

广西高职院校“社恐”现象 与心理品质相关性分析

李易珍¹ 王巧真² 李姝静³

- 广西工业职业技术学院，南宁；
- 林里桥中段小学，南宁；
- 广西农业职业技术大学，南宁

摘要 | 不同于医学领域的“社恐”，大学生“社恐”话题近年来愈加得到关注，轻则逃避社交，重则会遭受过度焦虑而导致的情绪折磨。换言之，出现“社恐”现象的学生包含了社交恐惧障碍的可能性。为此，本文对出现“社恐”现象的学生和“非社恐”学生的积极心理品质进行调查分析，发现二者在认知维度 ($p=0.035<0.05$)、勇气维度 ($p=0.009<0.01$)、节制维度 ($p=0.017<0.05$) 均有显著性差异，从提升积极心理品质角度出发，高校应重视心理教育和辅导工作，完善课程体系，创新教学手段，提供个性化的心理支持和团体活动。

关键词 | “社恐”现象；社交恐惧症；积极心理品质；高职学生

Copyright © 2024 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/>



“社恐”这一网络热词的来源可以追溯到其原始含义——社交恐惧症，又称“社交焦虑障碍”，是指患者在社交场合中会感到强烈的恐惧和焦虑^[1]。当代大学生常以“社恐”自我调侃，中国青年报针对全国255所高校发起问卷调查结果显示，高达87.76%的受访大学生认为自己有“社恐”^[2]，反映了当代大学生的社交危机。

以往研究对于当代学生“社恐”出现的成因较为复杂，改善方法主要从个体和社会两个层面提出。在个人层面的应对策略中，周佳宁（2023）认为要从专门的学校课程、有效的家庭教育、积极的心理疏导等进行预防和改善^[3]；岳江宁（2023）等人认为要给社恐青年提供“陪伴式”社交，摆脱外界压

基金项目：广西工业职业技术学院科研基金资助课题：2024年广西高校中青年骨干教师科研基础能力提升项目（2024KY1315）；2023年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究（2023SZ083）；广西教育科学“十四五”规划2022年度研学实践教育与劳动教育专项课题“高职院校劳动教育与学生心理健康发展的研究”（项目编号2022ZJY2037）。

通讯作者：李易珍，广西工业职业技术学院讲师，心理健康教育教师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：李易珍，王巧真，李姝静. 广西高职院校“社恐”现象与心理品质相关性分析[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(9): 1644-1650.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609183>

力,寻求自我认同、纾解压力、渴望向上发展的理想路径^[4];卢沐楠(2023)从“媒体等同”理论视角出发,提出要适度“断连”,回归现实生活^[5];李雨霏(2022)提出运用小组活动来解决大学生“社恐”问题^[6];王水雄(2021)探讨当代年轻人社交恐惧的困局,并提出强化“情感能量赋予”功能^[7]。在群体层面的应对策略中,窦潇洒(2023)认为“社恐”现象从积极的网络文化环境、社区为核心的线下交往场景、实体交往平台等营造适合青年人交往的新环境^[8]。温欣(2022)等人分析“社恐”现象的社会根源、系统特征与行动者因素,从社会结构、社会系统与社会公共生活等方面提出展开治理^[9];易鹏(2021)等人从技术维度、教育维度和社会维度三方面阐述“社恐青年”形成原因,提出从虚拟与现实、家校统一、社会环境三方面进行引导^[10]。目前国内外对“社恐”现象与积极心理品质关系的研究较少,因此本研究从心理品质的角度出发,对出现“社恐”现象的学生(简称“社恐”学生)和“非社恐”学生的积极心理品质的进行对比分析,探讨提升积极心理品质以缓解当代大学生的“社恐”现象的方法。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本次研究对象来自广西区内具有代表性的高职院校,主要有广西工业职业技术学院、广西培贤国际职业学院、崇左幼儿师范高等专科学校等,在本年度春季大一新生心理普查90项症状清单量表中筛选出“人际敏感”因子评分等级3分及以上(自觉已有该症状中度到重度)的学生100名、“人际敏感”因子评分等级1分(自觉并无该症状)的学生100名,共计200名学生样本量,采用线上问卷填写和线下访谈相结合的方式,收回有效问卷197份,其中男生100名,占总人数的50.8%,女生97名,占总人数的49.2%;理工类学生74名,文科类学生66,艺术类学生57名,分别占比38%、34%、28%;公办院校学生137名,占总人数的69%,民办院校学生60名,占总人数的31%。

