

青少年社交回避与苦恼教育对策

屈婧艾

延安大学教育科学学院, 陕西 延安

收稿日期: 2024年6月23日; 录用日期: 2024年8月7日; 发布日期: 2024年8月19日

摘要

社交回避与苦恼已然成为当前社会各界关注的热点话题, 随着时代的不断发展, 也必将愈发对青少年的学习、生活、人际等方面产生消极的影响。文章从社交回避与苦恼的定义、结构、测量、影响因素和教育对策等方面对青少年社交回避与苦恼进行叙事和概括。基于这一领域的广泛前景, 未来的研究亟需关注对社交回避测量工具的进一步开发及干预方案的开发。

关键词

社交回避与苦恼, 影响因素, 教育对策

Social Avoidance and Distress Education Strategies for Adolescents

Jing'ai Qu

School of Education Sciences, Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: Jun. 23rd, 2024; accepted: Aug. 7th, 2024; published: Aug. 19th, 2024

Abstract

Social avoidance and distress have become a hot topic in the current society. With the continuous development of the times, it will also have a negative impact on young people's learning, life, interpersonal and other aspects. This paper narrates and summarizes social avoidance and distress of adolescents from the aspects of definition, structure, measurement, influencing factors and educational countermeasures. Due to the broad prospects of this field, future research needs to focus on the further development of social avoidance measurement tools and the development of intervention programs.

Keywords

Social Avoidance and Distress, Influencing Factors, Educational Countermeasure

Copyright © 2024 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. 社交回避与苦恼的概述

1.1. 社交回避与苦恼的定义

Cattell 认为社交回避是产生于特定情境中的社交障碍的一种表现,当个体感受到自己的尊严遭到威胁,他会采取某种措施避免产生社交的行为[1]。其基本特征是当个体没有熟人陪伴,单独处在有陌生人的公共场合、被人注视打量或与人对视时,会不自觉紧张,回避眼神,低头不愿意讲话,并伴随心跳加速、手出汗等生理反应,产生羞愧、焦虑的情感。Watson 和 Friend 界定社交焦虑时,提出了社交回避与苦恼的概念,他们认为社交回避包括两个方面,即社交回避和社交苦恼[2]。社交回避的产生并不是由于生理方面的血压升高、心率加快或是语言功能出现交流障碍,而是由于个体在过往的社交活动中未达到预期的理想状态,体验到冷漠、无视等失败的经历,导致丧失与他人交流的欲望。简言之,社交回避是在实际交往过程中缺乏正性情感或者体验到过多负性情感,强调实际的动作行为;社交苦恼是伴随行为产生的苦恼感受,更强调情绪情感的体验。

1.2. 社交回避与苦恼的理论解释

传统的精神分析学多从幼儿的潜意识冲突等层面探究社交回避及苦恼对个体的负面作用,而新精神分析学派的研究侧重于从社会-文化学的视角考察儿童的成长经历如何影响其社交回避。Karen Horney 认为儿童时期的不安全感使个人在社会交往中养成了对抗或逃避的态度[3]。

行为主义理论从社会学习和条件反射的角度指出,社交回避主要通过模仿习得。在特定情况下,某种刺激与个体之前的消极体验(如压力事件)产生联结,就会使个体产生社交回避及苦恼。个体可以通过替代强化,观察他人行为带来的结果而受到强化,例如个体在社交过程中看到同伴做出与人交流的友好行为,但对方冷漠并未做出回应,那么个体的社交倾向性也会降低,同时引发紧张的情绪,担心自己受到同等的待遇。

认知理论认为,社交回避和苦恼的原因是个人不合理的认知模式,例如不合理的信念、负性自我评价、负面情绪与记忆、以及不信任自己的能力等。Jeffrey Young 持同样的观点,认为社交回避及苦恼发生的原因与个人认知模式有关,个体依据童年的生活经验形成对自己和他人的特有认知模式的。

1.3. 社交回避与苦恼的相关概念

社会退缩行为是指个体在社会情境中抑制自己与同伴互动并表现出独处的行为[4]。根据社交趋近动机和社交回避动机两个维度,社会退缩可以分为害羞退缩、社交淡漠和社交回避三个亚类型[5]。害羞退缩是高趋近动机和高回避动机的结合,指个体想与别人一起参与社交活动但又害怕,不敢共同参与的行为。社交淡漠是低趋近动机和低回避动机的结合,是个体本身不喜欢与人交往,更喜欢独处的行为。社交回避是低趋近动机和高回避动机的结合,指个体总是主动回避参与各种社交活动的行为。

