

大学生独处偏好与积极情感的关系:独处能力的调节作用

江夏, 赵必华

(安徽师范大学教育科学学院, 芜湖 241000)

【摘要】 目的:考察独处能力对大学生独处偏好与积极情感关系的调节作用。**方法:**采用独处偏好量表、独处能力量表和积极情感量表对447名大学生进行了调查。**结果:**①独处偏好与积极情感呈显著负相关;②独处能力在独处偏好与积极情感关系中起调节作用,对于低水平独处能力的大学生,独处偏好能负向预测其积极情感,而对于高水平独处能力的大学生,独处偏好不能预测积极情感。**结论:**独处能力可以减弱独处偏好对积极情感的预测作用。

【关键词】 独处能力; 独处偏好; 积极情感; 大学生

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.03.029

Relations between Preference for Solitude and Positive Affection: Moderating Effect of the Ability to Be Alone

JIANG Xia, ZHAO Bi-hua

College of Educational Science, Anhui Normal University, Wuhu 241000, China

【Abstract】 Objective: To investigate the moderating role of the ability to be alone on the relationship between preference for solitude and positive affection in college students. **Methods:** 447 college students were investigated with Preference for Solitude Scale, the Ability to be Alone Scale, and Positive Affection Scale. **Results:** Preference for solitude was negatively correlated with positive affection. The ability to be alone moderated the relationship between preference for solitude and positive affection. Preference for solitude was negatively associated with positive affection at the lower level of the ability to be alone, but such association was not significant at the higher level of the ability to be alone. **Conclusion:** The ability to be alone weakens the negative effect of preference for solitude on positive affection.

【Key words】 The ability to be alone; Preference for solitude; Positive affection; College student

独处(solitude),如同依恋一样,被视为人类发展的必然历程^[1]。Burger^[2]认为,独处指没有社会互动,大部分是独自一人,例如自己呆在房间;但即使身处人群中,只要没有和他人互动,也是独处,例如自己在公园中散步。在强调人际关系的社会中,独处总不可避免地、孤独、孤僻、无聊等不愉快的状态联系在一起,但不同于过去极力避免因独处带来的寂寞感,近些年很多学者热衷于强调独处的正向功能。Bond^[3]指出独处能减缓生活压力带给个体的冲击,并有益其身心健康。Long与Averill^[4]指出负向的独处经验常使人感到寂寞,而由于这痛苦的情绪状态与潜在的伤害性,使其已成为大多数心理研究的目标,相反地,正向的独处经验却被忽视。然而,从广泛的社会观点来看,独处的利益却常超过其损伤^[4,5]。

独处偏好(preference for solitude)简而言之就是个体对独处的偏好程度。国内外不少研究间接表明了独处偏好与积极情感有所关联。Burger^[2]认为,独处偏好是一个人格变量,虽然很多相关研究指出偏好长时间独处常与高害羞特质、社会焦虑等心理问

题有关,但有时高独处偏好也与幸福感等积极特性有关。我国台湾一些研究发现^[6,7],适度独处的人适应能力更好,身心更健康,人际关系更良好;过度独处的人常常感到寂寞,社交能力欠缺,可能有心理疾病,整体适应也较差。陈晓等人^[8]认为独处偏好包含独处价值(value of solitude)、独处需要(solitude need)与独处方式偏好(preferential ways of solitude)三个因子,并发现独处价值属于积极成分,与自尊、生活满意度等呈正相关,独处需要则与孤独、抑郁、社交焦虑等消极心理有关,而独处方式偏好是一种中性成分,与社交回避有关。

独处偏好对积极情感的影响在不同研究中存在差异,可能与文化因素有关。Long等人^[4]认为,不同文化可能赋予独处不同的价值和目的,比如相较于集体主义文化,个体主义文化更可能容忍独处,这种差异或许会影响个体独处时的感受;另外,也可能还存在一个变量调节二者之间的关系。Bond^[3]认为,虽然独处中的情绪情感体验既有积极的,又有消极的,但个体若具备独处能力(the ability to be alone),就能觉察自己情绪的改变,逐渐让负向情绪消失。陈静怡^[9]发现独处时增加正向情绪体验最好的方式就是提高独处能力。独处能力是个体情绪成熟的重

【基金项目】 2014年教育部人文社会科学研究项目(14YJA880100)

