

青少年社交焦虑现状及应对策略

◎ 姚立超 张慧杰 (沈阳师范大学, 沈阳 110034)

摘要: 青少年正处于生理方面快速发展、心理方面急剧转变的关键时期, 社交焦虑问题是青少年常见的心理问题。了解青少年社交焦虑的现状, 分析社交焦虑的影响因素并寻求缓解社交焦虑问题的解决方案, 可以引导青少年摆脱社交焦虑困扰进而建立良好的人际关系。家庭、学校和社会应高度重视青少年的人际交往问题, 帮助他们健康快乐地成长。

关键词: 社交焦虑; 人际关系; 心理问题

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2022) 10-0009-04

青春期生理与心理发展的不平衡给青少年带来许多焦虑与不安。这一阶段很容易出现各种相关的心理问题, 比如抑郁情绪、应激障碍及社交焦虑问题等。而社交焦虑与个体的身心发展、社会化成长等有着十分密切的联系, 会导致青少年在人际交往中长期处于紧张状态。如果这一问题得不到正确认识以及恰当的引导、改善, 将会使青少年回避或减少人际交往, 影响个体的睡眠、食欲和身体状况, 久而久之将会影响到他们的身心健康、学习成就、职业选择等。流行病学的研究显示, 社交焦虑从儿童期到青春期呈现上升趋势, 社交焦虑问题在青少年群体中广泛存在。

本文为解决青少年社交焦虑问题提供了新视角, 也在理论上为青少年社交焦虑的危机干预提供了支撑, 即我们可以通过分析社交焦虑的成因并寻求解决策略, 帮助个体在人际交往过程中变得积极主动, 提升个体的人际关系协调能力和心理健康水平, 为改善青少年社交焦虑问题提供有力帮助。

一、什么是社交焦虑?

社交焦虑 (social anxiety) 是指个体在与他人的交往中, 出现忧虑不安、恐惧的情绪反应或回避

行为, 当自己被他人关注、成为焦点时, 担心会当众出丑, 而出现脸红、出汗、发抖、心慌、肌肉紧张、口吃、大脑一片空白等恐惧焦虑心理^[1-3]。社交焦虑问题对青少年身心健康的消极影响不可忽视, 在众多困扰青少年发展的问题中迫切需要解决。

二、青少年社交焦虑现状

近年来, 我国青少年的心理健康状况不容乐观, 而社交焦虑则是常见的心理问题, 大量研究表明, 社交焦虑的发生与青少年的家庭状况、性别和年龄有关。

(一) 社交焦虑是青少年常见的心理问题

目前, 中国 17 岁以下受到各种心理问题困扰的青少年儿童至少有 3000 万, 焦虑、抑郁、强迫、厌学、网络成瘾及性虐待是目前存在的主要问题。我国青少年中大约有 5.8%~30% 的中学生伴有不同程度的心理健康问题。国内外诸多研究发现, 抑郁障碍在青少年心理问题中最为常见, 其次便是焦虑障碍。儿童青少年抑郁障碍的检出率约为 3.5%~44.0%, 焦虑障碍的检出率约为 20.3%~26.7%^[4]。可见焦虑问题在青少年群体中广泛存在, 而社交焦虑作为焦虑障碍下的重要分

支,与青少年的心理健康密切相关,尤其不容忽视。Koyuncu、Nce、Ertekin等^[6]的研究表明,社交焦虑严重影响青少年的心智健康发展,比如,社交焦虑者大多伴有抑郁情绪,甚至可能导致自杀行为。学者通过问卷调查对1872名中学生进行社交焦虑检测分析,得出中学生社交焦虑倾向比率是18.96%^[6]。社交焦虑问题在我国青少年群体中已经成为常见问题。

(二) 社交焦虑的发生与青少年阶段的心理发展特点有关

青少年正处在身体发育期,体型和外貌的变化会在一定程度上影响到他们的社会交往。周丽华、骆伯巍、彭文波等^[7]通过对青少年体像烦恼与社会交往问题的研究表明,体像烦恼与社交问题二者之间存在显著相关,社交问题与性器官烦恼之间存在显著的相关。同时,社交焦虑者一般更偏向压抑、内向、孤独等,在社交情境中自我负面评价更多,他们敏感于环境的变化,关注外界对他们的评价,人际交往中遇到的压力和挫折容易使他们出现社交焦虑。

