

中学生领悟社会支持对孤独感的影响： 自尊的中介作用

王一丁, 高倩*

武汉大学马克思主义学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年9月5日; 录用日期: 2023年10月5日; 发布日期: 2023年10月17日

摘要

为探究中学生领悟社会支持、自尊对孤独感的影响, 采用领悟社会支持量表(PSSS)、自尊量表(SES)和青少年孤独感量表对湖北省襄阳市995名中学生进行调查, 使用SPSS26.0和Process进行数据处理以及建模。研究表明: 领悟社会支持与自尊之间存在显著正相关, 领悟社会支持和自尊都可以负向预测个体的孤独感水平; 而个体的自尊在领悟社会支持和孤独感之间起着部分中介作用。结论: 领悟社会支持不仅能够直接预测中学生孤独感水平, 还可以通过自尊对孤独感产生间接影响。

关键词

领悟社会支持, 自尊, 孤独感, 中介作用, 中学生

The Influence of Perceived Social Support on Loneliness in Middle School Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Yiding Wang, Qian Gao*

School of Marxism, Wuhan University, Wuhan Hubei

Received: Sep. 5th, 2023; accepted: Oct. 5th, 2023; published: Oct. 17th, 2023

Abstract

In order to explore the effects of perceived social support and self-esteem on loneliness of middle

*通讯作者。

文章引用: 王一丁, 高倩(2023). 中学生领悟社会支持对孤独感的影响: 自尊的中介作用. *心理学进展*, 13(10), 4296-4302. DOI: 10.12677/ap.2023.1310540

school students, the perceived social support scale, self-esteem scale and adolescent loneliness scale were used to investigate 995 middle school students in Xiangyang City, Hubei province. SPSS26.0 and Process were used for data processing and modeling. The results show that there is a significant positive correlation between perceived social support and self-esteem, and both perceived social support and self-esteem can negatively predict the level of loneliness. However, the level of self-esteem plays a partial mediating role between the perceived social support and loneliness. Conclusion: Perceived social support can not only directly predict the loneliness level of middle school students, but also indirectly affect loneliness through self-esteem.

Keywords

Perceived Social Support, Self-Esteem, Loneliness, Mediating Effect, Middle School Student

Copyright © 2023 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

孤独感是个体处于自身与社会的人际关系中所感知到的缺失性主观心理感受。孤独感是当前中学生普遍存在的一种负性情感,对他们的心理健康产生着不容忽视的影响。短时间内的孤独体验并不会对人的心理健康造成很大的影响,但是长期性的孤独就会引发相应的一些情绪障碍,进而影响人的心理健康水平(邹昌浪等, 2018)。在 1973 年, Weiss 就提出了孤独的类型理论,其中提出孤独感作为个体一种极其复杂的情感,它的维度一定不是单一的,而是多重的。Weiss 将其划分为情感孤独(emotional loneliness)和社交孤独(social loneliness)两种类型。他认为,情感孤独是指与家庭、朋友和恋人等的情感疏离(inadequate attachment),社交孤独是指与志同道合的朋友们缺乏有效交往。一些研究者对过去的研究进行了纵向梳理,结果表明,孤独感不但与高风险疾病的发病和死亡密切相关,还与自杀、抑郁等心理问题密切相关。此外,孤独感作为一个显著影响个体心理健康的因素,它不但会给个人的生活带来负面影响,还会给个人的社会适应带来不可忽视的影响(高倩, 佐斌, 2009),这些都应该引起研究者的重视。

前人对影响孤独感的因素进行了探讨,发现领悟社会支持与自尊对孤独感的影响较大。社会支持是指一个人从家庭、朋友和社会中得到的一种物质和精神上的帮助。根据社会支持的性质,它可以被划分为客观支持与主观支持(主观的、体验到的、情感上的)两类(王小新, 宗利娟, 2012)。研究者探索发现,除了个体得到的直接的社会支持,个体自身感受到的社会支持往往发挥更重要的作用。领悟社会支持是直接作用于个体的心理感受,直接影响个体的行为和发展。在现有的关于领悟社会支持与孤独感的相关研究中,研究者发现,领悟社会支持与孤独感之间存在着明显的负相关关系。

