

# 疫情背景下大学生人际信任与应对方式的关系： 积极独处的中介作用

张家仪 罗颖琳 徐丹妍 麦晓俐 朱火红\*  
(肇庆学院教育科学学院 广东肇庆 526061)

**【摘要】** 探讨疫情背景下大学生积极独处在人际信任与应对方式关系中的作用。采用“独处行为量表”、“人际信任量表”以及“简易应对方式问卷”对 773 名大学生实施调查。结果表明：①大学生积极独处的总体水平较高；②大学生人际信任与积极独处、积极应对方式呈显著正相关，与消极应对方式相关不显著；大学生积极独处与积极应对呈显著正相关；③大学生人际信任能正向预测积极独处、积极应对方式；积极独处能正向预测积极应对方式；人际信任与积极独处不能预测消极应对。研究结果揭示了积极独处在人际信任对大学生积极应对方式影响中起部分中介效应。

**【关键词】** 疫情；大学生；积极独处；人际信任；应对方式

DOI: 10.18686/jyfyj.v3i12.68286

新冠疫情背景下，大学生身心健康受到不同程度影响，突发公共卫生事件使大学生的独处时间被迫增加。因此，关于大学生独处行为的研究成为关注热点。

独处 (Solitude) 是指个体自处，并从中体验到愉悦感<sup>[1]</sup>。在早期的研究中，多数学者将独处聚焦于消极的一面，但在后期有学者发现独处的利大于弊<sup>[2-3]</sup>。戴晓阳等人总结前人的研究提出积极独处的概念：积极独处是一种人格特征，指个体既拥有良好的独处能力也拥有健康的人际关系<sup>[4]</sup>。有研究显示，应激情境会引起更多独处行为，但在新冠疫情影响下，有一部分大学生会在独处中感到焦虑不安，是因为他们在处理应激事件时采用了消极的方式<sup>[5-6]</sup>。因此，对突发应激事件应对方式的选择成为影响大学生心理健康的重要因素。

应对方式 (coping style)，Lazarus 将它定义为：个体遇突发应激事件时，通过转换认知和改变行为以此缓解压力的过程<sup>[7]</sup>。姜乾金认为应对方式是个体最重要的心理应激因素，并把应对方式分为了积极应对以及消极应对<sup>[8-9]</sup>。近年来，关于应对方式的研究逐渐增多，有研究发现在疫情背景下大部分调研对象的应对方式出现了问题<sup>[10]</sup>。应对方式作为一种抗压的心理资源，个体在面对突发状况时是否选择积极的应对方式与积极独处同样会对其身心发展产生重要的影响。而在个体应对方式的选择中，人际信任是一种重要的心理特质。

人际信任 (interpersonal trust)，最早由 Rotter 提出，指个体在人际交往中对所交往对象言行可靠性的一种普遍心理期望<sup>[11]</sup>。有学者认为人际信任是双方能否在交往过程中完成他人嘱托的保障，是人际交往健康发展的重要保证<sup>[12-13]</sup>。黄涛等人的研究表明，在新冠疫情影响下，人际信任可以对个体心理健康产生直接影响并通过外界支持从而影响个体是否采取积极的应对方式<sup>[14]</sup>。高丽娜的研究发现，个体越倾向积极的应对方式其人际信任度也会更高<sup>[15]</sup>。

因此，本研究聚焦于大学生积极独处，探讨其与人际信任和应对方式之间的关系，分析积极独处的意义，通过了解大学生积极独处的影响因素，引导大学生积极独处，以更好地应对突发应激事件。

## 1、对象与方法

### 1.1 对象

本研究采取随机抽样的方法实施问卷调查，回收有效问卷 733 份。其中，男生 233 人，女生 500 人；大一年级 151 人，

大二年级 429 人，大三年级 118 人，大四年级 35 人；独生子女 182 人，非独生子女 551 人；文史专业学生 283 人，理工专业学生 320 人，术科专业学生 130 人；户籍来自城镇的学生 350 人，户籍来自农村的学生 383 人。