(三) 不同年龄和性别的青少年社交焦虑的发生率不同

不同年级的青少年在社交焦虑问题上表现出明显的差异。初中生的社交焦虑水平最高。研究发现,初中生整体的社交焦虑水平高于常模,需要得到重视,初一年级学生的社交焦虑情况最为严重,其次为初三学生,初二学生社交焦虑与常模对比无显著差异^[8]。由此可见,初中生的社交焦虑问题不容忽视。

许多学者都非常关注男女在社交情感上的差异,且都普遍认为社交焦虑水平在性别上均具有显著差异,张亚利、李森、俞国良^[9]的研究结果发现,和男性相比,女性在情感上更为细腻、敏感,情绪起伏较大,更容易在经历人际交往挫折后产生社交焦虑。同时从地区差异研究中发现,在农村地区的女生社交焦虑高于男生,在城市地区,这种差异并不显著^[10]。

三、青少年社交焦虑的成因分析

(一) 个体因素

1. 生物学因素

生物学因素对社交焦虑具有不可忽视的影响,

通过对双生子和家族的共病研究,发现基因和遗传因素在社交焦虑中发挥着非常重要的作用。对社交焦虑患者的谱系研究显示,相比于正常组,广泛性社交焦虑障碍患者一级亲属的患病危险性比正常人群高出10倍,比较家族遗传史,有家族遗传史的个体患有社交焦虑的概率显著高于没有病史的个体,可达3倍之高^[11]。应该注意的是,基因的遗传对社交焦虑的作用有限,只是遗传社交焦虑的易感性,而不是疾病本身。因此,生物学因素在某种程度上对社交焦虑有一定的影响。

2. 人格特质

学者们认为内向、神经质的个体更易情绪化,导致人际关系紧张,通常选择逃避交往来减少焦虑情绪。国内外研究发现,焦虑与个体的人格呈显著相关,即性格越稳定外向,焦虑水平则越低。高宜人性、高谨慎性、高外倾性是焦虑抑郁情绪的重要保护性因子,而情绪不稳定的个体更容易受到焦虑情绪的困扰^[12]。姜永志、白晓丽、七十三^[13]等关于青少年神经质人格的研究发现,青少年的神经质倾向越高,越容易出现情绪化、冲动和焦虑等特征,使得他们在现实交往中往往更容易产生社交焦虑。

3. 自尊水平低

大量关于自尊和社交焦虑的研究表明,青少年自尊与社交焦虑呈显著负相关关系。高自尊水平的个体在社交场景中对于负面评价也能够轻易接受,因此较少产生焦虑情绪^[14]。而低自尊水平个体对自身受欢迎和人际价值的认同感较低,在人际交往中,更容易认为自身可能受到来自他人的负面评价,倾向于把社交情境知觉为是恐怖的,于是焦虑感便由此产生。

4. 不良认知因素

研究表明,认知因素中的自我评价、归因方式等都与青少年的焦虑情绪相关。一些青少年存在认知偏差因此受到社交焦虑问题的困扰,如高估威胁和低估自己应对威胁的能力,这会增加焦虑的程度^[15]。这些青少年倾向于回避社交情景,从而导致自身与环境之间的不和谐。彭顺、汪夏、牛更枫等^[16]研究发现,社交焦虑群体因为惧怕他人的负性评价,及对周围环境变化的不确定性,回避行为增多。

（二）家庭环境因素

1. 家庭氛围

家庭是青少年性格和行为习惯养成的重要场所，在温暖和谐的家庭里长大的儿童更容易获得来自父母的支持和关爱，更不容易产生社交焦虑。有研究表明，父母人际关系出现矛盾和冲突，会对子女的人际交往产生潜移默化的不良影响，子女容易体验到更多的焦虑，避免参加社交活动^[17]。

