

研究生孤独感研究进展

张琳¹, 杨紫豪¹, 余丽军¹, 龚潇玮²

1. 吉林大学学生心理健康指导中心, 吉林 长春 130012

2. 绍兴市上虞区华维外国语学校, 浙江 绍兴 312300

摘要 : 随着社会的发展和教育水平的提高, 研究生群体的心理健康问题日益受到关注, 其中孤独感是一个重要的方面。本文基于现有关于研究生孤独感的研究, 从人口学因素、认知因素、家庭因素、社会因素等前效因素, 以及情感因素、能力动机、应对方式等后效因素出发, 建立了研究生孤独感综合影响因素模型。未来的研究应进一步拓展研究视角, 加强对孤独感的动态变化和干预效果的研究, 为提高研究生的心理健康水平提供更有理论支持和实践指导。

关键词 : 研究生; 孤独感; 心理健康

Research Progress on Loneliness of Graduate Students

Zhang Lin¹, Yang Zihao¹, Yu Lijun¹, Gong Xiaowei²

1. Student Mental Health Guidance Center of Jilin University, Changchun, Jilin 130012

2. Huawei Foreign Language School, Shangyu District, Shaoxing, Zhejiang 312300

Abstract : With the development of society and the improvement of education level, the mental health problems of graduate students are getting more and more attention, among which loneliness is an important aspect. Based on the existing research on graduate loneliness, this paper establishes a comprehensive influencing factor model of graduate loneliness based on the previous factors such as demographic factors, cognitive factors, family factors and social factors, as well as emotional factors, ability motivation and coping style. Future studies should further expand the research perspective, and strengthen the research on the dynamic changes in loneliness and the effects of the intervention, so as to provide more effective theoretical support and practical guidance for improving the mental health level of graduate students.

Keywords : graduate student; loneliness; mental health

一、研究生孤独感现状

研究生作为高等教育的重要群体, 其年龄主要集中在22岁到30岁之间, 正处于埃里克森社会心理发展理论中的成年早期阶段, 其核心任务是建立亲密感、避免孤独感。然而, 纵观近年来的研究可知, 研究生普遍面临着孤独感的问题, 且孤独感程度偏高。同时根据相关研究可以发现, 这一现状和研究生群体所处人生阶段的基本需求缺失和所受教育程度较高有密切关系。

研究表明, 研究生普遍会感受到孤独, 并且这种孤独感相对于大学生常模群体来说更为显著^[1]。这与研究生所处的年龄阶段和社会心理发展任务密切相关, 因为该阶段是研究生群体向成年人转变的关键时期, 需要在个人和社会层面上建立稳固的关系网, 以支持他们的个人成长和未来发展, 因此更容易体会到广泛且较高度度的孤独感。

进入研究生学习阶段通常代表着个体受教育程度的进一步提升, 目前关于教育程度与孤独感之间的关系, 学界也尚未形成一致结论。一种观点认为, 更高的教育程度有助于降低个体的孤独感, 因为受过更多教育的个体通常拥有更多的社交机会和更广泛的社交网络^[2]。然而, 另一种观点则认为受教育程度更高的个体会更容易感到孤独, 因为他们拥有更多的时间和精力去深入思考、

探讨孤独感, 这反而导致他们体验到更为强烈的孤独感^[3]。

综上所述, 随着近年来研究生教育的广泛普及和不断深化, 研究生群体在追求学术成就、就业准备以及生活平衡等方面所承受的压力显著增加。这些压力之下, 研究生孤独感问题逐渐凸显, 成为一个不容忽视的议题。

二、研究生孤独感的影响因素及其后效

(一) 影响因素

1. 人口统计学

孤独感在研究生年级间呈现出显著的差异, 具体而言, 相较于研二学生, 研一和研三的学生普遍体验到了更高水平的孤独感^[4]。研究中认为出现这一现象的原因可能是研一新生正经历着从本科生到研究生角色转换的适应挑战, 而研三学生则面临着即将步入社会、寻找工作的巨大压力, 而这些生活阶段的变化和压力可能导致了他们在心理层面感受到的孤独感的增加。

