enhancing adolescent mental health. **Methods:** 1052 middle school students in Luoyang, Henan Province were selected by stratified cluster sampling. The data were collected by gender role conflict scale, self disclosure scale and Shyness Scale, and were statistically analyzed by SPSS 23.0. **Results:** (1) The level of gender role conflict in boys was higher than that in girls, and the level of self disclosure in girls was higher than that in boys; The level of gender role conflict of high school students is higher than that of junior high school students, and there is no significant difference in self disclosure and shyness between junior high school students and senior high school students. (2) Gender role conflict is positively correlated with shyness, negatively correlated with self disclosure, and negatively correlated with shyness. (3) Self disclosure plays a partial mediating role between gender role conflict and shyness. **Conclusion:** Gender role conflict directly affects shyness, and indirectly affects shyness by inhibiting self disclosure. This study provides a theoretical basis for adolescent mental health education. It is suggested that attention should be paid to gender role education and self disclosure in order to alleviate gender role conflict and reduce shyness.

Keywords

Adolescents, Gender Role Conflict, Self Disclosure, Shyness

Copyright © 2025 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

青少年时期作为个体身心发展的关键阶段，也是自我认同逐步构建的重要时期。在这一阶段，个体面临着一系列复杂的发展性任务与挑战，心理健康问题备受关注。羞怯作为一种常见的社会交往障碍，在青少年群体中较为普遍存在。大量研究表明，羞怯不仅会引发青少年抑郁、焦虑等心理健康问题(Beidel & Turner, 1998)，还对其人际关系质量产生负面影响，阻碍其社会技能的发展。因此，深入探究青少年羞怯形成的影响因素与内在机制，对于青少年心理健康的促进有重要意义(Asendorpf, 1994)。

性别角色冲突是个体在社会化进程中，由于内化的性别角色规范与自身实际行为或内在需求之间出现不一致而引发的心理冲突(O'Neil, 2013)。在青少年时期，性别角色社会化进程加速，社会对不同性别的期望和要求更为明确和细致。青少年在努力契合这些性别角色规范的过程中，极易遭遇各种冲突与困惑。已有研究表明，性别角色冲突与青少年多种消极心理状态，如焦虑、抑郁、攻击性等密切相关(O'Neil, 2016)。然而，性别角色冲突对羞怯的影响，在现有研究中尚未得到充分的探讨。

自我表露是个体向他人传递自身想法、感受、经历等个人信息的过程，在人际交往和个体心理健康维护中发挥着关键作用(Jourard, 1971; 蒋索, 邹泓, 胡茜, 2008)。良好的自我表露有助于构建和维系亲密的人际关系，增强个体的社会支持感与归属感，进而提升心理健康水平(Berscheid & Reis, 1998)。在青少年阶段，自我表露是他们探索自我、发展自我认同以及建立社会联系的重要途径。鉴于性别角色冲突可能影响青少年的自我认知和人际交往模式，而自我表露又与人际交往紧密相连，因此，自我表露可能在性别角色冲突与羞怯之间发挥某种中介作用。

基于上述背景，本研究旨在深入探讨以下关键问题：其一，青少年性别角色冲突与羞怯、自我表露之间是否存在显著关联？其二，青少年羞怯与自我表露的影响关系为何？其三，自我表露在青少年性别角色冲突与羞怯之间是否具有中介作用？对这些问题的深入研究，不仅有助于丰富青少年心理健康领域

的理论知识体系，还能针对性地开展青少年羞怯问题的干预和辅导提供科学依据。

2. 文献综述

2.1. 青少年性别角色冲突的研究现状

性别角色冲突指个体在遵循社会所期望的性别角色规范时，由于这些规范的刻板性和限制性而引发的内心冲突(O'Neil, 2016)。在青少年时期，性别角色冲突尤为突出，这是因为青少年正处于性别角色认同形成的关键时期，对社会性别角色规范的感知更为敏锐。

性别角色冲突对青少年心理健康存在多方面的负面影响。已有研究发现，性别角色冲突与青少年的心理压力、焦虑、抑郁等情绪问题显著相关(O'Neil & Egan, 1992)。社会传统性别角色规范强调男性青少年要坚强、独立，抑制情感表达，这可能导致他们在面对压力和情绪困扰时，难以有效地寻求支持和宣泄情绪，从而加重心理负担。对于女性青少年而言，社会期望她们温柔、顺从，这种刻板的性别角色要求可能限制她们在学业、职业等领域的发展，引发内心冲突和消极情绪(陶芳芳, 2020)。此外，性别角色冲突还会对青少年的人际关系产生影响。研究表明，性别角色冲突较高的青少年在与同伴交往过程中，更容易出现沟通障碍、人际冲突等问题，进而影响同伴关系的质量(Deutsch, 1973)。这可能是因为他们在遵循性别角色规范时，行为表现过于刻板，无法真实地展现自我，导致他人难以深入了解和接纳自己。

