

# 中国大学生社交焦虑障碍干预研究(综述)

鞠明晓<sup>1\*</sup>, 蔡新民<sup>2</sup>, 王娟<sup>3</sup>, 孙闻泽<sup>4</sup>, 丁宏<sup>4</sup>, 于文兵<sup>4#</sup>

<sup>1</sup>平度第二实验小学, 山东 青岛

<sup>2</sup>青岛香港路小学, 山东 青岛

<sup>3</sup>临沂市罗庄区滨河高级中学, 山东 临沂

<sup>4</sup>中国海洋大学体育系, 山东 青岛

Email: #yuwenbing@ouc.edu.cn

收稿日期: 2021年8月5日; 录用日期: 2021年9月2日; 发布日期: 2021年9月14日

## 摘要

为全面了解我国大学生社交焦虑障碍现状及其相关的干预研究, 并为解决我国高校大学生社交焦虑问题提供参考。通过对Google scholar、Pubmed、ProQuest、中国知网、万方数据5个中英文数据库相关文献进行检索, 对国内关于社交焦虑障碍干预的发展现状进行系统综述。国内外学者对社交焦虑障碍的干预开展大量的研究, 主要包括药物干预和心理干预, 相关研究比较系统而全面。研究认为心理干预中的认知行为疗法疗效最好, 并优先于药物疗法。

## 关键词

大学生, 社交焦虑障碍, 干预

# Intervention Study of Social Anxiety Disorder of China University Students (Review)

Mingxiao Ju<sup>1\*</sup>, Xinmin Cai<sup>2</sup>, Juan Wang<sup>3</sup>, Wenze Sun<sup>4</sup>, Hong Ding<sup>4</sup>, Wenbing Yu<sup>4#</sup>

<sup>1</sup>Pingdu Second Experimental Primary School, Qingdao Shandong

<sup>2</sup>Qingdao Hong Kong Road Primary School, Qingdao Shandong

<sup>3</sup>Binhe Senior Middle School, Luozhuang District, Linyi City, Linyi Shandong

<sup>4</sup>Department of Physical Education, Ocean University of China, Qingdao Shandong

Email: #yuwenbing@ouc.edu.cn

Received: Aug. 5<sup>th</sup>, 2021; accepted: Sep. 2<sup>nd</sup>, 2021; published: Sep. 14<sup>th</sup>, 2021

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 鞠明晓, 蔡新民, 王娟, 孙闻泽, 丁宏, 于文兵(2021). 中国大学生社交焦虑障碍干预研究(综述). *心理学进展*, 11(9), 2085-2091. DOI: 10.12677/ap.2021.119236

## Abstract

In order to comprehensively understand the current situation of social anxiety disorder of college students in China and its related intervention research, and provide reference for solving the problem of social anxiety of college students in China. This paper systematically summarizes the development status of social anxiety disorder intervention in China by searching the relevant literature of five Chinese and foreign databases: Google Scholar, PubMed, ProQuest, China HowNet and Wanfang Data. Domestic and foreign scholars have carried out a lot of research on the intervention of social anxiety disorder, mainly including drug intervention and psychological intervention. The research shows that cognitive behavioral therapy in psychological intervention has the best curative effect, and takes precedence over drug therapy.

## Keywords

University Students, Social Anxiety Disorder, Interventions

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

大学阶段是大学生人生发展中的重要时期,是其认知、情感和行为迅速走向成熟的重要阶段。其中,人际交往对大学生群体学习、生活和就业重要性日益提高。然而,人际交往问题现已成为当代高校大学生普遍面临的心理问题,社交焦虑是目前影响大学生学习和生活最主要的心理问题之一(时蒙,李宁,卢文玉等,2019)。赵程,戴斌荣(2016)研究发现,大学生中社交焦虑水平达到中度、重度的学生人数比例高达 22.4%,以笔者所在的高校为例,新生入校心理健康筛查中,重度社交焦虑人数连续三年排位前 3 名。大学生的社交焦虑问题,更应该引起相关领域的学者及高校的高度关注。

