

DOI: 10.13718/j.cnki.xdzk.2017.06.023

# 自信与青少年社会适应的关系：清晰度的中介作用<sup>①</sup>

刘向萌， 毕重增， 周迎楠， 楚丙华

西南大学 心理学部/人格发展与社会适应实验室，重庆 400715

**摘要：**以社会适应双功能模型为理论基础，考察自信与社会适应之间的关系，以及自信清晰度的中介作用。采用总体自信问卷、自信清晰度问卷和青少年社会适应状况量表对 333 名青少年进行调查，结果显示：自信能够预测青少年的积极/消极适应状况，但是自信对 2 种社会适应的预测力不同，表明自信与 2 种社会适应的关系紧密度不同；自信清晰度在自信与积极/消极适应之间的中介效应显著，但是对消极适应的中介效应大于积极适应，说明自信清晰度的中介功能也有差异。

**关键词：**自信；自信清晰度；积极适应；消极适应；中介效应

**中图分类号：**B848

**文献标志码：**A

**文章编号：**1673-9868(2017)06-0148-05

青少年介于儿童和成人之间，其心理具有过渡性、闭锁性和独立性等特征<sup>[1]</sup>。面临对事(掌握社会规范)、对人(处理人际关系)和对己(自我管理)问题时，青少年常常表现出一系列矛盾与冲突，易产生社会适应问题<sup>[2]</sup>。了解社会适应的保护性因素与危险性因素并合理干预，是改善青少年社会适应的重要途径<sup>[3]</sup>。

自信作为健全人格的核心要素，内涵的乐观、希望、效能感和韧性等心理成分构成了良好社会适应的心理资本<sup>[4-6]</sup>，是社会适应的保护性因素。自信的社会适应功能体现在自我、人际、行为、适应新环境等多个领域。从自我层面而言，自信是对自身能力和价值的积极评价，伴随着愉悦、满足、优越等积极情绪体验，个体这些带有自我欣赏成分的正性情绪越强，就越不易滋生抑郁、焦虑、无助感等负面情绪<sup>[7]</sup>；从人际层面而言，自信建立在合理的自我评价之上，自信者在人际互动中表现为“我行—你也行”的模式，既不过分怀疑他人也不过分依赖他人，更易保持适度的人际信任和较少的人际困扰<sup>[8]</sup>；从行为层面而言，自信者相信自己在任务中的判断力和胜任力，喜欢设定有挑战性的目标，具有较强的成就动机，更易适应充满机遇和竞争的现代生活<sup>[9]</sup>；从适应新环境层面而言，自信者信任自己所具有的资源足以应付新环境中的潜在威胁，将精力投注于问题解决而非想象各种消极的可能性，具有更强的抗压性或韧性<sup>[10]</sup>。

由此可见，在自我认知、人际关系、规范行为、应对新环境等基本适应领域中，自信影响着个体的社会适应。这些不同的适应领域也就成为探讨自信社会适应功能的优选切入点，但是社会适应除了多领域性，还具有功能差异性，这种功能性研究更具有概括性。社会适应双功能模型(Dual-Function Model of Social Adaptation, DFM)认为社会适应不是从病理性适应到良好适应的连续体，完好社会适应是整合了高积极适应和低消极适应<sup>[11]</sup>。而自信使得个体将内部目标作为评价自我的依据，保障个体在正性反馈面前不过分肯定自己、负性反馈面前不过分怀疑自己<sup>[12]</sup>。换言之，自信是个体抵抗外界事件冲击的力量，有益于个体保持自信结构的清晰性和稳定性。而良好的自信清晰度又保证个体在面临负性事件时，有效地提取与自我相关信息进行决策和应对<sup>[13]</sup>，对自信的社会适应功能具有解释性。

