

人际关系对高职学生社交焦虑的影响

——自我效能感的中介作用

李秀

云南开放大学云南国防工业职业技术学院，昆明

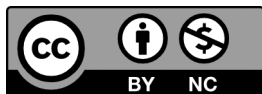
摘要 | 目的：探讨高职学生人际关系对社交焦虑的影响，并检验自我效能感在其中的中介作用。方法：采用方便抽样法，选取云南省某高职院校458名学生作为研究对象，使用人际关系量表、自我效能感量表（GSES）和交往焦虑量表（IAS）进行问卷调查。通过SPSS 22.0进行数据分析，采用Bootstrap法检验中介效应。结果：（1）高职学生在人际关系、社交焦虑与自我效能感上无显著性别与年级差异，独生子女社交焦虑显著高于非独生子女（ $p < 0.01$ ），汉族学生自我效能感显著高于其他民族学生（ $p < 0.05$ ）；（2）人际关系与社交焦虑、自我效能感均呈显著负相关（ $p < 0.01$ ），自我效能感与社交焦虑呈显著负相关（ $p < 0.01$ ）；（3）自我效能感在人际关系与社交焦虑之间起部分中介作用，中介效应占总效应的36.52%。结论：良好的人际关系可直接降低高职学生社交焦虑，也能通过提升自我效能感间接缓解社交焦虑。高职院校应聚焦人际指导与自我效能培养，重点关注独生子女与少数民族学生，改善其心理健康与社会适应水平。

关键词 | 高职学生；人际关系；社交焦虑；自我效能感；中介作用

Copyright © 2026 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/>



社交焦虑是指个体处于人际交往情境时产生的一种紧张害怕的情绪反应和回避行为（郭晓薇，2000）。近年来，青少年社交焦虑问题日益突出，一项元分析显示我国高中生焦虑检出率高达26.3%（于晓琪，2022）。高职学生作为大学生群体的重要组成部分，其心理健康状况更不容乐观。与普通高校学生相比，高职生面临学历层次低、社会认同感弱等多重困境，更容易出现人际交往不自信的问题（许士群，2011）。调查显示，高职生的心理健康水平总体欠佳，人际交往困扰与焦虑、抑郁

等心理问题密切相关（张月，2023）。因此，深入探讨高职学生社交焦虑的影响因素及其作用机制具有重要的现实意义。

人际关系是个体社会适应的核心要素，也是影响心理健康的关键变量。生态系统理论指出，个体是在相互关联的环境系统中成长与发展的，家庭和学校作为两大核心微观系统对个体心理发展产生深远影响（Bronfenbrenner，1986）。研究表明，高中生亲子亲合与社交焦虑呈显著负相关，孤独感和自尊在其中起中介

基金项目：2024年云南开放大学、云南国防工业职业技术学院科学研究基金项目“父母教养方式对高职学生人际关系的影响——自我效能感的中介作用”（24YN0U21）。

作者简介：李秀，云南开放大学云南国防工业职业技术学院助教，研究方向：学生心理健康。

文章引用：李秀. (2026). 人际关系对高职学生社交焦虑的影响——自我效能感的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(4), 459–463.

<https://doi.org/10.35534/pc.0804071>

作用(姚雪, 2026)。同伴关系和师生关系同样能显著预测初中生的心理素质发展(曾欣悦, 2025)。对于高职学生而言, 其人际交往范围更为广泛, 这使得人际关系对其心理发展的影响更为复杂。因此, 探究高职学生人际关系与社交焦虑的关系具有重要价值。