近期研究关注到性别角色冲突在不同社会文化背景下的差异。在一些传统性别观念根深蒂固的地区，青少年面临的性别角色冲突更为严重，对心理健康的负面影响也更大(Bem, 2021)。已有研究也证明了，儒家文化中的性别角色冲突会更为突出(Choi et al., 2010)。这为理解性别角色冲突的本质和影响提供了更广阔的视角，也为本研究在探讨性别角色冲突与羞怯关系时考虑社会文化因素提供了理论支持。

2.2. 青少年羞怯的研究现状

基于概念与词源学的分析，Shyness 应翻译为“羞怯”一词，而非“害羞”(陈英敏，高峰强，武云鹏, 2013)，是指个体在社交情境中呈现出的紧张、不安与退缩行为，常伴随着对负面评价的恐惧(Cheek & Buss, 1981)。在青少年时期，羞怯现象较为常见，且具有一定程度的稳定性(Rubin, Burgess, & Hastings, 2002)。研究显示，羞怯的青少年在社交场合中往往难以主动发起互动，对社交情境的适应能力较弱，这可能致使他们错失社交机会，不利于人际关系的建立与拓展(Asendorpf, 1989)。长期处于羞怯状态，还可能使青少年产生自卑心理，对自身价值形成负面评价，进而对心理健康造成不良影响(Harter, 1999)。

从发展的视角来看，青少年羞怯的形成受到多种因素的综合影响。在生物学因素方面，气质类型与羞怯紧密相关，具有抑制性气质的青少年更易表现出羞怯行为(Kagan & Snidman, 1991)。心理学因素层面，自我认知偏差在羞怯形成过程中起着重要作用。羞怯的青少年通常对自身社交能力评价较低，过度关注他人评价，进而容易产生社交焦虑(Clark & Watson, 1991)。社会学因素方面，家庭教养方式、同伴关系等对青少年羞怯的发展有着不可忽视的影响。专制型家庭教养方式可能限制青少年的社交实践与自我表达，使其在社交场合中表现得更为羞怯；而同伴的接纳或排斥会影响青少年的社交自信，进而对羞怯程度产生影响(Parker & Asher, 1987; 陈英敏, 2013)。随着文化心理学的发展，研究发现不同文化背景下青少年羞怯的表现和影响因素存在差异(Chen et al., 2019)。在集体主义文化中，青少年的羞怯可能更多地受到群体规范和人际关系和谐性的影响；而在个人主义文化中，自我关注和个人成就的压力对羞怯的影响更为突出。这提示在研究青少年羞怯时，需要充分考虑文化因素的作用。

2.3. 青少年自我表露的研究现状

自我表露是个体与他人建立和维持良好人际关系的重要行为。在青少年阶段,自我表露呈现出独特的发展特点。随着年龄的增长,青少年逐渐意识到自我表露在人际交往中的重要性,开始更加主动地向他人分享自己的想法和感受,但自我表露的程度和对象会受到多种因素的影响(Derlega et al., 1993)。

自我表露对青少年心理健康具有积极作用。一方面,自我表露有助于青少年释放内心的压力和负面情绪,减轻心理负担。当青少年向他人倾诉自己的困扰和烦恼时,能够获得他人的理解、支持和建议,从而缓解焦虑和抑郁等情绪(Vittengl & Holt, 2000)。另一方面,良好的自我表露有助于青少年建立和拓展社交网络,增强社会支持感。通过向他人表露自我,青少年能够增进彼此之间的了解和信任,建立更亲密的人际关系,提升心理安全感(Berscheid & Reis, 1998)。

青少年的自我表露受到诸多因素的制约。从个体因素来看,多项调查显示,自我表露水平存在性别差异,女性更倾向于通过自我表露来建立亲密关系,而男性的自我表露水平显著低于女生,尤其是在需要亲密自我表露的情境中(Dindia & Allen, 1992; Luo, 2014; 刘露, 2008);性格内向、低自尊的青少年往往更难进行自我表露。他们可能担心自己的表露会引起他人的负面评价,对自我表露存在恐惧心理(Leary & Kowalski, 1995)。在家庭因素方面,家庭氛围、教养方式等会影响青少年的自我表露意愿和能力。在民主、开放的家庭环境中成长的青少年,更有可能学会积极的自我表露;而在专制、压抑的家庭氛围下,青少年可能会抑制自我表露行为(Baumrind, 1991)。此外,同伴关系也会对青少年自我表露产生影响。例如,在同伴群体中,如果存在对自我表露的负面态度,青少年可能会减少自我表露行为(Berndt, 1999)。社会文化背景也会对青少年自我表露产生影响。中美大学生社交媒体自我表露的跨文化差异研究发现,集体主义背景下中国大学生在自我表露的广度和深度上都高于美国大学生(Luo, 2014)。

