

大学生人际信任和孤独感的关系：交往焦虑的中介作用

唐立

上海师范大学心理学系，上海
Email: 1113083155@qq.com

收稿日期：2021年2月12日；录用日期：2021年3月4日；发布日期：2021年3月15日

摘要

目的：探讨大学生人际信任与孤独感的关系，以及交往焦虑在大学生人际信任和孤独感之间的中介作用。方法：使用人际信任量表、交往焦虑量表、孤独感量表对311名大学生进行问卷调查。结果：1) 大学生人际信任与孤独感之间呈显著负相关($r = -0.32, p < 0.01$)，与交往焦虑也呈显著负相关($r = -0.18, p < 0.01$)，交往焦虑与孤独感之间呈显著正相关($r = 0.34, p < 0.01$)。2) 人际信任对孤独感的直接效应显著，交往焦虑在大学生人际信任和孤独感之间起部分中介作用。结论：大学生的人际信任水平越低，会在人际交往中感到较多的交往焦虑，进而产生更多的孤独感。提高大学生的人际信任水平，有利于减轻大学生的交往焦虑，缓解大学生的孤独感。

关键词

人际信任，交往焦虑，孤独感，中介作用

Relationship between Interpersonal Trust and Loneliness in College Students: The Mediation Effect of Interaction Anxiety

Li Tang

Department of Psychology, Shanghai Normal University, Shanghai
Email: 1113083155@qq.com

Received: Feb. 12th, 2021; accepted: Mar. 4th, 2021; published: Mar. 15th, 2021

Abstract

Objective: To explore the relationship between interpersonal trust and loneliness of college students, and the mediating mechanism among interpersonal trust, interaction anxiety and loneli-

ness in college students. **Methods:** A total of 311 college students were invited to fill in interpersonal trust scale, interpersonal anxiety scale and loneliness scale. **Results:** 1) There is a significant negative correlation between interpersonal trust and loneliness ($r = -0.32, p < 0.01$), there is a significant negative correlation between interpersonal trust and interaction anxiety ($r = -0.18, p < 0.01$), and there is a significant positive correlation between interaction anxiety and loneliness ($r = 0.34, p < 0.01$). 2) Interaction anxiety plays a mediation role between interpersonal trust and loneliness among college students. **Conclusion:** Improving the interpersonal trust level of college students is beneficial to reduce their communication anxiety and reduce the loneliness of college students.

Keywords

Interpersonal Trust, Interaction Anxiety, Loneliness, Mediation Effect

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生正处于获得亲密感克服孤独感的重要时期，大学阶段是个体人际信任的形成与发展的重要时期，也是形成孤独感并且较易体验到孤独感的时期。孤独感来源于人际关系的缺乏，是个体的社交关系在质量(如，缺乏亲近的亲密关系)和数量(如，没有朋友或朋友太少)上达不到预期或不令人满意产生的心理体验(Perlman & Peplau, 1982)，常伴有寂寞、沮丧、难过等负面情绪反应(何安明，王晨淇，惠秋平，2018)。孤独感是当今大学生中普遍存在的一种消极情绪体验，长期的孤独感可能会引起大学生的情绪问题并降低个体的心理健康水平(戴革，郭薇，王志刚，曾飞，湛学军，谭展田，2017)。因此，开展大学生孤独感研究具有重要意义，探讨其孤独感的现状及其影响因素，有利于科学预防和有效控制孤独感的负面作用。

