

大学生孤独感和自我和谐的关系:应对方式的中介作用

李小玲¹, 唐海波¹, 明庆森¹, 张花²

(1.中南大学湘雅二医院医学心理学研究所,长沙 410011;2.中南大学附属中学,长沙 410083)

【摘要】 目的:探讨大学生应对方式、孤独感和自我和谐之间的关系,初步构建并验证应对方式在孤独感与自我和谐间的中介作用,为有效的干预大学生的心理问题提供实证依据。**方法:**采用自我和谐量表、UCLA孤独量表及应对方式问卷对湖南省某综合性大学随机选取的581名大学生进行调查。**结果:**①相关分析结果显示,应对方式中的解决问题因子和求助因子与自我和谐总分及孤独感总分呈显著负相关,相关系数为 $-0.269-0.355(P<0.01)$;而应对方式中的其它因子均与自我和谐总分及孤独感总分呈显著正相关,相关系数为 $0.187-0.387(P<0.01)$;孤独感与自我和谐总分呈显著正相关,相关系数为 $0.617(P<0.01)$;②回归分析结果显示,成熟型与不成熟型应对方式在孤独感和自我和谐间起着部分中介作用。**结论:**大学生孤独感对自我和谐的影响部分地是通过应对方式的中介作用实现的。

【关键词】 大学生;自我和谐;孤独感;应对方式;中介作用

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)03-0530-03

Relationship between Loneliness and Self-Harmony: Mediating Role of Coping Styles

LI Xiao-ling, TANG Hai-bo, MING Qing-sen, et al

Medical Psychological Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationship between loneliness and college students self harmonious, in which the mediating effects of the coping style was also examined. **Methods:** Using Self-harmony Scale, UCLA Loneliness Scale and Coping Style Questionnaire, 581 college students were randomly selected and screened in the study. **Results:** ①Correlation analysis showed that the problem solving and helping of coping styles were significantly and negatively correlated with self-harmony and loneliness($r=-0.269$ to -0.355 , $P<0.01$), while other coping styles were significantly and positively correlated with self-harmony and loneliness($r=0.187$ to 0.387 , $P<0.01$); Meanwhile, Loneliness was positively correlated with self-harmony($r=0.617$, $P<0.01$); ②Regression analysis showed that the mature and immature coping styles played a partial intermediary role between the loneliness and self-harmony. **Conclusion:** Our findings suggested that, loneliness may exert its influence on the self-harmony partially through the mediating role of the coping style.

【Key words】 College students; Self harmonious; Loneliness; Coping styles; Mediator

自我和谐是指自我内部和自我知觉间的协调一致,以及自我与经验之间的一种协调状态^[1]。研究表明,自我和谐是心理健康的重要评价指标,它能够很好的预测个体的主观幸福感和自尊水平等^[2]。而个体的自我和谐又是构成整个社会和谐的重要基石,随着积极心理学的兴起,众多研究者们开始关注对自我和谐的实证研究。

当前,许多研究者已经对自我和谐的影响因素进行了相关实证研究。其中王东宇等^[3]的研究表明师范大学生的孤独感与自我和谐水平有着显著负相关,孤独感越强,自我和谐水平越低,这在一定程度上表明孤独感是影响自我和谐的一个重要因素;彭虎军^[4]的研究结果显示,应对方式与自我和谐总分及分量表得分存在不同程度的相关,采用积极应对方式有助于促进高中生的自我和谐,而消极应对方式对自我和谐则存在不利影响。已有研究表明,自

我和谐与孤独感及应对方式均有着密切的联系。应对方式是指个体在应对外界事件的过程当中,在经过认知加工评价后所作出的一种外显的行为^[5],它作为个体一贯的一种应对策略或应对机制具有内在的连续性与稳定性。以往有研究表明,应对方式在个体的应激与心理健康状态之间通常是作为一种中介因素而存在,并对个体的心理健康的发展起着重要作用^[6]。关于孤独感和应对方式的关系,国外有研究者认为,孤独感是影响个体应对方式的重要因素^[7],而国内张秀春^[8]的研究结果显示,高孤独感的个体倾向于采取消极的应对方式,而低孤独感的个体倾向于采取积极的应对方式。

从已有的研究结论难以厘清是孤独感直接影响个体的自我和谐水平,还是不同孤独感水平的个体通过采用不同的应对方式进而影响其自我和谐水平。因此,本研究意图探讨应对方式、大学生孤独感和自我和谐之间的关系,并初步构建并验证应对方式在孤独感与自我和谐中的中介作用,为有效的干

