

# 自尊负面评价恐惧对有留守经历大学新生孤独感的影响

邹维兴, 谢玲平

兴义民族师范学院教育科学学院, 贵州 562400

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2016)11-1716-04

【关键词】 恐惧; 孤独; 精神卫生; 学生

有留守经历的大学生是一个非常特殊的群体,以往研究表明,留守经历对大学生的依恋、幸福感、主观社会支持、心理韧性、父亲情感温暖、亲子关系产生负面影响<sup>[1-4]</sup>。刘成斌等<sup>[5]</sup>认为,农村大学生的留守经历导致较低的亲子关系质量和家庭归属感,从而易产生较高的心理健康危机,同时有留守经历可能与大学生个体出现的心理病理症状和较高自杀风险相关<sup>[6]</sup>。有留守经历大学生心理问题阳性率较高<sup>[7]</sup>。李晓敏等<sup>[8]</sup>调查显示,农村留守经历大学生(URLB)抑郁、焦虑水平较高,自尊水平较低,而且在日常生活中采用积极应对方式越少,产生负性情绪就越多,人际关系越不和谐。

负面评价恐惧(fear of negative evaluation, FNE)又称惧怕否定评价,是由 Watson 等于 1969 年提出的,并将其定义为对他人的评价担忧,为别人负面或否定评价而苦恼,以及预期自己会遭到他人的否定评价<sup>[9-10]</sup>。根据认知行为模式理论,引起社交恐怖症的重要原因之一是负面评价恐惧与过度自我关注之间的相互作用<sup>[11]</sup>。负面评价恐惧描述的是演讲、聚会等情景中广泛的社会评价焦虑,属于与不利评价有关的恐惧感,同时其结构不同于社交焦虑但又与之紧密相关<sup>[12]</sup>。自尊是青少年身心发展非常重要的心理品质,留守经历与大学生的低自尊关系密切<sup>[13]</sup>。大学新生特别是有留守经历者在进入大学后,是个体发展出强烈而广泛的社会性和情感性需求的关键时期,但是大学新生刚开始适应大学生活时其需求常常无法或仅低水平地满足,因而在社会性和情感上产生不同程度的孤独感<sup>[14]</sup>。本文从留守经历大学新生的自尊、负面

评价恐惧和孤独感主体因素出发,采用实证研究的方法去探讨三者之间的具体影响机制。

## 1 对象与方法

1.1 对象 采用方便取样方法,于 2014 年 11 月在贵州省 5 所高校(贵州师范大学、铜仁学院、安顺学院、兴义民族师范学院、凯里学院)抽取大一新生为调查对象,经知情同意后以班级为单位进行团体调查,共发放问卷 920 份,经过筛选得到有效问卷 840 份,有效率为 91.3%,有留守经历学生 369 名。其中男生 168 名,女生 201 名;文科生 103 名,理科生 217 名,艺体生 49 名;汉族学生 177 名,少数民族学生 192 名。

### 1.2 调查工具

1.2.1 一般情况调查问卷 针对大学新生自编一般情况调查问卷,内容包括性别、年龄、年级、专业类型、民族、家庭经济状况、家庭居住地、家庭氛围、父母文化程度和家庭结构等。

1.2.2 简明负面评价恐惧量表(Brief Fear of Negative Evaluation Scale, BFNES) 该量表由 Leary (1983) 为了弥补负面评价恐惧量表的不足而开发。简明负面评价恐惧量表(BFNES)为单因素结构,有 12 道题,采用 5 点记分,从 1(一点不符合)到 5(非常符合),包括 8 道正向计分题和 4 道反向计分题。量表各题项与总分的相关系数范围从 0.43 到 0.75,内部一致性信度系数为 0.90,重测信度为 0.75<sup>[9]</sup>。BFNES 量表具有简洁、反应灵敏等优点,高分者更关注是否给他人留下好印象,更在意他人的负面评价。本研究中该量表的内部一致性信度系数为 0.764。

1.2.3 Rosenberg 自尊量表(Rosenberg Self-esteem Scale, RSES) 该量表由 Rosenberg 于 1965 年编制的,是用于测量整体自尊的经典量表。量表由 10 道题组成,用于测量单一维度的整体自尊水平,其中 5 个正向表述,5 个负向表述。Rosenberg 自尊量表中文版由王孟成等修订<sup>[15]</sup>,采用 Likert 4 点记分,1~4 分分别为很不符合、不符合、符合、非常符合。得分越高表明自尊水平越高。Rosenberg 自尊量表是在自尊研究领域使用最广泛的工具,其具有使用方便、信效度良好、跨文化的适应性等诸多优点。在本研究中,该量表的内部一致性信度系数为 0.822。

