

# 青少年人际压力、人际自我效能感与社交适应行为的关系\*

聂衍刚<sup>1,2</sup> 曾敏霞<sup>1</sup> 张萍萍<sup>1</sup> 万 华<sup>3</sup>

(1 广州大学教育学院, 广州 510006) (2 广州大学基础学院, 广州 510006) (3 广州市教育科学研究所, 广州 510000)

**摘 要** 采用《青少年社会适应量表》、《青少年人际力量表》、《青少年人际交往自我效能感问卷》对 916 名中学生进行施测, 探讨青少年人际压力、人际自我效能感与社交适应行为之间的关系以及人际自我效能感在其中所起的作用。结果表明, 人际压力与人际自我效能感、社交适应行为之间均存在显著负相关, 人际自我效能感与社交适应行为呈显著正相关; 人际自我效能感在青少年同伴压力、家庭环境压力与社交适应行为关系之间起着部分中介作用。

**关键词** 社交适应行为, 人际自我效能感, 人际压力, 青少年。

**分类号**

## 1 问题提出

社交适应行为 (*Social interaction adaptation behavior*) 是指个体在社会交往过程中, 其人际关系、交往态度、交往方式、合作性、真诚性等一系列身心适应过程与行为特点 (聂衍刚, 2005)。青少年渴望与他人交往, 但同时又容易因情感上的两极性与敏感性而存在不同程度的人际交往压力。因此, 研究青少年在人际压力下的社交适应行为能够有助于更好地认识压力对青少年社交适应行为的影响及其内在机制, 为促进青少年良好的社交适应行为提供科学的依据。

Bronfenbrenner (1995) 的生态系统论观点认为, 个体行为的发展离不开其所处的环境及由环境带来的压力的影响。根据这个观点, 复杂多变的交往环境容易给青少年带来人际紧张与人际压力, 从而影响着他们的社交适应行为。人际压力的认知观点认为 (王淑敏, 2004), 人际压力是个体在人际交往中自我内部或自我和环境之间失调的结果。当个体对人际环境要求的评价超过其自身能力和资源, 或在人际交往中感到自身需要与价值受到威胁或无法实现, 便产生了人际压力。研究指出 (鲁可荣, 2005; 绳惠玲, 韩玉稳, 魏航英, 1999; Brown, Clasen, & Eicher, 1986), 青少年的人际压力是影响其社交行为的重要因素, 体验到人际压力越大的

青少年在社交过程中常常处于被动的地位, 难以建立和维持与他人的交往, 回避参加集体活动、更容易产生社交焦虑以及社交障碍。这些研究结果提示, 青少年的人际压力很可能是影响其社交适应行为的重要因素之一。

另外, 社交适应行为还会受到个体人格特征的影响, 如人际自我效能感。人际自我效能感是个体内在的心理资源, 是个体在与他人进行交往活动之前对自己能够在什么水平上完成该交往活动的判断 (谢晶, 张厚粲, 2009)。刘逊 (2004) 指出具有较高人际自我效能感的个体认为自己能够更好地完成社交活动并且能够和他人建立更良好的人际关系, 这种信念将激发个体更积极主动地产生能够有效完成社交活动的行为, 如主动发起谈话等; 而且与他人交往时持更良好的态度, 并在交往中自我卷入更高以及表现出更好的沟通技巧。从这个角度来说, 良好的人际交往自我效能对青少年的社交适应行为很可能存在积极的影响。

沈德立和梁宝勇 (2006) 认为, 压力刺激对个体的心理感受和行为表现具有很大影响, 然而这种影响在很大程度上是通过个体的人格特征而发生作用。陈建文和王滔 (2004) 的研究表明, 个体能否顺利完成社会适应, 一方面取决于他是否在客观上真正拥有控制环境和应对压力的有效的身心资源; 另一方面取决于他是否从主观上相信自己具有控制

