

# 农村地区留守儿童社交焦虑干预机制研究

孔颜鑫, 韩子诺, 唐宇, 谢明雪, 孟雪娜

曲阜师范大学, 山东 日照

收稿日期: 2022年5月25日; 录用日期: 2022年6月23日; 发布日期: 2022年6月30日

## 摘要

为了研究农村地区留守儿童群体的社交焦虑状况, 对影响留守儿童社交焦虑的因素进行划分, 从个人特质、家庭功能、社会互动三个层面分析了各类因素的作用机理和影响效果。研究表明, 留守儿童社交焦虑受多方面因素的综合影响, 根本原因在于父母、社会关怀不足导致的儿童情感缺失, 解决留守儿童社交焦虑问题是一项社会系统工程, 需要各地区各部门共同参与, 紧密配合, 协力推进。建议从政府、家庭、学校、社会四个层面采取干预, 构建政府主导, 各方参与的“政府、学校、家庭、社会”四位一体心理疏导网络, 缓解留守儿童的社交焦虑状况。

## 关键词

留守儿童, 社交焦虑, 干预建议

# Study on Intervention Mechanism of Social Anxiety of Left-Behind Children in Rural Areas

Yanxin Kong, Zinuo Han, Yu Tang, Mingxue Xie, Xuena Meng

Qufu Normal University, Rizhao Shandong

Received: May 25<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 23<sup>rd</sup>, 2022; published: Jun. 30<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

In order to study the social anxiety of left-behind children in rural areas, the factors affecting the social anxiety of left-behind children are divided, and the mechanism and effect of various factors are analyzed from three aspects of personal characteristics, family function and social interaction. Studies have shown that left-behind children's social anxiety is comprehensively affected by many factors. The root cause is the lack of children's emotion caused by insufficient parents and social

care. Solving the problem of left-behind children's social anxiety is a social systematic project, which needs the joint participation of various departments in various regions, close cooperation and cooperation. It is suggested that intervention should be taken from the four levels of government, family, school and society to build a government-led and participatory "government, school, family and society" four-in-one psychological counseling network to alleviate the social anxiety of left-behind children.

## Keywords

Left-Behind Children, Social Anxiety, Intervention Suggestions

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. 背景

随着我国工业化、城市化进程的不断推进,我国多数地区居民的生活水平得到极大改善,但与此同时,大批农民工涌入城市也使得留守儿童群体的数量越来越多。截至2021年的统计数据,我国农村留守儿童在校学生人数已超过120万。

相较于非留守儿童,农村留守儿童在抑郁、社交恐惧、焦虑等方面的情绪问题较为明显[1]。社交焦虑是一种在与他人交往的过程中,感觉不自然、紧张的情绪体现。以往学者的研究表明,由于长期的亲子分离及社会支持系统的不完善,留守儿童大多缺乏自信,面临着社交焦虑的问题。相较于非留守儿童的阳光、自信与开朗,留守儿童在更大程度上容易出现恐惧、焦虑、不安和自卑的心理。一项关于农村地区留守儿童社交焦虑及其影响因素分析的研究表明农村地区留守儿童的社交焦虑、社交回避等问题状况均高于非留守儿童[2]。

本文将围绕留守儿童社交焦虑问题,系统回顾现有相关研究,总结留守儿童社交焦虑的影响因素,从因果关系的角度归纳总结有效的干预机制,为留守儿童人际交往状况的改善提供帮助。

## 2. 留守儿童社交焦虑影响因素

### 2.1. 个人特质因素

有社交焦虑的留守儿童往往具有相似的个人特质,这些个人特质在实际交往过程中影响着他们的态度选择。安全感和认同感的缺失使得他们对人际关系难以自我掌控,在人际交往中经常处于劣势和被动的地位,容易产生社交焦虑。

#### 2.1.1. 自尊水平低

自尊水平与社交焦虑之间具有显著的负相关,留守儿童自尊水平较低,社交焦虑水平较高[3]。自尊水平是个人在安全感、归属感、成就感的作用下形成的对自我社会角色的评价,反映的是个体对自己的一种态度。留守儿童由于父母陪伴的缺失,成长过程中缺少来自家庭对自己的肯定反馈,因而往往自尊水平较低,自我认可程度较低。自尊水平较低的心理特质使得他们在交往过程中没有自信,害怕外界的否定评价,所以留守儿童普遍会选择沉默、离群的方式来掩饰自己的不自信,从而逐渐表现出社交回避的特征。

