当代大学生自尊、孤独感和社会支持的关系及其教育启示

张兴巧¹ 赵伟² 刘雅婷³ 崔鑫鑫⁴

1 贵州医科大学 2 青海师范大学 3 西南科技大学 4 齐鲁师范学院

DOI:10.32629/er.v3i5.2726

[摘要] 目的探讨大学生自尊、孤独感和社会支持三者之间的深层结构关系。方法：采用随机抽样法对346名大学生进行问卷调查。结果：①自尊与孤独感呈显著正相关；社会支持与孤独感呈显著负相关；社会支持与自尊呈显著负相关。②大学生社会支持对自尊有显著的负向预测作用。③社会支持在孤独感与自尊之间起部分中介作用。结论：大学生自尊对孤独感的影响是通过社会支持的部分中介作用实现的。
[关键词] 大学生；自尊；孤独感；社会支持

引言及文献综述

人类社会在不断的进步和发展,与过去相比人们的生活方式和生活质量都更上一个水平。因此在人们获得物质生活保障时,也想追求更高层次的享受——精神需求。然而在追求精神方面的过程中,有的人能够获得满足则变得快乐;而有的人不能获得满足就会变得痛苦和忧郁。通过大量关于孤独感的文献发现,近年来大学生的孤独感有持续上升趋势,孤独感会给青少年的身心健康带来极大的危害,轻者造成情绪过低或抑郁心理,重则导致重度抑郁或者自杀。那到底什么是孤独呢?

孤独感是在人际关系当中个体与他人交往或互动的过程中产生的主观痛苦体验,表现为无助、孤立、抑郁等。孤独感的研究方法分为质和量的研究。

社会支持的定义不统一,但大体上可概括为个体在遇到挫折或陷入困境时,获得社会、朋友、亲戚和家人的支持和帮助。社会支持主要三方面:研究社会支持的性质、支持的源头和支持的数量。

自尊是个体在适应社会的过程中所形成的积极情感体验,高自尊使人们用客观公正的态度去评价周围的人和事。陈洁的研究结果中认为良好的社会支持能够帮助个体减少孤独感,并且通过中介作用影响自尊降低个体的孤独感。所以我们假设社会支持可能在自尊与孤独感之间存在中介作用。

综上所述,本研究想进一步探讨社会支持对自尊与孤独感的中介作用是否显著,为改善和减少大学生的孤独感提供一些良好的建议。

1 研究工具

1.1 孤独感量表

UCLA孤独感量表是评价个体社会交往需要和实际情况差距而产生的孤独。此量表由Russell于1978年编制,经两次修订,本研究使用第三版,量表共有20个条目,四级评分:一直有此感、有时有此感、很少有此感觉、从未有此感觉。其中有9个条目反序记分,孤独感与分数呈正相关。

1.2 自尊量表

1965年, Rosenberg编制自尊量表 (SES), 是我国心理学界使用最多的自尊测量工具。该量表由10个条目组成,正向计分条目与反向计分条目各半。被试者直接选择描述是否符合自己,四级评分法,分别为非常符合、符合、不符合、很不符合。总分范围为10—40分,自尊程度与分值呈正相关。

1.3 领悟社会支持量表

领悟社会支持量表 (PSSS) 由Zimet编制,是一种强调个体自我理解和自我感受的社会支持量表,测定个体感受到的社会支持程度,包括12个自评条目,采用七级计分法,分为极不同意、很不同意、稍不同意、中立、稍同意、很同意、极同意七个级别。

1.4 数据处理

使用SPSS23.0、PROCESS插件以及SPSSAU在线统计软件进行处理。

2 研究结果与分析

2.1 各变量在人口统计学上的方差分析

独立样本T检验中,在是否独生子女上只有社会支持差异显著($t=3.06, p<0.01$);在性别上只有自尊有显著差异($t=-2.79, p<0.01$)。多因素方差分析中,生源地:孤独感($F=3.59, p<0.05$)、社会支持($F=9.35, p<0.001$)和自尊($F=3.34, p<0.05$)差异显著。孤独感量表上农村和乡镇得分比城市高;社会支持上城市得分高于农村和乡镇;自尊量表上农村和乡镇得分比城市高。

表1 各变量在人口统计学上的方差分析表

变量	类别	孤独感	社会支持	自尊
是否独生	独生 (N=153)	40.67±10.34	61.09±12.25	19.33±5.65
	非独生 (N=193)	42.69±9.15	57.25±11.07	20.23±4.98
性别	男 (N=136)	41.04±10.15	59.31±12.00	18.85±5.12
	女 (N=210)	42.29±9.45	58.72±11.60	20.47±5.33
生源地	农村 (N=131)	42.78±9.25	57.36±11.41	20.35±4.81
	乡镇 (N=99)	42.74±9.38	56.67±12.21	20.34±5.27
	城市 (N=116)	39.83±10.32	62.68±10.88	18.81±5.73
总分	(N=346)	41.79±9.73	58.95±11.74	19.83±5.30

2.2 各变量的描述统计与相关分析

相关分析中,社会支持与孤独感呈显著负相关,当个体感知到社会支持越少时,会感受到更高的孤独;自尊与孤独感呈显著正相关,个体感受到更多自尊的同时也会感受更深的孤独;社会支持与自尊呈显著负相关,个体的自尊越高会得到越少的社会支持。