① 收稿日期：2016-05-31

基金项目：重庆市人文社会科学重点研究基地重点项目(14SKB007)；教育部人文社科规划西部和边疆项目(14XJJA190001)。

作者简介：刘向萌(1993-)，女，河北无极人，硕士研究生，主要从事人格心理学的研究。

通信作者：毕重增，教授。

本研究区分社会适应的积极和消极功能,探讨自信对社会适应的预测效应,自信对积极适应和消极适应的预测效应,以及自信清晰度在其中的中介作用。

## 1 研究方法

### 1.1 研究对象

中学生 333 名,其中男生有 105 名,女生有 173 名,其余性别资料缺失;年龄为  $16.06 \pm 0.82$  岁。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 总体自信问卷

总体自信问卷由毕重增和黄希庭<sup>[7]</sup>编制,问卷包含 12 道题,每个题目采用 Likert 5 点计分,从“很不符合”到“很符合”依次记 1—5 分,平均分越高表示越自信.本研究中该问卷的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.87.

#### 1.2.2 自信清晰度问卷

自信清晰度问卷由毕重增和黄希庭<sup>[7]</sup>编制,问卷包含 12 道题,每个题目采用 Likert 5 点反向计分,从“很不符合”到“很符合”依次记 1—5 分,平均得分越高表示自信清晰度水平越高.本研究中该问卷的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.90.

#### 1.2.3 青少年社会适应状况评估问卷

青少年社会适应状况评估问卷由邹泓<sup>[14]</sup>等编制,共 50 个题目,采用 Likert 5 点计分,从“完全不符合”到“完全符合”依次记 1—5 分.计算所有积极适应题项平均分,得分越高表示积极适应水平越高;计算所有消极适应题项平均分,得分越高表示消极适应水平越高;将所有消极适应题项反向计分,计算所有题项平均分,得分越高表示社会适应水平越高.本研究中该量表的总体 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.92,积极适应分量表 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.89,消极适应分量表 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.87.

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差检验

共同方法偏差指的是因为同样的数据来源或评分者、同样的测量环境、项目语境以及项目本身特征所造成的预测变量与效标变量之间人为的共变<sup>[15]</sup>.采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验,将总体自信、自信清晰度、社会适应放入探索性因素分析中,检验未旋转因素分析的结果.结果显示,第一个公因子的方差解释率为 23.2%,小于 40%的临界值,并且特征根大于 1 的因子有 18 个,未出现只提取出一个因子或出现某个因子解释力特别大的情况.由此判断,本研究的数据不存在严重的共同方法偏差问题,各变量之间的关系可信.

### 2.2 各变量的相关矩阵

总体自信、自信清晰度、社会适应诸变量的基本情况及其之间的关系见表 1.各变量之间存在显著的相关,表明可以进一步分析三者之间的关系及其类型.

表 1 自信与社会适应变量的简单相关

	总体自信	自信清晰度	积极社会适应	消极社会适应	社会适应
自信清晰度	0.44**				
积极社会适应	0.77**	0.50**			
消极社会适应	-0.51**	-0.64**	-0.60**		
社会适应	0.73	0.63**	0.92**	-0.87**	
<i>M</i>	3.35	3.01	3.37	2.08	3.62
<i>SD</i>	0.61	0.78	0.53	0.48	0.46

注: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

### 2.3 自信清晰度在自信与社会适应中中介效应检验

本研究使用温忠麟等<sup>[16]</sup>提出的程序,以总体自信为自变量,自信清晰度为中介变量,分别将社会适应、积极适应、消极适应作为因变量进行中介回归分析.结果表明,清晰度对社会适应、积极适应和消极适

应有显著的预测作用,同时总体自信对这些因素的直接预测作用仍然是显著的.由此可判定,清晰度在总体自信和积极适应之间有部分中介效应,中介效应占总效应的11.4%;清晰度在总体自信和消极适应之间有部分中介效应,中介效应占总效应的44.9%;清晰度在总体自信和社会适应之间有部分中介效应,中介效应占总效应的22.9%.

