

乡镇中学生孤独感、焦虑感现状及关系

——以贵州省某乡镇中学为例

罗龙丽

重庆师范大学, 重庆

收稿日期: 2022年5月5日; 录用日期: 2022年6月1日; 发布日期: 2022年6月9日

摘要

本研究采用了孤独量表和焦虑自评量表对贵州省某乡镇中学的425名中学生的孤独感和焦虑感的现状进行了调查, 进一步分析了乡镇中学生的孤独感和焦虑感的关系。调查结果显示约有62%的乡镇中学生处于高度孤独状态, 一般偏上孤独的学生占比也达到了19%、处于中等水平的学生占比为12%、而处于一般偏下和低度孤独的占比仅有7%。重度焦虑的人数占总人数的3%, 中度焦虑的学生有15%, 轻度焦虑的学生占总人数的37%。进一步的分析发现, 乡镇中学生的孤独感和焦虑感呈显著正相关, 且孤独感对焦虑感有显著的正向预测作用。

关键词

乡镇中学生, 孤独感, 焦虑感

Present Situation and the Relationship of Loneliness and Anxiety of Junior Middle School Students from Rural Areas

—Taking a Township Middle School in Guizhou Province as an Example

Longli Luo

Chongqing Normal University, Chongqing

Received: May 5th, 2022; accepted: Jun. 1st, 2022; published: Jun. 9th, 2022

Abstract

In this study, 425 middle school students from a township middle school in Guizhou province were

investigated with loneliness scale and self-rating anxiety scale, and the relationship between loneliness and anxiety was further analyzed. The survey results show that about 62% of rural middle school students are in a high state of loneliness, generally lonely students accounted for 19%, students in the middle level accounted for 12%, and the general and low degree of loneliness accounted for only 7%. The number of students with severe anxiety accounted for 3% of the total number of students, 15% of students with moderate anxiety, and 37% of students with mild anxiety. Further analysis shows that the loneliness and anxiety of township middle school students are significantly positively correlated, and loneliness has a significant positive predictive effect on anxiety.

Keywords

Rural-Area Students of Junior Middle Schools, Loneliness, Anxiety

Copyright © 2022 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

乡镇教育资源问题是经济发展不均衡带来的问题之一。乡镇的劳动力外流是导致学生在成长过程中缺少父母的陪伴的主要原因。家庭功能的充分体现对于中学生人格和心理的健康发展息息相关。乡镇中学生作为一个较大的群体,不仅处在生理和心理发展的关键期,而且学习任务也变得更重,因此关注他们的心理健康问题是十分重要的。身心发展的不成熟很容易让中学生产生一些心理问题。

孤独感是当一个人的社会关系网络比预期的更小或更不满意时产生的一种不愉快的情绪体验(赵冬梅等, 2007)。社交需要理论(social needs theory)认为人之所以产生孤独感是因为自身的社交需求还未得到满足而产生的一种体验。认知加工理论(cognitive processes theory)则认为孤独的产生并不是看自己的社交需求是否得到满足,而是觉知到自己期望的人际交往关系和现实状况存在着很大的差距时的一种感受(Terrelldeutsch, 1999),上述两种关于孤独感的两种理论主要是从对成人和青少年的研究中得出的。有研究表明,自尊水平和孤独感作为一种主观感受,两者之间存在着正相关关系,乡镇中学生的学习和生活条件相对城市中学生都要差一些,因此自尊水平较低,更容易产生一定程度上的孤独感(王蒙蒙, 2019)。有研究表明,在乡镇中学生产生的诸多情绪问题中,孤独感是最常见的、也是体验的最多的情绪。这种消极的情绪很容易使他们产生焦虑情绪,从而对其行为和心理产生消极的影响(陈瑞君, 2017)。中学生的焦虑情绪是人类自身在面对危险或潜在危险因素时所产生的的一种保护性反应(胡敏, 王立海, 2008),可见孤独感如果没有得到及时的干预、关注并且获得帮助,则会加重学生的焦虑情绪或其它负性情绪。

