

# 自我损耗对亲社会行为的影响： 自我效能感的中介作用

陆建丽

广西师范大学教育学部心理学系，桂林

**摘要** | 本研究采用自我调节疲劳量表、一般自我效能感量表、亲社会行为量表对322名大学生进行问卷调查，探讨自我损耗对亲社会行为的影响及自我效能感的中介作用。结果发现：（1）在控制性别、年龄、生源地与是否独生子女等变量的条件下，自我损耗能显著负向预测亲社会行为；（2）自我损耗还通过自我效能感的中介作用间接预测亲社会行为。本研究揭示了自我损耗与亲社会行为的关系及其内在机制，丰富了自我效能感的相关研究。

**关键词** | 自我损耗；自我效能感；亲社会行为

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

亲社会行为通常是指以牺牲自己为代价来造福他人的一种自愿行为，例如分享、捐赠、关爱、帮助和志愿服务等（Snippe et al., 2018）。亲社会行为的发生要求行为主体克服自私和利己的想法以做出道德上鼓励的事情（Li et al., 2022）。根据自我控制资源理论，任何自我控制行为都会消耗一定的认知资源，自我损耗会影响个体的认知与行为，个体难以维持对自身的积极信念，从而影响亲社会行为的表现（马丽云、莫文，2022；胡高喜等，2020）。自我损耗是否会影响个体的自我效能感，从而进一步影响亲社会行为呢？

## 2 文献综述与研究假设

自我控制是指个体抑制不必要的内部自然冲动，以满足外部文化需求的一种自主调节机制（Yan-Gang, Jian-Bin, and Alexander, 2016；范伟等，2016）。自我控制资源模型认为，自我控制依赖于—

种共同的、有限的认知资源，自我控制行为，以及更普遍的选择和意志行为，都会消耗这种资源（Roy, 2002; Jeffrey and Mark, 2015）。当这种资源消耗到一定程度时，个体处于自我损耗状态，这会影响到他们在后续的自我控制任务中的表现（高科、李琼、黄希庭, 2012）。研究发现，自我损耗状态下，个体的自我控制能力明显下降，好人也可能做出坏行为（任俊等, 2014）。自我损耗会抑制儿童的利他倾向，损耗组儿童在分享任务中表现得更利己（付聪、韩仁生, 2018）。发展研究表明，自我调节是青少年亲社会行为的有力预测因素（Carlo et al., 2012）。一些研究表明，自我损耗状态下的个体表现出更少的亲社会行为，不太愿意帮助别人，不太愿意参与志愿服务，也不太可能从事亲社会行为，在最后通牒游戏中也往往选择给自己分配更大的奖励（Bob, 2011; C, 2008; Jeffrey and Mark, 2015a）。综上所述，提出假设 1：自我损耗负向预测亲社会行为。

自我效能感是指人们对自己成功处理特定情况能力的判断（Caprara, Alessandri, and Eisenberg, 2012）。个体需要消耗一定的自我控制资源以维持对自身能力的积极信念，控制消极想法（Edwin and Gary, 2006）。研究显示，自我损耗影响积极信念，自我损耗的个体表现出对自己能力的评价更消极，主观控制感较低，对自己未来的预期也不太乐观，相比低自我损耗的个体，他们产生、获得的积极自我相关属性较少，报告的一般自我效能感也较低（Peter, 2007）。自我效能感与个体自我控制有关，缺乏自我控制可能会降低对能力的估计，实验结果也表明，高自我损耗的个体对于自己在后续游戏中的成绩预测更温和，对自己超过某一成绩自我效能感更低。综上所述，提出假设 2：自我损耗负向预测自我效能感。

社会认知理论认为，自我效能感会影响个体的认知和行为（邓林园等, 2018）。高自我效能感的个体更多相信自己有足够的 ability 解决问题，也更倾向于做出亲社会行为（宫羽等, 2021）。一些针对初中生、大学生等群体的研究也表明，个体的自我效能感可以预测亲社会行为，自我效能感越高，个体越容易表现出安慰、分享、助人等亲社会行为（宫羽等, 2021; 邓林园等, 2018）。一项针对意大利青少年的研究发现，在同理心、问题解决和人际交流方面自我效能感高的青少年更有可能在危急和严峻的情况下帮助别人（Falanga, Caroli, and Sagone, 2014）。综上所述，提出假设 3：自我效能感正向预测亲社会行为。

