

中学生社会逆境感知与心理痛苦的关系研究

郭书含 刘艾誉

(西南交通大学希望学院, 四川 成都 610400)

摘要: 本研究旨在探究社会逆境感知与心理痛苦的关系研究。本研究主要采用《社会逆境感知量表》和《心理痛苦量表》,对5670名中学生进行线上问卷调查。结果表明:(1)社会逆境感知各个维度、心理痛苦在性别、生源地、是否为独生子女、年级、父母的婚姻状况、父亲文化程度、母亲文化程度、家庭经济情况上存在不同程度的显著差异;(2)社会竞争失败和心理痛苦存在显著正相关;过度控制和心理痛苦存在显著正相关;社会排斥/疏离和心理痛苦存在显著正相关。(3)社会竞争失败可以正向预测心理痛苦;过度控制可以正向预测心理痛苦;社会排斥/疏离可以正向预测心理痛苦。

关键词: 中学生; 社会逆境感知; 心理痛苦

近年,中学生心理健康教育问题已经成为教育界的重点关注,调查统计结果分析得出,在高中生群体里,有2.5%的高中学生存在严重心理问题,14.8%的高中学生心理健康方面存在异常;在初中学生群体里,有2.9%的初中学生存在严重的心理健康问题,14.2%的初中学生心理健康方面存在异常。近年来,由于存在心理问题的人数不断增长,国家越来越重视人们的心理问题,尤其是正处于身心急剧变化发展时期的中学生,他们面临多方面的压力。在学习上,中学生面临着升学压力、考试焦虑,学习任务繁重等压力;在人际关系上,面临家人认同尊重、朋友老师的支持等压力;还有在自我认同、社会适应等多方面的压力。他们压力剧增的同时也会产生更多焦虑抑郁的情绪。长期处于日常生活的负性生活事件中,即社会逆境长期存在会造成潜在的过度压力,中学生的心理压力超过一定的承受度就会产生极大的心理痛苦,长此以往将会严重危害中学生的身心健康甚至影响日常生活。因此,我们需要了解中学生的社会逆境感知以及心理痛苦之间的关系,探索其内在机制及影响。

一、研究内容

(一) 研究目的

社会逆境感知会对人们产生巨大的影响,当人们在日常生活中遭遇到负性事件可能让人们产生社会逆境感知,社会逆境感知会让人们产生抑郁、焦虑等负面情绪,进而可能产生心理

痛苦。当人们遭遇更多的负性生活事件时,会产生更多的心理痛苦,影响个人的精神状态以及生活。因此了解中学生社会逆境感知和心理痛苦之间的关系,有利于完善对中学生心理特点的认知,帮助中学生减少心理痛苦,从而帮助孩子拥有一个更加健康的心理状态,具有实践意义。

(二) 研究方法

本研究将以中学生为被试,通过线上发放问卷收集数据,共收集在线问卷5670份。剔除无效问卷后,剩余有效问卷5308份,问卷回收率为93.62%。

(三) 研究工具

社会逆境感知量表(Perceived Chronic Social Adversity scale, PCSAS)被用来对个体社会逆境感知进行评测,包括社会排斥、过度控制和社会竞争失败这三个维度,共28个项目。问卷采用5点方式计分,1表示完全不同意,5表示完全同意,分数越高表示个体感知到社会逆境程度越高,该量表信效度良好,内部一致性信度为0.93。心理痛苦量表共13个条目,从1(从不)到5(几乎总是),采用5点计分,得分越高表明个体经历更多的心理痛苦。内部一致性 α 为0.929。

二、研究结果

(一) 社会逆境感知和心理痛苦的相关分析

将中学生社会逆境感知和心理痛苦进行相关分析,结果见表1。

表 1 中学生社会逆境感知和心理痛苦的相关研究

	社会竞争失败	过度控制	社会排斥 / 疏离
心理痛苦	0.58 (0.000***)	0.61(0.000***)	0.62 (0.000***)

注：***、**、* 分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平

表 1 的结果显示，社会逆境感知的各个维度与心理痛苦显著相关。社会竞争失败和心理痛苦显著正相关；过度控制和心理痛苦显著正相关；社会排斥 / 疏离和心理痛苦显著正相关。

(二) 社会逆境感知对心理痛苦的预测作用分析

将中学生社会逆境感知各个维度与心理痛苦进行回归分析，结果见表 2。

表 2 中学生社会逆境感知对心理痛苦的预测作用

因变量	预测变量	B	t	F	R	R ²
心理痛苦	社会竞争失败	0.55	10.48	1248.45	0.64	0.41
	过度控制	0.19	6.79			
	社会排斥 / 疏离	0.43	13.59			

表 2 的结果显示，在心理痛苦上，社会逆境感知社会竞争失败对心理痛苦的回归系数值为 0.551 ($t=10.477$, $p<0.001$)，表示社会竞争失败可以正向预测心理痛苦；社会逆境感知过度控制对心理痛苦的回归系数值为 0.185 ($t=6.786$, $p<0.001$)，表示过度控制可以正向预测心理痛苦；社会逆境感知社会排斥 / 疏离对心理痛苦的回归系数值为 0.431 ($t=13.586$, $p<0.001$)，表示社会排斥 / 疏离可以正向预测心理痛苦。

三、讨论

社会逆境感知的各个维度与心理痛苦显著正相关。社会竞争失败和心理痛苦显著正相关；过度控制和心理痛苦显著正相关；社会排斥 / 疏离和心理痛苦显著正相关。说明中学生对社会逆境的感知程度越高则心理痛苦的程度越高，即中学生面对各种失败、父母的控制等会产生极大的压力和负性

情绪，对负性情绪的体验越高说明心理痛苦越高。社会竞争失败可以正向预测心理痛苦。过度控制可以正向预测心理痛苦。社会排斥 / 疏离可以正向预测心理痛苦。处于中学时期的学生面临着家庭与社会的期待、学习压力、人际交往、身心发展剧烈变化等压力，压力越高对社会逆境的感知越强，所体验的心理痛苦越强。

本研究中表明中学生社会逆境感知对心理痛苦起预测作用，由于中学生正处于身心发展剧烈变化的时期，情绪心理比较敏感，加上家庭与社会的期望、学业压力、人际交往等，这些都会给中学生带来压力，压力过重将会严重影响中学生的身心健康。作为中学生，在面临较大的压力时可以主动将内心的苦闷和家人、朋友诉说；试着转移注意力，通过多种解压的方式缓解焦虑；保证充足的睡眠，中学生面临着繁重的学业，睡眠不足会导致压力变大和产生消极的情绪。作为家长，可以多花点时间陪伴孩子，通过交流、谈心的方式与孩子拉近距离；跟随中学生身心发展的规律，尊重孩子的想法；学会鼓励孩子，以此增强孩子的自信心；学会营造一个温暖的家庭环境，使孩子更有安全感。学校应该设立专门的心理咨询中心，为学生提供心理咨询服务；开展心理教育课程，帮助学生提高心理健康水平，包括情绪管理、人际关系、压力调适等，帮助学生更好地应对学习和生活的压力。

参考文献：

- [1] 杨坤. 中学生心理健康问题与教育对策研究 [D]. 黑龙江. 东北石油大学, 2016.
- [2] 张欢. 大学生社会逆境感知与网络偏差行为的关系 [D]. 山东. 聊城大学, 2021.
- [3] 荣硕. 负性生活事件对于自杀意念的影响：基本心理需要与心理痛苦的链式中介作用 [D]. 湖北. 华中师范大学, 2018.