

基于扎根理论的大学生社交焦虑的研究

李梦寒, 施长君

哈尔滨师范大学教育科学学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2023年5月14日; 录用日期: 2023年6月12日; 发布日期: 2023年6月19日

摘要

近些年, 随着科技的进步以及社会的快速发展, 社会对于人才的要求也越来越高, 各方面资源的竞争更加激烈, 社交焦虑的出现率也在逐步地增加。社交焦虑是指在与他人的社会交往活动中体验到的紧张、恐惧等消极的情绪状态, 是大学生当前的主要心理问题之一。本研究运用扎根理论的研究方法, 对9名大学生进行深度访谈, 通过收集数据, 归纳整理, 三级编码和分析, 探讨社交焦虑的现状及其影响因素, 从32个初始范畴中梳理出13个主范畴, 通过进一步比较归纳, 整理出3个大类属, 并由此构建了社交焦虑影响因素模型, 为减轻大学生社交焦虑提供支持。

关键词

社交焦虑, 扎根理论, 深度访谈

A Study of Social Anxiety in College Students Based on Grounded Theory

Menghan Li, Changjun Shi

School of Education Science, Harbin Normal University, Harbin Heilongjiang

Received: May 14th, 2023; accepted: Jun. 12th, 2023; published: Jun. 19th, 2023

Abstract

In recent years, with the advancement of science and technology and the rapid development of society, society's requirements for talents are getting higher and higher, the competition for resources in all aspects is more intense, and the incidence of social anxiety is gradually increasing. Social anxiety, which is one of the main psychological problems of college students, refers to the negative emotional states such as tension and fear experienced in social interaction activities with others. This study uses the research method of grounded theory, conducts in-depth interviews with 9 college students, discusses the current status of social anxiety and its influencing factors

through data collection, induction, tertiary coding and analysis, sorts out 13 main categories from 32 initial categories, sorts out 3 major categories through further comparison and induction, and constructs a model of social anxiety influencing factors to provide support for alleviating social anxiety among college students.

Keywords

Social Anxiety, Grounded Theory, In-Depth Interviews

Copyright © 2023 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

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[1]。具体表现为在处理人际关系时害怕说话、手心出汗等。许多大学生由于受到家庭、社会等各方面的影响出现不同程度的社交焦虑,轻度的社交焦虑可能是害怕与人讲话、在多人面前不适等,重度的社交焦虑会使学生产生回避交往行为,更严重的甚至会产生自杀的行为。

钱铭怡(2006) [2]认为社交焦虑障碍也被称作社交恐惧症,是指对一种或者多种人际处境存在显著并且持续的害怕。社交焦虑障碍者害怕公共表演情境和社会交往场景,前者包括在公共场所演讲,在别人面前吃东西等,后者如参加聚会或者约会。李波(2003) [3]认为社交焦虑是指对人际处境的紧张与害怕。当社交焦虑的个体被暴露在陌生人面前或者可能受到他人的仔细观察时会表现出显著的对社交情境或活动的焦虑,并且担心自己的言行会使自己丢脸。

大学生群体面对着来自家长、学校、社会等各方面的要求,压力明显增大,李朝霞(2008) [4]的在对大学生社交焦虑现状的调查与分析中发现在大学生中不同程度地存在社交焦虑。在张秋梅(2011) [5]等人针对大学生社交焦虑的调查结果中显示,社交焦虑的患病率为7.22%,并在各类心理疾病中处于第四位。据调查当前我国大学生中有20%~30%存在严重的心理健康问题,这其中焦虑和人际交往是影响最大的两个因素[6]。郭晓薇(2000) [1]对大学生社交焦虑的研究中指出亚洲国家的社交焦虑这一现象特别严重,尤其是大学生,面临着较严重的社交焦虑。随着时代的不断发展,尤其是近几年在新冠疫情的影响下,多数高校校园常年封校,也使得大学生在人际交往方面的问题逐渐增多,但是由于人们对于社交焦虑的重视度较低,不了解社交焦虑可能会给学生的学业、生活、就业、社会功能等方面造成负担,甚至是自杀这样的严重后果。因此,研究分析大学生群体的社交焦虑的成因及影响因素十分具有现实意义[7]。

