文章编号:1000-8020(2007)02-0197-03 ·论著·

大学生社交焦虑与压力和心理健康的关系

陈雪峰 王桢 高晶 胡卫鹏 时勘[1]
中国科学院心理研究所,北京 100101

摘要:**目的** 探讨大学生社交焦虑对压力源和心理健康关系的影响。**方法** 选用经修订后的青少年生活事件量表(ASLEC)、社交焦虑量表和一般心理健康问卷(GHQ12),对 1430 名大学生进行调查。**结果** (1)社交焦虑对大学生压力源与心理健康之间的关系起部分中介作用。(2)女大学生更容易受丧失压力和人际关系压力的影响。(3)非独生子女比独生子女大学生的社交焦虑感更高,心理健康水平更差。**结论** 对大学生的社交焦虑进行测查和干预有助于缓解大学生面对的生活事件压力,提高心理健康水平。

关键词:社交焦虑 心理健康 压力 大学生
中图分类号:R395.6 B845.6 R179 **文献标识码**:A

College students social anxiety associated with stress and mental health

CHEN Xuefeng, WANG Zhen, GAO Jing, HU Weipeng, et al.
Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

Abstract: **Objective** To explore the mediator effects of social anxiety on college students' life stress and mental health. **Methods** 1430 college students were tested by revised Adolescent Self-Rating Life Events Check List (ASLEC), General Health Questionnaire (GHQ12) and social anxiety scale chose from Self-Consciousness Scale. **Results** 1. Social anxiety was the mediator variable between stress and mental health. 2. Female students were easily suffered from higher losing stress and human relationship stress in comparision with male. 3. Non-only child Students got a higher score in social anxiety and lower GHQ in comparision with only child. **Conclusion** It may be helpful to improve the stress management and mental health of college students by testing and intervening their social anxiety perception.

Key words: social anxiety, mental health, stress, college students

社交焦虑感是一种在他人面前不自在的自我意识[1]。社交焦虑多见于青春期,年龄在 13～24 岁之间,25 岁后较为少见[2],且存在跨文化差异,亚洲国家的年轻人更容易发生社交焦虑现象[3]。严重的社交焦虑感会发展为社交焦虑症,患者社会功能受损,通常教育水平较低、社会经济地位和生活质量也较低[4]。关于社交焦虑的成因,国内外已有研究大致可分为 2 类,一类认为主要原因是缺乏社交技能[5],另一类认为主要原因是自我评价或认知失调[6]。几乎所有关注大学生社交焦虑感的研究者都认为社交焦虑感对大学生的心理健康有影响,但很少有研究关注导致大学生产生社交焦虑感的外界环境或压力源的影响作用,以及社交焦虑感对压力源和心理健康的作用机制。本研究旨在了解大学生面对的各种生活事件压力中与社交焦虑感相关较高的压力,以及社交焦虑感对压力源和心理健康的作用机制。研究结果有助于全面了解社交焦虑感的产生原因及影响因素,从而可以对大学生进行有针对性的心理干预,减轻压力感和社交焦虑感,提高其心理健康水平。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采取分层随机抽样的方法,共调查了北京 21 所大学的 1430 名大学生,其中男生 648 人,占 45.3%,女生 782 人,占 54.7%。平均年龄 20.37 岁(s = 1.38)。来自 211 重点院校的 766 人,占 53.6%,来自一般院校的 575 人,占 40.2%,来自民办院校的 89 人,占 6.2%。独生子女 901 人,占 63%,非独生子女 522 人,占 36.5%,未报告的 7 人,占 0.5%。有研究表明社交焦虑存在性别差异[7]。独生子女大学生是中国特有的一个社会群体,这一群体对不同压力源的感受和应对以及心理健康状况不同于非独生子女。影响大学生社交焦虑和心理健康的变量很多,本文将重点考虑性别和是否独生子女这两个变量,将其它人口学变量作为控制变量加以处理。

1.2 测量工具

压力源问卷选自青少年生活事件量表(ASLEC)[8],原始问卷有 6 个维度:人际关系压力、学习压力、受惩罚压力、丧失压力、健康适应压力和其他压力。采用李克特五点评分的方式,影响程度从 1 到 5 分别是没有影响、有轻度影响、有中度影响、有重度影响和有极重影响。因该问卷编制时测量信效