社交焦虑障碍(Social Anxiety Disorder, SAD),指个体暴露在可能被他人审视的一种或多种社交场合情境下表现出持续的害怕、焦虑或恐惧(Arlington, 2013)。根据美国全国共患病调查发现,SAD 的终生患病率在 10%~14%之间,其中青少年患病率最高。叶增杰,王桢钰等(2018)研究证实,在患社交焦虑障碍大学生中,超过 90%的学生存在不同程度的社会功能受损,社交焦虑障碍对学生角色、人际关系、社会活动、工作效率及生活质量等方面造成严重的影响。

社交焦虑障碍是当代大学生面临的严重心理问题,严重危害着大学生的身心健康,是目前高校普遍面临的公共卫生问题。近年来国内研究者对大学生社交焦虑障碍进行了大量的研究,本文拟对目前国内大学生社交焦虑障碍干预相关研究进行综述,以期为后续研究奠定基础。

## 2. 社交焦虑障碍的病因

### 2.1. 生物学因素

神经生化因素和遗传因素是影响 SAD 发病的因素之一。遗传因素似乎起到了一定的作用,但基因可能会影响患任何焦虑症或抑郁症的可能性(National Collaborating Centre for Mental Health, 2013)。据 Stein et al. (1998)报道,患有社交焦虑障碍的人的亲属患社交焦虑障碍的比例要高于没有患社交焦虑障碍的人的亲属,而且这种效应对一般化亚型更强。

## 2.2. 心理学因素

心理因素具体是指个体内在及认知方面的因素, 主要包括性格特点、归因方式、自我评价等。患有 SAD 的个体通常表现出具有特征性的认知心理行为模式, 他们大都性格内向, 自尊心较强, 缺乏自信, 时常假想他人如何看待自己, 且情绪不稳, 内心惧怕否定性评价的负性想法, 强烈关注他人对自己整体的看法和评价, 进而导致对社交场合的恐惧和回避行为(汪隽, 樊嘉禄, 凌艳, 2008)。郭晓薇(2000)研究发现, 社交技能欠缺和自我评价低是造成社交焦虑产生的重要原因。大学生核心自我评价与核心反思评价与社交焦虑呈显著相关, 其得分越高, SA 水平越低(温焱, 杨雅璐, 岳彩镇, 2016)。

## 2.3. 家庭因素

患有社交焦虑障碍的人, 通常会报告早期的压力性社会事件(例如, 被欺负、家庭虐待、公共场合尴尬或在公共表演中头脑一片空白)。Stein et al. (1998)研究显示, 父母在社交场合中的恐惧和回避模式以及过度保护的父母方式都与这种情况的发展有关。喻冠娟, 姜金伟(2015)同样认为, 消极的家庭教养方式及父母养育的缺失是导致社交焦虑发生的危险因素。

## 2.4. 个人因素

在影响个体的诸多因素中, SAD 与个人良好的社交技能、面临社交情境时的应对方式、个体的人格特征和自尊与自我效能感等方面关系密切。郭晓薇(2000)研究显示, 社交技能程度越高, 个体的 SAD 焦虑水平越低。积极的应对方式会让个体在社交情境中减少压力、平衡自身的精神状态(汪隽, 樊嘉禄, 凌艳, 2008)。李波, 钟杰, 钱铭怡(2003)在大学生 SA 易感性回归分析中认为人格特征的精神质、神经质及内外向是影响 SA 的主要因素, 且精神质、外倾特征的能够明显降低大学生 SA 的易感性。自尊和自我效能感较高的个体 SA 水平较低, 且研究表明, 自我效能感通过自尊进而影响 SA (闫秀峰, 冯淑丹等, 2012), 这表明自我效能感的提高有助于降低 SA。

## 3. 社交焦虑的干预

国内外关于大学生 SAD 的干预研究大致分为: 药物干预、心理干预、认知偏向矫正及其他干预等治疗形式。对患有社交焦虑障碍的人群, 医师可以根据临床诊断以及患者对治疗方式的偏好, 有选择的进行心理治疗及药物干预。

