

羞怯与生活满意度:安全感与自我控制的多重中介效应

高峰强¹, 任跃强¹, 徐洁¹, 韩磊^{1,2}

(1. 山东师范大学心理学院, 济南 250014; 2. 首都师范大学
心理系暨北京市学习与认知重点实验室, 北京 100083)

【摘要】 目的:探讨安全感和自我控制在羞怯与生活满意度之间的中介作用。**方法:**采用大学生羞怯量表、安全感量表、大学生自我控制量表和大学生生活满意度评定量表测量了510名大学生。**结果:**①羞怯与安全感、自我控制以及生活满意度三者之间均呈显著负相关,安全感、自我控制和生活满意度三者两两之间呈显著正相关;②安全感和自我控制在羞怯与生活满意度之间起到部分中介作用。**结论:**羞怯通过安全感和自我控制的部分中介作用影响个体的生活满意度。

【关键词】 羞怯; 安全感; 自我控制; 生活满意度; 多重中介效应

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.03.037

Shyness and Life Satisfaction: Multiple Mediating Role of Security and Self-control

GAO Feng-qiang¹, REN Yue-qiang¹, XU Jie¹, HAN Lei^{1,2}

¹School of Psychology, Shandong Normal University, Jinan 250014, China; ²Beijing Learning and Cognition Laboratory, Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing 100048, China

【Abstract】 Objective: To investigate the mediating role of security and self-control in the relationship between shyness and life satisfaction. **Methods:** A sample of 510 college students completed the College Students' Shyness Scale, Security Questionnaire, College Students' Self-control Scale and College Students' Life Satisfaction Rating Scale. **Results:** ①Shyness was significantly and negatively correlated with security, self-control and life satisfaction. Security, self-control and life satisfaction were significantly and positively correlated with each other. ②Path analyses showed that shyness negatively influenced life satisfaction, and this relationship was mediated by security and self-control. **Conclusion:** Security and self-control play multiple mediating effects between shyness and life satisfaction.

【Key words】 Shyness; Security; Self-control; Life satisfaction; Multiple mediation effect

主观幸福感是指评价者根据自定标准对其生活质量的整体性评价^[1],研究者认为其包含积极情感、消极情感和生活满意度3个维度^[2]。其中,生活满意度被认为是主观幸福感的关键预测指标^[3],研究中也用生活满意度代替主观幸福感^[4]。生活满意度,是指个人按照自己选择的标准对大部分时间或特定时期生活状况的总体性的认知评估^[5]。研究发现,人格是生活满意度的重要预测指标^[6]。但这些研究集中于大五人格和艾森克人格三个维度与幸福感的关系,特别是神经质和外倾性^[2,6,7]。例如,跨文化研究表明幸福感与外倾正相关,与神经质负相关,且在不同国家之间具有一致性^[8]。而内向、高神经质是羞怯的基本人格特质表现^[9]。因此,可以预期羞怯与生活满意度之间存在显著负相关。

羞怯是一种普遍存在的人格特质,相较于西方国家,亚洲人羞怯水平明显偏高^[10,11]。研究发现中国大学生的羞怯比其他国家更普遍、更严重^[12]。羞怯会对人的认知、情绪和行为产生多方面的影响。羞怯个体在社会交往中,容易产生焦虑、退缩行为,负性自我评价和认知,以及笨拙的外显行为和紧张的生理反应^[13]。Henderson和Zimbardo认为羞怯是在社交情境中感到不舒服的一种对消极评估的恐惧,伴随情绪上的沮丧和抑制,会显著影响对期望活动的参与行为或者对个体和职业目标的追求行为^[14]。

Henderson提出了羞怯的社会适应模型^[14],该模型认为羞怯者的社会适应是不良的,他们表现出更高层次的社交焦虑。而已有研究发现社交焦虑和不安全感正相关^[14]。安全感与主观幸福感关系也很密切。马斯洛认为安全感是从焦虑和恐惧中分离出来的,可以被看作是心理健康的同义词^[15]。研究发现,安全感是研究主观幸福感影响因素的重要中介变量之一^[16]。因此,我们提出假设一:羞怯和安全感存在着负相关,且安全感在羞怯与生活满意度之间起中介作用。