## 1.2 研究工具

### 1.2.1 独处行为量表<sup>[16]</sup>

采用陈小莉等人编制的独处行为量表评价大学生不同独处行为的动机以及需要，由 34 个条目组成，包含了 4 个维度：积极独处 (10 个项目)、社交回避 (7 个项目)、孤独 (8 个项目) 和孤僻 (9 个项目)。采用 5 级评分法。各个维度的分量表单独计分，得分越高则代表被试的独处行为在该维度上表现得越明显。本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.872。

### 1.2.2 人际信任量表 (ITS)<sup>[11]</sup>

人际信任量表 (ITS) 由 Rotter 进行编制，以此评价大学生人际信任程度。量表共 25 个条目，采用 5 级计分。分数为 25 个条目得分相加，得分越高说明大学生的人际信任度高，反之则代表人际信任度低。本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.815。

### 1.2.3 简易应对方式问卷 (SCSQ)<sup>[17]</sup>

由解亚宁等人所编制简易应对方式问卷 (SCSQ) 评价大学生在处理应激事件时倾向采取的应对方式。共包含 20 个条目并采用四级评分法。问卷分为积极应对和消极应对两个维度。积极应对维度的条目反映了个体在面对应激事件时会更偏向采取积极的应对方式的特点；消极应对的维度测量反映了个体在面对应激事件时会更偏向采取消极的应对方式的特点。本研究中该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.811，积极、消极两个维度的克隆巴赫  $\alpha$  系数分别为 0.844、0.735。

## 1.3 统计结果

采取随机抽样的方法，被试采用匿名的方式填写问卷；数据处理与统计分析采用 SPSS23.0 对数据进行皮尔逊相关分析。使用 Hayes 编制的 Process 宏程序插件对中介模型进行检验。

## 2、结果

### 2.1 大学生独处行为的描述统计

从表 1 的结果可得知，大学生积极独处均分为 39.3，社交回避均分为 22.06，孤僻均分为 22.96，孤独均分为 22.98。

表1 大学生独处行为现状

	积极独处	社交回避	孤僻	孤独
均值	39.39	22.06	22.96	22.98
标准差	6.63	3.68	7.15	6.41

## 2.2 大学生积极独处、人际信任、应对方式的相关

对大学生的积极独处、人际信任及应对方式进行皮尔逊积差相关分析。结果如表2所示。结果表明：大学生积极独处与人际信任及积极应对都呈显著正相关；人际信任在积极应对方式的维度上呈显著正相关，在消极应对方式的维度上相关不显著。

表2 大学生积极独处、人际信任、应对方式的相关(r)

	积极独处	人际信任	积极应对	消极应对
积极独处	1			
人际信任	.272*	1		
积极应对	.297*	.224*	1	
消极应对	-.009	.154*	.209*	1

注：\* P < 0.05, 下同。

## 2.3 大学生积极独处、人际信任、应对方式的中介模型分析

表3、表4显示，积极独处在人际信任和积极应对中起部分中介作用。本研究采用了Bootstrap法检验，从容量为733的原始数据中，有放回的抽取5000次，如表4所示，总效应为0.1197，95%的置信区间为[0.0819, 0.1576]，不包括0，证明总效应显著。直接效应为0.0827，95%的置信区间为[0.0446, 0.1208]，不包括0，证明直接效应显著，直接效应占总效应的69.08%。间接效应为0.0370，95%的置信区间为[0.0219, 0.0558]，不包括0，证明间接效应显著，即中介效应显著，且中介效应占总效应的30.91%。由表2可得知，以消极应对作为中介变量去分析时，积极独处对消极应对之间的预测作用( $\beta=0.056$ ,  $P > 0.05$ )不显著，说明积极独处在人际信任和消极应对之间不起中介作用。积极独处在人际信任和积极应对方式的影响中的中介模型如图1所示。

表3 积极独处、人际信任与应对方式间关系的回归分析

因变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t
积极应对	人际信任	0.224	0.050	38.539*	0.224	6.208*
消极应对		0.154	0.024	17.635	0.153	4.199*
积极独处	人际信任	0.272	0.074	58.189*	0.727	7.628*
积极应对	人际信任	0.332	0.110	45.197*	0.155	4.262*
	积极独处				0.255	7.022*
消极应对	人际信任	0.163	0.026	9.904*	0.169	4.443*
	积极独处				-0.056	-1.465

