

# 大学生心理资本与社交焦虑的关系及干预研究

谢小林<sup>1</sup>, 何树德<sup>2</sup>, 胡朝兵<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>重庆师范大学教育科学学院, 重庆

<sup>2</sup>四川文理学院教师教育学院, 四川 达州

收稿日期: 2023年10月24日; 录用日期: 2023年11月29日; 发布日期: 2023年12月8日

## 摘要

目的: 了解大学生心理资本与社交焦虑的现状及其关系, 进而设计团辅活动来提高大学生心理资本的水平, 降低其社交焦虑。方法: 采用积极心理资本问卷和社交焦虑量表, 对达州市各高校的200名大学生进行问卷调查。再从中遴选30名社交焦虑程度较高且心理资本水平较低的被试, 随机分为实验组、控制组与对照组, 并对实验组进行团辅干预。结果: 除韧性维度外, 心理资本总分及各维度与社交焦虑存在显著的负相关; 在团体心理辅导干预后, 除韧性维度外, 心理资本总分及各个维度分数有了显著提升, 但社交焦虑分数未达到显著下降。结论: 团体心理辅导能显著提高大学生的心理资本, 并帮助他们在一定程度上降低社交焦虑。

## 关键词

心理资本, 社交焦虑, 团体辅导

# Relationship between Psychological Capital and Social Anxiety of College Students and Intervention Research

Xiaolin Xie<sup>1</sup>, Shude He<sup>2</sup>, Chaobing Hu<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

<sup>2</sup>College of Teacher Education, Sichuan University of Arts and Science, Dazhou Sichuan

Received: Oct. 24<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 29<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 8<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

**Objective:** To understand the current situation and relationship between college students' social

\*通讯作者。

文章引用: 谢小林, 何树德, 胡朝兵(2023). 大学生心理资本与社交焦虑的关系及干预研究. *心理学进展*, 13(12), 5638-5651. DOI: 10.12677/ap.2023.1312716

anxiety and psychological capital, and then design group counseling activities to improve the level of psychological capital of college students and reduce their social anxiety. **Methods:** Positive Psychological Capital Questionnaire and Social Anxiety Scale were used to survey 200 college students in universities in Dazhou City. Then 30 subjects with high social anxiety and low psychological capital were randomly divided into experimental group, control group and matched group, and group auxiliary intervention was carried out on the experimental group. **Results:** In addition to the toughness dimension, there is a significant negative correlation between the total score of psychological capital and each dimension and social anxiety; after the intervention of group psychological counseling, except for the toughness dimension, the total score of psychological capital and the score of each dimension have improved significantly, but social anxiety scores did not decline prominently. **Conclusion:** Group counseling can significantly increase the psychological capital of college students, which helps them reduce social anxiety to some extent.

## Keywords

Psychological Capital, Social Anxiety, Group Counseling

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

社交焦虑是指个体在面对某种或某些与人交往的情境时,产生紧张、焦虑或不安的情绪反应,并伴随着对外界交流、沟通的回避行为(肖薇莹, 2018)。社交焦虑会给个体带来一系列问题,如影响并降低个体的学业成绩、造成较低的幸福感和产生抑郁情绪、出现自杀意念等心理问题,此外,还容易使个体沉迷于网络,产生暴力倾向、做出攻击等问题行为(Gallagher et al., 2014; Jaiswal et al., 2020; Lee & Kim, 2019; Leigh et al., 2021; Rong & Yang, 2019; 王东梅等, 2017)。这些都会直接影响到个体的社会适应状况(Davidson et al., 2011),会对个人的身心发展和交往能力带来负面影响。社交焦虑是大学生常见的心理问题,在大一新生入校时,面对全新和陌生的校园环境很多人会产生社交焦虑;在毕业离校之际,面对更加复杂的社会环境,学生们的社交焦虑也会频发(苏丽云, 赵景会, 2023)。在经济快速发展的时代,人们的竞争愈加激烈,社交焦虑的现象也愈加严重并趋于年轻化,特别是发生在大学生群体中(时蒙等, 2019)。近几年又受新冠疫情影响,大学生们之间的交流沟通减少,他们更加依托虚拟的网络世界,可以通过游戏、电视等找到情感寄托点,逐渐变得不知道如何进行正常的社交活动。

2021年7月12日,教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,要求进一步关注学生心理健康教育,着力提高学生心理素质,保证学生正常健康发展。《通知》明确,大力培育学生积极心理品质,及早分类疏导各种压力,针对学生在人际关系等方面可能遇到的心理失衡问题,主动采取措施。

