

“宅一族”行为自评量表与心理特征量表的编制与信效度检验

胡亮¹ 杨敏² 温煦¹ 朱乐乐¹

(1. 浙江大学教育学院, 浙江 杭州 310028; 2. 浙江大学医学院, 浙江 杭州 310058)

[摘要] 我国“宅一族”群体日益壮大,但目前学界缺乏对“宅”的测评工具。宅的行为表现、心理特征和对宅的态度是相互关联但又有所区别的概念,有关宅现象的研究需要根据研究目的的不同选取相应的宅量表。可以将宅的评价量表分为宅行为自评量表(“行为宅”的判定标准)和宅心理特征量表(“心理宅”的判定标准)进行设计与信效度检验。结果表明,这两份量表具有良好的内部一致性及重测信度、内容效度、区分效度和效标效度,可以作为宅现象相关研究的测评工具。今后的研究可以进一步对“主动宅”和“被动宅”进行更为深入细化的探索,揭示心理和行为两个维度上的宅对人的体质、心理和社会适应所产生的影响。

[关键词] 宅; 行为自评; 量表编制; 信效度检验; 心理测量; 心理健康干预

Development and Validation of Measures of Self-rating Behavior and Psychological Characteristics of "Zhai People"

Hu Liang¹ Yang Min² Wen Xu¹ Zhu Lele¹

(1. College of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China;
2. Medical School, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China)

Abstract: With the fast-growing coverage of the Internet and substantial changes in people's lifestyle, the size of "Zhai People" (those who stay home most of the time) has dramatically increased in China. Increasing research attention has been directed to the impact of the "Zhai" lifestyle on their physical health, psychological well-being and social adaptation. However, no validated measures of "Zhai" are currently available, which places a great barrier to accurately understanding "Zhai." Therefore, the current study aims to develop and validate measures as

[收稿日期] 2014-06-16

[本刊网址·在线杂志] <http://www.journals.zju.edu.cn/soc>

[在线优先出版日期] 2015-01-30

[基金项目] 教育部人文社会科学研究青年基金项目(10YJCXLX016); 2012年浙江省钱江人才计划资助项目(QJC1202001); 浙江大学交叉研究种子基金资助项目; 浙江省社科联研究课题(2012N155)

[作者简介] 1. 胡亮(<http://orcid.org/0000-0002-7796-8963>),男,浙江大学教育学院副教授,博士生导师,理学博士,主要从事体质与心理健康促进研究; 2. 杨敏(通信作者,<http://orcid.org/0000-0001-9487-6828>),女,浙江大学医学院讲师,主要从事营养学与公共健康研究; 3. 温煦(<http://orcid.org/0000-0003-3658-6368>),男,浙江大学教育学院副教授,教育学博士,主要从事锻炼与体质促进研究; 4. 朱乐乐(<http://orcid.org/0000-0002-3547-9272>),女,浙江大学教育学院硕士研究生,主要从事锻炼心理学研究。

regards "Zhai People." First, a qualitative research revealed that behaviors, psychological characteristics, and attitude toward "Zhai" were related but independent concepts, hence specific measures of these different concepts should be developed to suit different research purposes. The theoretical framework and initial item pools of the two questionnaires, namely "Zhai Behavior Self-rating Scale" and "Zhai Psychological Characteristics Scale," were designed. Following standardized procedures of the validity test, we examined the psychological properties of these two measures in two empirical studies. The results indicated that: (1) these questionnaires demonstrated excellent internal consistency, test-retest reliability, construct validity, convergent and discriminant validity, and therefore are recommended as the valid measures of "Behavior Zhai" and "Psychological Zhai," which can be used to sieve out "Zhai People" and investigate their behavior and psychological patterns; (2) "Behavior Zhai" and "Psychological Zhai" were moderately correlated, but also independent from each other. These measures should be applied to future studies in larger samples, especially to those highly "Zhai" individuals, so as to better examine the validity and applicability of the measures. More in-depth investigations are warranted to explore "passive Zhai" and "proactive Zhai" in an effort to reveal the influence of "Behavior Zhai" and "Psychological Zhai" on people's physical, psychological and social well-being.

Key words: "Zhai"; behavioral self-rating; questionnaire development; scale validation; psychological measurement; intervention of psychological health

一、研究背景与问题

当今社会,有相当多的人在他们可以掌控的时间里选择待在家里足不出户,随着科技的发展、网络的普及、快递网络的发达,他们可以在家完成工作、购物、娱乐甚至社交。这一日益庞大的群体或主动或被动地花费大部分时间待在自己的住宅中,很少出门,因此被冠以“宅一族”的标签。“宅”也成为尽人皆知的生活方式,并由此衍生出一系列与“宅”相关的流行语,如“宅男宅女”、“宅神”、“骨灰宅”等。据中国青年报社会调查中心与新浪网新闻中心合作的一项调查显示,56.9%的人认为自己身边存在“宅男宅女”^[1]。因此,越来越多的研究已开始关注宅这一社会现象对“宅一族”的个人身心健康、社会交往乃至家庭和谐以及社会发展的影响^[2-5]。然而,如何对“宅”进行定义并准确测量,目前在学术界还没有统一的标准,也没有经过标准化的信效度检验的测评量表。这在很大程度上阻碍了研究者们准确选取“宅一族”为研究对象,并对宅现象的内涵和外延以及成因和后果进行有针对性的、准确系统的研究。

“宅”一词起源于日语,是 OTAKU 的简称,在日语中是第二人称,表示对对方的尊敬,有“您家”、“阁下”或“府上”的意思,写成日语汉字是“御宅”^{[2]112}。在日本,御宅族最初是指热衷于漫画和游戏等爱好,以至于终日在家、足不出户的群体。后来,该定义被引申为“对某特定事情的爱好极端偏执且不与人接触而窝在家里的人”^[3]。也有研究者将其定义为“痴迷于某物,足不出户,依赖电脑与网络,厌恶上班或上学,另伴有收藏癖的新新人类”^{[4]85}。然而,目前还没有形成对“宅一族”比较统一的定义,一般认为“宅一族”具有以下全部或部分特征:大部分时间待在家里、厌恶上班和上学;痴迷于电脑、网络或某事物;讨厌外界的环境和拥挤的人群,喜欢家中闲散舒适的生活;与外界的联系主要是靠电脑和电话,不到万不得已绝不出门等^{[6]81}。