表4 积极独处的中介效应检验结果

效应类型	效应值	Boot 标准误	Boot 95%CI		相对效应 (%)
			下限	上限	
总效应	0.1197	0.0193	0.0819	0.1576	
直接效应	0.0827	0.0194	0.0446	0.1208	69.08
间接效应	0.0370	0.0088	0.0219	0.0558	30.91

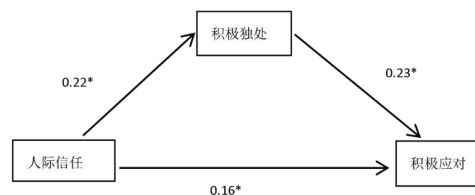


图1 积极独处在人际信任和积极应对方式的影响中的中介模型

## 3、讨论

### 3.1 大学生积极独处的现状分析

调查结果显示，大学生的积极独处得分均值(39.3)在中值(中点=25)上，统计结果表明本次测评样本中的大学生其积极独处的水平中等偏高。

儒学思想中提出的“慎独”和“内省”与积极独处有着很多相似之处，三者都认为独处可以使个体反省了解自己、完善自我，独处的过程中多运用“慎独”与“内省”有助于大学生的身心健康<sup>[18]</sup>。从心理健康的角度分析得到的数据，参与研究的大学生其独处行为有较积极的体验，可以有效地利用自己的独处时间并且通过独处时间缓解自身压力，同时能与外界保持良好的交流；从

自我发展的角度分析参与研究的大学生的独处行为,说明他们具有较高的自我提升意识和积极的进取精神。虽然本研究调查结果显示大学生独处行为偏向积极独处,但从各个维度中的最高分来分析,大学生在独处方面有积极引导的必要。

### 3.2 大学生积极独处、人际信任以及应对方式的相关分析

本研究以积极独处作为中介变量,探讨大学生人际信任和应对方式的关系及其内部作用机制。由于在本研究中,积极独处在人际信任和消极应对之间不起中介作用,因此本次中介分析将聚焦于积极独处在人际信任和积极应对之间的中介关系。通过分析中介模型中的路径系数,可得知人际信任能直接作用于积极应对,又可以通过积极独处的部分中介作用对积极应对产生影响。这一结果解释了积极独处在人际信任对积极应对的影响起着重要作用。

第一,人际信任可以直接影响个体的应对方式。这与前人关注到的人际信任和应对方式的研究结果基本一致:人际信任度高的大学生更偏向运用积极的应对方式<sup>[19]</sup>。从埃里克森的心理发展观来剖析,人际交往对大学生的自我发展有着重要作用,处于成年早期阶段的大学生需要通过人际交往与他人建立亲密感,避免孤独感。而人际交往的前提是人际信任,高人际信任度个体在处理问题时会通过与他人交往以此寻求帮助。个体采用求助应对方式(属于积极应对方式)的过程中会存在人际交往,若从交往中得到相应的解决方法,会促使其人际信任水平的提升<sup>[20]</sup>。因此,相较于低信任者,高人际信任的大学生在日常生活中容易与外界建立信任关系并从中接收到更多的支持和帮助,他们在面对应激事件时更倾向采取积极的应对方式,更容易找到解决问题的办法。

第二,人际信任可以通过积极独处的部分中介作用对积极应对产生影响。从马斯洛需求理论分析,个体需求的最高层面是实现自我,而积极独处在一定程度上可以作为自我实现的重要人格特质之一<sup>[4]</sup>。人际信任可以归入马斯洛需求理论中的基本需求之一——社交需求。当个体的社交需求得到较高的满足时不再需要他人无时无刻的陪伴,并且通过积极独处让其向更

深的需求层次升华,使上层高级需求得到更好的发展。因此,可以解释大学生的人际信任对积极独处有正向预测作用。有研究表明,选择积极独处的个体与抑郁情绪没有显著相关,并且可以为处在各种压力下的个体起到调节作用<sup>[21-22]</sup>。由此可见,高人际信任的大学生倾向采取积极的应对方式,同时由于有积极独处的升华作用,人际信任对大学生采取积极应对方式的正向影响会更大,使大学生往更健康、更全面的方向发展。

