

社交焦虑、应对方式与大学生心理健康关系研究

□曹 晖 曹 聘 [聊城大学 聊城 252059]

□王 鹏 [山东师范大学 济南 250014]

[摘 要] 本研究采用社交焦虑问卷(IAS)和应对方式问卷(CSQ)对368名大学生进行测评,探讨大学生社交焦虑与应对方式的特点和相互关系,为大学生心理健康教育提供依据。结果表明:应对方式是影响大学生社交焦虑的因素之一,引导大学生采用“合理化”、“解决问题”等积极的应对方式,在遇到问题时注意避免自责,将有利于降低社交焦虑,对大学生的心理健康有益。

[关键词] 大学生; 社交焦虑; 应对方式

[中图分类号] 1384 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1008-8105(2009)03-0091-04

一、问题的提出

人际交往是人类特有的心理需要,是指在交往中传递信息、交流情感,得到尊重和认可,获得安全感,从而保证个人的心理健康。近年来,随着“考研”和“就业”形式的变化,大学生的竞争和各方面的压力也随之加剧,不少大学生出现了社交焦虑,并影响到了心理健康的水平。此外,有研究表明应对方式的不同会影响到个体的情绪状态,进而影响到个体的心理健康。那么,不同性别、专业的大学生的社交焦虑及应对方式有何特点和差异性?大学生的社交焦虑与应对方式之间的相互关系如何?本文将从性别、专业等角度细致地分析大学生应对方式不同的形成原因,并进一步探讨其与大学生的社交焦虑水平的关系。

(一) 社交焦虑及其研究现状

社交焦虑,是指对某一种或多种人际处境有强烈的忧虑、紧张、不安或恐惧的情绪反应和回避行为。以往的研究发现:社交焦虑或恐怖起病于青春后期,25岁以后较少见。另外在跨文化研究中表明,亚洲国家这一现象特别严重。中国的学生步入大学之后,课业相对减轻,加之随着年龄的增长已经进入青春期,人际交往在生活中占的比重显著加大,人际交往方面的问题便开始显现出来。如果不对存在社交焦虑的同学提供帮助,不加以干预任由其发展,

将对其心理健康不利,进而影响学业与生活。

关于社交焦虑的定量评定,国外已经有几个比较有影响的量表,如Mattick和Clarke等人编制的社交焦虑量表(SIAS)和社交恐怖量表(SPS)、Turner等人编制的社交恐怖和焦虑量表。这些量表除了在文化上与我国存在差异外,项目数量都较大。本研究的研究工具采用心理卫生评定量表手册(增订版)中的“交往焦虑量表”。

有关研究对大学生社交焦虑的特征进行了分析,得出社交焦虑组的学生比非焦虑组的学生显示出更高的人际交往焦虑、内向、不稳定、抑郁、害怕等心理倾向^[1]。社交焦虑的影响因素有很多,如家庭环境、父母教养方式、个体的性格特点等,有关研究已验证大学生社交焦虑与自尊和自我接纳呈显著负相关^[2]。

(二) 应对方式及其研究现状

应对方式(Coping Style)又称应对风格,是个体对环境或内在需求及其冲击所做出的恒定的认知和行动努力,它是应激与心理健康的中介机制,对人的身心健康起着调节作用。应对方式是在应对过程中,继认知评价后所表现出来的具体的应对活动,是影响个体环境适应性和心理健康的重要因素^[3]。积极有效、接近问题的应对和良好的适应密切相关,而消极无效、回避问题的应对则有可能导致抑郁、焦虑、不良适应等^[4]。

[收稿日期] 2008-05-23

[作者简介] 曹晖(1971-)男,教授,博士,聊城大学生心理健康教育与咨询中心主任;曹聘(1973-)女,硕士,聊城大学教育科学院副教授。

国内对大学生的应对方式的研究主要集中在大学生的应对方式的影响因素、应对方式的特点、常用的应对方式、应对方式与心理健康的关系以及测量应对方式的工具等方面。

国外发展了不少应对方式的评估方法,如由Folkman和Lazarus编制的应对方式问卷(ways of coping questionnaire, WCQ)等应用较广,且具有代表性。国内常用的问卷,除了姜乾金编制的特质应对方式问卷和解亚宁编制的简易应对方式问卷以外,最常用的是肖计划编制的多维度的“应付方式问卷”。这些量表均已被证明具有良好的信度和效度。本文即选用肖计划等人编制的“应付方式问卷”。

