

大学生童年创伤经历与孤独感关系

郭靓

长江大学, 湖北省荆州市, 434000;

摘要: 已有研究表明大学生孤独感水平普遍偏高, 如何有效降低大学生孤独感成为学者较为关注的问题。研究 1 以 255 名高校大学生作为研究对象, 采用问卷调查法探究其童年创伤经历和孤独感之间的关系。

关键词: 童年创伤经历; 孤独感

DOI: 10. 69979/3029-2735. 25. 1. 037

引言

1 研究缘起

近年来, 心理健康问题已经成为社会热点和关注重点, 越来越多的学生开始出现心理问题, 负面情绪也不断增多。孤独感作为一种典型的负面情绪, 影响孤独感的因素也成为研究热点。已有研究充分说明, 个体所受的童年创伤经历, 即情感忽视等经历, 会导致个体成年后孤独感水平较高, 即个体孤独感可能与童年创伤经历有关, 二者可能存在一定的相关性。

综上, 本研究拟探讨童年创伤经历与孤独感之间是否存在相关关系。

2 国内外研究现状综述

2.1 童年创伤经历

童年创伤的具体定义是个体儿童时期受到来自于父母或其他人持续的、重复的对其生理或心理具有破坏作用的经历^[1]。躯体和情感虐待、性虐待、躯体忽视、情感忽视是童年创伤经历的常见形式。国外相关研究认为童年的创伤经历与成年后心理和精神问题的出现是存在着密切联系的^[2]。已有研究证实童年的创伤经历不仅会影响个体的情绪和行为, 而且也会给个体带来社会功能的损伤和人际关系障碍。有童年期创伤经历, 尤其是有情感忽视经历的学生, 情绪行为问题的发生风险可能会增加。并且童年期创伤经历是影响成年后心理健康的重要因素^[3], 其中情感虐待、躯体忽视是个体患 PTSD 的危险因素, 预防童年期遭受虐待对于提高个体的身心健康至关重要。

2.2 孤独感

孤独感指的是个体因为人际关系的质量或数量无法满足需要而产生的一种主观被隔离的感受, 对个体有较为严重的消极影响。通俗来说, 就是一种由于缺乏交际而产生的消极的情绪体验, 虽然轻微的孤独感不会导致个体行为和心灵的紊乱, 但是长期处在孤独感的情绪体验中, 个体就会产生各种消极的情绪体验从而影响到正常生活和心理健康。孤独感还会使社会变得更加冷漠, 导致人与人之间距离变远, 而距离感又会进一步加强人的孤独感, 久之则导致人格失常。Weiss 指出孤独具有情绪孤独状况、社交孤独状况、情绪孤独体验以及社交孤独体验四个维度, 他认为孤独感体验来源于个体与外界的隔离。

现国内外对于孤独感的研究主要是分为两方面, 一方面是孤独感与各种心理特质及经历的关系, 另一方面是对孤独感进行干预研究。对于个体孤独感的研究已经拓展深入到了各个年龄阶段的。基于大学生手机依赖与孤独感的研究, 结论表明孤独感可能会增加大学生的手机依赖倾向。对于老年人的孤独感研究表明, 不同社会支持水平老年人的孤独感、主观幸福感具有显著差异, 缺乏社会支持的老年人在遇到应激事件后感到孤立无援, 就容易产生情绪上的孤独体验。而在职场中, 孤独感也会产生消极影响, 员工如果在职场中的孤独感体验强烈, 就会对其工作的创造力产生负面影响, 不利于员工创造力的发挥。基于以上研究, 本研究认为孤独感与童年期创伤是具有相关关系

