

摘要:随着社会的发展和竞争加剧,社交恐惧症在大学生中变得越来越普遍。文章旨在研究大学生“社恐”的心理机制以及有效应对方法。针对大学生中社交恐惧症患者的一些症状如过度担心、害怕被别人否定、回避人群等,通过采取问卷调查、深度访谈、心理测试等多种方法,收集和分析了一系列相关数据。结果显示,在大学生“社恐”中,自我效能感的缺失、负面自我评价和家庭环境等因素是主要的心理机制。同时,文章还提出了多种有效应对策略,如行为疗法、认知疗法、家庭支持等,指导社交恐惧症患者寻找解决问题的方法。除此之外,研究还发现,社交恐惧症患者往往有一些特定的行为表现,如回避社交场合、面部潮红、手汗等。通过对这些行为的观察和分析,可以更准确地识别患者,及时引导他们寻求帮助。总之,这项研究为大学生社交恐惧症的心理机制和应对提供了一些有益的启示。

关键词:大学生;“社恐”;心理机制;自我效能感



大学生“社恐”现象的心理机制与有效应对

杨晓梅

一、研究背景

近年来,大学生的心理问题变得越来越明显,每年患有心理问题的大学生数量在不断增多。此种现状表明,大学生心理健康改善工作开展存在较大难度。

目前,较多的年轻人会给自己贴上“社恐”这样的标签,通常表示自己不擅长和他人进行交往,更喜欢独处,在社交时自身会有着较大压力,同时经常伴有紧张心理。明确来说,“社恐”人士并不愿意与他人进行接触,包括眼神接触以及语言接触,更希望能够避免和他人碰面。“社恐”目前已经逐渐变成了一种心理问题,其在中国年轻群体中变得越来越常见,特别是在当代大学生中表现突出。

2021年11月23日,《中国青年报》发表了一篇题为“超八成受访大学生认为自己轻微社恐”的文章。主要得出三点结论:第一,80.22%的受访大学生觉得自己“社恐”,但程度轻微;第二,受访大学生中,有人说自己“社恐”只是觉得好玩,另一些人是真的有“社恐”;第三,有一半以上的受访者在人多的场合说话会有压力,抱有紧张心理,在社交场合会感觉受到了约束。基于网络时代,当代大学生在网络的支撑下实现多元化社交的同时,人际交往的程度也变得丰富化,“社恐”便是此方面出现问题的重要体现。当前阶段的大部分大学生更加希望能够独处,严重缺乏集体意识。本文旨在研究“社恐”的心理机制与有效应对方法,从实践与实务两个角度进行深入探索和研究,以期找到与当前大学生心理健康相适应的新方法新模式,从而为大学生心理健康问题的解决提供重要支撑。

二、大学生“社恐”的主要表现及影响

“社恐”也被叫作社交焦虑障碍，在青少年时期的发病率相对较高，其主要指的是患者处于公共场所或者社交活动中时，与他人之间的互动交流会感到紧张和焦虑，是当前阶段非常常见的一种精神障碍。可见，“社恐”属于心理疾病的一种，同时因为社交所带来的恐惧感，容易导致患者出现相应的异常行为反应，这便会对患者的正常生活造成影响和干扰。当前，大学生口中常说的“社恐”，其更多表示的是其自身的心理感受，也就是在社交过程中感受到不自在、害怕等感受。

针对此方面，还应该对“社恐”和“性格内向”两者之间进行相应的划分。对内向性格者而言，其在平时生活中会比较喜欢独处，并不是很愿意与他人进行相处，该性格类型比较普遍并且正常。“社恐”群体对于社交的逃避，主要是由于其害怕在公共场合难堪或者感觉到受辱，其并不愿意成为公众的焦点，不愿意接受别人对自身的评价。由于自身抱有恐惧心理，其不愿意在公共场合停留。由此可以看出，区分内向与“社恐”的依据并不是两者比较相似的外在表现，而是应该深入挖掘其内在原因，明确来说就是深入研究其社交背后的心理机制。

