

生活目的与焦虑、孤独的关系:无聊的中介作用

宋皓杰, 杜江红, 李永鑫

(河南大学心理与行为研究所, 开封 475004)

【摘要】 目的:探讨无聊在生活目的与焦虑、孤独之间的中介效应。**方法:**采用生活目的量表、多维无聊状态量表、焦虑自评量表、状态孤独量表对802名学生进行测评。**结果:**①无聊与焦虑、孤独呈现显著正相关,生活目的与焦虑、孤独、无聊呈现显著负相关。②控制人口统计学变量后,无聊与生活目的均对焦虑、孤独具有显著预测作用。③无聊在生活目的对焦虑、孤独的影响之间的部分中介效应显著,中介效应占总效应的比例分别为0.261、0.387,中介效果量分别为0.130、0.139。**结论:**培养学生积极的生活观,减缓无聊情绪,有助于预防焦虑、孤独情绪的产生。

【关键词】 无聊;生活目的;焦虑;孤独;中介效应

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2013)06-1033-03

Purpose in Life and Anxiety, Loneliness: Mediator Effect of Boredom

SONG Hao-jie, DU Jiang-hong, LI Yong-xin

Institute of Psychology and Behavior, Henan University, Kaifeng 475001, China

【Abstract】 Objective: To investigate the mediating effects of boredom on the relationship between purpose in life and anxiety, loneliness. **Methods:** A total of 802 students were tested with Multidimensional State Boredom Scale(MSBS), Purpose-in-Life Test(PIL), Self-Rating Anxiety Scale(SAS), and State Loneliness Scale(SLS). **Results:** Boredom was significantly and positively correlated with anxiety and loneliness. Purpose-in-life was significantly and negatively correlated with anxiety, loneliness and boredom. ②After controlling the demographic variables, boredom and purpose-in-life had significant prediction effects on anxiety and loneliness. ③Partial mediating effect of boredom among purpose-in-life with anxiety, loneliness were significant, and the ratios of the mediating effect to total effects were 0.261, 0.387, and the effect sizes of boredom were 0.130, 0.139. **Conclusion:** Cultivating positive life values and reducing boredom are beneficial to prevention of anxiety and loneliness.

【Key words】 Boredom; Purpose in life; Anxiety; Loneliness; Mediating effect

焦虑、孤独等负性情绪一直以来都是影响学生在校园生活中身心健康发展的主要心理问题。国内外众多研究指出焦虑、孤独不仅受到个体内衍的心理状态的影响而且受到外生的社会生活环境的影响,对于前者,已有较多研究从人格特质与认知态度两方面指出大五人格、归因风格、社会支持感等因素对焦虑的影响以及害羞、自尊、自我表露等因素对孤独的影响^[1-6]。此外,也有研究者指出生活目的与孤独呈现显著负相关,当个体具有清晰而有意义的生活目标,恪守自己的人生目标时,能够有效提升积极情感、减缓焦虑^[5,7]。对于后者,较多研究从社会孤立、生活压力事件、人际关系等方面探讨影响焦虑、孤独的环境因素^[5,8,9]。近年来,研究者发现焦虑、孤独经常会伴随无聊出现,答会明等人指出当学生学习目标不清晰、动力不足时会产生空虚、无聊的心理体验,进而产生孤独感^[10]。Barbalet指出当个体认为生活无意义时会感到无聊,并且会由于对当前情境不感兴趣,渴望追求更令人兴奋的刺激而产生焦虑

感^[11]。Fahlman等指出无聊情绪既伴随焦躁不安也伴随孤独失落等负性情绪^[12]。国内外众多研究者探究了无聊的内涵,指出无聊是由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验^[13]。已有实证研究从特质层面指出无聊倾向分别与焦虑、孤独呈现中等程度显著正相关,朱湘茹等人指出无聊倾向在神经质与焦虑之间起到中介作用^[14-16]。在状态层面,尽管有研究者开发出具有跨情境一致性的或者针对具体情境的无聊状态量表^[12,13],但是较少有实证研究从状态角度探讨无聊与孤独、焦虑的关系。

