

青少年负面评价恐惧与社交焦虑的关系

杨勋露, 郭蝶

贵州民族大学民族文化与认知科学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2021年9月30日; 录用日期: 2021年10月27日; 发布日期: 2021年11月4日

摘要

目的: 探讨青少年负面评价恐惧与社交焦虑的现状及其两者之间的关系。方法: 采用“负面评价恐惧量表(FNE)”和“社会交往焦虑量表(IAS)”对223名13~15岁的青少年进行问卷调查。结果: 1) 青少年负面评价恐惧和社交焦虑在是否独生上存在显著差异。非独生子女青少年的负面评价恐惧、社交焦虑均高于独生子女青少年。2) 青少年负面评价恐惧与社交焦虑存在显著正相关, 青少年负面评价恐惧对其社交焦虑有显著的预测作用。结论: 青少年负面评价恐惧越高, 则社交焦虑越高。

关键词

青少年, 负面评价恐惧, 社交焦虑

The Relationship between Adolescents' Negative Evaluation Fear and Social Anxiety

Xunlu Yang, Die Guo

College of Ethnic Culture and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Sep. 30th, 2021; accepted: Oct. 27th, 2021; published: Nov. 4th, 2021

Abstract

Objective: To explore the status quo of adolescents' negative evaluation fear and social anxiety and the relationship between the two, so as to provide a scientific basis for solving adolescents' mental health problems. **Methods:** The "Fear of Negative Evaluation Scale (FNE)" and "Social Interaction Anxiety Scale (IAS)" were used to conduct a questionnaire survey on 223 adolescents aged 13~15. **Results:** Among the 223 adolescents, there were 123 males and 110 females; 66 first-year adolescents, 74 second-year adolescents, and 83 third-year adolescents; 114 only children and 119 non-only children. **Results:** 1) Among them, adolescents' negative evaluation fear and social anxiety have significant differences in whether they are only children. The negative evaluation

fear and social anxiety of non-only-child adolescents are higher than that of only-child adolescents. 2) There is a significant positive correlation between adolescents' fear of negative evaluation and social anxiety, and adolescents' fear of negative evaluation has a significant predictive effect on their social anxiety. Conclusion: The higher the adolescents' fear of negative evaluation, the higher the social anxiety.

Keywords

Adolescent, Fear of Negative Evaluation, Social Interaction Anxiety

Copyright © 2021 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

受历史和文化差异的影响, 研究者们对于青少年的定义也有所不同, 目前受到人们普遍认同的是将青春期界定为 10~24 岁之间的时期[1]。青少年阶段是人生观和价值观形成的重要时期, 因而被心理学家形容为“疾风暴雨期” [2]。青少年时期常处于对自我的肯定与否定的矛盾状态, 这种心理上的矛盾加上来自学习和人际交往等各方面的压力, 导致青少年心理的不稳定性, 从而很容易产生焦虑、恐惧等情绪。社交焦虑作为衡量青少年心理健康的指标之一, 在一定程度上反映了青少年人际交往过程中的心理状况和心理发展水平[3], 同时也是多年来在青少年心理健康问题中被广大学者研究的重点问题[4]。青春期为社交焦虑发展的关键时期, 青少年阶段的学生正处于交往范围扩大和建立友谊的重要阶段, 不可避免会出现社会交往焦虑等适应不良问题[5]。社交焦虑出现在青少年早期的概率较高, 其中初中阶段的青少年社交焦虑问题尤为突出[6]。社交焦虑是指个体在面对一种或多种人际关系情况时会产生强烈的忧虑、紧张不安和其他情绪反应, 并产生避免社交的行为[7]。主要表现为在社交过程中非常害怕和恐惧他人对自己的评价[8], 尤其是来自他人的负面评价[9]。负面评价恐惧最初是由 Watson 和 Friend 共同提出, 其主要特征为个体在接受他人评价时内心会感到担心或焦虑, 并对他人的负面评价产生预期[10]。研究表明, 相较于对他人负面评价产生的恐惧, 个体更加苦恼于自我预测的他人负面评价, 为了避免来自其他个体的负面评价, 他们特别注意在别人面前留下好印象[11]。进入青春期后, 青少年会更关注社会交往过程中周围人所给出的意见和评价, 尤其是初中生。初中阶段的青少年正处于生理、心理和认知等方面迅速发展的时期, 相较于其他阶段他们更容易受到自身发展和社会环境的影响而出现适应问题[12], 更加关注他人对自己的期望, 该阶段负面评价恐惧处于上升时期[13]。因此, 本研究选择初中阶段青少年群体为研究对象。