宅的行为方式对人的心理健康、体质、社会交往等会产生何种影响,众说纷纭。由于“宅男宅

女”长时间待在家中,缺乏足够的人际交往,很多人认为宅是一种不健康的生活方式,对人的社会适应会产生不良影响^[5];而且“宅一族”的生活往往以看电视、看书、上网、玩电脑游戏等久坐不动的活动(sedentary behavior)为主^{[5]157[6]82},而久坐不动与心血管疾病等健康风险的增加是密切相关的^{[7]885},因此,需要使“宅男宅女”改变宅的不健康的生活方式。然而,也有人认为宅对很多人而言是一种闲适舒服的状态,在竞争逐渐激烈、生活节奏日益加快的社会中,对人们的心理有一定的舒缓和保护作用。

尽管近年来相关研究已大量涌现,但过多停留在思辨层面,令人信服的实证研究还比较缺乏。造成这一现象的重要原因在于目前还没有关于“宅一族”的操作定义,缺乏针对该群体进行设计并进行标准化信效度检验的测量工具,因此不能在统一的标准下对这一现象进行科学的实证研究,甚至不能确保研究者寻找到真正的“宅一族”作为研究对象。要对宅现象进行深入探索,形成令人信服的研究结论,首先需要对宅的行为和心理进行准确的测评,并在此基础上研究“宅一族”的行为和心理特征,以及宅在生理、心理和社会适应等不同层面给人们所带来的影响。

因此,本研究将对宅现象进行深入探索,通过质性访谈和定量研究相结合的方法,制定与宅现象相关的测评量表,并对其进行标准化的信效度检验,从而为今后针对宅现象的研究提供可靠的测量工具。

二、研究方法

本研究遵循编制心理量表的标准化程序,将质性研究和定量研究相结合,制定和检验“宅一族”的评价标准,具体研究方法包括:

1. 文献资料法。由课题组成员查阅2000—2012年国内中文期刊数据库(CNKI)中对“宅男宅女”、“宅一族”、“御宅族”、宅现象、“宅文化”等问题的研究,并进行总结归纳,确立制定“宅男宅女”评价标准的理论基础和程序。通过提炼“宅”相关定义的内涵和外延,形成相关量表的初始条目池。

2. 专家咨询法。课题组请社会学、健康科学、心理学领域的6名大学教师在宅研究访谈提纲制定以及问卷条目的表述、增减、修改等方面提供参考意见,并对问卷的条目进行评价打分。结合对前期访谈的总结,通过集体讨论最终确立问卷的具体条目。

3. 问卷调查与数理统计法。在定量研究部分,本研究共进行了两轮问卷调查,分别以探索性因子分析(EFA)和验证性因子分析(CFA)为主,并辅以重测信度、效标效度等一系列信效度检验方法。本研究统计方法包括:(1)通过相关分析检验宅相关问卷的两周重测信度,问卷相互之间以及问卷与各项效标效度指标之间的关系;(2)计算各心理量表的克隆巴赫系数,从而检验其内部一致性信度;(3)应用探索性因子分析方法对初测量表的因子结构进行探索性分析,并应用验证性因子分析检验修订版量表的结构效度。

因此,本系列研究分步骤完成了三部分研究。一为质性研究,主要工作是通过访谈和专家咨询,编写问卷条目建立初测量表;二为定量研究第一阶段,主要工作在于对各初测量表进行项目分析、信度分析和探索性因子分析,并完成对量表的进一步修订;三为定量研究第二阶段,通过发放修订版问卷,进行验证性因子分析和效标效度分析。

三、质性研究

质性研究的目的是通过开放式问卷、访谈和专家咨询等方法的结合,建立“宅一族”评价量表的假设因子结构,建立相应的初始条目池并进行内容效度的初步检验。

(一) 研究步骤

课题组 3 名主要教师成员首先以“宅男宅女”、宅现象、“宅一族”等与“宅”相关的关键词查阅了相关研究,然后对文献资料进行分析,并由 1 名具有丰富质性研究经验的社会心理学专家带领讨论,确立了质性研究的基本流程。课题组在浙江大学校园 BBS 和其他公共网络论坛上发布招募广告,并结合由课题组成员发掘推荐的方式,选取具有宅倾向(通过周边亲友、同学的他评进行初步判定)的 42 名受试者参与了宅研究两个步骤的访谈。

首先,10 名被朋友认为具有宅倾向的被试写下不少于 300 字的对“宅男宅女”的特征描述,可以自己为例,也可以熟悉的家人、朋友为例,从行为表现、性格、心理特征、成因、后果等多方面紧扣宅的主题进行描述,完成该项任务后可获得 30 元报酬。课题组提取了这些描述的主要信息,结合集体讨论,以宅现象的行为、心理和生活特征为切入点,形成初步的访谈提纲。其次,通过一对一深度访谈和集体访谈结合的方式完成了对 32 名自评为比较“宅”,或者被身边亲友评价比较“宅”的受访者进行访谈,受访者也获得 30 元报酬。课题组通过对访谈资料进行编码和整理,从宅现象的成因、特征和对人们身心健康影响等方面进行了集体讨论,形成宅现象的评价标准的假设结构。

(二) 结果与讨论

前期访谈完成的研究和形成的结论主要包括:

1. 宅的行为与宅的心理存在一定联系,但并非等同,长期宅在家中的人未必在心理上有宅的特征,也即存在“被动宅”的可能;而行为上并不宅的人也可能向往宅的生活,很希望在自己可以掌握的时间里能宅在家,也即有“主动宅”的倾向。因此,在宅的评价标准上,有必要形成两种针对“宅一族”的评价问卷,也即“宅行为自评问卷”和“宅心理特征问卷”。前者对宅的行为表现进行自陈式测评,受访者从自身和身边亲友的角度评价自己是否存在宅的行为,以及在可掌握的时间内更多选择在家还是外出,对宅进行评价,是单一维度的;而后者侧重评价宅的心理感受和特征描述,也即“心理宅”,存在 4 个不同维度,即享受宅、不善社交、懒于外出、抗拒出门。

