

大学生孤独感及其与依恋、自尊的关系

李彩娜, 班兰美, 李红梅

(陕西师范大学心理学院, 陕西 西安 710062)

【摘要】 目的:探讨大学生孤独感的特点及其与依恋的自我-他人模型、自尊的关系。方法:采用 UCLA 孤独量表、Rosenberg 自尊量表和依恋类型问卷对 500 名大学生进行调查。结果:①大学生孤独感的性别差异显著,男生孤独感高于女生。②依恋的自我-他人模型与孤独感及自尊间存在显著相关,相关系数差异的显著性检验表明,自我模型与孤独感、自尊的关系更密切。③依恋自我-他人模型对大学生孤独感具有显著预测效应,在控制依恋的预测作用后,自尊对孤独感的预测作用仍然显著,自尊在依恋的自我模型与孤独感间起部分中介作用。结论:依恋的自我工作模型、自尊能显著预测大学生孤独感,自尊在二者间起部分中介作用。

【关键词】 孤独感; 依恋自我-他人模型; 自尊; 大学生

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)04-0514-03

A Research on Relationship among Attachment, Self-esteem and Loneliness in College Students

LI Cai-na, BAN Lan-mei, LI Hong-mei

Department of Psychology, Shanxi Normal University, Xi'an 710062, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the characters of college students' loneliness and its relations to attachment and self-esteem. **Methods:** 500 college students' from Xi'an were assessed by UCLA, RSES and The Attachment Scale. **Results:** ①There were significant gender differences in loneliness of college students, and male experienced higher loneliness than female; ②Working model of self and others of attachment significantly correlated with loneliness and self-esteem, and Working model of self correlated more close to loneliness and self-esteem than Working model of others; ③Attachment and self-esteem could significantly predict loneliness of college students, and self-esteem moderated Working model of self and loneliness. **Conclusion:** There are significant correlations among loneliness, Working Model of attachment, and self-esteem can significantly predict loneliness of college students.

【Key words】 Loneliness; Working model of self and other; Self-esteem; College student

孤独感的心理学研究始于 20 世纪 70 年代,从人类需要满足的角度看,孤独感是指当个体渴望的社交关系与实际社交关系网络在质量上(如失去亲密关系)或数量上(如朋友太少)存在差异时产生的一种不愉快的心理体验^[1],是个体社会适应的重要指标之一。有研究者将孤独感的产生原因按其重要性依次归为:早期的依恋方式、人格因素、个体消极的认知和应对、社交技巧的缺乏和社会性忽略等^[2]。

已有研究表明,依恋与孤独感关系密切,依恋安全的个体比其他依恋类型个体体验到更少的孤独感^[3]。然而,依恋对孤独感的影响是由其关系特征所致,还是通过改变个体内在的自我判断而产生孤独感,至今仍存在争议。依恋的内部工作模型理论认为,个体早期的父母依恋风格是其未来人际关系的原型,其主要的作用机制是:早期依恋关系被内化为个体关于自我、他人的内部工作模型,进而形成比较稳定的人际关系预期及情感与行为风格^[4]。有研究者指出,这种内部模型的差异会影响个体情绪调节

的有效性及将来的适应,个体依恋的安全性与有效的情绪调节和良好的适应相关联,不安全依恋则会导致个体无效的情绪调节和适应不良^[5]。但目前有关依恋与孤独感间关系的研究大多仅考虑依恋的关系特征,而少有研究从内部工作模型的角度考察二者间关系的机制。

Leary 等人认为,自尊是个体对自我价值的评价,即对自己总体的态度和看法^[6]。作为个体对自身的评价和体验,自尊可能在环境变量与个体适应之间起重要作用。如 Roberts 等的研究结果发现,自尊和个体的消极自我概念在成人依恋与抑郁之间起中介作用^[7],因此可以推测,自尊可能在依恋与孤独感之间起中介作用。

大学阶段是人生发展的重大转折期,也是个体自我意识形成、自我同一性确立,个性品质优化的关键期。埃里克森的心理社会危机理论指出,大学阶段个体发展任务的一个重要方面就是建立新的社会关系,获得亲密感并避免孤独。由于大学生自我调控能力仍不健全,生活经验欠缺,因此在处理学习、生活、人际交往、情感及环境适应等问题上,常出现内在矛

盾与心理冲突,受到孤独感的困扰。而长期或严重的孤独感可引发个体的某些情绪障碍,降低人的心理健康水平^[8],更有甚者还会导致自杀等极端行为,影响大学生的顺利成长。

本研究拟考察大学生孤独感的基本状况及其与依恋内部工作模型、自尊的关系,以期为大学生孤独感的干预研究提供新的视角,促进其心理健康水平的提高。

1 对象与方法

1.1 对象

随机抽取西安市两所大学的 500 名大学生进行问卷调查,回收问卷 475 份,有效被试 439 名(男 168,占 38.3%;女 271,占 61.7%)。其中大一 161 人(36.7%),大二 87 人(19.8%),大三 130 人(29.6%),大四 61 人(13.9%)。