基于上述几个概念内涵以及当代青少年所面临的压力和心理健康问题, 本研究拟探讨青少年负面评价恐惧与社交焦虑的现状及两者的关系, 为提升青少年心理健康水平提供依据。

2. 对象和方法

2.1. 对象

此次研究随机选取 300 名青少年发放问卷, 收回有效问卷 223 份, 有效回收率为 74.33%。所选取青少年的年龄为 13 岁~15 岁之间, 平均年龄为 13.98 岁, $SD = 1.11$ 。其中男性 123 人, 女性 100 人; 初一

年级 66 人, 初二年级 74 人, 初三年级 83 人; 独生子女 114 人, 非独生子女 109 人。

2.2. 方法

2.2.1. 负面评价恐惧量表(FNE) [14]

由 Watson 与 Friend 编制, 汪向东等人翻译, 由 30 个正向和负向的是非题构成, 正向和负向题基本保持数目相等。本研究中该量表的内部一致性 α 系数为 0.707, 且具有较高的同质信度和预测效度。问卷采用 5 级计分方法, 将所有负向题目反向计分后与正向题目得分相加, 分数越高, 则越会被可能得到的负面恐惧所困扰。

2.2.2. 交往焦虑量表(IAS) [15]

由 Leary 编制, 汪向东翻译, 共包含 15 条自陈条目, 本研究中该量表的内部一致性 α 系数为 0.699, 可用于研究。问卷采用 5 级分制予以回答, 将所有反向计分的题目进行反向计分后与正向计分的题目得分相加, 得分越高则表示在人际交往关系中越焦虑。

2.2.3. 统计处理

采用 spss19.0 进行数据的处理和统计分析。

3. 结果

3.1. 青少年负面评价恐惧和社交焦虑在人口统计学变量上的差异

本研究对不同性别、年级和是否独生的青少年在负面评价恐惧和社交焦虑上的得分进行差异性检验, 具体结果见表 1。结果发现, 青少年负面评价恐惧和社交焦虑在性别上差异不显著, 在年级上差异不显著, 在是否独生上差异显著。具体表现为: 非独生子女青少年的负面评价恐惧高于独生子女青少年。非独生子女青少年的社会交往焦虑高于独生子女青少年。

Table 1. Adolescents' negative evaluation fear and social anxiety in various dimensions ($M \pm SD$)

表 1. 青少年负面评价恐惧与社交焦虑在各个维度的比较($M \pm SD$)

项目	性别		年级			是否独生	
	男 ($N = 123$)	女 ($N = 100$)	初一 ($N = 66$)	初二 ($N = 74$)	初三 ($N = 83$)	是 ($N = 114$)	否 ($N = 109$)
负面评价恐惧	3.08 \pm 3.60	3.11 \pm 4.12	3.08 \pm 0.48	3.13 \pm 0.34	3.09 \pm 0.38	3.0 \pm 0.30	3.18 \pm 0.44
社交焦虑	2.99 \pm 0.50	2.99 \pm 0.56	2.96 \pm 0.59	2.96 \pm 0.56	2.98 \pm 0.52	2.83 \pm 0.43	3.16 \pm 0.56

3.2. 青少年负面评价恐惧与社交焦虑的相关

本研究对青少年的负面评价恐惧在各个维度上的得分与社交焦虑在各个维度上的得分进行相关分析, 具体结果见表 2。结果发现, 青少年负面评价恐惧与社交焦虑呈正相关。

Table 2. The correlation between adolescents' negative evaluation fear and social anxiety (r)

表 2. 青少年负面评价恐惧和社交焦虑的相关(r)

负面评价恐惧	社交焦虑
	0.58**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.3. 青少年负面评价恐惧与社交焦虑的回归

本研究以负面评价恐惧为预测变量、以社交焦虑为因变量进行回归分析, 具体结果见表 3。结果发现, 青少年负面评价恐惧与社交焦虑存在显著的线性关系, 青少年负面评价恐惧对其社交焦虑有显著的预测作用。

Table 3. Regression analysis of adolescents' fear of negative evaluation and social anxiety