表2 自信清晰度中介效应检验分析摘要表

	因变量	自变量	调整 $R^2$	$F$	$B$	$SE$	$\beta$	$t$
第1步	积极适应	总体自信	0.60	479.71***	0.68	0.03	0.77	21.90***
第2步	自信清晰度	总体自信	0.19	76.53***	0.56	0.06	0.44	8.75***
第3步	积极适应	自信清晰度	0.63	268.31***	0.13	0.03	0.20	5.12***
		总体自信			0.60			
第1步	消极适应	总体自信	0.26	114.90***	-0.40	0.04	-0.51	-10.72***
第2步	自信清晰度	总体自信	0.19	76.53***	0.56	0.06	0.44	8.75***
第3步	消极适应	自信清晰度	0.47	147.14***	-0.32	0.03	-0.52	-11.56***
		总体自信			-0.23			
第1步	社会适应	总体自信	0.53	366.53***	0.56	0.03	0.73	19.14***
第2步	自信清晰度	总体自信	0.19	76.53***	0.56	0.06	0.44	8.75***
第3步	社会适应	自信清晰度	0.65	297.62***	0.22	0.02	0.38	10.49***
		总体自信			0.43			

注:\*\*\*  $p < 0.001$ .

为了解中介效应的稳定性,使用Bootstrap抽样( $n=1\ 000$ )对中介效应的置信区间进行估计<sup>[16]</sup>,结果发现,清晰度对积极适应(0.03~0.10)、消极适应(-0.24~-0.13)和社会适应(0.08~0.16)的中介效应在95%置信区间均不包含0,说明自信清晰度的中介效应是稳健的.

## 3 讨论

### 3.1 自信对青少年社会适应的预测作用

本研究不仅发现自信对社会适应有显著预测作用,还发现自信对社会适应的2个功能指标——积极适应/消极适应有显著预测作用,验证了自信是青少年完好社会适应保护性因素的假设.即自信既有助于提升积极适应功能,又有助于减少消极适应症状,且对积极适应的预测效力高于对消极适应的预测效力.

自信所包含的效能感、乐观、希望和韧性成分<sup>[4-5]</sup>,为实现社会适应提供了动力机制和防御机制.效能感、乐观和希望成分是青少年解决未来定向问题、克服成长困扰,从而实现社会适应的动力机制.首先,效能感是个体对自己能否完成某一行为的信心,是他们遇到应激状况时选择什么活动、花费多大力气、支持多长时间努力的主要决定因素.所以高效能感能推动个体积极主动地投入到学习、生活中,以及在应对挑战时有条不紊<sup>[10]</sup>.其次,自信的表达与时间线索相关,在含有时间的自信表述中,大多时间是指向未来<sup>[17]</sup>.换言之,在时间维度上,自信是指向美好未来的预期以及对达成这一预期的能力的信任.而这也是乐观和希望2个概念的核心,前者是个体相信好事会发生而非坏事的稳定倾向,后者则强调实现目标的个人动力和方法策略<sup>[18]</sup>.两者都是对未来的积极预期,可激发个体的成就动机,增加任务投入,实现社会适应.

韧性成分是青少年摆脱成长困境,从而实现社会适应的防御机制.当青少年处在发展困境时,韧性是“处境不利—压力—适应不良”与“愈挫弥坚”2种发展模式分殊的关键,它是个体从逆境中坚持下来和迅速恢复的能力<sup>[10]</sup>.韧性与面对挫折时个体对能力的评估有关,个体是否对自己应对能力有信心,关系到个体如何认知逆境的严重程度、持久程度以及可应对程度.个体只有对自身应对能力有充足的信心,才能够在应激过程中有效地避免消极聚焦和非理性回避行为<sup>[19]</sup>.由此可见,自信对社会适应有保护效应,尤其增加青少年的积极适应品质,促使其表现与其年龄相符合,与幸福、力量和成长相关联的行为<sup>[14]</sup>.