2.4. 性别角色冲突、自我表露与羞怯的关系研究

性别角色冲突、自我表露与羞怯三者之间关系的研究相对有限,但已有研究为进一步探讨提供了一定的线索。性别角色冲突可能导致青少年在社交技能发展方面遇到障碍,这种障碍会限制他们在社交情境中的应对策略,使他们在面对新的社交挑战时更容易感到紧张和羞怯。研究表明,青少年在社交情境中所感受到的压力和焦虑,往往与他们对性别角色的认知和期望有关。当青少年感受到性别角色的冲突时,他们可能会对自己的社交能力产生怀疑,从而影响他们在社交互动中的表现(Bruch et al., 1998)。已有研究也证明了,性别角色冲突对青少年的羞耻感具有显著的预测作用(Thompkins & Rando, 2003)。据此,本研究推测性别角色冲突正向影响青少年的羞怯水平,作为本研究的假设 1。

自我表露模式会因性别、性别角色的个人特征而有所不同。性别角色冲突本身概念就包括对他人的情感表达的限制,当严格遵循传统的男性角色,就会出现性别角色冲突和压力,由于真实自我与理想化社会角色之间的差异而产生心理和人际交往限制(O'Neil, 2013)。有研究表明,坚持性别角色规范的男性不太倾向于向他人表露自我,而且在情感表达方面普遍存在困难(Bruch, 2002)。据此,本研究推测性别角色冲突负向影响青少年的自我表露水平,作为本研究的假设 2。

在自我表露与羞怯的关系方面,研究普遍发现,自我表露与羞怯呈负相关(Matsushima et al., 2000; Sheldon, 2013)。不同于之前研究聚焦于羞怯对青少年自我表露的影响(田丹丹等, 2020; Berko, 1994),本研究青少年羞怯与自我表露间的关系并不是单向的影响,而是双向的影响,即羞怯的青少年则往往存在自我表露不足的问题,难以与他人建立深入的情感联系,但同时能够积极进行自我表露的青少年,往往在社交场合中更加自信和自如,羞怯程度较低。本研究从性别角色冲突、自我表露与羞怯三者之间的逻辑关系出发,认为性别角色冲突会抑制青少年的自我表露,使他们在社交场合中无法充分展示自己,从

而增加羞怯感；而良好的自我表露则可能缓冲性别角色冲突对羞怯的影响，帮助青少年更好地应对社交情境，降低羞怯程度，但这一假设仍需进一步的实证研究加以验证。据此，本研究推测自我表露可能在青少年性别角色冲突与羞怯之间起中介作用，作为本研究的假设 3。

3. 研究方法

3.1. 研究对象

采用分层整群抽样的方法，选取河南省洛阳市多所中学的学生作为研究对象。在抽样过程中，充分考虑学校的类型(公立、私立)、年级(初一至高三)和性别分布，以确保样本的代表性。共发放问卷 1100 份，剔除规律作答与空白过多的问卷后，回收有效问卷 1052 份，有效回收率为 95.64%。其中，男生 501 人(47.67%)，女生 551 人(52.4%)；初一 167 人(15.9%)，初二 226 人(21.5%)，初三 206 人(19.6%)，高一 153 人(14.5%)，高二 159 人(15.1%)，高三 141 人(13.4%)。年龄范围为 11~18 岁，平均年龄($M = 15.10 \pm 1.683$)岁。

在正式施测前，向学校领导、教师、学生及其家长详细介绍研究目的、方法和程序，获得他们的知情同意。在施测过程中，由经过培训的心理学专业人员担任主试，在课堂上统一发放问卷，向学生说明问卷填写的要求和注意事项，强调问卷的匿名性和保密性，确保学生能够真实、独立地填写问卷。问卷填写完成后，当场收回问卷。

3.2. 研究工具

3.2.1. 性别角色冲突量表

采用 O'Neil 等人编制的性别角色冲突量表(gender role stress scale, GRCS) (O'Neil, 2008)，该量表中文版在我国中学生群体中有良好的信效度(徐凯, 2015, 2023)。量表共 37 个题项，分 4 个分量表，分别为成功、权力与竞争(13 道题)，限制性情感(10 道题)，同性间限制性亲密行为(8 道题)，工作 - 家庭冲突(6 道题)。每个题目采用 5 级计分，1~5 分别表示非常不同意~非常同意，得分越高表明该受测者具有较高水平的性别角色冲突。该量表在本研究中内部一致性系数为 0.908。

3.2.2. 自我表露量表

选用 Kahn 和 Hessling (2001)编制的青少年自我表露量表(Distress Disclosure Index, DDI)。该量表是一个简明的自评量表，通过被试披露个人痛苦信息的倾向测量自我表露指数，共 12 个题项。采用 5 级计分，1 表示“从不这样”，5 表示“总是这样”，得分越高代表自我表露程度越高，DDI 得分越低，说明被试的自我隐藏程度越高。量表中第 2、4、5、8、9、10 题为反向计分，然后计算 12 道项目总分。本研究中，该量表的内部一致性系数为 0.85。