自我效能感是指个体对自己能否完成特定任务或应对特定情境的信心判断(Schwarzer, 1997)。Bandura(1977)的自我效能感理论指出, 自我效能感受外部环境、言语劝说和情绪状态等因素影响, 进而决定个体的行为选择和情绪反应。高自我效能感的个体在社交互动中更为自信, 更少出现社交回避行为(王娟, 2010)。研究发现, 一般自我效能感在人际关系困扰与抑郁之间起部分中介作用, 人际关系困扰通过降低自我效能感间接加剧个体的消极情绪(张月&刘婧毓, 2023)。针对有留守经历大学生的研究也表明, 人际关系敏感通过影响自我效能感进而对心理健康产生负面效应(张俊杰, 2021)。此外, 自我效能感能够显著负向预测社交焦虑, 是缓解社交焦虑的重要保护性因素(李梅, 2023)。

综上所述, 虽然已有研究分别探讨了人际关系、自我效能感与社交焦虑之间的两两关系, 但鲜有研究将三者纳入统一模型考察高职学生群体。本研究拟构建一个中介模型, 探讨高职学生人际关系对社交焦虑的影响, 以及自我效能感在其中的中介作用。具体研究假设如下: H1: 高职学生人际关系与社交焦虑呈显著负相关; H2: 高职学生人际关系与自我效能感呈显著正相关; H3: 自我效能感与社交焦虑呈显著负相关; H4: 自我效能感在人际关系与社交焦虑之间起中介作用。通过检验上述假设, 本研究旨在揭示人际关系影响高职学生社交焦虑的内在机制, 为高职院校心理健康教育提供实证依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采用方便抽样的方法从云南省某高职院校抽取大一至大三共计470名学生填写问卷, 回收有效数据458份, 有效率97.44%, 详细情况如表1所示。

表1 频数分析
Table 1 Frequency analysis

名称	选项	频数	百分比(%)
年级	大一	297	64.85
	大二	124	27.07
	大三	37	8.08
性别	男	237	51.75
	女	221	48.25

续表

名称	选项	频数	百分比(%)
是否独生子女	是	49	10.7
	否	409	89.3
民族	汉族	288	62.88
	其他民族	170	37.12
合计		458	100

1.2 研究工具

1.2.1 人际关系量表

采用由郑日昌(1999)编制的人际关系量表, 共28题, 分为四个维度: 交谈方面、交际交友、待人接物、异性朋友交往。该量表信度与效度较高, Cronbach α 为0.899, 其中, “是”记1分、“否”记0分, 得分越高, 表明受到的人际交往困扰越严重。

1.2.2 自我效能感量表

采用德国学者Schwarzer等人编制, 王才康等人2001年修订后的自我效能感量表(GSES)(张作记, 2005)。该量表为单维量表, 共10题, 采用李克特四点记分法, 即“完全正确”“多数正确”“有点正确”“完全不正确”分别记4分、记3分、记2分、记1分。该量表信度为Cronbach α 为0.894。

1.2.3 社交焦虑量表

采用Leary(1995)编制的交往焦虑量表(IAS), 共15道题目, 采用1(“完全不符合”)~5(“完全符合”)点计分, 中国学者彭纯子(2004)也验证了该量表在中国本土大学生中的适用性。

1.3 数据处理

将收集的问卷数据进行整理后, 采用SPSS22.0进行统计处理, 中介效应的检验采用Bootstraps算法, 设定抽样次数为5000次。

1.4 共同方法偏差的控制

在研究中, 由于对同一被试采用了三个问卷来进行调查, 可能会出现由共同方法变异而导致的共同方法偏差。因此, 在开始数据分析之前, 首先对样本数据进行了共同方法偏差的检验。本研究主要采用的是Harman单因素检验法, 分析后发现特征值大于1的公因子有16个, 其中第一公因子解释方差的14.328%, 小于40%的临界标准。因此, 本研究中并不存在严重的共同方法偏差问题, 适合进行数据分析。

2 数据分析以及结果

2.1 不同性别的差异性分析

人际关系、社交焦虑与自我效能感在性别上无显著差异, 如表2所示。

表 2 男、女在人际关系、社交焦虑与自我效能感方面的差异

Table 2 Differences between males and females in interpersonal relationships, social anxiety and self-efficacy