### 2.1.2. 留守年龄小

留守年龄越小，对留守儿童社交焦虑的影响越大[4]。基本生活不能够得到物质保障，所以父母不得不在子女年龄很小的时候就外出打工，造成儿童的初始留守年龄太小，父母不能及时给予儿童成长需要的生活和心理支持，导致留守儿童倾向于自我封闭，习惯于精神上的自我陪伴，不懂得向外界寻求帮助。

### 2.1.3. 性别差异

性别差异对留守儿童社交焦虑的影响是以往学者研究矛盾较为突出的地方。在殷晓旺、李江华、肖湘玲等学者的研究中，男女在留守儿童人际交往方面没有显著差异[5]；在郭少榕等学者的研究中，留守女童的社交焦虑显著高于留守男童[6]。普遍研究认为，性别对社交焦虑有不同影响，男女之间的性别差异使得他们有不同的关注点，而留守经历对他们产生影响的方面也不相同，他们对人际交往的态度也会因为对间接因素的关注不同而有所不同。

## 2.2. 家庭功能因素

家庭功能状况直接影响留守儿童的成长发展，父母文化程度、父母教养方式、父母等都在潜移默化中对留守儿童的心理健康造成影响。留守儿童父母往往与子女联系频率不足、情感关注不足，缺失必要的生活教育，家庭功能较差，导致留守儿童的心理支持程度较低，在人际交往中的焦虑状况更加突出。

### 2.2.1. 与父母联系频率不足

儿童时期是孩子与父母建立依恋关系、性格形成以及人际交往的关键时期。农村地区的成年男女大多都在外工作，留守儿童与父母联系的频率不足所带来的情感、教育、生活等各方面的缺失，使其人际交往出现不同程度的适应不良。与父母联系频率的不足使得留守儿童经常处于一种情感缺失的状态，他们内心孤独感重，对生活感到失望，往往选择把自己封闭起来，不主动与外界进行交流，产生社交焦虑倾向，尤其父母均在外打工的留守儿童其社交焦虑得分均高于其他情况[7]。有些儿童会将父母外出打工的原因归结为父母不喜欢自己，并在成长过程中泛化到生活中其他事件中去，产生较多的认知偏差，从而导致社交焦虑的加深[8]。

### 2.2.2. 生活教育缺失

留守儿童生活教育的严重缺失也促使他们社交焦虑的产生。目前，在我国农村大多数留守儿童的家庭中，普遍整体家庭教育水平不高。父母的文化程度较低，这也就使得家庭不能给予孩子更适合的教育和传递更完善的价值观。而且留守儿童大多由老人照看，老人的思想观念滞后，不能对留守儿童遇到的各方面问题及时发现和进行正确引导。在社交自我知觉形成的关键期，生活教育的缺失让他们慢慢拒绝和外界交流，加重自身的社交焦虑。

## 2.3. 社会互动因素

留守儿童社交焦虑得分与社会适应各维度上的得分及总分均存在显著的负相关，社会因素从多方面深深制约着留守儿童对人际交往的选择，影响着其社交焦虑状况[9]。留守儿童大多缺少父母这层关系纽带，在扩大交往边界的过程中没有父母的引领，往往挣扎在已有的社交关系中，很难社会产生新的互动。心理的恐惧与条件的不足都使得留守儿童群体的社交焦虑情况更为严重。

### 2.3.1. 友谊质量差、师生关系低

留守儿童大多性格内向，孤独感强，具体表现在不敢、不想、不去和他人交流，和外界的交流不足导致其社会应互动不足。对于上学期间的留守儿童来说，面对同龄人，他们很难打开自己的心扉和他人

交流,在一定程度上影响到他们的友谊质量,间接导致其性格形成偏离正轨。同时,老师是留守儿童除亲人外接触时间最长的成年人,对其人际交往过程中的心理波动起很重要作用。刘霞等人的研究表明,老师的陪伴是影响留守儿童孤独感的显著预测因素,和与父母联系频率高的儿童不同,他们对老师的陪伴支持需求程度高,需要依靠老师的积极作用来缓解父母不在身边带来的孤独感受[10]。师生关系低、老师对留守儿童的关心不够引发留守儿童的丧失感,会直接影响他们日常状态以及面对问题的情绪,消极的影响也使留守儿童封闭内心,隐藏真实表达,加深社交焦虑。

