

学生孤独感与心理特质的关系研究

李皖钦¹ 王媛²

(1. 湖北省十堰市东风第四中学 湖北 十堰 442000;

2. 湖北省十堰市东风6264学校 湖北 十堰 442000)

[摘要]每个学生个体都有不同的社会背景,虽然受到来自家庭与学校的呵护,但在求学与生活中总会产生一种孤独感,特别是初中学生正处在心理敏感的青春阶段,更会特别关照个人交往之间的互动关系,会与个人心理特质相相应产生各种各样的行为表现,孤独感影响着初中学生的心理健康,与其日后的成长发展密切相关,因此本文研究孤独感与心理特质的关系,为如何帮助学生如孤独感相处以保持健康心理提供建议。

[关键词]心理教育;孤独感;初中学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1384

引言

教育实践推进过程中,学生的全面发展问题得到日益充分的关注,受到来自社会复杂信息环境的干扰,学生的心理发育面临的不确定因素越来越多,而每个学生的心理特质与其孤独感的产生、发展及调节等各个阶段都密切相关,学校教育不仅是知识传授的集中,更是德育教育的关键平台,帮助每个学生根据自己的心理特质合理调控孤独感,关注每一个孩子的个性化健康成长,致力于初中学生的全面与长远发展,是初中教育的重要使命。

一、孤独感给初中学生带来的负面影响

孤独感是学生的一种心理波动,是一种情感上的感知,常常与遭遇困境、受孤立、无奈、压力大等情境相勾连,孤独感虽然是一种正常的情感知觉,但对于处于青春期的初中学生来说,如果不能正确看待和消解,可能会埋下心理健康的隐患,具体有着以下几个方面的负向影响:第一,容易引发负面情绪。孤独感越强烈,焦躁感越强,就容易丧失理性思考,片面地理解事情,产生低落感,学生在学习中可能产生怀疑,对个人学习能力不自信,学习目标不明确,丧失学习热情;第二,孤独感影响社交心理与社交能力。初中学生受孤独感左右,会对社交产生恐惧,不利于他们人际关系的维护,在与身边的同学进行相处过程中,不易显示个人魅力,对同伴之间的信任感低,难以建立真挚的友谊,同时初中学生也慢慢接触更宽泛的社会生活,孤独感影响着学生对信息的分析以及判断选择;第三,孤独感影响着生理与心理健康状况。初中学生的孤独感比较强烈的话,睡眠及身体机能也会出现不适应的反应,特备是网络环境的复杂性更成为了孤独感排解的威胁因素,很多学生倾向于在网络世界中寻找孤独慰藉,网瘾程度深,沉迷虚拟世界,不仅影响学业,还容易引发各种低俗趣味,甚至有违法犯罪风险。

二、心理特质作用于学生孤独感的具体因素分析

初中学生不同的心理特质会反应到孤独感的感知与接受上,具体可以从以下几个方面进行分析:第一,个人性格。性格开朗、乐于交流交往的学生往往孤独感较弱,这些学生能够敞开心扉,将自己的问题与想法阐述出来,来征求别人的意见与看法,也通常能积极看待各种困难,喜欢集体氛围,这样的学生会得到更多的朋友,就不容易产生孤独感;性格内向、沉默寡言并乐于独处的人常常会陷入自我封闭的孤独圈层中,这样的学生可能戒备心较高,不容易与人缔结深厚的友谊,特别面临独处环境中不容易进行自我情绪的调