2. 条目池的设计。基于以上总结,课题组邀请具有质性研究分析经验的社会学教授对前期开放式问卷和访谈研究的语句进行分析,共同设计了与宅行为自评和心理特征有关的一系列条目池,初期共得到 63 项条目,包括宅行为自评问卷(单因素 7 个条目)、宅心理特征问卷(4 因素 56 条目)。

3. 内容效度检验。随后,课题组邀请相关领域的 6 名中国专家对条目池中各个条目的合适程度进行打分。另外,课题组还将各条目翻译为英文,咨询了 1 名在心理测量领域具有丰富研究经验的外籍特聘教授,该专家在中国进行短期访学,对“宅”的概念并无太多了解,但精通问卷编制与检验的方法。综合各位专家的意见,首先将部分条目涉及双重语义的表述进行了修正;其次,确定对宅的评价和态度是与宅的心理特征不同范畴的心理指标,将此类条目分离得到“宅态度”指标;最后,由于“宅一族”在家中的活动往往以电脑游戏、看电视、看书等久坐性活动为主,宅的行为与国际上健康科学领域研究的热点之一“久坐不动”可能存在一定的联系,但不完全等同。另外,性格特质中的外向/内向维度在很大程度上影响人们的行为,外向的人更倾向于参与锻炼和社交活动^{[8]469[9]322},而内向的人更容易选择阅读等更多在室内完成的活动^{[10]68}。因此,可以假设内向的人更容易出现宅的特征,而外向的人则相对更少选择宅的生活方式。此外,宅的行为和心理与体质健康水平以及健康满意度很可能存在相关性。经过综合讨论,我们将对宅的态度、每天在家时间、久坐不动时间、看屏幕时间(包括看电视、电脑等电子屏幕的时间)、锻炼行为、性格特质中的外向/内向维度、体成分(通过身高体重指数 BMI 反映)、自评体质水平、健康满意度等作为检验宅相关量表效标效度的指标。

基于以上工作,最终形成了定量研究阶段的初测问卷,包括5个条目的“宅行为自评问卷”和36个条目的“宅心理特征问卷”。

四、定量研究第一阶段

定量研究的第一阶段对前期形成的宅行为问卷和宅心理特征问卷进行施测,并分别进行信度分析和探索性因子分析,确立问卷的因子结构和初步信效度。

(一) 研究方法

1. 问卷发放与回收

通过网络平台招募受试者填写电子问卷和在浙江省杭州市发放纸质问卷相结合的形式,发放初测问卷200份,回收问卷160份,回收率为80%。剔除不认真作答和存在大量缺失数据的问卷30份,共保留有效数据130份,有效率为65%。在两周后对部分受试者进行重测,共回收有效问卷85份。受试者的基本信息详见表1。

表1 受试对象的基本情况

指标	定量研究第一阶段		定量研究第二阶段		
	数值	比例(%)	数值	比例(%)	
性别	男	68	52.3	282	60
	女	62	47.7	188	40
年龄范围(岁)	15—43		16—59		
年龄(均值±标准差)(岁)	22.3±3.4		23.4±5.1		
职业	大学生	87	66.9	278	59.1
	IT行业人员	22	16.9	39	8.3
	教师	9	6.9	23	4.9
	公务员	5	3.8	15	3.2
	销售	0	0	12	2.6
	其他	7	5.4	103	21.9
教育程度	高中/中专	27	20.8	35	7.4
	本科	83	63.8	326	69.4
	硕士	16	12.3	94	20
	博士及博士后	4	3.1	7	1.5
	未提供信息			8	1.7
收入水平	1 000元以下			203	43.2
	1 000—4 999元			151	32.1
	5 000—9 999元			59	12.6
	10 000—20 000元			11	2.3
	20 000元以上			3	0.7
	未提供收入信息			43	9.2

注:定量研究第一阶段中并未调查收入信息。

2. 测量指标

(1) 人口学变量: 年龄、性别、职业、收入、婚姻状况等。

(2) 宅在家的时间。该指标要求受试者回答以下问题: 在过去 7 天里, 我平均每天待在家里的时间为()小时(不包括睡觉时间)。选项包括 1—3 小时, 4—6 小时, 7—9 小时, 10—12 小时, 多于 12 小时。通过该指标对宅行为自评量表的准确性进行检验。

(3) 宅行为自评量表, 共 5 个条目。每个条目要求受试者根据 5 项有关“宅”的描述进行自评, 例如“在我可以自由支配的时间里, 我选择大部分时间都待在家里”, “基本上我是一个比较宅的人”。该量表采用李克特 5 点计分法, 1—5 表示从完全不符合到完全符合。5 个条目相加为宅行为自评量表总分。

(4) 宅心理特征量表, 共 36 个条目。每个条目要求受试者对“宅一族”的一项心理表现的叙述进行评分, 例如: “我很享受长时间在家待着的状态”, “出门太麻烦, 还是待在家里比较好”, “我尽量避免与人面对面的交流”, “想到出门就感觉有点紧张”。该量表采用李克特 5 点计分法, 1—5 表示从完全不符合到完全符合。该量表共有 4 个假设维度, 每个维度的条目相加为宅心理特征分量表得分, 所有分量表得分相加为宅心理特征量表总分。

(二) 结果与讨论

1. 项目分析

根据前人进行项目分析的程序^{[11]68}, 为评估每个测量项目的特征, 本文应用 SPSS 18.0 统计了各题目的均值、标准差、偏度、峰度。所有条目的偏度和峰度绝对值远小于 2, 量表所有条目的数据满足正态分布。题目的标准差最小为 1.32, 表明这些题目具有较好的鉴别度。

宅行为自评问卷各个条目之间, 以及与宅在家中时间的相关关系详见表 2。结果显示, 宅行为自评问卷各个条目之间的相关度为中度或高度显著相关($r \in [0.40, 0.79]$, $p < 0.05$), 而各个条目与宅在家中时间之间也存在中度显著相关性, 但相关系数低于宅行为自评各个条目之间的相关系数, 符合测量学对同一量表内部各条目之间以及与它们的效标效度指标之间相关程度的界定, 说明宅行为自评量表具有较好的聚合效度和区分效度。

