

# 大学生人际信任、自尊对孤独感的影响研究

王 芳

怀化学院, 湖南 怀化  
Email: 763046126@qq.com

收稿日期: 2020年10月27日; 录用日期: 2020年12月1日; 发布日期: 2020年12月8日

---

## 摘 要

本研究采用问卷调查法, 以321名大学生为研究对象, 用人际信任量表(ITS)、自尊量表(SES)和孤独感量表(UCLA)调查了解大学生人际信任、自尊和孤独感状况, 以及探讨人际信任、自尊是否对孤独感有影响。结果发现: 大学生人际信任总分、自尊总分与孤独感总分存在极其显著的相关关系。人际信任高的学生孤独感更强, 自尊低的学生更易产生孤独感。

## 关键词

孤独感, 人际信任, 自尊

---

# The Influence of Interpersonal Trust and Self-Esteem on Loneliness of College Students

Fang Wang

Huaihua University, Huaihua Hunan  
Email: 763046126@qq.com

Received: Oct. 27<sup>th</sup>, 2020; accepted: Dec. 1<sup>st</sup>, 2020; published: Dec. 8<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

To explore the current situation of psychological despondent loneliness and effects, interpersonal trust and self-esteem of 321 students who are in college, this research adopted questionnaire survey, by using the ITS, SES and the UCLA loneliness scale, surveyed their mental depression and psychological alone. The results showed that: there is a significant correlation among the univer-

city students' interpersonal trust, self-esteem scores and total scores of loneliness; students who scored high in the ITS were more alone; low self-esteem students are easy to have a sense of loneliness.

## Keywords

Interpersonal Trust, Self-Esteem, Loneliness

Copyright © 2020 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

孤独感是个体的人际关系达不到期望水平时所产生的一种心理感受,常伴有空虚、无聊、无助、苦闷等消极心理情绪(张亚利等, 2020)。孤独感有社交孤独和情感孤独两类孤独感,孤独感是影响人心理健康的一大因素。近 30 多年来,西方在孤独感这一领域展开了大量的研究,我国的心理学家也在这一领域取得不俗的研究成果。国外关于孤独感研究主要有儿童青少年孤独感研究和成人孤独感研究。研究表明有超过 10%的小学生报告他们有孤独体验和社会不平感,而且小孩的孤独感与其社会经济的地位有显著的相关(Kernis, Brockner, & Frankel, 1989)。在国内,孤独感的研究对象有大学生、儿童、留守儿童、吸毒人群、中小學生、老年人等等。其中,对大学生群体和儿童的孤独感研究最多,说明大学生与儿童的孤独感是其心理健康成长过程中不可忽视的一个重要影响。通过前人的研究,我们可以发现社会支持、人际信任、自尊、网络成瘾等等因素都可对他们的孤独感产生不同程度的影响。例如谭雪晴(2008)研究发现,贫困大学生的孤独感明显受到社会支持与人际信任的影响,当他们拥有完善的社会支持与较高的人际信任度则能缓解孤独感。Bokhorst 等(2010)对包括英国在内的多个国家的青少年的孤独感的跨民族跨文化的研究发现,在所有的文化中,社会支持都对孤独产生着重要的影响。此外,有研究发现网络成瘾倾向与孤独感存在紧密的关系,网络成瘾相对非网络成瘾更易产生孤独感(王滨, 2006)。这一结果与现在部分大学生沉迷网络的现实相符。通过对网络成瘾导致的心理孤独感及人际关系的紧张的研究,可以及时分析提出解决方案,让大学生及时脱离网瘾,学习文化知识,这对于大学生来说是大有裨益的。

人际信任是在人际交往中双方对于对方能够履行其所被托付的义务及责任的一种预期及信念(杨中芳, 彭泗清, 1999)。大学生的自我意识发展已经发展到一个比较高地阶段,在日常生活和学习中与别人交往时有自己的原则性。他们更多地根据情感的需要,共同的理想和相近的人格特征选择交友对象。再也不像初中阶段那样交往基本上基于兴趣或义气等其它较为肤浅的内容作为择友标准。而大学生的这一人际交往特点决定了其有戒备,有目的,有保留、有隐瞒地进行交友,不能完全信任地对任何人坦白自己的感情。通常来说,大学生身边的知心朋友较少但友谊质量高。比如郑信军(1997)关于青少年的人际信任研究,发现人际信任度最高的是高中生,最低的是大学生,在男女性别上差异不显著。人不能生活在自己的世界里,他必须跟周围的人建立起良好的人际关系才能身心功能健全。个体对人际信任的程度越高,则更倾向与他人合作,也能够出现更多的信任行为,产生的心理状态也更健康;相反个体对人际信任的程度越低,则人与人之间的人际关系则较为紧张,也容易产生心理问题(杨昭宁等, 2007)。马蔚蔚(2005)的研究表明,大学生的人际信任与孤独感之间呈现出显著负相关,人际信任程度能够直接预测大学生的孤独感程度。