3.2.3. 羞怯量表

采用 Cheek 和 Buss (1981)修订的羞怯量表(Shyness Scale, ASS)。量表共 13 个题项，采用 5 级计分，1 表示“完全不符合”，5 表示“完全符合”，得分越高说明该被试羞怯程度越高。量表中第 3、6、9、12 题为反向计分，然后计算 13 道项目总分。本研究中，该量表的内部一致性系数为 0.87。

3.3. 数据分析方法

运用 SPSS 23.0 软件对数据进行统计分析。首先，进行描述性统计分析，计算各变量的平均数、标准差等统计指标，以了解青少年性别角色冲突、自我表露和羞怯的现状。其次，进行相关性分析，考察性别角色冲突、自我表露和羞怯之间的相关关系。然后，采用 Hayes 开发的 SPSS Process 宏程序中的模型

4 进行中介效应检验,将性别角色冲突作为自变量,羞怯作为因变量,自我表露作为中介变量,通过 Bootstrap 法(重复抽样 5000 次)检验自我表露在性别角色冲突与羞怯之间的中介效应显著性,计算中介效应值及其 95%置信区间。若置信区间不包含 0,则表明中介效应显著。此外,以 $p < 0.05$ 作为差异具有统计学意义的标准。

4. 研究结果

4.1. 共同方法偏差检验

为避免出现共同方法偏差,本研究在研究设计阶段采取了多种控制措施,如采用匿名问卷、设置反向计分题等。在数据分析阶段,运用 Harman 单因素方法进行共同方法偏差检验。对所有变量的题项进行探索性因子分析,未旋转时特征根大于 1 的因子共有 16 个,第一个因子解释的变异量为 14.37% (<40% 的临界标准),表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

4.2. 各变量在人口学特征上的差异性分析

对性别进行独立样本 t 检验,结果(见表 1)显示男生在性别角色冲突得分上显著高于女生($t = 7.087, p < 0.001$),这表明男生的性别角色冲突水平更高;在自我表露得分上,女生显著高于男生($t = -5.263, p < 0.01$),说明女生更倾向于进行自我表露;在羞怯得分上,女生与男生的得分差异不显著($t = 1.407, p > 0.05$),即女生和男性的羞怯程度基本一样,都处于偏高水平。

对年级进行独立样本 t 检验,结果显示在性别角色冲突得分上,初中生显著低于高中生($t = -2.209, p < 0.05$),这表明高中生的性别角色冲突水平更高;在自我表露得分上,初中生与高中生的得分差异不显著($t = -1.059, p > 0.05$),即初中生和高中生的自我表露倾向程度相当;在羞怯得分上,初中生与高中生的得分差异也不显著($t = -1.421, p > 0.05$),说明初中生和高中生的羞怯程度基本一样。

Table 1. Comparison of scores on different demographic characteristics ($\bar{x} \pm s$)

表 1. 不同人口学特征上的得分比较($\bar{x} \pm s$)

项目	类别	人数	性别角色冲突	自我表露	羞怯
性别	男	501	112.59 $\pm$ 18.31	35.74 $\pm$ 8.08	40.03 $\pm$ 7.84
	女	551	104.66 $\pm$ 17.96	38.24 $\pm$ 7.26	39.34 $\pm$ 8.09
	t 值		7.087	-5.263	1.407
	p 值		<0.001	<0.001	0.160
年级	初中	599	107.34 $\pm$ 18.37	36.83 $\pm$ 7.69	39.37 $\pm$ 7.83
	高中	453	109.89 $\pm$ 18.71	37.34 $\pm$ 7.84	40.07 $\pm$ 8.16
	t 值		-2.209	-1.059	-1.421
	p 值		0.027	0.290	0.156

4.3. 各变量之间的相关性分析

Pearson 相关性分析结果显示(见表 2),性别角色冲突与羞怯呈显著正相关($r = 0.287, p < 0.001$),即性别角色冲突程度越高,青少年的羞怯程度越高;性别角色冲突与自我表露呈显著负相关($r = -0.330, p < 0.001$),表明性别角色冲突会抑制青少年的自我表露。自我表露与羞怯呈显著负相关($r = -0.217, p < 0.001$),说明自我表露水平越高,羞怯程度越低。各变量之间的相关性分析结果初步支持了本研究的假设,即性别角色冲突可能通过影响自我表露进而影响羞怯。

Table 2. Correlation coefficients among variables (r)
表 2. 各变量之间的相关系数(r)

	M	SD	1	2	3
1. 性别角色冲突	108.44	18.55	1		
2. 自我表露	37.05	7.76	-0.330***	1	
3. 羞怯	39.67	7.98	0.287***	-0.217***	1

