

Research on the Correlation between College Students' Self-disclosure and Their General Self-efficacy

Guanglu Wu

Student Affairs Office, Shenyang Ligong University, Shenyang Liaoning 110159 China

Abstract. The purpose of this paper is to understand the status quo of self-disclosure and general self-efficacy of college students and the relationship between them. Methods: This study used questionnaires to conduct a questionnaire survey of 377 undergraduate students from four universities including Shenyang University of Technology. Results: Female college students self-disclosure total score, five dimensions scores (attitudes and opinions, interests and hobbies, study or work, personality, body), two target people's scores (mother, same-sex friends) are significantly higher than male College students; the self-disclosure level of college students majoring in liberal arts is higher than that of science students ($p < 0.01$); the self-disclosure level of senior students (third and fourth year) is higher than that of lower grade students (first year and second year) ($p < 0.01$). Male college students generally had higher self-efficacy than female college students ($p < 0.05$). There was a positive correlation between self-disclosure level and general self-efficacy ($p < 0.01$), and the general self-efficacy of self-disclosure high group was better than self-disclosure low group ($p < 0.01$).

Keywords: College students, self-disclosure, general self-efficacy, correlation.

大学生自我表露、一般自我效能感及其相关性研究

武光路

沈阳理工大学学生处, 辽宁 沈阳110159, 中国

摘要: 了解大学生自我表露和一般自我效能感的现状和二者的关系。方法: 采用自我表露问卷和一般自我效能感问卷对沈阳理工大学等四所高校377名本科生被试进行问卷调查。结果: 女大学生自我表露总平均分以及五个维度(态度和观点、兴趣和爱好、学习或工作、个性、身体)、两个目标人(母亲、同性朋友)得分显著高于男大学生; 文科大学生自我表露水平高于理科生 ($p < 0.01$); 高年级(大三、大四)学生自我表露水平高于低年级(大一、大二)学生 ($p < 0.01$)。男大学生一般自我效能感高于女大学生 ($p < 0.05$)。大学生自我表露水平与一般自我效能感存在正相关 ($p < 0.01$), 且自我表露高分组的一般自我效能感好于自我表露低分组 ($p < 0.01$)。

关键词: 大学生、自我表露、一般自我效能感、相关性研究。

1. 问题的提出

随着社会经济的快速发展和社会竞争的日益激烈, 大学生身心发展压力逐渐加大, 心理素质面临严峻挑战, 对于怎样提高大学生心理素质问题的研究已成为国内外心理学者和教育学者研究的重点与难点。影响大学生心理素质的因素有很多。美国人本主义心理学家 Sidney Jourard 提出的自我表露就是其中一个因素。Jourard 通过研究认为当一个人有勇气在别人面前表露真实的自己时, 才能逐步地、正确地认识自我, 找到人生的目的和意义, 获得自我完善和健康发展[1]。他将自我表露界定为告诉另外一个人关于自己的信息, 真诚地与他人分享自己个人的、秘密的想法和感受的过程[2]。所以, 自我表露既是一种有效的自我调节方法, 也是健康人格的体现。如果一名大学生在成长过程中不敢或不善于表露自我, 总是掩藏自己真实的感受、观点与想法, 不仅会影响到自我认识与人格完善, 影响和谐人际关系的建立, 最终会影响自己良好心理素质的形成[3]。另外, 美国著名心理学家 Albert Bandura 提出的

一般自我效能感也是影响大学生心理素质的一个重要因素。一般自我效能感是 Bandura 社会学习理论体系中的重要组成部分[4]，主要是指人们对自己是否有能力完成某一行为的知觉或信念。[5]一般自我效能感的高低直接关系到一个人进行某项活动的功能发挥，会对个人的思维方式、行为选择、做事情的努力程度及情感过程存在影响。另外还有学者通过研究都得出了一般自我效能感直接关系着个体的行为模式和心理情绪这样的结论。认为个人的一般自我效能感水平越高，那么他的行为往往能够获得的更大成就。所以，一般自我效能感高的人群是通过较高的自信或者是较好的自我感觉来更好地看待和处理生活中面临的各种压力。[6]鉴于此，研究分析影响心理素质的大学生自我表露状况和一般自我效能感及其相关性，对大学生心理素质的提高有着十分重要的理论价值和现实意义。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

采用随机抽样的方法从沈阳理工大学等四所高校选取400名学生发放问卷400份，回收有效问卷377份，有效率为94.3%。其中男生186人，女生191人；文科168人，理科209人；大一98人，大二95人，大三91人，大四93人；城镇学生193人，农村184人；独生子女208人，非独生子女169人。