这 5 个条目的宅行为自评量表的克隆巴赫系数为 0.87, 而 36 个条目的宅心理特征量表的克隆巴赫系数为 0.89; 另外, 宅行为自评量表($r = 0.90$, $p < 0.01$)和宅心理特征量表($r = 0.93$, $p < 0.01$)的两周重测信度也较高, 说明这两份问卷均具有良好的内部一致性信度和重测信度。

表 2 宅行为自评量表 5 个条目与宅在家中时间之间的相关关系

条目	条目 1	条目 2	条目 3	条目 4	条目 5	宅在家中时间
条目 1	—	0.65**	0.40**	0.69**	0.69**	0.31**
条目 2		—	0.58**	0.79**	0.75**	0.38**
条目 3			—	0.62**	0.51**	0.37**
条目 4				—	0.74**	0.47**
条目 5					—	0.52**

注: *、** 分别表示 $p < 0.05$ 、 $p < 0.01$, 下表不再一一标注。

2. 探索性因子分析

为了验证宅心理特征问卷的心理结构, 本文对数据进行 KMO 系数和 Bartlett 球形检验。再采用主成分因子分析和最大方差旋转法对问卷进行探索性因子分析, 从而确立独立的潜因子。因

子分析的原则为：(1)参照碎石图确立提取的因子数目；(2)提取特征值大于1的因子；(3)剔除因子载荷值小于0.4的条目；(4)剔除在2个公因子上载荷值均高于0.3的条目，即存在交叉载荷问题的条目；(5)各因子所包含的各个条目可以在内容效度上得以解释。

基于以上标准，采用正交旋转提取法，提取了4个因子($KMO = 0.775$)，解释总方差的61.34%，说明相关矩阵符合进行因子分析的条件。随后经过多次因子旋转分析和条目筛选，最终保留了4个因子，20个条目，各个条目的因子载荷详见表2。通过对提取的因子所包含的各个条目的内容进行分析，将4个因子分别命名为：享受宅、不善社交、懒于外出、抗拒出门，各分量表总分相加为宅心理特征总分。因子分析的各个条目特征值详见表3。

表3 初始问卷探索性因子分析结果一览表

题号	条目内容	F1	F2	F3	F4
11	只要有我感兴趣的事情做，我就可以在家很久不出门	0.73			
13	与待在外面相比，待在家里更让我感觉愉快	0.71			
5	我非常热衷的个人爱好使我老待在家里	0.63			
17	如果在家有很感兴趣的事情，我会容易陷在其中无法自拔	0.55			
27	我很享受长时间在家待着的状态	0.49			
14	与人面对面谈话，我总是觉得不自在		0.81		
15	我没有多少与人交流的技巧		0.74		
16	我不喜欢和不熟悉的人打交道		0.67		
3	面对面与人交往，对我而言有些难度		0.63		
29	我尽量避免与人面对面的交流		0.59		
23	出门也没事干，干脆待在家里就好了			0.80	
18	出门太麻烦，还是待在家里比较好			0.74	
4	我常常懒得出门			0.66	
7	即使感到无聊，我也会待在家里一遍遍重复一件事情(如看书、上网、打游戏等)			0.51	
8	虽然有时候也不喜欢老待在家里，但是习惯了也就不出门了			0.41	
23	出门活动对我来说是浪费时间				0.80
36	想到出门，就觉得烦躁				0.72
12	出门对我来说不是一件愉快的事情				0.71
34	想到出门就感觉有点紧张				0.67
21	我一出门，就觉得浑身不自在				0.58

五、定量研究第二阶段

第二阶段是通过验证性因子分析检验宅心理特征问卷的因子结构，并进行效标效度和区分效度检验。

(一) 研究步骤

1. 问卷发放与回收

通过网络论坛进行线上招募以及线下发放相结合的方式,共发放电子版和纸质版问卷 600 份。其中纸质问卷在浙江和山东两地发放。共回收问卷 522 份,回收率为 87%。剔除不认真作答和存在大量缺失数据的问卷 52 份,共保留有效数据 470 份,有效率为 78.3%。其中男性 282 人,女性 188 人。受试对象的年龄跨度为 16—59 岁,平均年龄 23.4 岁。受试者的基本情况详见表 1。

2. 测量指标

(1)人口学变量:年龄、性别、职业、收入、婚姻状况、每天宅在家的时间等。

(2)宅行为自评量表(5 个条目),宅心理特征量表(20 个条目)。问卷的具体内容参见上一节的描述。

(3)宅态度。受试者对宅现象的看法通过前期质性访谈所归纳的 13 个条目进行测评,包含“在信息时代,‘宅’是今后的一种趋势”,“不出门生活也可以过得丰富多彩”等。两个量表的所有条目均采用 5 级李克特计分法进行计分,把部分负向条目进行反向计分后,将所有条目得分相加得到宅态度的总分。

(4)本研究还应用了一系列验证宅心理特征量表的效标效度的指标,包括以下几个方面:

第一,内向/外向。此项通过艾森克人格问卷简式量表中文版(EPQ-RSC)进行测量。该问卷由 Eysenck^{[12]95-108} 编制,包含 4 个分量表,每个分量表有 12 个条目,共 48 个条目,具有较好的信效度,易于操作。钱铭怡等人^[13]将该量表翻译为中文版并加以修订,通过对 8 637 人的调查,发现各分量表的信度和效度基本符合心理测量学标准。本研究应用其中的外向分量表作为宅的效标效度(前文已经详细说明为什么应用外向指标,此不赘述)。本研究中该分量表的克隆巴赫系数为 0.77,具有良好的内部一致性。

第二,锻炼行为。本研究采用 Godin 闲暇时间体育锻炼问卷测量受试对象的体育锻炼水平。该问卷由 Godin 和 Shephard 于 20 世纪 80 年代编制,是一项比较简便且信效度良好的问卷^[14]。

第三,体质健康自评。为了测量身体体质,本研究采用了 Bös 等人在 FFB-Mot 研究中使用的测量运动功能状态的量表^[15]。该量表共有 20 个条目,要求受试者按照从“完全没有问题”到“根本做不了该动作”的 5 级李克特计分法对力量、耐力、柔韧性和协调性这 4 种体质指标进行打分(1—5 分),例如“中间不休息地快走两公里”。各条目相加为总量表得分,得分越低反映该项自评体质水平越高。国内学者段艳平等人将该量表在我国大学生人群中进行了施测,并以相应的体质测试成绩作为效标效度对其进行了检验,发现该量表具有良好的信效度^{[16]75}。