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

4.4. 自我表露的中介效应检验

采用 Hayes 的 SPSS Process 宏程序中的模型 4 进行中介效应分析。结果表明(见表 3)，性别角色冲突对羞怯有显著的正向预测作用($\beta = 0.123, p < 0.001$)，即性别角色冲突直接影响青少年的羞怯程度，证实了假设 1；性别角色冲突对自我表露有显著的负向预测作用($\beta = -0.138, p < 0.001$)，证实了假设 2；将性别角色冲突和自我表露共同纳入回归方程中，显示性别角色冲突对羞怯有显著的正向预测作用($\beta = 0.104, p < 0.001$)，同时自我表露对羞怯有显著的负向预测作用($\beta = -0.142, p < 0.001$)，即性别角色冲突会抑制自我表露，而自我表露能够降低羞怯程度。

Table 3. Model regression analysis
表 3. 模型回归分析

回归方程		整体拟合指数				回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	SE	F	β	t
羞怯	性别角色冲突	0.287	0.082	58.466	94.095***	0.123	9.700***
自我表露	性别角色冲突	0.330	0.109	53.675	128.111***	-0.138	-11.319***
羞怯	性别角色冲突	0.315	0.099	57.446	57.706***	0.104	7.777***
	自我表露					-0.142	-4.433***

进一步通过 Bootstrap 法(重复抽样 5000 次)检验自我表露的中介效应，结果显示(见表 4)，自我表露的中介效应显著(效应值 = 0.020，95%置信区间为[0.008, 0.033]，不包含 0)，中介效应占总效应的比例为 15.82%。这表明自我表露在青少年性别角色冲突与羞怯之间起部分中介作用，证实了假设 3。具体而言，性别角色冲突一方面直接影响羞怯，另一方面通过降低自我表露间接影响羞怯。

Table 4. Intermediate effect value and effect quantity
表 4. 中介效应值与效应量

	Effect (效应值)	Bootstrap 标准误	95% CI 下限	95% CI 上限	效应占比(%)
总效应	0.123	0.013	0.098	0.148	-
直接效应	0.104	0.013	0.078	0.130	84.18
中介效应	0.020	0.006	0.008	0.033	15.82

5. 讨论

5.1. 青少年性别角色冲突、自我表露与羞怯的现状分析

本研究通过独立样本 t 检验对性别在性别角色冲突、自我表露和羞怯三个维度上的差异进行检验。

研究结果显示, 男生的性别角色冲突得分显著高于女生($p < 0.001$), 这与以往的研究结果一致, 表明男性在社会文化中面临更高的性别角色期望和压力(Blazina et al., 2005; 徐凯, 2023)。这可能与社会对男性性别角色的严格期望有关, 传统性别角色观念要求男性表现出坚强、独立和竞争性, 这种社会期望可能导致男性在角色冲突上体验更多的心理压力, 相比之下女性在性别角色上的灵活性可能使其冲突感较低(Wong et al., 2017)。女生在自我表露上的得分显著高于男生($p < 0.001$), 这与以往的研究结果一致, 表明女性更倾向于通过表达情感和分享个人经历来建立亲密关系(Dindia & Allen, 1992; Luo, 2014)。

社会文化对女性情感表达的鼓励也是产生这一差异的重要原因(Rose & Rudolph, 2006)。在羞怯上, 男生和女生的得分无显著差异($p > 0.05$), 且均处于较高水平。这可能与青少年阶段普遍存在的自我意识增强和社会焦虑有关, 无论何种性别青少年在面对社交情境时都可能表现出较高的羞怯水平(Zimbardo, 1977)。

其后, 本研究通过独立样本 t 检验对学段在性别角色冲突、自我表露和羞怯三个维度上的差异也进行了检验。研究结果显示, 高中生的性别角色冲突得分显著高于初中生($p < 0.05$)。这一结果可能与高中生面临更高的社会期望和角色压力有关。随着年级的升高, 青少年对性别角色的认知逐渐深化, 社会对其性别角色的期望也更加明确(Erikson, 1968)。此外, 高中生可能面临更多的学业和未来职业选择压力, 这可能加剧其性别角色冲突感。在自我表露上, 初中生和高中生的得分无显著差异($p > 0.05$), 表明无论是初中生还是高中生, 他们在情感表达和分享个人经历方面的倾向性相似。这一结果可能与青少年阶段普遍存在的心理发展特点有关, 即他们都在探索自我认同和建立人际关系(Harter, 1999)。在羞怯上, 初中生和高中生的得分无显著差异($p > 0.05$)。这一结果进一步支持了青少年阶段羞怯水平普遍较高的观点。无论是初中还是高中, 青少年在面对社交情境时都可能表现出较高的羞怯水平, 这可能与他们的自我意识增强和社会焦虑有关(Rubin et al., 2009)。