人际信任(interpersonal trust)是人们生活中的一个重要主题(王沛，梁雅君，李宇，刘雍鹤，2016)。人际信任是一种交往态度，是个体在人际交往过程中对交往对象的承诺、言语等可信与否的一种期望，也就是对人的信任而不是对事的信任(刘广增，胡天强，张大均，2016)。人际信任度水平较低的个体会表现出高敏感、高怀疑、高情绪化的特征，也更少信任他人(伍明辉，宋凤宁，2006)。人际信任是人际交往的前提和基础，大学生面临的人际关系比中学更复杂，人际信任影响着大学生的人际关系水平和心理健康(简佳，唐茂芹，彭燕，2007)。缺乏人际信任会破坏人际关系，甚至给交往双方造成不利影响(Ben-Ner & Halldorsson, 2010)。孤独感的产生与人际交往状况密切相关，人际关系不良、社交需要未得到满足会造成孤独感(丁倩，魏华，张永欣，周宗奎，2016)，人际信任水平作为反应个体人际关系质量的重要指标，是影响孤独感的极为重要的因素(袁立新，张积家，2007)。因此提出假设 1：大学生人际信任与孤独感之间存在显著负相关。

交往焦虑是个体面对多样性的社会交往情境时，害怕与他人面对面交流，害怕被他人所关注和注视或受到别人负面评价而产生的一种社交障碍，交往焦虑个体在日常生活中会产生更多的孤独感和疏离感(Hames et al., 2013; 贾月亮，贾月明，2020)。大学阶段是人际信任发展、形成的重要阶段，处于这一阶段的大学生的交往焦虑现象较为普遍，且交往焦虑对大学生的学习生活、身心发展有着直接的影响。有研究发现，大学生人际信任和交往焦虑之间存在显著负相关(陈红艳，强建，2017)。同时，交往焦虑对个体孤独感的产生有重要作用，当个体在日常人际交往中认为自己的实际交往水平与自己的交往预期不一

致时, 就会引起孤独感。也有实证研究表明, 交往焦虑和孤独感存在显著正相关, 交往焦虑是影响孤独感的一个重要原因(胡宁, 方晓义, 蔺秀云, 刘杨, 2009; 王明忠, 周宗奎, 范翠英, 孙晓军, 2012)。因此提出假设 2: 交往焦虑在人际信任与孤独感之间起中介作用。

综上所述, 人际信任、交往焦虑、孤独感三者之间联系密切, 本研究以大学生群体作为研究对象, 拟探讨大学生人际信任与孤独感的关系, 以及交往焦虑在人际信任与孤独感之间的中介作用。

2. 方法

2.1. 被试

采用问卷法, 对在校的 311 名大学生进行问卷调查, 删除没有认真作答的无效问卷 14 份, 最终回收有效问卷 297 份。其中, 男生 105 人(35.4%), 女生 192 人(64.6%), 平均年龄为 19.78 ± 2.03 岁。独生子女 129 名(43.4%), 非独生子女 168 名(56.6%)。

2.2. 测量工具

2.2.1. 人际信任

本研究采用由 Rotter 等人(Rotter, 1967)编制的“人际信任量表(ITS)”测量个体的人际信任水平。该量表共 25 道题目(如“考试时老师不到场监考可能会导致更多的人作弊”), 分为特殊信任和普遍信任两个维度, 量表采用 5 点计分, 从 1 (完全同意)到 5 (完全不同意)。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.64。

2.2.2. 交往焦虑

本研究采用由 Leary 编制, 汪向东, 王希林和马弘(1999)等人修订的“交往焦虑量表(IAS)”测量个体的交往焦虑。量表一共 15 道题目(如“聚会使我感到焦虑及不自在”), 采用 5 点计分的方式, 其中 11 道题为正向计分, 4 道题为反向计分, 得分越高表示交往焦虑程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.78。

2.2.3. 孤独感

本研究采用 Russell 编制, 汪向东, 王希林和马弘(1999)等人修订的“孤独感量表(UCLA)第三版”测量个体的孤独感。量表共 20 道题目(如“你常感到缺少伙伴吗?”), 采用 4 点计分, 从 1 (从不)到 4 (一直), 量表总分 80 分, 得分越高表示孤独程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。