第四,健康满意度。本研究中应用的健康满意度量表来自于 Fahrenberg 等人编制的用于测量生活满意度的问卷中的分量表^{[17]128-135}。健康满意度量表共有 7 个条目,每个条目针对一个与自己身体健康有关的描述,由受试者从 1 分(很不满意)到 7 分(很满意)对身体健康各方面的满意程度进行主观评估,各条目得分相加为分量表总分。段艳平等人对 226 名我国城市居民进行施测,发现该量表具有良好的信效度($\alpha=0.89$)^{[16]78}。本研究中该量表的克隆巴赫系数为 0.89,具有良好的内部一致性信度。

第五,久坐时间和看屏幕时间。通过问卷中的两个问题进行测量:平均每天静坐(工作、看电视、使用计算机、阅读、打牌等)的时间合计是多少小时;平均每天在屏幕前(看电视、电脑、手机等)的时间合计是多少小时。

第六,体成分。通过身高体重指数 BMI 反映,计算公式为体重(kg)/身高²(m)。

(二) 结果与讨论

1. 受试对象的基本情况

本研究中,受试者以男性为主,年龄平均为 23.4 岁(范围为 16—59 岁),总体以大学生、IT 公司职员容易出现宅倾向的成年人为主,受试者的基本情况详见表 1。

表 4 列出受试者在宅心理特征、宅行为自评以及宅态度等效标效度指标上的得分以及性别差异。由此可以看到,与男性相比,女性更享受宅,更懒于外出,在心理特征方面和行为自评方面均更加有宅的倾向,更为内向,锻炼水平更低,花在久坐活动和屏幕(电脑、电视、手机)方面的时间更多,身高体重指数(BMI)更高,对自身体质的评价更低。

表 4 受试者在各指标上的性别差异

指标	男性 (N=282)		女性 (N=188)		总体 (N=470)		<i>t</i>	<i>p</i>
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差		
享受宅	12.90	3.92	13.83	4.57	13.29	4.21	-2.30*	0.02
不善社交	10.64	3.86	11.08	4.21	10.84	4.04	-1.13	0.26
懒于外出	12.57	4.03	13.85	4.62	13.13	4.34	-3.14**	0.00
抗拒出门	9.36	3.55	9.60	4.09	9.45	3.76	-0.65	0.51
宅心理特征总分	45.37	12.77	48.47	14.31	46.70	13.54	-2.38**	0.02
宅行为自评	12.89	4.78	13.96	5.30	13.35	5.06	-2.23**	0.03
每天在家时间	2.32	1.27	2.42	1.20	2.37	1.24	-0.84	0.40
宅态度	37.36	5.51	37.71	6.78	37.56	6.10	-0.59	0.55
外向	8.82	2.58	8.25	2.89	8.59	2.71	2.17**	0.03
锻炼行为	41.88	28.13	29.59	24.42	36.98	27.34	4.59**	0.00
久坐时间	6.22	3.51	7.40	3.29	6.68	3.46	-3.58**	0.00
看屏幕时间	5.37	3.17	6.16	3.51	5.68	3.33	-2.47**	0.01
BMI	19.98	2.66	22.68	3.27	21.59	3.31	9.42**	0.00
健康满意度	34.83	9.19	34.23	9.23	34.57	9.20	0.68	0.50
体质自评	33.45	11.81	42.33	14.49	37.04	13.68	-6.74**	0.00

2. 验证性因子分析

应用 Lisrel 8.8 对宅心理特征问卷的四因子模型进行验证性因子分析,对问卷的结构效度进行验证,结果发现模型拟合度良好: $\chi^2/df=4.36$,小于 5,NNFI、CFI 的值接近或大于 0.95,SRMR 和 RMSEA 小于 0.08,说明该量表的四因子模型成立,模型检验结果详见图 1。

3. 区分效度与聚合效度分析

研究者首先分析了宅心理特征量表(含各分量表)与宅行为自评量表之间的相关关系(详见表 5),可以看到,宅心理特征各个维度之间存在显著的中等以上强度相关性($r \in [0.50, 0.80]$), $p < 0.01$,而各个维度与总分之间存在显著的高度相关性($r \in [0.78, 0.87]$), $p < 0.01$).说明该量表的各维度之间既相互联系,又相互独立。

宅心理特征各个维度和总分与宅行为自评之间均为非常显著的正相关,相关强度为中度至高度($r \in [0.39, 0.71]$),说明宅心理特征与行为自评之间既相互联系,又互相独立。

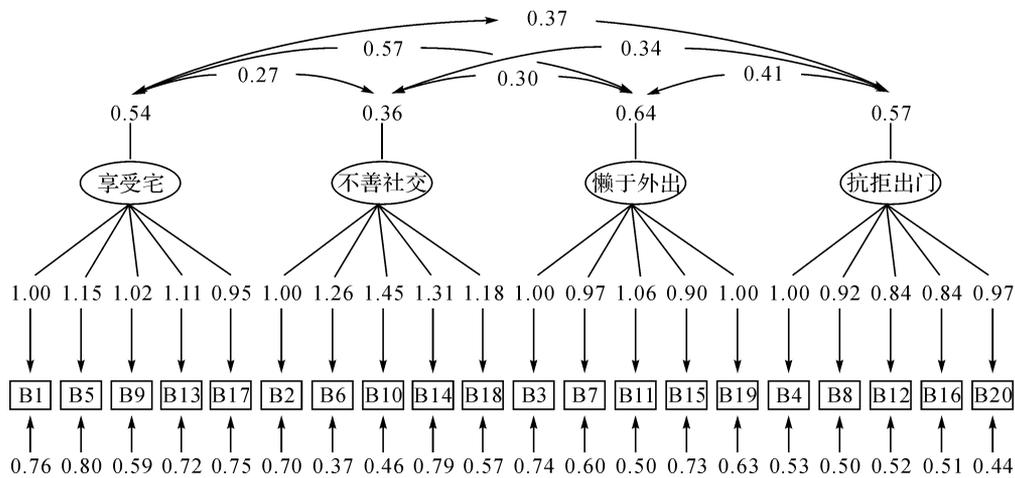


图 1 宅心理特征四因子模型验证性因子分析结果

表 5 宅行为自评量表、宅心理特征量表(含各分量表)各效标效度指标之间的
相关系数以及克隆巴赫系数一览表

指标	享受宅	不善社交	懒于外出	抗拒出门	宅心理总分	宅行为
享受宅	—					
不善社交	0.50**	—				
懒于外出	0.80**	0.50**	—			
抗拒出门	0.51**	0.63**	0.53**	—		
宅心理特征总分	0.86**	0.78**	0.87**	0.79**	—	
宅行为自评	0.64**	0.36**	0.71**	0.39**	0.64**	—
克隆巴赫系数	0.80	0.83	0.84	0.83	0.92	0.92

