

# The Relationships between Shyness and Meaning in Life: The Role of Alienation

Linjieqiong Huang, Yanan Liu, Shu Zhang

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan  
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

Received: Dec. 10<sup>th</sup>, 2015; accepted: Dec. 22<sup>nd</sup>, 2015; published: Dec. 28<sup>th</sup>, 2015

Copyright © 2015 by authors and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

**Objective:** To investigate the mediating effect of alienation on relationships between shyness and meaning in life among college students. **Methods:** Totally 382 college students were selected randomly. And they are respectively surveyed with Shyness Scale, the Sense of Alienation in College Students Scale and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). **Results:** Regression analysis indicated negative predictability of shyness and alienation to meaning in life. Shyness still had significant negative predictability to meaning in life ( $\beta$  value decreased from  $-0.348$  to  $-0.221$ ,  $p < 0.01$ ) on the basis that alienation was controlled. **Conclusion:** The result of the research indicates that alienation has a partial mediating effect between shyness and meaning in life.

## Keywords

Meaning in Life, Alienation, Shyness

---

# 羞怯与生命意义感的关系：疏离感的作用

黄林洁琼, 刘亚楠, 张舒

郑州大学教育系, 河南 郑州  
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

收稿日期: 2015年12月10日; 录用日期: 2015年12月22日; 发布日期: 2015年12月28日

## 摘要

**目的：**研究大学生疏离感在羞怯和生命意义感之间的中介作用。**方法：**随机选取382名大学生，分别使用羞怯量表(Shyness Scale)中文版、大学生疏离感量表(the Sense of Alienation in College Students Scale)、生命意义感量表(the Meaning in Life Questionnaire, MLQ)中文版对其羞怯、疏离感以及生命意义感水平进行测量。**结果：**羞怯和疏离感对生命意义感均具有负向预测作用；疏离感中介羞怯对生命意义感的影响；在控制疏离感对生命意义感影响的基础上，羞怯对生命意义感仍有着负向预测作用，且该负向预测作用具有统计学意义( $\beta$ 值从-0.348下降到-0.221,  $p < 0.01$ )。**结论：**疏离感可能在羞怯和生命意义感之间起部分中介作用。

## 关键词

生命意义感, 疏离感, 羞怯

## 1. 引言

近些年来, 积极心理学的兴起重新带动了对幸福感相关变量的研究, 其中生命意义感就是一个重要的概念。一些心理学家如奥尔波特、弗兰克尔、马斯洛已经在理论上阐明了生命意义感在积极心理机能中的重要性。意义治疗创始人弗兰克尔最早提出了生命意义感, 他认为人类的首要动机就是寻找生命的意义(常晓玲, 翟风臣, 肖晓月, 2000)。虽然国内外文献对于生命意义感有着不同的概念界定, 但一般认为生命意义感是自己的生命有某种目标、意义和价值的感觉(Ryff, 1998)。

影响生命意义感的因素很多, 人际关系始终是其重要的来源之一。良好的社会支持是生命意义发展的基础, 孤独感强烈的个体感受到的生命意义也较低(Stillman, 2009)。大量研究发现, 羞怯与孤独感之间具有共生性(Jones, Rose, & Russell, 1990), 羞怯个体在社交情境中常感觉不适感, 行为上表现出抑制性(Cheek & Buss, 1981)。具体来说, 羞怯者对陌生人的更加警惕, 常伴随对陌生对象的消极评估及情绪上的沮丧感(Henderson & Zimbardo, 2001), 进而会显著阻碍其对期望活动的参与以及对他人和生活目标的追求。很多研究表明, 羞怯者常表现出低自尊(Cowden, 2005)、亲密关系困难(Myers, 2005)以及孤独感(Ashe & McCutcheon, 2001)。综上所述, 孤独感是联结羞怯与生命意义感知关系的重要元素, 因此, 我们假设羞怯与生命意义感显著负相关。