### 2.3.2. 邻里关系不和谐

社区邻里关系间接影响着留守儿童对外界世界的定义,决定了留守儿童面对外界社会的观察视角。农村地区,发展条件落后,而且大多居民思想滞后,邻里之间琐事繁多,很容易发生嘴角之争甚至更严重的邻里纠纷。不融洽的社区邻里关系营造糟糕的环境氛围,影响留守儿童对从小接触的外界环境以及对自己所处的整个社会环境的认知与感受,引导留守儿童对社交产生抵触甚至产生厌恶心理。

### 2.3.3. 欺凌受害经历

留守儿童因个人、家庭等因素,对社会表现出适应不良,行为上的退缩和感情上的冷漠容易促使他们产生一系列行为问题,也更容易受到社会的“惩罚”教育。遭受虐待、欺凌等受害经历直接威胁留守儿童的健康发展,滋生其敌对心理、自卑心理,深深束缚住留守儿童愿意与外界进行交流的想法,进而引发社交焦虑。

## 3. 留守儿童社交焦虑干预机制

### 3.1. 政府主导,落实儿童权益

#### 3.1.1. 提供经济支持

一般来说,生活质量越差的留守儿童,社交焦虑的状况越严重[7]。政府部门应给予留守儿童家庭一定物质、经济层面的支持与帮助,通过建立“留守儿童之家”的方式,创立农村留守学生爱心基金会等措施来提高留守儿童的生活质量,并且设立针对性机构为留守儿童提供经济支持,呼吁社会其他群体更多地接纳和关心留守儿童,提高整个社会对留守儿童的关注度。对留守儿童家庭提供基础的经济支持,有效缓解家庭压力,营造更为积极的家庭氛围,从而为留守儿童创设更好的生活环境,进而帮助他们降低自卑感,从而达到积极社交的目的。

#### 3.1.2. 加强精神关怀

社交焦虑、孤独感与应对方式彼此都有中等程度的相关。精神上的关怀与帮助在引导儿童积极应对社交焦虑方面发挥着重要作用[11]。政府应通过设立心理健康服务机构为留守儿童提供精神关怀及情感支持,创设更有利于留守儿童敞开心扉、释放自身真实情感的大环境。心理服务机构在思想和教育引导方面给留守儿童提供帮助,用正确的方式缓解他们的焦虑,使他们能够树立社交自信,从而找到正确的社交方式。从根源深入留守儿童的心理健康问题,帮助留守儿童找到与外界相处的正确、合适的模式,降低社交焦虑情绪。

#### 3.1.3. 协助教育工作

政府要积极履行教育的管理职能,加强对本地学校的监管工作,协助学校切实解决留守儿童社交焦虑问题。具体方式例如——从根据本地实际生源情况,合理承担留守儿童的教育成本;配合学校建造相应的体育娱乐设施提高留守儿童体育活动积极性;督促学校加强对教师的心理教育培训,促使心理健康教育更加日常化、科学化等方面采取行动。

## 3.2. 家庭配合, 明确角色职责

### 3.2.1. 父母明确职责, 主动沟通, 拉近情感距离

空间上的分离减少了儿童与父母情感交流的机会, 父母对留守儿童成长过程的参与程度被迫降低, 进而导致留守儿童缺乏安全感, 容易在人际交往中产生社交焦虑。物理的距离虽无法控制, 但情感的距离可以把握, 只有拉近留守儿童与父母之间的情感距离才会成为真正给予他们成长的底气。

作为父母, 要及时关注留守儿童的学习与生活, 积极主动地与儿童进行沟通交流, 提高联系的频率与互动的次数, 加深情感上的交流。建议在儿童 5 岁前父母双方不要同时外出务工, 母亲尽量留在家里照顾儿童, 使孩子在幼童时期感受到母爱, 为其心理发展打下良好基础; 如果务工城市环境良好, 教育设施更完善, 建议务工时将子女带在身边, 让儿童在有父母陪伴的环境中成长; 如果因各种因素, 不能陪在儿童身边, 应当利用节假日时间多陪伴子女。同时, 也要树立科学的教育观和育儿理念, 提高家庭教育的质量, 明白对子女的教育不仅是学校和社会的责任, 更是父母的责任与义务, 应将子女的健康和发展放在首位。