控疏解,孤独感就会油然而生。第二,个人情感态度。对家长、师长以及同学的情绪情感也会干扰着学生的孤独程度,因为这些人都是初中学生接触较多的,也是初中学生进行信息交换、情感依赖的主要来源,太过于关注个人情绪情感的学生比较敏感,孤独感更强烈,乐于维系身边的感情及关系的学生就能在归属中抑制孤独感的产生。第三,个人的处事风格与习惯。做事比较毛躁、不拘小节的学生可能对孤独感的在意程度比较低,他们在面对苦难问题时保持冷静的头脑,条分缕析进行处理就能获得更大的成就感,对自己充满自信,往往在紧张的行动节奏中忽略了孤独的感觉;做事犹豫的学生常常容易陷入自我矛盾,会不由自主地放大各种不确定因素,考虑各种可能的威胁,陷入了更大的焦虑之中,采取下一步行动时就比较慌乱,容易产生各种错误,在碰壁的过程中会加剧孤独感;个性比较独立的学生也会面临着不同的孤独感的情况,如果在独立的情况下能够解决问题则不容易出现孤独感,但如果个人能力匹配不上顽强个性就会使孤独感更加突出。第四,个人理解与思维习惯。孤独感归结到底是一种心理主观感受,与个人是否面临着实际中的孤独相关但又不完全一致,有些同学能够正确看待孤独感,能够发现这是一种正常问题并慢慢进行自我消解,而有些同学可能认为自己个人孤僻所导致了孤独感觉,不能进行自我排解,这就会加剧孤独感。

三、学生孤独感与心理特质的相互作用关系

(一) 孤独感是个体心理的主观紧张感觉与消极反应

初中学生在进行自我审视以及人际交往的过程中会产生愉快或不愉快的心理反应,由于学习上的挫败或者与身边的人发生摩擦还没有得到及时解决,特别是渴望得到帮助时孤立无援,就是形成一种局促感,如果学生不能够采取积极态度进行应对,就更容易自我封闭,这时孤独感就会油然而生。不同的学生有不同的心理特质,每个学生或多或少都有脆弱感,而这个年龄阶段不容易控制个人情绪,又对新鲜事物充满好奇心,不容易受到拘束管教,时常认为别人不够理解自己,也不愿意袒露心扉,且初中学生生活比较单纯,面临的生活压力也没那么大,更容易局促在自己的思想中,想问题比较局限,故孤独感的产生与学生的身份及年龄阶段特有的心理主观紧张与消极反应密切相关。

(二) 个人心理特质会对孤独感产生加强或减弱的作用

学生的不同心理特质作用下会产生不同程度的孤独感,孤独感的大小作用于学生心理后会进行不同的加工处理,有

些初中学生在觉察到孤独感后由于活泼外向更倾向于与他人进行沟通,这就有利于减轻孤独感,当学生比较内向,偏爱于独处,很有可能就会加强孤独感。另一方面就是孤独感作用时间的长短也会受到个人心理特质的影响,孤独感并不是持续性产生的,在不同的环境下会被隐藏或者骤然出现,孤独感的作用间隔会根据心理特质而有所区分,总之,学生对孤独感的察觉与判断,及对待自我的态度等心理特质会对孤独感产生不同程度的调节。

(三) 环境因素会调节心理特质对孤独感的作用

不同的环境因素产生不同的氛围感,影响着学生进行心理调节,学生处在热闹或冷清的环境中心理会产生变化,比如处在熟悉的人和场景中,初中学生会比较放松,自然有助于孤独感的消解,当自己独处时或者处于一个陌生的情境中,对照周边,察觉不到可以信赖的因素学生往往就会有无力感,客观条件限制其排解孤独感的能力,环境发生的转换与孤独感的减弱增强存在着关联,调节着学生的敏感度,教师和同学们的态度是重要的人际环境要素,影响着学生调节心理的能动性,能够对孤独感的发酵产生调价作用。

四、减轻孤独感以促进其健康心理发展的策略研究

(一) 开展丰富多样的德育活动

德育是初中教育中的重要内容,德育是走进学生情感世界,帮助学生正确认识并消解孤独感的主要环节,而要使的德育真诚能够被初中学生接受,就必须采用生动活泼、富于变换的形式,真正引发学生的思考,教师可以组织形式多样的班会活动开展德育教育,但不能只顾自己说教,一味地劝说学生不要有孤独,而是要表示出理解,引导学生认识孤独感的产生是正常现象,再利用辩论、茶话会、情景剧、游戏等班会形式生动地展现孤独感的成因、危害以及处理办法,结合讲故事、诗朗诵、新闻社会话题讨论等从更深层次上分析所处的社会环境与承担的各种角色身份,关注更宽更广的社会问题,教师多倾听学生的态度和想法,帮助其树立正确的价值观念,这样就能尽可能避免学生陷入自我世界中,更容易敞开心扉去排解孤独感。