通讯作者:赵必华, Email: zhaobihua1@sina.com

要指标,与自我发现和自我了解有关,关乎一个人是否能觉察自己心底的需要、情感和行动^[10];关乎个体是否能在独处时感到舒适自在,进而运用独处时光调适情绪、增进个人能量^[6]。因此,独处能力或许能调节不同独处偏好者的积极情感体验。

对于大多数大学生而言,他们首次离开家庭,并拥有了更多自主支配的时间,那么大学生们在空余时间更偏向于独处,还是更偏向于人际交往,个体的独处偏好程度是否影响其积极情感,个体的独处能力及独处应对、独处舒适两个维度是否能调节独处偏好与积极情感的关系?这些都是本研究意欲探究的问题。

1 对象与方法

1.1 被试

在安徽师范大学及安徽工程大学中方便抽样,共发放500份问卷,收回后再剔除无效问卷,最终得到有效问卷447份,有效回收率为89.4%。其中男生198人,女生249人;大一97人,大二181人,大三169人;文史类学生162人,理工类学生285人;独生子女有161人,非独生子女有286人。

1.2 工具

1.2.1 独处偏好量表(Preference for Solitude Scale)由Burger^[2]在1995年编制,原有12题,每题都有两个选项,要求被试以强迫选择的作答方式选择其一。2012年陈晓^[8]对该量表进行修订,得到适合中国被试使用的独处偏好量表,该量表删除了原版的第11题,并发现量表包括三个因子,分别是独处需要、独处价值、独处方式偏好。本研究选取陈晓修订的量表,测得 α 系数为0.79。

1.2.2 独处能力量表(the Ability to be Alone Scale)

Larson^[11]编制的独处能力量表包括独处应对(solitary coping)分量表和独处舒适(solitary comfort)分量表,两个分量表都包含10个条目。吴丽娟和陈淑芬^[6]引进并修订该量表,得出两个分量表的信度是0.75和0.74,而总量表的信度是0.85。在本研究中,总量表的 α 系数为0.85,独处应对与独处舒适分量表的 α 系数分别为0.74和0.77。

1.2.3 积极情感量表(Positive Affection Scale)邱林等^[12]在Watson编制的积极消极情感量表(PANAS)的基础上,结合国外多位学者的研究,修订并验证了PANAS量表。本研究采用积极情感分量表,其 α 系数为0.89。

1.3 实施与统计

将所有问卷汇编到一起,利用课余时间,在班级或自习室中进行集体测验。采用SPSS15.0进行数据统计处理。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

本研究问卷皆为被试本人填写,存在共同方法偏差的可能性,故采用Harman单因素检验法进行共同方法偏差检验。对所有问卷题目进行探索性因素分析,结果发现第一个公因子的方差解释率只有12.25%,并且析出14个特征根大于1的因子。由此判定本研究中共同方法偏差不明显。

2.2 各变量的描述统计及相关分析

由表1可知,独处偏好及其各因子(独处需要、独处价值、独处方式偏好)均与积极情感呈显著负相关,与独处能力及其两个因子(独处应对、独处舒适)呈显著正相关;而独处能力及其两个因子与积极情感相关均不显著。

表1 各变量的描述统计及变量间的相关系数

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1.独处偏好	17.09	2.88	1							
2.独处需要	8.96	1.83	0.92***	1						
3.独处价值	4.86	0.93	0.74***	0.51***	1					
4.方式偏好	3.27	0.75	0.68***	0.47***	0.38***	1				
5.独处能力	55.43	7.08	0.46***	0.42***	0.39***	0.28***	1			
6.独处应对	27.59	4.02	0.41***	0.37***	0.35***	0.26***	0.92***	1		
7.独处舒适	27.85	3.75	0.43***	0.40***	0.37***	0.24***	0.91***	0.66***	1	
8.积极情感	22.10	6.73	-0.19***	-0.18***	-0.10*	-0.17***	0.04	0.05	0.03	1