心理资本作为大学生在一生成长和发展的特殊阶段过程中所表现出来的并掌握的积极心理要素的总和,是个体心理的一种积极发展状态,主要可以划分为四个维度:自我效能感、希望、乐观、坚韧(Luthans et al., 2007; 肖雯, 李林英, 2010)。有研究表明,提升心理资本能够降低社交焦虑水平(涂崇玉, 2019; 张效, 肖少北, 2023)心理资本在社会支持对社交焦虑间存在显著调节作用(辛丹丹, 2020)。因此,可以借助心理资本其中的正向资源对学生自身状况进行观测与拓展,进而帮助调节大学生的社交焦虑水平。

团体心理辅导是很多高校中的心理健康教育工作者干预学生心理健康状况的一种常用方法,是指在群体情景中通过团体成员之间的交流、沟通,促进彼此相互学习,认识、探索、了解新的态度和行为方式,以期能达到更好的自我适应(樊富珉, 2015)。有不少学者基于 Luthans 所构建的干预理论开展了基于心理资本的团辅干预探究,围绕提升学生的韧性、希望、乐观、自我效能感知四个方面来改善其焦虑状态。结果表明对学生的心理资本实施团体辅导活动是具有一定的可操作性和有效性,可以明显提高个体的心理资本素质与品质(赵涵, 2013; 曾津津, 2017),降低学生的考试焦虑水平等(祁道磊, 2015)。因此,对于大学生群体来讲,通过设计有效提高其心理资本品质的活动方案,对有效缓解其社交焦虑程度有一定的帮助和正向作用(周倩, 2021)。

有很多因素影响着社交焦虑的产生,是否可以及时根据这样的征兆发现社交焦虑个体,并及时予以干预尤为重要。故而,本研究将引入心理资本变量,探讨它是否会影响大学生的社交焦虑,同时以心理资本干预模型为理论依据,采用团体心理辅导的方式进行干预,考察其对大学生社交焦虑与心理资本的影响。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

#### 2.1.1. 问卷调查对象

采用随机取样方法,对达州市各高校 200 名在校大学生发放问卷,进行研究调查。回收 215 份线上问卷,删除 15 份无效问卷,实际剩余 200 份有效问卷。线上问卷回收率为 100%,问卷有效率为 93%。

#### 2.1.2. 团辅干预对象

从调查的 200 名达州市大学生中随机遴选 30 名心理资本水平较低(问卷总分小于 98)、社交焦虑程度较高(问卷总分大于 65)的被试作为团辅干预对象,随机分为实验组(8 人)、控制组(11 人)与对照组(11 人)三组。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 积极心理资本量表(PPQ)

采用张阔(2010)编制的积极心理资本问卷(PPQ)。该问卷在 Luthans PCQ-24 的基础上进行改编,适用于大学生群体,问卷共 26 个项目,包括四个维度:自我效能(1, 3, 5, 7, 9, 11, 13)、坚韧(2, 4, 6, 8, 10, 12, 14)、希望(15, 17, 19, 21, 23, 25)、乐观(16, 18, 20, 22, 24, 26)。对每一题目的评价均按 Likert 式七点计分(1 = 完全不符合、2 = 比较不符合、3 = 有点不符合、4 = 不确定、5 = 有点符合、6 = 比较符合、7 = 完全符合),总分最低 26 分,最高 182 分,量表的总分分数越高,表明个体的心理资本水平越高,心理品质越好。该量表的全问卷的信度系数为 0.90,4 个子问卷的信度系数分别为 0.86、0.83、0.80、0.76。

#### 2.2.2. 社交焦虑量表(SIAS)

采用 Mattick 等人(1998)编制、叶冬梅等人(2007)修订的社会交往焦虑量表的中文版。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。量表的总分分数越高,则说明其存在较高的社交焦虑水平。该量表的内部一致性信度为 0.874,分半信度为 0.862,重测信度为 0.863;效标效度为 0.514。

#### 2.2.3. 基于心理资本的团体辅导活动方案

研究基于 Luthans 心理资本的相关知识,进行团体辅导活动方案的编写。该方案共六个单元,每个单元 90 分钟左右,第一单元是破冰之旅,让成员互相熟悉彼此;第二到第五单元,针对心理资本的自我