根据自我效能理论，个体更可能从事他们感知自身能力能够胜任的行为。个体需要意识到他人需要帮助，并认为自己的能力可以帮助对方，才有可能做出亲社会行为（邓林园等, 2018）。当面临以自我为代价帮助他人的决定时，个体会经历亲社会动机和自我动机之间的冲突，需要消耗认知资源克服自私的欲望（Jeffrey and Mark, 2015）。当个体缺乏足够的认知资源维持积极信念时，个体对自己能力的评价更加消极，也更难反思自己的行为、审视决策过程，而这反过来又会减少亲社会行为（Xu, Bègue, and Bushman, 2012）。基于此，提出假设 4：自我效能感在自我损耗和亲社会行为的关系中起中介作用。

## 3 方法

### 3.1 被试

采用方便取样法，对广西某两所普通高校大学生共发放问卷 368 份，有效问卷 322 份，有效率为 87.5%。其中男生 82 人，女生 240 人；城镇 110 人，农村 212 人；独生子女 59 人，非独生子女 263 人，被试平均年龄 18.99 岁（SD=1.552）。

## 3.2 研究工具

### 3.2.1 自我损耗量表

本研究采用王利刚等人修订的自我调节疲劳量表 (SRF-S)，共 16 个项目，包含三个维度。量表采用 5 点计分，得分越高，说明自我损耗越严重 (王利刚等，2015)。本研究中，该量表的  $\alpha$  系数为 0.85。

### 3.2.2 一般自我效能感量表

本研究采用由王才康等人修订的一般自我效能感量表 (GSES) 中文版，共 10 个项目，为单维量表。量表采用 4 点计分，得分越高，说明个体的自我效能感越高 (王才康、胡中锋、刘勇，2001)。本研究中，该量表的  $\alpha$  系数为 0.91。

### 3.2.3 亲社会行为问卷

本研究采用杨莹等人修订的青少年亲社会行为量表，共 15 个项目，包含四个维度。量表采用 7 点评分，得分越高表示其亲社会行为越高 (杨莹、张梦圆、寇彧，2016)。本研究中，该量表的  $\alpha$  系数为 0.89。

## 3.3 统计分析处理

采用 SPSS 26.0 对数据进行描述统计和相关分析，应用 Hayes 开发的 SPSS 宏程序 Process 检验中介效应。

## 3.4 结果与分析

### 3.4.1 共同方法偏差检验

为了降低采用问卷法收集数据所导致的共同方法偏差，采用 Harman 单因子检验进行事后统计控制。结果显示，特征根大于 1 的因子有 8 个，第一个因子只能解释总变异量的 26.22%，小于 40%。这表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 3.4.2 描述统计与相关性分析

对性别、生源地和是否为独生子女进行虚拟变量编码，对各变量进行相关分析，如表 1 所示。结果表明，自我损耗与亲社会行为呈显著负相关 ( $r=-0.44, p<0.01$ )，自我损耗与自我效能感呈显著负相关 ( $r=-0.48, p<0.01$ )。

表 1 各变量的描述统计与相关系数矩阵

Table 1 Descriptive statistics and correlation coefficient matrix for each variable

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6	7
1 性别	0.25 ± 0.44	-						
2 年龄	18.99 ± 1.55	0.05	-					
3 生源地	0.34 ± .48	-0.03	-0.07	-				
4 是否独生	0.18 ± 0.39	0.11*	-0.15**	0.32**	-			
5 自我损耗	2.65 ± 0.61	-0.09	-0.02	0.06	0.06	-		
6 自我效能感	2.31 ± 0.57	0.09	0.23**	-0.14*	-0.18**	-0.48**	-	
7 亲社会行为	5.33 ± 0.85	-0.09	0.04	-0.01	-0.03	-0.44**	0.41**	-

### 3.4.3 中介效应分析

应用 SPSS 宏程序 Process3.3 (Model 4) 检验自我效能感的中介作用, 如表 2 所示。结果显示, 在控制了性别、年龄、生源地与是否独生子女等变量后, 自我损耗能显著负向预测自我效能感 ( $a=-0.43$ ,  $SE=0.04$ ,  $p<0.001$ ); 把自我效能感纳入回归方程后, 自我损耗负向预测亲社会行为 ( $c'=-0.44$ ,  $SE=0.08$ ,  $p<0.001$ ), 自我效能感正向预测亲社会行为 ( $b=0.42$ ,  $SE=0.09$ ,  $p<0.001$ )。自我效能感在自我损耗与亲社会行为之间的中介作用显著,  $ab=-0.18$ ,  $Boot SE=0.04$ , 95% 的置信区间为  $[-0.26, -0.09]$ 。中介效应值占总效应值的 29%。