基金项目:国家自然科学基金资助项目(No. 70471060)
作者简介:陈雪峰,博士研究生
1 通讯作者:时勘,电话:010-64854350,传真:010-64872070,E-mail: shik@psych.ac.cn

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

度使用的样本是中学生,而本研究样本是大学生,因此本研究对 ASLEC 进行了修订,得到一个 15 条项目、4 个因素的大学生压力源测量量表。为检验问卷信效度,将样本随机分为 2 组,样本一进行探索性因素分析(EFA),样本二进行验证性因素分析(CFA)。用 SPSS11.5 做 EFA,用主成分分析法,经斜交极大旋转法抽取因素,以特征根大于等于 1 并参照碎石图来确定项目抽取因子的有效数目。由于部分项目交叉载荷较高,将这些项目剔除,最后得到 15 个项目的四因素结构(见表 1),分别命名为惩罚和期望压力、学习和生活压力、丧失压力和人际关系压力。量表的内部一致性系数为 0.84。

表 1 大学生压力源问卷探索性因素分析

Table 1 Summary of the exploratory factor analysis of college students' life stress questionnaire

项目	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4
与人打架	0.765	0.057	-0.006	0.125
被罚款	0.740	0.166	-0.144	0.124
意外惊吓,事故	0.682	0.126	0.210	0.162
转学或休学	0.638	0.213	0.108	0.060
升学(就业)压力	0.626	0.251	0.168	0.041
家庭施加过高期望	0.616	0.194	0.294	0.021
不喜欢上学	0.177	0.744	-0.022	-0.090
生活习惯(饮食、休息等)明显变化	0.184	0.666	-0.069	0.113
学习负担重	0.215	0.633	0.118	0.127
长期远离家人不能团聚	0.107	0.559	0.267	0.200
恋爱不顺利或失恋	0.111	0.460	0.173	0.239
亲友死亡	0.095	0.033	0.879	0.106
亲友患急、重病	0.183	0.179	0.812	0.144
被人误会或错怪	0.099	0.172	0.131	0.859
受人歧视冷遇	0.213	0.151	0.113	0.831
特征根	4.694	1.549	1.287	1.112
方差变异量(总解释量 57.61%)	20.07%	14.67%	11.82%	11.05%
内部一致性系数	0.81	0.67	0.77	0.76

用 AMOS4.0 对修订后的问卷做 CFA,结果显示,四因素模型的几项拟合指标均能满足统计测量学要求(见表 2)。本研究将从这四个因素入手,分析大学生压力源与社交焦虑和心理健康的内在关系。

表 2 大学生压力源问卷验证性因素分析

Table 2 Summary of the confirmative factor analysis of college students' life stress questionnaire

模型	χ^2	*df*	GFI	AGFI	CFI	TLI	RSMEA
虚拟模型	6106.548	105					
一因素模型	1793.180	90	0.847	0.795	0.716	0.669	0.115
四因素模型	452.520	84	0.957	0.939	0.939	0.923	0.055

社交焦虑问卷选自自知之明问卷(Self-Consciousness Scale)中的社交焦虑分问卷[9],共 6 道题,如"我在新环境里要花上不少时间克服羞怯","我在人群前谈话时会感到紧张"等。在李克特五点量表上评分,从 1 到 5 分别是很不同意,不同意,不确定,同意和很同意。该量表的内部一致性系数为 0.77。

心理健康问卷选用一般健康量表(GHQ12)[10],共 12 道题,如"觉得自己在不少方面都担当着有用的角色","觉得无法克服困难"等,其中包括反向计分的题目。要求被试评价自己在三个月内出现某种行为或产生某种感受的频度。在李克特五点量表上评分,从 1 到 5 分别是决不、偶尔、有时、较多和经常。该量表的内部一致性系数为 0.83。

2 结果

2.1 大学生的压力源、社交焦虑和心理健康的相关

相关分析结果显示,压力源各维度之间有中度显著正相关。除丧失压力外,其他压力源与社交焦虑有轻度显著正相关,与心理健康有中度显著负相关。社交焦虑与心理健康之间有中度显著负相关。各人口学变量与压力源、社交焦虑和心理健康之间也有轻度到中等程度的显著相关(见表 3)。

表 3 压力源、社交焦虑与心理健康的相关系数(r)

