

城市大龄单身青年的孤独感

——基于共识性质性研究的分析

杨炯 曾玳琪 顾琳琪 吴柔媚 廖婧涵

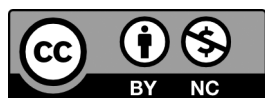
浙江外国语学院教育学院，杭州

摘要 | 城市大龄单身青年的孤独感问题逐渐显现却未得到充分关注。本研究使用共识性质性研究方法对此进行了分析。访谈资料展示了孤独体验、孤独原因和孤独应对这三大领域。在孤独体验领域，呈现出孤独心理、阶段变化以及孤独影响这三个次领域：孤独感一般被认为是负面心理体验；孤独感程度倾向于阶段性波动；孤独感带来的消极影响远多于积极影响。在孤独原因领域，呈现出社交状况、周边环境、性格、生活状态以及成长经历这五个次领域，其中恋人缺失和社交质量不高是最普遍原因。在孤独应对领域，呈现出主动调节和接纳忍耐这两个次领域，其中自我调节和寻求支持是最普遍采取的应对方式。上述结果对深入理解和缓解大龄单身青年的孤独感具有重要启示。

关键词 | 大龄单身青年；孤独感；共识性质性研究

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

孤独感是人类普遍存在的一种情绪体验。尽管已有文献对孤独感有不同的定义，但在社会科学研究中，它通常被认为是一种由于情感需求未被满足而引发的主观的且负面的感受^[1]。因此，孤独感并不能用客观指标来衡量，比如朋友数量、是否独处等。以 Russell 为代表的学者认为孤独感是一维的，也就是说，孤独体验只有量的差别而没有质的区分，在研究中被广泛使用的 UCLA 孤独感量表就是很好的例子^[2, 3]。也有学者提出孤独感有不同的维度。比较著名的是 Weiss 提出的社会性孤独和情绪性孤独：社会性孤独与不充足的社交网络有关，而情绪性孤独则由亲密关系的缺失所引起^[4]。

不同人群都可能面临孤独感的问题，但严重程度不一定相同。单身或独居人群往往缺乏亲密关系，

基金项目：本文是杭州市哲学社会科学规划课题“杭州市大龄单身人群孤独感的质性研究”（Z18JC114）的成果。

通讯作者：杨炯，浙江外国语学院教育学院，博士，讲师，电子邮箱：jyang@zisu.edu.cn。

文章引用：杨炯，曾玳琪，顾琳琪，等. 城市大龄单身青年的孤独感——基于共识性质性研究的分析[J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(9): 1083-1095.

<https://doi.org/10.35534/pc.0309124>

因而其孤独感状况引起了一些学者的关注。克里南伯格通过对美国独居人群的调研发现,独居可能带来更多的自主性、自我成长、社会参与等有益的方面,但同时可能引起部分人严重的社会隔离和孤独感^[5]。国内有研究发现总体上独居者比非独居者有着更高层次的孤独感^[6]。独居的“空巢青年”群体面临心理压力、孤独感强、安全感缺失、失落感强等问题^[7]。至于大龄单身群体,目前已有学者关注国内大龄未婚人群尤其是农村大龄未婚男性的身心健康状态^[8,9]。老年人的社会隔离与孤独感也获得了一定的关注^[10,11]。但是,对城市大龄单身人群尤其是女性的关注较为缺乏。

国家民政部《2019年民政事业发展统计公报》数据显示,从2015年到2019年,我国结婚率从9.0%逐年下降至6.6%,而离婚率从2.8%上升至3.4%^①。同时,全球范围内,独居人口在许多发达国家占据很大比重(如瑞典、挪威、芬兰和丹麦约占40%–45%,日本约占30%),而中国是独居人口增长最快的国家之一^[5]。国内一些学者的研究也发现虽然中国有普婚的传统,但近年来中国人初婚年龄延迟,不婚的几率也在增加^[12,13]。国内大龄单身青年的数量很可能有不断增加的趋势,因此对该群体身心健康包括孤独感的关注显得愈加重要。

对于孤独感产生的原因,已有不少研究发现。人格特质、所处环境、社会关系的改变、个人对人际情感的期待等都可能影响孤独感^[1]。近些年一项美国全国范围大样本调查研究发现,社会支持和有意义的日常互动与低孤独感最相关,其次是良好人际关系、家庭生活、身心健康、友谊、更大的年龄、有伴侣以及平衡的日常时间;相反,社交焦虑与高孤独感最相关,其次是社交媒体的过度使用以及基于文本的社交媒体的日常使用^[14]。近期的一项国内研究也发现社会支持可以负向预测成年早期个体的孤独感,而社交自我效能感与负面情绪体验起了中介作用^[15]。综上所述,社会支持因素在孤独感的产生中可能起到重要作用。