4. 效标效度分析

通过宅心理特征各个维度和总分,以及宅行为自评问卷与效标效度指标的相关关系(表 6)可以看到,宅心理特征各个维度和总分以及宅行为自评与宅态度和每天在家时间显著正相关,与外向性格、健康满意度和体质自评显著负相关;宅心理特征各个维度与锻炼行为和久坐时间、看屏幕时间的相关关系并不完全一致,但宅心理特征总分和宅行为自评均与久坐时间、看屏幕时间显著正相关,并与锻炼行为显著负相关。有趣的是,宅心理特征各个维度与 BMI 显著负相关(除了抗拒出门之外),但宅行为自评和 BMI 之间并无显著相关。结果显示,具有宅心理倾向和宅行为表现的人更为外向,对宅的态度更为正面,在家时间更多,更少时间锻炼,更多时间久坐和看屏幕,对体质的评价和健康的满意程度更低。

总体来看,本研究所制定的宅心理特征和宅行为自评量表与各个效标效度指标之间的相关关系符合预期,而且相关性在强度和显著性上均较为一致,说明这两个量表的外部效标效度良好。

5. 区分度分析

为了研究宅心理特征问卷可否区分宅的行为表现,本研究以受试者“每日在家时间(不包括睡觉时间)”为标准,将受试对象分为:(1)不宅,表现为每天居家的时间小于等于 6 小时,所占比例为 62.0%;(2)“比较宅”(居家时间在 7—9 小时,占 19.8%)和“非常宅”(居家时间在 10 小时及以上,比例为 18.2%)。

表6 宅心理特征量表(含各分量表)和宅行为自评量表与各效标效度指标之间的相关系数

指标	享受宅	不善社交	懒于外出	抗拒出门	宅心理特征总分	宅行为自评
宅态度	0.48**	0.27**	0.49**	0.26**	0.46**	0.42**
外向	-0.33**	-0.48**	-0.37**	-0.19**	-0.41**	-0.35**
每天在家时间	0.22**	0.12*	0.29**	0.23**	0.26**	0.32**
锻炼行为	-0.09	-0.04	-0.14**	-0.11*	-0.11*	-0.19**
久坐时间	0.23**	-0.02	0.19**	0.09	0.15**	0.22**
看屏幕时间	0.25**	0.02	0.27**	0.11*	0.20**	0.30**
BMI	-0.10*	-0.12*	-0.13**	-0.05	-0.12**	-0.08
体质自评	-0.23**	-0.21**	-0.24**	-0.17**	-0.24**	-0.24**
健康满意度	-0.16**	-0.15**	-0.21**	-0.15**	-0.20**	-0.24**

如表7所示,无论是男性或女性,非常宅、比较宅和不宅的受试对象在宅心理特征的各个维度上均存在差异,且差异具有显著性。研究显示,“宅一族”的确存在享受宅、不善社交、懒于出门和抗拒出门等心理特征,也即宅心理特征问卷在各个维度上对受试者是否属于“宅一族”具有较好的区分度。

表7 不宅、比较宅和非常宅的人群在宅心理特征方面的差异

宅心理特征	男性			女性		
	不宅	比较宅	非常宅	不宅	比较宅	非常宅
享受宅	12.1±3.7*#	13.7±4.0*	14.8±3.9#	13.3±4.4*	15.3±3.9*	13.6±5.3
不善社交	9.9±3.5*#	12.2±4.1*	11.2±4.3#	10.8±4.0*	12.4±4.7*	10.9±4.7
懒于外出	11.7±3.8*#	13.6±3.8*	14.5±4.4#	12.8±4.4*#	15.3±4.5*	15.6±4.9#
抗拒出门	8.6±3.1*#	10.5±3.9*	10.6±4.1#	8.8±3.7*#	10.9±3.9*	10.8±4.9#
总分	42.3±11.4*#	50.0±13.0*	50.7±14.1#	45.6±12.7*#	54.0±14.6*	51.4±17.4#

注:表中各项数值表示平均数±标准差。*表示不宅与比较宅的差异存在显著性($p < 0.05$);#表示不宅与非常宅的差异存在显著性($p < 0.05$)。

六、讨论

(一) 宅心理特征与宅行为自评量表的内容和结构效度

本研究的前期采用了开放式问卷、专家咨询和访谈结合的质性研究手段,确立了后期进行问卷设计的理论基础。尤其是通过对大量访谈材料的归纳总结,确立了宅心理特征与宅行为相互联系但又互相独立的理念,这是一个重要的理念。目前很多研究者在定义宅的时候试图将心理和行为的要素都引入。诚然,宅是一种行为表现,也是一种心理倾向,两者在理论上应当是相互对应的。然而我们在前期访谈中发现,很多受试者都认为两者并不完全等同。有相当一部分人由于工作和学习的要求,大量的时间出门在外,在行为上并不宅,但在可掌控的时间内更愿意待在家中,具有宅的心理倾向。而另外一些人恰恰相反,由于从事的工作(如IT、编辑等)性质大多数时间足不出户,具有宅的行为表现,但在内心中并不喜欢这样宅的生活。对他们而言,行为表现上的宅或许与心理倾向上的宅是分离的。因此,本研究设计了两个相互独立但又存在联系的量表,也即宅行为自评量