效能、坚韧、希望、乐观四个维度开展活动，旨在改善成员的心理品质，提高心理资本水平；第六单元是结束阶段，进行回顾与总结，处理成员的分别情绪。具体方案如表 1：

**Table 1.** Psychological capital group counseling activity plan

**表 1.** 心理资本团体辅导活动方案

单元	单元目的	单元主要活动
单元一 破冰之旅	团体成员互相熟悉，打破隔阂。 团体成员明白活动规则。	热身活动：大风吹。 自我介绍：滚雪球活动。 组建小组：各自组成小组并起好名称。 介绍规则：团体领导者介绍活动的性质和团体规范。
单元二 我很优秀 (自我效能干预)	寻找自身优点，增强成员自信心。 引导成员自我激励，提升效能感。	热身活动：相反指令动作。 认识自己：自画像活动。 优点大轰炸：成员彼此互相发现对方的优点。 诉说故事：成员分享各自成功的经历。 成员分享，领导者总结。
单元三 我不放弃 (韧性干预)	让成员明白凡事都有两面性，应正确对待挫折。 学习并掌握解决挫折的方法，敢于面对挫折。 培养成员永不放弃的精神态度。	热身活动：逛三园活动。 聆听故事：领导者讲述一个主人公遭遇的挫折。 互帮互助：小组成员讨论如何帮助主人公解决挫折并展示方案。 观看挫折应对的视频。 成员分享，领导者总结。
单元四 我有大梦想 (希望干预)	提高成员的目标意识，让成员明白制定目标的重要性。 培养成员希望感，积极迎接未来。	热身活动：一元五角。 画出我的生命线：清晰展示自己明晰的人生目标。 小目标，大步子：引导成员确定自己的大学目标，并为目标的实现制定方案。 大合唱：成员聆听并齐唱《希望的田野》。 成员分享，领导者总结。
单元五 我很快乐 (乐观干预)	引导成员培养乐观、积极的心态。 了解情绪 ABC 理论，学会情绪调节策略。	热身活动：雨点变奏曲。 情景扮演：邀请小组扮演《狐狸吃葡萄》的剧情，体会不同的想法导致的不一样的情绪。 知识小课堂：领导者介绍情绪 ABC 理论。 自身查找：成员根据 ABC 理论去分析自己令自己苦恼的事情。 成员分享，领导者总结。
第六单元 不说再见	回顾与总结前几次的活动。 发放调查问卷，收集数据。 处理成员的分别情绪。	回顾前情：成员依次分享前几次活动的感受与收获。 成长漂流瓶：成员写下自己这段时间的改变，感悟自身的成长。 后测：发放调查问卷，完成后测。

## 2.3. 施测程序及数据处理

### 2.3.1. 准备工作

在查阅相关文献的基础上查找合适的心理测验量表，并使用问卷星编写问卷；基于心理资本相关理论，编写团体辅导活动方案。

### 2.3.2. 问卷发放

使用问卷星 APP 线上发放问卷，对达州市各高校的大学生进行调查，大学生按照要求根据自身情况

真实填写问卷。

### 2.3.3. 问卷回收与数据分析

回收调查问卷并进行数据整理, 按要求删除无效问卷, 使用 SPSS20.0 对有效数据进行录入分析。对大学生社交焦虑、心理资本进行现状分析; 用双变量相关探究大学生社交焦虑与心理资本之间的相关性; 采用回归分析探讨心理资本能否预测社交焦虑。

### 2.3.4. 问卷回收与数据分析

回收调查问卷并进行数据整理, 按要求删除无效问卷, 使用 SPSS20.0 对有效数据进行录入分析。对大学生社交焦虑、心理资本进行现状分析; 用双变量相关探究大学生社交焦虑与心理资本之间的相关性; 采用回归分析探讨心理资本能否预测社交焦虑。

### 2.3.5. 团辅干预的实施

研究者对实验组实施关于心理资本的团体辅导干预。每五天一次, 共进行六次, 每次 90 分钟左右。对控制组进行与实验组中的内容无关的活动, 即不涉及实验目的。对照组则什么活动也不进行, 学生按照以往正常生活与学习。实验结束之后, 对三组被试发放调查所用的问卷进行后测。

### 2.3.6. 实验数据收集与分析

收集实验组、控制组和对组照的后测问卷调查结果, 并与其前测的结果进行整理, 运用 SPSS20.0 对数据进行录入分析, 使用前测后测差异性分析团体辅导活动对大学生心理资本的干预作用, 及心理资本对社交焦虑的作用。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生心理资本和社交焦虑的描述性统计

如表 2 所示, 大学生心理资本总体均值为 112.27, 标准差为 16.75, 项目平均分是 4.32, 因该量表为 7 点计分, 中等水平的计分为 4, 故而所调查大学生的心理资本处于中等偏上水平。

**Table 2.** Statistical results of the description of psychological capital and social anxiety of college students ( $n = 200$ )