二、研究方法

(一) 研究对象

从聊城大学理科、文科和艺术三个学院中,随机抽取368名大学生,其中男生180人,占48.9%,女生188名,占51.1%;理科生140人,占38%,文科生128人,占35%,艺术生100人,占27%。利用心理学公共课和公选课的时间发放问卷进行调查,收回有效问卷为351份,有效率为95%。

(二) 研究工具

1. 交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)^[5]

用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向。量表选自心理卫生评定量表手册(增订版),由15个自陈式条目组成,要求被试者从“与我一点也不符”到“与我极其相符”做五级评定,分数范围为15(社交焦虑程度最低)至75(社交焦虑程度最高),焦虑程度与总分呈正比。大学生平均分为38.9,标准差为9.7,粗略地说,如果一位大学生的测验分数超过了60分,即可认为是患有社会交际焦虑症。IAS问卷条目少,使用方便,且信效度较高。

2. 应对方式问卷(Coping Style Questionnaire, CSQ)

采用肖计划等人编制的应对方式问卷。该问卷由62个项目组成,分为积极应对与消极应对2个纬度,包括解决问题、自责、求助、幻想、退避和合理化6个因子。量表为自评问卷,每个项目采用“是”和“否”两种计分方式^[6]。

3. 数据处理

采用spss12.0对所收集的数据进行T检验、方差分析、相关分析和回归分析。

三、结果

(一) 大学生社交焦虑和应对方式的性别差异

通过对不同性别大学生社交焦虑和应对方式的显著性差异检验得出, 女生的社交焦虑程度要稍高于男生, 但差异并不显著。在应对方式调查中, 只有在解决问题应对方式中表现出了显著的性别差异性, 男生比女生更倾向于采用解决问题应对方式; 在其他应对方式中, 男生自责、幻想、退避的倾向性高于女生, 而女生求助和合理化的倾向性高于男生, 且差异不显著。见表1。

表1 不同性别大学生社交焦虑、应对方式

得分比较 (M±SD)

	男	女	t
社交焦虑	2.56±0.68	2.64±0.46	-0.76
解决问题	0.76±0.17	0.69±0.18	2.03*
自责	0.35±0.21	0.34±0.21	0.25
求助	0.47±0.23	0.51±0.21	-0.94
幻想	0.40±0.19	0.38±0.17	0.26
退避	0.45±0.18	0.43±0.20	0.73
合理化	0.55±0.26	0.56±0.23	-0.24

注: * $P < 0.05$

(二) 不同专业大学生的社交焦虑、应对方式比较

通过对数据进行方差分析发现, 社交焦虑的学科显著性差异主要表现在理科生和文科生的差异上, 理科生的社交焦虑程度要显著地高于文科生; 而应对方式的学科显著性差异则体现在理科与文科及文科生与艺术生的幻想应对方式的差异上。见表2。

表2 不同专业社交焦虑和应对方式的差异比较

专业	社交焦虑 Mean Difference	幻想 Mean Difference
理科与文科	0.23*	6.69E-02*
理科与艺术	-1.78E-02	-2.45E-02
文科与艺术	-0.25	-9.14E-02*

注: * $P < 0.05$

(三) 大学生社交焦虑与应对方式的相关研究

对大学生的社交焦虑和应对方式进行相关分析得出, 大学生解决问题和合理化两种应对方式与社交焦虑呈显著负相关, 而自责应对方式与社交焦虑呈显著正相关, 求助、幻想和退避这三种应对方式与社交焦虑无显著相关性。见表3。

表3 大学生社交焦虑与应对方式的相关分析

	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化
社交焦虑	-0.25**	0.23**	0.12	0.11	0.03	-0.20*