收稿日期: 2011-7-15

\* 本研究得到国家社科基金项目 (BBA090067) 和广州大学广州心理与行为研究中心的资助。

作者简介: 聂衍刚, 男, 广州大学教育学院教授, 博士生导师。E-mail: niezi66@21cn.com。

环境和应对压力的能力,即是否具有足够的自我效能感。如上所述,人际压力是由于个体在社交活动所需资源和对个体自身掌控和完成社交活动所需资源的不一致所使然的。如果个体知觉到人际压力的存在,则说明他已有的自身资源难以有效控制和改善在社交活动中所遇到的问题。本研究认为如果青少年长期体验到来自人际方面的压力,但能妥善处理,并控制了社交过程,就可能促进人际交往自我效能感,从而获得了良好的社交适应行为。相反,如果青少年体验到较高的人际压力,但却无力应对,则在一定程度上削弱了他们的人际自我效能感,从而可能习得不良的社交适应行为。

综上所述,本研究假设人际压力对个体的社交适应行为造成负面的影响;人际自我效能感对社交适应行为存在正性影响;青少年人际自我效能感在人际压力与社交适应行为之间起中介作用。

## 2 方法

### 2.1 被试

本研究以中学生群体为研究对象,在广州市两所完全中学随机抽取初一、初二、高一、高二、高三共 986 名学生进行施测,有效被试 916 人。男生 506 人,女生 410 人;初一学生 188 人,初二学生 162 人,高一学生 192 人,高二学生 184 人,高三学生 190 人。由于施测时间临近升中考试,初三学生忙于复习,因此本次施测并没有收集初三学生的数据。

### 2.2 工具

#### 2.2.1 人际压力量表

挑选郑全全和陈树林(1999)编制的《青少年应激源量表》中与人际压力有关的四个因子组成《青少年人际压力量表》,分别是教师压力、同伴朋友压力、家庭压力、父母管教压力。各题目在所属因子上的负荷在 0.64~0.86 之间,所有负荷均达  $p < 0.001$  的显著性水平。四因素的 CFA 的拟合参数为  $\chi^2=461.47$ ,  $df=160$ ,  $GFI=0.96$ ,  $AGFI=0.93$ ,  $NFI=0.99$ ,  $CFI=1.00$ ,  $RMSEA=0.045$ 。量表共计 23 道题目,采用 0~4 级评分,得分越高表明压力越大,四个因子的总分合成一个人际压力总分。量表内部一致性信度 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.93,本研究中教师压力、同学朋友压力、家庭环境压力、父母管教压力四个分量表的内在一致性信度分别为 0.93、0.90、0.90、0.84,总量表内在一致性信度为 0.97。

#### 2.2.2 人际自我效能感问卷

采用刘逊(2004)编制的《青少年人际交往自我效能感问卷》测量青少年人际自我效能感。该问卷共有 36 道题,其中包括测谎题 4 题,引导题 3 道,这 7 题不进行计分。采用 Likert 式 5 点计分,从“1 完全不符合”到“5 完全符合”,得分越高则表示个体人际自我效能感越好。量表内部一致性信度 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.86,本研究中内部一致性系数为 0.87。

#### 2.2.3 社交适应行为量表

采用聂衍刚(2008)编制的《青少年社会适应行为量表》中的社会交往适应行为分量表。社交适应行为分量表有 8 个问题,27 个子问题,项目得分为各小题得分总和,得分越高表示个体良好社交适应行为水平越高。量表内部一致性信度 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.80,本研究中内部一致性系数为 0.78。

#### 2.2.4 施测及数据处理

三个量表装订成册,由经培训的心理学研究生充当主试,在班主任的配合下,以班为单位对被试进行集体施测,全部问卷现场收回。所有数据采用 SPSS 13.0 进行分析处理。

## 3 结果

### 3.1 青少年人际压力、人际自我效能感与社交适应行为的总体情况

首先,对青少年的人际压力、人际自我效能感以及社交适应行为的总体情况进行分析,并进行性别、年级的差异检验及两者的交互作用效应检验(见表 1)。从表 1 可以看出,除了同伴朋友压力外,其余人际压力都存在显著的性别差异,而人际自我效能感和社交适应行为都不存在性别差异。另外,人际压力、人际自我效能感和社交适应行为均存在显著的年级差异。各种人际压力还存在显著的性别与年级交互作用。这表明青少年的人际压力、人际自我效能感和社交适应行为存在人口统计学上的差异。因此在后面的回归分析和中介作用检验中需要控制人口统计学的影响。