自尊是个体基于自身价值所做出的一种主观评价,也就是个体对自己所持的一般观点和态度。在对中学生群体的研究中发现:自尊越高的个体,孤独水平越低(Teneva & Lemay, 2020)。也有研究发现:自尊与中学生的学业成就有关,也会影响中学生在学校的学习和生活体验(Islam, 2021)。

领悟社会支持与自尊作为影响个体孤独感的两个重要因素,研究者分别对其与孤独感的关系进行了大量探究,但是将二者结合去综合探索它们与孤独感之间关系的研究较少,且大部分研究对象集中于大学生群体,缺乏在中学生群体中的讨论。现有的研究结果显示,领悟社会支持可以正向预测自尊水平(万浩东, 安莉娟, 2022)。在领悟社会支持和自尊均能对孤独感有作用的情况下,领悟社会支持能否通过对

自尊的作用, 间接地对孤独感产生作用, 需要研究者去探索。特别是中学生正处于世界观、人生观、价值观初探期, 也是最敏感脆弱, 需要各方支持和保护的时期。因此, 本研究以中学生作为研究对象, 拟考察领悟社会支持、自尊对孤独感的影响, 同时探讨自尊的中介作用, 为降低中学生孤独感的干预提供实践依据。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究选取初一至高三年级(中学)的青少年作为被试, 某高校发展与教育心理学专业志愿参与调查的研究生在湖北省襄阳市 6 所省(市)级、县级重点中学以及普通中学基于分层抽样的原则进行实地调查。总计向 1115 名中学生发放问卷, 有效回收问卷 1115 份, 回收率 100%, 剔除信息不完整、反向计分等问题问卷 120 份, 得到有效问卷 995 份, 总有效率为 89.24%。995 名中学生的年龄在 11~17 岁间, 平均年龄 13.80 ± 1.60 岁; 性别: 男性 503 人(50.60%), 女性 492 人(49.40%); 独生子女有 511 人, 非独生子女有 484 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS)

采用基于 Zimet 等人编制的领悟社会支持量表所翻译修订的中文版(钟霞等, 2005)。量表共包含 12 个项目, 采用 5 点计分, 包含家庭、朋友、其他支持 3 个维度, 得分越高, 则表示个体感受与体会到的社会支持程度越高。为了更适合中学生这一研究对象, 本研究将“其他支持”维度中所叙述的“领导、同事”表述更改为“老师、同学”。本研究中领悟社会支持量表的整体 Cronbach's α 系数为 0.93, 其中家庭支持、朋友支持、其他支持三个维度的分量表 Cronbach's α 系数分别为 0.84、0.87、0.85。

2.2.2. 自尊量表(Self-Esteem Scale, SES)

采用 Rosenberg 在 1965 年开发的用于评估青少年有关自我评价以及对自身接受程度整体感觉的量表(Rosenberg, 1965), 该量表目前已广泛应用于测量我国青少年自尊水平中。其中文版共包含 10 个项目, 采用 4 点计分, 得分越高, 则表示自尊水平越高。本研究中自尊量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.2.3. 孤独感量表

采用 Asher 等人编制的儿童孤独感量表基础上, 由国内学者李晓巍等人修订的适用于中学生群体的中学生孤独感量表(李晓巍等, 2014)。一共有 21 个项目, 采取 5 点计分的方式, 具体包括了四个维度, 分别是: 纯孤独感、社交能力知觉、同伴地位评价、社交需要未满足感, 除了社交能力知觉维度的高分代表了积极评价之外, 其他 3 个维度的高分都代表了消极评价, 总体得分越高, 则表示孤独感程度越高。本研究中孤独感量表的 Cronbach's α 系数为 0.94, 其中纯孤独感、社交能力知觉、同伴地位评价、社交需要未满足感 4 个维度的分量表 Cronbach's α 系数分别为 0.86、0.86、0.86、0.82。