Table 3 Means, standard deviations, and correlations of main variables

	得分	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 性别		1							
2. 年龄		-0.172(2)	1						
3. 是否独生子女		-0.110(2)	0.158(2)	1					
4. 惩罚和期望压力	2.74±0.80	0.031	-0.015	0.017	1				
5. 学习和生活压力	2.53±0.71	0.043	0.009	-0.027	0.497(2)	1			
6. 丧失压力	3.47±1.03	0.119(2)	-0.120(2)	-0.094(2)	0.337(2)	0.324(2)	1		
7. 人际关系压力	2.92±0.96	0.145(2)	-0.065(1)	-0.059(1)	0.391(2)	0.429(2)	0.338(2)	1	
8. 社交焦虑	2.87±0.72	-0.052	0.029	0.125(2)	0.170(2)	0.178(2)	0.020	0.144(2)	1
9. 心理健康	3.51±0.60	0.024	-0.075(2)	-0.075(2)	-0.208(2)	-0.301(2)	0.048	-0.171(2)	-0.363(2)

注:(1) $P<0.05$,(2) $P<0.01$

2.2 社交焦虑对大学生压力和心理健康的中介效应

本研究的假设是,大学生面对的压力源通过影响其社交焦虑感,进而影响心理健康水平,即社交焦虑感在压力源和心理健康之间起中介变量作用。目前对中介效应的检验,普遍采用的是 BARON 等提出的三步骤中介效应检验模型:第一步,自变量与中介变量有显著相关;本研究中即压力源与社交焦虑感显著相关;第二步,自变量与因变量显著相关;本研究中即社交焦虑感与心理健康水平显著相关;第三步,在控制自变量后,中介变量与因变量仍然有显著相关,本研究中即控制压力影响后社交焦虑感对心理健康水平仍然有显著预测作用。如果最后一步中自变量的回归系数值仍然显著,则说明有部分中介效应,如果自变量的回归系数值不显著,则说明有完全中介效应[11]。

在控制人口学变量的影响后,将压力源各因素同时放入

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

回归方程,结果显示压力源的影响对大学生的社交焦虑感和心理健康水平都有显著预测作用。其中生活和学习压力对社交焦虑感和心理健康的预测作用较大。在控制了压力源的影响后,将社交焦虑感放入回归方程,结果显示社交焦虑感对心理健康仍然有显著预测作用,而且压力源四个因素的预测作用降低。社交焦虑感对压力和心理健康的部分中介效应得到验证,即在一定程度上,生活事件压力通过影响大学生的社交焦虑感,进而影响大学生的心理健康(见表 4)。

表 4　社交焦虑感对压力源和心理健康关系的中介效应分析结果表

Table 4　Summary of the mediating effects analysis of social anxiety on the link between stress and mental health

	社交焦虑	心理健康	心理健康
第一步:人口学变量			
第二步:压力源惩罚和期望压力	0.095(2)	-0.109(3)	-0.082(2)
生活和学习压力	0.123(3)	-0.270(3)	-0.235(3)
丧失压力	-0.065(1)	0.185(3)	0.166(3)
人际关系压力	0.099(2)	-0.096(3)	-0.068(1)
第三步:社交焦虑			-0.287(3)
F	19.656(3)	53.057(3)	137.124(3)
R^2	0.075(3)	0.168(3)	0.244(3)
$\triangle R^2$	0.053(3)	0.130(3)	0.076(3)