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

(四) 大学生应对方式对社交焦虑的回归分析

以大学生的社交焦虑为因变量,以应对方式中的6个因子为自变量,应用逐步回归法(Stepwise)进行多元线性回归分析,结果显示,以应对方式中6个自变量预测因变量社交焦虑时,自责、合理化这两个因子对预测大学生的社交焦虑作用显著,见表4。建立的回归方程为:社交焦虑 = $-2.63 \times \text{合理化} + 2.34 \times \text{自责}$ 。该回归方程达到显著性水平。

表4 应对方式对社交焦虑的多元回归分析

进入方程的变量	绝对系数	B值	t值	P值
合理化	0.124	-0.203	-2.63	0.010
自责	0.157	1.85	2.34	0.020

四、讨论

(一) 大学生的社交焦虑、应对方式水平的差异比较

1. 大学生的社交焦虑、应对方式水平的性别差异

大学生的社交焦虑不存在性别的显著差异性,这与国外已有的关于社交焦虑的研究相符^[7]。虽然差异不显著,但是我们也应该看到差异的存在,从表1也可以看出,男生的社交焦虑水平的得分成绩低于女生的社交焦虑水平,说明在社会交往中,大学女生的社交焦虑比男生略重一些,在交往中可能不如男生主动大方,相比男生来说略有羞涩。

在应对方式的六个因子中,解决问题和求助应对方式属于成熟、积极的应对方式,自责和退避等应对方式属于不成熟的应对方式。研究表明,男生比女生更多地采用解决问题的应对方式,而女生更倾向于采用求助的应对方式。这可能与男生遇事有挑战性,女生一般有依赖性有关。总之,他们所选择的应对方式总体上看是倾向于积极、成熟的。

2. 大学生的社交焦虑、应对方式水平的专业差异

理科与文科学生的社交焦虑水平存在显著的差异性,这可能与文科的专业特点有关。因为文科的专业知识中包含更多的人文素养,更多地面对人的问题,这使文科生注重与人的情感沟通,对他人的情绪情感变化较为敏感,能够主动进行自我锻炼,在学习、生活中比理科生更多地得到人际交往能力的

培养。而理科生所学知识程序性、逻辑性比较强,他们多与数据、实验打交道,较少关注情感,对他人的情感体验、情绪变化的敏感性差,这些都反过来影响其交往的主动性,相应地影响了其社会交往的能力,进而在社交中产生焦虑的可能性增高。

从表2可以看出,理科生比文科生更倾向于采取幻想这一应对方式,这可能是因为,理科生在专业知识的学习中更多地与数据打交道,逐渐形成了理性逻辑思维,社交能力受到影响,因此遇到问题时难以主动采取措施进行解决,更多的是消极等待,以幻想的方式来对待问题。

(二) 应对方式与社交焦虑的相关分析

应对方式与社交焦虑的相关分析表明,在遇到问题时,关注于如何解决问题,或对问题进行合理化的个体,其产生社交焦虑的可能性小。关注于解决问题的大学生,更多地积极思考办法甚至采取措施来应对问题,从而社交焦虑产生的可能性较小。遇到问题时倾向于合理化的大学生,能看得开,一般不会因为这些问题而过度焦虑。即使遇到失败,他们也不会把责任完全揽到自己的身上,因而内心负担相对较轻。在遇到社交问题时他们也会倾向于归因于客观方面,一般不去怀疑自己的社交能力,故产生社交焦虑的可能性相对小些。

而那些遇到问题时倾向于自责的大学生,其产生社交焦虑的可能性相对较大。这些学生在遇到问题时倾向于责怪自身,这必然会增大其心理压力,形成一种内归因模式,逐渐地怀疑自己的能力;在社交方面遇到挫折时便会信心不足,易产生社交焦虑。

(三) 应对方式对社交焦虑的预测作用分析

多元线性回归结果显示,自责、合理化在预测社交焦虑方面作用显著。这表明,我们可以用个体的自责、合理化指标来预测其社交焦虑发生的水平。结合上面的相关分析我们可以看出,遇到问题时倾向于自责的个体,其更易产生社交焦虑,而对问题进行合理化对待的大学生,其产生社交焦虑的可能性小。这样我们可以引导学生在面对问题时学会找到问题存在的合理性,合理地看待问题,理性地分析问题,学会接受问题,这种应对方式有助于降低、减少其心理压力,降低其社交焦虑水平。