2.3. 数据处理

采用 SPSS 24.0 进行数据整理与分析, 对数据进行量表内部一致性检验、描述性统计和相关分析, 运用回归分析, 检验交往焦虑在人际信任和孤独感之间的中介作用。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因子检验法对所有变量进行共同方法偏差检验(周浩, 龙立荣, 2004), 结果发现, 特征根大于 1 的公共因子数共有 10 个, 第一个公因子解释的方差变异量为 20.69%, 远低于 40% 的临界标准, 表明本研究数据不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 描述统计与相关分析

对人际信任、交往焦虑、孤独感进行相关分析, 结果发现, 人际信任与孤独感之间呈显著负相关($r =$

-0.32, $p < 0.01$); 人际信任与交往焦虑之间呈显著负相关($r = -0.18, p < 0.01$); 交往焦虑与孤独感之间呈显著正相关($r = 0.34, p < 0.01$)。具体情况如表 1 所示。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis

表 1. 各变量的描述性统计及相关分析

	M ± SD	1	2	3
1) 人际信任	72.62 ± 7.90	1.00		
2) 交往焦虑	47.03 ± 8.26	-0.18**	1.00	
3) 孤独感	44.44 ± 7.62	-0.32**	0.37**	1.00

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

3.3. 交往焦虑在人际信任与孤独感之间的中介作用

为了检验交往焦虑的中介作用,根据温忠麟等人(2004)建议的方法,运用线性回归分析对中介作用进行检验,结果见表 2。结果表明:①以孤独感为因变量,人际信任为自变量,回归系数具有显著性($\beta = -0.312, SE = 0.053, p < 0.01$);②以交往焦虑为因变量,人际信任为自变量时,回归系数具有显著性($\beta = -0.193, SE = 0.060, p < 0.01$);③以孤独感为因变量,人际信任和交往焦虑为自变量,人际信任的回归系数显著($\beta = -0.246, SE = 0.051, p < 0.01$),交往焦虑的回归系数显著($\beta = 0.344, SE = 0.049, p < 0.01$)。因此,交往焦虑在大学生人际信任与孤独感之间起到部分中介作用,即大学生人际信任通过交往焦虑来间接影响孤独感的高低。其中直接效应为-0.246,中介效应为-0.066 (-0.193×0.344),总效应为-0.312,中介效应占总效应的比例为 21.15%。

Table 2. The mediating effect of interaction anxiety on interpersonal trust and loneliness

表 2. 交往焦虑在人际信任和孤独感之间的中介效应检验

步骤	预测变量	因变量	β	SE	t	R ²
1	人际信任	孤独感	-0.312	0.053	-5.697**	0.096
2	人际信任	交往焦虑	-0.193	0.060	-3.129**	0.025
3	人际信任	孤独感	-0.246	0.051	-5.806**	0.136
	交往焦虑		0.344	0.049	6.145**	

4. 讨论

本研究发现,大学生人际信任水平与孤独感存在显著负相关,说明低水平的人际信任是导致大学生产生孤独感的重要因素之一。该结果与已有研究结果相一致,即人际信任水平较低的个体在人际交往过程中会受到一定的制约,个体的情感需求无法满足,从而体验到更强烈的孤独感(王宇,张丽宏,乔伊渊,张梦雨,2017)。这可能是因为人际信任水平高的大学生,对他人抱着更加信任的态度,易于与人合作,拥有较多的社会支持和良好的人际关系,因而较少感受到孤独感。反之,人际信任水平较低的大学生,对周围的人和事都持怀疑、不信任的态度,人际交往过程中过度谨慎、充满戒备,将自己封闭起来而不愿与他人交往,很容易使自己陷入孤独感、寂寞情境中。

中介作用检验结果表明,交往焦虑在人际信任和孤独感之间起着部分中介作用,即人际信任水平越低,个体在人际交往中感受到较多的交往焦虑,从而导致孤独感水平的提高。人际信任水平较低的大学生具有高敏感、高怀疑、易情绪化、自我防御强的特点(伍明辉,宋凤宁,2006),这些大学生在日常交往

