

大学生神经质人格与孤独感的关系： 社交焦虑的中介作用

林俊盈 张依诺 王丽媛 刘洋花 张佳妮 聂双玉

临沂大学，临沂

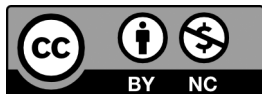
摘要 | 本研究旨在探讨大学生神经质人格与孤独感之间的关系，并检验社交焦虑在其中的中介作用。采用问卷法对353名大学生进行调查，使用大五人格量表中的神经质分量表、交往焦虑量表和UCLA孤独感量表进行测量。结果表明，神经质人格与孤独感之间存在显著的正相关关系（ $r=0.514$, $p<0.01$ ）。社交焦虑在神经质人格与孤独感之间起到了部分中介作用，中介效应占总效应的37.8%。这一发现揭示了神经质人格、社交焦虑和孤独感三者之间的复杂关系，为进一步理解大学生心理健康问题提供了实证依据。研究结果强调了在大学生心理健康干预中，应重视对神经质人格特质的识别和引导，以及社交焦虑的干预，以降低孤独感，提升大学生的心理健康水平和社会适应能力。

关键词 | 神经质人格；孤独感；社交焦虑；中介作用；大学生

Copyright © 2025 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/>



1 引言

神经质人格（Neuroticism）是人格心理学中的核心维度之一，在大五人格模型（Big Five Model）中被定义为个体在情绪稳定性上的差异，表现为对负面情绪的高度敏感性、易焦虑倾向以及情绪调节能力的不足（Costa and McCrae, 1992）。在大学生群体中，神经质人格的高分者往往面临着更高的心理压力和情绪困扰。随着现代社会竞争的加剧和学业压力的增加，大学生的神经质人格特征愈发显著。有研究通过长期追踪调查发现，中国大

学生的人格特质在不同时间段内存在一定的变化，其中神经质人格得分显著上升1个标准差以上，表明大学生情绪稳定性有所下降（田园 等，2017）。高神经质人格的大学生更容易出现情绪问题和心理障碍，如焦虑症、抑郁症等，这不仅影响他们的学业表现，还可能对其未来的职业发展和人际关系产生长期的负面影响。

孤独感（Loneliness）是一种主观的情感体验，通常指个体感到与他人缺乏有意义的联系或归属感。它不仅是物理上的孤立，更强调情感上的疏离和社交需求的未满足（Weiss, 1973）。在大学生群体中，孤独感是一

基金项目：临沂大学2024年度大学生创新创业训练计划项目“大学生神经质人格对孤独感的影响机制研究”；本文系临沂大学2024年度教学改革项目“融合知识图谱与智能体技术的‘教育心理学’混合式教学探索与实践”阶段性成果。

通讯作者：袁桂平，临沂大学副教授，研究方向：教育心理。

文章引用：林俊盈，张依诺，王丽媛，等. 大学生神经质人格与孤独感的关系：社交焦虑的中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(3): 397-401.

<https://doi.org/10.35534/pc.0703063>

个普遍存在的问题。一项横断历史元分析研究（1997–2018年）发现，中国大学生的孤独感水平总体呈显著上升趋势（苗瑞凯，2022）。大学生正处于从青少年到成年的过渡阶段，面临着学业压力、人际关系重建、自我认同探索等多重挑战。尽管他们身处校园这一社交密集的环境，但由于社交技能不足、人际关系处理不当或心理适应不良等原因，许多大学生仍会感到孤独。

大量实证研究支持神经质人格与孤独感的正向关联。一项针对大学生的追踪研究发现，基线神经质水平较高的个体在一年后报告的孤独感显著增强，即使控制基线孤独感后，这一效应仍然显著（Harris and Orth, 2020）。另一项元分析（ $n=15,000$ ）表明，神经质人格对孤独感的预测力（ $\beta=0.35$ ）远超其他人格特质（如外向性），这提示神经质人格是孤独感的核心风险因素（Lim et al., 2020）。

高神经质人格的个体更容易在社交情境中体验到焦虑情绪，因为他们对负面评价更为敏感，且情绪调节能力较差（Heimberg et al., 1992）。神经质人格与社交焦虑之间存在显著的正相关关系，且神经质人格可以显著预测社交焦虑的发生和发展（Ormel and Wohlfarth, 1991）。在大学生群体中，社交焦虑现象较为常见。大学生需要在校中频繁地与同学、老师进行互动，参加各种社交活动和集体项目，这对他们的社交能力提出了较高要求。然而，许多大学生由于缺乏自信、社交经验不足或对社交情境过度敏感等原因，容易产生社交焦虑。社交焦虑不仅会影响大学生的社交行为和人际关系，还可能导致他们回避社交情境，从而导致社交圈子缩小，孤独感增加（Alden and Taylor, 2004）。研究表明，社交焦虑与孤独感之间存在显著的正相关关系（苏倩怡、曾伟楠，2015），且社交焦虑可以显著预测孤独感的发生（Leary et al., 1995）。