2.2. 研究工具

2.2.1 自我表露问卷(JSDQ):

本研究中采用的是 Jourard 于1958年编制并由我国心理工作者陈会昌、李林英初步修订的自我表露问卷。本版本问卷包括态度和观点、兴趣和爱好、学习或工作、金钱、个性、身体6个维度，每个维度10个项目。每个项目上被试须针对父亲、母亲、同性朋友、异性朋友这4个目标人分别作答，表露程度用 a、b、c、d 表示：a—什么都不向他人表露；b—向他人说了一些；c—非常详细地告诉他人；d—对他人说谎或不正确地表露自己，分别计分为1分、2分、3分、1分，得分越高自我表露程度越高。问卷分半信度为0.92，6个维度的同质性信度在0.84~0.87之间，效标关联效度为0.58。

2.2.2 一般自我效能感问卷(GSES):

采用由临床与健康心理学家 Ralf Schwarzer 等人编制、由张建新和 Schwarzer (1995) 完成的中译本，其内部一致性系数为0.87，重测信度为0.83，折半信度为0.82。整个量表有10个问题，按照完全不正确、有点正确、多数正确、完全正确分别计1、2、3、4分，问卷得分越高，一般自我效能感就越强。

2.3. 研究过程与方法

将自我表露和一般自我效能感问卷装订成册，然后以年级为单位采用团体施测的方法，统一指导语，测试结束后当场统一收回问卷。然后核选出内容填写完整、符合逻辑的问卷，并将问卷采集的所有数据录入计算机，用 SPSS19.0 软件进行描述性统计、数据比对、相关性分析等统计处理。

3. 研究结果

3.1. 大学生自我表露与一般自我效能感的基本情况

3.1.1 自我表露与一般自我效能感的总体情况

表1.自我表露及各维度、一般自我效能感的总体情况统计 (M±SD)

	自我表露总分	对父亲	对母亲	同性朋友	异性朋友	态度观点	爱好兴趣	学习工作	金钱	个性	身体	自我效能
M	1.90	1.88	2.03	1.99	1.71	1.85	2.03	2.03	1.86	1.82	1.82	25.98
SD	0.32	0.45	0.42	0.37	0.37	0.37	0.41	0.38	0.40	0.38	0.38	4.90

3.1.2 自我表露与一般自我效能感性别之间的关系

将男女大学生的自我表露及各维度、一般自我效能感进行比较研究。结果如表2所示：

表2.自我表露及其各维度与一般自我效能感在性别上的差异检验

类别	男 (N=186)	女(N=191)	T	p
	M±SD	M±SD		
对父亲	1.84±0.44	1.91±0.45	-1.471	.142
对母亲	1.94±0.42	2.12±0.40	-4.296**	.000
对同性朋友	1.92±0.39	2.05±0.34	-3.591**	.000
对异性朋友	1.70±0.36	1.71±0.38	-.460	.645
态度和观点	1.81±0.38	1.88±0.36	-2.047*	.041
兴趣和爱好	0.96±0.41	2.10±0.40	-3.307**	.001
学习或工作	1.96±0.40	2.10±0.35	-3.497**	.001
金钱	1.83±0.42	1.90±0.39	-1.668	.096
个性	1.78±0.39	1.86±0.35	-2.126*	.034
身体	1.77±0.40	1.86±0.37	-2.428*	.016
自我表露总分	1.85±0.34	1.95±0.30	-3.039**	.003
一般自我效能感	26.53±5.13	25.45±4.62	2.153*	.032

结果显示，大学生自我表露总平均分、态度和观点、兴趣和爱好、学习或工作、个性、身体五个维度以及对母亲、同性朋友两个目标人在性别上差异显著，男生在这些方面的得分显著低于女生。另外，一般自我效能感性别差异也显著，男生显著高于女生。

3.1.3 自我表露与一般自我效能感在专业、生源地、是否独生子女、经济状况等方面的差异

将来自不同专业、生源地以及是否独生子女、不同家庭经济状况的大学生的自我表露和一般自我效能感量表分数进行比较研究，得到的检验结果见表3。

表3.自我表露与一般自我效能感在专业、生源地等方面的差异检验

类别	人数	自我表露			自我效能		
		M±SD	T	P	M±SD	T	P
文科	168	1.96±0.33			26.52±5.16		
理科	209	1.85±0.31	3.460**	.001	25.55±4.65	1.922	.055
城镇	193	1.92±0.33			26.44±4.99		
农村	184	1.88±0.32	.937	.350	25.49±4.76	1.880	.061
独生子女	208	1.91±0.32			26.22±5.07		
非独生子女	169	1.89±0.33	.507	.612	25.69±4.69	1.044	.297
非贫困	323	1.91±0.33			26.07±4.93		
贫困	54	1.85±0.30	1.252	.211	25.44±4.75	.865	.387

