

高中生社交焦虑与社交网站使用强度和被动性社交网站使用方式的关系

雍婉凝, 王颖

上海市建平中学, 上海

收稿日期: 2023年7月26日; 录用日期: 2023年9月8日; 发布日期: 2023年9月21日

摘要

社交焦虑作为高中生心理健康问题的重要表现之一, 与许多因素息息相关。本研究采用问卷法调查了145名高中生社交焦虑、社交网站使用强度和被动性社交网站使用情况, 采用独立样本T检验, 方差分析和相关分析的方法分析数据。研究结果表明: 1) 社交焦虑和社交网站使用强度在不同性别上存在显著差异, 女生的社交焦虑和社交网站使用强度均显著高于男生; 2) 社交焦虑在不同年级上无显著差异, 高一学生的社交网站使用强度显著低于其他两个年级; 3) 社交焦虑与社交网站使用强度, 被动性社交网站使用方式均呈显著正相关。研究结果有助于了解高中生社交焦虑和社交网站使用的情况, 并对如何干预社交焦虑有一定启示。

关键词

社交焦虑, 社交网站使用强度, 被动性社交网站使用, 高中生

The Relationship between Social Anxiety and the Intensity of Social Media Usage, and the Passive Social Media Usage among High School Students

Wanning Yong, Ying Wang

Shanghai Jianping High School, Shanghai

Received: Jul. 26th, 2023; accepted: Sep. 8th, 2023; published: Sep. 21st, 2023

文章引用: 雍婉凝, 王颖(2023). 高中生社交焦虑与社交网站使用强度和被动性社交网站使用方式的关系. *心理学进展*, 13(9), 3933-3939. DOI: 10.12677/ap.2023.139494

Abstract

Social anxiety, as one of the important manifestations of high school students' mental health problems, is closely related to many factors. This study used a questionnaire method to investigate 145 high school students' social anxiety, intensity of social media usage, and passive social media usage. The data were analyzed using independent sample T-tests, analysis of variance, and correlation analysis. The research results indicate that: 1) There are significant differences in social anxiety and intensity of social website use between different genders, with female students having significantly higher levels of social anxiety and intensity of social website use than male students; 2) There is no significant difference in social anxiety among different grades, and the intensity of social website use among first year high school students is significantly lower than that of the other two grades; 3) There is a significant positive correlation between social anxiety and the intensity of social website usage, as well as passive social website usage. The research results help to understand the social anxiety and social website usage of high school students, and provide some insights on how to intervene in social anxiety.

Keywords

Social Anxiety, The Intensity of Social Media Usage, Passive Use of Social Media Sites, High School Students

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

社交焦虑作为常见的焦虑表现形式和人际交往问题,已经成为了世界上排名第三的心理健康问题,是当今心理学与精神医学研究的焦点之一(Kessler et al., 2005)。研究表明,近年来我国社交焦虑的发生逐渐趋于年轻化,其对个体人际互动乃至生活各个方面产生的负面影响不容小视。

鉴于社交焦虑对心理健康发展影响的严重性,研究者对社交焦虑进行了深入研究,在社交焦虑的概念,测量方式,影响因素及干预治疗方面都有所探讨。我国学者将社交焦虑定义为个体在社交场合中或与他人交往时感到紧张、害怕、过分担心以及回避等情绪和行为(宋颖,张守臣,2016)。已有研究表明社交焦虑对个体的生活和人际关系有严重影响,不仅会阻碍个体正常社交关系的建立和维持,还易降低个体的主观幸福感和自尊,导致个体出现抑郁症状等问题(张亚利等,2019)。

以往研究大多关注大学生的社交焦虑情况,对于高中生群体的研究较少。然而我国研究者发现,社交焦虑初步出现的年龄平均在14~16岁之间,且其一直是高中生心理健康问题的重要表现之一(胡胜利,1994;褚晓伟等,2016)。有社交焦虑的青少年会发现自己课堂上或是平时生活中遇到需要社交的场合就会感到不舒服,甚至恐惧不安。高中生正处于一段非常敏感的发展时期,渴望得到同伴认同感,社交焦虑很大程度上阻碍了他们在社交场合与他人进行自如的互动,进一步影响了其建立和维持良好的人际关系。因此本研究以高中生为研究对象,探究其社交焦虑情况与影响因素。

