

大学生自我监控能力调查研究

咎晓琪

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年2月14日; 录用日期: 2025年4月9日; 发布日期: 2025年4月18日

摘要

目的: 为探讨大学生自我监控能力现状, 培养大学生的自我监控能力。改善大学生人际关系, 提高大学生的心理健康水平。方法: 文章使用的研究工具是Snyder编制的《自我监控问卷》, 用其来调查分析306名大学生自我监控能力的现状, 从而有助于了解当前大学生自我监控能力的情况。结果: (1) 大学生自我监控能力处于中等偏上的水平。(2) 不同年级大学生自我监控能力存在显著差异, 大一学生的自我监控能力水平显著低于大二学生和大三学生自我监控能力水平。大二的自我监控能力和大三、大四的自我监控能力无显著差异。大三的自我监控能力和大四的自我监控能力无显著差异。(3) 不同的性别、出生地、学科性质以及是否为独生子女的大学生在自我监控能力上不存在显著差异。

关键词

大学生, 自我监控能力, 自我管理

A Survey on Self-Monitoring Ability of College Students

Xiaoqi Zan

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Feb. 14th, 2025; accepted: Apr. 9th, 2025; published: Apr. 18th, 2025

Abstract

Objective: To explore the status quo of college students' self-monitoring ability and cultivate their self-monitoring ability. Improve the interpersonal relationship of college students, improve their mental health level. **Methods:** The research tool used in this paper is the *Self-Monitoring Questionnaire* compiled by Snyder, which is used to investigate and analyze the status quo of self-monitoring ability of 306 college students, so as to help understand the current situation of college students' self-monitoring ability. **Results:** (1) College students' self-monitoring ability was above the average level. (2) There

are significant differences in the self-monitoring ability of college students in different grades. The level of self-monitoring ability of freshmen is significantly lower than that of sophomores and juniors. There is no significant difference between sophomore self-monitoring ability and junior and senior self-monitoring ability. There was no significant difference between the self-monitoring ability of junior and senior. (3) There is no significant difference in self-monitoring ability among college students with different genders, places of birth, subject nature and non-single children.

Keywords

Undergraduates, Self-Monitoring, Self-Management

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. 引言

1.1. 自我监控的定义

自我监控(Self-Monitoring)概念最早由 Snyder (1974)提出, 其被界定为一种人格特质, 反映个体在社会情境中观察、调整和控制自身行为及非言语表达的能力[1], 后续学者从不同视角拓展了该概念的内涵。

社会心理学视角: Snyder (2004)强调个体对社会线索的敏感性及行为适应性[2]; Lennox 和 Wolfe (1988)进一步指出, 自我监控不仅涉及对他人表达的敏感性, 还包括通过行为调整实现社交目标的策略性[3]; Sanz (1996)认为自我监控是社交过程中对自我形象的动态调控能力[4]。

教育心理学视角: Robbins (1995)提出自我监控是依据外部情境调整行为的能力[5]。

认知心理学视角: 董奇(1994)将其定义为个体为实现目标对自身实践活动的主动计划、监督与反馈过程[6]。

尽管定义多元, 但核心共识在于: 自我监控是联结个体内在特质与外部情境的关键机制, 其本质是“通过行为调节实现社会适应”的动态能力。本研究选择 Snyder 的理论框架, 因其不仅具备跨文化研究的广泛验证(如李峰等的中文版量表信效度达标), 且能有效区分高低自我监控者的行为模式, 适用于探索大学生群体的社会适应特征。

1.2. 自我监控的维度与测量

Snyder 的单维模型: Snyder (1974)最初将自我监控视为单维结构, 通过 41 项自陈量表区分高、低自我监控者。经简化后形成 25 项量表, 聚焦社会适应性、社交线索敏感性和自我呈现策略性这三个特征[7]。