表2 各变量描述统计及变量间的相关分析

变量	1	2	3
1 孤独总分	1		
2 社会支持总分	-0.71**	1	
3 自尊总分	0.67**	-0.56**	1

注: *表示 $p<0.05$, **表示 $p<0.01$, ***表示 $p<0.001$

2.3 社会支持在自尊和孤独感之间的中介作用

图1 社会支持的中介效应模式图

在相关分析的基础上,本研究采用温忠麟提出的中介效应检验程序,估计大学生的自尊对孤独感的总效应和显著性,结果显示影响作用显著,可以进行中介效应分析。然后采用Bootstrap法对自尊影响社会支持和社会支持影响孤独感的效应大小进行检验,最后对社会支持的中介效应大小进行检验,如图1所示。

图1显示,自尊既可以直接影响孤独感,又以社会支持为中介对孤独感产生间接影响。从总体效应上说,自尊对大学生孤独感的总效应为0.722。从间接效应和直接效应来说,自尊对社会支持的影响效应为-1.246;社会支持对孤独感的影响效应为-0.408;社会支持在自尊和孤独感之间的中介效应大小是0.50。当加入中介变量社会支持后,直接效应大小由原来的1.230下降为0.722。以上数值效应均显著,这说明社会支持在自尊和孤独感之间起到部分中介作用,自尊对孤独感的直接效应占总效应的61.3%,社会支持的中介效应占总效应大小的31.4%。

3 讨论

社会支持存在独生与非独生子女差异可能是独生子女无论在物质上还是在精神上都比非独生子女得到更多的支持。自尊在性别上存在差异可能是性格占大部分原因,男生性格开朗而豪爽,而女生心思细腻内敛,自尊心通常比男生强。在生源地上社会支持、自尊和孤独感都存在显著差异,可能因为农村和乡镇的学生与城市相比在物质上有差距,处于不同的阶级层面城市的学生受到外界帮助的机会也比农村多;城市的孩子父母倾向于溺爱型教养方式,向来是顺风顺水,所以他们很少感受挫折是什么滋味,自尊心就相对比乡村孩子要高;城市的孩子获得了足够的金钱支持,并且相对的父母陪伴和关心也很多,所以他们比农村和乡镇的孩子孤独感更低。

相关分析中表明社会支持与孤独感与自尊关系密切,自尊与孤独感呈显著相关,进一步回归分析表明:(1)自尊对孤独感有显著正向预测作用;即个体获得的现实尊重或主观体验到的自尊的水平越高,所感受到的孤独感程度就越高。自尊是心理健康的核心成分(丛晓波2005),对大学生的成长发展过程扮演着至关重要的作用。基于社会比较理论,与他人的能力、价值进行对比,个体会对自我进行评价,自我评价比较低者往往体验到的孤独感较弱,反之,则自我评价高者,体验到的孤独感也更强。(2)社会支持对孤独感有显著负向预测作用。此研究结果与李小燕等人的一致。表明越孤独的人格越是冷漠和孤傲,这类人往往自尊心越强。高自尊心的人不允许他们在受挫时接受别人的帮助,最终让自己越来越孤立和无助。(3)社会支持对自尊有显著负向预测作用,此研究结果与盛建国的结论相反。

可解释的变异量3.14%,很微小这说明可能有其他更重要的因素影响自尊,社会支持仅占其中一小部分。更重要的因素还得进一步研究。

研究采用Bootstrap法对社会支持进行中介效应检验,结果社会支持在自尊与孤独感之间起部分中介作用。此结果证明了之前的假设,自尊对孤独感的影响,可以通过部分的社会支持而产生作用。社会支持不仅要注重物质还要重视精神上的支持,精神上得不到满足内心会更孤独。自尊之所以能通过社会支持为中介对孤独感起作用,是由于社会支持包含了物质支持、精神上的鼓励与理解支持以及广泛的社会支持系统,这些因素对降低孤独感起着很大作用。

4 教育启示

研究结果表明,大学生的自尊能够对孤独感产生一定的影响:当自尊水平降低时,个体获得的社会支持增多,感受到的孤独感降低。(1)高校应注重心理健康教育高校可以通过积极策划各类有利于大学生身心健康的活动,引导学生进行积极客观的自我评价。正视自我是树立自尊心的关键,有助于认识到自己的不足,学会谦卑律己,在遇到困难时主动寻求社会支持。(2)师生之间应建立良好的师生关系,且教师应当注重在教育教学中多多对学生鼓励和支持,在互动活动中拉近生生、师生之间的交流,让大学生获得集体归属感及社会认同感,从而增强学生的教师支持进而降低其孤独感。(3)家长应当监督和关怀孩子的身心发展,尽可能多的与孩子互动,多陪伴孩子,在孩子需要帮助的时候应当及时给予家庭支持,进而降低孩子孤独感。(4)学生自身应积极主动敞开心扉大学生自尊自爱的同时应该广交朋友,积极参与学校的集体活动,与他人合作感受朋友支持,从而促进自身的身心成长,降低孤独感。

[参考文献]

- [1]李小艳.大学生社会支持与孤独感的相关研究[J].医学与社会,2010,(4):97.
- [2]张奇,王锦.大学生自尊与社会支持的关系[J].心理与行为研究,2007,5(2):93-99.
- [3]李传银.大学生孤独心理的干预研究[J].山东省青年管理干部学院学报,2003,(1):46-48.
- [4]温忠麟,侯杰泰,张雷.调节效应与中介效应的比较和应用[J].心理学报,2005,37(2):268.
- [5]张汀.大学生社会支持、人际信任与自尊的关系研究[D].哈尔滨工程大学,2013.