2.3. 程序及数据处理

本研究选取湖北省襄阳市六所中学的中学生作为被试, 在与校方进行沟通并取得了学生本人的同意之后, 采用统一指导语进行解释, 并在同一时间在各自教室进行集体施测。受试者必须认真阅读相关的说明文字, 并按说明填写的说明进行调查, 调查结束后, 全部的调查结果都会在现场被回收。所得数据运用 SPSS26.0 和 Process 进行数据处理以及分析。

3. 结果与分析

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验的方法对共同方法偏差进行检验, 将变量纳入一个探索性因素分析中, 检验因素分析结果, 结果表明未旋转和旋转得到的第一个因子解释的变异量为 34.35%, 小于 40% 的临界值, 说明本研究并不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 领悟社会支持、自尊及孤独感现状

中学生的孤独感、领悟社会支持以及自尊在性别、是否留守两项上进行独立样本 t 检验。结果显示, 领悟社会支持在性别上无差异, 而留守中学生的领悟社会支持得分高于非留守中学生; 男生的自尊得分高于女生, 而在是否留守上没有显著差异; 女生的孤独感得分高于男生, 留守中学生的孤独感相较于非留守的中学生得分更高(见表 1)。

Table 1. Descriptive statistics of perceived social support, self-esteem, loneliness in middle school student ($M \pm SD$)
表 1. 中学生领悟社会支持、自尊、孤独感的描述性统计($M \pm SD$)

	性别		t	留守		t
	男	女		是	否	
领悟社会支持	41.27 ± 11.77	41.16 ± 11.62	0.15	39.15 ± 11.38	41.74 ± 11.71	-2.82**
自尊	28.92 ± 5.58	27.69 ± 5.85	3.39***	27.64 ± 5.47	28.49 ± 5.80	-1.89
孤独感	47.48 ± 17.20	49.67 ± 17.79	-1.98*	50.96 ± 16.97	47.95 ± 17.62	2.18*

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

3.3. 领悟社会支持、自尊、孤独感的相关分析

如表 2 所示, 四个孤独感维度(社交能力知觉维度、同伴地位评价维度、社交需要未满足和纯孤独感维度)都与三个领悟社会支持维度(家庭、朋友和其它支持维度)呈显著的负相关。领悟社会支持和自尊与孤独感的总得分均呈显著的负相关, $p < 0.01$ 。再者, 领悟社会支持总得分和自尊总得分之间存在着明显的正相关(0.54**)

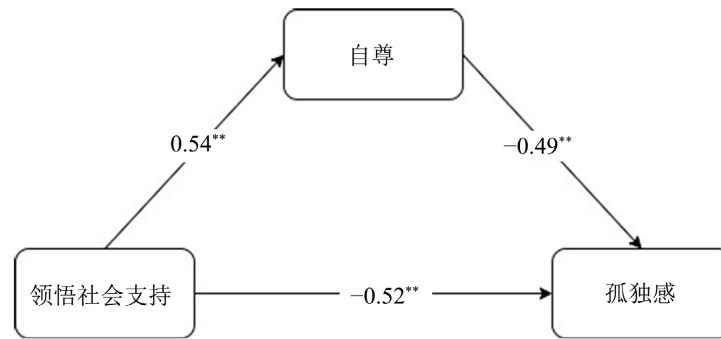
Table 2. Correlation analysis of perceived social support, self-esteem and loneliness
表 2. 领悟社会支持、自尊、孤独感的相关分析

	社交能力知觉	同伴地位评价	社交需要未满足感	纯孤独感	总孤独感
家庭支持	-0.40**	-0.27**	-0.28**	-0.31**	-0.37**
朋友支持	-0.54**	-0.47**	-0.42**	-0.44**	-0.55**
其他支持	-0.50**	-0.40**	-0.37**	-0.41**	-0.49**
总领悟社会支持	-0.53**	-0.42**	-0.40**	-0.43**	-0.52**
自尊	-0.43**	-0.39**	-0.39**	-0.46**	-0.49**