### 3.3 研究的意义、局限性以及未来展望

本研究探究了积极独处、人际信任以及应对方式之间的关系,结果发现积极独处在人际信任对大学生积极应对方式的影响中起部分中介效应,揭示了人际信任对大学生应对方式的内部机制,丰富了以往关于人际信任对应对方式的研究,对于大学生应对方式的选择有着重要指导意义。本研究需要改进的方面:首先,广东省的高校大学生是本次研究的主要施测对象,取样范围有限。其次,关于积极独处的现状研究以及对于大学生积极独处、人际信任和应对方式相关研究仍需深入探讨。本研究希望引起社会对积极独处的重视,协助大学生在日常生活中提高积极独处的能力,并为学校和家庭提供切实可行的参考建议:第一,帮助大学生树立正确的独处观念,理解独处的重要性与必要性;第二,引导大学生正确独处,提高积极独处的意识;第三,尊重大学生的独处意愿,避免对其学习与生活的过度干预,使大学生在面对如疫情等突发应激事件时可以学会选择积极独处。

#### 课题信息:

- 1.2020年广东省大学生创新创业训练计划项目(X202010580100);
- 2.肇庆市哲学社会科学规划项目(编号:19ZC-07);
- 3.肇庆教育发展研究院项目2019年课题:《中小学生学习与生活的内观疗法训练研究》。

### 参考文献

- [1] 牛津高阶英汉双解词典[M].北京:商务印书馆.2009:1916.
- [2] Long CR, Seburn M, Averill JR, et al. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences[J]. Personality and Social Psychology.2003, 29(5):578-583.
- [3] Koch P. Solitude: A philosophical encounter[M]. Chicago: Open Court. 1994:33.
- [4] 戴晓阳,陈小莉,余洁琼.积极独处及其心理学意义[J].中国临床心理学杂志.2011, 19(06):830-833.
- [5] 赵通宇.青少年生活事件与焦虑情绪的关系:应对方式、独处的中介作用[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学.2016.
- [6] 廖冉,夏翠翠.疫情期间大学生独处能力及提升路径研究[J].北京教育(德育).2021, (03):74-78.
- [7] Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal and Coping[M]. New York: Springer, 1984:48-50
- [8] 姜乾金.“应对”研究近况[J].中国临床医生.1999, (11):17-18.
- [9] 姜乾金,黄丽,卢抗生,等.心理应激:应对的分类与身心健康[J].中国心理卫生杂志.1997, 7(04):145-147+190.
- [10] 罗琳,曾晓进,廖欣,等.新冠肺炎疫情期公众疾病认知、应对方式及锻炼行为调查[J].中国公共卫生.2020, 36(02):156-159.
- [11] Rotter JB. A new scale for the measurement of interpersonal trust[J]. Journal of Personality.1967, 35(4):651-665.
- [12] 杨中芳,彭泗清.中国人人际信任的概念化:一个人际关系的观点[J].社会学研究.1999, (02):11-22.
- [13] 张翔,王旭峰.当代大学生人际信任与交往焦虑因素分析——以南昌地区为个案调查中心[J].江西师范大学学报.2003, 36(04):87-92.
- [14] 黄涛,高华.新型冠状病毒肺炎期间居民人际信任对心理健康的影响[J/OL].中国健康心理学杂志.2021.
- [15] 高丽娜.职业中专学生人际信任与应对方式的相关研究[J].中国健康心理学杂志.2010, 18(06):730-731.
- [16] 陈小莉,戴晓阳,鲍莉,等.独处行为量表的编制[J].中国临床心理学杂志.2012, 20(01):1-4+10.
- [17] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志.1998, 6(02):114-115.
- [18] 刘智成,朱浩.大学生独处能力培养:意蕴、价值与路径[J].青年探索.2012, (04):63-66.
- [19] 熊良斌.大学生情绪智力、应对方式与人际信任的关系研究[D].南昌:江西师范大学.2010.
- [20] 龙毅.农村地区高中生自尊、应对方式与人际信任的现状及其关系[D].桂林:广西师范大学.2021.
- [21] 吴丽娟,陈淑芬.国中生独处能力、主观生活压力和身心健康之相关研究[J].教育心理学报.2006, 38(2):85-104.
- [22] 夏禧凤,潘沃鑫,高爽.大学生独处行为与抑郁情绪的关系:防御机制的调节作用[J/OL].中国健康心理学杂志.2021.