表 3. 青少年负面评价恐惧与社交焦虑的回归分析

因变量	进入变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
社交焦虑	负面评价恐惧	0.583a	0.340	0.797	10.681	0.000

4. 讨论

4.1. 青少年负面评价恐惧与社交焦虑的特点分析

本研究发现青少年负面评价恐惧在是否独生上存在显著差异, 其中非独生子女青少年的负面评价恐惧高于独生子女青少年的负面评价恐惧。该结果可能说明青少年负面评价恐惧与家庭环境有密切联系。其原因可能在于多子女家庭的经济负担和家务负担更重。在多子女家庭中, 父母因经济压力等原因忙于工作和家务, 忽略了关注和倾听孩子的声音, 不能及时发现和解决孩子的问题[16]。父母将更多的时间分配在工作上, 陪伴孩子的时间较少, 在与孩子相处时往往会含糊不清地回应, 很少给予明确的回复, 孩子在遇到各种心理问题后很难及时与父母交流并得到解决[17]。青少年时期心理的特殊性导致对于他人所给予的不明确反应往往会被青少年视为负性的评价。从生活环境角度看, 进入初中的青少年将会面临更多的考试, 而考试成绩会由家长评价, 从初一到初三, 学业考试成绩对于预测学生中考成绩的重要性更加明显, 这样一来, 学生就会更加害怕评价, 尤其是来自他人负面的评价, 从而产生负面评价恐惧。因此, 如果家长在沟通过程中没有及时、明确地对青少年做出积极的回应, 就会使青少年对负面评价产生更多的恐惧。

本研究还发现青少年社交焦虑在是否独生上存在显著差异, 其中非独生子女的社交焦虑高于独生子女。原因可能在于两种家庭类型所使用的家庭教养方式不同。非独生子女家庭中父母教育方式往往以批评为主, 从而导致非独生子女青少年更容易出现焦虑状态[18]。夫妻关系和亲子关系构成了一个健全的家庭环境, 其中亲子关系对青少年的心理健康发展更为重要[19][20]。当父母采取批评为主的教育方式时, 亲子关系往往比较紧张。青少年在很多时候都希望自己可以被父母鼓励和支持、包容与谅解。如果父母没有及时地给予他们鼓励和支持, 而是一味地批评和责骂, 可能会加深他们对自我能力的怀疑, 在与人交往的过程中往往会不自信, 从而出现社交焦虑。此外, 还可能是因为独生子女家庭中的青少年在家庭环境中缺少与兄弟姊妹的交往, 能够拥有大量与身边的同伴或同学进行交往的时间, 在进行人际交往的过程中独生子女青少年的社交能力开始不断提高, 从而表现出一种“社会交往补偿”的现象[21]。非独生子女家庭的青少年在家庭环境中已经有同伴关系, 因此在其他同伴关系上花费的精力和时间不如独生子女青少年多, 导致其在整个社交过程中社交能力会相对弱于独生子女, 所以非独生子女青少年比独生子女更容易出现社交焦虑。

4.2. 青少年负面评价恐惧与社交焦虑的关系

研究发现, 青少年负面评价恐惧与社交焦虑在得分上呈显著的正相关关系, 即青少年的负面评价恐惧越大, 他的社交焦虑则会越高。回归分析的结果显示, 青少年负面评价恐惧与社交焦虑存在显著的线

性关系, 青少年负面评价恐惧能够很好地预测青少年社交焦虑。基于以上结论, 本研究认为, 青少年负面评价恐惧与社交焦虑存在一定的相关关系。青少年时期是个体社会化和自我发展的关键期, 同时青少年时期又面临着社会角色的转变, 青少年个体开始承担新的社会角色和面临新的生活环境, 开始接触并与更多不同背景和生活经历的他人进行社会交往。进入中学阶段的青少年正处于寻找自我这一重要阶段, 因此中学阶段的青少年个体自我意识开始逐渐增强, 且情绪波动较大, 因而情绪极具不稳定性, 焦虑等问题突出[22]。社会环境是个体自我发展的一个重要因素, 与他人的社会交往过程是个体进行自我认识的主要途径之一, 社会环境中来自他人的观点对于个体的自我形成有着重要影响[23]。因而, 青少年十分关注他人对于自己的看法, 青少年的自我建构也更多地受到他人看法的影响[24]。当他人评价与个体自我评价相一致时, 青少年往往会形成积极的自我认知, 当他人评价与自我评价相矛盾时, 由于个体认为他人对自己的评价要比个体本身的自我评价更消极, 所以心理上更偏向于进行自我贬低[25]。