注:(1) $P<0.05$,(2) $P<0.01$,(3) $P<0.001$

2.3　压力源、社交焦虑和心理健康的人口学差异

性别对社交焦虑感的影响,国外相关研究报告女性社交焦虑发病率高于男性(约 2.5∶1～3∶2)[4],国内相关研究有的与国外研究结果相似,有的相反,也有的发现社交焦虑没有性别差异[3]。当代大学生中,独生子女的比例日益增加,本研究样本中独生子女的比例占 63%。已有研究发现,独生子女在人际交往中的表现优于非独生子女[12]。本研究深入分析了性别和是否独生子女这两个人口学变量在压力源、社交焦虑感和心理健康水平上的差异。用 SPSS11.5 进行析因分析,结果显示(见表 5),性别在丧失压力和人际关系压力这两个压力源上存在显著差异,丧失压力对女大学生的影响($\bar{x}=3.56$, $s=0.04$)显著大于对男大学生的影响($\bar{x}=3.33$, $s=0.04$),人际关系压力对女大学生的影响($\bar{x}=3.03$, $s=0.04$)也显著大于对男大学生的影响($\bar{x}=2.76$, $s=0.04$)。是否独生子女在丧失压力、社交焦虑和心理健康上存在显著差异,丧失压力对独生子女的影响($\bar{x}=3.53$, $s=0.03$)显著高于对非独生子女的影响($\bar{x}=3.36$, $s=0.05$),非独生子女的社交焦虑感($\bar{x}=2.99$, $s=0.03$)显著高于独生子女($\bar{x}=2.80$, $s=0.02$),而独生子女的心理健康水平($\bar{x}=3.55$, $s=0.02$)显著好于非独生子女($\bar{x}=3.43$, $s=0.03$)。性别和是否独生子女的交互作用在各个因变量上的差异不显著。

表 5　人口学变量与压力源、社交焦虑和心理健康的多元方差分析表

Table 5　Summary of the multivariate analysis of variance of stress, social anxiety, and mental health on demographic variables

变异来源	因变量	M^2	df	F	P
性别	丧失压力	17.656	1	16.985	0.000
	人际关系压力	23.311	1	25.710	0.000
是否独生子女	丧失压力	9.107	1	8.762	0.003
	社交焦虑	12.848	1	25.272	0.000
	心理健康	4.522	1	12.610	0.000

3　讨论

目前大学生感受到的较为普遍的压力来源有受惩罚带来的压力、外界期望带来的压力、学习和生活适应压力、人际关系压力以及丧失亲友带来的压力。其中影响程度最大的是亲友丧失带来的压力,其次是人际关系压力。社交焦虑感和心理健康水平没有性别差异,但压力源的影响作用存在性别差异。丧失压力和人际关系压力对女大学生的影响显著高于对男大学生的影响。社交焦虑感在独生子女和非独生子女人群中存在显著差异,非独生子女感受到的社交焦虑更强,心理健康程度也显著低于独生子女。

压力源对大学生心理健康产生影响的过程中,社交焦虑感起中介变量作用,即各种压力源事件使得大学生的社交焦虑感增加,进而导致心理健康水平下降。

本研究结果对大学生的心理辅导实践有指导意义。应当关注经历亲友丧失痛苦的大学生的心理动态,加强对大学生人际交往能力的培养,加强对非独生子女这一群体大学生的关注。与社交焦虑感相关的心理辅导及其他压力管理的训练,可以帮助大学生改善对压力情境的认知,缓解社交焦虑感,提高心理健康水平。

参考文献

1　FENIGSTEIN A, SCHEIER M F, BUSS A H. Public and private self-consciousness: assessment and theory[J]. J Cons Clin Psychol, 1975, 43: 522-527.

2　SCHMIDT M H, BLANZ B. Anxiety syndromes in childhood and adolescence[J]. Eur J Child Adol Psych, 1989, 52(1): 42.

3　郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究[J]. 心理学探新, 2000, 20(73): 55-58.

4　MOUTIER C Y, STEIN M B. The history, epidemiology, and differential diagnosis of social anxiety disorder[J]. J Clin Psych, 1999, 60(Suppl 9): 4-8.

5　杨眉. 青春期集体心理咨询与治疗的理论与实践[M]. 天津:天津出版社, 1995: 105-106.

6　YOUNG J E. Cognitive-behavior approach to friendship disorders, from friendship and social interaction[M]. In: DERLEGA V J, ET AL. Newyork: Springer-Verlag, 1986: 253-254.

7　TURK C L, HEIMBERG R G, ORSILLO S M, et al. An investigation of gender differences in social phobia[J]. J Anx Dis, 1998, 12(3), 209-223.

8　汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京:中国心理卫生杂志出版社, 1999: 106-108.

9　汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京:中国心理卫生杂志出版社, 1999: 244-246.

10　DERBERG D, WILLIAMS P. A user's guide to the General Health questionnaire[M]. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1988.

11　BARON R M, DAVID A K. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations[J]. J Clin Psychy, 1999; 60(Suppl 9): 9-13.

12　刘欣,徐光兴. 大学生人际交往障碍的相关研究[J]. 健康心理学杂志, 2004, 12(2): 128-129.

收稿日期:2006-04-17

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net