### 3.1. 药物干预治疗

药物干预研究主要集中于精神病学治疗领域。已有充足的研究证明, 有几种药物有助于提高 SAD 患者的治疗效果。药物治疗可以帮助患者有效缓解社交恐惧情绪和相关行为的认知, 短时间内降低预期的焦虑, 减少公共回避行为、自主神经和生理神经焦虑症状, 能够提高功能, 进而改善患者生活质量(李敬阳, 葛鲁嘉, 2007)。陈涤宇, 吴文源(2001)认为目前, 治疗 SAD 常用的药物有: 选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂、去甲肾上腺素再摄取抑制剂、单胺氧化酶 A 可逆抑制剂、单胺氧化酶抑制剂、苯二氮卓类、抗惊厥药及其他药物(如  $\beta$ -肾上腺素、丁螺环酮等)。其中, 帕罗西汀(Paroxetine)作为美国唯一注册治疗 SAD 的用药。其中学者孙永菊(2015)、陆峥, 张明园等(2002)在帕罗西汀对国内青少年社交焦虑证临床治疗研究中, 一致认为帕罗西汀对治疗 SAD 疗效较好、安全, 值得推广。

### 3.2. 心理干预治疗

心理干预的方法有很多种, 其中认知行为疗法(CBT)在临床上将其和药物干预都视为一线治疗最佳方案, 当患者的社交焦虑障碍水平得到有效控制后, 则可相应加入心理干预及其他治疗措施。

## 认知行为干预(CBI)

CBI 是从 20 世纪 70 年代发展起来的一种心理干预技术,其核心是通过认知和行为干预手段改变患者不合理的认知、思维进而改变不良情绪和行(李甜甜,曹建琴,路文婷等,2016)。认知行为干预包括各种公认的认知行为疗法(CBT)在内的手动方法。大多数 CBI 主要包括体内暴露、放松技巧训练、社会 and 会话技能培训和认知行为干预重组 4 部分。我国学者(徐礼云,2018)在对治疗焦虑症的述评提到,认知行为疗法在国内被认为是治疗焦虑症的有效方法,并对治疗 SAD 有着广泛的应用。而关于 SAD 的 CBI 疗法国内目前主要以个体和团体认知两种干预形式进行研究:

### 1) 个体认知行为干预(ICBI)

GCBI 比 ICBI 疗法更有效,更能减少消极评价恐惧,但是在临床实践和改善率方面这两种方法是相当的。段桂芹(2008)通过对 5 个社交焦虑障碍患者进行为期 3 个月的 ICBI 治疗,结果显示,患者社交焦虑症状明显减轻,在社交情境中感受到很少的焦虑和回避行为。田玉兰(2010)在对儿童青少年社交焦虑认知行为疗法的干预中发现,无论是个体还是团体形式,认知行为疗法在短期或长期都能有效降低青少年的社交焦虑水平,且干预效果都能得到保持。

### 2) 团体认知行为干预(GCBI)

GCBI 治疗 SAD 最显著的优势在于给患者提供同质、安全的社交环境,通过团体间的互助建立情感信任,促进每一个个体在社交中对自我的重新定义、接纳、学习并锻炼新的社交技巧,经研究该方法尤其适合于大学生社交焦虑障碍的干预。唐继亮,余嘉元等(2018)在传统 SAD-GCBI 疗法的基础上构建新的治疗模式——“团体实证认知行为疗法(EGCBT)”,这是国内首创 EGCBT 疗法,在传统 CBI 治疗基础上丰富了实证模块及进一步增强了治疗模块间的递进关系。王玉杰,师彦洁(2019)在探究 GCBI 对 SAD 大学生自我心理弹性影响的研究中发现,GCBI 有效改善 SAD 大学生的心理弹性,减轻焦虑症状,增强社交自信与主动性,进而改善 SAD。伴随着网络时代的兴起,缙梦克,陈慧菁,钱铭怡(2019)尝试将 CBI 与互联网相结合起来对 SAD 大学生干预发现,ICBI 不仅能为治疗师节约更多地工作时间,更能高效率的关注治疗的目标和主题,易在患者中大规模使用,同时也避免了因客观条件而延误最佳干预时机。经研究其主要特点是利用网络来传递 CBI 治疗的关键要素,以网页文本的为传递形式,同时借助治疗师在线指导的一种治疗方式(张荣华,季建林,2012)。王忆军,陈雪等(2013)在评价 ICBI 疗法对医学生 SA 的干预效果中发现,两种 ICBI 均能降低 SA 水平且效果持久性良好,但一对一 ICBI 效果更为显著。