2. 人格

(1) 外向性、神经质和精神质

探讨孤独感与人格特征之间的关系的已有研究呈现出了较为

一致的结论。首先是孤独感与人格的外向性特征普遍存在显著的负相关关系，即外向性程度较低的人更容易体验到孤独感。与此同时，孤独感与神经质和精神质这两个特质则显示出显著的正相关关系^[5]。

(2) 自尊

在探讨自尊与孤独感之间的关系时，研究揭示了二者之间的显著负相关关系。高自尊水平的个体通常体验较少的孤独感，而低自尊水平的个体则更容易感到孤独。此外，这些研究还表明自尊对孤独感具有一定的预测作用。

3. 认知

(1) 归因

个体的归因方式对孤独感体验有重要影响，高孤独感人群常将社交失败归因于自身能力不足，这会扭曲自我认知，从而加深孤独感。同时研究显示，孤独感与内控因素呈负相关，与外控因素呈正相关。

(2) 自我和谐

研究揭示了自我和谐与孤独感间的显著关联^[6]。她发现自我与经验的不和谐、自我刻板性及自我和谐量表总分均与孤独感正相关，即自我和谐度越低，孤独感越强。该研究还指出，自我和谐度能解释并预测孤独感水平。当研究生在学术和生活中面临困难时，如果他们的自我和谐程度较高，就可以更好地整合自我与经验，那么他们就更有可能会以积极、理性的态度去面对这些挑战，减少孤独感的发生。

4. 家庭

(1) 依恋

安全型依恋的个体所体验的孤独感程度明显低于不安全型依恋的个体。具体来看，害怕回避型依恋的个体在社会孤独和情感孤独这两个维度上的得分均高于专注型、放弃型以及安全型依恋的个体。在研究中，不安全型依恋的个体通常被看作是具有高依恋回避和高依恋焦虑特质的人，相关研究结果也基本保持一致，即高依恋焦虑和高依恋回避的研究生个体会会有更高的孤独感^[7]。

(2) 教养方式

研究者普遍发现积极的教养方式与孤独感呈负相关，而消极的教养方式与孤独感呈正相关。研究显示，父母的情感温暖和理解能减少子女的孤独感，而严厉的惩罚、拒绝、否认，以及过度干涉和保护则会增加子女的孤独体验。这可能是从小接受积极的教养方式的个体会感到被爱和接纳，因而在研究生阶段更容易融入新的环境，与他人建立健康的人际关系，减少孤独感；而消极教养方式可能导致儿童在成长过程中产生自卑、焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪问题可能伴随着他们进入研究生阶段，阻碍子女建立正常的人际关系，增加孤独感^[8]。

5. 社会

研究指出，社会支持和依恋类型对孤独感有不同影响。依恋可以显著减轻情感孤独，而社会支持则可以缓解社会孤独。多项研究也已经证实，社会支持与孤独感呈显著负相关，即个体获得的社会支持越多，其孤独感越少^[9]。在研究生阶段，学生们普遍面

临着来自学业、职业规划和人际关系等多方面的主客观压力。为了应对这些压力并减缓由此产生的孤独感，社会支持可以发挥重要作用。

(二) 后效

1. 抑郁和自杀意念

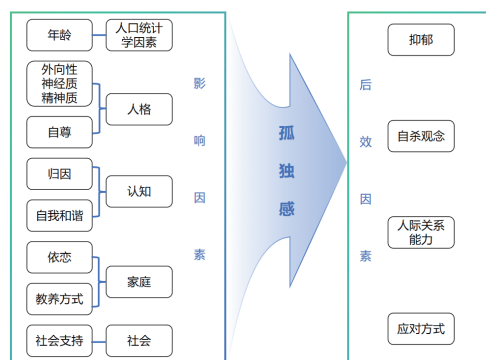
孤独感、抑郁与自杀意念三者之间的联系既紧密又复杂。研究表明，孤独感可作为抑郁症状的一个重要预兆，且多项研究已经证实，孤独感与抑郁水平之间存在着显著的正向关联。这意味着，那些感受到更强孤独感的个体，其抑郁的程度也往往更深^[10,11]。不仅如此，孤独感还被视为自杀意念的一个显著风险因素。研究显示，孤独感也与自杀意念之间存在正相关关系^[5]。简而言之，个体的孤独感越强烈，其自杀的意念也就越强烈。此外，抑郁也被视为自杀意念的主要诱因，同时，自杀意念抑郁患者中的常见症状。