【基金项目】 贵州省省级重点支持学科建设资助项目(黔学位合字 ZDXK[2014]30 号)。

【作者简介】 邹维兴(1988-),男,湖南新化人,硕士,讲师,主要研究方向为心理健康教育、发展与教育心理。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.11.038

1.2.4 UCLA 孤独量表 (University of California at Los Angeles) UCLA 孤独量表由 Russell (1980, 1996) 等编制, 是在孤独领域研究中使用频率最多的量表之一, 中文版由王登峰修订。本研究采用该量表的第 3 版, 共由 20 个关于孤独感体验频率的句子组成, 采用 4 点记分, 针对每个条目所涉及的主观体验进行评分, 从 1 分表示“从不”至 4 分“一直”<sup>[16]</sup>。该量表在本研究中的内部一致性信度系数为 0.811。

1.3 统计方法 使用 SPSS 18.0 统计软件对数据进行收集整理并分析, 所用统计方法包括独立样本 *t* 检验、方差分析、双变量皮尔逊积差相关分析、多元逐步回归分析, 检验水准  $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 留守经历大学新生负面评价恐惧、自尊和孤独感的基本特点 留守经历大学新生负面评价恐惧得分为 (36.95±6.94) 分, 孤独感得分为 (43.49±7.51) 分, 自尊得分为 (28.89±4.80) 分。男、女留守经历大学新生

仅在负面评价恐惧得分差异有统计学意义 ( $P<0.01$ ), 而在自尊和孤独感水平上得分差异无统计学意义 ( $P$  值均  $>0.05$ )。不同家庭经济状况留守经历大学新生的负面评价恐惧和自尊得分差异无统计学意义 ( $P$  值均  $>0.05$ ); 而家庭经济状况较好的留守经历大学新生的孤独感高于家庭经济一般和较差的留守经历大学新生 ( $P$  值均  $<0.05$ )。家庭氛围不同的留守经历大学新生的负面评价恐惧和自尊水平得分差异无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 而家庭氛围和谐的留守经历大学新生的孤独感水平低于家庭氛围一般和较差的留守经历大学新生 ( $P$  值均  $<0.05$ )。见表 1。

2.2 留守经历大学新生负面评价恐惧、自尊和孤独感的相关分析 皮尔逊积差相关分析得出, 有留守经历大学新生的自尊与负面评价恐惧和孤独感均呈负相关, 而负面评价恐惧与留守经历大学新生的孤独感呈正相关 ( $r$  值分别为  $-0.196, -0.416, 0.260, P$  值均  $<0.01$ )。

表 1 不同人口统计学特征留守经历大学生负面评价恐惧自尊和孤独感得分比较 ( $\bar{x}\pm s$ )

| 人口统计学指标 |    | 人数  | 统计值        | 负面评价恐惧     | 自尊         | 孤独感        |
|---------|----|-----|------------|------------|------------|------------|
| 性别      | 男  | 168 |            | 35.48±6.33 | 28.90±4.80 | 42.86±7.43 |
|         | 女  | 201 |            | 38.18±7.20 | 28.91±4.81 | 44.01±7.56 |
| 家庭经济状况  |    |     | <i>t</i> 值 | -3.800     | -0.003     | -1.476     |
|         |    |     | <i>P</i> 值 | 0.000      | 0.952      | 0.141      |
|         | 较好 | 10  |            | 40.80±3.71 | 27.40±4.17 | 49.10±4.07 |
|         | 一般 | 154 |            | 36.34±6.60 | 29.57±4.71 | 42.85±7.32 |
|         | 较差 | 205 |            | 37.22±7.15 | 28.48±4.85 | 43.69±7.68 |
|         |    |     | <i>F</i> 值 | 2.315      | 2.910      | 3.465      |
| 家庭氛围    |    |     | <i>P</i> 值 | 0.100      | 0.056      | 0.032      |
|         | 和谐 | 142 |            | 36.17±7.01 | 29.50±4.91 | 42.02±7.87 |
|         | 一般 | 147 |            | 37.16±6.85 | 28.74±4.81 | 43.88±7.03 |
|         | 较差 | 80  |            | 37.95±6.91 | 28.15±4.49 | 45.38±7.29 |
|         |    |     | <i>F</i> 值 | 1.807      | 2.218      | 5.561      |
|         |    |     | <i>P</i> 值 | 0.166      | 0.110      | 0.004      |

