

大学生适应性、认知灵活性与情感幸福感的关系研究

王 琨¹, 刘欢欢²

(1. 保定学院 教育系, 河北 保定 071000; 2. 河北大学 教育学院, 河北 保定 071002)

摘 要:探讨大学生认知灵活性、适应性与情感幸福感的关系,为增进大学生心理健康探索新的途径。采取整群抽样方法,运用认知灵活性量表、大学生适应性量表和积极情感-消极情感量表对某高校223名大学生进行调查。大学生认知灵活性存在性别、是否独生子女、是否班干部和城乡的差异;认知灵活性与积极情感和消极情感,与大学生适应性及其各维度之间存在显著相关;大学生认知灵活性对积极情感具有显著的正向预测作用;大学生适应性在认知灵活性和积极、消极情感之间有部分中介作用。对大学生的心理健康教育应从提高认知灵活性的角度入手,来增进大学生适应性和积极情感体验。

关键词:认知灵活性;适应性;积极情感;消极情感;幸福感

中图分类号:B842.1

文献标志码:A

文章编号:1674-2494(2013)01-0105-05

近年来,认知灵活性逐渐成为心理学研究中的一个热点问题,并且与学生心理健康的关系的研究也越来越多^[1]。美国学者斯皮罗(R. J. Spiro)等人最先提出认知灵活性理论(Cognitive Flexible Theory)来解释建构性学习的过程^[2]。作为执行功能的成分之一,认知灵活性是一种与问题解决有关的特质,心理学家对此展开了大量的研究。Martin和Rubin(1995)从一种新的角度提出认知灵活性概念^[3],他们认为,认知灵活性是指人们在处理某种情况时,在应该采取的行为上具有多种选择的意识,愿意灵活适应某种环境,相信自己有能力去应对各种新情境。Martin等人对认知灵活性的研究主要集中在人际交往的领域。Martin和Rubin(1995)编制了认知灵活性量表,来测量人们在交流时选择性的认知。这个概念从社会认知的角度来研究认知灵活性,把认知灵活性看作一种人格特质。

适应性是近年来在开展心理健康教育过程中经常涉及的一个重要概念。已有研究表明,适应状况的好坏将直接影响大学生的生活、学习和身心健康。具有较高心理适应性的人应对环境变化时有积极灵活的态度,能够主动调整自己,在现实生活环境中保持一种良好有效的生存状态^[4]。Anderson(2002)指出,认知灵活性涉及到同时对各种信息进行加工,产生各种想法,考虑各种选择或者改变计划去适应特殊的环境。认知灵活性缺乏的人时常是固执、死板的,他们坚持自己的想法或不适应某种情境的改变。Gardner(1993)和Goleman(1996)认为,灵活性的个体更容易理解他人的观点,理解他人的感觉增加了问题解决的技能,从而有助于适应。Dreisbach和Goschke(2004)发现,认知灵活性有助于适应新情境。

幸福感是积极心理学研究的主要内容之一,近年来受到越来越多的关注。情感幸福感是主观幸福感的重要成分,包括积极情感和消极情感,它是人们对不断发生的生活事件的情感反应^[5]。人们总是希望获得愉快的情感体验,因此积极情感体验较多和消极情感体验较少的人更可能把他们的生活知觉为是幸福的。要获得幸福感,在减少消极情感的同时还必须增加积极情感^[6]。

本研究将认知灵活性作为人格特质对大学生进行研究,并探讨认知灵活性与大学生适应性和情感幸福感的关系。

一、研究方法

1. 研究对象

选取河北某高校大学生,发放并回收问卷240份,其中有效问卷223份,包括地理、英语及心理学专业的学

收稿日期:2012-10-25

基金项目:国家社会科学基金教育学青年专项“认知灵活性与高效率学习的关系研究”(CBA100117);河北省教育科学“十二五”规划青年专项“大学生认知灵活性与心理健康的关系研究”(11080031)