1.2 测量工具

(1) 90项症状清单用于评估个体的心理健康状况,包含90个项目,涉及感觉、情绪、人际关系等多个方面。每个项目采用5级评分,从1分(“没有症状”)到5分(“症状非常严重”)。

(2) 中国大学生积极心理品质量表由六大维度(包括认知、勇气、人性、公正、节制和超越)24项积极品质组成,共计62个题目,采用5级评分,从1分(“很不符合”)到5分(“很符合”)。

1.3 统计学方法

采用SPSS 27.0统计学软件进行分析,对测试获得数据进行描述性统计分析。计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 表示,相关分析采用皮尔逊相关分析,组间对比采用独立样本 t 检验。

2 结果分析

通过调查问卷结果分析发现,当代大学生的积极心理品质总体的发展情况良好,六大维度平均

值为3.6，其中超越维度发展水平最高。“社恐”学生的认知维度（ 3.87 ± 0.90 ）发展最好，勇气维度（ 3.54 ± 0.83 ）发展最差；“非社恐”学生勇气维度（ 3.85 ± 0.88 ）发展最好，节制维度（ 3.49 ± 0.68 ）发展最差，如图1所示。二者在认知维度（ $p=0.035 < 0.05$ ）、勇气维度（ $p=0.011 < 0.05$ ）、节制维度（ $p=0.020 < 0.05$ ）均有显著性差异，如表1所示。

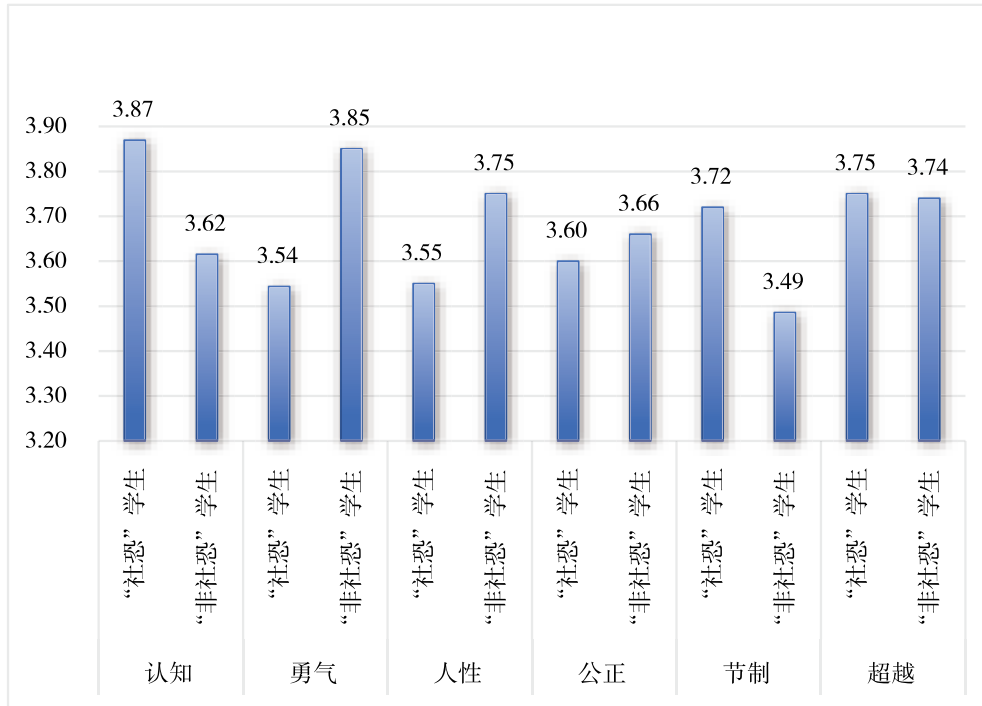


图 1 积极心理品质表现状对比图

Figure 1 Comparison chart of positive psychological quality performance

表 1 “社恐”学生与“非社恐”学生与积极心理品质的差异

Table 1 Differences in positive psychological qualities between students with “social anxiety” and “non social anxiety”