表和宅心理特征量表。前者侧重对自身是否存在宅的行为表现的测评,也即“行为宅”;而后者侧重对宅的心理特征和倾向的描述,也即“心理宅”。本研究发现,这两者之间的确存在中度以上的显著相关,并且与其他效标效度指标之间在相关性的强度和显著性方面都基本一致。总的来说,两者之间相互联系又相互独立的关系验证了前期的假设。

本研究基于前期的质性访谈和专家咨询,将宅行为自评量表设计为单因子结构,而宅心理特征问卷为四因子结构,这也得到了因子分析结果的验证。目前针对宅现象的研究多数停留在思辨层面,为数不多的实证研究也很少采用经过信效度检验的测量工具。我们首次通过实证研究,在两次数据的收集和分析的基础上,发现这两份量表均具有良好的内部一致性信度、重测信度、内容效度;另外,四因素的宅心理特征问卷具有良好的结构效度和区分效度。因此,本研究为宅现象的研究提供了可靠和有效的测量工具。

(二) 宅心理特征量表与宅行为自评量表的应用

从应用的角度而言,本研究建议从心理和行为两个方面分别理解宅现象。对宅的界定一般来说是以行为为主,但应当兼顾考虑对“心理宅”进行测评。“行为宅”和“心理宅”可能对人们的自我概念、心理健康、人际交往和社会适应乃至体质等不同层面的身心健康指标具有特定的预测力。我们或者可以假设,当宅的行为表现(行为宅)和宅的心理倾向(心理宅)相统一时,人们的心理状态(生活满意度、自我认同等)更为适应,而当两者不对应时,则可能带来心理上的不适应和矛盾。该构想可以通过表 8 进行展示。

表 8 从行为与心理两个维度对“宅”的分解

行为	心理宅	心理不宅
行为宅	主动宅(一致)	被动宅(矛盾)
行为不宅	被动不宅(矛盾)	主动不宅(一致)

本研究的重点为量表的编制和检验,并未对以上假设进行深入探索。今后的研究可以依据心理和行为两个宅的不同维度分别进行二分,从而得到或统一或矛盾的四组组合,更进一步深入探索“心理宅”和“行为宅”之间的辩证统一对人们身心健康的影响。

(三) “心理宅”和“行为宅”与身心健康的关系

本研究对宅心理特征和宅行为自评的效标效度进行了系统检验。首先,内向外向是性格的一个重要维度,人们有理由相信,内向的人更倾向于进行阅读、看电视等避免与外界接触的比较宅的活动,而外向的人在心理和行为上更不容易倾向于宅。在本研究中,宅心理各个维度和宅行为自评与外向指标之间的显著相关也验证了这一假设。然而,这种相关关系均为低至中度,说明外向的性格特质与“宅心理”依然是不同范畴的概念。不少访谈对象也指出,宅或者也是繁忙的工作和生活的一种自我心理保护,在生活节奏日益加快、工作和学业竞争压力越来越大的当今社会,很多人都可能有一定的宅的心理,这与个人的性格是否外向存在一定联系,但并非绝对一致。也就是说,“宅男宅女”中仍然有相当一部分人具有外向的性格特征。

其次,从健康相关行为来看,宅心理特征的多数维度和宅行为表现均与锻炼水平显著负相关,而与久坐和看屏幕时间显著正相关。这或者可以解释宅心理和宅行为与自评体质水平和健康满意度之间的反向关系。随着电脑、网络、汽车等工具的发展和普及,人们从事体力活动越来越少,越来越多的时间久坐不动。大量研究发现锻炼的减少和久坐行为的增加会引起多种慢性疾病发病率和

死亡率的增加^[18]。本研究发现具有宅的心理特征的受试者往往更少参与体育锻炼,更容易久坐不动,花更多时间在电脑、电视、手机等活动上,整体体质水平和健康满意度更低,BMI也更高。这说明宅在家中体质健康乃至心理健康可能产生负面影响^[1-3]。值得注意的是,心理宅和行为宅与健康行为(锻炼行为、久坐和看屏幕时间)及健康效果变量(体质自评、健康满意度)指标之间的显著相关强度均为低度,这说明并非所有“宅男宅女”都缺乏锻炼,体质水平低,有可能一部分人在宅的同时也抽出时间进行室内锻炼(如跑步机和瑜伽锻炼),这一点也在质性研究部分的访谈中得到印证。因此,这一群体对宅的态度往往是“无所谓”或是认可的,认为宅并不一定损害健康。

《世界卫生组织(WHO)宪章》明确指出:“健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是躯体、精神和社会适应上的完全良好状态。”^[19]宅现象研究的重要意义在于探索宅的生活方式是否损害健康,是否需要“宅一族”进行体质、心理、社会交往等方面的健康干预。

首先,我们可以应用本研究得出的评价工具筛选在行为表现上缺乏锻炼的群体,并结合体质评价,采用健康教育、认知干预等有效的行为干预手段,减少久坐时间,增加体育锻炼,尤其是户外活动的水平,促进体质和健康。

其次,可以应用宅心理特征量表评价“宅一族”的心理特征和心理诉求。尤其是关注行为宅和心理宅不一致的情况下,“宅男宅女”是否出现心理层面的不适应,若出现抑郁、焦虑等显著的消极情绪,则应当重点进行心理健康干预。

最后,良好的社会适应是健康的重要维度,能在社会环境中对自我做出适当评价、保持良好的人际关系,对人们的整体健康至关重要。我们在前期访谈发现,沉迷于网络、电脑游戏、小说,缺乏社会交往是“宅一族”尤其是“深度宅”、“骨灰宅”群体的一个重要表现,“不善社交”也在实证研究中被提炼成为宅心理特征的一个重要维度。如今信息化的高度发达使人们可以减少甚至避免面对面社交,通过网络和电话进行虚拟社交,同样可以实现工作、生活、娱乐多方面的功能。一部分人适应了虚拟社交,并享受其便利(无须花费出门交通时间、无须收拾打扮)和安全(无须了解对方身份,也无须暴露自身信息),甚至开始不适应面对面传统社交方式的“麻烦”和“束缚”。然而,对人生中求学、工作、婚姻等诸多重要方面而言,现实生活中的人际交往依然是无可替代的。一些研究认为,过度依赖虚拟世界对人的社会适应会产生不良影响^{[4]87[5]158}。应用宅相关量表对“宅一族”的社会适应尤其是青少年的社会成长做进一步研究,或许能深入揭示宅对人的社会适应产生的影响和机制,从社会心理的视角深入探讨“宅一族”群体的日益庞大在社会层面所产生的效应,并在必要的情况下寻找必要可行的策略帮助“宅一族”从虚拟社区回归现实社会生活。