	性别 ($M \pm SD$)		<i>t</i>	<i>p</i>
	男 ($n=237$)	女 ($n=221$)		
人际关系	5.74 ± 5.78	6.76 ± 5.53	-1.929	0.684
社交焦虑	37.04 ± 9.19	37.59 ± 8.79	-0.649	0.470
自我效能感	24.33 ± 5.24	23.07 ± 4.92	2.656	0.163

2.2 是否独生子女的差异性分析

人际关系与自我效能感在性别上无显著差异，仅在社交焦虑上有显著差异，独生子女的社交焦虑显著高于非独生子女，如表3所示。

表 3 是否独生子女在人际关系、社交焦虑与自我效能感方面的差异

Table 3 Differences in Interpersonal Relationships, Social Anxiety and Self-Efficacy between Only Children and Non-Only Children

	性别 ($M \pm SD$)		<i>t</i>	<i>p</i>
	是 ($n=49$)	否 ($n=409$)		
人际关系	6.53 ± 5.76	6.20 ± 5.67	0.390	0.591
社交焦虑	37.96 ± 10.87	37.23 ± 8.75	0.538	0.006**
自我效能感	23.55 ± 4.99	23.74 ± 5.15	-0.254	0.853

注：** $p < 0.01$ 。

2.3 民族的差异性分析

不同民族学生的人际关系与社交焦虑无显著差异，仅在自我效能感上有显著差异，如表4所示。

表 4 民族在人际关系、社交焦虑与自我效能感方面的差异

Table 4 Ethnic differences in interpersonal relationships, social anxiety and self-efficacy

	民族 ($M \pm SD$)		<i>t</i>	<i>p</i>
	汉族 ($n=288$)	其他 ($n=170$)		
人际关系	6.10 ± 5.61	6.45 ± 5.79	-0.624	0.599
社交焦虑	37.61 ± 9.13	36.79 ± 8.75	0.946	0.393
自我效能感	23.81 ± 5.38	23.57 ± 4.68	0.487	0.035*

注：* $p < 0.05$ 。

表 7 人际关系及自我效能感对社交焦虑影响的中介作用检验 ($n=458$)

Table 7 Mediating effect test of interpersonal relationships and self-efficacy on social anxiety ($n=458$)

路径	结果变量	预测变量	β	SE	<i>t</i>	<i>p</i>	R^2	<i>F</i>
人际关系 → 自我效能感 → 社交焦虑	社交焦虑	人际关系	-0.304	0.728	-4.180	0.000	0.369	17.478
	自我效能感	人际关系	-0.275	0.403	-6.837	0.000	0.930	46.756
	社交焦虑	自我效能感	0.403	0.826	4.887	0.000	0.849	21.120
	社交焦虑	人际关系	-0.193	0.074	-2.589	0.009	0.849	21.120

2.4 不同年级的差异性分析

人际关系、社交焦虑与自我效能感在年级上无显著差异，如表5所示。

表 5 不同年级在人际关系、社交焦虑与自我效能感方面的差异

Table 5 Differences in interpersonal relationships, social anxiety and self-efficacy among different grades

	年级 ($M \pm SD$)			<i>F</i>	<i>p</i>
	大一 ($n=297$)	大二 ($n=124$)	大三 ($n=37$)		
人际关系	6.06 ± 5.61	6.30 ± 5.97	7.35 ± 5.22	0.856	0.425
社交焦虑	36.91 ± 8.89	38.05 ± 9.37	38.03 ± 8.59	0.834	0.435
自我效能感	23.90 ± 4.95	23.57 ± 5.63	22.78 ± 4.73	0.855	0.426

注：* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ 。

2.5 高职学生在人际关系、自我效能感、社交焦虑之间的相关分析

通过分析得知，人际关系、社交焦虑与自我效能感之间两两相关。其中，人际关系与社交焦虑、自我效能感之间存在显著负相关，自我效能感与社交焦虑之间存在显著正相关，如表6所示。