### 3.2 不同人际自我效能感青少年在社交适应行为上的差异分析

以人际自我效能感作为分组变量,把前 27%分数的个体作为高人际自我效能感组( $n=230$ ),后 27%分数的作为低人际自我效能感组( $n=252$ )。采用独立  $t$  检验考察不同人际自我效能感青少年在社交适应行为中的特点。结果发现高、低人际自我效能感青少年,其社交适应行为存在非常显著的差异( $t=-$

表 1 青少年人际压力、人际自我效能感和社交适应行为的总体情况

	教师压力	同伴朋友压力	家庭环境压力	父母管教压力	总体人际压力	人际自我效能感	社交适应行为
初一	0.77±0.97	0.88±0.88	0.85±1.07	0.84±0.85	0.83±0.88	3.40±0.45	22.16±4.34
初二	0.83±0.87	0.90±0.83	0.80±0.96	0.82±0.88	0.84±0.80	3.56±0.45	24.22±3.44
高一	2.07±1.36	1.79±1.06	1.71±1.28	1.49±1.16	1.81±1.14	3.26±0.45	23.21±4.62
高二	2.22±1.12	1.85±1.08	1.90±1.32	1.70±0.99	1.95±1.02	3.41±0.62	22.87±4.17
高三	1.34±1.12	1.29±0.98	1.30±1.18	0.98±1.05	1.25±1.00	3.28±0.53	22.66±4.21
男生	1.57±1.26	1.41±1.07	1.41±1.30	1.25±1.08	1.43±1.10	3.37±0.52	22.85±4.32
女生	1.08±1.02	1.33±1.25	1.28±1.04	1.22±1.18	1.25±1.06	3.39±0.51	23.16±4.14
总体	1.46±1.26	1.35±1.06	1.33±1.25	1.17±1.06	1.35±1.08	3.37±0.52	22.85±4.32
性别主效应	2.98**	1.84	2.31*	2.42*	2.58**	0.45	1.01
年级主效应	68.28***	42.23***	31.48***	29.88***	51.84***	9.65***	5.79***
性别×年级	4.04**	3.87**	4.12**	3.13*	4.40**	0.26	0.84

注：\* $p<0.05$ ，\*\* $p<0.01$ ，\*\*\* $p<0.001$ ，以下同。

12.91,  $p<0.001$ 。

3.3 青少年人际压力、人际自我效能感与人际适应行为的相关  
对人际压力、人际自我效能感以及社交适应行

为进行 Pearson 积差相关分析（见表 2）。除了教师压力与人际自我效能感、社交适应行为的相关不显著外，青少年的人际压力、人际自我效能与社交适应行为都存在显著相关关系。

表 2 青少年人际压力、人际自我效能感和社交适应行为的相关分析矩阵

	1	2	3	4	5	6
1 人际压力总分						
2 教师压力	0.94***					
3 同伴朋友压力	0.95***	0.84***				
4 家庭环境压力	0.93***	0.80***	0.84***			
5 父母管教压力	0.91***	0.79***	0.83***	0.86***		
6 人际自我效能感	-0.11**	-0.06	-0.16**	-0.10**	-0.08*	
7 社交适应行为总分	-0.13**	-0.06	-0.19**	-0.14**	-0.10**	0.41**

3.4 青少年人际压力、人际自我效能感对社交适应行为的回归分析

采用分层逐步回归分析考察青少年人际压力、人际自我效能感对社交适应行为的影响。第一层控制性别和年级，第二层把人际压力以及人际自我效能同时放入回归方程，见表 3。

表 3 青少年社交适应行为的回归分析

	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$t$
人际自我效能感	0.17	0.17	0.38	12.44***
同伴朋友压力	0.19	0.02	-0.34	-6.07***
家庭环境压力	0.20	0.02	-0.24	-4.47***

结果显示，青少年的人际自我效能感是预测社交适应行为的重要变量，能够解释社交适应行为 17% 的方差变异。同伴压力和家庭环境压力是影响青少年社交适应行为的主要压力，均解释社交适应行为 2% 的方差变异。