2. 研究设计

2.1. 研究方法

本次研究采用质性研究方法,使用的是半结构化访谈,以深度访谈的形式进行资料的搜集,深度访谈是扎根理论中常用的方法,访谈提纲的内容主要来自以往研究中社交焦虑的相关影响因素,主要包括以下几个方面:个人特质、家庭中父母教养方式、与朋辈的交往状况、曾经历的负性生活事件、他人的负面评价、疫情方面的影响。

深度访谈主要是用面对面访谈的形式,但由于各个受访者地域的限制,本研究采用线上腾讯会议一

1对1的方式对9位受访者进行访谈,每位受访者的访谈时间大约为30分钟。在访谈开始之前要向所有受访者介绍社交焦虑及其行为表现,目的在于确保受访者对社交焦虑有相关认识,可以据此回顾自己的相关经历,最终确保此次访谈结果的有效性,访谈全程录音,以便于后续资料的整理。

访谈结束后采用腾讯会议将录音转录为文字,形成逐字稿文本,储存于word文档中,以便于对访谈内容进行分析。本次研究最终整理有效访谈数据共9份,将其中的访谈7份数据导入Nvivo11软件中进行分析,剩余2份访谈数据用于理论饱和度检验。

2.2. 研究过程

2.2.1. 研究对象

交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)量表由Leary于1983年编制,翻译后被收入由中国心理卫生杂志社出版的《心理卫生评定量表手册》(增订版),中文版对原量表未作修订。该量表用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向,量表含有15条自陈条目,每题5分,共75分[8]。

本研究通过微信、微博、小红书等大学生常使用的社交平台广泛发放IAS问卷调查,招募潜在的受访者,且通过同伴介绍有社交焦虑倾向的被试向其发放问卷,共发放问卷128份,回收有效问卷107份,根据被试在量表上的得分进行统计,选择得分较高的9名在校大学生作为研究受访者进行访谈。筛选访谈的被试充分考虑其个人意愿,并争取在性别年级等人口学变量上分布均匀(表1)。

Table 1. Basic information about the respondent

表 1. 受访对象基本信息

受访对象	年龄	年级	专业	家庭情况	焦虑得分
1	21	大二	经济学	非独生	60
2	22	大二	工学	独生	69
3	21	大一	心理学	独生	63
4	24	大四	教育学	非独生	59
5	23	大四	教育学	非独生	63
6	24	大四	经济学	非独生	57
7	23	大三	文学	非独生	65
8	21	大三	管理学	独生	58
9	21	大二	工学	独生	70

2.2.2. 访谈提纲

访谈提纲根据社交焦虑以往相关研究的影响因素,以及社交焦虑量表(IAS)中的相关问题,围绕研究主题自行编制。在访谈提纲的指导之下,与9名受访大学生进行深度交流。访谈开始之前要向受访者讲述清楚研究主题,以及介绍社交焦虑概念及表现,让受访者有清晰地认识后才能开始访谈,访谈过程中要依据访谈提纲让受访者仔细谈论自己社交焦虑现状以及相关经历,过程中根据预设的追问问题进行引导,以避免偏离主题。

2.3. 三级编码

2.3.1. 开放式编码

访谈结束后,对原始访谈资料进行转录、整理,再将访谈资料导入NVivo11软件进行自下而上的三级编码。首先,进行开放式编码。开放式编码是指研究者将收集到的资料进行初步的整理分析,从口语化的访谈资料中提炼抽象概念,并将意思相近的语句进行合并与重组。经过对原始信息的筛选分析,共获得102个概念和32个初始范畴。