研究孤独感的一个重要现实意义,在于它对人的身心健康的影响。大多数研究提到了孤独感带来的负面影响,例如孤独感与抑郁、自杀、自杀意念、焦虑和酒精滥用存在正相关^[16]。近期国内的一项研究发现孤独感可能增加城市外来务工人员的自杀风险^[17]。持续的孤独感还可以加速个体的老化进程,增加得病和死亡的概率^[18],而这种关系可以由神经内分泌、神经生物学和遗传学的机制来解释^[19]。尽管在哲学、文学、艺术等领域,有时也会描述孤独的价值,但科学研究中似乎很少提及孤独感的积极作用。描述具体孤独体验的质性研究或许可以发现孤独感是否也能给个体带来正面的影响,从而对这一现象有更加客观的认识。

很多人在出现孤独体验时会有一定的应对措施,也有研究对这些策略进行了分析。Rokach通过文本分析和因素分析提炼了六个积极的孤独感应对策略的维度:“反思与接纳”“自我发展与理解”“社会支持网络”“保持距离和否认”“宗教与信仰”以及“增加活动量”(p. 6和p. 7)^[20]。这些应对措施中既有个体自身层面的,也有人际关系层面的。近年来,随着移动互联网的发展,越来越多的人通过网络消解孤独,但效果并不一定理想。国内有研究发现孤独感越强的大学生越可能过度使用网络,但这种应对方式反而容易让他们变得更加孤独^[21]。

综合以上文献分析可以看出,目前孤独感领域研究虽然成果丰富,但还存在如下一些缺陷:第一,

① 中华人民共和国民政部,《2019年民政事业发展统计公报》(<http://www.mca.gov.cn/article/sj/tjgb/202009/20200900029333.shtml>)。

缺少对城市大龄单身青年这一日益庞大群体的孤独感的系统研究；第二，绝大多数都是量化实证研究，缺少对孤独体验深入描述的质性研究；第三，已有研究往往聚焦孤独感的某个方面，缺乏系统考察孤独感体验、前因后果、应对策略等的研究。

城市大龄单身青年相比其他群体有其特殊性。相较于处在青年早期的个体，他们可能面临更多组建家庭的压力；相对于非单身的同龄人而言，他们社会支持来源尤其是情感支持可能更少；但和老年人相比，他们往往拥有更好的身体状态、更忙碌的工作或是更多元的线上线下休闲和社交方式。基于这些特征，大龄单身青年的孤独感体验可能具有一定的独特性，值得进一步探索。为此，本研究以杭州市大龄单身青年为例，通过半结构化访谈来了解国内这一群体的孤独感现状，主要尝试解决如下研究问题：第一，大龄单身青年与孤独感相关的内在心理感受和外在表现形式是怎样的？第二，大龄单身青年产生孤独感的原因是什么？孤独感对他们又有什么影响？第三，大龄单身青年面对孤独感的应对策略有哪些？效果如何？

Hill 等提出了一种强调研究小组讨论合作、尽可能达成一致分析结果的共识性质性研究方法（Consensual Qualitative Research，缩写 CQR）^[22]。此后他们的研究团队基于已有研究实践又对该方法进行了补充和更新^[23]。本研究的访谈资料分析将采用这种共识性质性研究方法，以减少研究者个人主观倾向对结果的影响。本研究成果既可以丰富已有青年研究的理论，也可以为相关个体、管理服务部门、政策制定者等带来启示。

2 方法

2.1 样本

本研究把 30 至 40 周岁作为“大龄青年”的界限。一共有 8 名在杭州居住的单身个体参与了本研究。其中男性 5 人，女性 3 人。参与者最低年龄 30 岁，最高 36 岁。有 5 人在单位上班，2 人自主创业，1 人暂时没有工作。所有参与者中，独生和非独生子女各占一半。有 5 人报告曾有过固定伴侣（目前单身），而另外 3 人从未有过固定伴侣。有 4 人在筛查问卷中表明体验过中等程度的孤独，2 人体验过轻微的孤独，而另 2 人体验过较为严重的孤独。

2.2 工具

根据孤独感的相关理论和研究，本研究设计了包含 10 个问题的访谈提纲，经过 2 次访谈后又调整为 8 个问题，主要内容包括受访者孤独感的体验特点、原因、影响以及应对方式等。这些问题只是作为大致参考，具体的提问顺序和方式根据访谈实际情况而定。访谈中使用手机作为录音设备，线上访谈使用微信作为语音通话工具。

2.3 流程

本研究主要通过单身人群相对集中的网络小组论坛、单身或相亲 QQ 群、微信群等渠道发布研究消息，招募在杭州生活的 30 周岁及以上的单身人士（当前没有配偶且没有固定恋爱对象的人）。有意向参与

的先填写一个简单的筛查问卷（主要包含一些基本人口学信息以及访谈时间、方式等信息）。最终我们筛选了符合条件的8名受访者。这8名受访者全部完成了正式访谈。每次访谈开始前，受访者阅读知情同意书并可以就相关内容与访谈者进行交流。受访者充分了解研究内容和流程并同意之后开始进行访谈，并对访谈进行录音。本研究中受访者接受访谈的形式有两种：面对面访谈和通过微信进行语音访谈。为确保私密性，访谈以一对一的形式进行。每人访谈一次，访谈时间原计划为30分钟左右，但实际访谈时间大都在1小时左右。为确保访谈质量和一致性，所有访谈工作均由经验相对丰富的第一作者完成。访谈结束后受访者得到50元补助。每次访谈完成后访谈者及时完成访谈笔记，包括访谈时间、时长、地点、氛围、语气、主要印象、重要的非言语信息、互动情况等。