2. 父母教养方式

父母消极的教养方式容易使孩子产生社交焦虑问题，尤其是父母拒绝、惩罚、粗暴等行为会严重影响青少年的心理健康。当父母以严厉专制、过分干涉和保护的教养方式对待孩子，会打击孩子的自信，降低其应对社交问题的能力，从而使其在与同伴交往过程中出现更多的焦虑情绪与规避、退缩等行为^[18]。

3. 家庭结构

健全的家庭结构更有利于青少年健康成长，而家庭角色的缺失会对青少年的健康成长产生严重的消极影响。相对于双亲家庭，单亲家庭的子女更易发生社交焦虑。社交焦虑的留守儿童由于家庭结构缺乏完整性，对自我的认知并不完善，存在自卑心理，会严重怀疑自己，害怕别人对自己做出负面的评价^[19]。由此表明家庭结构的完整性对于青少年心理健康状况的重要性。

（三）社会因素

1. 早期创伤性经历

个体早期的成长经历对人格的形成和发展有非常重要的作用，而早期创伤事件的发生会阻碍青少年养成健全的人格，严重的创伤经历甚至会导致个体心理功能发育异常，如父母丧失、同伴欺凌、躯体虐待及性虐待等有关创伤事件。许多存在社交焦虑问题的学生大部分曾经历过同伴羞辱事件，或者曾经历过他人的恐惧事件，比如被同伴拒绝、欺凌等，使他们倾向于负性的同伴认知，从而更难与其他同伴建立稳定的友谊^[20]。

2. 社会支持

社会支持主要包括主观支持、客观支持以及支持的利用度。一般来说，社会支持能在一定程度上

保护青少年的心理适应与行为适应^[21]。有研究表明，拥有相对稳定的社会支持的青少年心理压力较小，性格上比较开朗乐观，焦虑感低于贫困生^[22]。因此，在成长过程中得到良好社会支持的青少年更容易在社交中从容，心理负担更小，不易产生社交焦虑问题。

四、青少年社交焦虑的解决策略

（一）发展健康人格，建立社交自信

青少年在青春期的典型特点之一是心理上的闭锁性，不易袒露内心，久而久之易形成封闭的心理状态，家长和教师应在平时鼓励青少年开放内心，多与长辈或同伴交流内心想法，教会他们合理表达情绪和交友困扰，形成外向性格，预防或避免社交焦虑问题的出现。

既然自尊水平与社交焦虑水平之间存在负相关的关系，那么提高青少年的自尊水平便能够降低其社交焦虑水平。因此，在教育中应该多赞扬而少批评。平时多支持和鼓励他们，帮助他们建立积极的自我评价，鼓励学生在学习中发挥自身优势，并在学生获得成功时给予嘉奖，促进学生形成对自己的正面评价，提高其自尊水平。

学生要学会在学习中设立合理的目标，如果目标过高不可实现，容易产生挫败感。要从心理上充满自信，多用言语暗示自己“我可以”，长此以往在面对社交挑战时便能够充满自信。

（二）转变教养方式，营造温暖支持的家庭环境

家庭良好的教养方式对青少年的身心发展起着十分重要的作用。民主型的教养方式是相对比较理性的教养方式，其核心是相互尊重、人格平等。父母更倾向于尊重孩子的意见和想法，包容孩子的不成熟，鼓励孩子探索新事物，并积极给予反馈和引导。同时父母要注重营造和谐融洽的家庭氛围，注意培养孩子的自信心，在这样的家庭中成长的青少年更易培养自信的心态，在人际交往中也更加主动。

当孩子出现社交焦虑问题时，父母首先要安抚孩子的情绪，认真倾听其叙述并给予反馈和积极关注，让孩子平复激动的情绪。父母需要耐心倾听孩子对当时情景、原因的描述，并鼓励孩子做出应对焦虑行为的尝试。尽可能让孩子将学到的社交技能