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

3.4. 自尊在领悟社会支持与孤独感之间的中介效应分析

在此基础上, 以“领悟社会支持”作为自变量, “孤独感”作为因变量, “自尊”作为中介变量, 建立领悟社会支持作用于孤独感的中介模型。结构模型如图 1 所示。



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

Figure 1. The mediating role of loneliness
图 1. 孤独感的中介效应模型

由图 1 可知, 中介模型直接效应显著($= -0.54, p < 0.001$), 其中中介效应占总效应的 $(-0.24)/(-0.78) = 30.77\%$, 中介效应检验如表 3 所示。

Table 3. The mediating effect of self-esteem between perceived social support and loneliness

表 3. 自尊在领悟社会支持与孤独感之间的中介效应

	效应量	BC-bootstrap 置信区间
直接效应	-0.54	[-0.63, -0.45]
间接效应	-0.24	[-0.30, -0.18]

注: BC-bootstrap 置信区间是指偏差校正后的 bootstrap 置信区间。

4. 讨论与展望

4.1. 孤独感与领悟社会支持、自尊之间的关系

4.1.1. 孤独感与领悟社会支持的关系

中学生的孤独感与领悟社会支持之间存在着明显的负相关关系, 领悟社会支持水平较高的个体, 其孤独感水平会更低, 验证了此前研究者发现的领悟社会支持可以负向预测孤独感水平。本研究发现, 领悟社会支持与孤独感中的社交能力知觉维度相关性最高。这说明, 当中学生感觉到自身受到的社会支持程度越高, 他们对自身社交能力知觉程度越高, 其自身的孤独感水平就越低。另外, 本研究发现领悟社会支持中的朋友支持分维度与中学生的孤独感具有最高的相关性。这说明, 相比于来自其他人的支持, 来自朋友的支持更容易降低中学生孤独感水平。原因可能是, 在中学生的学习生活中, 朋友这一角色占据着非常重要的位置, 他们与朋友在一起的时间更长, 他们所处的环境和面临的问题也更接近, 使得他们往往有更多的共同语言, 一旦得到来自朋友的支持, 会大大降低其孤独感水平。因此, 家长以及老师等应注重中学生的正常社交行为, 鼓励中学生建立稳定的朋友支持网络, 这有助于他们远离孤独感可能带来的一系列的心理健康问题。

4.1.2. 孤独感与自尊的关系

结果表明, 自尊水平高的中学生往往孤独感水平更低。这可能是由于自尊对中学生的心理健康起到了一个很好的保护作用, 对中学生的孤独感产生了一定的缓解作用。在本研究中, 自尊与孤独感中的纯孤独感维度相关性最高。这说明, 当中学生的自尊水平较低时, 他们自身就会存在一些诸如纯孤独感的不良特质(Asher et al., 1984), 进而会影响其自身的心理健康。

4.1.3. 领悟社会支持与自尊的关系

与前人研究一致, 中学生的领悟社会支持与自尊呈显著正相关。可以说明, 中学生感受到的社会支持是个体自尊水平的来源之一。同时, 本研究也发现领悟社会支持中的其他维度与中学生的自尊相关度最高。这说明来自老师等其他人的支持, 对中学生的自尊水平起到至关重要的作用。学习作为中学生目前的首要任务, 占据了他们大部分的时间, 而老师作为直接教育者和责任人, 其语言以及行为等与中学生的自尊息息相关。教师要在平时的教学中注重对学生的引导和鼓励, 使他们能够更好地发挥自我价值, 帮助中学生保持良好的自尊水平。