表 2 自我效能感的中介效应检验

Table 2 Tests of mediating effects of self-efficacy

	自我效能感		亲社会行为		亲社会行为	
	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
性别	1.022	0.307	-3.057	0.002	-2.683	0.008
年龄	4.139	0.000	-0.693	0.489	0.420	0.675
生源地	1.469	0.143	-0.925	0.356	-0.503	0.615
是否独生	1.845	0.066	-0.111	0.912	0.385	0.700
自我损耗	-9.571**	0.000	-5.758**	0.000	-8.869**	0.000
自我效能感			4.922**	0.000		
$R^2$	0.293		0.2647		0.2081	
$F$	26.151		18.8954		16.6076	

表 3 总效应 间接效应与直接效应的分解表

Table 3 Decomposition of total effect, indirect effect and direct effect

	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比
总效应	-0.62	0.07	-0.76	-0.48	
直接效应	-0.44	0.08	-0.59	-0.29	71%
自我效能感的间接效应	-0.18	0.04	-0.26	-0.09	29%

## 4 讨论

### 4.1 自我损耗对亲社会行为的影响

本研究结果显示, 自我损耗可以负向预测亲社会行为, 这与以往研究结果一致。自我控制是使人们能够克服反社会的自私反应以支持社会期望反应的能力, 高自我损耗状态时, 高认知损耗任务缺乏足够的资源执行监控, 个体难以辨别行为是否符合社会规范准则, 难以抑制自私冲动, 表现出更多的不道德行为 (Nicole et al., 2009)。自我损耗会损害道德行为, 当处于高自我损耗状态时, 个体难以对自我的行为进行监控, 辨别行为是否符合社会道德标准的能力下降, 意志力不足, 无法使自己做正确的事 (Roy and Nawal, 2015)。例如, 高自我损耗者更关注自己的利益, 更少关心他人的需求, 有更明显的自私自分

配偏好 (Tangney, Baumeister, and Boone, 2004; Ahtziger, Alós-Ferrer, and Wagner, 2015)。

## 4.2 自我效能感的中介作用

自我效能感在自我损耗对亲社会行为的作用中起中介作用。自我控制资源模理论认为,任何自我控制行为都会消耗认知资源,个体维持对自身的积极信念或抑制消极想法也不例外(Edwin and Gary, 2006)。自我损耗会损害个体构建积极自我观的能力,个体无法继续维持积极信念,对自我的评价较低,控制感下降,从而表现出了自我效能感下降的现象(Peter, 2007)。而自我效能感是社会心理功能的重要决定因素,高自我效能感的个体对自己的能力更自信,他们相信自己有足够的的能力以某种积极的处事方式解决问题,更有可能做出亲社会行为,特别是这些行动涉及成本时(Caprara et al., 2009)。

## 参考文献

- [1] 邓林园,李蓓蕾,武永新,等. 家庭环境对初中生助人行为的影响:自我效能感和共情的中介作用[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2018(5): 83-91.
- [2] 范伟,钟毅平,李慧云,等. 欺骗判断与欺骗行为中自我控制的影响[J]. 心理学报, 2016, 48(7): 845-856.
- [3] 付聪,韩仁生. 自我损耗对儿童分享行为的影响[J]. 心理与行为研究, 2018, 16(2): 217-224.
- [4] 高科,李琼,黄希庭. 自我控制的能量模型:证据、质疑和展望[J]. 心理学探新, 2012, 32(2): 110-115.
- [5] 宫羽,毛富强,夏雨薇,等. 心理安全感在大学生自我效能感与亲社会倾向间的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(1): 146-151.
- [6] 胡高喜,刘耀中,王赫,等. 自我损耗对利他惩罚的影响:愤怒与公正敏感性的作用[J]. 心理科学, 2020, 43(1): 117-124.
- [7] 马丽云,莫文. 自我损耗下积极情绪对亲社会行为的影响[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(5): 684-691.
- [8] 任俊,李瑞雪,詹鋈,等. 好人可能做出坏行为的心理学解释:基于自我控制资源损耗的研究证据[J]. 心理学报, 2014, 46(6): 841-851.
- [9] 王才康,胡中锋,刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学, 2001(1): 37-40.
- [10] 王利刚,张静怡,王佳,等. 自我调节疲劳量表中文版测评青年人的效度与信度[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(4): 290-294.
- [11] 杨莹,张梦圆,寇彧. 青少年亲社会行为量表的编制与维度的再验证[J]. 中国社会心理学评论, 2016(1): 135-150.
- [12] Ahtziger A, Alós-Ferrer C, Wagner A K. Money, depletion, and prosociality in the dictator game [J]. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 2015, 8(1).
- [13] Bob M F. Can't get over me: Ego depletion attenuates prosocial effects of perspective taking [J]. *European Journal of Social Psychology*, 2011, 41(5).
- [14] C, N, D. Depletion Makes the Heart Grow Less Helpful: Helping as a Function of Self-Regulatory Energy and Genetic Relatedness [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008, 34(12).