作者简介:王 琨(1973-),女,河北保定人,教育学硕士,副教授,主要从事教育心理学与心理健康研究。

生,其中大一、大二、大三学生分别为 35 人、44 人、143 人。男生 56 人,女生 166 人,平均年龄为 21.7 岁。

2. 研究工具

采用认知灵活性量表、大学生适应性量表和积极情感-消极情感量表作为研究工具。

(1) 认知灵活性量表。选取由齐冰等人修订的 Martin 等编制了认知灵活性量表,共 13 个项目,采用 Likert 6 点量表进行评定,1 代表“非常不同意”,6 代表“非常同意”,得分越高,代表认知灵活性水平越高。修订的量表内部一致性信度系数为 0.825,重测信度系数为 0.792^[7]。该量表在本研究中的内在一致性信度为 0.795。

(2) 大学生适应性量表^[8]。问卷由 66 个项目组成,包含 7 个维度。其中学习适应性 8 项;人际适应性 11 项;角色适应性 9 项;职业选择适应性 9 项;生活自理适应性 6 项;环境的总体认同 7 项;身心症状表现 10 项。另有 6 个重复项目构成“效度量表”。正式问卷的选项采用 Likert 5 点评定量表,1 表示“很不符合”,5 表示“非常符合”。量表得分愈高,表示适应性愈强。各分测验 α 系数的范围在 0.579~0.776 之间,而全量表 α 系数为 0.898。本研究中全量表 α 系数为 0.911。

(3) 情感幸福感量表采用积极-消极情感修订版(PANAS-R)^[9]。包括积极和消极情感体验描述词各 9 个,要求被试在 5 点量表(1 代表“非常轻微或根本没有”,5 代表“非常强烈”)上回答。经修订的量表是情感幸福感的有效测量工具,具有很高的稳定性,积极情感和消极情感内部一致性信度分别为 0.85 和 0.84 以上。本研究中积极情感和消极情感量表的内部一致性系数分别为 0.895 和 0.827。

3. 研究程序和统计方法

在大学的公共选修课上集体发放问卷,完成后当场收回。

使用 SPSS15.0 软件对数据资料进行方差分析、相关分析和回归分析。

二、研究结果

1. 认知灵活性、适应性和情感幸福感的得分分布情况

(1) 首先考察了认知灵活性在性别、是否独生子女、是否班干部和城乡分布情况,结果如表 1。

表 1 认知灵活性分数分布情况

	认知灵活性	适应性	积极情感	消极情绪
M±SD	4.13±0.54	3.53±0.38	3.10±0.71	1.93±0.59

以认知灵活性为因变量,性别、专业、是否独生和是否班干部为自变量进行多元方差分析发现,4 个自变量主效应不显著,所有交互作用不显著。进一步对 4 个自变量分别做独立样本 T 检验发现,在性别($t=2.77, p<0.01$)、是否独生($t=2.67, p<0.01$)和是否班干部($t=2.226, p<0.05$)上认知灵活性的平均得分均存在显著性差异。

其次,大学生认知灵活性问卷、适应性、积极情感和消极情感的分数如表 2 所示。

表 2 大学生的认知灵活性、适应性、积极和消极情感的分数分布情况

	性别		专业		是否独生		是否班干部	
认知	男(53)	女(170)	文(80)	理(143)	独生(31)	非独生(188)	是(39)	否(181)
灵活性	4.31±0.54	4.08±0.53	4.18±0.57	4.11±0.52	4.37±0.55	4.09±0.53	4.24±0.43	4.08±0.55

大学生认知灵活性平均分 4.13(均分为 3.5 分),总体水平处于中等偏上;适应性为 3.53(均分为 3 分),总体适应性为中等以上;积极情感为 3.10,消极情感为 1.93(均分为 3 分),说明总体上大学生以积极情感为主,消极情感体验较少。

(2) 大学生认知灵活性与适应性和情感幸福感的相关分析

据表 3 可看出,大学生认知灵活性与情感幸福感和适应性均呈显著相关。认知灵活性与积极情感呈显著正相关($p<0.001$),与消极情感呈显著负相关($p<0.001$),与适应性总分及各维度分均呈显著正相关($p<0.001$)。适应性总分及各个维度与积极情感均呈显著正相关,与消极情感均呈显著负相关。

表3 认知灵活性与情感幸福感和适应性的相关

	积极情感	消极情感	总适应	学习适应	人际适应	角色适应	职业选择	生活适应	环境适应	身心症状
认知灵活性	0.405**	-0.222**	0.561**	0.390**	0.490**	0.491**	0.492**	0.245**	0.255**	0.261**
积极情感	1.000	0.005	0.514**	0.252**	0.487**	0.477**	0.393**	0.185**	0.254**	0.326**
消极情感	0.005	1.000	-0.502**	-0.398**	-0.356**	-0.230**	-0.207**	-0.302**	-0.294**	-0.584**