随着青少年个体年龄的增长, 父母对青少年个体产生的影响相对以前有所减少, 但受到学业压力等影响, 导致初中阶段的青少年仍然处于较为单一的社会环境中, 父母依然是青少年生活中接触时间较长的重要他人, 同时也是他们社会交往时的主要对象, 因此, 来自父母的评价对青少年家庭自我和心理自我的建构仍然有着重要作用, 父母与青少年的交流方式和行为表现等都会对青少年的自我认识产生影响; 除父母外, 青少年个体在日常生活中接触频繁的对象还有老师和同学, 教师是青少年在学习上进行人际交往的重要他人, 教师对青少年的评价对青少年学业自我的建构有着很大的影响; 青少年时期的同伴关系对于青少年个体的心理自我和社会自我建构也有着极大的影响, 因此青少年也特别关注同伴对自己的评价。本研究认为青少年在面对他人的评价时, 一方面害怕他人给自己负面评价, 并且害怕自己在与他人进行交往时出现错误, 或者给他人留下不好的印象导致他人对自己产生负面评价, 从而产生社交焦虑。另一方面是接收到来自周围环境中其他个体的负面评价后, 由于青少年时期还处于自我的建构关键期, 青少年接收到他人对自己的负面评价后正在建构的自我概念受到威胁, 从而对自己正处于建构中的自我产生担忧, 对于将要或正在与他人进行的人际交往感到害怕, 从而产生社交焦虑, 因此, 负面评价恐惧对社交焦虑有预测作用。

4.3. 教育建议

为了进一步提高青少年的心理健康水平, 降低青少年的负面评价恐惧和社会交往焦虑, 我们建议:

1) 非独生子女家庭父母在忙碌于工作的同时应重视子女的合理诉求, 不敷衍搪塞, 与子女进行交流时多采用积极、鼓励的话语。在日常生活中给予子女更多的关注度, 多给予子女情感上的鼓励与支持, 及时发现子女身上存在的问题, 加强沟通。发现子女的缺点和不足时应采取交流劝说的教育方式, 减少严厉惩罚、拒绝否认等教育方式, 要让子女感受到来自父母亲情的温暖和父母对自己的积极认同。家庭环境的好坏直接影响青少年的心理健康, 在拥有良好家庭氛围条件下成长的青少年, 内心将是自信的, 因为在家庭中他们得到了来自父母充分的肯定。父母作为青少年社会关系中的重要他人, 他们对待青少年的方式将直接影响青少年对自我的态度, 父母对青少年的肯定能够在一定程度上促进青少年的自我建构和自我认同, 从而减少青少年对负面评价的恐惧。同时家长与学校之间应积极进行沟通, 及时了解子女的相关动态, 正视子女的学业压力, 制定具有针对性的解决措施, 最大化利用家校心理健康服务模式, 有效解决学生的负面评价恐惧等问题。

2) 家长应采取民主的教养方式, 为子女创造良好的家庭氛围, 让子女感受到来自父母的关怀和理解, 以及来自父母的鼓励, 从而增强子女的自信心。多带子女参与社会实践活动, 引导子女参与有意义的社会互动, 培养子女良好的心理品质, 从而有效减少子女的社会交往焦虑情绪, 提高子女应对社交问题的能力。非独生子女家庭的父母要明确家庭关系中子女之间的同伴关系的重要性, 引导青少年明白自己和

其他兄弟姐妹既是彼此的伙伴, 亦是彼此的榜样, 鼓励青少年与兄弟姐妹间互帮互助。此外, 父母在进行家庭教育时不应只注重学习成绩的提升, 还可以适当增加一些心理健康方面的内容, 从而帮助青少年拥有健康的心理。学校方面要重视同龄人对于青少年自我建构的重要作用, 创造青少年间产生互动的机会, 可通过多种形式加强学生之间的交流, 为学生创建不同交流环境, 给学生创造积累人际交往经验的条件, 促进青少年进行人际交往的自信心, 有效利用家校共育模式, 与家长及时进行沟通, 针对学生现状采取合理的方式减少学生的社会交往焦虑, 重视对学生的心理健康教育。