肖崇好的三维模型: 针对单维模型的局限, 肖崇好(2009)结合中国文化背景提出三维结构, 包括自我导向——维持内在态度与行为的一致性(如“即使他人反对, 我仍坚持自己的观点”); 他人导向——通过行为调整维系人际和谐(如“我会改变自己的行为让他人感到舒适”); 高自我监控——兼具自我与他人的平衡能力[8]。该模型丰富了理论内涵, 但因其条目表述偏向抽象价值判断(如“和谐”), 在实证研究中操作性较弱。

本研究主要选用 Snyder 量表, 研究聚焦大学生社会适应行为, 直接测量其对社交线索的敏感性与行为调节能力, 且二级计分(是/否)便于大规模施测, 降低被试疲劳误差。

1.3. 研究现状、争议与问题提出

1.3.1. 国内外研究进展

国内研究多集中于学习领域，如董奇(1994)发现深层学习动机与自我监控呈正相关，浅表动机则呈负相关[6]；罗思亮(2014)指出，网络学习环境中大学生的自我监控能力显著低于传统课堂[9]。然而，针对大学生社会适应场景的研究较少，且样本多局限于单一院校，结论普适性存疑。

国外研究强调知识的传输、认知的场所和自我评价是将学习监控应用于课堂教学的三个主要方面。Snyder(2004)通过追踪研究发现，高自我监控者在职场晋升中更具优势，因其擅长塑造“理想员工”形象[2]；Melissa 和 Bargh (2004)从自动化行为视角提出，自我监控可能受无意识社交线索触发，如环境氛围对个体行为的隐性塑造[2]。

1.3.2. 研究的争议

性别差异：石世祥(2009)的研究发现女生自我监控能力显著高于男生，但甘雄(2008)认为差异不显著[10]。

年级差异：汪雪梅(2011)指出大三年级为能力峰值期，而罗思亮(2014)认为年级差异呈“U 型”曲线[11]。

学科差异：理工科学生是否因理性思维更擅于行为调节，现有结论不一致。

理论解释的局限性：多数研究仅描述当前现状，缺乏对“为何低年级学生能力较弱”“城乡背景无差异”等问题的探讨。

1.3.3. 研究的问题

本研究拟解决以下问题：

- (1) 中国大学生自我监控能力的整体水平及结构特征如何？
- (2) 性别、年级、学科、城乡等变量是否对能力产生显著影响？
- (3) 若年级差异显著，其背后是社交经验积累还是认知成熟度驱动？

2. 方法

2.1. 研究被试

本问卷采取分层随机取样的方法，从全国大一、大二、大三、大四年级的在校生中，随机抽取了 18~23 岁的在校生，作为此次研究的对象。共有 338 个问卷调查，回收 338 个问卷调查，其中 306 个问卷调查是有效的，有效率为 90.53%。被试选取的具体情况见表 1。

Table 1. Basic information of the subjects
表 1. 被试基本情况

人口学变量	选项	频数	百分比(%)
您的性别	男	167	54.58
	女	139	45.42
您的年级	大一	88	28.76
	大二	62	20.26
	大三	86	28.10
	大四	70	22.88

续表

您的学科性质	理工	166	54.25
	文史	140	45.75
您的出生地	乡村	166	54.25
	城镇	140	45.75
您是否为独生子女	是	120	39.22
	否	186	60.78

2.2. 研究工具

本次研究选取了 Snyder 编写，李峰等翻译的《自我监控问卷》，对 306 名大学生的自我监控能力进行调查。该问卷包含 25 个项目，问卷采用是、否二级计分。“是”记为“1”，“否”记为“0”。以大于等于 11 分且 19 项回答“是”为自我监控力高。小于 11 分为自我监控力低为判断标准。该问卷采用三个维度进行统计分析即外向、表演及他人导向三个维度，其中表演维度有 8 题，外向维度有 9 题，他人导向维度有 8 题。表演是指擅长和喜欢表白和娱乐，他人导向是指愿意调节自己的行为来适应他人，外向指的是对自己的行为进行自我解释。在本研究中量表的 Cronbach’s α 系数为 0.75。

2.3. 数据统计与分析

对无效问卷进行剔除后，再对有效问卷进行有序编码，然后将编码后的问卷录入到数据库中，使用 SPSS26.0 软件对数据进行处理和分析。主要采用的分析方法有：描述统计、卡方检验。

