

# 自尊、自我效能和自我概念的关系及对抑郁的作用

陈洁<sup>1,2</sup>, 刘铁桥<sup>1</sup>, 郑敏婕<sup>\*</sup>, 陈冲<sup>1</sup>, 焦彬<sup>1</sup>, 李凌江<sup>1</sup>

(1.中南大学湘雅二医院精神卫生研究所,湖南 长沙 410011;

2 山东大学医学院精神卫生研究所,山东 济南 250012)

**【摘要】** 目的:探讨自尊、自我效能和自我概念三者之间及其与抑郁的关系。方法:应用自尊量表、一般自我效能感量表、Wallace 自我概念量表和贝克抑郁自评量表等对 732 名大学生进行调查。结果:以抑郁为因变量,自尊、自我效能和自我概念共同作为自变量进行多元线性回归分析时,只有自尊( $\beta=-0.300, P=0.000$ )和自我概念( $\beta=-0.244, P=0.000$ )进入回归方程。自尊在自我效能与抑郁的关系中起完全中介作用。结论:自尊和自我概念对抑郁具有独立预测作用,自我效能通过自尊的完全中介效应对抑郁产生作用。

**【关键词】** 自尊;自我效能;自我概念;抑郁;中介效应

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)06-0799-03

## Relationship Between Self-esteem, Self-efficacy, Self-concept, and Depression

CHEN Jie, LIU Tie-qiao, ZHENG Ming-jie, CHEN Chong, et al

Mental Health Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

**【Abstract】 Objective:** To investigate the relationship of self-esteem, self-efficacy, self-concept and depression. **Methods:** A total of 732 college students were tested with Self-esteem Scale (SES), General Self-Efficacy Scale (GSES), Wallace Self-concept Scale (WSCS) and Beck Depression Scale (BDI). Correlation, regression and exploratory factor analysis were used to research the relationships of variables. **Results:** Regression analysis with depression scores as dependent variable while self-esteem, self-efficacy and self-concept scores as independent variables indicated that only self-esteem ( $\beta=-0.300, P=0.000$ ) and self-concept ( $\beta=-0.244, P=0.000$ ) entered the regression equation. Self-esteem was a significant complete mediator between self-efficacy and depression. All the items of SES and GSES entered Factor 1 while those of WSCS entered Factor 2 when principal component factor analysis was employed with all the items of SES, GSES, WSCS. **Conclusion:** Self-esteem and self-efficacy could predict depression independently. Self-efficacy could influence depression significantly through self-esteem as a complete mediator. In comparison with self-concept, self-esteem has a closer relationship with self-efficacy.

**【Key words】** Self-esteem; Self-efficacy; Self-concept; Depression; Meditating effect

自尊、自我效能和自我概念均与心理健康密切相关,但影响和作用方式又各不相同。自尊是基于每个人对自身的整体评价。自我效能感指的是人们对自己行动的控制或主导,反映了一种个体能采取适当的行动面对环境挑战的信念<sup>[1]</sup>;自我概念是指一个人关于自己的观点和看法,当个体把自己当成认识对象时,就会对自己的外表、能力、特长和社会接受性等产生知觉并形成关于自己的一般概念<sup>[2]</sup>。

已有理论和研究认为,自尊具有突出的中介调节功能和评价功能,当个体接受到消极的评价反馈时,自尊能够发挥其特有的中介调节作用。自我效能具有突出的预测功能,它能预测人们对活动的选择,预测人们在任务和困难面前的态度<sup>[1]</sup>。具有良好自

我概念的个体会对自己作出较为客观的评价,能够积极地悦纳自我,从而维护自身的心理健康<sup>[2]</sup>。根据抑郁发生的“素质—应激”理论,自尊、自我效能和自我概念均被当做一种素质因素进行研究,结果显示三者与抑郁均显著相关<sup>[2,3-5]</sup>,但具体作用机制是否相同及作用关系如何未见报道。本研究旨在探讨自尊、自我效能和自我概念与抑郁的关系。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

2009 年 9 月采用“年级—专业—班级”多阶段整群抽样法抽取长沙市某综合性大学 787 名大学生,在取得知情同意后,以班级为单位进行团体问卷测评。回收有效问卷 732 份,回收率 93.01%,其中男 361 人,女 371 人;年龄 17~24 岁,平均  $20.42 \pm 1.05$  岁;大二 334 人,大三 398 人。

### 1.2 研究工具

**【基金项目】** 国家科技支撑计划(2007BAI17B02)精神创伤后应激障碍的识别技术与干预模式研究(课题负责人:李凌江)

通讯作者:刘铁桥

\* 北京大学精神卫生研究所

1.2.1 Rosenberg 自尊量表 (SES)<sup>[6]</sup> 共 10 个条目, 分 4 级评分, 总分范围 10~40 分。分值越高, 自尊程度越高。

1.2.2 一般自我效能感量表 (GSES)<sup>[7]</sup> 共 10 个条目, 各条目均为 1~4 四级评分。

1.2.3 Wallace 自我概念量表 (WSCS)<sup>[7]</sup> 包括 15 个双极形容词, 内容涉及个体对“我是怎样的人”的知觉, 是对自我总体性的测量。量表采用 1~7 七级评分, 得分范围为 15~105。分数越高表示个体的自我知觉越好。