预大学生的相关心理问题提供实证依据。

1 对象与方法

1.1 对象

从湖南省某综合性大学的文科、理科以及工科三个学科中随机选取600名大学生进行问卷调查,收回有效问卷581份,问卷有效回收率为96.8%。其中男生353名,女生228名,平均年龄为19.94岁($SD=1.22$ 岁);大一241人,大二181人,大三93人,大四66人;来自城市的有308人,来自农村的273人。

1.2 调查工具

1.2.1 UCLA孤独量表(第三版)^[9] 该量表是由Russell等人于1978年编制的,共由20个条目构成,采用1-4级计分方式,总分越高表示孤独感越高,在大学生中测试的 α 系数为0.94。1995年王登峰^[10]对其进行修订,并证明其在我国大学生中同样具有良好的信效度。

1.2.2 应对方式问卷^[11] 该问卷由肖计划等人编制,共有62个条目,由六个分量表构成:解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化,采用0,1计分制,分析指标为各分量表的得分,六个因子可分为三种不同类型的应对方式:成熟型应对方式(解决问题-求助),不成熟型应对方式(自责-幻想-退避)以及混合型应对方式(合理化)。经以往研究检验,该量表具有良好的信效度^[12]。

1.2.3 自我和谐量表^[13] 该量表由王登峰编制,共35个题目,包括自我经验的不和谐、自我的灵活性和自我的刻板性3个维度,采用1-5级评分,1~5分别表示完全不符合、比较不符合、不确定、比较符合和完全符合。计算总分时,将自我的灵活性反向记分再与其他2个分量表得分相加,得分越高,自我和谐性越低。

1.3 施测程序

在回答问卷前,所有被试均仔细阅读了知情同意书,并签名表示同意参加本次研究。本研究由事先经过严格培训的应用心理学专业研究生担任主试,以被试所在班级为单位进行团体施测。

1.4 统计处理

运用SPSS13.0统计软件包对数据进行处理,主要采用的方法是相关分析和回归分析。

2 结果

2.1 大学生应对方式、孤独感和自我和谐的相关

由表1所示,应对方式中的解决问题因子和求

助因子与自我和谐总分及孤独感总分呈显著负相关,而应对方式中的其它因子均与自我和谐总分及孤独感总分呈显著正相关;孤独感与自我和谐总分呈显著正相关。

表1 大学生应对方式各因子、孤独感和自我和谐的相关系数(r 值)

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化	孤独感
自我和谐	-0.275**	0.387**	-0.269**	0.305**	0.322**	0.207**	0.617**
孤独感	-0.320**	0.382**	-0.355**	0.237**	0.276**	0.187**	1

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

表2 不同应对方式对大学生孤独感和自我和谐的回归分析

步骤	因变量	自变量	标准回归方程	标准误	t 值
第一步	自我和谐	孤独感	$y=0.617x$	0.064	18.87***
第二步	成熟型方式	孤独感	$m=-0.416x$	0.016	-11.00***
第三步	自我和谐	孤独感	$y=0.579x$	0.070	16.20***
		成熟型方式	$-0.091m$	0.162	-2.54*
第一步	自我和谐	孤独感	$y=0.617x$	0.064	18.87***
第二步	不成熟方式	孤独感	$m=0.353x$	0.033	9.09***
第三步	自我和谐	孤独感	$y=0.544x$	0.066	16.05***
		不成熟型方式	$0.206m$	0.079	6.09***

2.2 应对方式各因子对孤独感和自我和谐的中介作用检验

中介变量是指当考虑自变量X对因变量Y的影响时,如果X通过影响M来影响Y,则称M为变量X和Y之间的中介变量^[14]。以往有研究显示,合理化因子具有不稳定的特性,既可能与成熟型应对方式中的各个因子呈正相关,也可能与不成熟应对方式中的各个因子呈正相关^[15]。而本研究的相关分析结果显示,自责、幻想、退避及合理化因子均与自我和谐总分及孤独感总分呈正相关,因此在本研究中将合理化因子归为不成熟型应对方式类型。根据温忠麟等^[15]提出的中介效应的检验程序,以孤独感为自变量X,分别以成熟型和不成熟型应对方式中介变量M,自我和谐总分为因变量Y,采用回归分析进行中介作用检验。

从表2可以看出,以孤独感为自变量,自我和谐为因变量时,成熟型和不成熟型应对方式均在其中起着部分中介作用,但二者的方向是相反的,中介效应占总效应的比例分别为39.38%和31.12%。