数据整理分析由研究小组的8名成员（1名教师即第一作者，7名学生研究助理）完成。首先研究小组分工对访谈录音进行逐字转录，完成后由访谈者对所有转录稿进行校对，然后开始正式的数据分析。学生研究助理在数据处理前接受了严格的培训。对部分访谈内容的引用与解释也与受访者进行了确认。

2.4 数据分析方法

本研究对访谈数据的分析采用 Hill 等提出的共识性质性研究方法^[22, 23]，主要包括五个步骤。先由7名学生研究助理通过仔细阅读所有受访者的转录稿，独立完成前三个步骤，然后把自己的分析结果与另外的分析者进行共享并进行讨论（第四步），最后由教师研究者进行核查（第五步）。下面对各步骤作简要介绍。

2.4.1 确定领域（domains）

首先根据访谈提纲和转录稿初步确定若干个大领域和每个大领域下若干个次领域。接下来把8位受访者的访谈内容进行组块分割（组块是指完整表达某一内容的短语或句子），然后把各组块分别放入相应的领域中。如果有些内容与访谈主题无关的可以暂时忽略。组块分割放置与领域的确定可以同时进行，而且随着分析的深入领域的分类也不断得以完善。

2.4.2 概括核心思想（core ideas）

把以上步骤中各组块体现的核心思想用简洁的词语进行表述，但注意尽量用受访者的原始语言，不要进行解释性分析。这一步与前面步骤可同时进行。

2.4.3 交叉分析（cross-analyses）

对上述分析得到的所有个案的核心思想进行交叉对比，分析其相似和不同之处。对同一个领域内性质类似的核心思想进行归类，形成类别（category）并给予类别名称。

2.4.4 讨论形成共识

学生研究助理把自己的分析成果与其他成员共享。在充分阅读其他成员的分析结果的基础上，研究小组成员以尽可能达成一致的分析结果为目标，进行了两轮充分讨论，最后对领域、类别、核心思想、交叉分析结果等基本达成了共识。

2.4.5 核查（audit）

因为教师研究者（第一作者）完成了所有访谈，对访谈情况和受访者的言外之意相对熟悉，所以由第一作者对7名学生研究助理形成的共识性结果进行最后的审核检查，确保小组确定的领域、类别、核

心思想、交叉分析等代表了原始数据的实际情况。核查者通过反复检查访谈内容和笔记，在尽量尊重研究小组的讨论结果的前提下，对小部分共识内容做出了调整，并与研究小组核心成员确认了最终的分析结果。

3 结果

通过共识性质性研究方法的分析，我们最后得出孤独体验、孤独原因和孤独应对这三大类领域，每个大领域又分为若干个次领域，每个次领域又分为若干个类别（见表1）。根据 Hill 等的建议^[23]，我们根据每个类别中的个案数占总个案数的比例，把类别分为如下三种：普遍（General，出现7次及以上）；典型（Typical，出现5-6次）；变体（Variant，出现2-4次）。只出现在单个个案中的类别不在文中展示。

表1 领域、类别和频率标签概览

Table 1 Summary of domains, categories and frequency labels

（一）孤独体验	频率标签	（二）孤独原因	频率标签	（三）孤独应对	频率标签
1. 孤独心理		1. 社交状况		1. 主动调整	
负面	8 普遍	恋人缺失	7 普遍	自我调节	8 普遍
正面	4 变体	社交质量不高	7 普遍	寻求支持	7 普遍
		不被理解	6 典型		
2. 阶段变化		2. 周边环境		2. 接纳忍耐	
波动较大	6 典型	社会环境	6 典型	平静接纳	3 变体
较为稳定	2 变体	外部刺激	5 典型	忍耐等待	3 变体
3. 孤独影响		3. 性格			
消极	7 普遍	悲观敏感	5 典型		
积极	2 变体	内向	3 变体		
		4. 生活状态			
		生活烦恼	5 典型		
		工作问题	2 变体		
		5. 成长经历			
		家庭养育特殊	5 典型		
		学校同伴缺失	2 变体		

3.1 孤独体验

在孤独体验这个领域中，访谈资料呈现出孤独心理、阶段变化以及孤独影响这三个次领域。

3.1.1 孤独心理

所有受访者都认为孤独体验有消极的一面，而约一半的受访者认为孤独感有时也有正面价值。受访者提到了孤独感意味着失落、无聊、寂寞、难受、脆弱、憋闷、无力、无助、空虚、迷茫、不知所措、惊慌、纠结、内耗大等痛苦体验。有一位受访者比较形象地描述了一个人感到孤独的情景：