结果显示，大学生自我表露总平均分在专业上的差异检验具有统计学意义(p<0.01)，可以认为自我表露在专业上存在显著差异，且文科生得分高于理科生，在生源地、是否独生和经济状况方面无显著差异；一般自我效能感则在专业、生源地、是否独生和经济状况方面均无显著差异。

3.1.4自我表露与一般自我效能感在年级上的差异

将自我表露总平均分和一般自我效能感分数在不同年级层面上进行方差分析，结果如表4所示：

表4.大学生自我表露与一般自我效能感在年级上的差异检验

类别	年级	人数	M±SD	F	P
自我表露	大一	98	1.82±0.37	5.197**	.002
	大二	95	1.85±0.26		
	大三	91	1.98±0.32		
	大四	93	1.95±0.32		
	总分	377	1.90±0.32		
自我效能	大一	98	25.89±4.52	.471	.702
	大二	95	25.81±4.90		
	大三	91	25.73±5.04		
	大四	93	26.49±5.18		
	总分	377	25.98±4.90		

从结果来看，不同年级学生在自我表露总平均分上的差异检验具有统计学意义(p<0.01)，且高年级（大三、大四）学生自我表露水平高于低年级（大一、大二）学生。但一般自我效能感在年级上无显著差异。

再通过多重比较检验方法来对不同年级下的自我表露水平进行两两比较，结果如表5。

表5. 大学生自我表露总平均分在年级上的多重比较

类别	(I)年级	(J)年级	均值差 (I-J)	标准误	显著性	95% 置信区间	
						下限	上限
自我表露		大二	-.030	.046	.509	-.1206	.0599
	大一	大三	-.158**	.046	.001	-.2493	-.0667
		大四	-.123**	.046	.008	-.2142	-.0327
		大一	.030	.046	.509	-.0599	.1206
	大二	大三	-.128**	.047	.007	-.2197	-.0357
		大四	-.093*	.047	.046	-.1846	-.0016
		大一	.158**	.046	.001	.0667	.2493
	大三	大二	.128**	.047	.007	.0357	.2197
		大四	.035	.047	.463	-.0579	.1270
	大四	大一	.123**	.046	.008	.0327	.2142
	大二	.093*	.047	.046	.0016	.1846	
	大三	-.035	.047	.463	-.1270	.0579	

从表5的数据中可以看出,大一分别和大三、大四学生的自我表露水平有显著差异(P值均小于0.01),大二和大三、大四学生自我表露水平比较的P值分别为0.007、0.046,均小于0.05,因此大二也分别和大三、大四学生的自我表露水平有显著差异,且大三、大四高于大一、大二;但大一与大二、大三与大四之间自我表露水平均无显著差异。

3.2. 大学生自我表露与一般自我效能感的关系

3.2.1 自我表露及其各维度与一般自我效能感的相关关系

表6.大学生自我表露总分及其各维度与一般自我效能感的相关分析

	自我表露总分	态度和观点	兴趣和爱好	学习或工作	金钱	个性	身体
自我效能	.183**	.204**	.192**	.173**	.083	.145**	.119*

从表6的数据可以看出,大学生一般自我效能感与自我表露总分以及五个维度(态度和观点、兴趣和爱好、学习或工作、个性、身体)存在显著正相关。

3.2.2 自我表露的高分与低分组大学生的一般自我效能感差异比较

根据大学生自我表露总平均分从高到低取总人数的27%作为高分组,从低到高取总人数的27%作为低分组,然后比较高分组和低分组大学生的一般自我效能感的差异,结果见表7。

表7.自我表露高分组和低分组大学生一般自我效能感的差异比较(M±SD)