中学生的生理和心理的发展都尚未成熟,正处于生理期、心理期不稳定的阶段,这个时期都是非常敏感的。随着电子产品走入人们的生活,百花缭乱的外界信息使得发展尚未成熟的中学生对生活的期待越来越高,当现实生活状态与期待中的生活大相径庭时,学生的孤独感和焦虑情绪就会日渐增多。随着现代教育的不断发展,对中学生的科学文化知识要求越来越高,升学考试水涨船高,相比城市中学生,乡镇中学生由于学习条件和资源的不足会更容易产生焦虑感。因此关注乡镇中学生的孤独感和焦虑现状有利于降低孤独感给乡镇中学生的心理造成的负面影响。本研究对贵州省某乡镇中学生的孤独感和焦虑现状进行了调查,进一步分析了两者之间的相关和回归关系。

2. 对象和方法

2.1. 研究对象

在贵州省选取某乡镇中学生 433 名, 发放问卷共 433 份, 回收有效问卷 425 份, 有效率达到 98.15%, 其中男生占 48.24%, 女生占 51.76%。初一、初二、初三年级的有效问卷分别为 150 份、171 份、104 份, 被试年龄 12~16 岁, 留守人数占比 20.71%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 孤独量表

孤独量表(UCLA)由 Russel 等编制, 他在 1978 年编制了 UCLA 孤独感量表, 于 1980 和 1988 年进行了修订。有研究表明该量表具有较好的信、效度(李晓巍等, 2014)。UCLA 共 20 个条目, 其中正向计分题所选题目 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计分, 共 11 条, 其余 9 条反序加分。自评总得分相加后, 28 分以下为低度孤独; 28~33 分为一般偏下孤独; 33~39 分中间水平; 39~44 分为一般偏上孤独; 44 分以上为高度孤独。

2.2.2. 焦虑自评量表

焦虑自评量表(SAS)此量表由 William W. K. Zung 于 1965 年编制, 陶明等研究者修订的焦虑自评量表(陶明, 高静芳, 1994)。SAS 共 20 个条目, 其中正向计分题所选题目 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计分, 共 15 条, 剩余 5 条反序加分。自评总得分乘以 1.25, 取整数后得到标准分。低于 50 分者为正常; 50~60 分者为轻度焦虑; 61~70 分者为中度焦虑, 70 分以上者为重度焦虑。

2.3. 数据收集与分析

数据收集形式为: 以孤独自评量表和焦虑自评量表组成问卷, 问卷内容上并未要求学生填写名字。以班级为单位、不记名的形式发放问卷进行测试。统一指导语, 完成后同意当场收回, 将收集的问卷进行统一整理, 剔除无效问卷。数据分析采用 SPSS 15.0 进行统计分析。

3. 结果

3.1. 乡镇中学生孤独感的现状

通过对贵州省某乡镇中学生的调查发现, 在接受调查的 425 名学生中, 全体学生有不同程度上的孤独感, 整体孤独感偏高, 初一、初二和初三三年级的孤独感平均得分分别为 36.26 分、25.11 分、48.58 分, 这个得分都是高于了正常水平, 出现了很多学生都感到了孤独得情况。具体调查结果见表 1。为进一步了解乡镇中学生的孤独感情况, 分析了学生中处于各个不同孤独感水平的占比, 有约 62% 的乡镇中学生处于高度孤独状态、一般偏上孤独的学生占比也达到了 19%、处于中等水平的学生占比为 12%、而处于一般偏下和低度孤独的占比仅有 7% (见表 2)。

Table 1. Self-rating descriptive statistical table of loneliness of middle school students in township (N = 425)

表 1. 乡镇中学生的孤独感自评描述统计表(N = 425)

项目	最小值	最大值	$M \pm SD$
初一年级(n = 150)	24.00	66.00	46.26 ± 7.85
初二年级(n = 171)	24.00	74.00	45.11 ± 8.42
初三年级(n = 104)	31.00	67.00	48.58 ± 7.75

Table 2. Self-evaluation of loneliness of middle school students in towns and villages (N = 425)

表 2. 乡镇中学生的孤独感自评情况(N = 425)