最孤独的过程是我从下车到上楼的这段过程，就是你中间没有任何事情可以做，然后你又必须要完成这一段路。就是这个时候就比如说之前不是单身的时候，你可以找一个人陪。因为这段小区的路是有

点黑的，就有时候下班回到家或者在车里待得有点晚了，就是走这一段路其实是有点害怕的，或者是带着这种下班回来的疲倦。所以说，很想说，你想到家里会有如果有人在等着你或者是说有个人能够陪着你，就是给他打个电话来走过这段路，其实是很好打发的，但是如果没的话，你这个时候又不能做别的事情，那只能是一个人扛着走过去。这就寓意着好像人生中很多孤独的旅程你必须自己一个人走的这么一个象征吧。

访谈中我们也发现，孤独感与是否一个人独处没有必然的联系，也有人更容易在人多的场合体验到孤独感，比如另一位受访者这样描述聚会时的感受：

最强烈的感觉应该还是在就是相对环境比较热闹的，就很多朋友在，有点所谓的就像歌里唱的那种，大家都在很嗨，你就像，就像看慢动作一样看他们，然后就感觉你在这个场合就是不合适的，就是戴着面具一样的这种感觉，然后，他们跟你交流也感觉是假的，然后我跟他们交流也是假的，然后，那种是特别强烈的，就会有一种，说白了有一点装，就好像大家都醉了只有我一个人是醒着的那种感觉，然后就觉得大家无法理解我，我也无法去融入到他们里边去，那个时候是特别的孤独。

可见，孤独感似乎意味着某种程度上的“失联”，也就是内心渴望的有意义的人际关系的缺失，从而可能引发一系列负面情绪。

至于一半受访者提到的孤独感积极的一面，主要是可以给人带来平静、自由、洒脱、理智等，还有个别受访者认为偶尔孤独也是可以享受的。

3.1.2 阶段变化

大部分受访者的明显的孤独体验只在特定阶段出现，波动较大，而少数受访者的孤独感相对稳定持久。孤独感比较明显的阶段包括遇到人生重要选择时、读大学时、近些年逐渐成为“大龄单身”青年时、异地恋时期、与恋人分手后等阶段。有几位受访者提到随着年龄增长，之前的同龄朋友大都已经结婚有孩子，自己的孤独感随之增加。也有受访者在与恋人分手之后孤独感更加严重，觉得一直难以理解对方的行为。

也有少数几个受访者从小就有比较明显的孤独感，除了某些时期孤独感较少外，相对比较稳定。例如有一位受访者提到自己从小学阶段开始就有孤独体验，高中时期比较明显，大学稍弱一些，工作后又有所增加。

3.1.3 孤独影响

受访者普遍认为孤独感给自己带来了消极影响，只有极个别提到了积极影响。大部分受访者都提到了孤独感让自己失去工作生活的动力。例如有位受访者提到：“这种孤独感其实很影响我的工作。我内心有一种想法，想跟别人去说，但是没人去说，所以我压抑在心里面，我就对工作失去了那种动力。”也有受访者觉得孤独感会让自己感到尴尬、压抑或容易产生怨气。

极个别受访者提到了孤独感的正面影响，有位受访者觉得有时候一个人生活可以省钱，另一位受访者觉得孤独有助于冷静思考问题。

3.2 孤独原因

在孤独原因这个领域中，访谈资料呈现出社交状况、周边环境、性格、生活状态以及成长经历这五个次领域。其中社交状况似乎是最普遍的引发孤独感的原因。

3.2.1 社交状况

引起孤独感的社交状况因素主要包括恋人缺失、社交质量不高、不被理解这三个方面。大部分受访者认为缺少恋人与孤独感或多或少存在关联，但并不是所有人都认为单身状态是最主要或是最根本的原因。例如其中一位受访者说“就虽然确实目前是单身导致的，我觉得我是孤独的，但我觉得它再往下还在于我内心的精神力量还不够强大。”有几位受访者提到刚和恋人分手时比起长时间处于单身状态更容易感到孤独，例如有位受访者提到“如果他/她一直有男女朋友的时候，分手后身边少一个他/她沟通陪伴，他/她就会去找下一个。当然像我这样，我身边长时间都没有他/她的陪伴时，他/她也会慢慢习惯。”

另外，受访者似乎普遍缺少高质量的社交体验。有些人感觉难以适应人多的场合，有些人觉得一般的聚会社交缺乏真诚交流，而有些人在社交方面较为被动。一方面，受访者渴望有真诚的沟通、知心的朋友或者亲密的伴侣，但另一方面，种种因素阻碍了他们产生高质量的社交体验。前面“孤独心理”部分引用过的那位受访者就是如此，在聚会的场合感觉到很“假”。还有一位受访者也提到：“孤独感是在于，大家没有共同语言的时候，或者说强行在不得不参加的那个，就是你不参加或者没办法交流的那个场合，或是情境中，然后你有可能，你不得已，不可说选择‘啊我要退出’怎么样，那个时候我反而会很孤独。”