5.2. 性别角色冲突对羞怯的直接影响

本研究证实了性别角色冲突对羞怯具有显著的正向预测作用($\beta = 0.123, p < 0.001$), 即青少年的性别角色冲突程度越高, 其羞怯水平也越高。这一结果与以往研究结论一致(O'Neil, 2015; Thompkins & Rando, 2003)。性别角色冲突会导致青少年内心的矛盾和困惑, 影响他们的自我认知和自我评价。当青少年的行为不符合社会所期望的性别角色规范时, 他们可能会受到他人的负面评价或自我否定, 从而产生自卑心理, 在社交场合中表现得更加拘谨、不自信, 进而增加羞怯的可能性(Blazina et al., 2005)。

此外, 性别角色冲突还会引发青少年社交技能的发展受阻, 使得青少年在社交情境中的应对策略更加有限, 从而在面对新的社交挑战时, 更容易陷入紧张和羞怯的状态。那些深受性别角色冲突困扰的青少年, 可能会因为担心自己的行为不符合性别角色规范而在社交互动中过度自我约束, 不敢主动表达自己的想法和感受, 错过学习和练习社交技能的机会, 导致社交能力发展滞后, 进一步加剧在社交情境中的羞怯感(Wong et al., 2010)。

5.3. 自我表露的中介作用

本研究进一步发现, 自我表露在性别角色冲突与羞怯之间起部分中介作用(中介效应值 = 0.020, 95% CI [0.008, 0.033]), 中介效应占总效应的 15.82%。一方面, 性别角色冲突会抑制青少年的自我表露($\beta = -0.138, p < 0.001$)。性别角色冲突较高的青少年, 可能会因为担心自己的表露不符合性别角色规范而受到他人的嘲笑或排斥, 从而选择压抑自己的情感和想法, 减少自我表露行为。例如, 传统性别角色观念认为男生应该坚强, 不应该轻易表达脆弱的情感, 这可能导致男生在面对困难和挫折时, 即使内心痛苦也不愿意向他人倾诉(O'Neil, 2008)。

另一方面, 本研究发现自我表露对青少年羞怯的积极影响, 即自我表露的减少会增加青少年的羞怯程度($\beta = -0.142, p < 0.001$), 证明了两者间的关系是双向路径而非单向路径。自我表露是建立和维持良好人际关系的重要方式, 通过向他人分享自己的经历和感受, 青少年可以增进彼此之间的了解和信任, 提升社交自信(Jourard, 1971)。当自我表露受到抑制时, 青少年难以与他人建立深入的情感联系, 在社交场合中容易感到孤立和不安, 进而表现出更多的羞怯行为(Cheek & Buss, 1981)。

自我表露在性别角色冲突与羞怯之间的中介作用表明, 改善青少年的自我表露状况可能是缓解性别角色冲突对羞怯负面影响的有效途径。帮助青少年克服因性别角色冲突而产生的自我表露障碍, 鼓励他们真实地表达自己, 有助于降低羞怯水平, 促进其心理健康发展(Greene et al., 2006)。

6. 结语与教育启示

6.1. 结语

本研究通过对青少年的调查, 深入探讨了性别角色冲突、自我表露与羞怯之间的关系。研究结果表明, 青少年的性别角色冲突显著正向预测羞怯, 而自我表露在两者之间起部分中介作用。这一发现不仅丰富了青少年心理健康领域的理论知识, 还为理解青少年羞怯行为的形成机制提供了切入视角。性别角色冲突作为一种内在心理压力源, 可能通过抑制自我表露行为, 间接加剧青少年的羞怯水平。性别角色冲突作为一种内在心理压力源, 可能通过抑制自我表露行为, 间接加剧青少年的羞怯水平。此外, 本研究发现青少年普遍存在较高的羞怯水平, 这提示学校和家庭应重视青少年的社交焦虑问题, 需要通过心理干预和社交技能训练帮助他们更好地适应社交环境。

6.2. 对青少年心理健康教育的启示

基于本研究结果, 在青少年心理健康教育中, 家庭和学校应重视性别角色教育。家庭作为青少年成长的第一环境, 父母要树立正确的性别观念, 避免对孩子进行刻板的性别角色塑造, 鼓励孩子发展个性, 尊重他们的兴趣爱好和行为特点, 而不是仅仅按照传统性别角色期望去要求他们。例如, 不应限制男孩参与一些被认为是“女性化”的活动, 像舞蹈、手工等, 这些活动有助于培养男孩的创造力和细腻情感; 也不应阻止女孩追求一些传统上属于男性领域的兴趣, 如机械、编程等, 以拓宽女孩的发展空间。通过这样的方式, 减少孩子因性别角色限制而产生的内心冲突, 帮助他们形成健康的性别角色认同。

学校应将性别角色教育纳入心理健康教育课程体系, 通过课堂教学、主题班会、心理讲座等形式, 引导青少年正确认识性别角色, 理解性别角色规范的多样性和灵活性, 帮助他们减轻因性别角色冲突带来的心理压力。同时, 学校还可以组织丰富多彩的社团活动和社会实践活动, 为青少年提供多样化的社交场景, 让他们在实践中锻炼社交技能, 提高自我表露的能力, 从而降低羞怯水平。在这些活动中, 教师要注重引导学生积极表达自己的观点和想法, 鼓励不同性别学生之间的交流与合作。