1.2.4 贝克抑郁自评问卷 (BDI)<sup>[6]</sup> 原量表共 21 个条目, 每个条目代表一个抑郁症状类别, 并按严重程度 0~3 分赋值, 得分越高表明抑郁程度越重。本次研究中“丧失性欲”条目应答率极低, 故将其去掉。

### 1.3 统计学分析

运用 SPSS17.0 进行数据处理。统计学分析采用描述性分析、*t* 检验、相关分析及回归分析。

## 2 结 果

### 2.1 相关分析

进行双变量相关分析, 发现自尊、自我效能和自我概念之间均两两显著正相关, 三者与抑郁之间均显著负相关。见表 1。

### 2.2 自尊、自我效能和自我概念对抑郁的回归分析

以抑郁为因变量, 以自尊、自我效能和自我概念

为自变量, 做回归分析。见表 2。

表 1 各变量之间的相关系数 ( $n=732$ )

	自尊	自我效能	自我概念	抑郁
自尊	1			
自我效能	0.539**	1		
自我概念	0.527**	0.382**	1	
抑郁	-0.430**	-0.258**	-0.403**	1

注: \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$ , 下同。

表 2 回归分析的结果 (Enter 法,  $\alpha_{入}=0.05$ ,  $\alpha_{出}=0.10$ )

自变量	决定系数 R	调整 R	F 值	偏回归系数 B	标准化回归系数 $\beta$
自尊	0.228	0.225	71.669***	-0.523***	-0.300***
自我效能				-0.035	-0.003
自我概念				-0.133***	-0.244***

### 2.3 自尊的中介效应检验

按照温忠麟等人<sup>[8]</sup>建议的方法应用线性回归分析对自尊的中介效应进行检验。首先将各变量得分中心化, 即各自减去相应的均值, 然后: ①以抑郁为因变量, 自我效能为自变量, 检验回归系数是否具有显著性; ②以自尊为因变量, 自我效能为自变量, 检验回归系数是否具有显著性; ③以抑郁为因变量, 自我效能和自尊为自变量, 检验回归系数是否具有显著性。若前两步均显著, 第三步不显著, 说明完全中介效应显著; 若三步均显著, 说明部分中介效应显著。由表 3 可知, 前两步回归系数均显著, 第三步自我效能的回归系数不显著, 因此, 自尊对自我效能和抑郁关系的完全中介效应显著。

表 3 运用回归分析检验中介效应的结果 ( $\alpha_{入}=0.05$ ,  $\alpha_{出}=0.10$ )

步骤	因变量	自变量	决定系数 R	调整 R	增加解释量 $\Delta R^2$	F 值	偏回归系数 B	标准化回归系数 $\beta$
1	抑郁	自我效能	0.066	0.065	0.066***	51.902***	-3.479***	-0.258***
2	自尊	自我效能	0.291	0.290	0.291***	299.698***	4.181***	0.539***
3	抑郁	自我效能 自尊	0.186	0.184	0.186***	83.194***	-0.489 -0.715***	-0.036 -0.410***

## 3 讨 论

自尊、自我效能和自我概念是个体自我认知心理结构的重要构成部分, 三者对心理健康起着重要作用。本次研究的相关分析结果显示, 自尊、自我效能和自我概念两两显著正相关, 三者与抑郁显著负相关, 提示大学生的抑郁情绪与个体的低自尊、低自我效能和低自我概念水平有关。这与国内外相关研究的结果类似<sup>[2,4,9,10]</sup>。进一步通过回归分析, 结果表明自尊和自我概念对抑郁具有独立预测作用。这一结果表明低自尊和低自我概念的个体倾向于经历更多的抑郁情绪体验。究其原因, 可能是当个体以偏颇的眼光来评价自己时, 个体的认知就会偏离客观事实, 自尊、自我概念降低, 个体对自己能力的认可

程度降低, 相应的自责、自卑和绝望的感受便会增加。这样的意识一旦形成并概念化, 个体在处理各种压力时, 很难拥有良好的应对方式和归因, 继而会产生不自信和失望感, 易导致抑郁<sup>[11]</sup>。

本研究结果显示, 自尊在自我效能与抑郁之间起完全中介效应。即自我效能通过影响自尊而间接影响抑郁。自尊和自我效能在结构内涵上具有部分共同性和交叉性, 自尊的结构包含丰富的成分, 如道德品质、人际技能、自身能力和身体形象等。其中自身能力和人际技能的展现, 就包含着自我效能的发挥<sup>[1]</sup>。近年来, 国外有研究认为<sup>[12]</sup>, 自尊的核心内容包括自我喜欢与自我能力感。其中自我能力感便是基于自身诸多操作技能而形成的主观信念, 可认为自