(3)大学生适应性在认知灵活性与积极、消极情感中的中介效应检验

检验适应性在认知灵活性与积极、消极情感中的中介效应。采用强迫进入法进行回归分析考察适应性是否具有中介作用。第一步检验认知灵活性对积极、消极情感的预测作用,第二步检验认知灵活性对适应性的预测作用,第三步以积极、消极情感为因变量,将适应性和认知灵活性分别放入回归方程。

表4 适应性在认知灵活性对积极情感的中介作用

自变量	步骤	影响路径	中介效应
人际适应	第一步	$y=0.405x$	$SE=0.080$ $t=6.573^{***}$
	第二步	$m_2=-0.491x$	$SE=0.053$ $t=8.358^{***}$
	第三步	$Y=0.219x$ $+0.380m_2$	$SE=0.086$ $SE=0.094$ $t=3.310^*$ $t=5.741^{**}$
角色适应	第一步	$y=0.405x$	$SE=0.080$ $t=6.573^{***}$
	第二步	$m_2=0.493x$	$SE=0.060$ $t=6.148^{***}$
	第三步	$Y=-0.225x$ $+0.366m_2$	$SE=0.086$ $SE=0.084$ $t=-3.392^{**}$ $t=5.501^{***}$
职业选择适应	第一步	$y=0.405x$	$SE=0.080$ $t=6.573^{***}$
	第二步	$m_2=0.492x$	$SE=0.065$ $t=8.381^{***}$
	第三步	$Y=0.279x$ $+0.256m_2$	$SE=0.089$ $SE=0.080$ $t=4.057^{***}$ $t=3.721^{***}$
环境总体认同	第一步	$y=0.405x$	$SE=0.080$ $t=6.573^{***}$
	第二步	$m_2=0.258x$	$SE=0.065$ $t=3.967^{***}$
	第三步	$Y=0.364x$ $+0.162m_2$	$SE=0.081$ $SE=0.082$ $t=5.783^{***}$ $t=2.570^*$
身心症状表现	第一步	$y=0.405x$	$SE=0.080$ $t=6.573^{***}$
	第二步	$m_2=0.261x$	$SE=0.069$ $t=4.024^{***}$
	第三步	$Y=0.344x$ $+0.236m_2$	$SE=0.080$ $SE=0.075$ $t=5.542^{***}$ $t=3.806^{***}$
总体适应性	第一步	$y=0.405x$	$SE=0.080$ $t=6.573^{***}$
	第二步	$m_2=0.561x$	$SE=0.039$ $t=10.025^{***}$
	第三步	$Y=0.171x$ $+0.418m_2$	$SE=0.089$ $SE=0.128$ $t=2.467^*$ $t=6.034^{***}$

注:(1)表中的 t 检验是对标准化回归系数的 t 检验;(2)影响路径一列中的系数均为标准化回归系数;(3)表中的 y 表示因变量(积极情感), x 表示自变量(认知灵活性), m 表示中介变量(适应性)。

由表4可知大学生认知灵活性对积极情感具有显著的正向预测作用,且人际适应性、角色适应性、职业选择适应性、环境总体认同、身心症状表现、适应性总体在认知灵活性与积极情感之间存在显著的部分预测作用。根据表5可知大学生认知灵活性对消极情感具有显著的负向预测作用,生活自理适应、环境总体认同在认知灵活性与消极情感之间存在显著部分预测作用。适应性总体对积极情感的解释力度最大28.4%,适应性的各个维度对积极情绪的解釋力度依次分别为人际适应27.4%,角色适应26.6%,身心症状表现21.6%,职业选择角色21.4%,环境总体认同18.9%;生活自理适应对消极情感的解釋力度最大11.4%,其次为环境总体认同11.0%。