不被人理解也是大部分受访者产生孤独感的原因。大龄单身这种状态在社会上不少人看来有些“怪异”，有时连亲朋好友都无法理解为什么到了三十多岁还不结婚。例如，有位受访者提到，自己坚持为了爱情而结婚，却无法得到亲友理解认同：“然后他们会说，感情可以培养...然后都是一个样子，然后我还有朋友说，你看我们身边，有哪一对是嫁给爱情的样子？她说你看看是不是都没有？然后我想想，好像还真是没有……”

3.2.2 周边环境

社会环境和外部刺激也是导致孤独感的两个典型原因。由于中国传统的“男大当婚，女大当嫁”的观念，大龄单身状态似乎不太符合传统“家本位”社会的期望，因此不少受访者感受到身边人异样的眼光、闲言碎语，还有被长辈逼迫相亲等。此外，也有受访者提到现代社会的成人世界中感情和婚姻并非那么纯粹，就算遇到真心喜欢的有时也会因为社会和舆论压力而放弃。

现代社会的高流动性也可能是导致孤独感的一个重要原因。一位受访者对此深有感触：

孤独感大部分是现代性有点没法避免的，我觉得是现代性造成的，嗯因为我觉得从……我回想一下我小时候，小时候的那种生活环境和现在的生活环境就是差别蛮大的嘛，比如小时候我们是一个小群体的一个，或者说是一个就像一个小村庄一样的生活环境，所以你不管在哪里，在城市也好，不管在农村也好，你身边的人就是这些人，你对他们知根知底，看着他们长大或者他们看着你长大，就是有一种很稳定的关系的存在，但是因为现代的这种，现代性和城市性造成了就是你身边的人随时在走走停停，然后你看到的所有人也都是有时候是擦肩而过，有时候是……嗯就可能跟你待了几个月，你再也见不到了对吧？

除了宏观的社会文化环境之外,临时的外部刺激也有可能带来孤独感。例如,不少受访者都提到了看到其他情侣或一家人在一起,或者想到周围的朋友基本都已经成家等,就会和自己的单身状态进行对比,引发失落和孤独。例如,有位受访者提到:“所有的事情都是一个人做,然后,就是看到别人成双成对的时候就是……哎呀怎么……我就没有……就是身边就没有那么一个人可以让你依靠。”

3.2.3 性格

受访者提到的引起孤独感的性格因素以悲观敏感为主,有些也提到了内向性格。不少受访者提到自己的性格中有自卑、敏感、悲观等特质。例如遇到自己喜欢的因为害羞和自卑不敢表白、对亲密关系感到悲观等。此外,有少数几位受访者也提到了自己因为内向而更容易感到孤独。有位受访者提到:“有的人可能是就是比较外向,就可能,大家认识了就可以叫朋友。就每个人可能对‘朋友’这个定义可能就是说,不太一样,对,就我们可能就更保守,更自卑,跟内向一点,或是更敏感一点,所以就更那个什么,更容易产生孤独的这个情况。”

3.2.4 生活状态

生活状态因素主要包括生活烦恼和工作问题。超过一半的受访者提到生活烦恼也是引起孤独感的原因之一。比如闲暇时间感觉无所适从、没有特别的爱好、生病没人照顾、面临人生压力等。由此可见,缺乏充实的生活和亲密的人际关系可能是导致孤独感的重要原因。也有个别受访者提到工作问题引发的孤独感,比如在家工作环境封闭或者工作遇到困境等。有一位受访者提到了工作和生活的双重挫折给自己带来的孤独感:“比如说可能最近工作不是很顺利,然后生活也不是很顺利,然后前途又比较渺茫这种状态,晚上又睡不着,然后可能就……因为我有抽烟的习惯嘛,我可能就坐在那个窗台抽烟,家里也是我一个人嘛,这个时候感觉会强烈一点,你想做改变,但是又改变不了的那种感受吧。”

3.2.5 成长经历

成长经历主要包括特殊的家庭养育方式和学校同伴的缺失。超过半数受访者提到小时候和父母接触少,或小时候被锁在家里感到无助,或家庭教育过于严厉、压抑,或从小独处的时间比较多等。总的说来,这些受访者小时候和父母之间似乎没能形成一种安全舒适的依恋关系。例如有一位受访者提到:“也有可能为什么我现在情感需求会那么重,有可能是因为我小时候,学习比较好,或者说家里面,因为我爸是部队里面出来的嘛,管得非常严。在这个上面一直压抑我,导致我好像这种情感上面的需求会比较的要求多一点。”也有个别受访者提到了中学时期在学校里缺少朋友,引发了孤独感。

3.3 孤独应对

在孤独应对这个领域中,访谈资料呈现出主动调节和接纳忍耐这两个次领域。其中主动调整是最普遍采取的应对方式。

3.3.1 主动调整

自我调节和寻求支持都是被普遍使用的应对孤独感的主动调整方式。受访者提到的比较有效的自我调节方式包括加强自身的心理建设、保持理性心理、心里充满爱、玩游戏、读书、看电影电视、听音频节目、坚持每天到户外走一走、做自己喜欢又愿意全心投入的事情、陪伴宠物、让自己忙起来、逛街等。也有受访者提到玩游戏、看电影、逛街、一般的吃喝玩乐等只能暂时缓解孤独感,无法从根源上解决问题。

