

A Research on the Correlation of Loneliness and Social Anxiety in College Students

Lichuan Wan

School of Education Science, Guizhou Normal University, Guiyang Guizhou
Email: 604113510@qq.com

Received: Mar. 17th, 2016; accepted: Apr. 2nd, 2016; published: Apr. 13th, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

To explore the relationship between loneliness and social anxiety of college students, we test 450 college students by using the UCLA loneliness scale and the social anxiety scale (Interaction Anxiousness Scale, IAS). The results showed that: 1) with respect to the sense of loneliness, there was statistical significance in the projects of sex, one-child and local institution; 2) with respect to the social anxiety, there was statistical significance in the projects of sex and one-child; 3) there was a significant positive correlation between the sense of loneliness and social anxiety, and the sense of loneliness was a positive predictor for social anxiety. The conclusion is: the college staff who work at mental health education should properly deal with the problem of students who have high loneliness to help them get out of loneliness, exercise the social skills of university students, develop good interpersonal communication quality, and promote the healthy growth of college students.

Keywords

College Students, Loneliness, Social Anxiety

大学生孤独感与社交焦虑的相关研究

万里川

贵州师范大学教育科学学院, 贵州 贵阳
Email: 604113510@qq.com

收稿日期: 2016年3月17日; 录用日期: 2016年4月2日; 发布日期: 2016年4月13日

文章引用: 万里川(2016). 大学生孤独感与社交焦虑的相关研究. *心理学进展*, 6(4), 391-397.
<http://dx.doi.org/10.12677/ap.2016.64051>

摘要

为了探讨大学生孤独感与社交焦虑之间的关系，本研究采用了UCLA孤独量表和交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)对450名大学生施测。研究表明：1) 大学生的孤独感体验在性别、是否独生、生源地项目上呈显著性差异；2) 大学生的社交焦虑在性别和是否独生上存在显著性差异；3) 孤独感与社交焦虑呈正相关，且达到显著水平，孤独感对社交焦虑有正向预测作用。结论：高校心理健康教育工作者应该正确对待大学生高孤独感群体，并及时给予调控，帮助他们走出孤独，并锻炼大学生的社交能力，培养良好的人际交往品质，促进大学生的健康成长。

关键词

大学生，孤独感，社交焦虑

1. 引言

大学生的年龄大多是18岁到23岁，正处在青年期与成年期的过渡期。这个时期，心理与行为活动能否得到良好的转型矫正，将对他们的一生有一定影响。处在这个阶段的大学生，生理发展已经成熟，抽象思维趋于完善，人格独立，开始着手建立两性关系。但是，大学生还没能准备好扮演社会职业角色甚至是父母角色，职业与家庭的相关认知还未完全形成。这种亲密与孤立的矛盾使这一阶段的学生更容易因为内外因素产生孤独体验。

1973年，美国学者Robert S. Weiss发表了名为《孤独——情绪与社会孤立的体验》的文章，文章指出：孤独感是当个体感到缺乏令人满意的人际关系，自己对交往的渴望与实际的交往水平产生差距时的一种主观的心理感受或体验。Lttitia Anne Peplau和Daniel Perlmen在1994年对孤独特征作出定义，认为孤独是一种不愉快的，令人痛苦的主观体验或心理感受，当个体渴望的社交关系模式和实际的社交关系模式之间存在差异时，就会产生孤独体验。

我国学者也对孤独进行了描述。岑国桢(2005)把孤独定义为个体在人际关系中未能满足自己的社会期望，在主观上产生自己被忽视、被遗忘、被他人认为是无足轻重的感受，所引发的一种消极的心理状态。黄希庭(2004)则认为孤独是一种负向的情绪体验，是个体渴望人际交往和亲密关系却又无法满足，而产生的一种不愉快的情绪。