综上所述,生活目的与无聊、焦虑、孤独紧密联系。生活目标不清晰或生活意义的缺失会影响无聊、焦虑与孤独感的产生,同时无聊又进一步强化焦虑、孤独的程度。因此,本研究以学生为样本,从状态层面探讨生活目的、无聊与焦虑、孤独之间的关系,着重考察无聊在生活目的与焦虑、孤独之间的中介效应。

1 对象与方法

1.1 对象

采用方便取样法从河南省选取高中、大专、本科

【基金项目】 河南省高校科技创新人才(人文社科类)资助(教社科[2013]404号)

院校各一所,以班级为单位集体施测。由心理学研究生做主试,共发放问卷1000份。根据以下标准对问卷进行筛选:①问卷项目漏答三个及以上;②答案呈现明显规律性(如选择同样的分数、分数有规律的波动)。结果保留有效问卷802份,其中男性242人(30.2%),女性560人(69.8%),年龄范围为16-29岁,平均年龄为20.65岁($SD=3.067$)。高中学历292人(36.4%),大专学历213人(26.6%),本科及以上学历297人(37.0%)。文科专业493人(61.5%),理科专业309人(38.5%)。

1.2 工具

1.2.1 多维无聊状态量表(Multidimensional State Boredom Scale, MSBS) 由Fahlman等人于2013年提出,共29个项目,包含脱离、高唤醒、低唤醒、注意缺陷、时间感知五个因素^[12]。采用李克特7点计分方式,1至7分别表示“非常不同意”“不同意”“有些不同意”“不确定”“有些同意”“同意”“非常同意”。由心理学专业研究生将量表翻译成中文,然后由有英文专业背景的心理研究生将量表回译成英文并与原量表进行比对,确保项目内容在不违背英文原意的基础上符合中文表达习惯。最后由河南大学不同专业和年龄的本科生实际填写问卷,进行访谈,确认他们对项目的理解不存在歧义。量表内部一致性系数为0.910,项目得分越高,表明个体的无聊情绪程度越强。

1.2.2 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS) 共20个项目,用于评定个体焦虑情绪的主观感受^[17]。

1.2.3 状态孤独量表(State Loneliness Scale, SLS) 由Shaver于1985年在UCLA孤独量表的版本上进行修订而成,共12个项目^[17]。量表内部一致性系数为0.816,得分越高代表个体孤独程度越强。

1.2.4 生活目的量表(Purpose-in-life Test, PIL) 采用台湾学者对该量表的中文翻译版本,肖蓉等指出该版本量表在大陆学生中试用的信效度良好,共20个项目,包含生活感受、生活目标、生命态度、自主感四个维度^[18,19]。量表内部一致性系数为0.851,得分越高表明个体具有更积极的生命意义感。

2 结 果

2.1 相关分析

采用Harman单因素检验测量共同方法偏差,未析出能解释较大变异的单一因素,因此共同方法偏差不显著^[20]。采用皮尔逊相关法分别对无聊整体及各个维度与无聊、焦虑、孤独、生活目的进行相关分析,对生活目的的整体及各个维度与无聊、焦虑、孤独、生活目的进行相关分析。结果见表1。

2.2 回归分析

以焦虑、孤独为因变量,采用层次回归分析法控制人口统计学变量,将性别、学历、专业变量纳入回归分析的第一步,将无聊或者生活目的纳入第二步,结果显示无聊对焦虑、孤独的预测效应显著($\beta=0.410$; $\beta=0.481$),生活目的对焦虑、孤独的预测效应显著($\beta=-0.484$; $\beta=-0.501$)。进一步在控制人口统计学变量的情况下分别做无聊与生活目的的各个维度对孤独、焦虑的回归分析,结果见表2。