- [ 15 ] Caprara G V, Alessandri G, DI Giunta L, et al. The Contribution of Agreeableness and Self-efficacy Beliefs to Prosociality [ J ] . *European journal of personality*, 2009, 24 ( 1 ) .
- [ 16 ] Caprara G V, Alessandri G, Eisenberg N. Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs [ J ] . *Journal of personality and social psychology*, 2012, 102 ( 6 ) .
- [ 17 ] Carlo G, Crockett L J, Wolff J M, et al. The Role of Emotional Reactivity, Self-regulation, and Puberty in Adolescents' Prosocial Behaviors [ J ] . *Social development ( Oxford, England )*, 2012, 21 ( 4 ) .
- [ 18 ] Edwin A L, Gary P L. New Directions in Goal-Setting Theory [ J ] . *Current Directions in Psychological Science*, 2006, 15 ( 5 ) .
- [ 20 ] Falanga R, Caroli M E D, Sagone E. Humor Styles, Self-efficacy and Prosocial Tendencies in Middle Adolescents [ J ] . *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014 ( 127 ) : 214-218.
- [ 21 ] Jeffrey M O, Mark M. Self-Control Depletion Does Not Diminish Attitudes About Being Prosocial But Does Diminish Prosocial Behaviors [ J ] . *Basic and Applied Social Psychology*, 2015, 37 ( 1 ) .
- [ 22 ] Li L, Liu H, Wang G, et al. The Relationship Between Ego Depletion and Prosocial Behavior of College Students During the COVID-19 Pandemic: The Role of Social Self-Efficacy and Personal Belief in a Just World [ J ] . *Front Psychol*, 2022 ( 13 ) : 801006.
- [ 23 ] Nicole L M, Roy F B, Francesca G, et al. Too tired to tell the truth: Self-control resource depletion and dishonesty [ J ] . *Journal of Experimental Social Psychology*, 2009, 45 ( 3 ) .
- [ 24 ] Peter F. Ego Depletion and Positive Illusions: Does the Construction of Positivity Require Regulatory Resources? [ J ] . *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2007, 33 ( 9 ) .
- [ 25 ] Roy F B. Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function [ J ] . *Self and Identity*, 2002, 1 ( 2 ) .
- [ 26 ] Roy F B, Nawal G A. Role of self-control failure in immoral and unethical actions [ J ] . *Current Opinion in Psychology*, 2015 ( 6 ) .
- [ 27 ] Snippe E, Jeronimus B F, Aan H R M, et al. The Reciprocity of Prosocial Behavior and Positive Affect in Daily Life [ J ] . *Journal of personality*, 2018, 86 ( 2 ) .
- [ 28 ] Tangney J P, Baumeister R F, Boone A L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success [ J ] . *Journal of personality*, 2004, 72 ( 2 ) .
- [ 29 ] Xu H, Bègue L, Bushman B J. Too fatigued to care: Ego depletion, guilt, and prosocial behavior [ J ] . *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012, 48 ( 5 ) : 1183-1186.
- [ 30 ] Yan-Gang N, Jian-Bin L, Alexander T V. Self-control mediates the associations between parental attachment and prosocial behavior among Chinese adolescents [ J ] . *Personality and Individual Differences*, 2016 ( 96 ) .

## The Effect of Self Depletion on Prosocial Behavior: The Mediating of Self-efficacy

Lu Jianli

*Department of Psychology, Guangxi Normal University, Guilin*

**Abstract:** In this study, 322 college students were investigated with the Self-Regulation Fatigue Scale, the General Self-Efficacy Scale, and the Pro-Social Behavior Scale to explore the effects of self depletion on prosocial behavior and the mediating role of self-efficacy. The results showed that: (1) Self depletion significantly negatively predict prosocial behavior, controlling for variables such as gender, age, place of birth and whether or not the student was an only child; (2) Self depletion also indirectly predicts prosocial behavior through the mediating effect of self-efficacy. The present study reveals the relationship between self depletion and prosocial behavior and its underlying mechanisms, which enriches the research related to self-efficacy.

**Key words:** Self depletion; Self-efficacy; Prosocial behavior