自尊(self-esteem)指个体对自我能力和自我价值的态度看法(Rosenberg, 1965)。自尊对个体的心理健康能够产生重要的影响,主要表现在低自尊人群对自我评价过低,往往表现出信心不足、自卑感强烈、不爱社交等负面性质的心理和消极的行为。杨昭宁等(2007)认为,自尊作为心理健康的重要晴雨表,它影响着个体的认知、情感、动机和行为。例如,相关研究发现自尊对个体的孤独感有显著的预示作用。Dixon与Kurpius(2008)的研究发现,大学生的自尊与孤独感之间呈现出显著负相关,自尊水平高的学生,其孤独感更低;反之,自尊水平低的学生,其孤独感更高。自尊在心理学领域得到了充分的研究,其大部分研究结果都表明自尊对心理健康有重要的影响。

从前人的分析可以看出,人际信任和自尊都是大学生心理健康的重要影响因素,对孤独感有着重要的预测作用,但是综合勘察人际信任与自尊对孤独感的研究较为少见,本研究将对大学生人际信任、自尊对孤独感的影响进行研究,这将有助于在开展大学生孤独感心理卫生时,提供有效的干预策略,对塑造大学生完善的人格有着极其重要的意义。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

本研究采用问卷星在网上进行调查,共收回问卷 347 份,回收有效问卷 321 份,剔除无效问卷有效率是 92%。其中男生 144 人,女生 177 人;贫困生 115 人,非贫困生 206 人;家住城镇学生 95 人,农村学生 226 人;文科专业 127 人,理科专业 178 人,其他专业 16 人;大一学生 92 人,大二学生 76 人,大三学生 72 人,大四学生 81 人。

### 2.2. 研究工具

#### 人际信任量表(ITS)

由 Rotter (2010)编制,目的在于测量个体对他人承诺或陈述与行为可靠性的评估。量表共有 25 个题目,采用五点评分,总分从 25 分(信任度最低)至 125 分(信任度最高),中间值为 75 分,得分越高则人际信任度越高。量表内部一致性信度为 0.79,分半信度为 0.76, Cronbach  $\alpha$  系数为 0.71。

#### 自尊量表(SES)题目

量表共有 10 个题目,采用四点评分,分数范围在 10~40 分,分值越高则说明自尊程度越高。量表内部一致性信度为 0.69, Cronbach  $\alpha$  系数为 0.76 (Rosenberg, 1965)。

#### 孤独感量表(UCLA)

由 Russell (1996)编制目的在于评价个体因期望的人际交往与现实之间差距而产生的孤独感。量表总共 20 个题目,采用四点评分,得分越高,则孤独感越强。量表的重测信度为 0.73, Cronbach  $\alpha$  系数为 0.94。

### 2.3. 研究程序与统计方法

本问卷采用问卷星在网上发放。研究使用 SPSS 22.0 软件对研究结果进行描述性统计分析、相关分析、信效度的检验以及回归分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生的孤独感上在人口学变量上的比较

由表 1 可知,大学生的孤独感上在性别上( $t = 0.674, p > 0.05$ )、专业上( $t = 0.578, p > 0.05$ )、年级上( $F = 1.063, p > 0.05$ )均不存在显著性差异。

**Table 1.** Comparison of loneliness among college students in demographic variables  
**表 1.** 大学生的孤独感上在人口学变量上的比较

| 人口学变量    |     | 孤独感          |
|----------|-----|--------------|
|          |     | M ± SD       |
| 性别       | 男   | 43.37 ± 7.76 |
|          | 女   | 42.80 ± 7.19 |
| <i>t</i> |     | 0.674        |
| 专业       | 文科  | 43.29 ± 7.31 |
|          | 理科  | 44.07 ± 7.41 |
| <i>t</i> |     | 0.578        |
| 年级       | 一年级 | 42.13 ± 7.81 |
|          | 二年级 | 43.96 ± 7.69 |
|          | 三年级 | 43.67 ± 6.79 |
|          | 四年级 | 42.72 ± 7.33 |
| <i>F</i> |     | 1.063        |