类别	类型	样本量	均值	t值	p值
“社恐”学生	认知	97	3.87 ± 0.90	2.118	0.035*
“非社恐”学生		100	3.62 ± 0.77		
“社恐”学生	勇气	97	3.54 ± 0.83	-2.563	0.011*
“非社恐”学生		100	3.85 ± 0.88		
“社恐”学生	人性	97	3.55 ± 0.89	-1.610	0.109
“非社恐”学生		100	3.75 ± 0.81		
“社恐”学生	公正	97	3.60 ± 0.86	-0.463	0.644
“非社恐”学生		100	3.66 ± 0.92		
“社恐”学生	节制	97	3.74 ± 0.75	2.321	0.020*
“非社恐”学生		100	3.49 ± 0.68		
“社恐”学生	超越	97	3.75 ± 0.88	0.146	0.884
“非社恐”学生		100	3.74 ± 0.80		

认知维度（智慧和知识维度），是24种积极人格特质中的“创造力”“好奇心”“热爱学习”和“思维与观察力”，“社恐”学生认知维度高于“非社恐”学生，并高于其他维度， $p=0.035<0.05$ ，两者之间存在显著差异。勇气维度（情感的力量），是24种积极人格特质中的“真诚”“勇敢”和“坚持”“热情”特质，“非社恐”学生勇气维度高于“社恐”学生， $p=0.011<0.05$ ，两者之间存在显著差异。人性维度（人际的力量），是24种积极人格特质中“爱与被爱”的一部分“感受爱的能力”“爱的能力”和“善良”和“社会智力”。“社恐”学生人性维度低于“非社恐”学生， $p=0.109>0.05$ ，两者之间不存在显著差异。公正维度（公民性力量），是24种积极人格特质中的“团队精神”“公平”和“领导能力”，“社恐”学生公正维度低于“非社恐”学生， $p=0.644>0.05$ ，两者之间不存在显著差异。节制维度（避免极端的力量），是24种积极人格特质中的“宽容”“谦虚”“审慎”和“自制”，“非社恐”学生节制维度低于“社恐”学生，并低于其他各维度， $p=0.020<0.05$ ，两者之间存在显著差异。超越维度（精神信念的力量），是24种积极人格特质中的“感恩”和“审美”“幽默”“精神信念”和“希望”，“社恐”学生超越维度低于“非社恐”学生， $p=0.884>0.05$ ，两者之间不存在显著差异。

3 结果讨论

3.1 心理品质的积极表现

在调查中，“社恐”学生的积极心理品质发展达到了中等偏上的水平，在认知维度、节制维度、超越维度上高于“非社恐”学生的平均水平，在认知维度和节制维度与“非社恐”学生有显著性差异。认知维度对应24种积极人格特质的“创造力”“好奇心”“思维与观察力”，是指能够产生新的想法、概念和解决方案，具有独特的思维方式，推动创新和进步；能保持对世界的好奇心和求知欲，积极主动地追求新的知识和经验；能持开放的态度对待不同的观点、观念和文化，愿意接受新的思想和观念；能够深入理解问题的本质，从中获得深刻的见解和洞察力，做出明智的决策和行动。节制维度对应24种积极人格特质的“宽容”“谦虚”“审慎”和“自制”，是指能在做决定前会仔细考虑所有的可能性；能保持谦逊的态度，不认为自己高人一等；对自己的欲望或情绪有自控的能力等。

“社恐”学生在创造力、好奇心、思维与观察力、宽容、谦虚、审慎自制等方面均有较好的呈现。大部分自称“社恐”学生对于自我有明确的思考和判断，并且观察力较强，自我要求较高。比如，“我总是会看到事物的多个方面”，有68.6%的学生选择比较像自己，他们在日常生活中会从多个方面思考问题，客观地评价自己和他人；“我对世界总是充满好奇”有81.6%的学生选择非常像自己；“我的朋友们说我有许多与众不同的新想法”有90%以上的学生表示符合自己的情况。他们对待自我的要求总体较高，对待他人更为宽容，比如“我能接受别人过去的错误，让他们重新开始”有78.7%的学生表示非常像自己，对于他人的错误可以接受，仅有5.8%的学生选择完全不能接受；但对于自己，他们更倾向于花时间进行反思，比如，“在过去的一天里，我花了半个小时去反省自我”的学生占72.3%，“每次行动之前我都会三思”的学生占91.9%，“我按照自己的信念塑造自我”的学生占94%。从调查问卷中统计中，“社恐”学生的创造力、学习能力、自我要求、宽容和感恩度均较高，能让他们更好地应对未来