针对自我表露在性别角色冲突与羞怯之间的中介作用, 教师和家长要注重培养青少年积极的自我表露习惯。教师可以在班级中营造开放、包容的氛围, 鼓励学生分享自己的想法和经历, 为学生提供自我表露的机会和平台。同时, 家长要与孩子建立良好的沟通关系, 倾听孩子的心声, 让孩子感受到家庭的支持和理解, 从而增强他们自我表露的意愿和信心。家长可以定期与孩子进行深入的交流, 分享彼此的生活和感受, 引导孩子学会表达自己的情感。

此外, 考虑到网络环境对青少年自我表露和羞怯的影响, 家庭和学校还应加强对青少年网络社交的引导。教育青少年正确看待网络社交中的自我展示, 既要鼓励他们在网络上积极表达自己, 又要提醒他们注意保护个人隐私和信息安全。同时, 引导青少年认识到网络社交不能完全替代现实社交, 鼓励他们在现实生活中积极参与社交活动, 提高面对面沟通和自我表露的能力(Valkenburg & Peter, 2011)。

7. 研究的局限性与展望

本研究虽然揭示了青少年性别角色冲突对羞怯的影响以及自我表露的中介作用,但仍存在一些局限性。首先,本研究采用的是横断研究设计,只能揭示变量之间的相关性和中介关系,无法确定变量之间的因果关系。未来研究可以采用纵向研究或实验研究设计,进一步探究性别角色冲突、自我表露和羞怯之间的因果机制。

其次,本研究仅考察了自我表露这一个中介变量,而实际上可能还有其他因素在性别角色冲突与羞怯之间起作用,如情绪调节能力、社交自我效能感等。未来研究可以纳入更多的中介变量和调节变量,构建更加完善的理论模型,以更全面地解释性别角色冲突对羞怯的影响机制。

此外,本研究的样本仅选取了河南洛阳地区的青少年,样本的代表性存在一定局限,研究结果的普遍性有待进一步验证。未来研究可以扩大样本范围,涵盖不同地区、不同文化背景的青少年,以增强研究结果的推广性。

同时,随着社会的快速发展和科技的不断进步,青少年的成长环境发生了巨大变化,如社交媒体的普及、网络文化的兴起等。未来研究还应关注这些新的社会现象对青少年性别角色冲突、自我表露和羞怯的影响。

基金项目

河南省教育科学“十四五”规划重点课题“新时代我国儿童青少年性别角色教育困境及对策研究”(2022JKZD20)。

参考文献

- 陈英敏(2013). 初中生羞怯的结构、特点及遗传与环境的影响作用. 博士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 陈英敏, 高峰强, 武云鹏(2013). Shyness; “害羞”还是“羞怯”?——基于概念与词源学的分析. *心理科学*, 36(2), 501-505.
- 蒋索, 邹泓, 胡茜(2008). 国外自我表露研究述评. *心理科学进展*, 16(1), 114-123.
- 刘露(2008). 不同专业、不同性别大学生自我表露水平的比较研究. 硕士学位论文, 武汉: 武汉体育学院.
- 陶芳芳(2020). 成绩取向、性别角色与自我接纳. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 田丹丹, 余爱, 曾练平(2020). 同伴自我表露、领悟社会支持在青少年羞怯与孤独感之间的中介作用. *贵州师范学院学报*, 36(6), 20-24.
- 徐凯(2015). 洛阳市中学生攻击性现状及其与性别角色冲突的相关性. *中国学校卫生杂志*, 36(10), 1513-1516.
- 徐凯(2023). 性别角色冲突对青少年抑郁的影响: 家庭亲密度和自尊的链式中介作用. *心理月刊*, 12(2), 60-63.
- Asendorpf, J. B. (1989). The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Development from Infancy to Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-225. <https://doi.10.1037/0012-1649.30.6.912>
- Asendorpf, J. B. (1994). The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions. *Developmental Psychology*, 30, 912-919. <https://doi.10.1037/0012-1649.30.6.912>
- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-95. <https://doi.10.1177/0272431691111004>
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (1998). *Shy Children, Phobic Adults: Nature and Treatment of Social Phobia*. American Psychological Association.
- Bem, S. L. (2021). Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review*, 88, 354-364. <https://doi.10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Berko, E. H. (1994). *Shyness, Gender-Role Orientation, Physical Self-Esteem, and Male Gender Role Conflict*. Doctoral Dissertation, University of Albany.
- Berndt, T. J. (1999). Friends' Influence on Students' Adjustment to School. *Educational Psychologist*, 34, 15-28. https://doi.10.1207/S15326985EP3401_2
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and Close Relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.),