由于对互联网的依赖和社交网络的迅速发展普及,人际互动的方式和性质已经发生了改变,社交网站成了人们最常使用的信息交流和情感分享平台,也有越来越多研究者发现了社交网站使用与社交焦虑

的关系(Frison & Eggermont, 2015; 张丛丽, 2018)。微信、微博、QQ等都是目前国内非常受欢迎的社交网站,高中生同样是这些社交网站使用的主力军。现有研究围绕社交网站使用行为进行了多种方面的深入研究和细分,从一般性的社交网站使用如社交网站使用强度,再到不同方式的社交网站使用如主动性社交网站使用和被动性社交网站使用(葛红宁等, 2016)。

社交网站使用强度是指个体在使用社交网站的过程中,对不同社交网站的投入水平、情感联系强度和融入个体生活水平的指标(Steinfeld et al., 2008)。先前研究表明,社交网站使用强度对个体心理发展的影响存在两面性,既有助于个体建立和维持人际关系、降低个体孤独感,又易产生较高的用户使用粘性、陷入渴求社交网站使用与孤独感增加的循环(牛更枫等, 2016a)。个体为了避免线下进行人际交往所产生的焦虑情绪,会转而在网络上寻求补偿,从而表现出更高强度的社交网站使用。因此,高中生一天当中浏览使用社交网站所花费时间的不同也会对其社交焦虑情况产生不同影响,探讨其社交网站使用强度与社交焦虑的关系是至关重要的。

研究者根据个体在线上有无和他人进行直接交流将社交网站使用方式细分为两种类别:主动性使用和被动性使用(Bayer et al., 2020)。研究发现,主动性社交网站使用的个体更多与他在网络私人或公开环境中互动,如评论帖子或更新动态,这类网上互动的增加有利于增强面对面互动的信心,从而有助于个体心理健康(张丛丽, 2018)。被动性使用主要指缺乏社交互动、交流相互作用的信息消耗行为,如浏览他人动态或查看他人主页等。已有研究结果表明,这种被动浏览行为会削弱个体参与面对面交流的动机,从而成为影响心理健康的潜在风险因素,越来越多的研究也报告了被动性社交网站使用与社交焦虑的关系(Shaw et al., 2015)。因此,关注高中生群体被动性社交网站使用对其社交焦虑的影响同样是必要的。

本研究采用问卷法调查了不同年级高中生的社交焦虑,社交网站使用强度和被动性社交网站使用方式的情况,通过对有效数据的分析,了解社交焦虑,社交网站使用强度和被动性社交网站使用方式之间的关系,以及不同性别和年级对学生的综合影响,并尝试提出相关解决方案以降低高中生群体的社交焦虑,营造良好的社交氛围。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究选取以上海为主的高中生为研究对象,这些被试者来自不同年级,年龄在15~19岁。研究共发放200份问卷,去除不完整作答和无效填写问卷,回收有效问卷145份,有效率72.5%。其中,男生45名,女生100名;高一学生58人,高二学生51人,高三学生36人。

2.2. 研究方法

本研究采用了文献分析法和问卷调查法。

2.3. 研究工具

对于高中生社交焦虑程度的测量,本研究采用了朱海东于2008年修订的《中文版青少年社交焦虑量表》(朱海东, 2008)。该量表共13个条目,包括害怕否定评价、陌生情景和一般情境下的社会回避以及苦恼三个维度。采用从完全不符合到完全符合的五点计分法进行计分,综合得分越高表示社交焦虑程度越高。

对于高中生社交网站使用强度的测量,本研究采用由Ellison等人编制、牛更枫等人翻译的《社交网站使用强度量表》(Ellison et al., 2007; 牛更枫等, 2016b)。该量表共包含8个条目,前2个条目测量个体

在社交平台中已有的好友数量和每天平均使用的时长。后 6 个题目采用从非常不赞同到非常赞同的五点计分法, 测量个体与社交网站的情感联系强度和社交网站融入个体日常的强度, 总分越高代表个体社交网站使用强度也越高。