### 3.2.2. 直接监护人转变观念, 以实际行动熏陶良好家庭氛围

直接监护人在留守儿童的成长过程中也有着不可或缺的作用。研究表明, 绝大多数留守儿童的直接监护人为祖父母, 祖辈与留守儿童之间的隔辈关怀往往缺乏科学性, 比较容易出现过度溺爱和过度放养两种极端, 都不利于留守儿童心理的健康发展。此外, 由于祖辈教育观念守旧, 重养轻教, 对留守儿童的心理关注不够进而导致社交焦虑。直接监护人要敏锐捕捉留守儿童的心理变化, 对其生活和学习上的良好行为积极给予鼓励的肯定; 对其身上的缺点要及时帮助指正, 方法要适当, 正确全面评价孩子, 帮助其树立自信心。为直接监护人还要创造和谐的家庭气氛, 为儿童成长营造温暖舒适的环境, 及时与儿童父母进行沟通, 让儿童感受到家庭的温馨与关怀, 助力其更好地成长。

## 3.3. 学校参与, 强化教育主导

### 3.3.1. 丰富学生课外活动

学校要坚持多元化教育和素质教育, 结合学生发展需求适当开展多种类型的课外活动, 增强学生的协作能力、实践能力等。体育锻炼一方面可以直接降低留守儿童的社交焦虑水平, 另一方面可以通过提高留守儿童的心理健康资本, 进而降低其社交焦虑水平[12]。学校应当开展丰富的课外活动如体育比赛、科学实验、课外阅读等, 一方面可以增强留守儿童与其他同学的沟通交流, 另一方面会展示出留守儿童在多个领域的特长和兴趣, 增加自信与认同感, 减少社交焦虑与孤独感。

### 3.3.2. 鼓励师生互相帮助、生生互相关爱

首先, 新型师生关系的要求是以平等、互相尊重、互相进步与发展为前提, 教师在日常沟通过程中要注意循循善诱, 鼓励学生敞开心扉、主动向自己寻求帮助。对于交流过程中发现的面临生活困难或者心理障碍的留守儿童, 教师要特别关注, 多与他们的监护人沟通学生的在校情况, 了解留守儿童家庭和生活情况, 以合理的方式施加帮助。在与留守儿童及其家庭交流时, 教师应注意言辞的运用、态度的恳切以及情感的表达, 维护留守儿童的自尊。

其次, 教师要鼓励学生与学生之间互相关爱、互相帮助与协作, 友谊质量对留守儿童的心理健康有一定的保护作用[13]。对留守儿童而言, 遇到问题时很难与外出务工的父母进行及时的沟通、获取有效的帮助, 因而在遇到困境时常常求助于朋友。因此, 教师可以在课堂或课后开展一些合作类小游戏或合作类课堂作业, 促进留守儿童与非留守儿童之间的沟通和交往, 让留守儿童在合作中体会到友情的美好、社交的愉快, 减少社交焦虑。

### 3.3.3. 发挥学校教育主导性优势，加强家校联结

学校可以为学生建立成长档案，定期将学生有关情况反应给家长；设置心理健康咨询室和校医务室，聘请专业合格的人员担任，为学生的身体健康和心理健康提供保障。此外，学校可以为留守儿童建立免费通话热线，为留守儿童与外出务工家长通话提供方便，提高留守儿童与父母的沟通频率。

### 3.3.4. 改善教学方法，提高学生学习积极性

在留守儿童较多的中小学，课堂教学仍遵循片面灌输式教学方法，即老师讲，学生听，学生课堂参与度较低，掌握吸收的课程知识也较少；此外，一些学校教师受年龄结构、知识更新结构的限制，教学思想比较传统，无法与当下社会发展产生联系与结合，还有一些学校严重缺乏现代化的教学材料和设备，这使得学习对留守儿童缺少吸引力，部分留守儿童出现厌学情绪。

留守儿童往往都正处在一个教育教学的黄金时期，在这种时期，不仅需要获取家庭的教育，还要获得学校及社会全方位的教育。因此，学校首先应了解和掌握留守儿童的家庭状况和学习特点，组织教师针对不同类型的学生开展不同的教育，努力改善教育教学方法。当发现他们取得进步时，及时给予表扬和鼓励，帮助他们养成良好的学习习惯，增强其学习自信心，丰富对外界环境的认知。

## 3.4. 社会联合，开展关怀活动

### 3.4.1. 鼓励各群体以志愿者身份参与留守儿童的社会关怀行动

提高留守儿童与社会互动需要各方力量的参与。社区干部、村干部尤其是党员同志应当发挥好模范带头作用，对本村的留守儿童给予生活帮助和日常关怀，将问题集中反应，集中解决，多走访才能及时预防和干预留守儿童的心理健康问题。此外，鼓励并欢迎大学生群体围绕留守儿童领域开展丰富多彩社会实践，通过一系列针对留守儿童“守望相助”的关爱活动，给予留守儿童更多的心灵抚慰和陪伴，同时给予大学生群体实践锻炼机会，发挥大学生的专业特长，为留守儿童带去更丰富的活动，增强留守儿童的社会互动机会。