疏离感(Alienation)是个体难以与他人建立亲密关系, 无法与所属社会群体建立有效联结, 进而体验到孤独感、无助感、无意义感等消极情绪体验。研究表明, 高疏离感是引发青少年问题行为的主要因素。高疏离感的个体更倾向于对外界环境进行敌意性的、消极归因, 更容易体验到孤独感, 更具反叛性, 他们往往采取攻击或者退缩等极端行为, 或者沉溺于饮酒、网络依赖等不健康的活动中(Michael, 2003)。

查阅已有国内外文献, 还没有发现羞怯、生命意义感以及疏离感三者关系的相关研究, 本文是一次尝试。综上所述, 本文提出三点假设: 假设一, 羞怯与生命意义感显著负相关; 假设二, 羞怯与疏离感对个体的生命意义感有一定的预测作用; 假设三, 疏离感中介羞怯对生命意义感的影响。

## 2. 方法

### 2.1. 对象

选取河南省郑州市某高校大学生 403 人, 其中有效问卷 382 份, 男生 122 名, 女生 227 名, 未注明

性别信息 33 名。被试年龄在 17 到 21 岁之间, 均值 19.86, 标准差 1.21。

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 羞怯量表(Shyness Scale)中文版

羞怯量表中文版共有 13 个项目(汪向东等, 1999), 采用 7 级评分(1 = “极不相符”, 7 = “极为相符”), 有 4 个题目为反向计分, 所有项目相加得到量表总分。分数越高代表羞怯水平越高。本研究中, 该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.83。

### 2.2.2. 大学生疏离感量表(The Sense of Alienation in College Students Scale)

该量表是由邓君(2011)在日本学者宫下一博和小林利宣的理论基础上, 参考国内外的研究成果, 通过开放式问卷法和访谈法编制的。该量表共 17 个项目, 包括人际疏离感、文化价值疏离感、自我疏离感、环境疏离感四个维度。人际疏离是由于人际冷漠而产生的孤独感和不信任感; 自我疏离指个体对自己评价缺乏肯定, 产生对自己的嫌弃感; 文化疏离指的是个体无法认同原本共同遵守的传统习俗和社会规范, 从而失去了意义感; 环境疏离是个体与其生活的物理环境产生的疏离感。原量表总的内部一致性信度为 0.828, 各分量表  $\alpha$  系数在 0.68 至 0.80 之间。采用七点计分法, 分数越高, 说明疏离感水平越高。本研究中, 各分量表内部一致性信度在 0.68 至 0.81 之间, 总量表内部一致性信度达到 0.80。

### 2.2.3. 生命意义感量表(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ)中文版

选用 Steger 等人编制刘思斯和甘怡群(2010)修订的生命意义量表(the Meaning in Life Questionnaire, MLQ)中文版中的生命意义存现分量表, 共包含 5 个条目, 如: “我明白自己生活的意义”。每个条目采用 1~7 点评分。总量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.82。

## 2.3. 施测与数据处理

在课间对大学生进行团体施测。测试前, 主试通过指导语告知测试目的及注意事项, 强调测验不涉及个人隐私, 鼓励如实作答。测验完毕, 主试回收问卷, 录入数据。所有数据用 SPSS22.0 处理和分析。

## 3. 结果

### 3.1. 大学生羞怯、疏离感与生命意义感的描述性统计

表 1 呈现了大学生羞怯、疏离感以及生命意义感的描述统计结果。为探讨其性别差异, 对羞怯、疏离感以及生命意义感的各维度分别进行独立样本 t 检验, 结果显示  $p > 0.05$ , 这表明大学生的羞怯、疏离

Table 1. Descriptive statistics of shyness, alienation and meaning in life

表 1. 羞怯、疏离感与生命意义感的描述性统计

	N	Min	Max	M	SD
羞怯	382	1.00	7.00	3.73	1.01
人际疏离感	382	1.00	7.00	2.49	1.20
自我疏离感	382	1.00	5.00	2.04	0.78
文化疏离感	382	1.00	6.67	3.06	1.28
环境疏离感	382	1.00	6.80	3.50	1.26
疏离感总分	382	1.00	5.53	2.75	0.79
生命意义感	382	1.20	7.00	4.83	1.07