表1 无聊整体及各个维度、生活目的的整体及各个维度与焦虑、孤独之间的相关

| | 无聊 | 高唤醒 | 低唤醒 | 时间感知 | 注意缺陷 | 脱离 | 生活目的 | 生活感受 | 生活目标 | 生命态度 | 自主感 |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 无聊 | 1.000** | 0.837** | 0.838** | 0.693** | 0.741** | 0.907** | -0.469** | -0.494** | -0.388** | -0.091** | -0.144** |
| 焦虑 | 0.431** | 0.506** | 0.450** | 0.279** | 0.234** | 0.304** | -0.476** | -0.409** | -0.444** | -0.234** | -0.210** |
| 孤独 | 0.494** | 0.508** | 0.575** | 0.249** | 0.283** | 0.388** | -0.444** | -0.448** | -0.370** | -0.119** | -0.170** |
| 生活目的 | -0.469** | -0.414** | -0.443** | -0.278** | -0.305** | -0.431** | 1.000** | 0.919** | 0.885** | 0.324** | 0.501** |

表2 无聊与生活目的各个维度对焦虑、孤独的回归分析

| 因变量 | 自变量 | 标准化回归系数 β | | | | | 调整 R^2 | 调整 F | 标准化回归系数 β | | | | 调整 R^2 | 调整 F |
|-----|-----|-----------------|---------|---------|--------|----------|----------|--------|-----------------|----------|---------|--------|----------|--------|
| | | 高唤醒 | 低唤醒 | 注意缺失 | 时间感知 | 脱离 | | | 生活感受 | 生活目标 | 生命态度 | 自主感 | | |
| 焦虑 | | 0.588** | 0.129* | -0.133* | 0.074 | -0.175** | 0.314 | 48.660 | -0.120* | -0.343** | -0.094* | -0.072 | 0.243 | 42.504 |
| 孤独 | | 0.283** | 0.394** | -0.046 | -0.059 | -0.024 | 0.322 | 50.968 | -0.311** | -0.191** | -0.048 | -0.058 | 0.250 | 44.466 |

2.3 中介效应

采用温忠麟等人提出的依次检验法对无聊在生活目的与焦虑、生活目的与孤独之间的中介效应进行分析^[21]。各变量的标准化回归系数值见表3。

结果显示无聊的部分中介效应显著。经Sobel

效应检验^[21],无聊在生活目的与焦虑、孤独之间的中介效应的Z值分别为6.923、9.617。此外,由结果可知,以焦虑为因变量,无聊的中介效应与总效应之比 $\frac{BaBb}{B_c + BaBb}$ 为0.261,直接效应与总效应之比即为0.739,中介效应与直接效应之比为0.353^[21]。即生活目的

对焦虑的预测效应中,73.9%是直接效应,26.1%是通过无聊影响焦虑的间接效应。同理,经验证在生活目的对孤独的预测效应中,61.3%是直接效应,38.7%是通过无聊影响孤独的间接效应。此外,有研究者提出中介效应的统计显著性实际上是效果量和样本量共同作用的结果,当中介效应显著后还应当报告独立于样本量的效果量大小^[22]。因此,参照效果量的计算方式^[22],可得无聊在生活目的与焦虑之间的中介效果量为0.130,即无聊与生活目的共同解释焦虑的方差变异量为13.0%。无聊在生活目的与孤独之间的中介效果量为0.139,即无聊与生活目的共同解释孤独的方差变异量为13.9%。

表3 无聊在生活目的与焦虑、孤独之间的中介效应的依次检验

| 步骤 | 因变量 | 自变量(含中介) | B | SE | t |
|------------------|-----|----------|----------|-------|---------|
| 1(路径c) | 焦虑 | 生活目的 | -0.211** | 0.014 | -15.319 |
| | 孤独 | 生活目的 | -0.183** | 0.013 | -14.018 |
| 2(路径a) | 无聊 | 生活目的 | -0.706** | 0.047 | -15.014 |
| 3(路径b) (路径c') | 焦虑 | 无聊 | 0.078** | 0.010 | 7.829 |
| | | 生活目的 | -0.156** | 0.015 | -10.361 |
| | 孤独 | 无聊 | 0.100** | 0.009 | 10.941 |
| | | 生活目的 | -0.112** | 0.014 | -8.139 |