的机遇和挑战。

3.2 心理品质的问题分析

“社恐”学生在调查中显示，勇气维度、人性维度、公正维度平均分均低于“非社恐”学生，并在勇气维度与“非社恐”学生成显著差异。勇气维度又称“情感的力量”，对应24种积极人格特质种的“真诚”“热情”“勇敢坚持”，是指面对困难挑战和恐惧时保持勇敢的态度、保持诚实和真实性、不虚伪等。勇气维度和人性维度密不可分，人性维度又称“人际的力量”，对应24种积极人格特质种的“爱与被爱”，是指重视与珍惜与别人的亲密关系；拥有爱与被爱的能力；对别人仁慈慷慨；能够看到别人的价值等，移情和同情是达到这个美德的两个途径。

“社恐”学生在真诚、热情、勇敢坚持、爱与被爱、团队精神、领导能力等方面有均有欠缺，“社恐”更像是掩护年轻人社会退缩行为的文化标签，大部分“社恐”学生对人际交往比较敏感，尤其是团队活动。比如，“我擅长觉察别人的感觉”，高达88.1%的学生选择比较像自己，他们在日常生活中“反刍”思维会比较重，白天发生过的事情晚上会复盘，总担心自己没有做好，不被别人喜欢，超过半数的学生表示会因此感到情绪困扰，但还是控制不住的会反复回想。再比如“我很擅长制定小组活动计划”的选项上，只有17.2%的学生选择符合自己的情况，超过半数学生表示不像自己并表示如果可以会拒绝参加团体活动。“我对许多不同的活动感到兴奋”的选择70%以上的学生表示不喜欢参加，再次证明“社恐”在团队精神和领导能力上发展有欠缺。在“在我的生活中有人关心我的感情和幸福就像关心他们自己一样”有46%学生选择像自己及非常像自己，“当有人情绪低落时，我会不怕麻烦让他们振作起来”有33%学生选择像自己及非常像自己，“每天我都花时间与周边人进行沟通交流”的学生占29.2%，“无论我的家人和亲密的朋友做什么事情，我都会爱他们”的学生占40.3%，“在我的生活中，我得到了许多祝福”的学生占36%。在热情和爱与被爱的问卷选项中，大部分“社恐”学生的选项均为不像自己，表示“社恐”学生较少主动进行人际交往，排斥团体活动，甚至会因人际交往产生情绪困扰，有发展成社交恐惧障碍的可能，会严重影响他们正常的学习和工作，降低幸福感。

4 应对策略与建议

为改善高职院校学生的“社恐”现象，有针对地提高真诚、热情、爱与被爱、团队精神、领导能力等积极心理品质，需要发挥社会的导向性作用、高校主导性作用、家庭基础性作用、个人关键性作用，各方力量共同协作，合力育人。本研究主要从“主阵地”高校层面，针对“社恐”学生所欠缺的积极心理品质有针对性地提出培育对策。

4.1 创造宽松的校园氛围，营造良好的学习氛围

校园氛围潜移默化地影响着学生心理素质，创设一个有利于学生心理发展的校园环境，为其积极心理品质的发展提供良好的基础和条件。校园环境分为硬环境和软环境，硬环境主要指校容校貌，给人以安全、舒适和美的感受，可以使学生从中得到教育和心灵的净化；软环境更多的指良好的风气，和谐的人际关系及动态校园文化等，可获得愉快的情绪体验，提高学生心理健康状况。

社会心理学认为个体心理是在社会环境中发展起来的,良好的群体心理氛围形成后,群体的共同的价值取向,群体成员的归属感、认同感,会让群体成员形成共同的心理倾向,甚至具有共同的心理品质。充满轻松愉悦的文化氛围的学校环境能对促进学生培养热情、爱与被爱、团队精神等。

4.2 完善心理健康课程体系, 教学手段多元化

加强心理健康教育课程体系的建设和发展,多种方式相结合的开展教学活动,对于实践性较强的章节,例如:大学生人际交往、大学生情绪心理、大学生恋爱心理等课程,加入实践活动,或专门进行团体辅导,提升学生的人际交往能力和团体协作精神。