本研究也存在一定的不足,从量表的编制和检验出发,为了尽量扩大样本量,研究者在发放问卷时尽可能多地从大学生和IT从业人员这类更容易有宅的倾向的群体中进行调研。然而,其中依然存在大量“不宅”的受试者,将来的研究可以更多地寻找真正的“宅男宅女”,甚至宅的程度很深的“宅神”、“骨灰宅”作为调研对象,从而更好地检验该量表的实用性和区分性。

[参 考 文 献]

- [1] 吴荇:《中国闪现闷居一族:宅男宅女是怎样炼成的》,《时代青年》2008年第10期,第10页。[Wu Xing, "The Emergence of People Who Always Stay Home in China: How Were 'Zhai People' Created," *Youth of the Time*, No. 10(2008), p. 10.]
- [2] 李伟:《“宅”词新解》,《山西师大学报(社会科学版)》2009年第3期,第112-115页。[Li Wei, "New Interpretation of 'Zhai' Concept," *Journal of Shanxi Normal University (Social Science Edition)*, No. 3 (2009), pp. 112-115.]

- [3] 赵思:《浅谈“御宅”现象及其心理分析》,《科教文汇》2009年第4期,第235-237页。[Zhao Si, "On 'Zhai' Phenomenon and Its Psychological Analyses," *The Science Education Article Collects*, No. 4 (2009), pp. 235 - 237.]
- [4] 周慧:《网络背景下“宅人族”现象的解读》,《社会科学家》2007年第6期,第85-87页。[Zhou Hui, "Interpreting the 'Zhai People' Phenomenon in the Context of Internet," *Social Scientist*, No. 6 (2007), pp. 85 - 87.]
- [5] 张帆:《校园生活中的“宅”现象与大学生的社会化》,《管理观察》2010年第18期,第156-158页。[Zhang Fan, "The 'Zhai' Phenomenon in Universities and College Students' Socialization," *Management Observer*, No. 18(2010), pp. 156 - 158.]
- [6] 张洁:《大学生“宅文化”的心理探究》,《社会心理科学》2011年第5期,第81-86页。[Zhang Jie, "Psychological Exploration of the 'Zhai Culture' in College Students," *Science of Social Psychology*, No. 5 (2011), pp. 81 - 86.]
- [7] T. Y. Warren, V. Barry & S. P. Hooker et al., "Sedentary Behaviors Increase Risk of Cardiovascular Disease Mortality in Men," *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 42, No. 5(2010), pp. 879 - 885.
- [8] B. C. Brunner, "Personality and Motivating Factors Influencing Adult Participation in Vigorous Physical Activity," *Research Quarterly*, Vol. 40, No. 3(1969), pp. 464 - 469.
- [9] L. Flanagan, "A Study of Some Personality Traits of Different Physical Activity Groups," *Research Quarterly*, Vol. 22, No. 3(1951), pp. 312 - 323.
- [10] A. Furnham, "Personality and Activity Preference," *British Journal of Social Psychology*, Vol. 20, No. 1 (1981), pp. 57 - 68.
- [11] 张力为:《赛前情绪的因素结构、自陈评定及注意特征》,《体育科学》2000年第4期,第67-70页。[Zhang Liwei, "Factor Structure, Self-report Evaluation and Attention Focus of Precompetition Emotion," *China Sport Science*, No. 4(2000), pp. 67 - 70.]
- [12] H. J. Eysenck & S. B. G. Eysenck, *Manual of the Eysenck Personality Scales (EPS Adult)*, London: Hodder & Stoughton Publishers, 1991.
- [13] 钱铭怡、武国城、朱荣春等:《艾森克人格问卷简式量表中国版(EPQ-RSC)的修订》,《心理学报》2000年第3期,第317-323页。[Qian Mingyi, Wu Guocheng & Zhu Rongchun et al., "Revision of the Eysenck Personality Questionnaire-Revised Short Chinese Version (EPQ-RSC)," *Acta Psychologica Sinica*, No. 3 (2000), pp. 317 - 323.]
- [14] G. Godin & R. J. Shephard, "A Simple Method to Assess Exercise Behavior in the Community," *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, Vol. 10, No. 3(1985), pp. 141 - 146.
- [15] K. Bös, T. Abel & A. Woll et al., "Der Fragebogen Zur Erfassung Des Motorischen Funktions-status(FFB-Mot)," *Diagnostica*, Vol. 48, No. 2(2002), pp. 101 - 111. [K. Bös, T. Abel & A. Woll et al., "The Questionnaire for the Assessment of Motor Function Status(FFB-Mot)," *Diagnostic*, Vol. 48, No. 2(2002), pp. 101 - 111.]
- [16] 段艳平、韦晓娜、B. Walter:《作为健康行为的身体活动:从无活动到保持活动的四步骤(FIT)模型应用手册》,拜罗伊特:拜罗伊特体育科学文献出版社,2010年。[Duan Yanping, Wei Xiaona & B. Walter, *Physical Activity as a Health Behavior: Application Manual of the Four Stages from Inactive to Maintaining Activity(FIT)*, Bayreuth: Bayreuth Sport Science Press, 2010.]
- [17] J. Fahrenberg, M. Myrtek & J. Schumacher et al., *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit*, Göttingen Hogrefe: Handanweisung, 2000. [J. Fahrenberg, M. Myrtek & J. Schumacher et al., *The Questionnaire for the Life Satisfaction*, Göttingen Hogrefe: Handanweisung, 2000.]
- [18] N. Owen, G. N. Healy & C. E. Matthews et al., "Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior," *Exercise and Sport Science Reviews*, Vol. 38, No. 3(2010), pp. 105 - 113.
- [19] WHO, *Constitution of the World Health Organization*, http://www.who.int/entity/governance/eb/who_constitution_en.pdf, 2014 - 12 - 20.