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

2.3 独处能力对独处偏好与积极情感关系的调节作用

采用分层回归检验调节作用:第一步将自变量

(独处偏好)和调节变量(独处能力)纳入回归方程,第二步将中心化了的自变量和调节变量的交互项纳入回归方程。结果如表2所示,独处偏好对积极情

感有负向影响($\beta=-0.27, t=-5.12, P<0.001$),独处偏好与独处能力的交互项对积极情感有正向影响($\beta=0.12, t=2.62, P<0.01$)。参照 Frone 等人^[13]的方法,对独处能力在独处偏好与积极情感间的调节效应做简单斜率检验,分别对高水平独处能力(高于平均分一个标准差)和低水平独处能力(低于平均分一个标准差)的大学生做积极情感对独处偏好的简单回归。结果发现,对低水平独处能力的被试来说,独处偏好对积极情感的预测作用显著($\beta=-0.63, t=-6.41, P<0.001$);对高水平独处能力的被试来说,独处偏好对积极情感的预测作用不显著($\beta=0.17, t=-1.50, P=0.14$)。

2.4 独处能力各维度的调节作用

分别检验独处应对、独处舒适在独处偏好与积

极情感间的调节作用,结果如表3所示,独处应对在独处偏好与积极情感间起调节作用($\beta=0.16, t=3.31, P<0.01$),而独处舒适在独处偏好与积极情感间不起调节作用。另外对独处应对在独处偏好与积极情感间的调节效应做简单斜率检验,结果发现,对低水平独处应对的被试来说,独处偏好对积极情感的预测作用显著($\beta=-0.61, t=-6.24, P<0.001$);对高水平独处应对的被试来说,独处偏好对积极情感的预测作用不显著($\beta=0.01, t=0.12, P=0.91$)。

表2 独处能力对独处偏好与积极情感关系的调节作用

	B	SE	β	t	R ²	F
第一步 独处偏好	-0.62	0.12	-0.27	-5.12***	0.06	13.59***
独处能力	0.16	0.05	0.17	3.22**		
第二步 独处偏好*独处能力	0.03	0.01	0.12	2.62**	0.07	11.47***

表3 独处能力各维度对独处偏好与积极情感关系的调节作用

			B	SE	β	t	R ²	F
独处应对	第一步	独处偏好	-0.59	0.12	-0.25	-4.96***	0.06	12.82***
		独处应对	0.25	0.09	0.15	2.98**		
	第二步	独处偏好*独处应对	0.08	0.02	0.16	3.31**	0.08	12.40***
独处舒适	第一步	独处偏好	-0.58	0.12	-0.25	-4.87***	0.05	12.10***
		独处舒适	0.25	0.09	0.14	2.74**		
	第二步	独处偏好*独处舒适	0.05	0.03	0.09	1.81	0.06	9.20***

3 讨 论

本研究结果显示,独处偏好及其各因子(独处需要、独处价值、独处方式偏好)均与积极情感呈显著负相关,这与以往研究^[8,14]并不完全相符。中西方文化背景的不同导致人们对独处的理解与接受度也有所偏差。西方文化强调个人主义,偏好独处常被认为是个人的选择,不会从他人那里得到很大的压力,因而独处偏好大多与积极情感呈正相关;而东方文化高度强调相互依赖和群体依附,时常独处容易引起他人的消极对待^[15],因而独处偏好大多与积极情感呈负相关。在陈晓的研究中,独处价值属于积极成分,独处需要属于消极成分,独处方式偏好属于中性成分^[8]。而本研究中这三个因子都偏向于消极成分,可能的解释是本研究只选取了积极情感作为因变量,而之前研究将独处偏好及其各因子与自尊、生活满意度、孤独感、焦虑、抑郁等作相关分析,因而本研究可能难以通过一个因变量来判断各因子属于积极成分还是消极成分。

本研究结果支持独处能力在独处偏好与积极情感间起调节作用。对于低水平独处能力的大学生而言,其独处偏好程度能负向预测其体验到的积极情感,而对于高水平独处能力的大学生而言,其独处偏

好程度不会影响其对积极情感的体验。可能的解释是若个体独处能力低却偏好独处,也许其追求的不是独处本身,而是社交回避。

另外,独处应对在独处偏好与积极情感间起调节作用,而独处舒适在独处偏好与积极情感间不起调节作用。由于独处应对是个体运用独处来处理压力的能力,独处舒适是个体在独处时感到舒适的能力^[6],因此高水平独处应对的个体可能会因为独处而释放自身的压力,调节负面情绪,更容易体验到积极的情绪情感,而高水平独处舒适的个体可能只是接受独处,没有利用独处来达到自身修复,使其积极情感体验没有得到提升。