## 3.3. 其他干预治疗

### 3.3.1. 基于体育活动的干预

李梦龙,任玉嘉等(2020)研究证实,在影响个体身心健康的多种因素中,体育活动的积极效应逐渐得到越来越广泛的关注度与认可度,一定程度的体育活动锻炼对大学生的社交能力、心理韧性、人际关系和谐、自我效能等积极心理品质均有较好的干预效应,对于提升个体心理健康水平,改善焦虑有重要的促进作用。国内学者(施正雄,2012)在研究中发现,啦啦操训练能够有效促进对女大学新生的心理健康和降低社交焦虑,并证实低 SA 在训练中具有调节心理健康的作用。张琳,刘鹏(2017)对我国朝鲜族大学生 SA 干预效果评价中得出,体育锻炼联合团体心理辅导对干预大学生 SA 具有较好的疗效。李梦龙,任玉嘉等(2020)在探究体育活动对留守儿童 SA 的影响中同样发现,通过提高体育锻炼或心理资本可以直接降低留守儿童 SA 水平。

### 3.3.2. 基于箱庭疗法的干预

箱庭疗法又称沙盘游戏疗法,是一种以心理学与游戏疗法相结合的非语言心理治疗方法。在治疗师的静默陪伴下,让来访者自由选择沙箱、挑选沙具构造内心的沙盘世界,使其进行自我和治疗师对话,

提高自我治愈能力并达到自性化实现的过程(赖小林, 巢东蕊, 丁成文, 2010)。张雯, 张日昇(2013)研究证明, 箱庭疗法有助于改善 SAD 患者的交流焦虑和回避行为, 缓解社交负面情绪, 促进积极自我概念提升和人格健康发展。在团体沙盘游戏对大学生 SA 干预的研究中, 冯文惠(2011)认为团体沙盘游戏辅导的长远效果显优于团体认知行为上的干预。同样, 在研究箱庭缓解大学生 SA 的效果疗法中, 齐伊静(2010)发现 SA 大学生的箱庭作品在一定程度上能够再现作者自身的心理成长过程, 更能清楚的展现其自身的治疗过程。几年来, 随着研究不断进展, 我国国内多名学者同样证实, 箱庭干预疗法对缓解国内大学生 SAD 症状具有显著疗效(孙巍, 孟杰, 2017; 陈顺森, 林凌, 2011)。

### 3.3.3. 基于音乐放松疗法的干预

音乐疗法是一门集音乐、医学和心理学相关知识为一体的新兴边缘学科, 音乐治疗师利用各种形式的音乐体验, 以及在治疗中而发展起来的治疗关系来帮助患者达到健康的目的。范晓荣, 张良超(2018)音乐治疗能够促进患者与他人之间的交流, 表达自我, 缓解 SAD。万瑛(2013)以大学生为被试探究音乐治疗对社交焦虑的干预效果, 结果显示奥尔夫团体音乐治疗及音乐治疗有助于改善大学生心理症状和社交焦虑情况。王昕, 叶丹(2012)采用元分析对国内外音乐干预研究文献进行量化回顾证实, 音乐疗法能显著降低 SAD 患者的焦虑水平。综上, 国内音乐治疗 SAD 具体治疗标准仍需进一步完善。

