

大学生社交焦虑现状调查与分析

蒋小春, 罗宏宇, 胡昌生

重庆师范大学, 重庆

收稿日期: 2022年12月12日; 录用日期: 2023年1月16日; 发布日期: 2023年1月30日

摘要

目的: 本研究旨在对大学生社交焦虑现状进行调查。方法: 通过线下收集数据的方式, 以500名大学生为被试, 采用社会交往焦虑量表(SIAS)中文版, 加入专业、性别、年龄、家庭教养方式等人口学变量。结果: 1) 本次调查大学生社交焦虑的均值显著高于该量表常模, 大学生社交焦虑状况严重。2) 不同年级、家庭月收入、是否独生子女并不显著影响大学生社交焦虑状况。3) 性别、专业类别、居住地、是否班干部, 家庭教养方式, 家庭月收入以及父亲与母亲的文化程度对大学生社交焦虑具有显著影响。结论: 大学生的社交焦虑情况严峻, 应该引起社会各界关注。

关键词

社交焦虑, 大学生, 心理健康

Social Anxiety in University Students: Survey and Analysis

Xiaochun Jiang, Hongyu Luo, Changsheng Hu

Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Dec. 12th, 2022; accepted: Jan. 16th, 2023; published: Jan. 30th, 2023

Abstract

Objective: This study aims to investigate the current situation of social anxiety in university students. **Method:** The method is to collect data offline and take 500 university students as subjects. The Chinese version of the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) is adopted, and demographic variables such as major, gender, age, and family upbringing style are added. **Results:** 1) The mean value of social anxiety of university students in this survey is significantly higher than the scale norm, and the situation of social anxiety in university students is awfully serious. 2) Different grades, family monthly income, and whether the only child or not did not significantly affect the social anxiety status of university students. 3) The residence of gender, major category, place of residence, class leader or not, family upbringing style, family monthly income, and the education level of the

father and mother have a significant influence on the level of social anxiety in university students. Conclusion: The situation of social anxiety in university students is serious, and should be paid attention to by all walks of life.

Keywords

Social Anxiety, University Students, Psychological Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

高校期间是大学生学习如何融入社会,如何与他人高效沟通的重要时期,也被许多人称之为“心理上的断乳期”,大学生需要独自面对生活与学习中的诸多困难与挑战,极易出现一些消极情绪,如社会焦虑、自卑、抑郁等,严重影响大学生的身心健康。此外,相比于初高中,大学生需要面对更加复杂的人际关系,学会如何和谐顺畅地与同学、老师,以及应聘单位进行沟通,学习如何自信从容地待人接物,而大学生的社会焦虑问题逐渐成为一个多发的现象,现有的研究大多数将社交焦虑定义为在真实或者想象中的可能受到他人关注的社交情境如演讲、表演,约会中,因惧怕他人将对或已对个体做出评价而产生的焦虑感(Schlenker & Leary, 1982)。社交焦虑已成为了各级各类大学生的心理困扰的一个重要方面,如,金华等人(1986)的研究发现 18~29 岁年龄段的人群人际更为敏感,彭纯子等人(2004)研究报告大学生的社交焦虑水平显著高于高中生,跨文化研究表明,亚洲国家社交焦虑更为严重,若得不到有效疏导,可能会进一步发展成严重的社交焦虑障碍,影响身心健康和工作自我效能感。我国的政府部门在 2009 年就下发了对于高校开展大学生心理健康教育工作的意见的相关文件,对大学生社交焦虑进行调查将有助于高校心理健康教育工作的展开,更好地培养大学生良好的心理品质。

2. 研究方法与对象

1) 被试

在重庆市两所高校发放问卷 550 份,收回有效问卷 500 份,回收率 90.09%;其中男生 170 人,占比 34%,女生 330 人,占比 66%;平均年龄为 20.36 岁(SD = 1.82),详细情况见表 1。

Table 1. Basic composition of research objects (n = 500)

表 1. 研究对象基本构成表(n = 500)

名称	选项	N	X ± s
总样本		500	55.35 ± 11.82
性别	男	170	53.69 ± 12.50
	女	330	56.21 ± 11.37
专业	理工科	189	56.40 ± 11.97
	文史科	191	55.49 ± 12.41
	其他	120	53.47 ± 11.82