2.3 留守经历大学新生负面评价恐惧在自尊与孤独感间的中介作用 为进一步分析留守经历大学新生负面评价恐惧、自尊水平和孤独感之间的关系及相关

机制。采用温忠麟等<sup>[16]</sup>提出的中介效应检验步骤, 逐步分析负面评价恐惧在自尊与孤独感之间的中介作用。

表 2 留守经历大学生负面评价恐惧在自尊与孤独感之间中介效应的依次检验 ( $n=840$ )

| 步骤 | 因变量    | 自变量    | <i>B</i> 值 | 标准误   | $\beta$ 值 | <i>t</i> 值 | <i>P</i> 值 |
|----|--------|--------|------------|-------|-----------|------------|------------|
| 1  | 孤独感    | 自尊     | -0.653     | 0.074 | -0.416    | -9.760     | 0.000      |
| 2  | 负面评价恐惧 | 自尊     | -0.284     | 0.074 | -0.196    | -3.834     | 0.000      |
| 3  | 孤独感    | 自尊     | -0.594     | 0.074 | -0.380    | -7.984     | 0.000      |
|    |        | 负面评价恐惧 | 0.202      | 0.051 | 0.187     | 3.937      | 0.000      |

由表 2 可见, 自尊可以单独负向预测留守经历大学新生的负面评价恐惧和孤独感, 当自尊和负面评价恐惧同时对孤独感进行回归分析时, 负面评价恐惧可预测留守经历大学新生的孤独感, 而自尊仍然可预测其孤独感水平, 说明负面评价恐惧在自尊与孤独感之间起着部分中介作用, 中介效应大小为 8.8%。

3 讨论

3.1 留守经历大学新生负面评价恐惧、自尊和孤独感状况 调查结果显示, 男女留守经历大学新生的负面评价恐惧差异有统计学意义, 女生更害怕外在的否定评价、更在意别人对自己的看法。以往研究也显示, 女大学生负面评价恐惧得分高于男大学生, 女生更担忧他人给出的负面或消极的评价<sup>[17]</sup>。

本研究中,不同家庭氛围和家庭经济状况留守经历大学新生的负面评价恐惧差异无统计学意义。以往研究得出,不同水平负面评价恐惧的小学生在父亲教养方式方面的差异存在统计学意义<sup>[18]</sup>,即父母情感温暖感受不同的青少年负面评价恐惧会存在较大区别;安鑫等<sup>[19]</sup>研究表明,父母在教养子女过程中给予的情感温暖和理解越多、严厉惩罚越少,子女对负面评价的恐惧程度便会越少。而本研究得出家庭氛围与家庭经济状况对留守经历大学生的负面评价恐惧影响均不大,说明留守经历大学新生长期与父母分离,已经感受不到真正良好的家庭氛围与家庭关爱,所以不管是何种家庭环境下的留守经历大学新生进入大学校园新环境后都具有一定的负面评价恐惧。

家庭氛围较和谐的留守经历大学新生孤独感较低,而家庭氛围较差的大学新生孤独感非常高。孤独感是个体对自身社会关系网络存在的缺失产生的一种不愉快的主观体验,通常伴随着空虚、无聊等消极情绪反应,冷清的家庭气氛对留守儿童孤独感既有即时预测效应也有延时预测效应<sup>[20]</sup>。家庭作为青少年赖以生存与发展的重要环境,家庭气氛反映了其内部成员之间沟通交流的情绪特征,家庭气氛知觉在一定程度上表征的是个体对家庭人际关系现状的感知,因此留守时期的家庭气氛对大学新生的心理会产生重要影响。

**3.2 留守经历大学新生负面评价恐惧与自尊、孤独感的关系及相互影响** 自尊是青少年的重要心理品质,本研究得到自尊与留守经历大学新生的负面评价恐惧呈负相关的结果,即自尊水平越高的留守经历大学新生的负面评价恐惧就越低。以往研究也表明高中生的外显自尊与负面评价恐惧、社交焦虑呈负相关<sup>[21]</sup>;大学生的负面评价恐惧与自尊呈负相关,而与自我意识呈正相关,自尊在负面评价恐惧与自我意识之间有部分中介作用,高自尊的个体通常对自己持积极、肯定的态度,能够更好地客观评价自己,同时也能够调整自己的心境,更好地接受他人对自己的批评,从积极的角度看待指责。所以具有高自尊水平的个体负面评价恐惧的水平较低<sup>[22]</sup>。自尊对留守经历大学新生的负面评价恐惧产生重要影响,低自尊留守经历大学生在成长过程中得到的关爱较少,导致他们得到的评价不能满足个体需要,自尊水平就会降低,表现出焦虑、抑郁、妄自菲薄等消极的情感体验。自尊同时也会负向影响留守经历大学新生的孤独感水平,且留守经历大学新生自尊和孤独感的负相关水平较高,自尊是留守经历大学新生孤独感的重要影响因素,该结果与以往研究结果相同<sup>[20,23]</sup>。