(四) 本研究对心理健康教育的意义

积极应对有利于大学生的心理健康,而消极应对则不利于大学生的心理健康,即不同的应对方式对心理健康有不同作用^[8-9]。这就启发我们:

1. 鼓励女生摆脱传统观念的束缚,在与人交往

时大方、合理地展现自己,这将增加其交际时的自信心,有助于其社交焦虑水平的降低。引导男生关注自身感受,在遇到问题时积极采取措施解决问题,但是必要时也应把自己的压力释放出来,向外界求援,这对其心理健康有益。

2. 依据文理科生的社交焦虑差异,在日常教学中,我们可以在理科生的教育中适当加入人文素养,增加适量的文科知识学习,鼓励引导其更多地、主动地与人交往,在人际交往方面进行有意识的自我锻炼,鼓励其在遇到问题时要敢于采取行动,不要只停留在等待、幻想的地步。

3. 在心理健康教育工作中,应当注意引导学生在面对问题时采取积极的应对方式。在遇到挫折、困难时应当看到挫折、困难背后的积极意义,认识到问题的发生是有其客观原因的,进而以积极的心态来考虑问题的解决方式,寻找有助于解决问题的途径。一味地自责,甚至于怀疑自己的能力,既不利于问题的解决,更不利于身心健康。必要时可以用“酸葡萄”心理看待自己的得失,换一种心态去看得与失。

五、结论

1. 在性别方面,大学生的社交焦虑不存在显著差异,在应对方式中,只有在解决问题这一因子上表现出显著的性别差异。在专业方面,理科生与文科生在社交焦虑和幻想两个纬度差异显著,文科生和艺术生在幻想应对方式方面的差异显著。

2. 社交焦虑与“解决问题”和“合理化”两种应对方式呈显著负相关,与自责应呈显著正相关。

3. 通过多元线性回归分析得出,“自责”、“合理化”两种应对方式对社交焦虑有显著的预测作用

4. 应对方式是影响大学生社交焦虑的因素之一,引导大学生采用“合理化”、“解决问题”等积极的应对方式,在遇到问题时注意避免自责,将有利于降低社交焦虑,对大学生的心理健康有益。

参考文献

- [1] 彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 等. 大中学生社交焦虑特征初探[J]. 中国健康心理学杂志, 2004, 12(4): 243.
- [2] 高文凤, 丛中. 社交焦虑与大学生自尊、自我接纳的关系[J]. 健康心理学杂志, 2000, 8(3): 276-279.
- [3] 王楨, 陈雪峰, 时勤. 大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2006, (4): 378.
- [4] 张怡玲, 甘怡群. 国外应对研究的不同理论视角[J]. 中国临床心理学杂志, 2004(3): 321-323.
- [5] 心理卫生评定量表手册(增订版)[J]. 中国心理卫生杂志社, 1999(12): 230-231.
- [6] 肖计划, 许秀峰. “应付方式问卷”信度与效度研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996(4): 164-168.
- [7] 俞俊洪. 社交恐怖症的诊断与治疗[J]. 国外医学精神病学分册, 1993(3): 132-135.
- [8] 张录, 赵静波, 梁军林, 等. 高中生心理健康影响因素的通路分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2005(2): 194-195.
- [9] 答会明. 高师大学生心理健康水平、社会支持、应付方式的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(4): 292-295.
- [10] 张强, 陈丽娇, 赵虎. 大学生社会支持与心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2004(6): 403-404.

A Correlation Study on Coping Styles and Social Anxiety in College Students

CAO Hui CAO Pin

(Liaocheng University Liaocheng 252059 China)

WANG Peng

(Shandong Normal University Jinan 250014 China)

Abstract To explore college students' characteristics of social anxiety and coping styles, and the relations between the two variables, this research evaluates 368 college students with Interaction Anxiousness Scale (IAS) and Coping Style Questionnaire (CSQ). The results show that there are differences as well as correlations among college students' social anxiety and coping styles. Using positive coping style to face problem can lower down their level of social anxiety.

Key words college students; social anxiety; coping style

编辑 刘波