3. 结果

3.1. 大学生自我监控能力得分整体状况

对大学生自我监控能力的各个因子得分进行分析，结果见表 2。

Table 2. The overall situation of college students’ self-monitoring ability scores (n = 306)
表 2. 大学生自我监控能力得分的整体状况(n = 306)

项目	<i>M</i>	<i>SD</i>
表演	5.12	2.53
外向	5.02	1.73
他人导向	4.88	1.63
总分	15.02	4.57

对大学生自我监控能力的得分进行等级分析，结果见表 3。

Table 3. Score of self-monitoring ability of college students (n = 306)
表 3. 大学生自我监控能力得分等级情况表(n = 306)

等级	人数	百分比
自我监控能力高	203	66.34
自我监控能力低	29	9.48
合计	232	75.82

由表 2 可知，大学生自我监控能力总分处于中上等水平： $M = 15.02$ ， $SD = 4.57$ 。其中，在表演维度

上： $M=5.12$ ， $SD=2.53$ 。在外向维度上： $M=5.02$ ， $SD=1.73$ 。在他人导向维度上： $M=4.88$ ， $SD=1.63$ 。由表 3 可知，自我监控能力高的大学生占比 66.34%，自我监控能力低的大学生占比 9.48%。

3.2. 大学生自我监控能力的性别比较

对不同性别的大学生自我监控能力的得分进行分析，结果见表 4。

Table 4. The difference test of self-monitoring ability scores of college students of different genders
表 4. 不同性别大学生自我监控能力得分的差异检验

项目	女生($n=139$)	男生($n=167$)	卡方值
自我监控能力高	113 (55.67%)	90 (44.33%)	0.56
自我监控能力低	14 (48.28%)	15 (51.73%)	
合计	127	105	

注：*表示 $P<0.05$ ，**表示 $P<0.01$ ，***表示 $P<0.001$ ，下同。

由表 4 可知，大学生自我监控能力高的女生共 113 人，占自我监控能力高的人数 55.67%。大学生自我监控能力高的男生共 90 人，占自我监控能力高的人数 44.33%。大学生自我监控能力低的女生共 14 人，占男生人数 48.28%。大学生自我监控能力高的男生共 15 人，占女生人数 51.73%。经过进一步卡方检验可得，不同性别的大学生自我监控能力不存在显著差异： $\chi^2=0.56$ ， $df=1$ ， $P>0.05$ 。以上结果可以表明：性别与自我监控能力这两个因素独立。

3.3. 大学生自我监控能力的年级比较

对不同年级的大学生自我监控能力的得分进行分析，结果见表 5。

Table 5. The difference test of self-monitoring ability of college students of different grades
表 5. 不同年级的大学生自我监控能力的差异检验

项目	大一($n=88$)	大二($n=62$)	大三($n=86$)	大四($n=70$)	卡方值
自我监控能力高	51 (21.98%)	44 (18.97%)	61 (26.29%)	47 (20.26%)	9.09**
自我监控能力低	15 (51.72%)	3 (10.34%)	6 (20.69%)	5 (17.24%)	
合计	66	47	67	52	

由表 5 可知，大一自我监控能力高的学生和自我监控能力低的学生分别占比 21.98%和 51.72%；大二自我监控能力高的学生和自我监控能力低的学生分别占比 18.97%和 10.34%；大三自我监控能力高的学生和自我监控能力低的学生分别占比 26.29%和 20.69%；大四自我监控能力高的学生和自我监控能力低的学生分别占比 20.26%和 17.24%。经过进一步卡方检验可知，不同年级的大学生自我监控能力显著： $\chi^2=9.09$ ， $df=3$ ， $P<0.01$ 。这说明：年级与自我监控能力相关。经事后检验结果表明：大一自我监控能力低于大二和大三自我监控能力。大二的自我监控能力和大三、大四自我监控能力无差异。大三的自我监控能力和大四自我监控能力无差异。

