

# 大学生羞怯的影响因素 ——自我分化和解释风格的作用

邱捷

(北京师范大学珠海分校, 广东 珠海 519087)

**摘要:** 适度的羞怯在社交中是一个常见的现象, 但过度或泛化的羞怯就容易对大学生的心理健康和人际关系产生不良的影响。而大学阶段是个体从青春期逐渐成熟的时期, 根据埃里克森的社会发展阶段理论, 这个阶段的个体需要去发展友爱亲密, 减少孤独感。而较高的羞怯水平则不利于大学生的个体发展。本次研究也旨在探究影响大学生羞怯的因素, 分析大学生自我分化、解释风格和羞怯之间的关系。结果: (1) 羞怯水平在不同性别上存在显著差异; (2) 羞怯水平在是否有担任班干部经历上存在显著差异。(3) 大学生的自我分化水平、解释风格水平均显著负向影响羞怯水平。(4) 自我分化的自我位置和情感断绝两个维度是影响大学生的羞怯水平更为重要的因素。

**关键词:** 羞怯 自我分化 解释风格 大学生

**中图分类号:** G441 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2022) 06-0161-03

## 引言

羞怯是日常社交中常见的现象, 是个体在社交情境中体现出来的一种不舒服、抑制和逃避的状态, 常常表现出焦虑、紧张的情绪, 并伴随着脸红、发抖、出汗等生理症状, 且存在着一种对于消极评估的担忧、恐惧, 表现为过度的自我关注<sup>[1]</sup>, 近25年人们更多的是对它持一个消极态度<sup>[2]</sup>。研究表示, 如果个体羞怯水平过高或者泛化, 就容易影响个体的心理健康、学习、社会适应等方面过往许多研究通过不同且广泛的视角来了解个体羞怯的产生。近些年, 很多学者关注较多的是家庭因素对羞怯的影响, 父母教养方式、兄弟姐妹关系、自我分化等<sup>[3]</sup>。其中自我分化是Bowen家庭系统理论的核心, 该理论由于在心理咨询中越来越多地成功应用, 逐渐成为众多研究者了解个体心理、情感、行为的一个重要的视角<sup>[4]</sup>。本次研究将选择大学生为研究对象, 针对以上论述进行本次研究。希望通过了解当代大学生羞怯的现状, 对影响羞怯的变量进行深入的探讨。

## 一、对象和方法

### 1. 研究对象

研究被试采用随机抽样取自珠海某高校共154名大学生进行问卷调查, 回收整理后(去掉明显乱答、漏答过多)的有效问卷为149份(有效回收率96.753%)。

### 2. 研究工具

本研究采用问卷调查法。问卷总体分为四个部分, 人口统计学信息的调查、羞怯量表、自我分化量表和解释风格量表。

## 2.1 羞怯量表

基于汪向东(1999)翻译的Cheek和Buss(1981)编制并修订的有13个条目的羞怯量表。量表采用李克特5点计分, 从“非常不符合”到“非常符合”, 其中3、5、9、12为反向计分题。量表总分越高表示羞怯水平越高。

根据羞怯的定义, 可分别对应羞怯的情绪体验和羞怯的行为抑制两个维度, 羞怯的情绪体验是情绪上表现出的焦虑紧张等情绪, 包括条目1、2、4、5、7、10、11、13; 羞怯的行为抑制是在社交情境中体现出来的表达的抑制, 包括条目3、6、8、9、12。两个因子累积方差贡献率为68.75%, 各项目载荷介于0.505~0.752之间, 表明该量表分数具有较好的结构效度。本研究中, 两个分量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.875和0.729。

## 2.2 大学生自我分化量表

吴煜辉以我国大学生为被试, 翻译并修订了西方常用的自我分化量表, 形成了现在广泛被使用的大学生自我分化量表。量表共27题, 仍包含4个维度, 采用李克特6点计分, 从“完全不符合”到“完全符合”, 其中5个正向计分题, 22个反向计分题。量表得分越高表示自我分化水平越高。总量表Cronbach's  $\alpha=0.896$ , 分半信度=0.868, ER、IP、EC、FO的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为: 0.728、0.710、0.684、0.851; 分半信度分别为: 0.677、0.725、0.689、0.819。

## 2.3 解释风格量表

本研究所使用的解释风格量表是《多维度——多归因因

果量表》，该量表由学业成就和人际关系归因两部分组成。由于本研究是基于大学生社交层面展开研究，所以本研究将仅采用测量人际关系归因的这一部分量表。该量表各维度内部一致性信度在0.544~0.639。