社交焦虑指个体在社交过程中对他人评价的非理性恐惧[6]，体现在情感、认知、行为和生理体验四个方面[7]。情感上，社交焦虑指个体在预期或实际情境中产生的焦虑、紧张、苦恼等主观体验；认知上，存在负向评价的信息加工方式；行为上，会采取回避或退出等策略，避免产生紧张不安；生理上，会出现脸红、心跳加快等一系列生理唤醒状态。与社交回避及苦恼相比，社交焦虑概念所涉及范围更加广泛，社交苦恼与回避多体现在情感体验和行为两方面。

2. 社交回避与苦恼的相关研究

2.1. 社交回避与苦恼的测量

交流恐惧自陈量表(PRCA)由 McCroskey 于 1978 年编制，主要用于测量个体在假想或现实社交情境中产生的焦虑情绪。该量表由 4 个分量表组成，每个分量表表示一种特定的情境，包括圆桌会议、两人对话、会议和公开演讲，每个量表有 6 个题项，分 5 个等级进行评估。因为信效度较好，被认为是评估一般社交恐惧的最佳量表。

社交焦虑量表(SAS)由 Fenigstein 等人于 1975 年编制，该量表用于测量个体在社交活动中的焦虑情绪和困难的行为表现，包括 24 个题项，记分方式采用克里特 5 级评分。得分越高表明个体焦虑情绪越高，困难行为越多。

社交回避及苦恼量表(SAD)由 Watson 和 Friend 于 1969 年编制，用于测量个体社交回避行为和社交焦虑水平，该量表包括 28 个题项，2 个维度包括社交回避维度和社交苦恼维度，记分方式采用“是 - 否”评分。

2.2. 社交回避与苦恼的研究现状

在高中生阶段，杨秀珍[8]的研究表明高中生社交回避与苦恼总体及各维度均属于中等偏下水平，并且相比于苦恼情绪，社交回避的行为更严重。在初中生阶段，徐航[9]研究发现社交回避与苦恼在性别上存在差异，女生显著高于男生，且初三年级社交回避及苦恼水平最低。弓小丽[10]和叶金辉[11]的研究验证了徐航的发现，并探索了初中生在社交回避及苦恼的年级差异，发现初一学生的社交回避及苦恼水平显著高于初二年级。张婷和张大均[12]研究发现初一新生社交焦虑及社交苦恼维度显著高于高一新生。

2.3. 社交回避与苦恼的影响因素

2.3.1. 个体

影响青少年社交回避与苦恼的个体因素包括自尊、归因、自我接纳、自我概念、人格、社会逆境感知等。

张灵发现，自尊能很好的预测青少年社交回避与苦恼[13]。低自尊水平的人在社交情境中会表现出更多回避行为，归因方式也更加消极。当个体将交往失败归结为内部的、稳定的、不可控时，会产生绝望和无助感，认为自己无论如何都没有办法与他人友好相处，容易产生社交回避的倾向；当个体将社交失败归因为外部原因时，会认为是他人阻碍自己正常社交，产生愤怒消极的人际关系。

研究表明，自我接纳和自我概念与个体社交回避与苦恼存在相关。张瑞发现，自我接纳水平高会促进个体正性情绪的发展，多表现为积极、乐观、愉快；相反，自我接纳越低越容易使个体产生愤怒、焦虑、抑郁的负性情绪[14]。自我概念是个体在与环境相互作用形成的经验的基础上建立的，会受他人评价的影响。当个体多次体验类似经验时，其信念逐渐趋于结构化，即使遭遇冲突也不会产生太大影响；若个体缺乏足够经验，自我概念未能很好建立，就非常容易改变。青少年内部由于身心发展的不平衡性，外部由于与他人对比，同时受到大众传媒的影响，易产生身材焦虑和自卑心理，阻碍其正常人际交往，

导致社交回避与苦恼。

情绪性人格与社交回避及苦恼水平存在显著的正相关[15]。情绪性人格得分较低的人,与他人交往过程中情绪更为冷静、理性。相反,具有情绪性人格特质的个体会出现焦虑、急躁、冲动等强烈的情绪体验。

社会逆境感知高的个体,生活中可能面临更大的心理困境[16], Gardner 认为个体受到排斥,因归属需要得不到满足,从而经常回忆社会性负性事件,对环境中的消极的社会性信息更加警惕,即对社交情境产生焦虑的情绪,行为上会尽可能回避[17]。