3.4. 大学生自我监控能力的学科比较

对不同学科大学生自我监控能力的得分进行分析，结果见表 6。

从表 6 可以看出，理工类自我监控能力高和自我监控能力低的大学生分别占比为 50.25%和 48.28%。文史类自我监控能力高和自我监控能力低的大学生分别占大学生人数 49.75%和 51.72%。经过卡方检验得出，不同学科性质的大学自我监控能力得分不存在显著差异： $\chi^2=1.89$ ， $df=1$ ， $P>0.05$ 。这可以说

明，大学生自我监控能力的不同学科不存在显著差异，学科类型和自我监控能力这两个因素独立。

Table 6. The difference test of college students' self-monitoring ability in different subjects
表 6. 不同学科性质的大学生自我监控能力的差异检验

项目	理工(<i>n</i> = 166)	文史(<i>n</i> = 140)	卡方值
自我监控能力高	102 (50.25%)	101 (49.75%)	1.89
自我监控能力低	14 (48.28%)	15 (51.72%)	
合计	116	116	

3.5. 大学生自我监控能力的出生地比较

对不同出生地大学生自我监控能力进行分析，结果见表 7。

Table 7. Self-monitoring ability difference test of college students in different places of birth
表 7. 不同出生地大学生自我监控能力差异检验

项目	乡村(<i>n</i> = 166)	城镇(<i>n</i> = 140)	卡方值
自我监控能力高	99 (48.76%)	104 (51.23%)	0.99
自我监控能力低	17 (58.62%)	12 (41.38%)	
合计	116	116	

从表 7 可以看出，城镇中自我监控能力高和低的大学生分别占总人数的 48.76%和 58.62%。乡村中自我监控能力高和低的大学生分别占总人数的 51.23%和 41.38%。经过差异检验得出，不同出生地的大学生自我监控能力没有显著差异： $\chi^2 = 0.99$ ， $df = 1$ ， $P > 0.05$ 。以上结果可以说明出生地和自我监控能力两因素独立。

3.6. 独生子女与非独生子女大学生自我监控能力比较

对独生子女与非独生子女的自我监控能力进行分析，结果见表 8。

Table 8. The difference test of college students' self-monitoring ability in whether they are the only child or not
表 8. 大学生自我监控能力在是否为独生子女因素上的差异检验

项目	独生子女(<i>n</i> = 120)	非独生子女(<i>n</i> = 186)	卡方值
自我监控能力高	90 (44.33%)	113 (55.67%)	0.42
自我监控能力低	11 (37.93%)	18 (62.07%)	
合计	74	121	

从表 8 可以看出，独生子女当中自我监控能力高和低的人数占比分别为 44.33%和 37.93%。非独生子女当中自我监控能力高和低的人数占比分别为 55.67%和 62.07%。大学生自我监控能力在是否为独生子女这一因素上没有显著差异： $\chi^2 = 0.42$ ， $df = 1$ ， $P > 0.05$ 。这可以说明独生子女类型和自我监控能力两因素独立。

4. 讨论

4.1. 大学生自我监控能力的总体情况

由表 2 可知，大学生自我监控能力处于中上等水平。由表 3 可知，大学生自我监控能力高的人数占

总人数 66.34%，大学生自我监控能力低的人数占总人数 9.48%。由此可知，大学生的自我监控能力高于中等水平，它们能够很好地对环境中的社交线索进行识别，从而可以适当地调节自己的行为对其进行反应。在各因子中，因子“表演”表示的是擅长和喜欢表白和娱乐，得分越低，越不擅长于表达自己。因子“外向”是指自我解释，得分越低，则越不倾向于对自己的行为以及情感做出解释。因子“他人导向”是指愿意调节自己的行为来适应他人，得分越低的大学生调节自己的行为来适应他人的可能性越小。