项目	高度孤独	一般偏上孤独	中等水平	一般偏下孤独	低度孤独
人数(人)	262	80	52	25	6
占比(%)	62	19	12	6	1

3.2. 乡镇中学生焦虑水平现状

由表 3、表 4 可以看出,在所调查的 425 名乡镇中学生中,焦虑自评得分的平均分高于了正常的焦虑水平得分(50 分),且高于正常焦虑水平学生占比达到 55%。有近一半以上学生都伴随着焦虑情绪,其中重度焦虑的人数占总人数的 3%,中度焦虑的学生有 15%,轻度焦虑的学生占总人数的 37%。

Table 3. Self-rating descriptive statistical table of anxiety of middle school students in township (N = 425)

表 3. 乡镇中学生的焦虑感自评描述统计表(N = 425)

项目	最小值	最大值	<i>M ± SD</i>
初一年级(<i>n</i> = 150)	30.00	83.75	51.98 ± 9.70
初二年级(<i>n</i> = 171)	30.00	79.00	50.58 ± 10.39
初三年级(<i>n</i> = 104)	34.00	86.00	51.70 ± 9.14

Table 4. Self-evaluation of anxiety among township middle school students (N = 425)

表 4. 乡镇中学生的焦虑自评情况(N = 425)

乡镇中学生	重度焦虑	中度	轻度	正常
占比(%)	3	15	37	45
人数(人)	11	62	159	193

3.3. 乡镇中学生孤独感焦虑水平得分在性别和是否留守上的差异

对中学生的孤独感得分和焦虑得分进行 *t* 检验可知,孤独感在性别($t = -1.39, p > 0.05$),是否留守($t = 1.30, p > 0.05$)上差异不显著。(表 5)

Table 5. The scores of loneliness and anxiety were different in gender and left-behind or not

表 5. 孤独感、焦虑水平得分在性别、是否留守上的差异

人口学变量	项目	组别	人数	孤独感得分	焦虑水平得分
性别		男	205	45.80 ± 7.73	51.84 ± 10.63
		女	220	46.89 ± 8.52	50.89 ± 9.06
t 值	孤独感	-1.39			
	焦虑感	0.985			
p 值	孤独感	0.17			
	焦虑感	0.325			
是否留守		留守	88	47.36 ± 7.75	52.93 ± 9.75
		非留守	337	46.10 ± 8.25	50.93 ± 9.84

Continued

t 值	是	1.30
	否	0.196
p 值	是	1.69
	否	0.091

3.4. 焦虑感和孤独存在的相关关系

通过使用皮尔逊相关分析,发现在所调查的三个年级的中学生的孤独感和焦虑感存在显著正相关($r = 0.358^{**}$, $p < 0.001$)。为了进一步了解两者关系,将孤独感作为预测变量,焦虑水平作为因变量进行回归分析。结果发现,孤独感的回归系数大于0,且 $p < 0.001$,说明中学生孤独感对其焦虑水平具有正向预测作用,如表6所示。

Table 6. Regression analysis of loneliness and anxiety levels

表 6. 孤独感和焦虑水平的回归分析

	非标准化系数		标准化系数	t	p	R	R ²	F
	B	标准误	Beta					
孤独感	31.324	2.581		12.138	0.000	0.358	0.128	62.052
焦虑水平	0.432	0.055	0.358	7.877	0.000			

4. 讨论

孤独感表现为个体因为同伴和群体关系中自我知觉到的孤单、寂寞失落、疏离和不满的消极主观情绪体验和反应。产生孤独感的个体会体验到一定程度的挫败感,不被信任感、甚者会产生已于和焦虑等情绪体验(高建等, 2011)。人格特质和孤独感体验有着较大的关系,容易感到孤独感的个体倾向于羞怯、内向和社交谨慎(Schmidt & Sermat, 1983)。长期处于这种状态下的个体会感到社会支持的感觉,进而缺乏自信心、产生自卑、敌对情绪(尚丽娟, 2005)。

通过对三个年级的初中生的孤独感和焦虑感的现状调查发现,三个年级的一般偏上孤独感的人数占比达到了62%,轻度及以上焦虑感的人数占比达到55%。通过进一步的分析,发现两者之间存在着显著正相关,孤独感能预测焦虑感,孤独感越高,焦虑水平越高。在上述的调查分析中可知,乡镇中学生的孤独感和焦虑水平在性别和是否留守上差异不显著。可以看到较高的孤独感和焦虑水平是存在于整个乡镇中学生群体的。