除此之外,性别、年级、恋爱状况、是否独生及生源地也会对青少年社交回避与苦恼产生影响[18]。男生社交回避与苦恼状况高于女生,二、三年级学生明显比一、四年级学生高,没有恋爱的学生高于正在恋爱的学生,非独生子女学生高于独生子女学生,来自农村学生高于城镇学生,并且均有显著性差异。

2.3.2. 家庭

生态系统理论提出,家庭是影响青少年健康成长的重要微观系统。亲子冲突、不良教养方式、父母人际交往和健康情况等作为消极的影响因素,是青少年压力的主要来源,严重威胁其健康的人际交往[8]。

消极的教养方式(尤其是父亲)能够显著正向预测子女的社交回避与苦恼状况;积极的教养方式能够显著负向预测子女社交的社交回避与苦恼状况[19]。并且,父母会因受教育水平不同,对孩子采取不同的教养方式。受教育程度高的父母会采取温暖的、理解的、友好的、过度干涉的教养方式,表现出较少的严厉、责骂、忽视等不良教养方式[20]。

父母的人际交往状况也会影响青少年的社交回避与苦恼,孩子可以通过观察学习有意识地模仿成人的社交方式。若父母处理人际关系时从容、自信,孩子也会受到潜移默化的影响,大方自如地应对人际交往的挑战;相反,若父母采取逃避、冷漠的方式,孩子也会忽视正常的人际交往,在社交活动中采取回避的方式。

同时,父母的健康状况也是重要影响因素。青少年在面对家人生病或亲人去世时,会产生巨大压力,对其人际交往、学业成绩、身心健康状况等会产生阻碍。

2.3.3. 学校

丁雪辰等人发现,学业成绩、同伴关系问题和社交回避与苦恼呈显著相关[21]。由于中国文化对于学业成绩的重视程度较高,学业成绩好的青少年会得到老师和家长的称赞与关心,同伴对于学业成绩较好的青少年有更多的积极反馈,能降低其社交回避倾向。相反,学业成绩较低的青少年会受到老师和家长的责备,引发他们的考试焦虑、社交回避与苦恼等问题。当青少年遭遇到同伴忽视或同伴关系处理不当,会使其感受到被孤立,降低其社交行为的倾向,产生社交苦恼。同时,当青少年表现出社交回避倾向时,也会引起同伴反感并受到欺负。

除此之外,不平等的师生关系、学业至上的单一评价体系、缺乏经验的心理辅导教师和未落实的心理健康课程等也会影响青少年健康的社交活动。

2.3.4. 社会

影响青少年社交回避与苦恼的社会因素包括人际信任和网络成瘾等。较高的人际信任水平能使青少年获得更多的社会支持,面对困难时会采取积极求助的问题解决策略,社交回避水平会降低。相反,人际信任水平低的青少年获得的社会支持较少,对人际关系产生怀疑态度,不会积极寻求帮助和问题解决,导致社交回避[22]。

随着信息化时代的发展,网络已成为大众(尤其是青少年)娱乐、通信和信息检索的重要方式。一方面,

青少年倾向于采取沉迷网络的消极方式面对生活的出现问题；另一方面，由于他们有较高水平的社交焦虑，无法满足其正常的社交需求，而通过网络平台则不需要克服社交回避行为，可以体验到较少的社交苦恼，因此他们更多地向网络寻求补偿[23]。

社会方面对于青少年心理健康教育的重视程度不够、相应法律政策尚未完善、基础设施建设投入不足，没有针对青少年心理问题的知识普及和免费心理咨询机构，使得一些青少年出现社交回避以为是自己的性格问题或是患病导致，轻视人际交往的重要性，变得更加孤独，严重者还会产生人格障碍和人际交往障碍。

2.4. 社交回避与苦恼的干预研究

对社交回避及苦恼的干预研究以团体心理辅导为主要形式。宁雯[24]的研究，使用了以团体认知行为疗法与人际心理治疗方法的干预方式，就即刻效果而言，在干预前后，实验组和对照组在各个维度上都存在着明显的差别，而持续效应则显示了以认知行为疗法为基础的人际心理疗法的干预更具持久性。本研究亦显示，团体干预可以改善个体的社交回避认知模式，改善个体的逃避行为，提升社交中人际关系质量。熊梦娇[25]通过团体正念法和基于正念的个体咨询方案，发现正念专注力训练能有效缓解中职学生的特质焦虑、社会逃避等问题，表明正念专注力训练更适合于初中生正念的干预。