3 讨论

本研究显示,解决问题因子和求助因子与自我和谐总分及孤独感总分呈显著负相关,而应对方式中的其它因子均与自我和谐总分及孤独感总分呈显著正相关;孤独感与自我和谐总分呈显著正相关,即低孤独感水平与积极应对方式及高自我和谐水平密切相关,相反高孤独感水平则与消极应对方式及低

自我和谐水平密切相关,这与张平^[16],赵洁^[17]的研究结果一致。这可能是因为自我和谐中的自我经验不和谐和刻板性因子反映的是个体对经验的不合理期望以及个体不能根据事情的具体情况作出相应的调整的一种思维状态,这恰恰与应对方式中的解决问题因子和求助因子所反应的积极、主动的方式相反,而与孤独感及消极应对方式的内在含义相匹配;灵活性因子反映的是个体在成长过程中能够根据内在的评价巧妙的应对生活,这与孤独感、自责等消极应对方式相悖,而与解决问题、求助所反映的积极应对方式的内涵相对应。

中介效应检验结论表明,成熟型和不成熟型应对方式在孤独感和自我和谐中均起着部分中介作用,但二者的方向是相反的。这可能是因为,当个体处于低孤独感状态时倾向于采用成熟型的应对方式,这样会增加顺利处理好生活中的难题与应激事件的可能性,进而提高个体的自我和谐程度;相反,如果倾向于采用不成熟的应对方式则可能大大降低个体的自我和谐水平。Rock^[18]认为孤独感是指当个体感觉被他人疏远或拒绝,在人际关系中缺乏亲密的同伴,或者在人际互动中缺乏情感亲密的交往时,持续体验到的一种令人痛苦的情感体验。这种痛苦的情感体验会阻止个体采取有利于问题处理的积极、主动的应对方式,进而最终使得个体的自我和谐水平降低;而应对方式中的解决问题与求助因子所表现的是一种人与人之间的一种积极互动形式,当个体处于低孤独感状态时则会倾向于采用这种积极方式来解决,从而提高个体的自我和谐程度。因此对于大学生而言,要想有效提高自我和谐程度,促进心理健康发展,应该努力关注其积极应对方式的培养,这样才能使得那些处于高孤独感状态下的个体通过采用积极的自我应对方式来保证良好的自我和谐水平。

参 考 文 献

- 1 Rogers CR. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the client-centered framework. In Koch S. Psychology: A Study of Sciences. New York: McGraw-Hills, 1959. 184-256

- 2 呼靖. 艺术专业大学生一般自我效能感、自我和谐、社会支持与主观幸福感的相关性研究. 天津师范大学硕士论文, 2009
- 3 王东宇, 张晓成. 师范大学生自我和谐与孤独感的相关研究. 辽宁师范大学学报, 2011, 34(3): 48-50
- 4 彭虎军. 高中生自我和谐与应对方式及其相互关系. 中国学校卫生, 2007, 28(11): 972-974
- 5 Ebata AT, Moos RH. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. Journal of Applied Developmental Psychology, 1991, 17: 33-54
- 6 梁宝勇. 应对研究的成果、问题与解决办法. 心理学报, 2002, 34(6): 643-650
- 7 Buskirk AM, Duke MP. The relationship between coping style and loneliness in adolescents: Can "sad passivity" be adaptive? Journal of Genetic Psychology, 1991, 152(2): 145-157
- 8 张秀春, 王瑜. 大学生孤独感水平与应对方式特点的相关研究. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(8): 1008-1010
- 9 Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 1980, 39: 472-480
- 10 王登峰. Russell孤独表的信度与效度研究. 中国临床心理学杂志, 1995, 3(1): 23-25
- 11 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册. 增刊. 中国心理卫生杂志, 1999. 111-115
- 12 肖计划, 计秀峰. "应付方式问卷"效度和信度研究. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(4): 164-168
- 13 王登峰. 自我和谐量表的编制. 中国临床心理学杂志, 1994, 2(1): 19-21
- 14 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. 心理学报, 2005, 37(2): 268-274
- 15 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620
- 16 张平, 郭梅英, 任丽敏. 大学新生孤独感与人际关系自我和谐及疲劳感关系分析. 中国学校卫生, 2010, 31(2): 188-189
- 17 赵洁, 林艳艳. 大学生人际关系、应对方式与自我和谐的关系. 中华行为医学与脑科学杂志, 2010, 19(8): 746-749
- 18 Mc Whiter, Benedict T. Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. Journal of Counseling and Development, 1990, 68(4): 417-422

(收稿日期: 2013-06-04)