Watson和Friend(1970)认为社交焦虑是人在社会情境中所产生的一种逃避、喜欢独处和害怕别人批评的不适情绪。Georgia Halls, Peter J. Cooper, Cathy Creswell(2015)对焦虑症儿童进行了研究，研究结果指出，社交焦虑的儿童的社会沟通能力比其他形式焦虑的儿童弱，前者的社交沟通问卷(SCQ)得分比后者高出三倍。郭婧(2012)指出，社交焦虑症已是当今社会的第三大心理疾病，成因分为生理、心理和社会三方面，个案干预方法和小组干预方法能有效的缓解焦虑症状。蒋萃(2013)以大学生为被试研究了社交焦虑现状，发现社交焦虑问题以其时间持续长、发生率高严重制约大学生心理健康发展，并对被试进行干预，结果被试前后具有显著差异，认为及时有效的干预可有效改善当前大学生所产生的各类社交焦虑。

洪海滨(2011)以大学生为研究对象的研究表明大学生孤独心理与焦虑水平成显著相关。衡书鹏(2012)以大学生为研究对象表明一般社交焦虑和交流焦虑对孤独感有不同影响，与一般社交焦虑相比，交流焦虑和孤独感的相关度更高，即交流焦虑会带来更高的孤独感。国外已有研究表明社交焦虑是产生孤独和胆怯的原因(Vivien S. Huan, Rebecca P. Ang, & Stefanie Chye, 2014)。

目前,在查阅到的近年的国内和国外研究中,关于孤独感与社交焦虑之间的研究较少,多数是分别对孤独感和社交焦虑进行单独研究,或者是与其他变量进行研究,如应对方式、社会支持、情绪智力等。而在研究对象方面,今年研究多以青少年为主,大学生为被试的研究极少涉及孤独感与社交焦虑两个变量。因此,本研究将以贵州在校大学生为研究对象,了解大学生孤独感和社交焦虑的现状,并系统研究孤独感与社交焦虑二者之间的相关关系,以便各高校能对在校大学生实行有效的心理健康教育。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

在贵州师范大学、贵州大学、贵州民族大学三所学校随机抽取 450 名学生,发放问卷 450 份,回收问卷 443 份,剔除无效问卷 15 份后,获得有效问卷 428 份,有效回收率为 95.1%。其中男生 197 人,女生 231 人;大学一年级 107 人,大学二年级 103 人,大学三年级 108 人,大学四年级 110 人。其中独生子女 63 人,非独生子女 365 人;城镇 102 人,农村 326 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. UCLA 孤独量表

本研究采用 UCLA 孤独量表第三版,用于评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独。该量表包含有 20 个测量项目用于测量被试近段时间的孤独感受,例如“你常感到没人可以信赖吗?”“你常感到属于朋友们中的一员吗?”等。被试需根据自己的情况来分别对各个测量项目进行 1 至 4 点评分(1:从不;2:很少;3:有时;4:一直)。UCLA 第三版已用于各种人群,包括大学生($M = 40.1, SD = 9.5$)。此量表为一维情感状态测量量表, α 系数为 0.94,重测信度为 0.62,并具有良好的区分效度和聚敛效度。

2.2.2. 交往焦虑量表

本研究采用的交往焦虑量表(IAS)用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向。该量表含有 15 条自陈条目,这些条目按 5 级分制予以回答(1:一点也不相符;2:一点儿相符;3:中等程度相符;4:非常相符;5:极其相符)。量表历经四阶段从最初的 87 条中选到现在的 15 条,其总评分从 15 (社交焦虑程度最低)到 75 (社交焦虑程度最高)。量表所有条目与其它条目的总数相关系数至少为 0.46,重测相关系数为 0.81。

2.3. 施测过程

研究者主持团体发放问卷。并对所采集的数据运用 SPSS19.0 进行分析,分析方法包括描述统计、t 检验、方差分析等。

3. 研究结果

3.1. 大学生孤独感的特点分析

为了了解本地区大学生孤独感的现状特点,考查大学生男女性别之间、生源地之间以及是否独生子女等人口学变量上是否存在差异,进行了独立样本 T 检验。结果见表 1。

本问卷是采用 4 级评分制,以量表测试均值(40.1)为标准,得分越高孤独感越强。由表 1 可知:大学生孤独感总体水平较高;在性别上,男生的孤独感得分高于女生,达显著水平($p < 0.05$);大学生体验孤独感在生源地项目上差异显著($p < 0.05$),来自农村的大学生孤独感得分显著高于来自城镇的大学生;在是否独生项目上,非独生子女的大学生孤独感得分高于独生子女大学生,存在显著性差异($p < 0.05$)。在年级项目上,大一、大二、大三和四的孤独感得分呈逐渐下降趋势,但均不存在显著差异。