至于寻求支持方面,受访者提到的比较有效的方式包括与关系要好的亲友互动交流、找到一个真正喜欢的并且愿意进行精神层面分享交流的亲密伴侣、寻求专业心理咨询等。也有受访者提到一般的同事聚会、与不理解自己的人交流、网络发帖交友等似乎不能很好缓解孤独感。

有位受访者提到了增加内心力量的重要性:

那我觉得确实就是还是要从自己身上来找原因,像我说的就是构建自己的内心强大的内心世界。比如说最近就是重新开始想读一些外国文学方面的经典著作,然后听一些大师级的这种分析。可能这就是我未来对自己孤独感的一个排遣方式,可能就是去看书,然后尽可能把它转化成自己一些想表达的内容。那如果这至于说找另外一半什么,这都是说,可能当你把自己变成了一个有趣的人或者是觉得自己内心已经很丰富了,然后你愿意去找一个人分享,那可能是不由自主想做的一些事情。

3.3.2 接纳忍耐

虽然所有受访者都或多或少有主动应对孤独感的行动,但部分受访者提到,他们感到孤独时不一定总是会主动去改变什么,有时会选择平静接纳或忍耐等待。有受访者可以平静接纳孤独,照常生活,顺其自然。例如有位受访者提到:“……就是你不要去老去想,它孤独难受嘛,因为你越去反抗孤独又感觉起来,孤独就会越来越难受……”。也有受访者相对悲观,觉得自己有时对孤独感无能为力,只能忍耐,等待其随着时间推移逐渐缓解。

4 讨论与启示

本研究的主要目标是探索大龄单身青年孤独感相关的心理体验、影响因素和应对策略。通过对本次访谈的分析,我们发现在孤独体验、孤独原因和孤独应对方面,有一些大龄单身青年的共性特征,但是在某些维度上又呈现出明显的个体异质性。

4.1 孤独体验

本研究从访谈数据中提取出孤独心理、阶段变化、孤独影响这三个孤独体验方面的领域。就孤独心理而言,本研究发现孤独感体验消极的一面被普遍认可,这与社会科学领域对孤独感的大部分定义相吻合^[1]。然而,一半左右受访者也提到了孤独可能带来的正面体验。通过仔细研究访谈资料,我们估计受访者很可能混淆了个人独处这种客观的状态与孤独感这种主观的情绪体验。虽然长时间的独处可能更容易产生孤独感,但孤独感与是否独处没有必然的联系。受访者提到的平静、自由、洒脱、理智等,很可能是指一个人积极独处时产生的体验,而那些时刻往往是孤独感较低的时刻。同理,访谈中不少人也提到即便和别人在一起,由于感受不到有意义的连结,也有可能感到深深的孤独。因此,如果把独处和孤独感区分开,本研究发现孤独感总体来说是一种不愉快的乃至痛苦的情绪体验。

关于孤独感的稳定性问题,和很多其他情绪类似,有研究者把孤独感分成两类:“特质性孤独(Trait Loneliness)”与“状态性孤独(State Loneliness)”^[24]。前者把孤独感看作一种较为稳定的人格特质,而后者把孤独感看作一种强度可以随着情境不断变化的情绪状态。大多数受访者体验到的更多是“状态

性孤独”，也就是说孤独感在某些特定阶段比较明显，而其他时候并不严重。对于少数持续体验到孤独感的受访者，可能对他们而言孤独已经成为一种习惯，变成了一种较为稳定的人格特质。

与大多数研究结果类似，本研究发现孤独感给个体带来的消极影响远超积极影响。虽然受访者主要提到的是心理层面的消极影响，但长此以往，孤独感很可能对身体也带来伤害。当然，孤独感的正面影响也不应当完全忽视。有个别受访者提到的“省钱”显然是把一个人生活和孤独感混淆了，而有位受访者提到的有助冷静思考，不一定适用于所有人（不少人感到孤独的时候内心可能无法平静），但对某些理性的人来说也许是适用的，比如孤独感来临时平静接纳、分析原因和对策等。

4.2 孤独原因

本研究从访谈数据中提取出社交状况、周边环境、性格、生活状态、成长经历这五个孤独原因方面的领域。其中，不满意的社交状况是引起孤独感的最普遍的原因。很多受访者觉得没有稳定的亲密恋爱伴侣、缺乏高质量的社会支持、不被他人理解等社交领域的问题都是导致孤独感的重要原因，这与 Bruce 等的研究结果较为类似^[14]。同时，Peplau 和 Perlman 总结的人格特质、所处环境、社会关系的改变、个人对人际情感的期待等原因^[1]，也或多或少在本研究中得到了进一步印证。部分受访者提到生活和工作烦恼也可能成为孤独感的诱因，而这方面研究仍较为缺乏。也有可能生活压力并不必然导致孤独感，而是因为这些受访者在面临烦恼压力时缺少社会支持，才引发了孤独感。