3 讨 论

相关分析结果显示无聊分别与焦虑、孤独呈现中等程度显著正相关,生活目的分别与无聊、焦虑、孤独呈现中等程度显著负相关,表明无聊、焦虑、孤独之间相互作用、相互强化,但是生活目的与无聊、焦虑、孤独之间存在相互抑制的关系。回归分析证明无聊整体及各个维度、生活目的整体及各个维度对焦虑和孤独具有显著预测效应。进一步分析与比较发现在预测焦虑感时生活目标维度与高唤醒维度的解释力最大,在预测孤独感时生活感受维度与低唤醒维度的解释力最大。具体来说,焦虑更易受到缺乏明晰的生活目标的影响,与无聊中较高唤醒程度的心烦不安、情绪化联系紧密,孤独更易受到缺乏新鲜感、枯燥乏味的生活感受的影响,与无聊中较低唤醒程度的空虚、无人谈心等心理体验紧密联系。

中介效应分析显示无聊在生活目的与焦虑、孤独之间的部分中介效应显著。当个体缺乏明确的生命意义时,会产生无聊与焦虑的心理感受,同时,处于无聊情绪中的个体既渴望寻求令人兴奋的感觉刺激,又对当前情境感知到无意义、无趣感,因此会产生较高唤醒水平的缺乏耐心、烦躁不安等负性体验,进而强化了焦虑情绪的程度。另一方面,当个体认

为生活枯燥乏味时,会产生无聊与孤独的心理感受,同时,处于无聊情绪中的个体会体验到较低唤醒程度的沟通不畅、空虚失落感,进而强化了孤独情绪的程度。

参 考 文 献

- 1 Roman K, Wakiza G, Frank S, et al. Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2010, 136(5): 768-821
- 2 Fresco DM, Alloy LB, Reilly-Harrington N. Association of attributional style for negative and positive events and the occurrence of life events with depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006, 25(10): 1140-1159
- 3 Rueger SY, Malecki CK, Demaray MK. Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 2010, 39(1): 47-61
- 4 张玉柱. 职业成熟度心理控制源对大学生择业焦虑的影响. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(1): 99-101
- 5 Jones WH, Carpenter BN, Quintana D. Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48(6): 1503-1511
- 6 赵晶晶, 孔凤, 王勇慧. 大学生害羞与孤独感的关系: 幽默风格的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(1): 102-104
- 7 Ishida R. Reducing anxiety in stutterers through the association between "Purpose in Life/Ikigai" and emotions. *Global Journal of Health Science*, 2012, 4(5): 120-124
- 8 McLaughlin KA, Hatzenbuehler ML. Stressful life events, anxiety sensitivity, and internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 2009, 118(3): 659-669
- 9 De Jong-Gierveld J, Havens B. Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: Introduction and overview. *Canadian Journal on Aging*, 2004, 23(2): 109-130
- 10 答会明, 李利琴, 李晓红. 十年来我国大学生孤独感研究综述. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, 2009, 22(1): 85-90
- 11 Barbalet JM. Boredom and social meaning. *The British Journal of Sociology*, 1999, 50(4): 631-646
- 12 Fahlman SA, Mercer-Lynn KB, Flora DB, et al. Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 2013, 20(1): 68-85
- 13 周浩, 王琦, 董妍. 无聊: 一个久远而又新兴的研究主题. *心理科学进展*, 2012, 1: 98-107

研究中发现父亲依恋对儿童情绪行为问题的预测作用,这跟许多前人的研究是一致的^[16,17]。Shreeber认为,如果孩子与父母的关系是以亲密和信任为特征的,那么孩子就会建立积极的自我认知,对自己处理成长中的各种挑战的信心增强,也会减少打破规则出现问题行为的几率。反之,如果儿童将自己和父亲的关系视为是负性的,就更有可能通过表现出更多的行为问题来表达不满,也容易产生各种情绪问题^[18]。本研究并未发现儿童情绪行为问题对父亲依恋的预测作用,可能由于跟本研究样本的年龄阶段有关。本研究对象为小学3年级以上儿童,对父亲的依恋已建立起来,在短时间内不太容易发生变化,尤其是消极的不安全的父亲依恋。