4.2. 自尊在领悟社会支持影响孤独感中的中介作用

上述相关分析以及中介作用的结果表明, 中学生自尊在领悟社会支持与孤独感两者之间起到部分中介的作用。这说明中学生所得到和感受到的来自于朋友、家庭、教师、社会等的支持与帮助越多, 更有利于个体建立起面对挫折的能力与信心, 提升自身的自尊水平, 进而自身降低孤独感水平。

由于中学生处于青春期以及学业的高压期, 他们对孤独感的感知会更加敏感, 当一个人的情感不稳定, 那么他的身体和心理都会受到很大的影响。基于上述的研究结果, 在对中学生的教育和引导过程中, 家庭、学校与社会可以从中学生所得到以及感受到的社会支持与中学生自身自尊水平的提升两个方面入手。其一, 通过家庭、朋友、社会等多个层面上的积极支持与关怀, 来减少中学生的孤独感体验。特别是, 除了大众所关注的家庭支持外, 朋友和老师方面的支持应及时予以重视, 不要限制中学生的交友, 鼓励中学生在与同伴交往中共同成长, 中学生获得的支持和关爱越多, 就越可以减少他们的孤独感体验, 这也有利于他们身心的健康发展。其二, 注重对中学生自尊的培养与提升, 从而避免因自身自尊水平较低, 导致产生一系列不良的孤独体验。通过提升中学生的自尊水平, 增加他们对自己的观感体验, 来降低他们的孤独感体验, 使他们拥有理性平和的健康心态。特别是教师群体要在教育过程中注重中学生的心理健康, 给予其更多的鼓励与包容, 进而提升自尊水平, 降低孤独感。

4.3. 研究意义与启示

领悟社会支持与中学生心理健康的诸多方面息息相关, 良好的社会支持以及对社会支持的良好感知对中学生远离孤独感所带来的不良影响, 对保护中学生的心理健康有着深远意义。以往研究更关注于外部因素对中学生孤独感的影响, 如留守、社会支持等, 而较少关注中学生自身领悟社会支持与自我评价也就是自尊的影响。因此本研究结果的启示在于, 除了家庭、亲友、高校以及社会等要给予中学生足够的支持与关爱之外, 还可以通过提高中学生的自尊水平, 降低其孤独感体验水平, 从而保持一个良好的身心健康状态。

参考文献

- 高倩, 佐斌(2009). 主我分享: 人际吸引研究的新发展. *心理科学*, 32(2), 391-393.
<https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2009.02.054>
- 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.
<https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2014.04.037>
- 万浩东, 安莉娟. (2022). 领悟社会支持与大学生自尊的关系: 归因风格与安全感的中介作用. *杭州师范大学学报(自然科学版)*, 21(4), 394-402. <https://doi.org/10.19926/j.cnki.issn.1674-232X.2022.04.009>
- 王小新, 宗利娟(2012). 自尊、人际信任、社会支持与孤独感关系研究综述. *河南科技学院学报*, (10), 86-89.
- 钟霞, 姜乾金, 钱丽菊, 吴志霞(2005). 医务人员压力反应与社会支持、生活事件、应对方式的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 13(1), 70-72.
- 邹昌浪, 王潇婕, 霍静静, 潘运, 刘程(2018). 男性未成年犯领悟社会支持、自尊与孤独感的关系研究. *武汉交通职业*

学院学报, 20(4), 73-76.

Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in Children. *Child Development*, 55, 1456-1464.
<https://doi.org/10.2307/1130015>

Islam, M. N. (2021). Study Habits, Self-Esteem, and Academic Achievement among Public and Private Secondary School Students in Bangladesh. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8, 39-50.
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.3.214>

Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. *Social Forces*, 3.
https://xueshu.baidu.com/usercenter/paper/show?paperid=18dffe9d4d9a2de7d06d6e77c1df86c1&site=xueshu_se

Teneva, N., & Lemay, E. P. (2020). Projecting Loneliness into the Past and Future: Implications for Self-Esteem and Affect. *Motivation and Emotion*, 44, 772-784. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09842-6>