**表 2.** 大学生心理资本和社交焦虑的描述统计结果( $n = 200$ )

	最小值	最大值	平均值	标准差	项目平均分
自我效能	11.00	45.00	26.49	6.28	3.78
韧性	11.00	47.00	29.85	4.89	4.26
希望	14.00	38.00	27.94	5.20	4.66
乐观	15.00	39.00	27.99	6.01	4.67
心理资本总分	72.00	151.00	112.27	16.75	4.32
社交焦虑	48.00	75.00	59.17	6.08	3.11

注:  $n$  为样本数量。

大学生社交焦虑的总分平均分为 59.17, 标准差为 6.08, 总分的项目平均是 3.11, 因该量表为 5 点计分, 中等水平的计分为 3, 故而所调查大学生的社交焦虑程度较高。

### 3.2. 大学生心理资本与社交焦虑的相关分析

结果如表 3 所示, 大学生自我效能、韧性、希望、乐观及心理资本总分与社交焦虑均呈负相关, 除



韧性未达到相关显著性之外,其余自我效能、希望、乐观、心理资本总分均与社交焦虑达到了显著相关( $P < 0.05$ )。

**Table 3.** Correlation analysis between psychological capital and social anxiety of college students

**表 3.** 大学生心理资本与社交焦虑的相关分析

	自我效能	韧性	希望	乐观	心理资本总分
社交焦虑	-0.201**	-0.115	-0.200**	-0.139*	-0.221**

注:\*\*\*在 0.001 水平(双侧)上显著相关, \*\*在 0.01 水平(双侧)上显著相关, \*在 0.05 水平(双侧)上显著相关, 下同。

### 3.3. 大学生心理资本与社交焦虑的回归分析

以社交焦虑作为因变量,心理资本作为预测变量,将其纳入回归方程进行回归分析。结果如表 4 所示,心理资本可以显著预测大学生社交焦虑,其解释变异量为 4.4%。

**Table 4.** Regression analysis of psychological capital and social anxiety among college students

**表 4.** 大学生心理资本与社交焦虑的回归分析

因变量	预测变量	R <sup>2</sup>	Beta	t	显著性
社交焦虑	心理资本	0.044	-0.221	-3.189	0.002

### 3.4. 团体心理辅导干预的效果分析

#### 3.4.1. 实验组、控制组与对照组在心理资本总问卷及其各维度的前测同质性检验

采用单因素方差分析的方法对实验组、控制组和对照组在心理资本及其各维度上的分数进行同质性检验,结果表明(如表 5),三组被试在进行干预前心理资本及各维度得分并无明显差异。这表明三组被试具有一定的同质性,能够进行干预研究。

**Table 5.** Experimental group, control group and matched group tested the pretest homogeneity test in the total questionnaire of psychological capital and its dimensions

**表 5.** 实验组、控制组与对照组在心理资本总问卷及其各维度上的前测同质性检验

变量	实验组前测( $n = 8$ )	控制组前测( $n = 11$ )	对照组前测( $n = 11$ )	$F$
	( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )	
自我效能	19.25 $\pm$ 2.19	20.09 $\pm$ 3.18	20.45 $\pm$ 3.96	0.32
韧性	25.63 $\pm$ 4.63	22.91 $\pm$ 6.36	25.27 $\pm$ 6.75	0.60
希望	20.25 $\pm$ 3.15	21.64 $\pm$ 3.32	20.91 $\pm$ 2.74	0.48
乐观	20.50 $\pm$ 3.42	20.36 $\pm$ 2.54	21.64 $\pm$ 3.78	0.49
心理资本总分	85.63 $\pm$ 4.27	85.00 $\pm$ 6.39	88.27 $\pm$ 7.07	0.85

#### 3.4.2. 实验组、控制组与对照组在心理资本总问卷及其各维度上的后测差异检验

采用单因素方差分析比较干预后实验组、控制组和对照组心理资本及其维度的得分水平,考察在干预后三组是否具有明显差异。结果表明(如表 6),除了韧性维度的实验组、控制组和对照组后测得分不存在显著差异(显著性 = 0.50 > 0.05)外,其余维度和心理资本总分均存在显著差异(显著性 < 0.05),且接受了 6 次团体辅导活动干预的实验组后测得分显著高于接受与实验目的无关活动的控制组后测得分和没有

接受任何活动的对照组后测得分。

**Table 6.** Experimental group, control group and matched group tested the post-test difference test on the total psychological capital questionnaire and its dimensions