对于高中生被动性社交网站使用方式的测量, 本研究采用了王怡于 2021 年根据 Bayer 等人对社交网站主动使用和被动使用定义所改编的《主动、被动社交网站使用量表》(Bayer et al., 2020; 王怡, 2021)。该量表的被动使用分量表共包含 4 个条目, 如“浏览好友主页或资料, 但不与他们互动”等, 采用从完全不符合到完全符合的五点计分法进行计分, 得分越高则表明根据题目描述情况对应的被动性社交网站使用行为越频繁。

2.4. 数据处理

本研究采用 SPSS 23.0 统计软件包, 对数据进行独立样本 T 检验, 方差分析和相关分析的统计。

3. 研究结果

3.1. 性别差异分析

独立样本 T 检验表明, 高中生社交焦虑水平和社交网站使用强度在不同性别上存在显著性差异, 女生的社交焦虑水平要显著高于男生($t = -3.22, p < 0.01$), 女生的社交网站使用强度同样显著高于男生($t = -3.24, p < 0.01$)。被动性社交网站使用方式在不同性别上并无显著差异, 其中男生在被动性社交网站使用方式得分上略高于女生。上述结果见表 1。

Table 1. Gender differences in social anxiety, SNSs use, and passive form of SNSs use (N = 145)

表 1. 社交焦虑、社交网站使用强度、被动性社交网站使用方式在性别上的差异(N = 145)

	社交焦虑		社交网站使用强度		被动性社交网站使用方式	
	M	SD	M	SD	M	SD
男	33.20	12.56	-0.28	0.82	1.40	0.52
女	40.52	12.69	0.11	0.57	1.39	0.43
总和	38.25	13.50	-0.13	0.68	1.39	0.46
t	-3.22**		-3.24**		0.17	

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

3.2. 年级差异分析

方差分析结果表明, 只有社交网站使用强度在不同年级中存在显著性差异($F(2, 145) = 7.07, p < 0.001$), 高一年级的社交网站使用强度水平要显著低于高二和高三年级。不同年级学生在社交焦虑水平和被动性社交网站使用方式得分上均不存在显著差异, 其中高二年级学生在社交焦虑和被动性社交网站使用方式的份上略高于其他两个年级。上述结果见表 2。

3.3. 各变量间的相关分析

由表 3 的相关矩阵可知, 高中生社交焦虑水平与社交网站使用强度存在显著正相关($p < 0.01$), 与被动性社交网站使用方式存在显著正相关($p < 0.05$)。此外, 社交网站使用强度与被动性社交网站使用方式间也存在显著正相关($p < 0.01$)。

Table 2. Grades differences in social anxiety, SNSs use, and passive form of SNSs use (N = 145)
表 2. 社交焦虑、社交网站使用强度和被动性社交网站使用方式在年级上的差异(N = 145)

	社交焦虑		社交网站使用强度		被动性社交网站使用方式	
	M	SD	M	SD	M	SD
高一	-0.27	0.64	36.78	14.16	1.34	0.47
高二	0.24	0.64	40.86	11.20	1.45	0.45
高三	0.04	0.65	36.92	13.42	1.40	0.45
f	7.07***		1.21		1.53	

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

Table 3. Correlations of social anxiety, SNSs use, and passive form of SNSs use
表 3. 社交焦虑、社交网站使用强度和被动性社交网站使用方式的零阶相关矩阵

	社交焦虑	社交网站使用强度	被动性社交网站使用方式
社交焦虑	1		
社交网站使用强度	0.29**	1	
被动性社交网站使用方式	0.17*	0.24**	1

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

4. 讨论

4.1. 社交焦虑, 社交网站使用强度及被动性使用在性别上的差异

本研究表明, 高中生的社交焦虑水平在性别上有显著差异, 女性的社交焦虑显著高于男性, 这与以往研究相一致(向康桥, 2020)。

在中国的文化背景和社会对两性的要求下, 对于男性的要求往往集中在身高、工作能力、收入等。对于男性的样貌身材则较为宽容, “长得精神”、“看起来干净”等笼统词汇已经满足社会对男性的要求, 所以大部分高中男生在社交方面并不会感到太大负担。另一方面, 传统文化对女生的要求更加具体且全面, 从身材相貌到行为举止, 女生对于自身形象如何呈现在大众眼里有明确的需求, 也更容易对无法达到这类“指标”而感到焦虑不安。因此, 当出现社交焦虑的情况之后, 女生会更容易出现回避线下社交的行为, 将现实生活中无法满足的社交需要在网络中进行补偿, 从而容易更高强度的使用社交网站。