3.5 人际自我效能感在人际压力与社交适应行为间的中介作用检验

为检验人际自我效能感在人际压力与社交适应行为中的中介作用，本研究以人际自我效能感为中介变量  $m$ ，人际压力为自变量  $x$ ，社交适应行为为因变量  $y$ 。在控制人口统计学变量后，把人际压力各因子作为自变量，分别进行中介效应检验。

结果表明，教师压力对社交适应行为的预测作



用不显著,不符合中介效应检验的前提条件。另外,青少年的人际自我效能感在同伴朋友压力、家庭环境压力、总体人际压力与社交适应行为间存在部分中介作用,在父母压力与社交适应行为间的中介作用不显著(Sobel检验: $Z=-1.508$ ,  $p>0.05$ )。从中介效应大小来看,人际自我效能感在同伴朋友压力与社交适应行为中的解释力度最大(63.5%),而在其余两个中的解释力度相对较小(稍大于20%)。

表4 青少年人际自我效能感的中介检验

步骤	影响路径	中介效应检验
同伴朋友压力		
第一步	$y=-0.19x_1$	$SE=0.13$ ; $t=-5.70^{***}$
第二步	$m=-0.13x_1$	$SE=0.02$ ; $t=-3.94^{***}$
第三步	$y=-0.14x_1$	$SE=0.12$ ; $t=-4.45^{***}$
	$+0.41m$	$SE=0.25$ ; $t=13.37^{***}$
家庭环境压力		
第一步	$y=-0.14x_2$	$SE=0.11$ ; $t=-4.06^{***}$
第二步	$m=-0.07x_2$	$SE=0.01$ ; $t=-2.15^*$
第三步	$y=-0.11x_2$	$SE=0.10$ ; $t=-3.48^{***}$
	$+0.41m$	$SE=0.25$ ; $t=13.73^{***}$
父母压力		
第一步	$y=-0.10x_3$	$SE=0.13$ ; $t=-2.98^{**}$
第二步	$m=-0.06x_3$	$SE=0.07$ ; $t=-1.66$
第三步	$y=-0.08x_3$	$SE=0.12$ ; $t=-2.51^*$
	$+0.41m$	$SE=0.25$ ; $t=13.81^{***}$
总体压力		
第一步	$y=-0.13x_4$	$SE=0.13$ ; $t=-3.77^{***}$
第二步	$m=-0.08x_4$	$SE=0.02$ ; $t=-2.27^*$
第三步	$y=-0.10x_4$	$SE=0.12$ ; $t=-3.10^{**}$
	$+0.41m$	$SE=0.25$ ; $t=13.72^{***}$

注:(1)表中的 $t$ 检验是对标准化回归系数的 $t$ 检验;(2)影响路径一列中的系数均为标准化回归系数;(3)表中的 $y$ 表示因变量(社交适应行为), $x$ 表示自变量(各种人际压力), $m$ 表示中介变量(人际自我效能感)。

## 4 讨论

研究表明,除了教师压力与人际自我效能感、社交适应行为的相关性不显著外,青少年的人际压力各因子与社交适应行为都存在显著的负相关。回归分析表明,同伴朋友压力、家庭环境压力对青少年的社交适应行为存在显著的预测作用。压力与心理健康存在密切的联系。根据Selye(1975)提出

的“压力反应的一般模式”,压力是造成不适应的重要成因。感受到压力的个体在情绪上容易出现紧张、焦虑、沮丧、生气,感到挫折等,在行为上容易冲动,与人挑衅、顶撞,在生理上则是头痛、肠胃不适等。在这些情况下,容易造成人际距离加大,难以与人建立良好的信任关系,社交适应性低。