Table 1. Characteristics of college students' sense of loneliness ($N = 428$)
表 1. 大学生孤独感的特点($N = 428$)

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
性别	男	44.777	6.855	2.467*
	女	42.987	8.151	
是否独生	是	45.111	7.665	-2.732**
	否	43.586	7.607	
生源地	城镇	44.098	8.036	-9.091***
	农村	43.721	7.503	
年级	大一	44.673	7.563	1.225
	大二	44.214	8.350	
	大三	43.602	7.585	
	大四	42.800	6.964	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.2. 大学生社交焦虑特点分析

为了考察本地区大学生有关人口变量在社交焦虑上的特点和差异,对大学生社交焦虑平均分进行了性别、生源地、学科类型以及是否独生子女的差异检验,采用独立样本 T 检验,结果见表 2。

本问卷是采用 5 级评分制,所以取中间值 3 为参考标准,得分越高说明社交焦虑越强。从表 2 可以看出,大学生社交焦虑总体处在中等偏上水平;性别上,女生的社交焦虑得分大于男生,达到显著水平($p < 0.05$);在是否独生子女变量上,非独生子女的焦虑得分高于独生子女,已达显著水平($p < 0.05$);生源地方面不存在显著相关;在年级项目上,大一、大二和大四的社交焦虑感得分均处于高水平,其中大二焦虑均分最高,大三学生的社交焦虑得分最低,但不存在显著差异。

3.3. 大学生孤独感与社交焦虑的相关分析

通过表 3 我们发现,大学生孤独感与社交焦虑的相关达显著水平($p < 0.05$),相关系数为 0.348 呈正相关。这说明在孤独感上得分越高,被试的社交焦虑也就越严重。这就是说被试如果感觉到孤独,而孤独感得不到及时良好的纠正的话,可能会促使其社交焦虑的发展。

3.4. 大学生孤独感对社交焦虑的回归检验

相关分析结果表明,大学生孤独感与社交焦虑的相关达显著相关。因此,为了进一步探讨孤独感和社交焦虑二者之间的关系,以孤独感为自变量,社交焦虑为因变量进行逐步回归分析,来考察孤独感对社交焦虑的影响,结果见表 4。

由表 4 可知,以孤独感为自变量,社交焦虑为因变量,进行逐步回归分析,结果表明,二者之间的回归系数是 0.348,孤独感对社交焦虑有正向预测作用,能预测总变异的 12.1%。

4. 讨论

4.1. 大学生孤独感的特点分析

大学阶段是一个复杂的阶段,从这个阶段的一开始就要求大学生快速的融入新环境新集体,并接受各方面的压力和挑战,包括学业、择业、情感及人际交往等方面,这就对学生心理产生一个较强的冲击,心理素质较差的学生就会较容易被落下,进而产生不同程度的孤独感。

Table 2. Characteristics of college students' social anxiety ($N = 428$)
表 2. 大学生社交焦虑的特点($N = 428$)

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
性别	男	40.589	7.652	-2.111*
	女	42.195	8.004	
是否独生	是	40.428	6.185	-2.264*
	否	41.633	8.126	
生源地	城镇	41.400	7.660	1.853
	农村	41.637	8.565	
年级	大一	41.813	8.014	1.088
	大二	42.214	8.426	
	大三	40.361	7.694	
	大四	41.473	7.356	

Table 3. Correlation analysis between sense of loneliness and social anxiety of college students ($N = 428$)
表 3. 大学生孤独感与社交焦虑的相关分析($N = 428$)

	孤独感	社交焦虑
孤独感		0.348**
社交焦虑	0.348**	

Table 4. The regression prediction model of the mean and subscale of social anxiety to sense of loneliness
表 4. 孤独感对社交焦虑平均分的回归预测模型