综上所述，神经质人格、社交焦虑、孤独感三者之间联系密切，本研究以大学生群体作为研究对象，拟探讨大学生神经质人格与孤独感的关系，以及社交焦虑在神经质人格与孤独感之间的中介作用。

2 方法

2.1 被试

采用问卷法，对在校的353名大学生进行问卷调查，删除没有认真作答的无效问卷0份，最终回收有效问卷353份。其中，男生59人，女生294人，平均年龄为20.5岁。

2.2 测量工具

2.2.1 大五人格量表——神经质分量表

本研究使用朱小佳（2012）修订的中文版大五人格量表（BFI）其中的神经质分量表来测量被试的神经质

水平，此版大五人格量表以江苏省大学生建立常模，在大学生群体中施测的结果具有良好的信效度。总量表的内部一致性信度Cronbach's α 为 0.74，包括 42 个题项，五个维度，被试评估每一个条目（例如“你容易感到紧张吗”）与自己实际情况的符合程度，所有题项均采用李克特 5 点计分（1=完全不符，5=完全符合）；神经质分量表的内部一致性信度 Cronbach's α 为 0.72，包括 8 个题项，其中有 3 个反向计分题，在处理反向计分题的得分后，将所有题项的得分相加即为神经质维度的总分，总分越高代表被试的神经质水平越高。

2.2.2 交往焦虑量表

本研究使用彭纯子、龚耀先等（2004）验证，Leary（1983）编制的交往焦虑量表（interaction anxiousness scale, IAS）来测量被试的社交焦虑水平，该量表主要用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向，量表题目根据两项标准确立：（1）涉及主观社交焦虑感，但不涉及具体的外部行为；（2）大量涉及意外性社交场合，个体的反应更多受到他人表现影响。该量表有中文版，为单维度结构，内部一致性信度Cronbach's α 约为 0.88，总共包含 15 个自陈式条目（例如“即使在非正式聚会上，我也经常感到紧张”），其中有 4 个反向计分题，所有题项均为李克特 5 点计分，被试评估每一个条目与自己实际情况的符合程度，在处理反向计分题的得分后，将所有题项的得分相加即得总分，总分越高代表被试的主观社交焦虑程度越高。

2.2.3 UCLA 孤独感量表

本研究使用王登峰（1995）修订的中文版 UCLA 孤独量表，对被试的主观孤独感进行测量。该量表以中国大学生为研究对象进行修订，在大学生群体中施测的结果具有良好的信效度，内部一致性信度 Cronbach's α 为 0.92；该量表为单维度结构，偏重于测量个体的主观孤独感（即“对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独”），总共包含 18 个题项，其中有 10 个反向计分题，均采用李克特 4 点计分，被试评估每一个条目（例如“我感到没有人真正理解我”）与自己实际情况的符合程度，在处理反向计分题的得分后，将所有题项的得分相加即得总分，总分越高代表被试的主观孤独感越强烈。

2.3 数据处理

采用SPSS 24.0进行数据整理与分析，对数据进行量表内部一致性检验、描述性统计和相关分析，运用回归分析，检验社交焦虑在神经质人格和孤独感之间的中介作用。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

本研究采用Harman单因子检验法对所有变量进

行共同方法偏差检验（周浩、龙立荣，2004），结果发现，特征根大于1的公共因子数共有10个，第一个公因子解释的方差变异量为20.69%，远低于40%的临界标准，表明本研究数据不存在明显的共同方法偏差。

3.2 描述统计与相关分析

对神经质人格、社交焦虑、孤独感进行相关分析，结果显示，神经质人格与社交焦虑、孤独感之间，以及社交焦虑与孤独感之间均存在显著的正相关关系，具体情况如表1所示。

表 1 研究变量的描述统计及相关结果（N=353）

Table 1 Descriptive statistics and correlation results of the research variables (N=353)

	最小值	最大值	均值	标准偏差	神经质人格	社交焦虑	孤独感
神经质人格	8.00	40.00	22.42	5.596	1		
社交焦虑	15.00	72.00	44.68	9.694	.598**	1	
孤独感	28.00	82.00	44.97	9.528	.514**	.363**	1