负面评价恐惧与留守经历大学新生的孤独感呈正相关,负面评价恐惧高的大学新生由于害怕别人给

自己不好的评价,导致害怕在外人面前表现自己,从而出现较严重的孤独感。负面评价恐惧也是属于社交焦虑的特殊情况,以往许多研究表明留守儿童的社交焦虑与孤独感关系密切。如留守儿童尤其是母亲外出的留守儿童孤独感更强,社交焦虑水平也更高<sup>[24]</sup>;三~六年级留守儿童的孤独感与总体社交焦虑及其各因子呈正相关,总体社交焦虑和社交回避对孤独感具有联合预测作用<sup>[25]</sup>;留守儿童的社交焦虑不仅直接影响孤独感,而且通过自我意识的部分中介作用间接影响孤独感<sup>[26]</sup>。

本研究还显示负面评价恐惧在留守经历大学新生的自尊与孤独感之间起部分中介作用。说明留守经历在一定程度上影响着大学新生的自尊水平,而留守经历大学新生的自尊水平会负向直接影响大学新生的孤独感水平,即自尊水平低的留守经历大学新生孤独感高;同时自尊又会通过负向影响留守经历大学新生的负面评价恐惧来间接影响孤独感水平,即自尊水平高的留守经历大学生的负面评价恐惧低,孤独感水平也低。

#### 4 参考文献

- [1] 何冬丽. 留守经历大学生社会支持及其与主观幸福感的关系[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(8): 952-954.
- [2] 何冬丽. 农村留守经历对大学生成人依恋风格和主观幸福感的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(2): 280-281.
- [3] 杨琴, 蔡太生, 林静. 留守经历对大学生心理韧性的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(2): 272-274.
- [4] 周春燕, 黄海, 刘陈陵, 等. 留守经历对大学生主观幸福感的影响: 父母情感温暖的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(5): 893-896.
- [5] 刘成斌, 王舒厅. 留守经历与农二代大学生的心理健康[J]. 青年研究, 2014(5): 23-32.
- [6] 杨雪岭, 冯现刚, 崔梓天. 大学生的留守经历与心理韧性、心理病理症状[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(3): 227-233.
- [7] 刘海霞, 王玫, 林林, 等. 高校有留守经历大学生心理健康现状调查[J]. 中国卫生统计, 2015, 32(4): 636-638.
- [8] 李晓敏, 袁婧, 韩福生, 等. 农村留守经历大学生心理行为与人际关系分析[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(8): 954-956.
- [9] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定手册: 增订版[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 228.
- [10] 陈祉妍. 中学生负面评价恐惧与考试焦虑的相关性[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(12): 855-857.
- [11] RAPEE R, HEIMBERG R. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia[J]. Behav Res Ther, 1997, 35(8): 741-756.
- [12] 刘洋, 张大均. 评价恐惧理论及相关研究述评[J]. 心理科学进展, 2010, 18(1): 106-113.
- [13] 李晓敏, 罗静, 高文斌, 等. 有留守经历大学生的负性情绪、应对方式、自尊水平及人际关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(5): 620-622.
- [14] 邓丽芳, 王瑞, 郑日昌. 大学生孤独感、应对策略与气质类型的关系[J]. 心理与行为研究, 2007, 5(2): 120-126.
- [15] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社,