**表 6.** 实验组、控制组与对照组在心理资本总问卷及其各维度上的后测差异检验

变量	实验组后测( $n=8$ )	控制组后测( $n=11$ )	对照组后测( $n=11$ )	显著性	事后检验
	( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )	$P$	
自我效能	26.75 $\pm$ 2.25	20.36 $\pm$ 2.34	20.73 $\pm$ 3.90	0.00***	实验组 > 控制组, 实验组 > 对照组
韧性	24.63 $\pm$ 3.70	22.73 $\pm$ 5.35	25.73 $\pm$ 6.71	0.50	
希望	26.37 $\pm$ 3.85	21.91 $\pm$ 2.98	21.36 $\pm$ 2.69	0.02*	实验组 > 控制组, 实验组 > 对照组
乐观	25.63 $\pm$ 3.62	20.91 $\pm$ 2.26	21.09 $\pm$ 4.06	0.02*	实验组 > 控制组, 实验组 > 对照组
心理资本总分	103.00 $\pm$ 7.15	85.73 $\pm$ 5.44	88.82 $\pm$ 7.68	0.00***	实验组 > 控制组, 实验组 > 对照组

### 3.4.3. 实验组、控制组与对照组在心理资本总问卷及其各维度上的前后测差异检验

为研究团体辅导活动干预对心理资本的作用, 比较实验组、控制组和对照组的得分在实验前后是否存在显著的差异。配对样本 T 检验结果显示(表 7), 干预后, 实验组前测和后测的心理资本和自我效能、希望、乐观维度均具有显著差异( $P < 0.05$ ), 且是后测得分明显高于前测得分, 而韧性维度没有显著性差异( $P > 0.05$ )。控制组在接受了与实验目的无关的活动之后, 心理资本总分及四个维度的前后测得分没有显著差异( $P > 0.05$ ), 说明研究结果是有意义的, 研究并不受安慰剂效应影响。对照组被试的心理资本及各维在前后测数据上显示均不存在显著差异( $P > 0.05$ )。这表明, 对照组后测在心理资本上没有改善。

**Table 7.** The before and after test of the experimental, control and matched groups on the total psychological capital questionnaire and its dimensions

**表 7.** 实验组、控制组与对照组在心理资本总问卷及其各维度上的前后测差异检验

变量	实验组前测	实验组后测	t	控制组前测	控制组后测	t	对照组前测	对照组后测	t
	( $n=8$ )	( $n=8$ )		( $n=11$ )	( $n=11$ )		( $n=11$ )	( $n=11$ )	
	( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )		( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )		( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )	
自我效能	19.25 $\pm$ 2.19	26.75 $\pm$ 2.25	-13.23***	20.09 $\pm$ 3.18	20.36 $\pm$ 2.34	-0.40	20.45 $\pm$ 3.96	20.73 $\pm$ 3.90	-0.35
韧性	25.63 $\pm$ 4.63	24.63 $\pm$ 3.70	0.92	22.91 $\pm$ 6.36	22.73 $\pm$ 5.35	0.41	25.27 $\pm$ 6.75	25.73 $\pm$ 6.71	-1.00
希望	20.25 $\pm$ 3.15	26.37 $\pm$ 3.85	-7.76***	21.64 $\pm$ 3.32	21.91 $\pm$ 2.98	-0.64	20.91 $\pm$ 2.74	21.36 $\pm$ 2.69	-1.24
乐观	20.50 $\pm$ 3.42	25.63 $\pm$ 3.62	-6.00**	20.36 $\pm$ 2.54	20.91 $\pm$ 2.26	-0.94	21.64 $\pm$ 3.78	21.09 $\pm$ 4.06	0.84
心理资本总分	85.63 $\pm$ 4.27	103.00 $\pm$ 7.15	-9.86***	85.00 $\pm$ 6.39	85.73 $\pm$ 5.44	-0.67	88.27 $\pm$ 7.07	88.82 $\pm$ 7.68	-0.68

### 3.4.4. 实验组在社交焦虑上的前后测差异检验

社交焦虑与心理资本呈负相关关系。为验证心理资本水平的提升, 能否降低社交焦虑的程度, 对实验组在社交焦虑上的前后测差异进行检验。结果表明(如表 8), 经过 6 次团体辅导活动干预后, 实验组被试的社交焦虑得分较干预前有所降低( $M = 66.50 < 67.88$ ), 但未达到显著性水平( $P = 0.054 > 0.05$ )。

**Table 8.** Comparison test of before-and-after tests on social anxiety in the experimental group  
**表 8.** 实验组在社交焦虑上的前后测差异检验

变量	实验组前测( $n = 8$ )	实验组后测( $n = 8$ )	t	P
	( $M \pm SD$ )	( $M \pm SD$ )		
社交焦虑总分	$67.88 \pm 4.32$	$66.50 \pm 4.11$	2.31	0.054