注：* 在 0.01 级别（双尾），相关性显著。

3.3 社交焦虑在神经质人格与孤独感之间的中介作用

在本研究中，对神经质、社交焦虑和孤独感三个变量进行了相关性分析，结果表明这三个变量之间均存

在显著的正相关关系，符合进行中介效应分析的基本条件（温忠麟 等，2006）。为了检验社交焦虑的中介作用，运用线性回归分析对中介作用进行检验，结果如表2所示。

表 2 社交焦虑的中介模型检验（N=353）

Table 2 Testing the mediation model of social anxiety (N=353)

变量	方程 1 孤独感		方程 2 社交焦虑		方程 3 孤独感	
	β	t	β	t	β	t
神经质	0.286***	1.513	0.598***	13.969	0.363***	7.288
社交焦虑					0.462***	8.106
R^2	0.269		0.357		0.131	
F	79.071***		195.138***		53.112***	

注：*** 表示 $p < 0.001$ 。

使用 Mplus 8 进一步分析社交焦虑在神经质人格与孤独感之间的中介效应，绘制出中介模型图，如图1所示。

可见中介模型的三条路径均显著，社交焦虑在神经质影响孤独感的过程中起到部分中介作用。

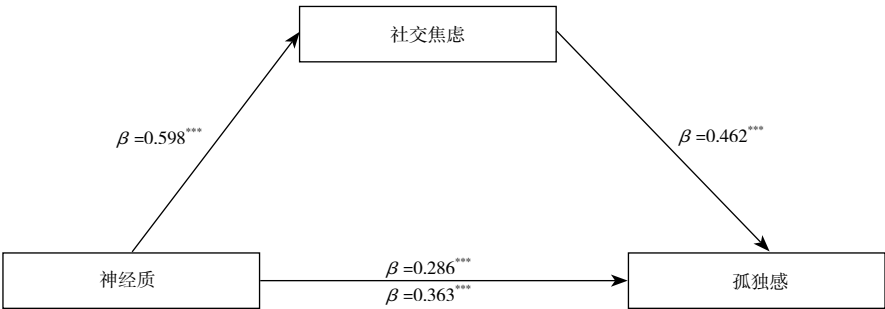


图 1 中介效应模型图

Figure 1 Mediation effect model diagram

表3呈现了详细的分析结果，社交焦虑在神经质对孤独感作用间的中介效应显著，总间接效应值为 0.172，神

经质对孤独感的直接效应显著，直接效应值为 0.185，中介模型的总效应显著，总效应值为 0.456。

表 3 总效应、直接效应及中介效应分解 (N=353)
Table 3 Decomposition of total effect, direct effect, and mediation effect (N=353)

	效应值	Bootstrap 标准误	Bootstrap 95%CI 下限	Bootstrap 95%CI 上限
总效应	0.456	0.049	0.000	0.260
直接效应	0.185	0.056	0.025	0.195
中介效应	0.172	0.067	0.199	0.348

4 讨论

本研究通过问卷调查和数据分析,探讨了大学生神经质人格与孤独感之间的关系,并检验了社交焦虑在其中的中介作用。研究结果揭示了神经质人格、社交焦虑和孤独感三者之间的复杂关系,为进一步理解大学生心理健康问题提供了实证依据。以下从几个方面对研究结果进行讨论。

4.1 大学生神经质人格与孤独感的关系

研究结果显示,神经质人格与孤独感之间存在显著的正相关关系($r=0.514, p<0.01$),这与以往的研究结果一致(Harris and Orth, 2020; Lim et al., 2020)。首先,高神经质人格个体通常对负面情绪更为敏感,并且情绪调节能力较差,这使得他们容易陷入情绪困扰,从而体验到更强的孤独感。这些个体在面对压力时表现出更高的情绪波动,而这种情绪不稳定性可能导致他们在人际交往中感到不安,进而加剧孤独感。其次,神经质人格的核心特征,如情绪不稳定、过度敏感、易焦虑和消极思维,会导致个体对社交情境的负面解读。高神经质个体倾向于夸大社交中的潜在威胁,例如被评价或排斥,即使在中性互动中也容易产生敌意或误解。因此,这些特质会导致个体对社交情境的负面认知,从而影响他们的社交行为和人际关系。最后,情绪不稳定可能引发频繁的负面情绪,如沮丧和担忧,进一步降低社交动机,形成“情绪困扰→社交回避→孤独感”的恶性循环。这种循环使得个体难以摆脱孤独感,从而可能进一步加剧神经质人格特质。