Continued

生源地	城镇	325	54.54 ± 12.03
	农村	173	56.88 ± 11.35
年级	大一	136	57.02 ± 12.66
	大二	205	53.67 ± 10.90
	大三	64	56.38 ± 11.11
	大四	53	56.30 ± 12.48
	研一	29	53.10 ± 13.54
	研二	11	60.55 ± 11.05
	研三	1	/

2) 研究工具

采用 Mattick 和 Clarke (1998)编制、叶冬梅等人(2007)修订的社会交往焦虑量表(Social Interaction Anxiety Scale, SIAS)的中文版。该量表包含 19 个项目,采用 5 点计分(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合)。该量表的分数分布范围为 19~95 分,其中第 8 和第 10 题为反向计分。得分越高说明社交焦虑程度越高。

3. 研究程序

于 2022 年 3 月初随机选取 600 名大学生进行问卷调查,除社会交往焦虑量表外,增添了专业、性别、年龄、家庭教养方式等题目,数据通过 Epidata 进行导入,并采用 IBM SPSS Statistics 22.0 进行统计分析。

4. 结果

1) 大学生社交焦虑的总体情况

在社交焦虑的均值上,本次调查结果显示,大学生社交焦虑的均值为 $M = 55.35$ ($SD = 11.82$),显著高于该量表的常模(49.10 ± 11.78),即本次调查中大学生社交焦虑状况严重。

根据常模,社会交往焦虑量表得分小于等于 37.32 分为低分组,高于 60.88 分为高分组,介于 37.32 分与 60.88 分之间的为中间组。此次问卷调查中,低分组共 26 人,占比 5.2%;高分组共 156 人,占比 31.2%,中间组共 318 人,可见此次调查中,500 名大学生的社交焦虑得分成正态分布,而高分组人数显著多于低分组,大学生社交焦虑状况较严重。

2) 不同类型大学生社交焦虑现状

关于不同类型的大学生,即男生与女生,理工科、文史与其他,居住地,是否独生子女,是否班干部,家庭教养方式,家庭月收入以及父亲与母亲的文化程度,调查发现,不同年级、家庭月收入、是否独生子女与社交焦虑状况不存在相关。

担任班干部的大学生的社交焦虑状况显著低于没有担任班干部的大学生(见表 2),居住地为农村的大学生社交焦虑状况显著高于居住地为城镇的大学生(见表 3),且女生的社交焦虑显著大于男生(见表 4)。不同家庭教养方式的大学生,他们的社交焦虑状况也存在显著差异,进一步事后检验发现,专制型家庭教养方式的大学生社交焦虑最为严重,民主型教养方式的大学生社交焦虑最轻,且显著低于专制型教养方式的大学生($p < 0.05$)专业类型对大学生的社交焦虑程度存在显著差异($F = 2.299, p = 0.033$),理工类大学生社交焦虑最为严重,其次是文史类,进一步事后检验发现,理工科大学生的社交焦虑状况要显著高于其他专业类型的大学生;母亲与父亲的文化程度对大学生社交焦虑严重程度存在显著差异($F = 3.449, p$

= 0.033; $F = 4.014$, $p = 0.019$), 进一步事后检验发现, 母亲与父亲文化程度为初中及以下的大学生社交焦虑显著高于母亲与父亲文化程度为高中(中专)的大学生($p = 0.010$; $p = 0.005$)。

Table 2. Basic social anxiety of college students with or without class cadres (n = 500)

表 2. 是否班干部大学生的社交焦虑基本情况(n = 500)

	N	M	S	t	p
担任班干部	122	53.34	12.84	-2.179	0.030*
不担任班干部	377	56.02	11.42		

Table 3. Social anxiety of college students in different places of residence (n = 500)

表 3. 不同居住地的大学生的社交焦虑基本情况(n = 500)

	N	M	S	t	p
城镇	325	53.54	12.03	-2.111	0.035*
农村	173	56.88	11.35		

Table 4. Social anxiety of college students of different genders (n = 500)

表 4. 不同性别大学生的社交焦虑情况表(n = 500)