国内外不少研究发掘并强调了独处的积极功能,如 Rogers^[16]的现象学观点认为,个体在现实环境的压力下,其行为表现常展现出理想的自我,从而不能自由发展其真实的自我,甚至不敢去碰触真实的自我,以免被真实的自我责备、拒绝和伤害,这使得真实的自我与理想自我之间产生差距,个体便因自我疏离而感到孤独;若个人能检视内在、接触真实自我,就能发挥完整的功能,而独处就是达成此条件的一种难得的成长体验,个体可在独处中自我发现、自我修复。但根据本研究结果,现阶段大学生或许不

能简单地依靠独处这一形式来促进自我修复,建议大学生同等看重独处与人际交往,并在独处中自我接纳、自我修复,提升其幸福感、生活满意度和积极情感体验。

参 考 文 献

- Buchholz ES, Catton R. Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 1999, 34(133): 203-213
- Burger JM. Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 1995, 29(1): 85-108
- Bond DL. Loneliness and solitude: some influences of object relations on the experiences of being alone. Boston University, 1990
- Long CR, Seburn M, Averill JR, et al. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology*, 2003, 29(5): 578-583
- Koch P. Solitude: A philosophical encounter. Chicago: Open Court, 1994. 33
- 吴丽娟,陈淑芬. 高中生独处能力、主观生活压力和身心健康之相关研究. 国立台湾师范大学教育心理学报, 2006, 38(2): 85-104
- 林淑惠,黄韞臻. 台湾中部地区大学生独处能力、生活压力与身心健康之相关研究. 新竹教育大学教育学报, 2009, 26(1): 33-61
- 陈晓,宋欢庆,黄昕. 中文版《独处偏好量表》的信效度检验. *中国健康心理学杂志*, 2012, 20(2): 307-310
- 陈静怡. 大专生独处状态及其与身心健康之关系. 台湾国立政治大学, 2004
- Winnicott DW. The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1958, 39: 416-420
- Larson RW. The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 1997, 68(1): 80-93
- 邱林,郑雪,王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 2008, 14(3): 249-254
- Frone MR, McFarlin DB. Chronic occupational stressors, self-focused attention, and well-being: testing a cybernetic model of stress. *Journal of Applied Psychology*, 1989, 74(6): 876-883
- 刘俊升,周颖,李丹,陈欣银. 儿童中期和青春期早期独处偏好与心理适应之关系: 有调节的中介效应. *心理学报*, 2015, 47(8): 1004-1012
- Greenfield PM, Suzuki LK, Rothstein FC. Cultural pathways through human development. *Handbook of Child Psychology*, 2006, 4(Child psychology in practice): 655-699
- Rogers C. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt, 2012
- (收稿日期:2016-09-21)
- 秦燕. 组织公民行为的问卷编制及现状调查. 苏州大学硕士学位论文, 2005
- 白洁,郑新夷,赵微. 公务员组织公民行为与性别、领导刻板印象、领导风格的关系. *中国健康心理学杂志*, 2012, 20(1): 32-34, 35
- 周红云. 公务员的组织公民行为及其隐形激励研究. 北京: 经济科学出版社, 2010. 12
- 赵郝锐,刘轩. 员工满意度与组织公民行为的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 2006, 14(6): 687-688
- 石磊. 工作满意度与组织公民行为关系研究. 西安理工大学硕士学位论文, 2008
- 吴敏. 企业领导行为作用机制研究. 四川大学博士学位论文, 2005
- Chin T. Harmony and organizational citizenship behavior in Chinese. *The International Journal of Human Resource Management*, 2015, 26(8): 1110-1129
- (收稿日期:2016-12-28)
- (上接第526页)
- Moradi S, Alimohammadi D. Are "good soldiers" safety conscious? An examination of the relationship between organizational citizenship behaviors and Perception of workplace safety. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2005, 33(8): 805-820
- Farh JL, Earley PC, Lin SC. Impetus for action: A cultural analysis of justice and organizational citizenship behavior in Chinese society. *Administrative Science Quarterly*, 1997, 42: 421-444
- 卢嘉,时勘,赵曙明,冯芷艳,刘洪,编. 工作满意度评价结构研究,人力资源管理研究新进展. 南京: 南京大学出版社, 2002
- 徐迎霞. 知识型员工组织公平感与工作满意度关系研究. 武汉理工大学, 2008
- 郭佳琪. 广东国有企业员工组织公平感、工作满意度与组织公民行为关系研究. 暨南大学硕士学位论文, 2011