感以及生命意义感各维度并无性别差异。表 1 结果显示,大学生生命意义感的平均值为 4.83,羞怯的平均水平为 3.73,表明大学生生命意义感居于中等偏上水平,羞怯水平具有中等偏下水平。在疏离感各维度中,最高分为环境疏离 3.50 分,最低分为自我疏离 2.04 分,由此可见,大学生的总的疏离感程度较低。

### 3.2. 疏离感与羞怯和生命意义感的相关分析

对疏离感、羞怯与生命意义感进行相关分析,结果表明:疏离感总分以及人际疏离感、自我疏离感、文化价值疏离感、环境疏离感得分与羞怯得分呈显著正相关;疏离感总分以及人际疏离感、自我疏离感、文化价值疏离感、环境疏离感得分与生命意义感得分呈显著负相关;羞怯得分与生命意义感得分呈显著负相关(表 2)。

### 3.3. 疏离感在羞怯和生命意义感间的中介作用分析

#### 3.3.1. 疏离感和羞怯对生命意义感的回归分析

以生命意义感标准分为结果变量,疏离感总分标准分和羞怯标准分为预测变量,采用逐步进入法进行线性回归分析。结果表明,疏离感和羞怯依次进入回归方程,两个回归模型均显著 $[F(1, 379) = 56.77, p = 0.000; F(2, 378) = 37.81, p = 0.000]$ ,疏离感可解释生命意义感 12.8% 的方差,而增加羞怯后,可解释方差的比例增加到 16.2%。进一步对各回归系数检验,两者的回归系数均达到显著水平( $\beta = -0.250, t = -4.588, p = 0.000; \beta = -0.221, t = -4.066, p = 0.000$ ) (表 3)。

#### 3.3.2. 疏离感在羞怯和生命意义感间的中介效应分析

以生命意义感标准分为因变量,以疏离感标准分为中介变量,以羞怯标准分为自变量,用逐步回归分析的方法研究疏离感、羞怯以及生命意义感三者之间的关系。第一步:作羞怯对生命意义感的回归分析,得到路径系数  $c$ ;第二步:作羞怯对疏离感的回归分析,得到路径系数  $a$ ;第三步:加入疏离感,作疏离感和羞怯对生命意义感的回归分析,分别得到路径系数  $b$  和  $c'$ 。结果表明,在第一步的回归分析中,羞怯对生命意义感有着负向预测作用;在第二步的回归分析中,羞怯对疏离感有着正向预测作用;第三步将疏离感这一中介变量纳入回归方程中,在控制疏离感对生命意义感影响的基础上,羞怯仍负向预测生命意义感。回归系数的减少(从  $-0.348$  下降到  $-0.221$ ),表明疏离感在羞怯和生命意义感之间发挥着部分中介作用(表 4)。

**Table 2.** Correlation with shyness, alienation and meaning in life  
**表 2.** 疏离感与羞怯和生命意义感的相关分析( $r$  值)

变量	$\bar{x} \pm s$	疏离感	人际疏离感	自我疏离感	文化价值疏离感	环境疏离感	羞怯
疏离感	$2.75 \pm 0.79$						
人际疏离感	$2.49 \pm 1.20$	0.70**					
自我疏离感	$2.04 \pm 0.78$	0.63**	0.35**				
文化价值疏离感	$3.06 \pm 1.28$	0.73**	0.34**	0.42**			
环境疏离感	$3.50 \pm 1.26$	0.75**	0.30**	0.16**	0.43**		
羞怯	$3.73 \pm 1.01$	0.50**	0.24**	0.42**	0.48**	0.34**	
生命意义感	$4.83 \pm 1.07$	-0.36**	-0.21**	-0.38**	-0.36**	-0.15**	-0.35**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