表 6 高职学生在人际关系、自我效能感、社交焦虑之间的相关系数

Table 6 Correlation coefficients among interpersonal relationships, self-efficacy, and social anxiety in higher vocational college students

	<i>M</i>	<i>SD</i>	人际关系	社交焦虑	自我效能感
人际关系	6.23	5.68	1		
社交焦虑	37.31	8.997	-0.192**	1	
自我效能感	23.72	5.129	-0.305**	0.267**	1

注：** $p < 0.01$ 。

2.6 人际关系以及自我效能感对社交焦虑影响的回归分析

路径分析及中介效应检验结果显示，自我效能感在高职学生人际关系对社交焦虑的影响中起部分中介作用，如表7、表8、图1所示。

表8 人际关系以及自我效能感对社交焦虑影响的中介作用效应分析

Table 8 Mediation effect analysis of interpersonal relationships and self-efficacy on social anxiety

路径	效应类型	效应值	SE	LLCI	ULCI	相对效应值
人际关系→自我效能感→社交焦虑	总效应	-0.304	0.728	-0.447	-0.161	
	直接效应	-0.193	0.746	-0.339	-0.046	63.48%
	中介效应	-0.111	0.299	-0.173	-0.055	36.52%

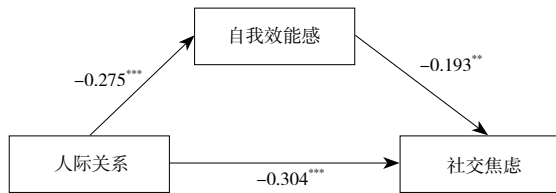


图1 自我效能感在人际关系对社交焦虑中的中介路径分析
Figure 1 Mediating path analysis of self-efficacy between interpersonal relationships and social anxiety

3 讨论

本研究发现，性别、年级对高职生人际关系、社交焦虑与自我效能感均无显著影响，这与普通高校相关研究结果存在差异，体现了高职生群体社交环境与心理发展的相对同质性。是否独生子女仅在社交焦虑上差异显著，独生子女社交焦虑更高，与其家庭互动模式、同伴交往经验较少有关（许士群，2011）。民族差异仅表现在自我效能感上，汉族学生自我效能感显著高于其他民族学生，提示应面向各民族学生开展差异化心理健康支持。

相关分析显示，人际关系与社交焦虑、自我效能感均呈显著负相关，自我效能感与社交焦虑呈显著负相关，结果与已有研究一致（王娟，2010；李梅，2023）。中介效应检验表明，自我效能感在人际关系与社交焦虑间起部分中介作用，即人际关系既可直接影响社交焦虑，也可通过降低自我效能感间接加剧焦虑，验证了班杜拉自我效能感理论的解释力（Bandura，1977）。

本研究将三者纳入统一模型，弥补了高职生相关研究的不足（张月，2023）。实践层面，高职院校应从改善人际互动、提升自我效能感两方面开展干预，通过社交技能训练、积极反馈与成功体验，降低人际困扰、缓解社交焦虑。本研究样本局限于云南某所高职，未来可扩大取样范围，采用纵向设计进一步验证因果关系。

4 结论

本研究以458名高职生为对象，探讨人际关系对社交焦虑的影响及自我效能感的中介作用。结果显示：性别、年级在各变量上无显著差异；独生子女社交焦虑显著高于非独生子女；汉族学生自我效能感显著高于其他