### 3.1. 大学生人际信任、自尊与孤独感总分之间的相关分析

由表 2 可知, 通过对大学生人际信任总分、自尊总分与孤独感总分之间进行相关分析, 来探讨人际信任和自尊是否影响大学生的孤独感。结果表明: 大学生人际信任总分、自尊总分都分别与孤独感总分存在极其显著的相关( $r = 0.261, p < 0.01$ ;  $r = -0.48, p < 0.01$ )。

**Table 2.** Correlation analysis of interpersonal trust, self-esteem and loneliness  
**表 2.** 大学生人际信任、自尊与孤独感总分之间的相关分析结果

|      | 孤独感总分    |
|------|----------|
| 人际信任 | 0.216**  |
| 自尊   | -0.480** |

### 3.3. 大学生人际信任总分、自尊总分与孤独感总分的回归分析

以孤独感为因变量, 人际信任总分、自尊总分为自变量, 进行二元逐步多元回归分析, 结果见表 3, 人际信任总分对孤独感解释了 22.8% 的变异量, 自尊总分对孤独感解释了 24.1% 的变异量。表明人际信任总分、自尊总分对孤独感有预测的作用。

**Table 3.** Multiple regression analysis  
**表 3.** 多元回归分析结果

| 预测变量   | 因变量   | $R^2$ | <i>B</i> | <i>p</i> |
|--------|-------|-------|----------|----------|
| 人际信任总分 | 孤独感总分 | 0.228 | 0.127    | 0.01     |
| 自尊总分   | 孤独感总分 | 0.241 | -0.791   | 0.00     |

## 4. 讨论

本研究发现在性别变量上, 男女学生在孤独感上的得分无显著差异。在这一点上, 与蒋艳菊、李艺敏等人的研究结果一致(李艺敏等, 2006)。虽然男女学生在孤独感上的得分无显著差异, 但男生的孤独感

得分要高于女生,说明男生比女生有更为强烈的孤独体验感。孟晋(2002)的研究也是得出男生的孤独感得分要比女生高。这可能与男生不愿与别人倾诉心事、不能像女生一样随便发泄情绪有一定的关系。而在一些学校,由于男生人数少,处于相对的弱势群体,这也很有可能使男生更易产生孤独感。此外,不同专业、不同年级的大学生在孤独感上也不存在显著性差异,说明专业与年级并不会对孤独感产生影响,说明孤独感的体验更侧重个人自我的感受。

本研究发现大学生人际信任、自尊都与孤独感有着密切显著的关系。大学生人际信任程度的高低、自尊程度的高低明显影响其孤独感情况。但不同于前人的研究结果是,本研究发现人际信任与孤独感之间的明显的正相关,即个体的人际信任度越高,则其孤独感也越高,反之亦然。通常认为,人际交往中信任度低,或者恶劣的人际关系都会促进心理孤独的产生。但我们也经常忽略的一点是,孤独感的产生主要在于个体对自己人际关系状况的评价,孤独感的排除也需要良好的人际交往。根据认知加工理论(cognitive processes theory)可知孤独感的产生主要在于个体不满意已存在的人际关系,而不是人类本有的社会交往需要并未满足。故只有当个体觉察到其所有预期或是渴望的人际关系与现实的人际关系之间存在较大的差距时才会产生孤独感。据此可以认为,孤独感在认知加工理论中被认为是差距感,这在从个体本身的角度出发,考究产生孤独感的个体是如何感知和评价其社交关系。在这一理论中,孤独感注重的是其认知成分,而不是情感充分。此外,认可此理论的学者认为,个体之前经历的社交经历以及对他人人际关系的评价会影响其对自身人际关系的评价(Beverley, 1999)。故在日常生活中可能会出现拥有相同或类似社交经历的个体之间会产生完成不同的情绪体验,而其中意识到现实的人际关系与理想之间存在差距的,则可能产生孤独感。由此可知,如果个体如果产生孤独感,不一定就说其人际关系糟糕之极,关键在于其是否经常跟别人的人际情况比较,是否满意现在的人际关系状况。一个人际信任程度很高的个体,当其期许的人际关系与实际之间产生巨大差距时,则会产生孤独感。大学生的人际交往是大学里很重要的一项必修能力,很多大学生重视将自己的人际关系进行比较,如果比较产生差距,尽管他的人际关系并不比别人的差很多,他也会片面的评价自己的人际关系不好,从而产生孤独感。而通过改良与他人交往之间的关系,建立友谊、建立互利的社会关系,能帮助人排解心理上的孤独。与中学生不同,大学生除了学业的压力外,还要面临就业的压力、家庭的压力和社会的压力。而通过拓宽人际交往面,增强人际信任,建立互信、良好的人际关系,无疑是应对暂时无法完全解除的就业的压力、家庭的压力和社会的压力的最好方法。因此,人际信任水平高不一定完全代表孤独感的体验就更低,相反,孤独感更强烈的大学生基于社会化的要求、解决就业与家庭的压力,需要良好的人际关系,因此在交往过程更注重深入的交往,增强彼此之间的互相信任。本研究发现大学生自尊都与孤独感有着密切显著的关系。个人的自尊的高低确实会影响到个体的心理健康。本研究中,大学生的自尊和孤独感是明显的负相关,这说明自尊对孤独感有着负向预示作用,也就是说高自尊的个体孤独感较弱,低自尊的个体孤独感则较为强烈。这与前人的研究结论相吻合。需要层次理论认为个体最基本的需求之一就是尊重的需要,在幼年时期个体就表现出积极的自我肯定倾向,人类生而就要自我尊重。由此可见,低自尊或自尊得不到正常的发展,就会形成需要的缺失,从而影响人的心理健康。