1.2 研究工具

1.2.1 UCLA 孤独量表 本量表共 20 个项目,4 级评分,得分越高表示孤独程度越高^[9]。

1.2.2 依恋类型问卷 依照 Collins 的做法,对 Bartholomew 和 Horowitz 的成人依恋问卷进行修订,将四段话拆分为包含 12 道题目的 5 点依恋问卷,各题分数相加后根据依恋焦虑和依恋回避两个维度来判断大学生的四种依恋类型,即安全型、拒绝型、恐惧型和焦虑型。根据被试在四个类型上的得分按照一定的规则计算出自我-他人工作模型的分值^[10]。本研究即采用此分数作为个人一般依恋水平的指标,其 Cronbach's α 值为 0.84。自我-他人模型与 SCL-90 中的人际敏感的相关系数分别为-0.48,-0.24($P < 0.01$)。

1.2.3 自尊量表(SES) 共 10 个项目,4 级计分,将各项目的均分之和作为自尊分数,得分越高表明自尊水平越高。

1.3 施测和数据处理

由经过培训的心理学专业研究生担任主试,以班级为单位进行团体施测。采用 SPSS13.0 软件对数据进行统计处理。

2 结 果

2.1 大学生孤独感的特点

以孤独感总均分为因变量,性别和年级为自变量作方差分析,发现性别主效应显著($F_{(1,428)}=4.76, P < 0.05$),年级主效应不显著($F_{(3,428)}=0.25, P > 0.05$),性别和年级的交互作用不显著($F_{(3,428)}=0.14, P > 0.05$)。对孤

独感的性别差异进行独立样本 t 检验,结果表明男生的孤独感水平(2.24 ± 0.39)显著高于女生(2.14 ± 0.42)。

2.2 大学生孤独感与依恋、自尊的关系

2.2.1 孤独感与依恋、自尊的相关 孤独感与依恋的自我-他人模型及自尊均存在显著相关($P < 0.01$),相关系数绝对值在 0.14-0.59 之间。采用公式 1 对依恋的自我-他人模型与孤独感和自尊的相关系数差异分别进行考察,结果发现,依恋的自我模型与孤独感和自尊的相关系数绝对值要显著高于他人模型, $t_{\text{孤独感}}=-161.57, P < 0.001; t_{\text{自尊}}=88.82, P < 0.001$ 。这表明依恋的自我模型与孤独感、自尊的关系较他人模型更为密切。见表 1。

$$t = \frac{(r_{12} - r_{13}) \times \sqrt{(n-3)(1+r_{23})}}{\sqrt{2(1-r_{12}^2 - r_{13}^2 - r_{23}^2 + 2 \times r_{12} \cdot r_{13} \cdot r_{23})}} \quad (df=n-3) \quad (\text{公式 1})$$

表 1 孤独感总均分与害羞各层面均分的相关

	孤独感总均分	自尊	自我模型	他人模型
孤独感总均分	1.00			
自尊	-0.47**	1.00		
自我模型	-0.59**	0.42**	1.00	
他人模型	-0.19**	0.14**	0.16**	1.00

2.2.2 依恋、自尊对大学生孤独感的预测作用 首先以自尊为结果变量,以依恋自我-他人模型为预测变量建立回归方程,结果发现,自我模型能显著预测自尊(β 值为 0.403, P 小于 0.001)。接着,以孤独感为结果变量,控制性别的影响后,将依恋自我-他人模型作为第一层,自尊作为第二层预测变量建立多元回归方程(Enter),考察自尊是否在依恋与孤独感间起中介作用,结果见表 2。由表 2 可见,在第一层中,依恋自我-他人模型对孤独感有显著预测作用,两者共同解释了孤独感 35.6% 的变异。在第二层中,自尊对孤独感有显著的负向预测作用。当自尊进入后,整个方程的解释力从第一层的 35.6% 提高到 41.3%;自我模型的 Beta 值下降但仍显著,而他人模型的 Beta 值下降且不再显著。根据 Kenny 及其同事^[11]提出的中介效应显著性检验公式(公式 2),其中 a 是预测变量到中介变量的非标准化回归系数, b 是中介变量到结果变量的非标准化回归系数, S_a 和 S_b 分别是 a 和 b 的标准误。若 $Z > 2.58$,则认为中介效应在 0.01 水平上显著。因为依恋的他人模型不能有效预测自尊,因而不进入后面的中介效应分析。因此只检验自尊在依恋的自我模型与孤独感间中介效应的显著性,计算其 Z 值。最终结果发现,自尊在依恋的自我模型与孤独感间的部分中介效应显著($Z_{\text{自我模型}}=-3.114, P < 0.01, a=0.033, S_a=0.004; b=-0.486, S_b=$

0.044)。

$$z = \frac{ab}{\sqrt{b^2 S_a^2 + a^2 S_b^2 + S_a^2 + S_b^2}} \quad (\text{公式 2})$$