【基金项目】 山东省自然科学基金项目(ZR2015CQ010)、教育部人文社会科学基金项目(12YJC190009)、国家社科基金项目(13BSH061)、山东省科技发展计划项目(2013GSF11802)、山东师范大学青年科技培育项目、山东省“十二五”强化建设重点学科及应用心理学专业特色名校建设项目资助

通讯作者:韩磊, E-mail:hanlei-0333@163.com

自我控制是指个体在眼前的诱惑与社会规范或长远利益冲突时,改变或抑制习惯性的、自发的、冲动的或本能的反应,抵御诱惑、放弃眼前利益,使行为符合社会规范或者更有意义的目标的能力或过程^[17]。研究发现高自制力的个体有更强的适应能力,能获得更高的人际关系满意度和生活满意感^[18,19]。也有研究发现,羞怯和自我控制也具有显著负相关^[20]。因此,我们提出本研究的假设二:自我控制在羞怯与生活满意度之间起中介作用。

综上所述,本研究假设羞怯与生活满意度存在负性相关,并考察安全感和自我控制在羞怯与生活满意度之间的多重中介作用。

1 方 法

1.1 被试

从山东某大学采用整群抽样选取本科生 550 人,剔除漏答问卷后,有效被试 510 人,有效率 92.7%。被试年龄 17~22 岁,平均 19.17 岁(标准差 0.836),男生 181 人,女生 329 人。

1.2 工具

1.2.1 大学生羞怯量表 使用王倩倩等^[21]修订的大学生羞怯量表,共 17 个题目,包括寻求赞成、表达的自我限制、自责和对拒绝的恐惧四个因子,采用 5 点计分,得分越高,说明羞怯水平越高。该量表信效度良好,本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.87。

1.2.2 安全感量表 采用丛中和安莉娟编制的安全感量表^[22],共 16 个题目,分为人际安全感和确定控制感 2 个维度,各 8 个项目,采用 5 点计分,得分越高安全感越强。该量表具有较好的信效度。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.82。

1.2.3 大学生自我控制量表 使用谭树华和郭永玉修订的自我控制量表^[23],共有 19 个题目,分为冲动控制、工作或学习表现、健康习惯、节制娱乐和抵制诱惑五个因子,采用 5 点计分,得分越高,自我控制能力越强。该量表信效度良好。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.76。

1.2.4 大学生生活满意度评定量表 采用王宇中和时松和编制的大学生生活满意度评定量表^[24],共 6 个题目,采用 7 点计分,得分越高满意度越高。

1.3 数据处理

采用 SPSS 16.0 和 AMOS 7.0 对数据进行统计处理。

1.4 共同方法偏差的检验

对数据进行了 Harman 单因子检验。未旋转的

主成分因素分析结果表明,共有 15 个因子的特征根值大于 1,而且第一个因子解释的变异量只有 20.183%,小于 40%的临界标准,说明本研究不存在明显的共同方法偏差。

2 结 果

2.1 羞怯、安全感、自我控制与生活满意度的相关分析

结果显示,羞怯与安全感、自我控制及生活满意度之间均存在显著负相关。安全感、自我控制与生活满意度三者两两显著正相关。见表 1。

表 1 各变量的描述性统计和相关矩阵(N=510)

变量	M \pm SD	1	2	3	4
1.羞怯	47.06 \pm 11.04	1			
2.安全感	56.45 \pm 9.59	-0.664**	1		
3.自我控制	60.88 \pm 10.06	-0.451**	0.499**	1	
4.生活满意度	9.68 \pm 1.68	-0.425**	0.390**	0.351**	1