### 3. 数据处理

采用SPSS 23.0进行数据分析。首先，对的人口学变量与羞怯之间进行t检验和方差分析，其次，计算大学生自我分化、解释风格和羞怯的均值及其相关系数。最后，对三个变量进行回归分析。

## 二、研究结果

### 1. 大学生自我分化、解释风格、羞怯的总体状况

表1 大学生自我分化、解释风格和羞怯的总体状况

(N=149)

变量	平均分 (M)	标准差 (SD)
自我分化	102.01	17.49
情绪反应性	28.99	7.99
自我位置	19.50	4.13
情感断绝	26.30	5.16
与人融合	27.21	6.70
解释风格	3.74	5.33
悲观解释风格总分	16.60	3.53
乐观解释风格总分	20.34	3.39
羞怯	39.22	8.98
羞怯的情绪体验	23.97	6.12
羞怯的行为抑制	15.25	3.54

表1为大学生自我分化、解释风格、羞怯的总体状况。自我分化的平均分为102.01，其情绪反应性维度平均分为28.99、自我位置维度平均分为19.50、情感断绝维度平均分为26.30、与人融合维度平均分为27.21。解释风格平均分为3.74，其中悲观解释风格平均分为16.60，乐观解释风格平均分为20.34。羞怯的平均分为39.22，羞怯的情绪体验的平均分为23.97，羞怯的行为抑制的平均分为15.25。

### 2. 不同性别、是否担任班干部、与主要照顾者的不同关系的大学生的羞怯的差异

男生羞怯总分、羞怯的情绪体验、羞怯的行为抑制

的平均数±标准差分别为37.09±8.883、22.55±6.544、14.53±3.078；女性分别为40.21±8.895、40.21±8.895、15.58±3.703。

对大学生的羞怯水平在性别上的差异进行独立样本t检验。结果表明，女大学生羞怯水平平均值为40.21 (SD=8.895)，男大学生羞怯水平平均值为37.09 (SD=8.883)，达到了显著水平，0.049<0.05。

大学生担任过班干部的羞怯总分、羞怯的情绪体验、羞怯的行为抑制分别为37.77±9.165、23.06±6.267、14.72±3.656；未担任过班干部的分别为42.79±7.469、26.23±5.126、16.56±2.881。

运用独立样本t检验对羞怯水平在是否有担任班干部的经历上的差异状况进行分析，结果发现，羞怯及其两个维度在是否担任班干部的经历上均存在显著差异。显著性分别为0.004、0.004、0.002，均<0.05。即没有担任班干部经历的大学生的羞怯水平显著高于有担任班干部经历的大学生。

### 3. 自我分化、解释风格和羞怯的描述性统计及相关分析

由表2可知，自我分化的情绪反应性、自我位置、情感断绝和与人融合维度均与羞怯的情绪体验和羞怯的行为抑制呈显著负相关。悲观解释风格总分与羞怯的情绪体验和羞怯的行为抑制呈显著正相关，乐观解释风格总分与羞怯的情绪体验呈显著负相关。情绪反应性、情感断绝和与人融合与悲观解释风格呈显著负相关，情绪反应性、自我位置和与人融合与乐观解释风格呈显著相关。

### 4. 自我分化和解释风格对大学生羞怯的预测作用

为了进一步探讨自我分化、解释风格对羞怯的相对重要性，以自我分化四个维度和解释风格两个维度作为预测变量，对羞怯进行多元线性回归分析，运用强迫进入法，结果如表3。

结果发现，预测变量自我分化、解释风格的显著性水平

表2 各变量平均值、标准差和相关系数

变量	1	2	3	4	5	6	7	8
自我分化	—							
1.情绪反应性								
2.自我位置	.274**	—						
3.情感断绝	.329**	0.121	—					
4.与人融合	.490**	.330**	.466**	—				
解释风格								
5.悲观解释风格总分	-.309**	-0.144	-.445**	-.406**	—			
6.乐观解释风格总分	.583**	.226**	0.145	.506**	-.183*	—		
羞怯								
7.羞怯的情绪体验	-.340**	-.314**	-.341**	-.264**	.259**	-.249**	—	
8.羞怯的行为抑制	-.170*	-.439**	-.171*	-.221**	.190*	-0.071	.709**	—