3. 社交回避与苦恼的教育对策

3.1. 家庭

研究表明，父母的文化程度越高，父母对孩子的教养方式、教育理念和依恋关系相对科学。因此，可以从预防和应对两方面来改善青少年社交回避[26]。

民主型教养方式的核心是相互尊重、人格平等。这种类型的父母能够理解、引领、鼓励孩子，会让孩子感觉到家庭的温暖，有利于培养他们在人际交往中从容的心态。同时，还能帮助引导子女探索新事物，不扼杀他们的积极性，不强制他们的兴趣爱好，有利于满足其好奇心和创造性。依恋理论认为，早期遭受过父母体罚、批评、忽视的个体会形成不安全的依恋关系。他们会认为自己不被人喜爱、无关紧要，易形成自卑心理，在以后的社会交往中会造成消极的认知方式，从而采取回避的态度。父母对孩子发出信号的敏感性和对孩子是否关心是形成安全型依恋关系的关键。因此，为了改善青少年社交回避与苦恼，父母要营造温馨安全的家庭气氛，要对孩子的需求更加敏感，耐心地采取一贯的方式对待青少年，有利于培养青少年良好的人际关系，促进其身心健康发展。

在面对社交回避与苦恼时，首先，父母能安抚孩子的情绪，倾听他们的困扰并给予积极的反馈；其次，能帮助孩子寻找产生社交回避的原因；再次，能提供良好的建议，并鼓励孩子勇敢尝试。并且家长也需要提高自身文化素养，重视家庭教育的重要性，积极学习心理健康教育方面的知识和技能，才能及时发现孩子人际交往方面的问题并提供有效帮助。

3.2. 学校

学校方面除了注意传授基础知识技能、营造和谐的校园环境之外，还应该开设心理健康的教育课程、完善心理辅导体系并建立家校合作机制。

在开设心理健康课程方面要明确心理健康教育的重要性，不能将其简单的归类于附加的教育任务，认为它是一种点缀性的应景工作，要能够保障每周的基础课时，防止形式主义。通过建立健康知识与生活技能的训练，帮助学生解决成长过程中的心理问题。

在完善心理辅导体系方面要重视对教师的培训与进修，明确心理辅导的目标不仅仅只针对于问题学

生的预防矫治,还有面向全体学生的成长发展性目标,能够落实对学生的学学习、人格、生活和职业辅导。帮助学生认识自我、发展良好的人际关系、培养正确的学习观念、提高承受挫折能力、学会调节情绪。

在建立家校合作机制方面要能够指导家长掌握心理健康教育的知识和方法,帮助家长提高自身心理素质和教育水平,定期进行家访并邀请家长共同参与学校的心理教育活动。

除此之外,还应该帮助学生增强自信心。自信心的提升会对社会支持中的主观支持有改善的作用,社会支持能够帮助青少年缓解内心紧张状态、提高安全感,使他们能够体验到更多的情感支持。教师也应该鼓励青少年积极参与活动,营造良好的人际沟通氛围,帮助他们更好的融入社交活动,达到降低社交回避与苦恼水平的效果。心理健康教师也可以采取进一步的心理干预,例如认知行为疗法、森田疗法、系统脱敏疗法等,帮助改善青少年的社交状况。

3.3. 社会

政府要将建设社区少年儿童的活动场所和公共文化、体育设施提上日程,不断丰富青少年校外活动场所,加强少年儿童户外活动与交往。加大公益性娱乐活动设施向少年儿童集体参观实行免费、个别参观实行半票的力度。对社区的文化活动中心、科技活动中心等可在节假日、双休日期间向少年儿童开放,与学校的活动设施密切联系,做到资源共享。

也可在全国推行网络防沉迷系统,针对 18 岁以下网络游戏玩家在国内所有网络游戏中强制上线。通过操控网络游戏玩家的游戏收益,合理控制其上网时间,若超过健康网络使用时间,玩家收益可能归零,来避免网络游戏成瘾、网络关系成瘾等不良现象对日常现实人际交往的影响,从而预防社交回避与苦恼。

心理咨询机构可以通过团体辅导的方式对社交回避与苦恼的青少年进行直接干预。团体辅导是心理咨询的专业方法之一,是将有相同困扰和需求的青少年组织在一起开展活动。小组内各成员可以分享自己的经历,也可以倾听他人的相似经历,在相互理解相互支持的氛围中可产生心理上的安全感,帮助他们在团体中自我成长,同时增进人际交往。