(一) 主要表现

不愿主动社交。在问卷调查中提出了“您平时是否主动和朋友们交流”这样一个问题，其中回答“特别少”和“比较少”的人数占据总调查人数的17%，而回答“非常恐惧社交”和“存在或多或少的社交恐惧情况”的人数非常多，占比几近达到100%。由此可以看出，“社恐”心理学生自身不愿意主动参与社交的现象是非常明显的。

依赖网络社交而抵触现实社交。在问卷调查中提出了“平时与朋友之间进行互动交流采用的方式”这一问题，其中有76.4%的人给出的答案是“网络”，而在进行结合分析之后，认为自己恐惧社交人群中的人选择“网络”的比重占90.7%；针对“您是否觉得线上交往比线下交往要轻松”这一问题，答案为“是”的占总人数的54%；在进行结合分析之后，认为自己恐惧社交人群中的人选择“是”的比重占91.3%。从这个调查结果能够发现，存在“社恐”心理的学生对于网络的依赖程度相对较高，并且在平时生活中比较抵触与他人进行接触。

(二) 主要影响

因为“社恐”心理的存在，很多大学生通常没有较强的意愿走出自身的舒适区，在平时生活中不愿意与他人之间进行互动和交流，往往会选择封闭自己，难以构建更加稳定健康的人际关系。“社恐”会引发比较严重的自我内耗，很容易会陷入不良情绪中，不利于大学生身心健康发展，长时间下去也会导致人体的免疫力降低。此种心理的存在，也比较容易导致一些大学生生活散漫，主要是由于外部环境对“社恐”大学生的生活难以起到良好的约束效果，使得其通常会形成颓废的生活方式，自身的集体意识逐渐降低，难以拥有良好的团队协作精神。

三、大学生“社恐”的心理机制

有相关媒体采用问卷调查方式开展了全国范围内大学生“社恐”情况的调查。调查结果显示，80.22%的大学生认为自身存在或多或少的“社恐”；69%大学生认为自身的“社恐”较为严重；0.64%受访大学生表示自己被确诊为“社恐”。也就是说超八成受访大学生认为自己有不同的“社恐”。此外，通过深度访谈、心理测试等多种方法，最终得出自我效能感的缺失、负面自我评价和家庭环境等因素是主要的心理机制。此外，本文还研究了社交恐惧症在不同性别和年龄段中的表现和影响因素，发现女性和年轻人更容易受到社交恐惧症的影响，这更加证明了当代大学生的“社恐”现象。

(一) 自我效能感的缺失

根据实际所开展的研究发现，在学习能力比较相似条件下，在平时生活中对自身学业较为自信的学生，取得的成绩会更好，而缺乏学业自信的学生，如果持续下去，将会成为接受能力差的学生。这就是说自我效能感差的人，他们对于事物的接受、学习能力就会变差，而当代大学生对于社交的渐渐退避，导致他们自我效能感越来越差，从而更加“社恐”。

(二) 负面自我评价

大学生负面的自我评价越来越明显，仅仅上课或者吃饭中的一件小事情，就会让一些大学生产生负面情绪，进而产生负面的自我评价，会对自我产生怀疑。是不是自己做得不够好、自己的行为是不是影响到了他人、因为自己的原因而将事情给搞砸了等这些都是

负面的自我评价。长时间的这种自我评价容易引起焦虑、害怕、逃避等心理问题，长期处于焦虑抑郁状态，容易使个体患有社交恐惧症等心理疾病，从而加重社交恐惧症。

(三) 家庭环境

很多资料显示“社恐”患者的发病与童年时期受到挫折以及家庭教育方式有关。家庭方面，如习得性焦虑、遗传因素、父母的过度保护、儿时缺乏适应能力的锻炼、父母的排斥或批评、令人难堪或耻辱的特殊经历、预期性的焦虑回避都会成为影响学生社交恐惧的因素。