参 考 文 献

- Lamb ME. Nonresidential fathers and their children. In Tamis-LeMonda CS, Cabrera N. Handbook of father involvement. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2002. 169-184
- Lamb ME. Paternal influences on early socio-emotional development. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 1982, 23: 185-190
- Verschuere K. Een veilige gehechtheid, een positief zelf? Representaties van gehechtheidsrelaties en van het zelf en sociaal-emotionele competenties bij kleuters. Ongepubliceerd doctoraatsproefschrift. Leuven: Centrum Voor Ontwikkelingspsychologie, Katholieke Universiteit Leuven, 1996
- 张迎黎, 张亚林, 杨崧, 张迎新. 亲子依恋在儿童期虐待经历与青少年抑郁间的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(6): 760-762
- 黎志华, 尹霞云, 蔡太生, 苏林雁. 父亲参与教养程度、父子依恋关系对儿童亲社会行为的影响. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(5): 705-707
- Verschuere K, Marcoen A. Representation of self and socio-emotional competence in kindergartners: Differential and combined effects of attachment to mother and to father. Child Development, 1999, 70: 183-201
- Belsky J, Rha JH, Park SY. Exploring reciprocal parent and child effects in the case of child inhibition in US and Korean samples. International Journal of Behavioral Development, 2000, 24: 338-347
- Lytton H. Child and parent effects in boys' conduct disorder: A reinterpretation. Developmental Psychology, 1990, 26: 683-697
- Buist KL, Dekovic M, Meeus W, et al. The reciprocal relationship between early adolescent attachment and internalizing and externalizing problem behaviour. Journal of Adolescence, 2004, 27: 251-266
- Zhang X. Bidirectional longitudinal relations between father-child relationships and Chinese children's social competence during early childhood. Early Childhood Research Quarterly, 2012: 81-118
- 张迎黎, 张亚林, 张迎新, 等. 修订版青少年依恋问卷中文版在初中生中应用的信效度. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(1): 66-70
- 寇建华, 杜亚松, 夏黎明. 长处和困难问卷(学生版)上海常模的制订. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(1): 3-5
- Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. New York, NY: Guilford Press, 2005
- Cassidy J, Kirsh SJ, Scolton KL, Parke RD. Attachment and representations of peer relationships. Developmental Psychology, 1996, 32: 892-890
- Parke RD, Buriel R. Socialization in the family. Ethnic and Ecological Perspectives, 1998
- Williams SK, Kelly FD. Relationships among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence. Examining father's influence. The Journal of Early Adolescence, 2005, 25: 168-196
- 杨海燕, 蔡太生, 何影. 父母依恋和同伴依恋与高中生行为问题的关系. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(1): 106-108
- Shreeber L, Hops H, Davis B. Family processes in adolescent depression. Clinical Child and Family Psychology Review, 2001, 4(1): 19-35
- 版事业股份有限公司, 1997. 442-446
- 肖蓉, 张小远, 赵久波, 李建明. 生活目的测验(PIL)在大学生中的应用及其信、效度研究. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(3): 309-311
- Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee JY. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. Journal of Applied Psychology, 2003, 88(5): 879-903
- 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
- 方杰, 张敏强, 邱皓政. 中介效应的检验方法和效果量测量: 回顾与展望. 心理发展与教育, 2012, 28(1): 105-111

(收稿日期: 2013-06-11)

(上接第1035页)

- 朱湘茹, 张慧君, 刘畅, 等. 述情障碍和无聊倾向性在神经质与焦虑、抑郁之间的中介效应. 中国心理卫生杂志, 2009, 5: 345-348
- Watt J, Hargis M. Boredom proneness: Its relationship with subjective underemployment, perceived organizational support, and job performance. Journal of Business and Psychology, 2010, 25(1): 163-174
- Sommers J, Vodanovich SJ. Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical-health symptoms. Journal of Clinical Psychology, 2000, 56(1): 149-155
- 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志社, 1999. 191-287
- 杨宜音, 张志学. 性格与社会心理测量总览. 台湾: 远流出版事业股份有限公司, 1997. 442-446

(收稿日期: 2013-04-08)