### 3.3.4. 联合干预

王天生, 唐娣芬, 闫纯苏等(2009)认为, 采用单一的体育锻炼方式来促进心理健康, 其目标效果不会很理想。为了提高或达到预期的干预治疗效果, 研究者往往会综合多种干预方法, 并基于不同治疗情境或干预形式进行综合对比, 以致探索最佳的干预方案。起初, 国外学者 Sportel, Hullu, Jong et al. (2013)在探究 CBM 与 CBT 对降低青少年 SA 的对照研究中, 将注意训练、整合解释偏向等多个实验任务进行联合, 进而增大了综合干预效果, 发现效果显著。近年来, 国内研究者从多维度、多角度进行联合干预研究取得理想效果, 比如: 棒垒球和沙盘游戏、体育锻炼及团体心理辅导、团体体育游戏综合疗法矫正、足球课堂教学联合心理辅导等方式均证实了联合干预对降低大学生社交焦虑的显著效果。

## 4. 前景展望

不同国家之间不论是在临床诊断特点与流行病学特征上都具有一定的差异, 而这与不同社会文化背景、调查研究方法及人种差异有关。本文, 检索大量 SAD 相关文献发现, 国外有关于 SAD 研究较为系统且深入, 并对 SAD 有较为全面的了解, 反观国内有关 SAD 的相关研究较前期有所上涨, 但仍是缺少大样本的研究支撑, 这亟需加大对国内 SAD 流行现状的调查研究力度。

目前, 国内外学者在不同理论指导下从不同角度对 SAD 进行干预研究取得不少成果, 尤以药物治疗和心理治疗两方面成果显著。药物治疗虽效果明显, 但易复发、副作用大。相比之下, 心理治疗则疗效更为持久, 但也有研究报道, CBT 疗效有所差异。为了维持长期治疗效果, 建议采用药物治疗兼心理治疗联合体育干预疗法, 但目前关于 SAD 在药物治疗标准剂量、联合使用、共病方面、心理治疗与体育干预科学配合层面及重度 SAD 治疗方面还有待深入。

## 基金项目

中国海洋大学教学发展基金项目(编号 2021JXJJ11), 中国海洋大学本科教学工程项目(编号 2021JY152)。

## 参考文献

- 陈涤宇, 吴文源(2001). 社交焦虑症治疗方法的研究进展(一)——药物治疗. *上海精神医学*, (2), 98-102.
- 陈顺森, 林凌(2011). 团体箱庭疗法缓解大学新生社交焦虑的效果. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, 24(3), 81-85.