	N	M	S	t	p
男	170	53.69	12.5	-2.266	0.024*
女	330	56.21	11.37		

5. 分析与讨论

本次调查结果显示, 大学生的社交焦虑均值显著大于叶冬梅 2007 年修订社会交往焦虑量表(SIAS)时所建立的北京市大学生常模, 31.2%的大学生处于高度社交焦虑中, 大学生的社交焦虑情况严峻, 应该引起社会各界关注。究其原因, 一部分是因为大学与社会逐渐接轨, 学生需要处理相较于初高中更复杂的人际关系, 而他们现有的人际沟通技巧与心理准备无力应付目前的状况。此外, 21 世纪大学生面临更加严峻的就业形势, 要求大学生们掌握更加高效的人际沟通技巧与社交能力。另外, 网络时代的迅速发展某种程度上阻碍了青少年社交能力的发展, 使得其花费大量时间精力于虚拟网络社交, 更容易在真实的人际交流环境中出现问题。

而本次调查所涉及的大学生类型中, 不同年级、家庭月收入、是否独生子女与社交焦虑状况不存在相关。本次调查结果显示, 不同年级的大学生社交焦虑状况不存在显著差异, 这一结果与郭晓薇(2000)和任顺元(2007)的研究结果一致, 各年级的素质教育基本相当, 学生都能从中学习一些关于心理健康的知识。研究表明, 是否独生子女对大学生的社交焦虑无显著影响, 这与以往研究不一致(王卫平, 胡纪明, 1998; 任顺元, 2007)。独生子女可能得到父母更多的关注, 能够更多的与成人交谈, 而非独生子女能够获得更多同辈交流的机会, 两类人群都能在对方身上学习更多的社交技能, 帮助自信心与正确自我评估的建立。

部分类型的大学生, 其社交焦虑存在差异。其一, 调查研究结果显示, 男生与女生的社交焦虑状况存在显著性差异, 这一结果不同于以往的研究(李朝霞, 杨孝, 2008; 任顺元, 2007; 彭纯子, 燕良轶, 马晓虹, 谭谦宝, 2003), 结果显示女生的社交焦虑显著高于男生, 这可能是因为男生更不愿意承认自己存在社交焦虑(Hymel & Frank, 1985), 也有学者认为, 在世界各种文化中女性都被赋予了一个刻板的形象, 她们情绪起伏大, 懦弱, 女性相较于男性更敏感, 自卑感更强, 情绪控制与调节能力差, 从而加深女性

的焦虑和自卑心理(胡启先, 易法律, 毛晋平等, 1999)。张翔与王旭峰(2003)认为女性在社会中会受到更多的偏见与歧视, 使得女性在社会交往中处于弱势地位, 她们往往不敢于表现自己, 此外, 在求职中, 女性也会受到更多的性别偏见, 阻碍了女性社交能力的发展与体现。

其二, 专业类型在大学生社交焦虑程度中差异显著, 这与已有的心理健康调查结果相符。文史类与其他类别学生的社交焦虑得分低于理工科学生, 且其他类别学生的社交焦虑程度最低, 这与张智勇和罗珊红(1998)的研究结果不一致, 首先, 理工科学生日常生活与学习中更多地接触客观具体的事物, 较少有机会发展新的人际关系, 锻炼语言沟通能力; 而文史科的学生更为注重个人修养与人格成长, 相较于错综复杂的理工科知识, 学业较轻松, 保障了学生更多可用于社团活动、人际交往的时间; 而本次调查的其他类别学生多是市场营销、人力资源管理等这类与人打交道的专业, 专业培养方案的设置尤为重视学生的人际沟通能力, 注重社会实践, 锻炼了学生的社交技能, 增强了学生的自信心及自我效能感。

其三, 是否担任班干部会影响学生的社交焦虑。调查结果显示, 在学校内担任过学生干部的同学社交焦虑状况明显好于未担任过学生干部的同学, 大学的学生工作逐渐与社会接轨, 在学生工作中, 学生们能够接触更多不同性别、不同人格气质的人, 在工作中向老师、同学学习经验, 积累丰富的社交知识与技巧, 增强自信心。

其四, 家庭能够影响大学生的行为方式、认知特点和人格特征(周宗奎, 1999), 弗洛伊德认为成人的心理问题与精神疾病多来自于儿童时期的不良遭遇, 家庭教养方式是伴随儿童成长的重要因素, 与青少年的身心健康密切相关(栗克清, 赵素银, 王新立, 1998)。本次调查研究显示, 民主型的家庭教养方式中成长的孩子, 其社交焦虑程度显著低于专制型家庭教养方式中成长的孩子。民主型家庭中, 父母会给予孩子更多表达想法、交流思想的机会, 在潜移默化中锻炼了孩子的社交技能和言语沟通能力, 增强了孩子的灵活性与变通性, 此类家庭所培养出的孩子能够在大学复杂的人际关系网络中游刃有余; 而专制型教养方式的家庭剥夺了孩子抒发情感、表达情感的机会, 孩子在家庭中处于弱势地位, 只能一味听从父母的安排, 缺乏各抒己见、建立信心的时机, 更容易产生无法控制感, 在社交场合害怕、紧张。