4.2. 大学生自我监控能力的性别差异分析

由表 4 可知，不同性别的大学生在自我监控能力无显著差异。但女生自我监控能力高的人数占 55.67% 略高于男生，男生占比 44.33%。而女生自我监控能力低的人数占 48.28%，相较于男生(男生占 51.73%)占比更低。由此可得，男生和女生的自我监控能力上的差异虽然不存在统计学上意义。但就占比来说，女生的自我监控能力的整体水平要高于男生。这与石世祥的研究结果不同[10]。导致这一结果的原因可能是女生相较于男生更加外向、活泼，并在社交过程中对社交线索更加敏感，从而更加积极主动地利用这些线索来作为自我呈现的指南。

4.3. 大学生自我监控能力的年级差异分析

从年级来看，由表 5 可知，大一、大二、大三和大四高自我监控能力的人数占比分别 21.98%、18.97%、26.29%和 20.26%。由比例可得，大三在高自我监控能力的大学生中占比要大于大一、大四和大二、大一、大二、大三和大四低自我监控能力的人数占比分别 51.72%、10.34%、20.69%和 17.24%。由占比可知，大一在低自我监控能力的大学生中占比要高于大三、大四和大二。经过进一步卡方分析可得：不同年级的大学生自我监控能力存在显著性差异。由事后检验可得大一自我监控能力低于大二和大三自我监控能力。大二的自我监控能力和大三、大四自我监控能力无差异。大三的自我监控能力和大四自我监控能力无差异。这与汪雪梅和张娜等人的研究结果基本相同[11]。整个大学时期，学生的自我监控能力呈上升趋势。原因可能是：随着年级增加，大学生的社会阅历在增加，对社交线索越来越敏感，越来越懂得如何调节自己的行为来适应社会情境。与低年级的大学生相比，高年级的大学生有更加丰富的社会交往经历，如参加较多的社团活动、求职、实习等。这使得他们通过与社会的接触慢慢地开始注重人际关系和谐，并且懂得如何应用环境线索来适当地表达自我[7]。

4.4. 大学生自我监控能力的学科类型差异分析

从学科性质来看，由表 6 可以看出，理工类自我监控能力高的大学生人数占总人数 50.25%，这要比文史类占比高(文史类占比为 49.75%)。而文史类自我监控能力低的大学生人数占总人数 51.72%，略高于理工类占比(理工类占比为 48.28%)。这可能是理工类学生更理性，能够更加冷静地看待社交线索并对其做出相应的反应。经过进一步卡方分析可得：不同学科性质的大学生在自我监控能力上并无显著差异。这与甘雄的研究结果一致[12]，这可能是由于虽然不同学科的大学生他们的学习任务和学习方式存在不同之处，但是由于文理科学学生的培养目标都注重促进人的全面发展，在自我监控能力水平上不足以形成实质性差别[12]。

4.5. 大学生自我监控能力的出生地类型差异分析

从出生地来看，由表 7 可知，城镇中自我监控能力高的大学生人数占比为 51.23%，占比略高于乡村(乡村占比为 48.76%)。乡村中自我监控能力低的大学生人数占比为 58.62%，占比略高于城镇(乡村占比为 41.38%)。可能原因是来自城镇的大学生有更开阔的眼界，能够参与到更丰富的社交活动中去，从而更加积极地利用线索进行自我呈现。经过进一步卡方分析可得：不同出生地的大学生自我监控能力上并无

显著差异。这可能是因为大学生是通过标准化考试选拔出来的，这代表着它们具备了一名大学生应该有的基本能力，因此在自我监控能力没有很大区别[9]。

4.6. 大学生自我监控能力的独生子女类型差异分析

从独生子女这一类别来看，由表 8 可以得出，独生子女自我监控能力高的人数占比为 44.33%，这低于非独生子女的占比(非独生子女占比为 55.67%)。非独生子女自我监控能力低的人数占比为 62.07%，这高于独生子女占比(独生子女占比为 37.93%)。造成这一现象的主要原因，或许是因为独生的孩子较其他孩子更多地得到家长的关怀。从而使独生子女以自我为中心，缺少对他人的理解和关心。经过进一步卡方分析可知：独生子女与非独生子女在自我监控能力上不存在显著差异。这与汪雪梅、张娜以及甘雄的研究结果不一致[11]。可能原因是无论是独生子女还是非独生子女都能够在社交过程中察觉到环境线索来调节自己的行为适应环境[13]。