- The Handbook of Social Psychology* (pp. 193-281). McGraw-Hill.
- Blazina, C., Pisecco, S., & O'Neil, J. M. (2005). An Adaptation of the Gender Role Conflict Scale for Adolescents: Psychometric Issues and Correlates with Psychological Distress. *Psychology of Men & Masculinity*, 6, 39-45. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.39>
- Bruch, M. A. (2002). Shyness and Toughness: Unique and Moderated Relations with Men's Emotional Inexpressiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 28-34. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.1.28>
- Bruch, M. A., Berko, E. H., & Haase, R. F. (1998). Shyness, Masculine Ideology, Physical Attractiveness, and Emotional Inexpressiveness: Testing a Mediation Model of Men's Interpersonal Competence. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 84-97. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.84>
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and Sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Chen, X., Cen, G., Li, D., & He, Y. (2019). Social Functioning and Adjustment in Chinese Children: The Imprint of Collectivism. *Child Development Perspectives*, 13, 102-107. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00838.x>
- Choi, H., Kim, J., Hwang, M., & Heppner, M. J. (2010). Self-Esteem as a Mediator between Instrumentality, Gender Role Conflict and Depression in Male Korean High School Students. *Sex Roles*, 63, 361-372. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9801-7>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.100.3.316>
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-Disclosure*. Sage Publications.
- Deutsch, M. (1973). *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. Yale University Press.
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex Differences in Self-Disclosure: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106-124. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.106>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. In *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 409-428). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.023>
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford Press.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley.
- Kagan, J., & Snidman, N. (1991). Infant Predictors of Inhibited and Uninhibited Profiles. *Psychological Science*, 2, 40-44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1991.tb00094.x>
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the Tendency to Conceal versus Disclose Psychological Distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.41.22254>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. Guilford Press.
- Luo, S. (2014). *Cross-Cultural Differences between American and Chinese College Students on Self-Disclosure on Social Media*. Iowa State University. <https://doi.org/10.31274/etd-180810-3185>
- Matsushima, R., Shiomi, K., & Kuhlman, D. M. (2000). Shyness in Self-Disclosure Mediated by Social Skill. *Psychological Reports*, 86, 333-338. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.1.333>
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 Years of Research on Men's Gender Role Conflict Using the Gender Role Conflict Scale. *The Counseling Psychologist*, 36, 358-445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- O'Neil, J. M. (2013). Gender Role Conflict Research 30 Years Later: An Evidence-Based Diagnostic Schema to Assess Boys and Men in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 91, 490-498. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00122.x>
- O'Neil, J. M. (2015). *Men's Gender Role Conflict: Psychological Costs, Consequences, and an Agenda for Change*. American Psychological Association.
- O'Neil, J. M. (2016). An Empirical Review of Gender Role Conflict Research: New Conceptual Models and Research Paradigms. In Y. J. Wong, & S. R. Wester (Eds.), *APA Handbook of Men and Masculinities* (pp. 51-79). American Psychological Association.
- O'Neil, J. M., & Egan, J. (1992). Men's and Women's Gender Role Conflict: A Paradigm for Understanding Distress. In L. S. Brown, & M. Ballou (Eds.), *Personality and Psychopathology: Feminist Reappraisals* (pp. 169-195). Guilford Press.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low-Accepted Children at Risk? *Psychological Bulletin*, 102, 357-389. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.102.3.357>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A Review of Sex Differences in Peer Relationship Processes: Potential Trade-Offs for the Emotional and Behavioral Development of Girls and Boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98-131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>

- Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Hastings, P. D. (2002). Stability and Social-Behavioral Consequences of Toddlers' Inhibited Temperament and Parenting Behaviors. *Child Development*, 73, 483-495. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00419>
- 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>
- Sheldon, P. (2013). Voices That Cannot Be Heard: Can Shyness Explain How We Communicate on Facebook versus Face-to-Face? *Computers in Human Behavior*, 29, 1402-1407. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.016>
- Thompkins, C. D., & Rando, R. A. (2003). Gender Role Conflict and Shame in College Men. *Psychology of Men & Masculinity*, 4, 79-81. <https://doi.org/10.1037//1524-9220.4.1.79>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vittengl, J. R., & Holt, C. S. (2000). Getting Acquainted: The Relationship of Self-Disclosure and Social Attraction to Positive Affect. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 53-66. <https://doi.org/10.1177/0265407500171003>
- Wong, Y. J., Ho, M. R., Wang, S., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-Analyses of the Relationship between Conformity to Masculine Norms and Mental Health-Related Outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64, 80-93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- Wong, Y. J., Steinfeldt, J. A., LaFollette, J. R., & Tsao, S. (2010). Men's Tears: Football Players' Evaluations of Crying Behavior. *Psychology of Men & Masculinity*, 12, 297-310. <https://doi.org/10.1037/a0020576>
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What It Is, What to Do about It*. Addison-Wesley.