## 4. 讨论与分析

### 4.1. 大学生目前的心理资本水平较高，社交焦虑程度较高

大学生的心理资本情况较好，处于中等偏上水平。因为近年来我国教育事业发生较大变化，学生学习成绩的重视只是其中一方面，国家对学生身心健康协调发展也提出了更严格的要求和标准。很多高校对心理健康教育工作提出了高标准和严要求，心理健康教育体系逐渐发展与完善，开展各种各样的心理健康教育活动，为培养学生的积极向上的心理品质打好了坚实的物质基础，通过举办心理健康讲座、开展团体心理辅导活动、提供学校心理咨询帮助等方式，对提升学生心理资本水平起到了重要作用(Luthans et al., 2007)。当然，这也离不开大学生个人的积极心理品质、较好的家庭教育和同伴支持。周倩的研究结果也表明约 86.48% 的同学心理资本程度处于中高水平，说明大学生普遍是比较开朗热情的，对自身有良好的信念，遇到困难不会轻易放弃，对未来的生活有着美好的向往与追求(周倩, 2021)。经历了高考的磨炼，考上大学的同学都已经培养了坚持不懈的恒心，加上多年的知识、技能学习和学校师长道德的教化，大都能正确对待失败和困难，乐观应对，敢于挑战。

调查显示大学生的社交焦虑水平较高。高校期间是大学学生的“心理上的断乳期”，他们有着更加繁多的人际关系，面临着更加复杂的人际交往，学会如何顺畅地与人交流、沟通，成为困扰他们的一大难题，这导致大学生有意回避社交，造成较重的焦虑心态。加之近几年受疫情的影响，大学生们的社交距离随之发生变化，减少了与外界沟通交流的机会。宋雅婷的研究结果也显示大学生社交焦虑均分 14.28，和常模 9.1 分相比，差距较大(宋雅婷, 2022)。由于社会飞速发展，科技进步，社交软件成为人们之间沟通交流的重要工具之一，导致大学生社交焦虑水平偏高。大部分学生通过 QQ、微信等聊天软件在网上与人打交道，原本就有社交回避和恐惧心理的学生会更乐于在虚拟的网络世界中表达自我，他们在网上越是能够获得归属与爱的需要，就越是渴望通过网络进行虚拟社交，从而无法在现实生活中无法正常地与人沟通。

### 4.2. 大学生的心理资本对其社交焦虑有较大的抑制作用

大学生社交焦虑与心理资本存在显著的负相关，心理资本水平越高，社交焦虑越低。心理资本是我们内心深处强大而有力的一股源泉，是实现人生可持续性发展的原动力。拥有高水平的心理资本，在与人交往中就能展现出积极向上的心态，社交焦虑的程度自然就较低了。心理资本作为一个积极的心理资源集合体，张阔解释为一种积极倾向(张阔等, 2011)，这种积极倾向在焦虑情绪的研究中一直呈负向相关(竺丽芳, 2009)。

其中，大学生社交焦虑与自我效能维度存在显著的负相关关系，社交焦虑在高自我效能感的水平下能够得到缓解。原因是较高的自我效能感会给大学生带来自信心，这种自信心有助于他们勇敢地面对与处理与人交往中遇到的麻烦，在这一过程中不断调整自己的思维模式和应对方式，采取积极的情感和行动方法去解决人际交往的不利影响，形成有效的相处模式，逐渐使得大学生善于与他人交往与和谐相处，进而降低其社交焦虑(Falanga et al., 2014)。



大学生社交焦虑与希望维度也存在显著的负相关关系,大学生希望水平越高,社交焦虑也就越少。高希望的同学在与人际交往中善于给自己设定目标和计划,对未来充满积极的心态,因此他们的社交焦虑也较少。

大学生社交焦虑同时还与乐观维度存在显著的负相关关系,社交焦虑在高乐观的水平下能够得到缓解。乐观的人会产生积极向上的情绪和激情四射的行为,他们性格热情开朗,喜欢主动与人打交道。遇到人际关系的问题,也会用良好的心态去看,心胸开阔,不会为此烦恼。这类人总是散发着眼光,不仅让自己保持身心愉悦,也向外界传递着正能量,人们常常愿意和他们交朋友。因此,乐观水平越高,社交焦虑越低。