同时, 个体性格以及行为模式也会对社交焦虑造成影响, 当在群体中面临压力情境, 如需要当众演讲的时候, 男生往往更加自信, 更加不拘小节, 习惯于坚持自己的想法, 不容易注意到旁人可能对其产生的负面评价, 而女性则更加细腻敏感, 在群体环境下更多地倾听他人意见, 更偏向顾及他人的感受而不敢说出自己的观点, 也更容易察觉他人细小的变化并做出过多解释, 从而更容易导致在群体环境下的社交焦虑。

除此之外, 造成男女差异的还有其生物学上的原因, 比如, 大脑以及激素波动的差异和发育状况。高中生现阶段正处于生理和心理发展的关键时期, 女性往往比男性发育要早, 外形上的改变更加明显, 当女生处在青春期的时候对外界更加敏感, 也会感知到更多外界压力, 从而更容易导致社交焦虑。

4.2. 社交焦虑, 社交网站使用强度及被动性使用在年级上的差异

本研究表明, 社交网站使用强度在年级上有显著差异, 高一年级的社交网站使用程度显著低于其他

两个年级, 高二高三年级之间的差异不显著。这可能是由于高一学生年龄偏小, 对于支配手机的自由度不高, 且尚未成熟, 对网络世界了解并不多。但随着年龄的增加, 家长可能不会再过多的干涉学生使用手机的情况, 学生接触社交网站的途径增加, 能更多的接触到不同类型的社交网站, 并且高二高三学生通常面临更大的升学压力, 所以更易通过社交网站放松和缓解紧张的情绪。

本研究结果发现社交焦虑在年级之间并无显著差异。这可能是由于高中各个年级之间的学生均面临不同的压力, 如高三学生面临高考, 升学压力大, 情绪起伏相对较大, 没有时间与同伴或长辈沟通交流, 从而导致一定的社交焦虑。而高一学生刚刚进入一个全新的环境, 对环境不熟悉, 害怕与陌生人沟通, 且要开始适应高中相对较高强度的学习, 导致了一定程度的社交焦虑。高二的学生虽然面对高中生活相对适应, 但随着学习压力的上涨和对即将迎来的高三生活感到未知与恐惧, 也会造成一定的焦虑水平。

4.3. 社交焦虑与社交网站使用强度、被动性社交网站使用的相关分析

本研究表明, 社交焦虑与被动性社交网站使用方式呈显著正相关, 与以往研究一致(张丛丽, 2018)。被动性使用社交网站无法让青少年与其他用户达到积极且正向的反馈结果, 而是一味接受, 被动摄入网络信息, 刷到什么就看什么, 而不主动去搜索或分享自己喜欢的内容。先前研究表明, 被动使用社交网站会预测孤独感, 导致个人幸福感下降, 影响青少年对自身形象的担忧。这也可能让青少年觉得互联网上呈现的生活内容都比自己好, 进而影响主观幸福感(Lai et al., 2023)。

相关分析结果还显示, 社交焦虑与社交网站使用强度之间存在显著关系, 两个变量之间呈显著正相关。根据错失恐惧现象(FOMO, Fear of Missing Out), 人们会害怕自己错过网络上的关键信息, 从而反复的上网浏览增强使用强度, 使用强度越加深越觉得会错过重要信息, 导致社交焦虑的程度加深(Hunt et al., 2018)。焦虑个体倾向于通过社交网站进行情绪调节以及掩饰社交弱点, 当个体的交往需求未能得到满足时, 就会渴望通过其他方式进行补偿, 而社交网站正为高中生提供了一个交往渠道。