### 3.2 自信清晰度的中介作用

本研究发现自信清晰度在自信与积极/消极适应之间起到部分中介作用,中介效应分别占到总效应的11.4%和44.9%.表明自信清晰度在自信对社会适应的影响中扮演着重要角色,而且对积极适应和消极适

应适应解释力不同,即对消极社会适应的中介效应大于积极社会适应。

清晰度对社会适应的预测效应受自信水平的制约。个人成败经验是人们构建自信最常使用的信息来源。首先,不管是成功经历还是积极自我意象都能够诱发自信心态性的改变<sup>[20]</sup>,但状态如何转变为稳定的特征,却取决于自信的基线水平。自信水平影响控制点,高自信者更相信事在人为,把成功归因于个人的努力,低自信者更相信宿命论,把成功归因于情境因素<sup>[5]</sup>。具体任务的成功会带来自信状态性的提升,但只有内归因于能力,才会在面临类似任务时表现出跨时间的稳定自信;如果将成功归因于运气,那么个体所表征的状态性自信就不会转化为稳定的个人特性。其次,自信者的核心特征之一就是对自己价值和能力的肯定,所以在面临负性反馈时,他们不倾向于将自己的价值和能力与失败相联系,因而即便遭遇了失败和挫折,也不会产生自我怀疑<sup>[21]</sup>。总之,伴随高水平自信个体所具有的内控风格,无论成功还是失败,他们的自信结构都保持跨时空的清晰性和稳定性。此外,自信清晰度还受到自信经验建构水平的影响。总体自信是个体对自己的基本素质和基本能力持有信任的态度,所以总体自信水平高的人,构建的自信素材往往具有类化和相对稳定的特征,突破了领域自信的狭窄性,不会随着环境变化大起大落<sup>[17]</sup>。综上,无论是自信成长中成败经验的积累,还是自信知识结构中素材的建构水平,在一定程度上都可以被认知,而认知所形成的主观经验就是自信清晰度。

清晰度的经验一旦形成,就会影响自信功能发挥。自信清晰度是从自信知识组织角度表达自信的清楚和确信程度,及其内部一致程度和稳定程度。清晰度越高,自信特质认识就会越清楚、协调,并在时间上具有稳定性。波动而紊乱的自信结构不利于心理健康和人际和谐<sup>[7-8, 21]</sup>,他们会将自我认知的矛盾外化,更易将外界视为混乱和无法预测的<sup>[13]</sup>。这无疑导致低清晰度个体体验更多的压力感,在面临问题时,也就无法有效地提取和组织与自我相关信息,进而选择恰当的应对方式实现适应。由此可见,清晰度是以自省知识的组织和认同来实现良好社会适应,而自信水平则通过基线的方式限定清晰度,间接地实现其部分社会适应功能。除了认知经验性的清晰度,自信还包含受自我认知反馈影响较弱的成分,如无意识的情绪和行为等。这些成分也可能影响自我悦纳和社会适应,形成从自信到社会适应的直接或间接路径。

自信的消极社会适应功能更多地由清晰度中介,这意味着个体在抵御消极适应时,需要对自信经验有更多清楚、稳定的认知。消极适应往往面对的是不利于个体生存、发展和成长的情境<sup>[14]</sup>,如何应对这些情境,不仅仅需要积极应对方式,更重要的是如何认识和界定这些情境。个体只有具有了清晰、稳定的自信结构,才能够主动灵活地进行目标取舍,不陷入盲目应对的状态。综上,要想达成社会适应的双功能,既需要效能感、乐观、勇气和毅力,也需要在此基础上形成清晰、稳定的自信结构。