中感受到的社会支持较少, 较易引起交往中的焦虑情绪。另外, 交往焦虑的个体具有害怕与他人相处、逃避与他人的接触、害怕受到他人的评价与批评等特点, 这些特点会导致他们的人际交往情况不良, 无法满足其社交需要, 从而导致孤独感上升。总而言之, 在交往中, 人际信任水平高的大学生更愿意相信他人, 很少感受到交往焦虑, 人际关系往往更加和谐, 较少体验到孤独感。对他人信任程度低的大学生在人际交往中, 存在高敏感、高猜疑、对待他人不信任的时候, 在与人交往中会感受到较多的交往焦虑(胡秦, 2010), 其内心的焦虑又会表现在具体的社交行为上, 使其不敢、不愿与人交往, 长此以往恶性循环, 孤独感也不断增加。

5. 结论

大学生的人际信任水平越低, 会在人际交往中感到较多的交往焦虑, 进而产生更多的孤独感。提高大学生的人际信任水平, 有利于减轻大学生的交往焦虑, 缓解大学生的孤独感。

参考文献

- 陈红艳, 强健(2017). 大学生交往焦虑与人际信任的关系研究. *呼伦贝尔学院学报*, 25(1), 115-117.
- 戴革, 郭薇, 王志刚, 曾飞, 湛学军, 谭展田(2017). 大学生孤独感对抑郁的影响. *中国健康心理学杂志*, 25(2), 297-299.
- 丁倩, 魏华, 张永欣, 周宗奎(2016). 自我隐瞒对大学生网络成瘾的影响: 社交焦虑和孤独感的多重中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 293-297.
- 何安明, 王晨淇, 惠秋平(2018). 大学生孤独感与手机依赖的关系: 消极应对方式的中介和调节作用. *中国临床心理学杂志*, 26(6), 1222-1225.
- 胡宁, 方晓义, 蔺秀云, 刘杨(2009). 北京流动儿童的流动性、社交焦虑及对孤独感的影响. *应用心理学*, 15(2), 166-176.
- 胡秦(2010). 大学生社交焦虑与人际信任关系研究. *边疆经济与文化*, (4), 76-77.
- 贾月亮, 贾月明(2020). 神经质人格与大学生移动社交网络使用偏好的关系: 交往焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(2), 285-288.
- 简佳, 唐茂芹, 彭燕(2007). 人际信任与大学生心理健康的关系. *国际精神病学杂志*, 34(2), 122-125.
- 刘广增, 胡天强, 张大均(2016). 中学生人际关系及其与自尊、人际信任的关系. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 349-351.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)* (pp. 318-320, 180-182, 230-232). 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 王明忠, 周宗奎, 范翠英, 孙晓军(2012). 他人定向变量影响青少年孤独感和社交焦虑: 人际能力作中介. *心理发展与教育*, 28(4), 413-420.
- 王沛, 梁雅君, 李宇, 刘雍鹤(2016). 特质认知和关系认知对人际信任的影响. *心理科学进展*, 24(5), 815-823.
- 王宇, 张丽宏, 乔伊渊, 张梦雨(2017). 大学生人际信任与孤独感的相关性研究. *齐齐哈尔医学院学报*, 38(8), 951-953.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 伍明辉, 宋凤宁(2006). 大学生人际信任与人格特征的相关研究. *临床心身疾病杂志*, 12(6), 440-442.
- 袁立新, 张积家(2007). 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*, 15(4), 378-380.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Ben-Ner, A., & Halldorsson, F. (2010). Trusting and Trustworthiness: What Are They, How to Measure Them, and What Affects Them. *Journal of Economic Psychology*, 31, 64-79. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2009.10.001>
- Hames, J. L., Hagan, C. R., & Joiner, T. E. (2013). Interpersonal Processes in Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 355-377. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185553>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
- Rotter, J. B. (1967). A New Scale for the Measurement of Interpersonal Trust. *Journal of Personality*, 35, 651-665. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x>