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

2.2 安全感和自我控制对羞怯与生活满意度之间关系的中介作用检验

本研究建立多重中介模型探讨安全感和自我控制在羞怯与生活满意度之间的中介效应,建立模型 M_1 (见附图)进行路径分析。

本研究中,模型 M_1 的拟合指数见表 2。结果显示,羞怯与自我控制、羞怯与生活满意度之间的路径系数显著,自我控制对生活满意度有显著的正向预测作用。表明自我控制在羞怯影响生活满意度的关系中具有部分中介作用(中介效应量为-0.183)。同时,羞怯与安全感的系数也显著,但安全感对生活满意度的路径系数不显著,需要进行 Sobel 检验。检验结果($Z=-5.175$, $P<0.001$)显示,安全感在羞怯影响生活满意度的关系中具有部分中介作用(中介效应量为-0.166)。

2.3 中介效应的显著性检验

采用 Bootstrap 程序对两条间接路径分别进行 1000 次 Bootstrap 检验发现。“羞怯—安全感—生活满意度”的间接效应路径系数 95% 的置信区间为 $[-0.0248, -0.0041]$ ，“羞怯—自我控制—生活满意度”的间接效应路径系数 95% 置信区间为 $[-0.0192, -0.0047]$,均不包含 0,因此该模型中羞怯对生活满意度的间接效应显著。羞怯与生活满意度之间的路径系数显著($\beta=-0.29$, $P<0.05$),表明安全感和自我控制在羞怯和生活满意度之间起部分中介作用。

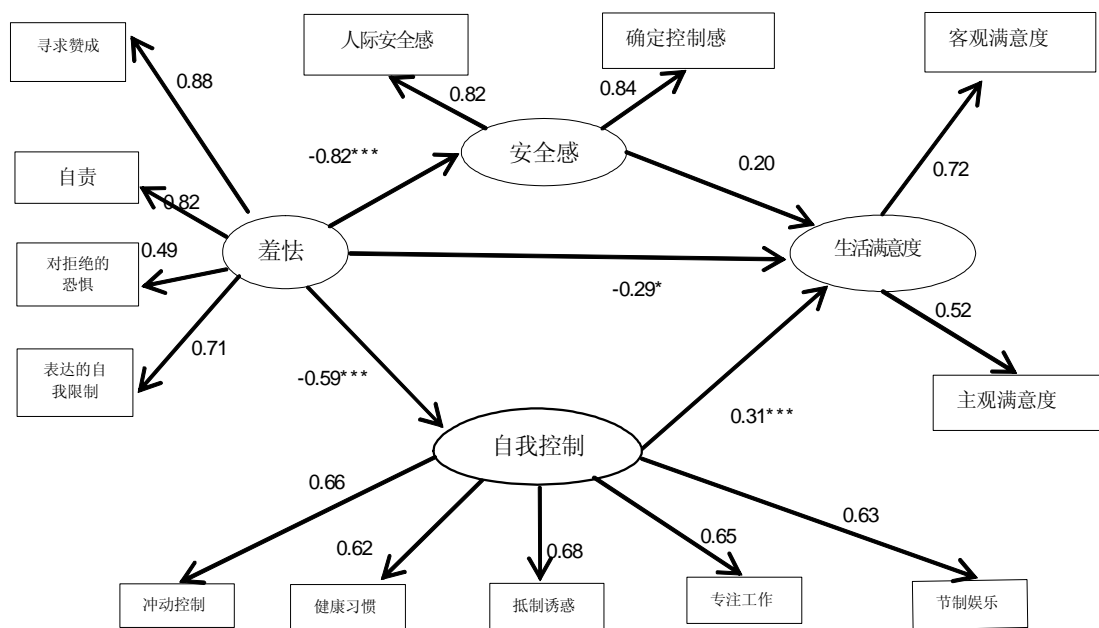
图1 羞怯、安全感、自我控制和生活满意度的关系模型M₁

表2 安全感和自我控制对羞怯与生活满意度的中介效应模型(N=510)