其五, 母亲与父亲的文化程度对大学生的社交焦虑也会产生显著影响。调查结果显示, 拥有高中或中专学历的父亲与母亲所培养的孩子在大学时期的社交焦虑程度要显著低于只拥有初中及以下文化程度的父母所培养的孩子, 其原因是, 低学历的父母往往多外出打工, 缺乏了诸多与孩子交流的机会, 忽视了孩子成长中的心理健康, 孩子的自信心建立与语言系统的成熟欠缺; 而高中学历的父母相较于初中及以下的父母, 他们更有机会获得一份时间与报酬皆不错的工作, 有更多的闲暇时间与孩子交流沟通, 更加重视孩子的身心成长, 为孩子报名更多的课外活动和课程, 使得孩子能够有更多机会接触不同的人群, 培养从容待人接物的良好心态与行为习惯, 建立极强的自信心, 进而在大学时期较少受到社交焦虑的困扰。

此外, 大学生的居住地对其社交焦虑程度存在显著影响。调查结果显示, 农村大学生社交焦虑状况更为严重, 这一结果与杨欣(2012)的调查结果一致, 居住于农村制约了大学生的社会交往, 一是农村人口单纯, 大多数人都是从小认识到大的熟人, 缺乏认识陌生人, 锻炼社交技能的机会, 二是农村的孩子往往不愿意透露自己的处境, 生活更为封闭, 容易产生自卑心理, 不愿积极主动与他人交流。

参考文献

- 郭晓薇(2000). 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, 20(1), 55-58.
胡启先, 等(1999). *当代大学生社会心理问题及其对策*. 江西人民出版社.

- 金华, 吴文源, 张明园(1986). 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析. *中国神经精神疾病杂志*, 12(5), 260-263.
- 李朝霞, 杨孝(2008). 大学生社交焦虑现状的调查与分析. *武汉科技大学学报(社会科学版)*, 10(2), 77-80.
- 彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 陈兵, 胡勤, 周浩惠(2004). 大中学生社交焦虑特征初探. *健康心理学杂志*, 12(4), 241-243.
- 彭纯子, 燕良轼, 马晓虹, 谭谦宝(2003). 大学生社交焦虑的现状调查与分析. *中国行为医学科学*, 12(2), 225-226.
- 任顺元(2007). 大学生社交焦虑的调查与分析. *扬州大学学报: 高教研究版*, 11(6), 75-78.
- 粟克清, 赵素银, 王新立(1998). 138 例大学生精神分裂症患者父母养育方式研究. *中国心理卫生杂志*, 12(5), 287.
- 王卫平, 胡纪明(1998). 城乡儿童社交焦虑量表测查结果分析. *健康心理学杂志*, 6(4), 413-414.
- 杨欣(2012). 地方高校大学生社会交往的主要影响因素及其对策分析——以陕西理工学院为例. *大学教育*, (8), 70-71.
- 叶冬梅, 钱铭怡, 刘兴华, 陈曦(2007). 社会, 交往焦虑量表和社交恐惧量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 15(2), 115-117.
- 张翔, 王旭峰(2003). 当代大学生人际信任与交往焦虑因素分析——以南昌地区为个案调查中心. *江西师范大学学报: 哲学社会科学版*, 36(4), 87-92.
- 张智勇, 罗珊红(1998). 大学生 SCL-90 量表测查结果的比较研究. *中国心理卫生杂志*, 12(2), 77-78.
- 周宗奎(1999). *现代儿童发展心理*. 安徽人民出版社.
- Hymel, S., & Franke, S. (1985). Children's Peer Relations: Assessing Self-Perceptions. In B. H. Schneider, K. H. Rubin, & J. E. Ledingham (Eds.), *Children's Peer Relations: Issues in Assessment and Intervention* (pp. 75-91). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-6325-5_5
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92, 641. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>