2.3.2. 主轴编码

主轴编码是在开放式编码的基础上, 形成类属, 发展并检验各类属之间的关系。通过比较分析, 在开放性编码的基础上, 将 32 个初始范畴概括为 13 个主范畴并将其划分至 3 个类属之中(表 2)。

Table 2. Tertiary encoding

表 2. 三级编码

核心编码	主轴编码	段落编码
个人因素	性格	性格内外倾向
		性格的影响程度
	个人改变意向	缺乏自信心
		交往中是否被动
	交往倾向	想做出改变
		满足现状, 不想改变
自我感知	喜欢独处, 不爱社交	
	想要多交朋友	
家庭因素	社交媒体倾向	自我评价倾向
		自我知觉
	家庭关系	直接交流
		间接交流
父母关心程度	夫妻之间关系	
	与父母关系	
	不太关心	
社会因素	家庭结构	比较关心, 积极引导
		独生
	家庭环境	非独生
		家庭氛围
朋辈交往状况	冲突解决方式	家庭教养方式
		交往方式
	负性生活事件	倾听或倾诉
		与朋友的相处时间
	他人评价	与人分享时未得到重视
		朋友的冷暴力
疫情影响	与好友感情破裂	
	他人负面评价事件	
		担忧情绪
		微信聊天不真实
		无法看到对方表情
		聊天话题减少