**Table 3.** Multiple regression analysis of shyness, alienation and meaning in life  
**表 3.** 以生命意义感为因变量(疏离感, 羞怯为自变量)的多元回归分析(n = 382)

自变量	偏回归系数				标准化偏回归系数
	系数( $\beta$ )	标准误(SE)	t 值	P 值	
疏离感	-0.250	0.054	-4.588	0.000	-0.249
羞怯	-0.221	0.054	-4.066	0.000	0.221

**Table 4.** The mediation analysis of alienation on the relation between shyness and meaning in life  
**表 4.** 疏离感在羞怯和生命意义感之间的中介效应

步骤	因变量	自变量	标准化偏回归系数( $\beta$ )	R <sup>2</sup>	t 值
1 (路径 c)	生命意义感	羞怯	-0.348	0.121	-7.570**
2 (路径 a)	疏离感	羞怯	0.503	0.253	11.838**
3 (路径 b)	生命意义感	疏离感	-0.250	0.167	-4.821**
(路径 c')		羞怯	-0.221		-4.250**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

使用 Bias-Corrected Bootstrap 程序对构建的中介效应模型进行显著性检验(陈瑞等, 2013)。首先采用重复随机抽样的方法在原始数据(n = 382)中抽取 1000 个 Bootstrap 样本, 然后根据这些样本拟合羞怯经疏离感至生命意义感的中介效应模型, 生成并保存 1000 个中介效应的估计值, 形成一个近似抽样分布, 将这些效应值按数值大小排序, 用第 2.5 百分位数(LLCI)和第 97.5 百分位数(ULCI)来估计中介效应 95% 的置信区间。如果中介效应 95% 的置信区间没有包括 0, 则表明该中介效应具有统计学意义。使用 Bias-Corrected Bootstrap 程序进行中介效应检验, 结果显示: 羞怯至生命意义感的直接效应 95% 置信区间为 -0.3285 至 -0.1143, 而羞怯至生命意义感的间接效应 95% 置信区间为 -0.1941 至 -0.0692, 说明该中介效应具有统计学意义。并且羞怯对生命意义感的直接效应为 -0.2214, 间接效应为 -0.1260, 中介效应占总效应的 36.27%, 这说明疏离感部分中介羞怯与生命意义的关系。

## 4. 讨论

### 4.1. 羞怯、疏离感与生命意义的关系

本研究首先分析了大学生疏离感与羞怯和生命意义感的相关关系。疏离感以及人际疏离感、自我疏离感、文化价值疏离感、环境疏离感各维度与羞怯呈显著正相关; 疏离感各维度与生命意义感呈显著负相关; 羞怯与生命意义感呈显著负相关。这与我们的理论假设一致: 羞怯水平越高, 越容易遭遇人际关系问题和体验到消极情绪, 因此疏离感水平越高; 疏离感水平越高, 越缺乏对自己存在的价值感的体验, 生命意义感可能就越低; 而高羞怯水平也会降低个体的生命意义感。

本研究通过 Bootstrap 程序对中介效应的显著性进行检验发现: 疏离感在羞怯和生命意义感之间的中介效应显著, 且疏离感起部分中介作用。羞怯对生命意义感有显著的负向预测作用, 并能够通过疏离感间接影响生命意义感。这可能是因为羞怯水平较高的个体由于在社交情境中体验到较强烈的不适感如对陌生人的警惕不安, 对有关自己的消极评价的恐惧焦虑等, 并抑制自己的行为, 不能够积极参与到活动中, 因此会更容易遭遇人际交往的问题以及人际关系上的困扰。另外, 高羞怯水平往往会带来消极的情绪和社会适应后果, 这样的个体往往对自己有着较低的评价, 自尊水平较低, 更倾向于体验到孤独感。所以, 羞怯水平较高的个体会感受到更多的人际疏离感、自我疏离感等, 他们的疏离感水平更高。由于