模型	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	RMSEA	CFI	IFI	NFI
M ₁	211.42	60	3.52	0.938	0.905	0.070	0.941	0.941	0.919

3 讨 论

本研究发现个体羞怯水平越高,其生活满意度越低。结构方程模型显示,羞怯对于生活满意度除了直接作用外,还通过安全感和自我控制对生活满意度产生间接的作用,即安全感和自我控制在羞怯影响大学生生活满意度中具有多重中介作用。

羞怯的社会适应模型^[11]认为当接近或进入到社交情境中时,羞怯个体往往认为自己会在接下来的社交中表现不好,并且无力应对社交情境中出现的问题,这种恐惧性预期降低了他们的安全感,同时也促使他们倾向于采取社交逃避的方式,长此以往降低了他们对生活的满意度。因此,羞怯对安全感存在负向预测,并通过安全感的中介作用影响个体的生活满意度。

另一方面,羞怯与自我控制负相关也与前人的研究结果一致^[20],即羞怯者自我控制能力较差,这往往导致其缺乏合理应对问题的能力。Baumeister等人认为自我控制包括:认知控制,情绪控制,冲动控制和行为控制^[25]。羞怯个体在人际交往情境中出现紧张、焦虑以及行为上的抑制或回避,存在对消极评价的恐惧并且容易做出负面的自我归因。羞怯者很难改变自己在社交情境中的这些认知、情绪、行为等

方面的表现。可以说羞怯个体认知控制、情绪控制、冲动控制和行为控制等各方面都存在欠缺。由于高自我控制能力预示着更高的生活满意度^[18,19],因此,羞怯个体因为自我控制能力较低而导致低生活满意度是符合预期的。

参 考 文 献

- 1 苏娟娟. 关于大学生幸福感影响因素的调查研究. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2005, 28(4): 54-56
- 2 郑雪, 王玲, 邱林, 严标宾. 大学生主观幸福感及其与人格特征的关系. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(2): 105-107
- 3 Diener E, Lucas RE. Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. Journal of Happiness Studies, 2000, 1(1): 41-78
- 4 邢占军. 主观幸福感测量研究综述. 心理科学, 2002, 25(3): 336-338
- 5 Shin DC, Johnson DM. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social Indicators Research, 1978, 5: 475-492
- 6 邱林, 郑雪. 主观幸福感的结构及其与人格特质的关系. 应用心理学, 2005, 11(4): 330-335
- 7 陈灿锐, 高艳红, 申荷永. 主观幸福感与大三人格特征相关研究的元分析. 心理科学进展, 2012, 20(1): 19-26
- 8 Francis LJ. Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and goals. Personality and Individual Differences, 1999, 26: 5-11

(下转第553页)