注：\*p<0.05，\*\*p<0.01。

表3 自我分化、解释风格对羞怯各维度的回归分析

因变量	预测变量	R <sup>2</sup>	Δ R <sup>2</sup>	F	标准Beta	t	DW
羞怯的情绪体验	情绪反应性	0.235	0.203	7.269***	-0.152	-1.56	1.803
	自我位置				-0.237	-3.018**	
	情感断绝				-0.253	-2.827**	
	与人融合				0.091	0.899	
	悲观解释风格总分				0.084	0.98	
	乐观解释风格总分				-0.1	-1.035	
羞怯的行为抑制	情绪反应性	0.22	0.187	6.670***	-0.042	-0.427	1.763
	自我位置				-0.413	-5.207***	
	情感断绝				-0.058	-0.645	
	与人融合				-0.05	-0.492	
	悲观解释风格总分				0.089	1.031	
	乐观解释风格总分				0.097	0.989	

注: \*p<0.05, \*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001

都为0.000, 决定系数R<sup>2</sup>为0.235和0.22。其羞怯的情绪体验的DW值=1.803, 羞怯的行为抑制的DW值=1.763, 接近2, 表示残差间不相关。对各回归系数的显著性检验表明, 只有自我位置和情感断绝能够显著地预测羞怯的情感体验。

### 三、结果与讨论

#### 1.大学生羞怯的情况

总体来看, 大学生的羞怯水平处于一个较高的水平, 男、女大学生的羞怯水平高于常模的33.3分。且女生在羞怯总分、羞怯的情绪体验和羞怯的行为抑制上均高于男生, 但只在羞怯的总体水平上达到显著。

有担任过班干部的大学生在羞怯总体水平和各维度上的得分均显著低于没有担任班干部的学生。这可能是由于担任班干部在一定程度上会让学生主动或被动地参与到人际互动中, 这使得有班干部经历的学生更多地能够锻炼自己、发展人际交往的能力, 在人际交往中的社交焦虑水平也较低, 进而羞怯水平也较低。

#### 2.解释风格、自我分化和羞怯的关系

本研究得出, 大学生的自我分化及其各维度与其羞怯水平呈显著的负相关。悲观解释风格与羞怯及其两个维度呈显著正相关, 乐观解释风格与羞怯的情感体验呈显著负相关。自我分化的情绪反应性、情感断绝和与人融合维度与悲观解释风格呈显著负相关, 情绪反应性、自我位置和与人融合维度与乐观解释风格呈显著相关。这一结果表明情绪反应性、情感断绝和与人融合程度较低的个体更容易受到他人的影响, 会花大量的时间自我鉴定, 这都容易使得个体表现出过度的自我关注; 容易在遇到压力时, 受不稳定的情绪的驱使, 使得个体易将负性的生活事件不理智的

看待。

通过进一步的回归分析, 自我分化的自我位置和情感断绝维度对于大学生的羞怯的情绪体验而言是更为重要的两个因素; 自我分化的自我位置维度对于大学生的羞怯的行为抑制而言是更为重要的因素。个体较高的自我位置水平和较低的情感断绝水平表示个体人际交往中往往更加独立, 不过分地在乎他人的观点, 其社会适应能力也更强, 同时也不太容易因为社交的困扰而采取回避的选择, 这也得到了相关研究的证实。而通过结果的R<sup>2</sup>值的可以发现, 本次研究所选取的自我分化和解释风格对于大学生羞怯的解释力度较小, 尽管自我分化和解释风格与羞怯的相关关系显著, 且自我分化中的自我位置和情感断绝是影响羞怯的重要因素。

### 参考文献

- [1]邓林园,李蓓蕾,赵鑫钰.音乐治疗对青少年羞怯的干预效果和机制研究[J].心理技术与应用,2016,4(11):663-668.
- [2]闫景蕾,张伟霞,崔娟.母亲教养方式及青少年自尊与羞怯的关系[J].中国心理卫生杂志,2016,30(02):142-147.
- [3]杜习习.高中生羞怯与学业自我效能感的关系[D].山东师范大学,2020.
- [4]韩磊,马娟,焦亭,等.羞怯与非羞怯大学生在早期面孔加工中的差异——来自ERP的电生理学证据[J].心理学报,2010,42(02):271-278.

作者简介: 邱捷(2000—), 女, 汉, 本科在读, 北京师范大学珠海分校, 心理学。