- 段桂芹(2008). 个体认知行为疗法治疗社交焦虑障碍的个案研究. 硕士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 范晓荣, 张良超(2018). 音乐治疗改善大学生社交焦虑的效果观察. *护理研究*, 32(24), 3973-3975.
- 冯文惠(2011). 团体沙盘游戏对大学生社交焦虑的干预. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 缙梦克, 陈慧菁, 钱铭怡(2019). 社交焦虑的网络认知行为干预及其在中国文化下的应用(综述). *中国心理卫生杂志*, 33(9), 672-678.
- 郭晓薇(2000). 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, (1), 55-58.
- 赖小林, 巢东蕊, 丁成文(2010). 沙盘游戏疗法的应用及研究现状. *中国健康心理学杂志*, 18(6), 754-756.
- 李波, 钟杰, 钱铭怡(2003). 大学生社交焦虑易感性的回归分析. *中国心理卫生杂志*, 17(2), 109-112.
- 李敬阳, 葛鲁嘉(2007). 社交焦虑障碍流行病学特征与治疗方法的研究现状. *中国组织工程研究与临床康复*, 11(52), 10644-10647.
- 李梦龙, 任玉嘉, 杨姣, 雷先阳(2020). 体育活动对农村留守儿童社交焦虑的影响: 心理资本的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(6), 1297-1300+1296.
- 李甜甜, 曹建琴, 路文婷, 等(2016). 青少年社交焦虑障碍心理干预研究进展. *中国学校卫生*, 37(10), 1590-1593.
- 陆峥, 张明园, 蔡军, 施慎逊, 吴文源, 季建林, 张海音, 刘义兰, 周天骅, 陈银娣, 陈圣祺, 赵宝龙, 瞿正万, 何燕玲(2002). 帕罗西汀治疗社交焦虑症的多中心开放性临床验证. *中华精神科杂志*, 35(2), 54-57.
- 齐伊静(2010). 箱庭疗法缓解大学生社交焦虑的效果研究. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.
- 施正雄(2012). 啦啦操训练对女大学新生心理健康和社交焦虑的影响. *武汉体育学院学报*, 46(8), 79-82.
- 时蒙, 李宁, 卢文玉, 等(2019). 中国大学生社交焦虑变迁的横断历史研究: 1998-2015. *心理研究*, 12(6), 540-547.
- 孙巍, 孟杰(2017). 棒垒球运动和沙盘游戏对大学生社交焦虑干预效果比较. *中国学校卫生*, 38(11), 1735-1737.
- 孙永菊(2015). 帕罗西汀结合心理干预治疗青少年社交焦虑症的临床疗效. *中国健康心理学杂志*, 23(11), 1623-1625.
- 唐继亮, 余嘉元, 宣宾, 王佳智(2018). 社交焦虑障碍“团体实证认知行为疗法”的构建. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 200-204+174.
- 田玉兰(2010). 认知行为疗法对初中生社交焦虑的干预研究. 硕士学位论文, 扬州: 扬州大学.
- 万璞(2013). 奥尔夫团体音乐治疗对大学生社交焦虑干预的实验报告. *黄钟(中国·武汉音乐学院学报)*, (2), 156-168+186.
- 汪隽, 樊嘉禄, 凌艳(2008). 社交恐怖症研究综述. *中国校医*, 22(4), 473-475.
- 王天生, 唐娣芬, 闫纯苏, 等(2009). 团体体育游戏综合疗法矫治大学生社交焦虑症研究. *中国运动医学杂志*, 28(2), 154-157.
- 王昕, 叶丹(2012). 音乐对焦虑症状干预效果的元分析. *中国音乐*, (4), 201-208.
- 王忆军, 陈雪, 陈晓慧, 陈素芬, 何璐娜, 尚进, 任晓菲(2013). 医学生社交焦虑网络认知行为干预效果评价. *中国学校卫生*, 34(2), 139-141.
- 王玉杰, 师彦洁(2019). 元认知团体干预和系统脱敏对社交焦虑大学生干预效果评价. *中国学校卫生*, 40(2), 242-245.
- 温焱, 杨雅璐, 岳彩镇(2016). 大学生社交焦虑与核心自我评价、核心反思评价关系研究. *保健医学研究与实践*, 13(2), 14-17.
- 徐礼云(2018). 基于认知行为疗法的焦虑症治疗述评. *长沙航空职业技术学院学报*, 18(4), 117-120.
- 闫秀峰, 冯淑丹, 李艳霞, 李翰飞, 江琦(2012). 青少年自我效能、自尊与社交焦虑的关系研究. *教育测量与评价(理论版)*, (7), 41-44.
- 叶增杰, 王桢钰, 梁木子, 高颖怡, 余远亮, 邱鸿钟(2018). 社交焦虑障碍诊治的研究进展. *医学与哲学(B)*, 39(4), 56-59.
- 喻冠娟, 姜金伟(2015). 国内青少年社交焦虑研究进展. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 35(5), 24-28+74.
- 张琳, 刘鹏(2017). 体育锻炼及团体心理辅导对朝鲜族大学生社交焦虑干预效果评价. *中国学校卫生*, 38(8), 1251-1253.
- 张荣华, 季建林(2012). 网络认知行为治疗. *国际精神病学杂志*, 39(4), 251-254.
- 张雯, 张日昇(2013). 对一名社交恐怖症青少年的箱庭治疗个案研究. *心理与行为研究*, 11(6), 832-837.
- 赵程, 戴斌荣(2016). 大学生负面评价恐惧和社交焦虑. *中国健康心理学杂志*, 24(11), 1746-1749.
- Arlington, V. A. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

National Collaborating Centre for Mental Health (2013). *Social Anxiety Disorder: The Nice Guideline on Recognition, Assessment and Treatment* (p. 20). Royal College of Psychiatrists.

Sportel, B. E., Hullu, E. D., Jong, P. et al. (2013). Cognitive Bias Modification versus CBT in Reducing Adolescent Social Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*, 8, e64355. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064355>

Stein, M. B. et al. (1998). A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155, 90-97. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.1.90>