(二) 关注学困学生、采取分层的因材施教

学习是初中学生的主要任务,在学习中处于落后状态的学生容易有自卑和自我怀疑的情绪,陷入孤独的概率大,为此各科教师应该关注学困生的心理健康问题,不歧视、不挖苦学困生,用心去关心呵护学生的成长,分层教学不仅在于要根据学生个人的思维认知能力有选择地学习知识,也在于让学生在适合自己的学习过程中建立自信,故教师要采取分层教学办法,根据学生的不同学习能力设置相应的学习目标、安排不同难度的学习任务,使得每个学生都能在能力所及范围内取得进步,摆脱消极的学习态度,这样通过在学习中建立成就感就会有助于孤独感地克服,帮助学生不自觉地建立积极的自我心理暗示,使其感觉到被关怀、被相信,就会降低孤独感产生的频率。

(三) 引导着学生正确看待挫折苦难

初中学生会面临着这个阶段特有的压力,来自于家庭的、学业的以及人际相处过程中的,有时学生并不能全面客观地看待问题,会无形地放大压力,为此教师应扮演好解惑

的角色,特别是班主任教师要关心学生的近期情况,通过观察来了解学生中比较集中的问题,通过召开集体班会了解同学们的集体发声,寻找共同困惑,大家发现面临着相似或者相同的困惑,就不会感觉到孤立无援,这样在学生之间能够引起情感共鸣,共同寻找解决矛盾困难的办法,相互鼓励,正确对待挫折。特别是在初中道德与法治教育学科,可以结合课程教学案例进行情景分析,让学生在情境中学会冷静分析,这样在出现孤独感时不会过于困苦。

(四) 建设校园文化、开展赛事项目

学校要为广大学生孤独感的克制创设良好的校园文化,关注学生的全面发展,建设温馨友爱的校园文化氛围,避免考核指标的单一,给学生造成过大的心理压力,应多多举办利于学生综合发展的活动,使得校园里充满生机活力,比如歌唱比赛、趣味运动会等,还要关注师生之间的融洽关系,举办师生共同配合的竞赛项目,引导着学生之间互帮互助、师生之间相互理解,结合当下的社会热点与节日庆典等举办应时活动主题日,征集学生的各种作品,创设学生进行表达与展示的平台,给学生提供释放的窗口,充分尊重学生。学校也要以班集体为单位开展各种考核评价,督导班级凝聚团结,在班集体的共同目标趋势和共同努力作用下,学生就不容易放大个人孤独心理和情绪,更会将之转化为班级贡献的努力。

结束语

初中学生的孤独感和他们不同的个性化心理特征关联紧密,帮助学生排解孤独感也应该认识到环境对二者关系的作用,通过各种形式对学生进行内外疏导,形成春风化雨的教育影响,使学生的初中生活变得活泼充实,健康快乐地学习成长。

参考文献

- [1]彭素颖.寄宿与非寄宿制初中生孤独感和心理健康的关系研究[D].南京师范大学,2019.
- [2]张玥.中学生家庭亲密度与适应性、人格特质和孤独感的关系研究[D].天津:天津师范大学,2018.
- [3]郝萍,潘彦谷.中学生心理素质与心理健康:情绪调节策略的中介作用[J].教育科学论坛,2020(28):77-80.
- [4]范黎.中职学生人格、孤独感、网络使用动机与网络成瘾的关系研究[D].湖北:华中师范大学,2015.
- [5]刘小溶.初一学生抑郁情绪的影响因素的个案研究[D].内蒙古:内蒙古师范大学,2011.
- [6]石军红,常向东,马丹英.在沪藏族初中生孤独感与应对方式[J].中国健康心理学杂志,2013,21(2):263-264.
- [7]张永欣,孙晓军,丁倩,等.儿童人格特质对孤独感的影响:友谊质量的中介效应[J].中国临床心理学杂志,2016,24(1):60-63.
- [8]黄怡然.高中生人格、手机使用行为偏好与孤独感的关系研究[D].青海:青海师范大学,2018.
- [9]曾细花.高中生关系真实性水平对问题行为和孤独感的影响[J].中华行为医学与脑科学杂志,2013,22(7):643-645.