运用到新的社交情景中,增强自己的社交信心。父母还需要经常和孩子交流社交心得,让孩子学习更多的社交经验。

(三) 建立稳定的社会支持,加强社交训练

我们要引导青少年发展出直面社交焦虑,改变消极现状的能力,这就需要青少年鼓起勇气,多尝试接触新朋友、多进行社交练习。通过这些社交活动,同学之间能够相互沟通交流,有利于促进其友谊的建立。同时,学校和教师也要平等地看待每一个学生,不戴着有色眼镜看待成绩落后的学生。教师要积极引导树立正确的交友观,不以学业成绩作为评判学生的唯一标准,对问题学生进行心理疏导,营造平等友好的社交环境。给予每个学生平等的尊重与支持,对于在班级中易受到忽略的学生加强关注,鼓励其与他人进行交往。

五、结语

如今,我国青少年中存在社交焦虑问题的人数逐年上升,如果不及时应对,将会对青少年的心理和生理健康造成长远的危害。因此,社会、学校以及家庭应该高度重视青少年的人际交往问题,改善社交焦虑带来的消极影响,帮助青少年顺利度过这个重要的关键期,从而健康、快乐地成长。

参考文献

[1]毕玉芳.写意曼陀罗绘画团体辅导对大学生社交焦虑干预效果[J].中国健康心理学杂志,2021-10-22.

[2]张雪燕,胡军生.自我客体化对大学生社交焦虑的影响:身体不满的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,29(3):428-431.

[3]李承龙,徐坤宇,黄贤颖,等.负面身体自我在情绪调节策略与社交焦虑间的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2019,27(10):1564-1567.

[4]张晓娟.儿童青少年心理健康状况及其影响因素[J].中国健康心理学杂志,2013,21(6):959-961.

[5]Koyuncu A, Nce E, Ertekin E, et al. Comorbidity in social anxiety disorder: Diagnostic and therapeutic challenges[J]. Drugs in Context, 2019(8):1-13.

[6]曹俊,聂胜楠,李梦然,等.遵义市受艾滋病影响中学生社交焦虑现状及影响因素[J].中国学校卫生,2018,39(11):1697-1699.

[7]周丽华,骆伯巍,彭文波,等.初探青少年学生体像烦恼与社交问题[J].中国健康心理学杂志,2005,13(1):64-65.

[8]张佳妮.初中生社交焦虑及自我效能感、社会支持的关系研究[D].长沙:湖南师范大学,2013.

[9]张亚利,李森,俞国良.自尊与社交焦虑的关系:基于中国学生群体的元分析[J].心理科学进展,2019,27(6):1005-1018.

[10]刘勇.城乡儿童社交焦虑水平的比较[J].中国心理卫生杂志,2005,19(9):590.

[11]孙易卓.高中生社会地位、自尊、负面评价恐惧和社交焦虑的关系研究[D].重庆:西南大学,2015.

[12]徐明津,冯志远,黄霞妮,等.中学生人格、心理韧性及焦虑的关系研究[J].广西教育,2015(27):104-105.

[13]姜永志,白晓丽,七十三.青少年神经质人格与社交媒体错失恐惧的关系:社交焦虑的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(5):1029-1032.

[14]李菲.社交焦虑青少年的解释偏向特点[D].郑州:郑州大学,2019.

[15]钟萍,邓慧华,张光珍,等.青少年友谊关系质量与社交焦虑的相互影响:一项交叉滞后分析[J].心理发展与教育,2017(6):89-95.

[16]彭顺,汪夏,牛更枫,等.负面评价恐惧对社交焦虑的影响:基于社交焦虑的认知行为模型[J].心理发展与教育,2019,35(1):121-128.

[17]Rudolph J, Zimmer-Gembeck M J. Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat[J]. Australian Journal of Psychology, 2014, 66(2):110-121.

[18]向洪莹,向绍勇.初中生社交焦虑的问题及教育对策[J].教育观察,2019,8(37):70-72.

[19]何颖.农村地区留守儿童社交焦虑及其影响因素分析[J].现代职业教育,2021(40):32-33.

[20]韩雨洋.中小学生学习社交焦虑成因及教育建议[J].中小学心理健康教育,2020(1):51-52.

[21]刘洋,张伟波,蔡军.青少年学生焦虑抑郁情绪特征与研究现状[J].中国医药导报,2016,13(12):53-56.

[22]梁雅淞,曹建琴,周郁秋.青少年社交焦虑障碍的病因及发病机制研究现状[J].中国学校卫生,2014,35(7):1115-1118.