	高分组	低分组	T	P
自我效能	27.42±5.02	25.21±5.35	3.049**	.003

根据表中数据可以看出,自我表露高分组与低分组大学生的一般自我效能感差异非常显著(p<0.01),这说明大学生自我表露得越多,一般自我效能感越高。

4. 讨论与分析

4.1. 大学生自我表露的情况分析

4.1.1 大学生自我表露的基本情况

本研究结果显示，大学生在针对不同目标人和各维度上的自我表露水平存在差异。在目标人方面，对母亲的表露水平高于对父亲的表露水平，对同性朋友的表露高于对异性朋友的表露。这可能是因为中国家庭一般是“严父慈母”，母亲比父亲更能积极主动的进行沟通，母亲更多是交谈的发起者，母亲往往比父亲更温柔细心体贴，比父亲更能包容、接纳子女的观点，对母亲表露时，不用担心受到伤害或者带来个人问题，所以母亲更容易成为大学生表达各种喜怒哀乐的主要目标人。另外，之所以对同性朋友的表露水平高于对异性朋友，可能是因为同性朋友在一起的时间较长，交往较多，在兴趣、态度等方面更相似，自然就拥有更多共同话题，根据社会心理学邻近性吸引的原理，同性之间表露得就相对较多。而且，因为与异性朋友不如与同性朋友接触得多，所以，个体在有限的与异性接触中往往为了给对方留下好印象，可能会对自己的某些感受、观点、态度或者经历等有所隐瞒，进而降低了表露水平。

在各维度层面，本研究显示大学生在学习、爱好和兴趣方面表露水平较高，个性和身体方面表露水平较低。这是因为学习是大学生的主要任务，所以大学生之间交流的话题多与学习相关，自然在学习方面表露得就会多一些，另外，大学校园也是一个展露大学生才能与特长的舞台，对爱好和兴趣表露得多一些有助于自己才能与特长的发挥，更能丰富自己的课余生活，并且有助于结识到志同道合的朋友。至于在个性和身体方面表露水平较低，这应该与个性和身体都是“隐蔽的我”那部分有关[7]，“隐蔽的我”是最不想向他人表露的层面，尤其是性的信息，可以说是个体最私密的信息，轻易不会表露给别人。[8]而且受中国传统的文化的影响，很多中国大学生不想被别人认为自己与众不同，所以也不喜欢暴露自己的个性。

4.1.2 不同性别大学生的自我表露水平比较

本研究结果显示大学生自我表露水平在性别方面存在着显著的差异，女生的表露水平要明显高于男生。这可能与社会对性别角色的不同期待有关，如希望男性要坚强、勇敢、不感情用事、能承担责任、不哭泣，要成为“男子汉大丈夫”，这些期待与观念严重束缚了男性对自己内心世界的关注，所以造成了男性的不会表达，不愿表达。此外，还有研究者发现，男生表露较少的原因也与他们担心表露过多会让别人发现真正的自己，害怕别人怀疑自己的能力而带来不良评价，或者可能会被人利用有关。[9]而社会期待女性善解人意、富于情感，女性可以在生活中展示自己的柔弱，不需要过于坚强，尽情的哭泣也不会遭人嘲笑，遇到困难可以寻求强者的帮助，这样女性自然就会比男性更多的表露自我。

4.1.3 自我表露水平在专业、生源地、是否独生子女以及经济状况上的比较

研究结果显示文科大学生自我表露水平显著高于理科大学生，这可能是与文科学生表达能力强，擅于形象思维，喜欢同人打交道，爱表露自己有关。而自我表露水平在生源地、经济状况方面都没有显著差异，尤其经济状况方面，与万杰[10]的研究结果有所不同，贫困学生和非贫困学生的自我表露水平没有显著差异，这可能与贫困生的取样较少有关，同时也与社会经济的快速发展、城乡经济和教育水平逐步在缩小有关。本研究中独生子女与非独生子女的自我表露水平也没有显著差异，与李董平等的研究不同，这可能是由于随着社会的进步父母也逐渐注重科学的教养方式和建立良好的亲子关系有关。

4.1.4 自我表露水平在不同年级上的比较

研究结果显示，高年级(大三、大四)的自我表露水平显著高于低年级(大一、大二)。这与大学生社会化过程有关，在社会化过程中大学生扩大人际圈的意识逐渐增强，因此，高年级的学生比低年级学生应该更加重视多交朋友包括异性朋友，这样他们的自我表露水平也就比在低年级时有所提高。另外，有研究表明，高年级学生表露水平高与其自我意识的发展水平高

也有关系。[11]而且，低年级大学生可能是因为没有很好地适应大学的学习和生活，或者缺乏人际沟通的技巧，自我意识水平低等原因导致自我表露水平较高年级低。

4.2. 大学生一般自我效能感的情况

研究显示，大学生的一般自我效能感在性别上存在显著差异，男生高于女生。我国传统观念认为男性应该是坚韧而有毅力的、积极上进、勇敢进取的，而女性则可以有依赖性的、被动的、易感情用事、顺从的。大学生在社会化过程中，自然会受到这些观念的影响，从而逐渐形成相应的性别角色模式[12]，这样就导致男生对自我的评价与自信通常要高于女生。又可能因为女生自我意识层面更在意自己是否被别人接受，但面对学习的压力或者同学间的竞争，她们又经常会陷于对自我能力的不断否定中，所以女生较男生更容易焦虑和纠结，一般自我效能感也随之降低。