4. 结语

随着国内外学者对心理学各方面深入的研究,发现社交回避与苦恼对人们心理健康起着重要作用。而青春期是个体社会交往能力的关键时期,若得不到重视,会持续影响成年期的心理健康、学业成就等方面,于是学者们对社交回避与苦恼予以高度重视,引发了越来越多的社会关注。社交回避与苦恼问题需要家庭、学校和社会共同努力,鼓励青少年积极参加社会活动,关心爱护青少年,能够及时发现问题,在他们求助时给予专业帮助。

参考文献

- [1] Cattell, R.B., Knapp, R.R. and Scheier, I.H. (1961) Second-Order Personality Factor Structure in the Objective Test Realm. *Journal of Consulting Psychology*, 25, 345-352. <https://doi.org/10.1037/h0048730>
- [2] Watson, D. and Friend, R. (1969) Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- [3] 沈德灿. 论个体的社会化[J]. 北京教育学院学报, 2005(2): 1-4.
- [4] Rubin, K.H., Coplan, R.J. and Bowker, J.C. (2009) Social Withdrawal in Childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
- [5] Asendorpf, J.B. (1990) Beyond Social Withdrawal: Shyness, Unsociability, and Peer Avoidance. *Human Development*, 33, 250-259. <https://doi.org/10.1159/000276522>
- [6] Morrison, A.S. and Heimberg, R.G. (2013) Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- [7] Maes, M., Nelemans, S.A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., et al. (2019)

- Loneliness and Social Anxiety across Childhood and Adolescence: Multilevel Meta-Analyses of Cross-Sectional and Longitudinal Associations. *Developmental Psychology*, 55, 1548-1565. <https://doi.org/10.1037/dev0000719>
- [8] 杨秀珍. 高一学生羞耻感、自我接纳与社交回避及苦恼的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2015.
 - [9] 徐航. 初中生依恋、社交回避及苦恼与网络欺负的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西民族大学, 2018.
 - [10] 弓小丽. 家庭功能对初中生社交回避及苦恼的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西大学, 2021.
 - [11] 叶金辉, 邹琴. 南昌市初中生自我和谐与社交回避及苦恼的关系[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(4): 447-448.
 - [12] 张婷, 张大均. 中学新生心理素质与社交焦虑的关系: 自尊和领悟社会支持的中介作用[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2019, 41(2): 39-45.
 - [13] 张灵. 大学生自尊、人际关系与主观幸福感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2007.
 - [14] 张瑞. 父亲在位、自我接纳安全感与社交回避行为的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2022.
 - [15] 李梁友, 赵小云. 大学生情绪性人格对社交回避及苦恼的影响: 自信心的中介作用[J]. 山西能源学院学报, 2020, 33(3): 32-34.
 - [16] 金春敏. 社会逆境感知对大学生社交回避及苦恼的影响: 拒绝敏感性与孤独感的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2019.
 - [17] Gardner, W.L., Pickett, C.L. and Brewer, M.B. (2000) Social Exclusion and Selective Memory: How the Need to Belong Influences Memory for Social Events. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 26, 486-496.
 - [18] 韩磊, 许玉晴, 孙月, 曲影, 毛婉君, 郑莎莎. 亲子冲突对青少年社交回避与苦恼的影响: 情绪管理和安全感的链式中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019, 25(7): 40-46.
 - [19] 宋广文, 郝丙辉. 学生社交回避行为、苦恼体验状况及其与父母教养方式关系的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(2): 133-135.
 - [20] 王秋英. 家庭教育方式与中学生心理健康水平相关研究. 中国心理卫生杂志, 1998, 12(5): 276-277.
 - [21] 丁雪辰, 邓欣媚, 桑标, 李丹. 青少年早期社交回避与同伴关系问题: 有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(2): 137-145.
 - [22] 刘拽花, 江欣悦, 房晓妍, 徐钟庚. 大学生人际信任与应对方式对社交回避的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(11): 1699-1704.
 - [23] 刘艳, 谷传华, 王菲. 大学生社会性问题解决与网络成瘾倾向的关系: 社交回避和苦恼的中介效应[J]. 中国特殊教育, 2010, 18(6): 75-80.
 - [24] 宁雯. 团体辅导对大学生社交回避行为的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 济宁: 曲阜师范大学, 2013.
 - [25] 熊梦娇. 正念专注力训练对青少年特质焦虑、社交回避及苦恼的影响[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2016.
 - [26] 骆亮. 初中生社交焦虑的影响因素及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2016.