民族学生。人际关系、自我效能感、社交焦虑两两显著相关，自我效能感在人际关系与社交焦虑之间起部分中介作用。

综上所述，良好的人际关系能直接降低社交焦虑，也可通过提升自我效能感间接缓解焦虑。高职院校应重视学生人际交往指导，开展自我效能感提升训练，尤其关注独生子女与少数民族学生的心理支持需求，从而改善高职生心理健康水平，促进其社会适应与全面发展。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 于晓琪, 张亚利, 俞国良. (2022). 2010—2020 中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 978-990.
- [3] 许士群, 刘志强. (2011). 对高职生心理健康状况的调查. *职教论坛*, (32), 92-93, 96.
- [4] 张月, 刘婧毓, 姜雅叶, 等. (2023). 高职生人际关系困扰和抑郁的关系: 一般自我效能感和领悟社会支持的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(6), 942-948.
- [5] Bronfenbrenner U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.
- [6] 姚雪, 张航, 丁崇红, 等. (2026). 高中生孤独感与自尊在亲子亲合与社交焦虑关系中的作用. *中国心理卫生杂志*, 40(2), 106-111.
- [7] 曾欣悦, 刘衍玲, 王旭. (2025). 人际关系对初中生心理素质影响: 自尊的纵向中介作用. *心理与行为研究*, 23(2), 270-276.
- [8] Schwarzer R, Bäßler J, Kwiatek P, et al. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the General Self-Efficacy Scale. *Applied Psychology*, 46(1), 69-88.
- [9] Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- [10] 王娟, 聂秀, 杨黎, 等. (2010). 大学生同伴交往、一般自我效能感与心理健康的关系. *现代预防医学*, 37(1), 73-74.
- [11] 张月, 刘婧毓, 姜雅叶, 等. (2023). 高职生人际关系困扰和抑郁的关系: 一般自我效能感和领悟社会支持的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(6), 942-948

- [12] 张俊杰, 刘婷, 陈艳玲, 等. (2021). 留守经历农村大学生人际关系敏感对心理健康的影响: 自我效能感和情绪的多重中介作用. *华北理工大学学报(医学版)*, 23(4), 303–308, 315.
- [13] 李梅, 王冬梅. (2023). 人际敏感对医学院校贫困生生活满意度的影响: 自我效能感和积极情绪的多重作用. *南京中医药大学学报(社会科学版)*, 24(3), 182–187.
- [14] Leary M R, Tambor E S & Terdal D L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 518–530.
- [15] 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. (2004). 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性. *中国心理卫生杂志*, (1), 39–41.

The Influence of Interpersonal Relationships on Social Anxiety of Vocational College Students: The Mediating Role of Self-efficacy

Li Xiu

Yunnan Open University, Yunnan Polytechnic College of National Defence Industry, Kunming

Abstract: Objective: To explore the influence of interpersonal relationships on social anxiety of vocational college students, and to examine the mediating role of self-efficacy in this relationship. Methods: A total of 458 students from a higher vocational college in Yunnan Province were selected by convenient sampling. They were investigated with Interpersonal Relationship Scale, General Self-Efficacy Scale (GSES) and Interaction Anxiousness Scale (IAS). Data were analyzed by SPSS 22.0, and the mediating effect was tested by Bootstrap method. Results: (1) There were no significant gender and grade differences in interpersonal relationships, social anxiety and self-efficacy among vocational college students. Only children had significantly higher social anxiety than non-only children ($p < 0.01$), and Han students had significantly higher self-efficacy than students of other ethnic groups ($p < 0.05$). (2) Interpersonal relationships were significantly negatively correlated with social anxiety and self-efficacy ($p < 0.01$), and self-efficacy was significantly negatively correlated with social anxiety ($p < 0.01$). (3) Self-efficacy played a partial mediating role between interpersonal relationships and social anxiety, with the mediating effect accounting for 36.52% of the total effect. Conclusion: Good interpersonal relationships can directly reduce social anxiety of vocational college students, and indirectly alleviate social anxiety by improving self-efficacy. Higher vocational colleges should focus on interpersonal guidance and self-efficacy training, pay more attention to only children and ethnic minority students, so as to improve their mental health and social adaptation.

Key words: Vocational college students; Interpersonal relationships; Social anxiety; self-efficacy; Mediating role