本研究的结果显示，文理科大学生一般自我效能感的差异不显著。对于这种差异的研究，前人的研究结果都不大一致。有的是差异不显著[13-14]，有的研究结果是文科生显著高于理科生[15-16]，还有的是理科生明显高于文科生（管雯珺，2014）[17]，这些研究结果不一致的原因可能与取样范围有关，也有可能与研究所用的工具不同有关。所以，对于大学生的一般自我效能感在专业上是否存在显著差异，还需要进行进一步的研究。

4.3. 大学生自我表露与自我效能的关系

本研究的相关分析结果表明，大学生自我表露总分及其态度和观点、兴趣和爱好、学习或工作、个性、身体五个维度都与一般自我效能感存在正相关，且自我表露高分组和低分组大学生的一般自我效能感存在显著差异。据此可推断，具有较高自我表露水平的大学生的一般自我效能感水平也较高。

因此，提高自我表露水平对增强大学生一般自我效能感具有重大意义。具有较高自我效能感的大学生更能客观地认识自我，评价自我，从而发展和提高自我的认同感[18]，且能够更加灵活客观地对待学习、生活中的得失与成败，能让自己更好的达到自我与经验的协调一致，获得健康和充分的自我发展。

References

- [1]. Jourard, S.M. *The Transparent Self* (2nd. [M]. Litton Educational Publishing, Inc. 1971a.
- [2]. Jiang Suo, Zou Hong and Hu Qi. Review of Self-disclosure Studies Abroad [J]. *Progress in Psychological Science*, 2008, 16 (1): 114-123.
- [3]. Zhi Yinli, Li Fensheng. Investigation and Study on self-disclosure of freshmen [J]. *Journal of Jinzhong University*, 2008, 25 (2).
- [4]. Bandura A Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, 84:191-215.
- [5]. Wang Caikang, Hu Zhongfeng, Liu Yong. Reliability and validity of the General Self-efficacy Scale [J]. *Applied Psychology*, 2001, 07 (1): 37.
- [6]. Guan Wenjun. A study on the relationship between general self-efficacy, interpersonal skills, social anxiety and class psychological climate of college students [D]. *Central China Normal University*, 2014 (5): 4.
- [7]. Li Linying, Chen Huichang. Investigation and study of College students' self-disclosure [J]. *Psychological development and education*, 2004 (3): 66.
- [8]. Wanjie. Research on the relationship between interpersonal trust, self-harmony and self-disclosure of college students [D]. *Jiangxi Normal University*, 2009 (5): 28-29.

- [9]. She Ruiqin. Research status and Enlightenment of self-disclosure [D]. Shandong Normal University, 2006:10-11.
- [10]. Wanjie. Research on the relationship between interpersonal trust, self-harmony and self-disclosure of college students [D]. Jiangxi Normal University, 2009,05.
- [11]. Kang Chunjia. Investigation and Research on College Students' Self-Disclosure Content, Object, Way and Function Recognition [D]. 2008:40.
- [12]. Zeng Rongxia. Research on General Self-efficacy of College Students and Its Relationship with Coping Style and Mental Health {D} Henan University, 2004 (5): 22.
- [13]. Zhu Rongchun, Wang Tongli, Qian Mingyi. A study on shame, mental health, self-efficacy and self-esteem of college students [J]. Chinese Journal of Mental Health, 1999 (4).
- [14]. Answer: A study on the relationship between self-confidence, self-esteem, self-efficacy and mental health of college students [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2000 (4).
- [15]. Wang Caikang, Liu Yong. - Research on the relationship between general self-efficacy and trait anxiety and test anxiety [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2000 (4): 229-330.
- [16]. Fu Mei. Research on the relationship between general self-efficacy and interpersonal communication of college students [D]. Anhui Normal University, 2005 (4): 26.
- [17]. Guan Wenjun. Study on the relationship between general self-efficacy, interpersonal skills and social anxiety, class psychological atmosphere of college students [D]. Central China Normal University, 2014.05:24-25.
- [18]. Li Hongmei. The influence of self-disclosure training on the interpersonal communication efficacy of middle school students [J]. Journal of Guangxi Normal University for Nationalities, 2012,29(6):133.