### 4.3. 团体心理辅导有助于提升大学生的心理资本,但未显著降低其社交焦虑

研究的实验组的大学生心理资本及其自我效能、希望、乐观三个维度分数在团体辅导干预后有了显著提升,说明通过团体心理辅导干预,对改善大学生的心理品质,提升其心理资本水平是有一定帮助的。团体间的凝聚力随着团体辅导活动的开展逐渐形成,成员们在活动中相互分享、相互支持和理解,形成一种友好的团体氛围,能够帮助学生获得更多的成长资源,也能使学生在团体中逐渐打开自己并对自我进行探索(钟静, 2021)。在解决大学生的心理困扰和发挥个人潜能的过程中,团体辅导活动比传统的个体辅导更有效。通过团体辅导干预,有助于学生形成积极的自我概念,学会悦纳自我,改善情感体验,培养乐观心态,积极地迎接未来。陈熔宁的研究结果也表明叙事团体辅导对积极心理资本发挥独特的作用,支持性团体辅导也在轻松、鼓励的氛围下塑造着成员的积极心理资本(陈熔宁, 2018)。

韧性维度的分数在团辅干预后未达到显著提升。而周倩研究表明团辅干预对韧性维度有明显效果(周倩, 2021),这可能是因为韧性是指个体能够从逆境、矛盾、失败等不利情境中恢复常态,这需要他花费很长的时间去磨炼,遇到挫折坚持不懈、永不放弃,才能真正形成这种品质。而此次团辅干预的持续时间较短、次数较少,对个体韧性维度的影响还未显著展现出来。

通过团体辅导干预提升了大学生的心理资本水平,但并未达到显著降低其社交焦虑的效果。这可能是因为参与实验的被试数量较少,样本缺乏代表性。此外,只进行了6次团辅干预,次数较少,时间不足,还没达到质的突变。根据实验结果也证实了这一点,进行团辅干预后,实验组的被试社交焦虑的分数有所降低,只是未达到显著水平。因此,通过团体辅导干预来降低大学生的社交焦虑也是有一定作用的。

## 5. 结论

- 1) 大学生心理资本与社交焦虑存在显著的负相关,心理资本水平越高,社交焦虑越低。
- 2) 团体心理辅导能显著提高大学生的心理资本,并帮助他们在一定程度上降低社交焦虑。

## 参考文献

- 陈熔宁(2018). 叙事团体辅导对大学生社交焦虑的干预研究. 硕士学位论文, 广州: 南方医科大学.
- 樊富珉(2015). 结构式团体辅导与咨询应用实例. 高等教育出版社.
- 祁道磊(2015). 贫困大学生心理资本、应对方式和抑郁的现状和干预研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 时蒙, 李宁, 卢文玉, 等(2019). 中国大学生社交焦虑变迁的横断历史研究. *心理研究*, 12(6), 540-547.
- 宋雅婷(2022). 团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预研究. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 苏丽云, 赵景会(2023). 大学生社交焦虑与情绪调节的现状及其相互关系研究. *大学*, (20), 87-90.
- 涂崇玉(2019). 心理资本与社交焦虑的关系: 不确定性忍受力和应对方式的中介作用思考. *才智*, (14), 228.
- 王东梅, 张立新, 张镇(2017). 问题性网络使用与幸福感、社交焦虑、抑郁关系的纵向研究. *心理与行为研究*, 15(4),

569-576.

- 肖薇莹(2018). 社交焦虑与心理资本的关系: 不确定性忍受力和应对方式的中介作用. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 肖雯, 李林英(2010). 大学生心理资本问卷的初步编制. *中国临床心理学杂志*, 18(6), 691-694.
- 辛丹丹(2020). 中职生主观家庭经济地位与社交焦虑的关系: 心理资本与社会支持的作用. 硕士学位论文, 长沙: 湖南农业大学.
- 曾津津(2017). 团体心理辅导的干预研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 张阔, 付立菲, 王敬欣(2011). 心理资本、学习策略与大学生学业成绩的关系. *心理学探新*, 31(1), 47-53.
- 张效, 肖少北(2023). 父母教养方式与心理资本、社交焦虑的关系: 基于潜在剖面模型. *中国健康心理学杂志*, 31(6), 925-930.
- 赵涵(2013). 学生心理资本现状及干预研究. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 钟静(2021). 初中生家庭功能、心理资本和生命意义感的关系及团辅干预研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 周倩(2021). 大学生手机成瘾、心理资本与学业倦怠的关系及干预研究. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 竺丽芳(2009). 大学生心理健康与人格特质、心理资本的关系研究. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Grant, D. M., Judah, M. R., & Mills, A. C. (2011). Interpersonal Suicide Risk and Ideation: The Influence of Depression and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 842-855. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.8.842>
- Falanga, R., Caroli, M. E. D., & Sagon, E. (2014). Humor Styles, Self-Efficacy and Prosocial Tendencies in Middle Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 27, 214-218. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.243>
- Gallagher, M., Prinstein, M. J., Simon, V., & Spirito, A. (2014). Social Anxiety Symptoms and Suicidal Ideation in a Clinical Sample of Early Adolescents: Examining Loneliness and Social Support as Longitudinal Mediators. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 871-883. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9844-7>
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of Internet Addiction, Social Anxiety and Social Phobia among University Students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, 3607-3612. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.360.20>
- Lee, H. M., & Kim, H. A. (2019). The Mediation Effect of Emotional Regulation Ability on the Relationship between Social Anxiety and Relational Aggression of Higher Grade Elementary School Girls. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20, 352-361.
- Leigh, E., Chiu, K., & Clark, D. M. (2021). Is Concentration an Indirect Link between Social Anxiety and Educational Achievement in Adolescents? *PLOS ONE*, 16, e0249952. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249952>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge* (pp. 48-49). Oxford University Press.
- Rong, K. C., & Yang, J. W. (2019). The Relationship between Social Anxiety and Depression: The Moderated Mediation Effect of Perceived Social Norm and Self-Concealment. *The Journal of Humanities and Social Science*, 10, 521-536. <https://doi.org/10.22143/HSS21.10.5.37>