基金项目

安顺市基础教育专硕课题(2021ZXKT022)。

参考文献

- [1] Crone, E.A. and Fuligni, A.J. (2020) Self and Others in Adolescence. *Annual Review of Psychology*, **71**, 447-469. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>
- [2] 孙小云. 我国青少年心理健康现状及影响因素分析[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁大学, 2017.
- [3] 高婷. 青少年交往焦虑与父母教养方式的相关研究[J]. 中国校外教育, 2016(S2): 344-350.
- [4] 姚丰菊, 薛殿凯, 魏蕤菀, 等. 初中生家庭环境与交往焦虑、惧怕否定关系的研究[J]. 现代预防医学, 2007, 34(6): 1013-1014+1016.
- [5] 尤清秀, 费国爱. 青少年早期羞怯、负面评价恐惧与社交焦虑的关系: 交叉滞后研究[C]//中国心理学会. 第十二届全国心理学学术会议摘要集. 北京: 中国心理学会, 2019: 2.
- [6] 王建平, 杨智辉, 王玉龙, 等. 1506名初中生焦虑状况分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2006, 14(6): 604-607.
- [7] 张丛丽, 周宗奎. 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系: 有调节的中介效应分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 490-493+497.
- [8] 刘广增, 潘彦谷, 李卫卫, 等. 自尊对青少年社交焦虑的影响: 自我概念清晰性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 151-154.
- [9] Selman, R.L. (1980) *The Growth of Interpersonal Understanding: Developmental and Clinical Analyses*. Academic Press, New York, 33.
- [10] 肖田田. 初中生负面评价恐惧与社交焦虑的关系[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2020.
- [11] 兰晓芳, 张锦坤. 负面评价恐惧的性别差异: 基于内隐和外显测量的比较[J]. 心理与行为研究, 2015, 13(1): 25-30.
- [12] 李彩娜, 顾娇娇, 王甲, 等. 初中生积极适应的发展轨迹: 基于潜变量增长模型的分析[J]. 心理科学, 2017, 40(5): 1098-1103.
- [13] 叶贝, 李丹, 代同同, 等. 青少年早期负面评价恐惧的发展轨迹及其影响因素[J]. 心理科学, 2019, 42(1): 62-67.
- [14] 汪向东, 王希林, 马弘, 等. 心理卫生评定量表手册增订版[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 228-230.
- [15] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 230-231.
- [16] 刘霞, 张跃兵, 李志莹. 非独生子女心理健康状况及影响因素分析[J]. 济宁医学院学报, 2019, 42(2): 105-107+112.
- [17] 方拴锋, 经承学, 王琳琳. 独生子女与非独生子女心理健康状况分析[J]. 临床合理用药杂志, 2010, 3(10): 49-50.
- [18] 程硕, 贾存显. 独生子女大学生与非独生子女大学生焦虑和抑郁症状的比较[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(10): 783-787.
- [19] 王建. 家庭因素对中学生心理健康的影响[J]. 宿州教育学院学报, 2008, 11(5): 61-62.
- [20] 李宝丽. 青少年心理健康成长的家庭影响及促进对策[J]. 中国教育学报, 2020(S1): 12-13.
- [21] 张月云, 同钰莹, 刘保中. 独生与非独生青少年社交能力比较研究[J]. 青年研究, 2017(3): 12-20+94.
- [22] 岳彩镇, 杨志雯, 费秀芬, 等. 重庆市某区青少年心理健康状况及影响因素分析[J]. 保健医学研究与实践, 2021, 18(3): 15-21.
- [23] Leary, M.R. and Tangney, J.P. (2003) *Handbook of Self and Identity*. Guilford Press, New York, 91-105.

- [24] Pfeifer, J.H., Masten, C.L., Borofsky, L.A., Dapretto, M., Fuligni, A.J. and Lieberman, M.D. (2009) Neural Correlates of Direct and Reflected Self-Appraisals in Adolescents and Adults: When Social Perspective-Taking Informs Self-Perception. *Child Development*, **80**, 1016-1038. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01314.x>
- [25] 岳彩镇. 反思自我评价在青少年教育中的作用[C]//信息工程研究院. 美国.2013 年国际教育教学会议论文集 (ICET 2013)第 24 卷. 德克萨斯城: 信息工程研究院, 2013: 6.