### 3.4.2. 邻里互助，营造良好交往环境

留守儿童所在乡镇应及时统计留守动态数据，对留守儿童较集中的地区加强文化清理和教育宣传。定期针对各村的留守儿童组织关怀行动，组织邻里就近帮扶结对，并对结对人员进行跟踪记录和镇内表彰。建立良好的邻里关系，为留守儿童营造良好的成长环境，在日常的邻里社交中使留守儿童感受到温暖和善意，建立起对自我社交能力的信心，引起其对发展其他人际关系的兴趣。

### 3.4.3. 长期开展相关科研项目及心理辅导活动

尽管近几年留守儿童社交焦虑问题已经得到社会的广泛关注，但不可否认这仍将是一个长期存在的问题。留守儿童的社交焦虑干预机制的研究需要长期的跟踪调查，为了结果的准确性和有效性，社会各地区、各部门应当积极联合起来，对相关科研项目给予支持和配合，在正常流程的基础上减少不必要的干扰，以期望根据科研成果进行针对性措施、政策的修订。除了提供科研支持外，社会各界应当重视起心理辅导的作用，“留守儿童之家、希望小屋”、妇联以及志愿服务组织做好社会人员的招募工作，对留守儿童群体开展规律的、专业的心理干预行动。

## 4. 结论

留守儿童社交焦虑受多方面因素的综合影响，根本原因在于父母、社会关怀不足导致的儿童情感的缺失，解决留守儿童社交焦虑问题是一项社会系统工程，需要各地区各部门共同参与，紧密配合，协力推进。要坚持构建政府主导、社会参与的“政府、家庭、学校、社会”四位一体心理疏导网络。政府统

筹规划,把留守儿童家庭问题与地区经济发展有效结合;家庭转变观念,养教并重,隔离空间不隔离亲情;学校承担起留守儿童与家庭沟通的桥梁,做好留守儿童良好人际交往的推动者;发挥社区教育对学校教育和家庭教育对留守儿童社交心理疏导缺失的弥补作用,鼓励号召志愿者的参与,使各方力量汇聚,在留守儿童关怀方面互补共生。

## 基金项目

大学生创新创业训练计划项目(202110446174)。

## 参考文献

- [1] 张莉,罗学荣,孟软何.山西省长治市农村留守儿童情绪问题现状调查[J].中国健康教育,2021,26(2):105-110.
- [2] 何颖.农村地区留守儿童社交焦虑及其影响因素分析[J].现代职业教育,2021(40):32-33.
- [3] 李大林,黄梅,吴文峰.农村小学4-6年级留守儿童自尊、社交焦虑与孤独感的关系研究[J].贵州师范学院学报,2017,33(12):30-34.
- [4] 刘佰桥.农村留守儿童心理健康状况研究评述[J].继续教育研究,2011(12):52-54.
- [5] 殷晓旺,李江华,肖湘玲.农村留守儿童心理健康及其影响因素[J].教育学术月刊,2010(6):23-25.
- [6] 郭少榕.留守儿童问题性别差异调查分析——以福建省为例[J].青年研究,2006(5):33-41.
- [7] 王锋生.安徽省某农村地区留守儿童社交焦虑状况及其影响因素研究[D]:[硕士学位论文].合肥:安徽医科大学,2010.
- [8] 袁博成,金春玉,杨绍清.农村不同类型留守儿童的孤独感与社交焦虑[J].中国健康心理学杂志,2014,22(10):1564-1566.
- [9] 申海燕,景智友,姜楠,等.留守儿童社交焦虑及社会适应调查研究——以湖北省为例[J].大众科技,2010(1):148-149+141.
- [10] 刘霞,武岳,申继亮,等.小学留守儿童社会支持的特点及其与孤独感的关系[J].中国健康心理学杂志,2007(4):325-327.
- [11] 刘潇潇.农村留守儿童孤独心理及影响因素的调查分析[J].甘肃高师学报,2020,25(2):109-113.
- [12] 李梦龙,任玉嘉,杨姣,等.体育活动对农村留守儿童社交焦虑的影响:心理资本的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(6):1297-1300+1296.
- [13] 王晓丽,胡心怡,申继亮.农村留守儿童友谊质量与孤独感、抑郁的关系研究[J].中国临床心理学杂志,2011,19(2):252-254.