## 4 结 论

- 1) 自信是实现社会适应的动力机制和防御机制;
- 2) 自信清晰度在自信与积极/消极适应之间中介效应显著,但是对消极适应的中介效应大于积极适应。

### 参考文献:

- [1] 张进辅. 现代青年心理学 [M]. 重庆: 重庆出版社, 2005.
- [2] 邹泓, 刘艳, 李晓巍, 等. 中国七城市青少年社会适应状况的综合评估 [J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2013(1): 51-60.
- [3] 邹泓, 刘艳, 张文娟, 等. 青少年社会适应的保护性与危险性因素的评估 [J]. 心理发展与教育, 2015, 31(1): 29-36.
- [4] STAJKOVIC A D. Development of a Core Confidence-Higher Order Construct [J]. Journal of Applied Psychology, 2006, 91(6): 1208-1224.
- [5] 毕重增. 自信与社会适应 [M]. 北京: 科学出版社, 2017.
- [6] LUTHANS F, NORMAN S M, AVOLIO B J, et al. The Mediating Role of Psychological Capital in the Supportive Organizational Climate-Employee Performance Relationship [J]. Journal of Organizational Behavior, 2008, 29(2): 219-238.
- [7] 毕重增, 黄希庭. 清晰度对自信预测效应的影响 [J]. 心理科学, 2006, 29(2): 271-273.

- [8] 张继元,毕重增. 自信与人际困扰的关系:清晰度的中介效应 [J]. 西南大学学报(自然科学版), 2012, 34(8): 145-148.
- [9] 毕重增,黄希庭. 成就动机对自信与A型行为关系的解释作用 [J]. 西南大学学报(社会科学版), 2007, 33(1): 8-10.
- [10] 谢玲平,王洪礼,邹维兴,等. 留守初中生自我效能感与社会适应的关系:心理韧性的中介作用 [J]. 中国特殊教育, 2014(7): 52-59.
- [11] 张友印,余益兵,沙家明. 社会适应双功能模型在犯罪青少年群体中的初步验证 [J]. 中国特殊教育, 2015(12): 90-96.
- [12] BROWN J D, MCGILL K L. The Cost of Good Fortune: When Positive Life Events Produce Negative Health Consequences [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 57(6): 1103-1110.
- [13] CAMPBELL J D. Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59(3): 538-549.
- [14] 邹泓,余益兵,周晖,等. 中学生社会适应状况评估的理论模型建构与验证 [J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2012(1): 65-72.
- [15] 周浩,龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 942-950.
- [16] 温忠麟,叶宝娟. 中介效应分析:方法和模型发展 [J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745.
- [17] 毕重增. 自信品格的养成 [M]. 合肥:安徽教育出版社, 2009.
- [18] 肖倩,吕厚超,华生旭. 希望和乐观——两种未来指向的积极预期 [J]. 心理科学, 2013, 36(6): 1504-1509.
- [19] 席居哲,桑标,左志宏. 心理弹性儿童的压力/逆境认知 [J]. 心理科学, 2011, 34(1): 102-107.
- [20] HANTON S, MELLALIEU S D, HALL R. Self-Confidence and Anxiety Interpretation: A Qualitative Investigation [J]. *Psychology of Sport & Exercise*, 2004, 5(4): 477-495.
- [21] 韩梦霏,毕重增,狄轩康. 自信波动性对心理健康的影响:连续记录法的证据 [J]. 心理研究, 2014, 7(3): 81-85.

## Self-Confidence and Adolescent Social Adaptation: the Mediating Effect of Self-Confidence Clarity

LIU Xiang-meng, BI Chong-zeng, ZHOU Ying-nan, CHU Bing-hua

*Laboratory of Personality Development and Social Adaption, Faculty of Psychology,  
Southwest University, Chongqing 400715, China*

**Abstract:** The relationship between self-confidence and adolescent social adaptation, and the mediating effect of self-confidence clarity were explored in this study with the Dual-Function Model of Social Adaptation as the theoretical basis. A total of 333 adolescents were asked to complete the General Self-Confidence Questionnaire, the Self-Confidence Clarity Questionnaire and the Adolescent Social Adaptation Assessment Scale. The results showed that self-confidence significantly predicted both positive and negative adaptation of adolescents. The clarity partially mediated the effect of self-confidence and positive (negative) adaptation. Self-confidence had more powerful predictive effect on positive adaptation than on negative adaptation; however, the indirect effect of clarity on self-confidence and negative adaptation was more powerful. In general, for different social adaptation functions, the predictive effects of self-confidence and the mediating effects of clarity were different.

**Key words:** self-confidence; self-confidence clarity; positive adaptation; negative adaptation; mediating effect