4.2 社交焦虑的中介作用

回归分析结果显示,社交焦虑在神经质人格与孤独感之间起到了部分中介作用。神经质人格对孤独感的总效应为0.456,其中直接效应为0.185,中介效应为0.172。这表明,神经质人格不仅直接影响了孤独感,还通过社交焦虑间接影响了孤独感。具体而言,高神经质人格的个体更容易在社交情境中体验到焦虑情绪,进而导致社交回避行为,最终加剧了孤独感。这一发现与以往相关研究的结果一致(Alden and Taylor, 2004),即社交焦虑会导致个体回避社交情境,从而增加孤独感。神经质人格作为一种关键的人格维度,会导致个体在社交场合中经常体验到不安和焦虑,这些负面情绪会阻碍他们建立和维持稳定的人际关系。因此,这部分学生会表现出较低的社交技能和较高的社交焦虑水平,这些因素共同

作用,导致他们在社交活动中感到不自在,进而产生孤独感。

4.3 研究的意义与启示

本研究发现社交焦虑在神经质人格与孤独感之间发挥了一定的中介作用。换言之,神经质人格可能通过增加个体的社交焦虑感,间接提高了他们的孤独感体验。这一中介效应的存在表明,社交焦虑可能是连接神经质人格与孤独感的重要桥梁,为干预措施提供了潜在的靶点。这一发现为大学生心理健康干预提供了新的思路,应当重视对神经质人格特质的识别和引导,特别是对于那些表现出较高神经质人格水平的学生。通过提供社交技能训练、情绪管理策略以及心理咨询等支持,可以帮助这些学生降低社交焦虑,减少孤独感,从而促进他们的心理健康和社会适应能力。

参考文献

[1] Costa P T, Mccrae R R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) [J]. Springer New York, 1992.

[2] 田园, 明桦, 黄四林, 等. 2004至2013年中国大学生人格变迁的横断历史研究 [J]. 心理发展与教育, 2017, 33 (1).

[3] Weiss R S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation [M]. MIT Press, 1973.

[4] 苗瑞凯. 中国大学生孤独感变迁的横断历史研究 [J]. 心理学进展, 2022, 12 (9).

[5] Harris M A, Orth U. The link between neuroticism and loneliness: A longitudinal study across 1 year [J]. Journal of Personality, 2020, 88 (3): 347-361.

[6] Lim M H. Neuroticism and loneliness: A meta-analysis [J]. Personality and Individual Differences, 2020 (154): 109639.

[7] Heimberg R G, Mueller G P, Holt C S, et al. Assessment of anxiety in social interaction and being observed by others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale [J]. Behavior Therapy, 1992, 23 (1): 53-73.

[8] Ormel J, Wohlfarth T. How neuroticism, long-term difficulties, and life situation change influence psychological distress: A longitudinal model [J].

- Journal of Personality and Social Psychology, 1991, 60 (5): 744-755.
- [9] Alden L E, Taylor C T. Interpersonal processes in social phobia [J]. Clinical Psychology Review, 2004, 24 (7): 857-882.
- [10] 苏倩怡, 曾伟楠. 大学生社交焦虑与自尊孤独感的关系 [J]. 校园心理, 2015, 13 (4).
- [11] Leary M R, Kowalski R M. Social anxiety [M]. Guilford Press, 1995.
- [12] 朱小佳. 大五人格量表 (BFI) 的初步修订 [D]. 扬州大学, 2012.
- [13] 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性 [J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18 (1): 39-41.
- [14] Leary M R. SOCIAL ANXIOUSNESS - THE CONSTRUCT AND ITS MEASUREMENT [J]. Journal of Personality Assessment, 1983, 47 (1): 66-75.
- [15] 王登峰. Russell 孤独量表的信度与效度研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 1995 (1): 23-25.

The Relationship Between Neuroticism and Loneliness Among College Students: The Mediating Role of Social Anxiety

Lin Junying Zhang Yinuo Wang Liyuan Liu Yanghua Zhang Jiani Nie Shuangyu

Linyi University, Linyi

Abstract: This study aims to explore the relationship between neuroticism and loneliness among college students and to examine the mediating role of social anxiety. A total of 353 college students were surveyed using questionnaires, including the Neuroticism subscale of the Big Five Personality Inventory, the Interaction Anxiousness Scale, and the UCLA Loneliness Scale. The results showed a significant positive correlation between neuroticism and loneliness ($r=0.514, p<0.01$). Social anxiety played a partial mediating role between neuroticism and loneliness, accounting for 37.8% of the total effect. This finding reveals the complex relationship among neuroticism, social anxiety, and loneliness, providing empirical evidence for further understanding of the psychological health issues among college students. The study emphasizes the importance of recognizing and guiding neurotic personality traits and intervening in social anxiety in the psychological health intervention of college students, in order to reduce loneliness and promote their psychological health and social adaptability.

Key words: Neuroticism; Loneliness; Social anxiety; Mediating effect; College students