2. 人际关系能力

人际关系能力与孤独感之间存在显著的相互影响作用，人际关系能力强弱对孤独感有负向预测作用，即人际关系能力越强，孤独感越低。通过追踪研究，验证了人际关系能力与孤独感之间存在双向的相互影响。即他们发现，人际关系能力较强的大学生未来孤独感可能较低；反之，孤独感较高的大学生其后续人际关系能力可能受阻^[12]。

3. 应对方式

研究者们对个体应对方式与孤独感之间的关系给予了极大的关注。研究发现高孤独感大学生在解决问题和求助等积极应对方式上得分较低，即孤独感与积极应对方式呈负相关。随着孤独感程度的加深，个体更可能采取自责、退避和合理化等消极应对方式，而减少积极应对。这表明低孤独感的人更倾向于采用积极的应对方式，而高孤独感的人则更可能选择消极的应对方式，而这一选择反过来又会加剧他们的孤独感体验。



> 图1 研究生孤独感影响因素及其后效模型图

综上所述，研究生孤独感受多种因素交织影响（如图1），其中包括人口学变量）、人格特质变量、归因等认知方式、家庭因素等微观层面的作用。同时，研究生孤独感也会被宏观层面的社会因素所影响，特别是社会支持网络的强弱。

三、展望

未来可以考虑开发专门针对研究生的孤独感评估工具，增加

研究的针对性和有效性。其次考虑到研究生孤独感是一个复杂的问题,涉及心理学、社会学、教育学等多个学科领域。因此,未来的研究需要跨学科的合作,整合不同学科的理论和方法,进行更全面的研究。同时期待未来能够发展出更多针对研究生孤独感的干预措施,这些措施应该结合研究生的实际情况和需求,具有

可操作性和实效性。研究生孤独感是一个需要社会关注的问题。未来,我们还需要通过多维度宣传和教育,提高社会对研究生孤独感问题的认识,学校、家庭和社会应该共同努力,为研究生提供更多的支持和帮助,降低他们的孤独感。

参考文献

-
- [1] 李佳聪. 硕士研究生自我和谐、人际信任与孤独感的关系研究 [D]. 东北师范大学, 2015.
- [2] Pinquart M, Sorensen S. Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis [J]. *Basic and Applied Social Psychology*, 2001, 23 (4): 245-266.
- [3] Maïke L, C L H. Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. [J]. *Developmental psychology*, 2016, 52 (6): 943-59.
- [4] 金艳玲, 顾昭明. 硕士研究生人际信任、社会支持与孤独感的关系研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18 (12): 1478-1481.
- [5] Janne V, Koen L, Filip R, et al. Loneliness and depressive symptoms: the mediating and moderating role of uncontrollable ruminative thoughts. [J]. *The Journal of psychology*, 2012, 146 (1-2): 259-76.
- [6] 李慧. 家庭教养方式、自我和谐与孤独感的关系研究 [J]. *红河学院学报*, 2020, 18 (01): 107-110.
- [7] 马素红. 在校硕士研究生孤独感状况及其依恋类型、社会支持的关系研究 [D]. 吉林大学, 2007.
- [8] 邓丽芳, 徐谦, 郑日昌. 大学生气质类型、父母教养方式与孤独感的关系研究 [J]. *心理发展与教育*, 2006, (03): 53-59.
- [9] 丁倩, 张永欣, 魏华, 等. 中庸思维与大学生网络成瘾: 社会支持和孤独感的序列中介作用 [J]. *心理与行为研究*, 2019, 17 (04): 553-560.
- [10] 孙梦圆, 刘莹. 孤独感在中学生社交焦虑与抑郁症状间的中介作用分析 [J]. *中国卫生统计*, 2018, 35 (06): 926-928.
- [11] 马鹏, 黄明明, 何必凯, 等. 大学生孤独感对抑郁的影响: 基于潜调节的结构方程模型 [J]. *心理科学*, 2021, 44 (05): 1186-1192.
- [12] 任丽杰, 莫碧波, 李丹, 等. 大学生人际关系能力与孤独感的交叉滞后分析 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2020, 28 (04): 850-852+856.