调查分析发现,乡镇中学生中大部分在小学期间没有得到父母的陪伴。有近五分之一的中学生至今还是留守儿童状态下成长。可以看到在学生成长的关键时期,在大部分乡镇中学生生活和成长中是没有家长的陪伴的。处于发展关键期的中学生如果得不到父母的关爱,缺乏疏导,是很容易出现孤独感的。很多留守的学生到都需要照顾家中的弟弟妹妹,导致自己的社交活动和学习时间减少了,不可避免的会产生人际交往上的焦虑感和学习焦虑情绪。镇中学生内心的复杂程度是很多家长理解不了的。乡镇中学生的父母的文化水平也是有限的,可能不能有效或及时的察觉孩子的变化和需求。此外,父母长期在外生活,初中生已经被大多数父母要求要做个懂事的孩子,这就会使孩子的自己的角色认知发生改变,在需要关爱的年纪却要独立承担照顾他人的责任,不得不担任多重身份和角色。有研究表明,儿童长期处于亲情缺失、家庭结构不完整、抚育方式和抚育质量发生改变的家庭环境,他们更容易产生一系列的

心理健康问题,这也是导致中学生出现焦虑的重要因素(肖倩,洪戴玲,2008)。

社会环境因素是孤独感和焦虑产生的外在因素。社会环境因素是焦虑和孤独感产生的外在因素。当个体对人际关系的期待得不到实现,会进一步衍生出焦虑感。适度的合理的焦虑感能提高人们的学习和工作的主动性,但严重而持久的焦虑状态是不利于心理健康的。社会关系中的人际互动的质量和满意度是焦虑和孤独的重要影响因素。处于青春期的中学生常常羞于表达内心的想法,很多的情感不愿意表达和外露。长期的自我封闭很容易产生孤独感和焦虑情绪。理想与现实存在差距是正常的,不同个体存在各方面的差异也是不足为奇的,但是当中学生不能正确看待这一事实,就会盲目的形成攀比的心态。攀比的出现就必定会出现你高我低,高者沾沾自喜,低者暗自垂头丧气。单一和片面的认知会使中学生不能及时的察觉和寻找合理应对方式。教师可以在心理健康教育课程当中教学生认识这些感受和情绪,提供合理且专业的适用于中学生的调节方式。

5. 结论

乡镇中学生的孤独感和焦虑感均处于较高的水平。乡镇中学生的孤独感和焦虑感在性别和是否留守上差异不显著,且两者之间存在显著正相关,孤独感对焦虑水平有显著的预测作用。

参考文献

- 陈瑞君(2017). 农村小学留守儿童社交焦虑及孤独感研究. *郑州师范教育*, 6(4), 19-22.
- 高建, 于春泉, 尹立群, 李力生, 王秀云, 王泓午(2011). 情绪智力及其相关因素对大学生心理健康的影响. *中国健康心理学杂志*, 19(10), 1252-1254.
- 胡敏, 王立海(2008). 中学生心理焦虑的成因及其对策. *成功教育*, (9), 175.
- 李晓巍, 邹泓, 刘艳(2014). 孤独感量表在中学生群体中的初步修订. *中国临床心理学杂志*, 22(4), 731-733+760.
- 尚丽娟(2005). *初中生学业自我妨碍的初步研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 陶明, 高静芳(1994). 修订焦虑自评量表(SAS-CR)的信度及效度. *中国神经精神疾病杂志*, 20(5), 301-303.
- 王蒙蒙(2019). 中学生自尊与孤独感的相关研究. *知识经济*, (4), 158-159.
- 肖倩, 洪戴玲(2008). 学龄前儿童行为问题与家庭功能的相关性分析. *中国健康心理学杂志*, 16(5), 527-529.
- 赵冬梅, 周宗奎, 刘久军(2007). 儿童的孤独感及与同伴交往的关系. *心理科学进展*, 15(1), 101-107.
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring Loneliness in Different Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1038-1047. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.5.1038>
- Terrelldeutsch, B. (1999). The Conceptualization and Measurement of Childhood Loneliness. In K. Rotenberg, & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 11-33). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.002>