5. 结论与建议

5.1. 结论

- (1) 大学生自我监控能力处于中等偏上的水平。
- (2) 大学生的自我监控能力不存在性别、学科性质、出生地以及独生子女类型上的差异。
- (3) 大学生的自我监控能力存在着年级上的差异。大一自我监控能力低于大二和大三自我监控能力。大二的自我监控能力和大三、大四自我监控能力无差异。大三的自我监控能力和大四自我监控能力无差异。

5.2. 建议

本研究显示大学生自我监控能力处于中等偏上的水平，但仍然存在发展空间。针对本研究得出的结果，以下列举几条建议供教育者参考：第一，父母的教养方式要适当，要注重培养孩子的独立性。良性的教养方式增加孩子的自信心，让孩子清楚地知道自己的需要，从而能够真实地表达自己。孩子与父母良性的互动方式有利于孩子更好地适应社会环境，从而能与人建立长期稳定的社会关系，也能很好的调节自己和环境的关系，平衡内在和环境的需要。第二，加强对大学生的心理健康教育，培养其自我监控能力。从而可以更高效的帮助大学生掌握处理人际关系的方法，帮助其更好地融入社会环境。对于不同年级的大学生，学校要多提供低年级学生参与社交活动的机会，这将有利于培养他们的自我监控能力。第三，以身作则，为同学们创造一个团结进取的学习环境，在不知不觉中培养同学们良好的自我监控意识。第四，重视学生的学习成果，积极与学生进行沟通，帮助学生克服生活中遇到的难题，并重视学生学习活动中的点滴收获。第五，培养大学生自我监控的主动性，引导大学生积极地调节自己的行为去适应外界环境。

参考文献

- [1] Snyder, M. (1974) Self-Monitoring of Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **30**, 526-537. <https://doi.org/10.1037/h0037039>
- [2] Klein, O., Snyder, M. and Livingston, R.W. (2004) Prejudice on the Stage: Self-Monitoring and the Public Expression of Group Attitudes. *British Journal of Social Psychology*, **43**, 299-314. <https://doi.org/10.1348/0144666041501697>
- [3] Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M.L. and Avia, M.D. (1996) Self-Monitoring and the Prediction of One's Own and Others' Personality Test Scores. *European Journal of Personality*, **10**, 173-184. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0984\(199609\)10:3<173::aid-per251>3.3.co;2-z](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0984(199609)10:3<173::aid-per251>3.3.co;2-z)
- [4] Lennox, R. (1988) The Problem with Self-Monitoring: A Two-Sided Scale and a One-Sided Theory. *Journal of Personality Assessment*, **52**, 58-73. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_5

-
- [5] Leary, M.R. (1995) *Self-Presentation: Impression Management and Interpersonal Behavior*. Brown & Benchmark Publishers, 40-47.
 - [6] 董奇. 论学生学习的自我监控[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 1994(1): 8-14.
 - [7] 李妍青. 大学生父母教养方式、自我监控与网络社交中的自我呈现策略的关系[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2018.
 - [8] 肖崇好, 黄希庭. 自我监控量表的比较研究[J]. 心理科学, 2009, 32(1): 74-76.
 - [9] 罗思亮. 大学生网络学习自我监控能力的发展特点及与学习动机的关系[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川师范大学, 2014.
 - [10] 石世祥. 大学生自我监控、责任感和学习坚持性的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2009.
 - [11] 汪雪梅, 张娜, 陈凤春等. 大学生自我监控与人际交往能力的关系研究[J]. 和田师范专科学校学报, 2011, 30(2): 45-47.
 - [12] 甘雄. 大学生自我监控能力的发展特点研究[J]. 社会工作下半月(理论), 2008(14): 23-24.
 - [13] 宋耀武, 齐冰. 自我监控研究的新进展[J]. 心理与行为研究, 2003(4): 311-314.