2.3 问题提出

童年创伤经历、孤独感都是目前来说研究较多的领域, 但是童年创伤经历与孤独感之间是否存在相关性的研究还较少。研究 1 采用问卷调查的方式探讨孤独感与

童年创伤经历的关系。

3 研究 1：孤独感与童年创伤经历相关性研究

3.1 研究对象

对重庆市某高校大学生（其中男生 146 人，女生 109 人）发放问卷，共回收有效问卷 255 份。

3.2 研究目的

探究孤独感与童年创伤经历的关系，了解孤独感的影响因素，为后期有效降低大学生孤独感提供一定的理论依据。

3.3 研究工具

3.3.1 UCLA 孤独感量表

UCLA 孤独感量表评价指的是由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独。该量表由纯孤独感、对重要关系未满足程度的知觉、对自己社交能力评价以及对目前同伴关系的评价四个维度组成。原始的 UCLA 量表由 Russell 等人于 1978 年编制。1980 年的修订中（第二版），加上了积极的反序计分条目。该量表一共有 20 个条目，9 个条目反向计分，得分越高代表孤独感越高。本研究中量表的 Cronbach α 系数为 0.86。

3.3.2 童年创伤经历量表 (CTQ)

由 Bernstein 编制的童年创伤量表 (CTQ-SF)，国内学者赵幸福在 2005 年首次将其修订。该量表为了多方面测量童年创伤经历中的不同部分，内容包含忽视和虐待两大类，共五个分量表。其中忽视类别分为躯体忽视、情感忽视两个维度，虐待类别包括躯体虐待、情感虐待、性虐待三个维度，该量表的内部一致性信度 Cronbach 系数为 0.89。

3.4 测验过程及数据处理

3.4.1 测验过程

采用团体施测的和线上发放两种形式发放问卷，问卷内容包含孤独感问卷和童年创伤经历问卷。问卷填写采用无记名方式。团体施测在某高校统一进行。

3.4.2 数据处理

采用 SPSS 24.0 对问卷数据进行描述统计和相关分析。

3.5 研究结果

本调查共回收有效问卷 255 份，该量表采用五点计

分式，一共有九个反向计分题，采用 Russell 编订的孤独感量表，本研究使用第三版，孤独感水平按照分数可以分为 5 个等级，其中 0-28 分为低度孤独，28-33 为一般偏下孤独，33-39 为中度孤独，39-44 为一般偏上孤独，44 以上则为重度孤独，其中中等及以上孤独感水平人数共计 219 人，这一调查说明大学生孤独感水平普遍较高。

3.5.1 有无童年创伤经历者的孤独感得分

有虐待经历的（情感忽视、情感虐待、躯体忽视、躯体虐待、性虐待）一共有 115 人，其孤独感均分都在 44 以上，即高孤独水平以上，而没有童年创伤经历的一共有 140 人，其孤独感水平平均分在 41 左右，即一般偏上孤独感水平，

3.5.2 有无童年创伤经历大学生的孤独感差异检验

255 份问卷中，140 人无童年创伤经历，115 人有童年创伤经历，为了比较二者的孤独感得分是否有显著差异，采用随机取样的方式筛选无童年创伤经历和有童年创伤经历被试各 100 名，分析其数据差异，结果发现，无童年创伤经历群体孤独感得分显著小于有童年创伤经历群体。

4 讨论

本研究通过问卷法探究了童年创伤经历与孤独感水平之间的相关性，以及通过正念干预探索降低大学生孤独感水平。研究 1 表明童年创伤经历与孤独感之间存在中等程度相关、大学生孤独感水平普遍较高。

4.1 孤独感水平与童年创伤经历之间存在中等程度正相关

本研究发现孤独感与童年创伤经历之间的相关关系。得出孤独感水平与童年创伤经历之间存在中等程度正相关的结论，即童年创伤经历可能通过间接或直接的方式影响个体的孤独感水平。另一方面，本研究通过数据分析发现有童年创伤经历个体的孤独感水平会显著高于没有童年创伤经历个体的孤独感水平，这与前人的研究结论是一致的。弗洛伊德提出的早期创伤理论认为：心理障碍是童年创伤的结果。个体的创伤经历会留下一个阴影或“情结”，因为它是令人痛苦的，所以被压抑，但是，它会不间断的冒出来，导致心理障碍，或是其他的一些消极情绪，孤独感则是消极情绪中的一种。