- 2010;251.
- [16] 温忠麟,叶宝娟. 中介效应分析:方法和模型发展[J]. 心理科学进展,2014,22(5):731-745.
- [17] 叶艳晖,刘燕纯. 大学生负面评价恐惧、人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[J]. 重庆理工大学学报(社会科学版),2014,28(7):140-145.
- [18] 郑洪冰,梁腾飞. 不同负面评价恐惧感小学生父母教养方式比较[J]. 中国学校卫生,2015,36(5):796-798.
- [19] 安鑫,盛烨. 父母教养方式、羞怯与负面评价恐惧的关系[J]. 中国健康心理学杂志,2013,21(3):434-437.
- [20] 范兴华,方晓义,张尚晏,等. 家庭气氛对农村留守儿童孤独感的影响:外向性与自尊的中介[J]. 中国临床心理学杂志,2014,22(4):680-683.
- [21] 孙易卓. 高中生社会地位、自尊、负面评价恐惧和社交焦虑的关系研究[D]. 重庆:西南大学,2015.
- [22] 叶舒. 大学生负面评价恐惧与自尊、自我意识的关系研究[D]. 成都:四川师范大学,2012.
- [23] 李彩娜,班兰美,李红梅. 大学生孤独感及其与依恋、自尊的关系[J]. 中国临床心理学杂志,2010,18(4):514-516.
- [24] 袁博成,金春玉,杨绍清. 农村不同类型留守儿童的孤独感与社交焦虑[J]. 中国健康心理学杂志,2014,22(10):1564-1566.
- [25] 段宝军. 三~六年级留守儿童孤独感与社交焦虑关系研究[J]. 宁波大学学报:教育科学版,2014,36(5):15-19.
- [26] 段宝军. 自我意识在留守儿童孤独感与社交焦虑间的中介作用[J]. 现代中小学教育,2014,30(6):62-65.

收稿日期:2016-04-30;修回日期:2016-07-05

· 健康教育 ·

## 瑜伽练习对改善大学生亚健康状态的实证研究

刘桂芳

郑州师范学院体育学院,河南 450044

【文献标识码】 A

【中图分类号】 G 479 G 806

【文章编号】 1000-9817(2016)11-1719-03

【关键词】 瑜伽;健康状况;学生

亚健康状态是指人体介于健康与疾病之间的一种低质量状态,也即是人体出现某些功能的紊乱,身体无明显的疾病,主观上虽有许多不适的症状表现和心理体验,但未影响到行使社会功能,也叫“第三状态”“灰色状态”“病前状态”及“前临床”等<sup>[1-2]</sup>。据调查,我国约70%的人呈亚健康状态<sup>[3]</sup>,有56.60%的在校大学生处于亚健康状态<sup>[4]</sup>。亚健康人数呈日益增长趋势,并趋于年轻化发展。当今大学生在迎接机遇和挑战的同时,也受到一些不良习惯及学习、就业等方面压力的影响<sup>[5]</sup>,处理欠佳容易产生过激行为,使身心受到伤害。如何正确引导大学生健康成长,尽快解决或改善大学生“亚健康”状态,已成为高校人才培养的大问题。研究证明八段锦练习和体育锻炼有助大学生亚健康状态的改善<sup>[6]</sup>。大学生的体质状况在一定程度上影响其亚健康状态<sup>[7]</sup>。瑜伽被意为“和谐”“结合”等系列的修身养心运动,瑜伽练习不仅可以强身健体、舒缓压力、提高身体柔韧性,还可以使人体一些肺部疾病、抑郁症、呼吸疾病、骨性关节炎等

病症状态得以改善<sup>[8-11]</sup>。本文以瑜伽练习为切入点,研究其对改善大学生亚健康状态的效果,探索促进大学生身心健康的路径和需求,为提高大学生身心健康提供科学依据。

### 1 对象与方法

1.1 对象 2015年1月,在郑州师范学院一、二年级本科生中随机抽取文、理科各5个专业,每个专业50人,同专业不同年级各25人。共发放500份量表,去除无效量表,回收463份。随机选取亚健康指数>40分的各专业学生共36名作为研究对象,其中男生为11名,女生为25名。

#### 1.2 方法

1.2.1 干预方法 于2015年3—6月,对36名大学生进行为期16周的瑜伽训练。干预小组由1名经验丰富的瑜伽教练和笔者组成,选择每周一、三、五的下午16:30—18:00,每次练习90 min,练习由准备部分、基本部分、结束部分3个部分组成。准备部分主要做一些配合调息法的暖身运动,练习时间为15 min;基本部分由山式、雷电式、婴儿式、拜日式、夕阳式、炮弹式等各种体位姿势练习组成,练习时间为60 min;结束部分主要有语音冥想放松和调息放松等,时间为15 min。并要求学生瑜伽练习前至少空腹2~3 h,在锻炼中注意鼓励、表扬与个别指导的结合,增加被试参与瑜伽锻炼的信心和成功体验。

1.2.2 问卷 选取亚健康状态自评量表进行施测,该量表有躯体、心理、社会功能3个因子,共30题组成,

【基金项目】 河南省软科学研究基金项目(142400410591)。

【作者简介】 刘桂芳(1977-),女,河南太康人,硕士,讲师,主要研究方向为体育心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.11.039