较高水平的疏离感，他们缺乏对自己存在的价值感和目的感的体验，不能够主动地去寻求生命意义感，因此他们的生命意义感水平更低。但是，对于低羞怯水平的个体而言，他们能够更好地进行人际交往活动，能够主动加入团体中，体验到更少的人际疏离感；并且对自己的评价更加积极，有着更低水平的自我疏离感。总的来说，羞怯水平低的个体疏离感水平总体较低。所以他们更不易产生孤独感、无意义感、不可控制感等消极的情感，而是能够把握自己生命的整合感，感受到自己生命的丰富、有价值以及充满意义的状态。

本研究的结果，即羞怯能够通过疏离感来影响生命意义感，该结果对于增强大学生的生命意义感、提高心理健康水平具有实际指导作用。高羞怯水平的大学生，他们较低的生命意义感可以通过降低疏离感水平来进行改善。他们可以加强与他人、自己、社会文化、环境等的联结程度，更多地去体验他人的支持，主动地去降低自己的疏离感水平。由此，羞怯水平较高的个体也能够感受到自己的生命有价值、有意义，体验到自己存在的价值感和目的感。

## 4.2. 未来研究方向

本研究发现，疏离感在大学生羞怯和生命意义感之间起部分中介作用。由于国内外关于这三者之间关系的研究并不多，因此本研究关注羞怯、疏离感、生命意义感三者的关系，构建了疏离感在羞怯和生命意义感之间的中介效应模型，对这三个变量进行了更深入的探讨，并且对三者关系的研究进行了补充。但是本研究也存在着一定的局限性。首先，本研究为横断研究，且样本量较少，研究结果有待于大样本的纵向研究的证实；另外，研究样本仅是一所高校的的大学生，缺乏多样性、全面性和代表性，研究结果的推广性和准确性受限，未来研究可以选择更具代表性的样本进行探索。

## 5. 结论

- 1) 大学生的羞怯与生命意义显著负相关；
- 2) 大学生的疏离感、羞怯对生命意义感有一定的预测作用；
- 3) 疏离感在羞怯和生命意义感之间起部分中介作用。

## 基金项目

教育部人文社科项目资助，项目号：13YJC190015。

## 参考文献 (References)

- 常晓玲, 翟凤臣, 肖晓月(译)(2000). 弗兰克尔: 意义与人生. 北京: 中国轻工业出版社. (Gould, W. B., 1998)
- 陈瑞, 郑毓煌, 刘文静(2013). 中介效应分析: 原理、程序、Bootstrap 方法及其应用. *营销科学学报*, 9(4), 120-135.
- 邓君(2011). 大学生疏离感现状调查及与家庭功能与人际信任的关系研究. 硕士学位论文, 福建师范大学, 福州.
- 刘思斯, 甘怡群(2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(16), 478-482.
- 汪向东, 王希林, 马弘, 等(1999). *心理卫生评定量表手册*. 北京: 中国心理卫生杂志社出版.
- Ashe, D. D., & McCutcheon, L. E. (2001). Shyness, Loneliness, and Attitude toward Celebrities. *Current Research in Social Psychology*, 6, 123-133.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and Sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Cowden, C. R. (2005). Worry and Its Relationship to Shyness. *North American Journal of Psychology*, 7, 59-70.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. G. (2001). Shyness as a Clinical Condition: The Stanford Model. In L. E. Alden, & W. R. Cozier (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness* (pp. 431-447). New York: Wiley.

- Jones, W. H., Rose, J., & Russell, D. (1990). Loneliness and Social Anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp. 247-266). New York: Plenum Press. [http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6\\_9](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_9)
- Michael, D. S. (2003). Alienation, Aggression, and Sensation Seeking as Predictors of Adolescent use of Violent Film, Computer, and Website Content. *Journal of Communication*, 53, 105-120. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1460-2466.2003.tb03008.x>
- Myers, B. C. (2005). An Inhibition of Being Shy: Shyness and Its Effects of Career Preferences in College Students. *American Journal of Psychology*, 1, 60-70.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychology Inquiry*, 9, 1-28. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without Meaning: Life Loses Meaning Following Social Exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 686-694. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>