已经有大量研究指出，童年创伤经历对于个体成

年期出现的抑郁、孤独等各种负面情绪, 具有很重要的影响, 周永红做过的一项研究显示, 具有儿童期创伤经历的个体, 在其成长的过程中, 心理健康会受到不同程度的影响, 成年后会更加容易出现心理和行为问题, 且童年创伤对个体的影响是显著的。童年期遭遇的创伤性事件会严重影响个体的心理健康发展, 它是许多精神疾病的重要预测因子。与无童年创伤经历人群相比, 伴早年创伤经历人群未来患抑郁症的可能性增加 2 倍。该项研究同样指出, 有童年创伤经历的个体, 其成年后抑郁和焦虑的概率会显著增加。而具有童年创伤经历的个体, 会更加突出影响到个体在青少年时期的表现, 有童年期创伤经历的青少年通常来说会表现为低自尊、缺乏安全感, 以及他们的认知能力也极易受到不同程度的损坏损害, 甚至有可能出现自伤自杀行为, 影响个体未来的健康发展。目前来讲有关于童年创伤经历和抑郁水平的研究相对比较丰富, 童年创伤经历对于个体未来的影响也得到了证实。

4.2 大学生中高孤独感人群普遍增加

本调查一共回收有效问卷 255 份, 中高程度孤独感人群共 219 人, 占据了总人数的 85%, 而 255 人里面只有 115 人有过童年创伤经历, 这组数值表明有多数没有经历过童年创伤的大学生, 其孤独感水平依然很高。不管是哪个年龄阶段的个体, 都或多或少的体验过孤独感, 而如今生活节奏不断加快, 人与人之间的大多通过网络进行沟通, 个体的学习、生活压力不断变大, 人与人之间的空间距离在缩短, 而人与人之间的心理距离在加大, 所以每年龄段的个体都有可能存在“孤独”的心理感受。国外一项针对大学生孤独感的调查研究发现, 相当比例的大学生时常感到孤独。而另一项对 15 530 名受访者进行问卷调查的研究数据发现, 有 35.86% 的调查者感受到孤独, 且青年人和妇女感到孤独的风险更高。

已有研究表明, 受性格特征、生活方式和人格发展特征等因素影响, 大学生更易体验到孤独^[39], 此外相关研究说明大学生偶像崇拜与孤独感有关, 大学生非理性偶像崇拜程度越高, 就会降低其社会适应水平; 在适应

环境和他人交流融合之中, 就会存在越多的问题, 使其感到孤单无助, 增加其内心的孤独感。大学生处于心理发展不成熟的阶段, 不能及时调适负面情绪, 他们在面临一系列由于疫情而导致的问题时, 心理冲突矛盾, 恐惧、担心、焦虑等负面情绪更容易出现。在各种因素的影响下, 大学生高孤独感人群从而普遍增加。

参考文献

- [1]Johnbriere, Catherinescott. 心理创伤的治疗指南:A GUIDE TO SYMPTOMS, EVALUATION, AND TREATMENT[M]. City: 心理创伤的治疗指南:A GUIDE TO SYMPTOMS, EVALUATION, AND TREATMENT, 2009.
 - [2]Federico A, Valentina S A, Miriam R, et al. Childhood emotional abuse and neglect in obese patients with and without binge eating disorder: Personality and psychopathology correlates in adulthood[J]. Psychiatry Research, 2018, 269: S0165178117320371-.
 - [3]Hyman, Rapaport, Mark, et al. Quality-of-Life Impairment in Depressive and Anxiety Disorders[J]. American Journal of Psychiatry, 2005.
 - [4]吴柳柳, 王娟, 张烜, et al. 护校学生情绪行为表现类型与童年期创伤的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(6): 7.
 - [5]范娟. 青少年抑郁障碍患者的早期创伤史研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2007, 21(05): 326-327.
 - [6]高蕴仪, 张亚倩, 陈素芬, et al. 六年级学生童年期遭受虐待经历与创伤后应激障碍状况的关联性研究[J].
 - [7]Clark C, Caldwell T, Power C, et al. Does the Influence of Childhood Adversity on Psychopathology Persist Across the Lifecourse? A 45-Year Prospective Epidemiologic Study[J]. Annals of Epidemiology, 2010, 20(5): 385-394.
- 西师范大学, 2017.