表 5 适应性在认知灵活性对消极情感的中介作用

自变量	步骤	影响路径		中介效应
生活自理	第一步	$y=-0.222x$	$SE=0.073$	$t=-3.384^{**}$
	第二步	$m_2=0.244x$	$SE=0.060$	$t=3.748^{***}$
	第三步	$Y=-0.158x$ $-0.263m_2$	$SE=0.086$ $SE=0.094$	$t=-2.411^*$ $t=-4.008^{***}$
环境认同	第一步	$y=-0.222x$	$SE=0.073$	$t=-3.384^{**}$
	第二步	$m_2=0.258x$	$SE=0.065$	$t=3.967^{***}$
	第三步	$Y=-0.158x$ $-0.254m_2$	$SE=0.073$ $SE=0.074$	$t=-2.393^*$ $t=-3.854^*$

三、讨论

大学生认知灵活性在性别、是否独生子女和是否班干部三个方面存在显著性差异。男大学生的认知灵活性高于女大学生;独生子女的认知灵活性高于非独生子女;班干部的认知灵活性高于非班干部。说明在处理某种情况时,总体上男大学生比女大学生、独生子女比非独生子女、班干部比非班干部在应该采取的行为上具有多种选择的意识,具有灵活适应某种环境的意愿和相信自己有应对各种新情境的能力。

研究中出现了认知灵活性的显著性别差异,这与国外的研究结果不一致,Martin 和 Rubin 认为认知灵活性不存在性别差异。国内研究者对此问题的研究也出现了不一致的结果,对高中生的研究表明存在认知灵活性的性别差异^[9],对一至四年级大学生的研究表明不存在显著性别差异^[10],而对大一学生的研究表明,在某些维度上存在性别差异^[7]。究其原因,可能与研究者所选样本有关,认知灵活性的性别差异是否存在还有待进一步探讨。

本研究还表明独生子女的认知灵活性高于非独生子女。独生子女的父母相对来说有更高的受教育程度^[11],或者说文化程度高的父母更可能生一个孩子,他们更重视子女的教育,并更有能力为子女提供更好的教育条件,子女的生活环境和教育经验更加丰富,独生子女面对多元的生活环境,较早地学习了在不同情境下的反应方式,所以表现出较高的灵活性。班干部大学生在学校有更多的锻炼机会和社会实践经验,所以他们面临新情境时会有更多的意识到多种选择的可能、更高的选择意愿和效能。已有研究表明,具有社会实践经验的大学生认知灵活性分数要高于没有实践经验的学生。社会实践对长期处于单一的学校环境中的大学生来说是一种重要的经历,因此学校要鼓励学生参加各种社会实践活动,在不同的社会情境中加以锻炼,提高大学生的认知灵活性。

相关分析结果表明,大学生认知灵活性与情感幸福感和适应性均呈显著相关。认知灵活性与积极情感呈显著正相关,与消极情感呈显著负相关。说明高认知灵活性的大学生积极情感较多,低认知灵活性的大学生消极情感较多;认知灵活性越高,大学生各方面的适应性水平越高。Myers 和 Diener(1995)认为幸福的人有较好的人际关系。Arianne D. Stevens(2009)研究表明:认知灵活性高的儿童具有较好的社会技能和亲社会行为。Martin 和 Rubin(1998)指出认知灵活性高的个体的交流更成功,当意见不合时,高认知灵活的人有更高的容忍性;高认知灵活性的个体容易理解他人的感受,从而提高问题解决的技巧^[12]。因此,高认知灵活性的人有更高的交流技巧,创设更好的人际关系,良好的人际关系导致积极情感的增加,从而提高情感幸福感;反之,低认知灵活性个体容忍度较低,更多地使用言语攻击,产生消极的人际交往方式,不良的人际关系导致积极情感的减少,从而降低了情感幸福感。Beck(1967)认为思维可以引领感情和行为。假设心理失衡是由极度的负性条件和持续改变的条件引起的,那么这些条件是由不灵活的负性思维构成的。Ellis 的理性情绪疗法认为,非理性的思想、信念是情感障碍或异常行为产生的重要原因。因此,认知不灵活性可能导致了消极的思维,消极的思维引起了消极情感。

认知灵活性与适应性总分及其各维度分均呈显著正相关,说明认知灵活高的大学生表现出较强的适应性,他们较容易适应大学的学习方式、人际关系,容易适应大学的生活、角色和将来的职业选择,对大学环境有更高的认同,并出现较少的身心症状。认知灵活性是思维和行为的灵活变化以符合新情境的要求。当大学生面对不断发生变化的情境时,面对新的生活环境和角色,新的学习方式、人际关系等,过去的经验不再适应当前的情境,高灵活性个体能不断调整自己的行为与认知,来达到与情境的协调一致。