3. 结果与分析

基于 3 个类属和 13 个主轴编码, 以及 32 个初始范畴, 构建大学生社交焦虑影响因素模型(图 1)。

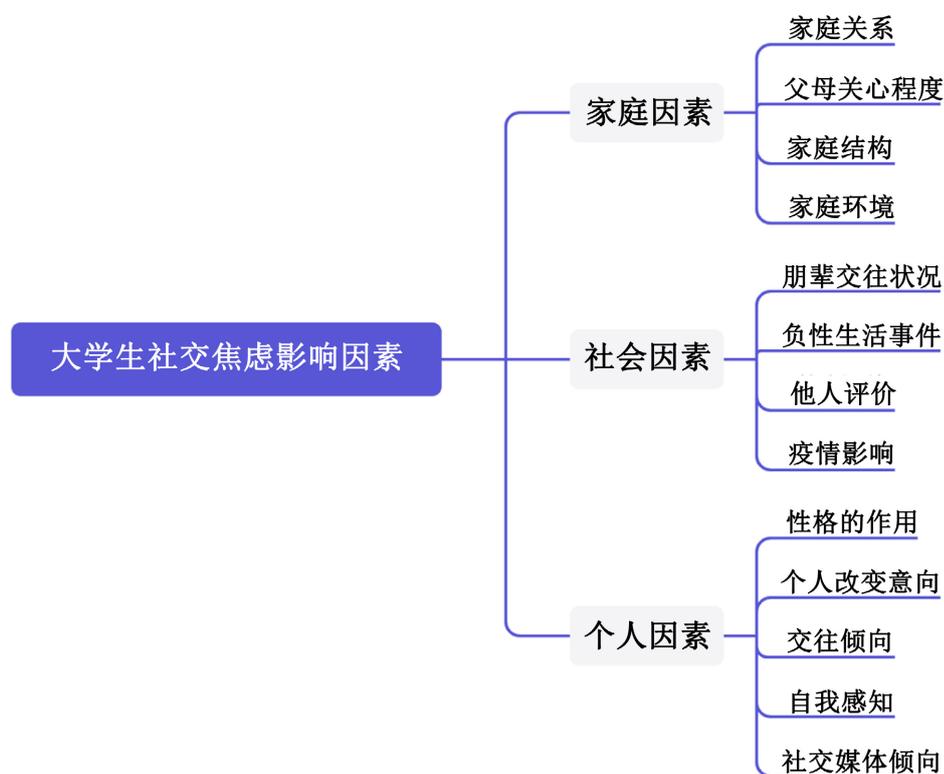


Figure 1. A model of influencing factors of social anxiety in college students

图 1. 大学生社交焦虑影响因素模型

3.1. 个人因素

对于社交焦虑, 郭晓薇(2000) [1]的研究发现自我评价低、社交技能欠缺是引起大学生高社交焦虑的主要原因。研究者在对存在社交焦虑的大学生访谈过程中发现他们大多数认为自己性格十分的内向, 与人交往过程中不敢主动讲话, 总是在被动的与人交流, 受访者普遍认为性格对自己的社会交往的影响达到了 70%以上。个人的自信心对于社会交往也十分的重要, 很多受访者提到自己的自信心很低, 有些自卑, 总是不敢主动的和别人交往, 害怕别人看不起自己而不敢讲话。

大多数的受访者都表达了自己想要改变现状的需求, 但也有较特殊的情况, 一名大二的工科的学生, 对与他人的交往不想要做出任何改变, 即便他认为自己目前的交往状态十分不好。该同学表示: “我的社交技能就是不太强, 参加活动或者上课都是一个人, 平常也喜欢独处, 很难融入到集体中, 但如果说改变的话, 我觉得现在做出改变挺困难的。”这位同学虽然存在着一定程度的社交焦虑, 但是他平常的交往中是更加的倾向独处的, 但大多数的同学都向研究者表示自己很想做出改变, 寻求改变自己社交方式的办法。

对于不同的社交媒介, 有些受访者表示自己会呈现出不同的交往状态, 有些人认为自己面对面交流会更好一些, 因为可以看到对方的表情, 也可以用到肢体语言进行表达, 但是网络上交往不知道对面是怎样的想法, 有时候说着说着就没话说了; 有些受访者认为自己更倾向于网络上的交流, 这样会让自己减少很多的心理负担, 更加勇敢地说话。

3.2. 家庭因素

个人的心理健康发展主要受两个因素的影响: 遗传和环境。家庭环境对于个人心理健康的发展至关

重要。父母教养方式包括：权威型、放养型、仲裁型、忽视型，在不同的教养方式下长大的孩子性格有着巨大的差异。

国内外均有研究发现，父母不良的教养方式、家庭成员之间的关系是影响学生心理健康的重要因素[9]。研究者在访谈过程中发现，许多存在社交焦虑的同学的父母对其日常生活的关注很少，父母与孩子之间的沟通也很少，对于其交友也从不过问。良好的家庭氛围也很重要，有受访者说到：“我的父母遇到事情经常吵架，父母双方都是不善于沟通的，尤其是我的父亲，有些大男子主义，家庭的氛围有时候就不是很好。”也有受访者提到父母虽然会有吵架，但是不会再自己面前吵，但还是会对自己有一些影响。对于社会交往，父母良好的引导非常重要，尤其是在异性交友方面，有的父母甚至会阻止孩子与异性朋友交往。有些父母会在日常生活中关心孩子的身心健康，耐心的询问孩子平常是否正常的与朋友交往，是否在友情中受挫，并且让自己也成为孩子的朋友，与孩子互动、玩耍、倾听孩子的心事，及时给出正确的解决办法，鼓励孩子和他人交友，而有些父母则是认为孩子的交友对其来说是一种负担，会影响到学习、做功课，从而在孩子正常的交往中屡屡阻碍，这对于孩子在交友方面的影响无疑是重大的[10]。

3.3. 社会因素

3.3.1. 与朋辈的交往状况

大学生在外学习，与朋友、同学的人际交往也是影响他们社交焦虑的很重要的因素。大学生由于面对着来自学业、家长以及社会各方面的压力，没有时间社交，且高中专心于学习使其缺乏社交的技能、信心，这也是造成大学社交焦虑的主要原因之一。社交焦虑使得大学生缺乏交往信心，且与异性交流过少，而且会有一些焦虑的表现对性别的差异非常敏感，因此会对异性交往造成一定的消极影响[11]。