- consequences. *Psychophysiology*, 2002, 39: 281-291
- 7 Bowlby J. Attachment and loss, Vol. 2. Separation. New York: Basic Books, 1969
 - 8 Barh-Haima Y, Dan O, Eshel Y, et al. Predicting Children's anxiety from early attachment relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 2007, 21: 1061-1068
 - 9 Zimmermann P. Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment and Human Development*, 1999, 1(3): 291-306
 - 10 Contreras JM, Kerns KA, Weimer BL. Emotion regulation as a mediator of associations between mother-child attachment and peer relationships in middle school. *Journal of Family Psychology*, 2000, 14: 111-124
 - 11 张慧珍. 初中生情绪调节策略的结构及其与亲子依恋、学校适应的关系研究. 河南大学硕士研究生毕业论文, 2011
 - 12 Parke RD. Progress, paradigms, and unresolved problems: A commentary on recent advances in our understanding of children's emotions. *Merill-Palmer Quarterly*, 1994, 40: 157-169
 - 13 Eisenberg N, Valiente C, Morris AS, et al. Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, 2003, 39: 3-19
 - 14 赵鑫, 张润竹, 周仁来. 青少年情绪调节的发展规律及影响因素. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(4): 713-717
 - 15 赵金霞. 儿童中期亲子依恋与焦虑症状的交叉滞后分析. (上接第549页)
 - 9 韩磊, 高峰强, 贺金波. 人格与羞怯的关系: 中介效应与调节效应. *心理科学*, 2011, 34(4): 889-893
 - 10 Henderson L, Zimbardo P. Shyness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998
 - 11 韩磊, 陈英敏, 高峰强. 羞怯的多学科研究述评. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 2015, 60(3): 102-114
 - 12 谢刚, 刘翔平. 关于大学生羞怯表现及其原因的调查研究. *社会心理研究*, 1996, 2: 13-17
 - 13 Coplan RJ, Rubin KH. Social withdrawal and shyness in childhood: History, theories, definitions, and assessments. In K. H. Rubin & R. J. Coplan(Eds.), *The development of shyness and social withdrawal*. New York, NY: Guilford Press, 2010. 3-20
 - 14 王明忠, 范翠英, 周宗奎, 陈武. 父母冲突影响青少年抑郁和社交焦虑——基于认知-情境理论和情绪安全感理论. *心理学报*, 2014, 46(1): 90-100
 - 15 Maslow AH, Hirsh E, Stein, et al. A clinically derived test for measuring psychological security insecurity. *The Journal of General Psychology*, 1945, 33: 21-41
 - 16 师保国, 徐玲, 徐晶晶. 流动儿童幸福感、安全感及其与社会排斥的关系. *心理科学*, 2009, 32(6): 1452-1454
 - 17 Kathleen DV, Baumeister RF, Brandon JS, et al. Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource心理发展与教育, 2012, 4: 405-512
 - 16 尹霞云, 黎志华, 苏林雁. 父亲依恋与儿童情绪行为发展的预测关系: 一年追踪研究. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(6): 1036-1038
 - 17 Armsden GC, Greenberg MT. The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1987, 16: 427-454
 - 18 宋海荣. 青少年依恋、自尊及其二者关系的发展性研究. 华东师范大学硕士研究生毕业论文, 2004
 - 19 嵇家俊. 青少年情绪调节能力及其与家庭功能的关系研究. 上海师范大学硕士研究生毕业论文, 2010
 - 20 于海琴, 周宗奎. 小学高年级儿童亲子依恋的发展及其与同伴交往的关系. *心理发展与教育*, 2002, 4: 36-40
 - 21 Lieberman M, Doyle A, Markiewicz D. Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peers relations. *Child Development*, 1999, 70: 202-213
 - 22 Deborah JL, Gustavo C, Marcela R. The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 2000, 29(1): 45-59
 - 23 Mikulincer M, Gillath O, Halevy V, et al. Attachment theory and reactions to others' needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81(6): 1205-1224
- (收稿日期: 2015-12-10)
-
- account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 94: 883-898
- 18 Gailliot MT, Schmeichel BJ, Maner JK. Differentiating the effects of self-control and self-esteem on reactions to mortality salience. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 43(6): 894-901
 - 19 周广亚. 大学生自我控制、学习适应与生活满意度的关系. *中国健康心理学杂志*, 2011, 19(11): 1394-1396
 - 20 韩磊, 窦菲菲, 朱帅帅, 等. 羞怯与攻击的关系: 受欺负和自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24(1): 81-83
 - 21 王倩倩, 王鹏, 韩磊, 等. 大学生羞怯问题研究. *心理科学*, 2009, 32(1): 204-206
 - 22 丛中, 安莉娟. 安全感量表的初步编制及信度、效度检验. *中国心理卫生杂志*, 2004, 18(2): 97-99
 - 23 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(5): 468-470
 - 24 张作记. 行为医学量表手册. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2006. 420-422
 - 25 朱虹, 蔡太生. 情绪性进食与进食障碍倾向的关系: 自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(2): 217-219
- (收稿日期: 2015-11-16)