根据回归分析的中介效应检验,大学生认知灵活性对积极情感具有显著的正向预测作用,另外,适应性的部

分维度在认知灵活性与情感幸福感之间存在显著的部分预测作用。认知灵活性通过人际适应性、角色适应性、职业选择适应性、环境总体认同、身心症状表现部分预测积极情感;通过生活自理适应、环境总体认同部分的预测消极情感。人际适应性对积极情感的解释力度最大,生活自理适应对消极情感的解释力度最大,表明人际适应是影响积极情感的主要因素,生活自理适应是影响消极情感的主要因素。

四、结论及建议

认知灵活性是一种积极的心理品质,大学生的适应和幸福感是心理健康的重要表现。认知灵活性与适应性和情感幸福感相关,认知灵活性高的人更易适应环境,情感更积极;认知灵活性显著正向预测积极情感,并通过适应性对积极和消极情感有部分预测作用。所以,可以通过提高认知灵活性来提高大学生的适应性和幸福感,增进大学生的心理健康。可以通过以下方式提高大学生的认知灵活性,可以为大学生设计一些问题情境,引导大学生多角度思考解决问题的方法,并且鼓励大学生彼此多交流思想,传播积极心理学的知识,让其发现可以通过外界因素的帮助解决一些看似解决不了的难题,对生活学习中的问题作出积极归因,这样有助于开阔大学生解决问题的思路和提升心理健康水平。

参考文献:

- [1]张德玄,郑莉君,李 问,等. 认知灵活性与大学生心理健康的相关关系[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(4):334-335.
- [2]刘儒德. 论认知灵活性理论[J]. 北京师范大学学报, 1999, 155(5):61-66.
- [3]Martin M M, Rubin R B. A new measure of cognitive flexibility[J]. Psychological Reports, 1995(76):623-626.
- [4]樊富珉. 社会现代化与人的心理适应[J]. 清华大学学报, 1996(4):43-48.
- [5]邱 林. 人格特质影响情感幸福感的机制[D]. 广州:华南师范大学, 2006.
- [6]邱 林,郑 雪. 主观幸福感的结构及其与人格特质的关系[J]. 应用心理学, 2005, 11(4):330-335.
- [7]赵 兵,齐 冰. 大一新生认知灵活性与学校适应的关系研究[D]. 保定:河北大学, 2011.
- [8]卢谢峰. 大学生适应性量表的编制与标准化[D]. 武汉:华中师范大学, 2003.
- [9]张建华. 中学生认知灵活性与应对方式的关系研究[D]. 保定:河北大学, 2011.
- [10]王 凡. 大学生认知灵活性与择业效能感的关系研究[D]. 保定:河北大学, 2011.
- [11]Toni Falbo. 独生子女大学生的心理健康和人际关系——兼对独生子女“刻板印象”的讨论[J]. 广西民族大学学报:哲学社会科学版, 2011(5):10-14.
- [12]Martin M M, Anderson C M, Thweatt K S. Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale[J]. Journal of Social Behavior and Personality, 1998(13):531-541.

The Relationship Among Cognitive Flexibility, College Students Adaptability and Affective Well-being

Wang Kun¹, Liu Huanhuan²

(1. Department of Education, Baoding University, Baoding 071000, China;

2. College of Education, Hebei University, Baoding 071002, China)

Abstract: To investigate the relationship among college student cognitive flexibility, adaptability and affective well-being, to provide reference for college student psychological healthy education. Cognitive flexibility scale, college student adaptability inventory and positive-negative affect scale were conducted among 223 college students by using cluster sampling method. Results College student cognitive flexibility was associated with sex, only one child or not, grade leader or not and home location; cognitive flexibility was related to positive-negative affect and adaptability significantly; cognitive flexibility could significantly predict positive affect positively; college student adaptability played a partly mediating role between cognitive flexibility and positive-negative affect. The college student adaptability and well-being were promoted by improving cognitive flexibility.

Key words: cognitive flexibility; adaptability; positive affect; negative affect; affective Well-being

(责任编辑 陈 静)