因变量	自变量	相关系数 R	确定系数 R ²	调整 R ²	估计标准误	F 值
社交焦虑	孤独感	0.348	0.348	0.121	0.119	58.593***

男生的孤独感高于女生,可能是因为男生多数爱面子,或者因为社会角色的定位让他们比较隐忍,导致他们的很多想法或情绪不能表达和宣泄出来,较少与他人倾诉,没有人了解和分担他们的负面情绪;和女生比较而言,女生更容易向他人倾诉,并通过特定行为来表达和宣泄情绪,例如哭泣。所以男生的孤独感会高于女生。

在生源地方面,农村大学生的孤独感高于城镇大学生。形成这种情况的原因可能是大学的环境因素和学生的生活条件因素。大学校园大多处于经济条件较好的城市里,对于这种生活环境,本来就生活在城镇的学生能很好的适应下来,而来自农村的学生,他们原本的生活环境和大学的环境有一定的差距,最初可能存在适应困难,孤独感也就随之而来;其次,来自农村的学生家庭条件都不怎么好,和城镇学生在一起学习生活,容易产生自卑感,不愿与经济条件较好的同学相处,在娱乐方面,可能也会因为资金不足而全席一些聚会活动,加剧孤独感体验。

非独生子女的孤独感体验高于独生子女,一方面可能是由于家中兄弟姐妹分散了父母在自己身上的注意力,较独生子女来说,较少的得到父母的关注度;另外,还有可能是因为在家有兄弟姐妹陪伴,一起嬉戏玩耍,来到大学之后,远离家人朋友,一个人在学校冷清的日子和在家里有兄弟姐妹陪伴热闹的日子会形成落差,造成学生产生孤独感,而独生子女的成长过程中本就没有兄弟姐妹相伴,在一定程度上习惯了相对独立的生活,到了大学也就和在家没两样,也就不会感觉到孤独。此外,也可能是独生子

女的样本量不足引起的结果偏差。

各年级大学生在孤独感体验上没有显著差异，这与许慧燕(2010)的研究结果一致。但是也有其他学者的研究显示大学生各年级的孤独感体验上存在差异(李鹏，2010)。可见，年级对孤独感的影响还有待进一步探讨。

4.2. 大学生社交焦虑的特点分析

本研究结果发现，女生的社交焦虑得分显著大于男生，在是否独生子女变量上，非独生子女的社交焦虑得分高于独生子女。年级和生源地方面不存在显著相关。

性别方面，男女生的社交焦虑差异显著，可能是男女生的性格差异造成的。较男生而言，女生为人处世更细腻，更敏感，而男生在性格情感上要粗枝大叶一些，因此对于同一个事件，女生会做得更多，想得更多，这就可能造成女生在人际交往中有更多的顾虑和想法，从而产生焦虑的情绪体验。

非独生子女的社交焦虑得分高于独生子女，可能是由于非独生子女长期与自己的家人接触，在成长过程中会需要很多时间花在兄弟姐妹间的互相照顾上，与独生子女相比，非独生子女与陌生人打交道的机会和时间会少很多，交际面也比独生子女小，这就可能导致非独生子女交际能力较弱，在大学与人相处，特别是在新入学时比较吃力，产生焦虑情绪。另外，非独生子女大多来自农村，独生子女几乎都来自城镇，生活在城镇的大学生见的世面较多，可以通过各种电子设备和娱乐活动来获取更多的信息，也有更多与别人接触交往的机会；而来自农村的大学生由于经济条件的限制，生活比较单一，获得信息的途径也较少，与外界接触少，进入大学后，前者比后者更能融入新集体，后者容易形成社交困难，产生社交焦虑。

生源地项目上，大学生的社交焦虑不存在显著性差异。但是由研究结果可知，农村大学生的社交焦虑平均分(41.637)要略高于城镇大学生的社交焦虑平均分(41.400)，分析原因可能是大学环境与他们以前在农村时的生活方式、人际关系等有很大的不同，一旦难以适应大学的新环境，就容易产生社交焦虑。也可能是因为本研究选取的被试与其他研究者选取的被试不一样，本研究的被试都来自贵州地区的大学，学生以贵州省本省学生为主，所以研究对象基本都是贵州本地学生，文化差异的不同可能会导致分析结果的不一样。