研究者在进行访谈时发现存在社交焦虑的受访者的朋友圈都很小，有受访者表示：“一般和我经常聊天的只有一到三个，并且身边的好友都是在较久之前认识的，上了大学之后很少交到玩的很好的朋友。”在与朋友交往的时候，自己通常属于倾听方，有受访者表示有时候这样的交往方式给自己带来了很大的负担，每天都在倾听别人的想法，自己的却无法宣泄。受访者在与好友发生冲突的时候，普遍都是被动的等待别人来找到自己，有受访者表示自己其实也很想主动的找朋友和好，但有时候总是会说不出口，也害怕对方不理睬自己，内心深处还是对自己的不自信。

3.3.2. 曾经历过的负性生活事件

生活事件是造成人们生活上的变化，并要求对其适应和应付的生活情境和事件，大学生学习效果不好、受到别人的嘲笑、身边人不友好的对待等都属于恶性生活事件。在学校、家庭以及社会中与其有关的各种负性影响事件中发现，高社交焦虑者在曾经历过的负性生活事件中受影响较大，甚至对与之相类似的事件都存在恐惧心理。

一位工科的受访者提到：“在童年时期，自己的性格很慢热，身边的好朋友很少，因为转学，和好朋友都分开了，认识了解新同学对自己来说很难，好不容易有点熟悉了又升学，很长时间都是自己一个人，后来也不太想去交朋友了。”在童年时期的不成功的交友对于成年之后的交友仍然有着很大的影响。

3.3.3. 他人的负面评价

高社交焦虑的个体会过分关注他人对自己的评价，尤其是负面的评价会对个体产生比较大的消极情绪体验，有过类似经历的个体会害怕别人对自己的负面评价，导致个体害怕与别人交往，不愿意与别人交往。如果个体总是在社会交往过程中受到他人的否认、批评、嘲笑等负面评价，可能会使他对自己的能力产生怀疑，产生自卑心理，进而回避社会交往[12]。

有一位文学的同学说到：“高考那段时间，因为我起床总是很早，就有听到有同学议论自己，都是

那种很讽刺、很嘲讽的话。”这样的事件对于受访者来说影响很大,尤其是在高考的关键时期。还有受访者曾在初中时期被别人当面的进行嘲讽,以至于到了大学时期她都很害怕和别人讲话,有时候别人主动的来找她说话,她也不知道回答什么,害怕别人的误解,别人得不到回应,久而久之都没有人来找自己说话了。

3.3.4. 新冠疫情影响

新冠肺炎疫情发生后,大学生在学习效能、抑郁、焦虑等情绪状态以及人际交往方面的问题明显增多[13]。很多受访者表示疫情原因减少了见面的机会,大家变得更加疏离了,有受访者提到:“我感觉更多的时候在微信上聊天,可能不能更好地看到对方的表情,如果在现实生活中见到,可能会更好一点,就比在虚拟网络上更好一点,真实一点。”可见疫情所带来的长期的居家隔离状态会对自己的人际交往以及语言表达产生影响。

4. 讨论

4.1. 结论与建议

本研究通过对大学生进行深度访谈来分析大学生社交焦虑的影响因素,研究发现,主要有个人因素、家庭因素和社会因素三个方面的因素对大学生的社交焦虑产生影响,社交焦虑的个体常伴有自我评价低和害怕他人负面评价的特点,因自己的焦虑或回避行为引起忧伤、苦恼等情绪困扰,因此,从预防与治疗的角度出发,针对大学生社交焦虑的影响因素,为提升大学生的交往能力,提出以下几点应对策略。