在当下复杂多变的环境中,大学背负着巨大的学业、就业、家庭等等压力,而且还要处理人际关系、协调理想与现实的差距、适应学习与就业的心理突变和过渡等问题。这些复杂而艰难的问题无疑对大学生的心理健康产生负面影响,如不愿面对现实、自卑导致低自尊、心理孤独、自闭等不良心理。本研究发现自尊和人际信任确实能影响心理孤独,人际的困惑、低自尊和心理孤独都是大学生心理健康不能正常的影响因素。另一方面,人际信任低的人由于很少与朋友进行交流与互动,使其不能得到别人对他们提供帮助,所以自闭与实际可行支持的缺乏加剧了他们孤独感的产生。这给我们一个严肃的提示是必须更加关注大学生的人际关系,孤独感等心理问题。但现实生活中还有很多的大学生的心理问题得不到解



决, 他们或隐瞒不说, 或缺乏解决心理问题的渠道, 因此学校领导应重视大学生人际关系教育、提高自信和减轻孤独感, 增加心理咨询与治疗的渠道, 引导大学生心理健康发展。

## 参考文献

- 李艺敏, 蒋艳菊, 李新旺(2006). 大学生孤独感结构研究. *心理科学*, 29(2), 465-468.
- 马蔚蔚(2005). *大学生孤独感及其影响因素的研究*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 孟晋(2002). 533名大学生孤独感状况调查. *健康心理学杂志*, 10(2), 113-116.
- 谭雪晴(2008). 贫困大学生社会支持及人际信任对孤独感影响. *中国公共卫生*, 24(9), 1046-1047.
- 王滨(2006). 大学生孤独感与网络成瘾倾向关系的研究. *心理科学*, 29(6), 1425-1427.
- 杨昭宁, 贾蕊, 陈祥丽(2007). 高中生自尊和人际信任的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 15(1), 61-62.
- 杨中芳, 彭泗清(1999). 中国人人际信任的概念化: 一个人际关系的观点. *社会学研究*, (2), 3-5.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2020). 孤独感和手机成瘾的关系: 一项元分析. *心理科学进展*, (11), 1-17.
- 郑信军(1997). 青少年学生人际信任问题调查. *温州师范学院学报(哲学社会科学版)*, (4), 63-66.
- Beverley, T. D. (1999). The Conceptualization and Measurement of Childhood Loneliness. In K. J. Rotenberg, & Hymels (Eds.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 11-33). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.002>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive? *Social Development*, 19, 417-426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Dixon, S. K., & Kurpius, S. E. R. (2008). Depression and College Stress among University Undergraduates: Do Mattering and Self-Esteem Make a Difference? *Journal of College Student Development*, 49, 412-424. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0024>
- Kernis, M. H., Brockner, J., & Frankel, B. S. (1989). Self-Esteem and Reactions to Failure: The Mediating Role of Overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 707-714. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.707>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rotter, J. B. (2010). A New Scale for the Measurement of Interpersonal Trust. *Journal of Personality*, 35, 651-665. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)