表 2 依恋的自我-他人模型及自尊对孤独感的回归分析

进入步骤	预测变量	R	R ²	F	B	SE	Beta	t
第一层	自我模型	0.596	0.356	79.508***	-0.048	0.003	-0.567	-14.457***
	他人模型				-0.012	0.005	-0.090	-2.291*
第二层	自我模型	0.643	0.413	75.870***	-0.039	0.003	-0.461	-11.279***
	他人模型				-0.010	0.005	-0.070	-1.858
	自尊				-0.273	0.042	-0.264	-6.497***

3 讨 论

本研究发现,大学生孤独感性别差异显著,女生较男生体验到更低的孤独感,与已有研究结果一致^[12]。这可能是由于女性喜欢组成两人关系,强调情感交流和个人私密的分享,男性则倾向于形成三者或更多成员的人际圈,趋向于工具性价值品质,注重相似的态度,共同的活动与兴趣^[13,14],虽然在(一般、好、亲密)三种朋友分类中其数量都比女性多,而且每周与朋友共度的时光显著多于女性^[15],但是缺乏深层的情感交流,从而导致其孤独感水平较高。

个体最初的依恋是与其主要抚养者建立起来的一种情感联结。Bowlby 认为,在个体与依恋对象的实际交往中形成的内部工作模型,是对早期依恋经验的内部表征,并将其分为自我表征和他人表征。且认为,个体的依恋行为通过内部工作模型的运作机制可以表现在不同发展阶段的不同人际关系中^[16]。早期依恋的质量为个体自尊的发展、人际关系感知及情绪体验奠定了基础,后期依恋的质量也不断地影响个体的自尊、人际交往与情绪情感。

本研究发现,孤独感与依恋的自我-他人模型间相关显著,这与国外研究者发现的孤独感与恐惧型、拒绝型和焦虑型依恋正相关,与安全型依恋负相关的结论相一致^[3]。依恋的自我模型与自尊、孤独感的关系较他人模型更为密切。这提示我们要降低个体的孤独感体验,可以从提高其自尊水平和建立积极的依恋内部工作模型入手。

本研究还发现,自尊与孤独感显著负相关,说明自尊程度越高的个体,越少体验到孤独感。自尊在依恋的自我模型与孤独感之间起部分中介作用,这可能基于以下几个原因:首先自尊作为自我意识中具有评价性的成分,可以直接制约个体的情绪情感。其次自尊系统是个体与他人人际关系好坏的内在反映,是个体对其个人和社会尤其是和重要他人之间关系的主观度量,反映了个体是否拥有持久的友好的人际关系^[6]。再次,自尊作为一个起中介作用的人

格变量,与认知、情感、人际交往方式密切相关,这些因素预示了自尊连接着依恋与孤独感的关系。

参 考 文 献

- 1 Peplau LA, Perlman D. Perspectives on loneliness. In Peplau AA, Perlman D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley-Interscience, 1982. 1-18
- 2 Ka-on M. The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. Personality and Individual Differences, 1998, 24(3): 357-371
- 3 Engin DM, Erdal H, Ramazan A. An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish student. J Soc Behav Pers, 2005, 33(1): 19-32
- 4 李彩娜. 青少年依恋的发展特点, 影响因素及其与社会适应关系的追踪研究. 北京师范大学博士学位论文, 2006
- 5 Steankova Z. Attachment in childhood and adolescence in relation to emotional regulation. Ceskoslovenska Psychologie, 2005, 49: 432-455
- 6 Leary MR, Haupt AL, Strausser KS, et al. Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(5): 1290-1299
- 7 Roberts JE, Gotlib IH, Kassel JD. Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 1996, 70: 310-320
- 8 袁立新, 张积家. 大学生完美主义与人际问题、孤独感的关系. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(4): 378-380
- 9 汪向东, 王希林, 马弘, 主编. 心理卫生评定量表手册增订版. 中国心理卫生杂志, 1999, 12: 284-287
- 10 Collins, Nancy L, Feeney BC. Working models of attachment shape perception of social support: Evidence from experimental and observational studies. Journal of Personality and Social Psychology, 2004, 87(3): 363-383
- 11 Kenny DA, Kashy DA, Bolger N. Data analysis in social psychology. Gilbert DT, Fiske ST, Indzey GL. The handbook of social psychology. New York: Oxford University Press, 1998
- 12 陈雪峰, 时勘. 孤独感与领悟社会支持对大学生身心健康的影响. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(5): 534-536
- 13 Bell RR. Worlds of friendship. Beverly Hills, CA: Sage, 1981
- 14 Buunk B. Sex differences in friendship. Gedrag: Tijdschrift Voor Psychologie, 1983, 11: 11-121
- 15 Caldwell MA, Peplau LA. Sex differences in same-sex friendship. Sex Roles, 1982, 8: 721-731
- 16 Bowlby J. Attachment and loss: Vol 1. Attachment. New York: Basic Books, 1969/1982

(收稿日期: 2009-11-30)