4.1.1. 学校方面

学校应积极开展线下社交活动,为学生提供有效的心理帮助。学生在初高中阶段的重点都在学习,学校的社交活动较少,学生升入大学之后,面临着各方面环境的变化,面临的人际关系也更加的复杂,但学生所具备的社交能力却很低,在一定程度上导致其社交焦虑水平的增高。因此,学校方面需多开展一些有助于学生社会交往的活动,让大学生的社交技能、社会技巧在活动中得到训练,从而降低其社交焦虑水平。同时学校的心理帮助也很重要,目前,高校基本都有设立心理咨询中心,学校的心理咨询服务也可以线上的社交服务工作,让学生可以在网上咨询,这样咨询的保密性也更加的完整,学生会更愿意来寻求帮助。

4.1.2. 家庭方面

父母的教养方式、家庭学习环境、父母关心程度等对于学生的社会交往会产生不同程度的影响,有些父母甚至会因为害怕耽误孩子的学习对其交友进行阻碍。首先,父母也要学习正确的教育方式,及时更新改正自己错误的教育观念,在与孩子的交往中注重沟通,与孩子互相理解。其次,在日常生活中,父母也要关心大学生的交友状态,发现其状态不好时及时给予帮助和引导,父母也可以成为孩子的朋友。最后,家庭氛围对学生交往也会产生影响,父母的争吵让孩子生活在紧张的家庭氛围中,父母要注重营造和谐、有爱的家庭氛围。

4.1.3. 学生自身

积极参与社交活动,提升交往能力。一般来说,存在社交焦虑的大学生会更不愿意参与社交活动,每当有必须参与的集体活动时,他们也往往不会主动与别人交流,这也就更加导致其社交能力差。因此,提升社交能力是一个长期的过程,要在日常的活动中慢慢实践,逐步锻炼提升。

增强自信,发现自己的闪光点。对于存在社交焦虑的大学生,基本都存在着不同程度的自卑心理,他们不愿意主动与别人交流,害怕得不到回应,对自己不够自信,因此针对社交焦虑,大学生要注重增

强自信心, 在生活中注意自己的优势所在, 凡事往积极的方面想, 勇敢的与人交流。

参考文献

- [1] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究[J]. 心理学探新, 2000, 20(1): 55-58.
- [2] 钱铭怡, 王慈欣, 刘兴华. 社交焦虑个体对于不同威胁信息的注意偏向[J]. 心理科学, 2006, 29(6): 1296-1299.
- [3] 李波, 钟杰, 钱铭怡. 大学生社交焦虑易感性的回归分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(2): 109-112.
- [4] 李朝霞, 杨孝. 大学生社交焦虑现状的调查与分析[J]. 武汉科技大学学报(社会科学版), 2008, 10(2): 77-80.
- [5] 张秋梅, 刘承强. 青州市大中学生社交焦虑障碍流行病学调查[J]. 中国中医药咨讯, 2011, 3(3): 43-44.
- [6] 李想. 大学生交往焦虑的影响因素及干预方法[J]. 现代职业教育, 2018(13): 204-205.
- [7] Luan, Y.S., Zhan-Ling, G., Mi, L., et al. (2022) The Experience among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, **18**, 1729-1737. <https://doi.org/10.2147/NDT.S371402>
- [8] 汪向东, 马弘. 中国心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 12.
- [9] 罗姝. 社会因素对大学生社交焦虑的影响——基于深度访谈的质性研究[J]. 鸭绿江(下半月版), 2015(5): 1844-1845.
- [10] 刘春梅. 大学生社交焦虑障碍影响因素的质性研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2012.
- [11] 侯艳天, 朱海东, 石耀慧, 贾晓珊. 大学生社交焦虑的潜在剖面及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(9): 1406-1412.
- [12] 叶巧雅, 张晓真, 韩伟. 高校大学生社交焦虑与负性生活事件的关系研究[J]. 心理月刊, 2021, 16(14): 41-42+118.
- [13] 邓旭阳, 刘晓刚, 张硕, 刘取芝, 王志琳, 王静, 向莉莉, 周萍. 疫情防控常态化期间研究生社交焦虑及相关因素[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(3): 413-416+420.