4.3 孤独应对

本研究从访谈数据中提取出主动调整与接纳忍耐这两个孤独应对方面的领域，而主动调整是受访者最普遍采取的方式。可见，大部分时候，受访者会通过自我调节或寻求他人支持等方式进行主动调整来降低孤独感。与 Rokach 提到的应对方式进行比较^[20]，其中的“自我发展与理解”“社会支持网络”和“增加活动量”等主动应对方式都在受访者身上有所体现，但似乎没有受访者提到用“宗教与信仰”来应对孤独感，这可能与文化传统有关系，另外，“反思与接纳”和“保持距离和否认”等相对被动的应对方式在少数受访者身上也有所体现。有时他们感到孤独时不刻意去改变什么，而是选择顺其自然。

总体说来，受访者认为从根本上减少孤独感体验的方式大都需要平时的积累和付出，比如让心里充满爱、让内心更加理性和强大、找到可以交心的朋友或伴侣、进行心理咨询、全身心投入自己感兴趣的事情中等。不少受访者认为吃喝玩乐等及时行乐的方式可以暂时缓解孤独，但很难从源头上解决孤独感的问题。

4.4 研究启示

首先，孤独感可能导致潜在的心理健康问题，值得引起个体和社会各界重视。从孤独感的体验和影响来看，本研究发现对大龄单身青年而言，其负面性远超过正面性。孤独感与其他负面情绪一样，某些情境下偶尔出现可能具有一定价值，但长期高强度的存在总体上对个体身心健康会带来诸多风险。

其次，对大龄单身青年而言，提升人际交流沟通能力、营造和谐人际氛围至关重要。本研究发现孤独感产生的最普遍原因与缺乏满意的人际关系密切相关。对于大龄单身人群而言，由于缺乏亲密伴侣，来自工作和生活中的人际支持显得更加重要。人际沟通能力的培养是个系统工程，需要家庭、教育机构、

社区等多方面协同努力。例如，培养个体的倾听、同理心、包容心等能力，无论对于内向者还是外向者都有助于改善人际关系。当然，相比农村地区，城市中的个体可能更注重个人空间和隐私、工作压力更大、竞争更加激烈，客观上造成了人际关系相对疏离。因此，城市中的单位和社区应努力营造简单、包容、真诚的人际氛围，处理好竞争与合作的关系，减少人际冷漠和冲突。

最后，本研究显示缓解孤独感需要“标本兼治”。放松娱乐等活动有利于暂时缓解大龄单身青年的孤独感，但要从源头减少孤独感，需要通过各种途径主动提升自身的积极心理素养。一方面，个体需要加强自我认同，寻求自身的独特价值，勇敢面对部分人对“大龄单身”的负面舆论。此外，个体需要学习积极独处，让一个人的时间变得充实，让单身的生活变得更有意义和价值。当然，家庭、单位、社区以及整个社会都应尊重、包容大龄单身群体，减少对该群体的偏见，为他们提供更多支持。

4.5 研究局限与未来展望

本研究采用严格系统的共识性质性研究方法，对城市中大龄单身青年的孤独感进行了深入分析，并提出了相应的对策，可以为相关人群和部门带来重要启示。然而，本研究在以下几个方面仍然存在局限，未来研究可以加以改进。

第一，本研究的样本容量偏少，而且年龄相对较小。未来研究可以对四十岁以上中老年单身群体的孤独感进行深入分析，并可以考虑扩大样本的容量和取样范围，因为不同人群对孤独感的看法和体验可能存在差异。

第二，本研究访谈内容的深度可能存在不足。在一次访谈中，受访者也许没有足够时间整理和表达自己的全部想法，或者可能表达不够清楚，也可能遗漏了一些重要的经历或想法。另外，由于访谈者和受访者并不熟悉，这会让部分受访者更敢于表达内心的真实想法，但对有些人来说可能会对陌生人隐藏某些想法和行为。今后的研究如果条件允许，可以考虑多次深度访谈并结合行为观察等形式考察孤独感，可能会获得更丰富深刻的数据。

第三，本研究对孤独感的正面意义挖掘仍显不足。孤独感本身是不愉快的体验，且长期高强度的孤独感会导致一系列身心健康问题，这是社会科学家的普遍认识。但适度的焦虑、恐惧等负面情绪在某些时刻具有积极意义，那么孤独感的存在是否也有价值？本研究中部分受访者虽然也提到其积极的一面，但似乎他们理解的更多的是一个人独处的价值而不是孤独感体验本身的积极意义。例如孤独感对文学艺术创作是否有促进作用？人们在经历一段时间孤独感之后，是否会更珍惜亲密关系？这些都是值得探讨的话题，或许可以通过对更多人群的访谈得出更全面的结论。

致谢

感谢研究小组全体学生成员在访谈录音转录和数据分析中的贡献。感谢所有受访者对本项目的支持与付出！

参考文献

- [1] Peplau L A. , Perlman D. Perspectives on loneliness [M] // L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.),

- Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley, 1982: 1-18.
- [2] Russell D W. UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1996, 66 (1): 20-40.
- [3] Russell D, Peplau L A, Cutrona C E. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 39 (3): 472-480.
- [4] Weiss R S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* [M]. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- [5] 克里南伯格, 艾里克. 单身社会 [M]. 沈开喜, 译. 上海: 上海文艺出版社, 2015.
- [6] 黄苏萍, 李倩倩. 大城市独居青年的生活与心态研究 [J]. *青年探索*, 2018 (4): 75-87.
- [7] 保虎. 从“巢空”到“心实”: 新时代我国“空巢青年”问题再探讨 [J]. *中国青年研究*, 2018 (4): 40-46.
- [8] 果臻, 梁海俐, 李树苗. 性别失衡背景下中国大龄未婚男性死亡研究 [J]. *中国人口科学*, 2018 (6): 69-79+127.
- [9] 刘慧君. 脆弱性视角下农村大龄未婚男性的生存质量: 现状与未来——基于陕南地区的调查研究 [J]. *人口与社会*, 2017, 33 (1): 33-43+51.
- [10] 程新峰, 刘一笑, 葛廷帅. 社会隔离、孤独感对老年精神健康的影响及作用机制研究 [J]. *人口与发展*, 2020, 26 (1): 76-84+96.
- [11] 周榕, 李光勤, 王娟. 代际居住距离对独居老人孤独感的影响研究——基于 2661 名城市独居老人的经验分析 [J]. *西北人口*, 2020, 41 (6): 102-114.
- [12] 陈卫民, 李晓晴. 晚婚还是不婚: 婚姻传统与个人选择 [J]. *人口研究*, 2020, 44 (5): 19-32.
- [13] 封婷. 中国女性初婚年龄与不婚比例的参数模型估计 [J]. *中国人口科学*, 2019 (6): 97-110+128.
- [14] Bruce D H, Wu J S, Lustig S L, et al. Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics [J]. *American Journal of Health Promotion*, 2019, 33 (8): 1123-1133.
- [15] 刘昕芸, 靳宇倡, 安俊秀. 社会支持与成年早期孤独感: 有调节的中介模型 [J]. *心理科学*, 2020, 43 (3): 586-592.
- [16] McWhirter B T. Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research [J]. *Journal of Counseling & Development*, 1990, 68 (4): 417-422.
- [17] 游丽琴, 李晓怡, 周志坚, 等. 深圳外来务工人员自杀行为风险与孤独感、抑郁、冲动性的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2021, 35 (5): 395-402.
- [18] Hawkey L C, Cacioppo J T. Aging and Loneliness: Downhill Quickly? [J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2007, 16 (4): 187-191.
- [19] Cacioppo J T, Cacioppo S, Capitano J P, et al. The neuroendocrinology of social isolation [J]. *Annual Review of Psychology*, 2015, 66 (1): 733-767.
- [20] Rokach A. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan [J]. *Current Psychology*, 2001, 20 (1): 3-18.
- [21] 焦开山. 孤独感与移动互联网使用——以大学生微信使用为例 [J]. *青年研究*, 2016 (4): 19-28+94.
- [22] Hill C E, Thompson B J, Williams E N. A Guide to Conducting Consensual Qualitative Research [J]. *The Counseling Psychologist*, 1997, 25 (4): 517-572.

- [23] Hill C E, Knox S, Thompson B J, et al Consensual Qualitative Research: An Update [J] . Journal of Counseling Psychology, 2005, 52 (2) : 196–205.
- [24] Van Roekel E, Verhagen M, Engels R C, et al. Trait and State Levels of Loneliness in Early and Late Adolescents: Examining the Differential Reactivity Hypothesis [J] . Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 2018, 47 (6) : 888–899.

Loneliness among Single City Youths beyond Conventional Marriage Age —Analyses Based on Consensual Qualitative Research

Yang Jiong Zeng Daiqi Gu Linqi Wu Roumei Liao Jinghan

School of Education, Zhejiang International Studies University, Hangzhou

Abstract: The issue of loneliness among single city youths who are beyond the conventional age for marriage has emerged, but has not received sufficient attention. Using the consensual qualitative research method, this study analyzed the phenomenon. Interview data revealed three domains: loneliness experience, loneliness causes, and loneliness coping. Within the loneliness experience domain, there were three subdomains: loneliness mentality, stage change, and impact of loneliness. Overall, loneliness was regarded as a negative psychological experience; loneliness levels tended to change during different life stages; loneliness had much more negative impacts than positive impacts. Within the loneliness causes domain, there were five subdomains: state of social interaction, surrounding environment, personality, life situation, and growth experience. Lack of a romantic partner and low-quality social interactions were two most common causes of loneliness. Within the loneliness coping domain, there were two subdomains: active adjustment as well as acceptance and endurance. Self-adjustment and seeking support were two most common categories of coping strategies. These results have important implications for understanding and reducing loneliness among single city youths who are beyond the conventional age for marriage.

Key words: Single Youths beyond Conventional Marriage Age; Loneliness; Consensual Qualitative Research