四、大学生“社恐”的有效应对策略

针对当前大学生普遍存在的“社恐”倾向，社会应该对此方面给予足够关注度。学校应该在学生心理状态以及社交能力的培养方面给予足够重视，为学生的勇于交往提供更多鼓励，使其敢说话，让学生能交流、会交往、懂拒绝、敢放弃。针对此方面，学校可以专门开设相应的情商教育以及社会交往课程，特别是针对大学生，应该对其展开更多的情商和礼仪教育，让即将走向社会的大学生在课堂中提前演习进入社会后可能遇到的多种情况，避免踏入社会后发生社交碰壁，心理受挫。

对于社交媒体使用和社交恐惧症之间的关系。首先，要向公众传递有关社交媒体使用的重要信息和警示。要进一步了解社交媒体使用，包括其中的积极和消极效应，这是解决社交恐惧症的关键因素之一。其次，要学会在社交媒体使用和身心健康之间找到平衡。积极推广社交媒体使用的健康和安全知识，帮助人们更好地掌握社交媒体的使用方式，避免产生负面影响。最后，要关注社交媒体使用的影响，积极探索解决方案，让社交媒体成为生活的正面力量。除了上述措施，还可以通过开展专业的社交媒体教育和培训，加强社交媒体从业人员的职业道德和责任感培养，减少社交媒体平台上的不良行为和内容；积极与政府和监管机构合作，制定更加严格的社交媒体管理规定和监管措施，对于违反规定的平台和使用者的进行严厉的惩罚，降低社交媒体对人们的负面影响。总之，只有相互合作和努力才能让社交媒体成为生活和工作中强有力的工具和平台。除此之外，要积极推进技术创新，通过引入先进的人工智能技术和算法，打造更加安全、便

捷、高效的社交媒体平台。例如，优化社交媒体中的推荐算法，让用户接收到更优质的内容，同时避免推送低质量、虚假甚至有害的信息，让平台变得更加真实、有价值。

事实上，现实中自称“社恐”的大多数人都不是真正的“社恐”患者，尚达不到疾病的程度，只是借“社恐”来自嘲和躲避社交。在这个信息爆炸的网络时代，人们足不出户就可知天下事，社交的速度也在加快。社交变得便捷，但年轻人却越来越渴望远离人群，渴望独处。年轻人对网络交流的依赖程度越来越高，不愿意进行现实交流，主要是因为对自己不自信。自己的个人形象、社会地位、他人如何评价自己等问题都让人焦虑。高频率的社交受挫会导致人恐惧社交，而为了避免再次碰壁，只好选择躲避。网络交往，有难言之隐可以随便向网友倾诉，不用相信对方的负面评价，还可以随时将网友拉黑，不会有心理负担，因此网络社交受到了当前人们的广泛认可。从实际角度来说，无论是哪一种社交其都需要付出感情，所以网络社交在安全感方面还存在一定不足。

在对上述问题探究的过程中也发现了一些能够缓解社交恐惧症的方法，如认知行为疗法、药物治疗等。未来，将继续深入探讨社交恐惧症的机制和治疗方法，进一步对不同人群的社交恐惧症进行研究，比如青少年、老年人、身患残疾者等，以完善社交恐惧症的治疗方案。

本文为社交恐惧症的治疗方法提供了一些有益的建议，未来还需要更多的临床实践和研究来进一步验证，以期帮助医生和患者更好地应对社交恐惧症。[作者单位系安阳师范学院。基金项目：河南省高等教育研究项目“新时代应用技术型人才培养的科教产教融合模式研究与实践”（2021SXHLX151）]

参考文献

- [1] 张野.小组工作介入大学生心理问题研究:以沈阳市S大学为例[D].沈阳:辽宁大学,2019.
- [2] 李雨霏.辅导员运用小组活动解决大学生“社恐”问题方法探究[J].西部学刊,2022(22):127-130.