## 附 录

亲爱的同学：

您好！

感谢您参加本问卷的调查。本问卷仅供学术研究之用，您所填的信息都将保密，答案并无对错之分，所有结果均由计算机统一处理，请您放心填写。请您根据自己的实际情况，逐项填写以下问卷项目，选择对符合您情况的选项，不要遗漏任何一项。

谢谢您的合作与支持。

### 第一部分

1 您的性别是

男  女

2 您是否为独生子女

是  否

3 您所在的年级是

大一  大二  大三  大四

4 您的户籍所在地是

农村  城镇

5 您的专业是

文科  理工科

6 您是否担任学生干部

是  否

7. 您的 QQ 号码为(仅便后期联系使用，请放心填写)

### 第二部分

1 很多人欣赏我的才干

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

2 我不爱生气

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

3 我的见解和能力超过一般人

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

4 遇到挫折时，我能很快地恢复过来

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

5 我对自己的能力很有信心

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

6 生活中的不愉快,我很少在意

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

7 我总是能出色地完成任务

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

8 糟糕的经历会让我郁闷很久

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

9 面对困难时,我会很冷静地寻求解决的方法

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

10 我觉得自己活得很累

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

11 我乐于承担有困难和有挑战性的工作

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

12 不顺心的时候,我容易垂头丧气

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

13 身处逆境时,我会积极尝试不同的策略

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

14 压力大的时候,我会吃不好、睡不香

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

15 我积极地学习和工作,以实现自己的理想

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

16 情况不确定时,我总是预期会有好的结果

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

17 我正在为实现自己的目标而努力

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

18 我总是看到事物好的一面

- 完全不符合  不符合  有点不符合  说不清  
 有点符合  比较符合  完全符合

19 我充满信心地追求自己的目标

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

20 我觉得社会上好人还是占绝大多数

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

21 对自己的学习和生活，我有一定的规划

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

22 大多数的时候，我都是意气风发的

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

23 我很清楚自己想要什么样的生活

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

24 我觉得生活是美好的

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

25 我也不知道自己的生活目标是什么

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

26 我觉得前途充满希望

完全不符合  不符合  有点不符合  说不清

有点符合  比较符合  完全符合

### 第三部分

1 我和权威人物对话的时候感到紧张

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合

2 我不敢和他人有眼神交流

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合

3 在谈论自己的情况或感觉的时候，我感到紧张

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合

4 我很难和同学舒服地相处

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合

5 在街上遇到熟人我会感到手足无措

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合

6 参加社交活动会让我觉得不舒服

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合

7 和他人独处时我感到紧张

完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合



- 
- 8 和别人见面我很轻松  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 9 我和他人交谈有困难  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 10 思考将要谈论的事情对我来说并不困难  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 11 我害怕自己表现的不好  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 12 我难以拒绝他人的观点  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 13 我不敢和漂亮或帅气的异性说话  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 14 在社交场合, 我担心不知道说什么好  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 15 和不熟悉的人呆在一起我感到紧张  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 16 我觉得自己说话很尴尬  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 17 在集体中害怕自己被忽略  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 18 我在集体中害怕感觉到焦虑  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合
- 19 我时常不知道要不要和别人打招呼  
 完全不符合  有一点不符合  比较符合  非常符合  完全符合