不同年级的大学生的社交焦虑不存在差异，与张国华等人(2012)的研究相符。

4.3. 大学生孤独感与社交焦虑的关系分析

数据分析结果显示，大学生孤独感与社交焦虑存在正相关，且达到显著水平。即如果孤独体验得分越高，那么社交焦虑的得分也就越高，大学生的孤独感水平与其社交焦虑水平是相互影响的。进一步回归分析表明，孤独感对社交焦虑具有明显的预测力和显著的影响力。

人本主义学者认为，孤独体验来自两方面：一方面是不满意的人际关系，另一方面是自我的消极评价。所以分析原因可能是：

第一，大学生在一开始的同伴交往中，因为各种原因，如：人格、人际信任、社会支持、父母教养方式等因素，不敢与同伴交往，将自己封闭、孤立起来，当个体对交往的渴望与实际的交往水平产生距离，感觉到缺乏令人满意的人际关系时，就产生了孤独、无助的情绪体验，即孤独感。孤独感的产生会引发社交焦虑，而焦虑到一定程度，缺乏社会交往，就会产生社交回避，不愿与同伴交往，长此缺乏同伴交往，总是在同样的环境下生活，不喜欢与外界接触，与世界有隔离。社会回避行为越多，孤独体验越强，社交焦虑越严重，会更加觉得孤独，也会进一步加深社交焦虑的程度。

第二，有孤独体验的大学生，心思细腻敏感，并偏向于他人对自己的消极评价，以此会更加不愿意

与人交往，加重社交焦虑，不能在周围环境中寻找到可以倾诉和依靠的人，更易感到孤独，从而加重社交焦虑。

5. 结论

- 1) 大学生的孤独感体验在性别、是否独生、生源地项目上呈显著性差异。
- 2) 大学生的社交焦虑在性别和是否独生上存在显著性差异。
- 3) 大学生的孤独感与社交焦虑存在正相关，且达到显著水平。
- 4) 孤独感对社交焦虑有显著的预测作用。

综上所述，高校心理健康教育工作者应该正确对待大学生高孤独感群体，并及时给予调控，帮助他们走出孤独，并锻炼大学生的社交能力，培养良好的人际交往品质，促进大学生的健康成长。

参考文献 (References)

- 岑国桢(2005). 青少年学生网络交友及其心理健康状况调查. *中国学校卫生*, (6), 488-489.
- 郭婧(2012). 社交焦虑的成因及干预方法研究. *文学界(理论版)*, (11), 411-412.
- 衡书鹏(2012). 大学生社交焦虑、情绪智力与孤独感的关系研究. *临沂大学学报*, (3), 80-82.
- 洪海滨(2011). 谈大学生的孤独感以及与焦虑相关的研究. *新校园理论版*, (9), 24-25.
- 黄希庭(2004). *大学生心理健康教育*. 上海: 华东师范大学出版社.
- 许慧燕(2010). 大学生孤独感的现状分析及对策探讨. *管理观察*, (5), 254-256.
- 张国华, 佟秀莲, 张彦云, 孔德英(2012). 师范类大专生社交焦虑状况研究. *山西财经大学学报*, (S2), 193-194.
- Halls, G., Cooper, P. J., & Creswell, G. (2015). Social Communication Deficits: Specific Associations with Social Anxiety Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 172, 38-42. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.040>
- Huan, V. S., Ang, R. P., & Chye, S. (2014). Loneliness and Shyness in Adolescent Problematic Internet Users: The Role of Social Anxiety. *Child Youth Care Forum*, 43, 539-551. <http://dx.doi.org/10.1007/s10566-014-9252-3>
- Watson, D., & Friend, R. (1970). Measurement of Social-Evaluative Anxiety: Erratum. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 69. <http://dx.doi.org/10.1037/h0020196>
- Weiss, R. S. (1974). Loneliness—Experience of Emotional and Social-Isolation. *Review of Existential Psychology & Psychiatry*, 2, 210-212.