4.3 优化朋辈互助服务, 建设社会支持体系

结合各高校实际情况,为学生提供个性化的心理咨询服务,形成“学校→二级学院→班级→寝室”四级心理健康教育工作网络,建成助人自助、朋辈互助、学校帮助、家庭辅助、社会援助、医院救助的综合性社会支持体系。

4.4 开展团体素质拓展, 进行积极情绪教育

孟昭兰认为“积极情绪是与某种需要和满足相联系,通常伴随着愉悦的主观体验,并能提高人的积极性和主观能力”^[11]。积极情绪能够伴随个体拓展认知系统,突破惯有思维,对心理疾患起到良好的缓冲作用,赋予个体更强大抗压和复原力。鼓励学生参与各类社交活动和文化交流,让学生有机会展示自己,增强自信心和归属感,各高校可根据专业,开设不同的团体素质拓展活动,满足不同专业“社恐”学生参与活动的需要。

综上所述,广西高职院校中的“社恐”现象与学生积极心理品质之间存在密切的关系,为有效缓解学生的社交焦虑状况,提高心理健康水平,学校应重视心理教育和辅导工作,完善课程体系,创新教学手段,提供个性化的心理服务和社会支持系统。未来研究可进一步开展实证研究,以揭示具体作用机制和影响因素,并探索更为有效的干预策略。

参考文献

- [1] Rapee R M, Heimberg R G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia [J]. Behaviour Research and Therapy, 1997 (8).
- [2] 程思, 毕若旭, 王军利. 超八成受访大学生认为自己轻微“社恐” [N]. 中国青年报, 2021-11-23 (11).
- [3] 周佳宁. 当代中国大学生“社恐”问题现状、原因及对策分析 [J]. 大学, 2023 (13).
- [4] 岳江宁, 张禾. 社恐青年的社会交往: 陌生人社交应用的媒介可供性 [J]. 传媒论坛, 2023, 6 (15).
- [5] 卢沫楠. “媒体等同”视角下大学生“社恐”的成因与疏导 [J]. 中国报业, 2023 (4).
- [6] 李雨霏. 辅导员运用小组活动解决大学生“社恐”问题方法探究 [J]. 西部学刊, 2022 (22).
- [7] 王水雄. 当代年轻人社交恐惧的成因与纾解 [J]. 人民论坛, 2021 (10): 38-40.

- [8] 窦潇洒. Z世代青年“社恐”行为的媒介成因及应对策略 [D]. 南昌大学, 2023.
- [9] 温欣, 王晓恬. 大学生“社恐”的群体性特征、归因及引导策略——基于结构化理论视角 [J]. 江苏海洋大学学报 (人文社会科学版), 2022, 20 (3).
- [10] 易鹏, 刘苗迎. “社恐青年”: 成因与引导策略 [J]. 山东青年政治学院报, 2021, 37 (6).
- [11] 班兰美. 大学生积极心理品质培育途径探析 [J]. 教育教学论坛, 2019 (23): 45.

Correlation Analysis of Social Terrorism Phenomenon and Psychological Quality in Guangxi Higher Vocational Colleges

Li Yizhen¹ Wang Qiaozhen² Li Shujing³

1. *Guangxi Vocational & Technical Institute of Industry, Nanning;*

2. *Linliqiao Middle Section Primary School, Nanning;*

3. *Guangxi Vocational University of Agriculture, Nanning*

Abstract: Unlike “social anxiety” in the medical field, the topic of “social anxiety” among college students has received increasing attention in recent years, ranging from avoiding socializing to experiencing emotional torment caused by excessive anxiety. In other words, students who experience the phenomenon of “social anxiety” may also have the possibility of social anxiety disorder. Therefore, this article conducted a survey and analysis of the positive psychological qualities of students with “social anxiety” and “non social anxiety”. It was found that there were significant differences between the two in the cognitive dimension ($p=0.035<0.05$), courage dimension ($p=0.009<0.01$), and moderation dimension ($p=0.017<0.05$). From the perspective of improving positive psychological qualities, universities should attach importance to psychological education and counseling work, improve the curriculum system, innovate teaching methods, and provide personalized psychological support and group activities.

Key words: “Social anxiety” phenomenon; Social anxiety disorder; Positive psychological qualities; Vocational students