本研究表明,高、低人际自我效能感青少年,其社交适应行为存在非常显著的差异。一般认为,高人际自我效能感的个体,他们在人际交往中具有更高的主动性、自信心、信任感,情绪调节能力更好,即使面对突发的人际情境压力也不会感受到较大的压力,并能较好的处理压力,具有良好的社交适应性。相反,低人际自我效能感的个体,由于其自信心、信任感低,主动性缺乏,因而更容易知觉到压力,面对压力无所适从,社交适应性水平较低。相关分析也表明,青少年人际自我效能感与社交适应行为呈显著正相关,这说明人际自我效能感作为一种内在的心理资源,与青少年的社交适应行为的发展水平有着密切关系。个体的社交适应行为存在“必须学会的行为”、“必须选择的行为”以及“必须回避的行为”等三种行为表现(聂衍刚,2005)。一些社交适应不良行为,即必须回避的问题如社交焦虑、孤独症、社交退缩等与低自我效能感密切相关(郭晓薇,2000; Higa, & Daleiden, 2008),低自我效能感在压力情境中会激发个体负性图式,引发社交不适应行为;而那些适应不良行为之下潜藏着个体的这样一种观点,他/她认为自己在与他人的关系中没有价值的,无法胜任活动(Steinhausen, & Metzke, 2001; Sullivan, 1953)。而当个体对自己与他人交往能力或交往智慧呈积极评价,并且能够克服压力情境时,自我优越感随之产生,继而激发个体调动心理自我的潜在能力,致使积极情绪体验和良好社交行为的产生并不断强化,形成良性社交行为倾向。由此可见,提高个体自我效能感,可以影响个体对潜在压力源的认知评价,从而激发更高的社交适应行为。

本研究中,青少年的人际自我效能感在同伴朋友压力、家庭环境压力及总体人际压力在社交适应行为中存在显著的部分中介效应,在教师压力和父母压力中的中介作用不显著。研究结果初步验证了聂衍刚(2005)提出的社会适应整合模型中关于在情境压力与适应行为之间,自我评价的不完全中介设想。从中介效应大小来看,人际自我效能感在同伴朋友压力与社交适应中的解释力度最大(63.5%),

而在其余两个中的解释力度相当(稍大于20%)。这表明,青少年的自我效能感并非在所有人际压力与社交适应中都存在中介作用。因为并非所有人际压力对青少年的自我效能感都产生显著的负面影响,有一些压力,如教师压力对自我效能感没有产生显著的影响;但也有一些压力,如同伴朋友压力对他们的人际自我效能感则产生较大的影响。根据自我价值感的领域权变性模型(Crocker, & Wolfe, 2001),个体在自认为重要的方面受到挫折会较大程度上削弱自我价值感。出现这个结果与压力的种类和压力对个体的效应影响不无关系,当青少年在比较重要的情境中感到压力或受挫的时候,其人际自我效能感水平就可能受到影响而降低。从更深层的关系来说,青少年自我效能感在人际压力与社交适应间应存在部分中介效应,这种中介效应可能受到压力源重要性(或者叫压力效应)的调节,即这种模型可能是一种有调节的中介作用模型(*Moderated Mediating*) (温忠麟,张雷,侯杰泰,2006),但这个推测还有待日后的研究进一步探讨。

适应行为是人格与社会环境交互作用的产物,是人格在特定社会适应环境中的具体表现,具有适应性与非适应性。陈建文和王滔(2008)认为人格可能影响着个体对压力的评价,也可能影响着个体评价之后的应对行为选择,还可能影响个体的身心症状反应程度。而自我效能感作为一种自我认知评价,就是其中一个核心人格因素,在压力与适应行为间发挥中介作用。人际自我效能感是个体的认知评估因素,也受到其他人格因素的调节和监控,对个体的环境——适应行为有激活作用,但这种激活作用并不是一种完全的中介作用。即外部的环境刺激并不是百分百地通过自我效能感对个体的社交适应行为产生影响,还可能通过其他人格特征起作用,如控制感、乐观倾向等。

人们生活在复杂交织的社会网络中,每个人都是在与他人及环境的交往互动中发展和成熟起来的,家长、老师要多激励,积极引导树立正确的人际交往观念,这不仅在一定程度上减轻了青少年学生的人际压力,而且能够在交往过程中有目的地培养学生的人际自我认知调节能力,提高其社交能力及信心,这对于青少年健全人格培养和社会性发展起到重要的启示意义。

## 5 结论

本研究得出如下结论:(1)除了同伴朋友压力、人际自我效能感和社交适应行为外,人际压力各因子都存在显著的性别差异。人际压力、人际自我效能感和社交适应行为均存在显著的年级差异。(2)青少年的压力与人际自我效能感、社交适应行为存在显著负相关,人际自我效能感与社交适应行为存在显著正相关。(3)青少年的自我效能感能显著地正向预测其社交适应行为,而同伴朋友压力和家庭环境压力则负向预测社交适应行为。(4)青少年的自我效能感在人际压力与社交适应行为之间存在部分中介作用。