我效能是自尊的有效构成成分。另一方面,自我效能能在发挥有效的动力功能时,也会不断向相关的领域迁移,从而表现出自尊的某些属性,因而个体自我效能的波动可对自尊产生影响。个体自我效能降低导致自尊水平降低,而低自尊是产生抑郁的重要促进因素。相对于自我效能高的个体,自我效能低的个体更倾向于逃避挑战性的目标,低自我效能妨碍个体以自信的观点看待及处理生活中的各种压力,不能重新建构自我概念,从而降低个体对自我价值、长处和重要性的整体上的评价,降低了个体的自尊水平,进而增加了抑郁情绪的体验。由上可见,自我效能对抑郁的产生起间接影响作用,而自尊在两者之间起中介效应。这与国内黄飞等的研究结果一致<sup>[5]</sup>。

## 参 考 文 献

- 1 陈建文,王滔. 自尊与自我效能关系的辨析. 心理科学进展, 2007, 15(4): 624-630
- 2 樊富珉,付吉元. 大学生自我概念与心理健康水平的相关研究. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(2): 76-77
- 3 Wei MF, Ku TY, Russell DW, et al. Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minority stress model for Asian international students. *Journal of Counseling Psychology*, 2008, 55(4): 451-462
- 4 魏曙光,张月娟,席明静. 大学生群体中社会支持、自我效能感在应激与抑郁间的作用. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(3): 300-302
- 5 黄飞,张建新. 2247 名中学生的自我效能、自尊与积极/消极情感. 中国心理卫生杂志, 2010, 24(2): 149-152
- 6 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册. 北京:中国心理卫生杂志社出版, 1999. 106-108, 191-194, 319-320, 251-253
- 7 张作记. 行为医学量表手册. 中国行为医学科学, 2001, 2(10): 187-188, 190-191
- 8 温忠麟,张雷,侯杰泰,等. 中介效应检验程序及其应用. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620
- 9 Lightsey OR, Burke M, Ervin A. Generalize self-efficacy, self-esteem, and negative affect. *Can J Behav Sci*, 2006, 38(1): 72-80
- 10 阳德华. 大学生抑郁、焦虑的影响因素调查. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(5): 352
- 11 李育辉,张建新. 中学生的自我效能感、应对方式及两者的关系. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(10): 711-713
- 12 Tafarodi R, Swann WB. Two-dimensional self-esteem theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 2001, 31: 653-673
- 13 陈建文,王滔. 自尊与自我效能关系的辨析. 心理科学进展, 2007, 15(4): 624-630
- 14 Lengua LJ, Honorado E, Bush NR. Contextual risk and parenting as predictors of effortful control and social competence in preschool children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2007, 28: 40-55
- 15 Watkins PC. Gratitude and subjective well-being. In Emmons RA, McCullough ME. *The psychology of gratitude*. New York, Oxford University Press, 2004. 167-192
- 16 Lerner JV, Phelps E, Forman Y, Bowers E. Positive youth development. In Lerner RM, Steinberg L. *Handbook of Adolescent Psychology*. Hoboken, NJ: Wiley, 2009, 1: 524-558
- 17 Li D, Zhang W, Li X, et al. Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26: 1199-1207
- 18 Zhang W, Zhen S, Warren AEA, et al. Beliefs system and positive youth development among Chinese and American youth. In Lerner RM, Warren AEA, Phelps E, Roeser RW. *Positive youth development and spirituality: Research perspectives and future possibilities*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 19 汪向东编. 心理评定量表手册增订版. 北京:中国心理卫生杂志, 1999. 45-50
- 20 温忠麟,侯杰泰,张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. 心理学报, 2005, 37: 268-274
- 21 Wood AM, Joseph S, Linley PA, et al. The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 2007, 42: 854-871

(收稿日期:2010-06-19)

(上接第 798 页)

lescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence*, 2005, 25: 17-71

- 11 Roth JL, Brooks-Gunn J. What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 2003, 7: 94-111
- 12 Roth JL, Brooks-Gunn J. What is a youth development program? Identification and defining principles. In Jacobs F, Wertlieb D, Lerner RM. *Enhancing the life chances of youth and families: Public service systems and public policy perspectives: Vol. 2. Handbook of applied developmental science: Promoting positive child, adolescent, and family development through research, policies, and programs*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003. 197-223
- 13 Eccles J, Gootman J, et al. *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press, 2002
- 14 Lengua LJ, Honorado E, Bush NR. Contextual risk and parenting as predictors of effortful control and social competence in preschool children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2007, 28: 40-55
- 15 Watkins PC. Gratitude and subjective well-being. In Emmons RA, McCullough ME. *The psychology of gratitude*.

(收稿日期:2010-06-18)