4.4. 关于降低高中生社交焦虑的建议

首先, 研究者建议应该先让青少年进行自我判断, 判断自身的焦虑行为是否已经影响到正常生活, 或者是否给自己以及身边人带来困扰。如果已经影响到正常生活应该及时进行心理咨询或者去医院寻求专业援助。

如果青少年只是单纯的害怕与他人交流或者在交流过程中感到不适, 可以先进行一对一的交流, 让青少年先适应正常的与家人对话, 再逐渐适应与一位同年龄段的朋友对话, 再到群体社交。同时, 也可以通过尝试公共演讲来缓解青少年不敢在大众面前开口的社交压力, 但这个方法需要循序渐进并且反复进行才会有效。最后, 父母也要努力帮助孩子建立自尊, 多表扬和支持他们的想法以及行为, 这会让青少年觉得自己更有力量也更有能力与他人互动。缓解青少年社交焦虑可能会是一个十分漫长的过程, 需要有充分的耐心和做好打持久战的准备。

同样, 社交焦虑也可能是由于我们不知道该如何做自己。有社交焦虑的人群通常反复琢磨自己说的话和做的动作, 害怕哪里做的不好被旁人指指点点, 从而错过了很多生活中的小美好。青少年可以尝试把脸皮“变厚”, 告诉自己在别人心里没有那么重要, 不要过多的关注旁人的看法, 可以给自己一些积极的心理暗示, 例如: 我的表现很棒, 做自己就很好。我们要学会如何正确的面对焦虑, 改变我们应对焦虑的行为和方法, 可以很好的帮助青少年减少社交焦虑现状。

4.5. 本研究的不足

本研究探讨了在社交网站的背景下, 社交焦虑与社交网站使用强度与被动性使用社交网站的关系, 对于如何缓解社交焦虑的研究有一定意义, 但是, 研究仍然有许多不足, 主要有: 1) 本研究样本量较小,

且主要来自于上海的在读高中生, 被试群体较为单一, 未来的研究可以加大样本量并且扩充被试种类; 2) 本研究研究方法相对单一, 主要采用了问卷调查法, 受到学生的主观影响较大, 对研究结果有一定影响。在往后的实验中可以结合多种研究方法进行对比, 从而得出更加准确的实验结果; 3) 研究采用横断研究设计, 难以揭露因果关系, 所以在未来的调研中可以加入实验方法进行进一步验证, 以得到更加准确的结果。

参考文献

- 褚晓伟, 范翠英, 柴唤友, 宋快(2016). 初中生受欺负与社交焦虑: 社会自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(6), 1051-1054.
- 葛红宁, 周宗奎, 牛更枫, 陈武(2016). 社交网站使用能带来社会资本吗? *心理科学进展*, (3), 454-463.
- 胡胜利(1994). 高中生心理健康水平及其影响因素的研究. *心理学报*, 26(2), 153-160.
- 牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 孔繁昌, 田媛(2016a). 基于 QQ 空间的社交网站使用对青少年抑郁的影响: 上行社会比较和自尊的序列中介作用. *心理学报*, 48(10), 1282-1291.
- 牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 田媛, 刘庆奇, 连帅磊(2016b). 青少年社交网站使用对自我概念清晰性的影响: 社会比较的中介作用. *心理科学*, 39(1), 97-102.
- 宋颖, 张守臣(2016). 领悟社会支持对社交焦虑的影响: 反刍思维的中介作用和社会阻抑的调节作用. *心理科学*, 39(1), 172-177.
- 王怡(2021). *使用社交网站真的会让人抑郁吗? 社交网站使用和社会比较的作用*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 向康桥(2020). *被动性社交网站使用与青少年社交焦虑的关系——身体意象失调的中介效应及其干预研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 张丛丽(2018). 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系: 有调节的中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 26(3), 490-493, 497.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系: 基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 朱海东(2008). *青少年依恋与社交焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Bayer, J. B., Triu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, 71, 471-497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends": Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the Relationships between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, 34, 153-171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *American Medical Association*, 293, 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, Article 3657. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook Usage Patterns: The Relationship between Passive Facebook Use, Social Anxiety Symptoms, and Brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003>
- Steinfield, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social Capital, Self-Esteem, and Use of Online Social Network Sites: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>