## 参 考 文 献

- 陈建文,王滔.(2004). 社会适应与心理健康. 西南师范大学学报(社会科学版), 30 (3), 34-39.
- 陈建文,王滔.(2008). 压力应对人格:一个有价值的人格结构. 西南大学学报(社会科学版), 34 (5), 133-138.
- 郭晓薇.(2000). 大学生社交焦虑成因的研究. 心理学探新, 20 (1), 55-58.
- 刘逊.(2004). 青少年人际交往自我效能感及其影响因素研究. 华东师范大学硕士学位论文.
- 鲁可荣.(2005). 贫困大学生心理压力和人际交往障碍分析. 中国学校卫生, 26 (6), 495-496.
- 聂衍刚.(2005). 青少年社会适应行为及影响因素的研究. 华南师范大学博士学位论文.
- 聂衍刚,林崇德,彭以松,丁莉,甘秀英.(2008). 青少年社会适应行为的发展特点. 心理学报, 40 (9), 1013-1020.
- 沈德立,梁宝勇.(2006). 中国大学生心理健康教育创新体系的构建. 心理科学, 29 (6), 1282-1286.
- 温惠玲,韩玉稳,魏航英.(1999). 初中生同伴交往障碍特点研究. 北京教育学院学报, (1), 75-79.
- 王淑敏.(2004). 中学生人际压力及其应对策略特点的研究. 西南师范大学硕士学位论文.
- 温忠麟,张雷,侯杰泰.(2006). 有中介的调节变量和有调节的中介变量. 心理学报, 38 (3), 448-452.
- 温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云.(2004). 中介效应检验程序及其应用. 心理学报, 36 (5), 614-620.
- 谢晶,张厚粲.(2009). 大学生人际交往效能感的理论构念与测量. 中国临床心理学杂志, 17 (3), 330-332.
- 郑全全,陈树林.(1999). 中学生应激源量表的初步编制. 心理发展与教育, 15 (4), 45-49.
- Bronfenbrenner, U. (1995). The bioecological model from a life course perspective: Reflections of a participant observer. In P. Moen, G. H. Elder, Jr, & K. Luscher (Eds.), Examining lives

- in context (pp. 599–618). Washington, DC: American Psychological Association.
- Brown, B. B., Clasen, D., & Eicher, S. (1986). Perception of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents. *Developmental Psychology*, 22, 521–530.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593–623.
- Higa, C. K., & Daleiden, E. L. (2008). Social anxiety and cognitive biases in non-referred children: The interaction of self-focused attention and threat interpretation biases. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 441–452.
- Seyle, H. (1975). Stress without distress. *Vie Medicale Au Canada Francais*, 4 (8), 964–968.
- Steinhausen, H. C., & Metzke, C. W. (2001). Risk, compensatory, vulnerability, and protective factors influencing mental health in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 259–280.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

## The Relationship among Adolescents' Interpersonal Stress, Self-efficiency and Social Interaction Adaptation Behavior

Nie Yangang<sup>1,2</sup>, Zeng Minxia<sup>1</sup>, Zhang Pingping<sup>1</sup>, Wan Hua<sup>3</sup>

(1 School of Education Guangzhou University, Guangzhou, 510006; 2 School of General Educational Guangzhou University, Guangzhou, 510006; 3 Guangzhou Institute of Education Science Research, Guangzhou, 510000)

### Abstract

Scale of Adaptation Behavior for Adolescent, Interaction Stress Rating Scale for Adolescent and Questionnaires of Interpersonal Association Efficacy for Adolescent were administered to 916 middle school students. The results indicated that: Interpersonal stress are significantly correlated with interpersonal self-efficiency as well as social interaction adaptation behavior. Interpersonal self-efficiency takes intermediation effect between peer pressure and social interaction adaptation behavior as well as between family environment pressure and social interaction adaptation behavior.

**Key words** social interaction adaptation behavior, interpersonal self-efficiency, interpersonal stress, adolescent.