

# 大学生孤独感与社交焦虑的关系

朱 敏

(南京工业大学法学院社会工作与管理系, 江苏 南京 211816)

**[摘要]** 大学生的孤独感对其生活学习和心理健康有重要的影响, 为探讨大学生孤独感、社交焦虑、社会支持利用度、客观社会支持的关系及作用机制, 采用社交焦虑量表、孤独感量表和社会支持量表, 对 299 名大学生进行调查。结果表明: 大学生的社交焦虑水平普遍较高, 可以正向预测孤独感; 相较于男性大学生, 女性大学生的社会支持利用度显著更高; 社会支持利用度在社交焦虑对孤独感的影响中起到部分中介的作用; 客观社会支持对上述中介作用起到调节作用, 社会支持利用度的中介效应在高客观社会支持条件下对孤独感的缓解作用尤为显著。

**[关键词]** 孤独感; 社交焦虑; 社会支持利用度; 客观社会支持; 大学生

**[中图分类号]** G 444

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1671-6493 (2019) 05-0019-06

## 一 引 言

孤独感在当今社会是一种非常普遍的情绪感受, 与焦虑、抑郁、失眠、免疫力低等心理生理疾病密切相关<sup>[1-3]</sup>。孤独感指的是个体渴望人际交往, 但是又不满意于自己当下的人际关系质量和数量的一种心理感受。长期孤独的个体社交少, 表现力较差, 更加不愿意自我暴露<sup>[4]</sup>。因此他们相较于非孤独个体, 缺乏积极的人际自我偏向, 更倾向于认为自己是不被喜欢的、不被接纳的<sup>[5]</sup>, 对环境信息的感知也更加偏向消极<sup>[6]</sup>。

社交焦虑是导致孤独感的重要因素。社交焦虑导致个体倾向于对自己未来的社交互动有较高的期待, 特别是在他们成功社交后会期待自己在未来的社交中表现更好, 害怕未来的社交失败<sup>[7]</sup>。根据社交焦虑的认知理论, 社交焦虑个体缺乏对正性社交信息的注意及加工。体现在对事件的评价解释上, 如高社交焦虑的大学生具有负性解释偏向, 即使面对正性评价也做消极的解释<sup>[8]</sup>。大学生处于青年期和成年期的过渡阶段, 看重人际关系及外界的评价, 在人际互动中有着理想化的自我期待, 理想自我与现实自我之间的差距常常使他们焦虑不安, 呈现出

高于其他年龄群体的社交焦虑水平<sup>[9]</sup>。

社会支持缓解孤独感。研究较为一致地指出大学生的孤独感与社会支持呈负相关, 对其有保护作用<sup>[10]</sup>。受到来自家庭成员、朋友、恋人的心理或物质支持较多的人, 孤独感要少很多<sup>[11][12]</sup>。大学生会体验不同程度的孤独与孤立感, 这和他们不成熟的应对方式(如逃避)密切相关<sup>[13]</sup>, 社会支持利用度越低, 心理健康水平越低<sup>[14]</sup>。大学生是一类特殊的群体, 处于青年初期阶段, 刚刚成年, 面临来自知识学习、离家独立生活以及人际交往等方面的压力和挑战。Bronfenbrenner (1979) 的生态系统理论指出, 无论是来自家庭的还是同伴的社会支持影响个体发展和适应。社会支持是应对压力的有效保护机制<sup>[15]</sup>。

但是, 在大学生群体中, 社交焦虑究竟是如何影响孤独感, 其机制是什么, 这些问题尚未得到很好的解决。就社交焦虑、社会支持以及孤独感三者之间的关系, 研究者也仅停留在三者负相关的描述层面<sup>[16]</sup>。综合看来, 从心理健康层面, 探寻大学生孤独感的来源及支持因素有着重要的现实意义和理论意义。

本研究旨在考察大学生社交焦虑与孤独感之间的关系, 以及社会支持的不同维度对上述关系的中

**[收稿日期]** 2019-03-19

**[基金项目]** 江苏省教育厅高校哲学社会科学研究基金项目“自我决定理论视角下大学生孤独感对学习动机影响研究”(2018SJA0208)

**[作者简介]** 朱 敏 (1988—), 女, 江苏南京人, 南京工业大学法学院社会工作与管理系讲师, 博士, 主要研究方向为社会认知心理学。

介和调节作用。研究基本假设为，社交焦虑可以正向预测大学生的孤独感，而较高的社会支持利用度可以在一定程度上缓解社交焦虑对孤独感的影响。

二 研究对象和方法

(一) 研究对象

采用简单随机抽样法，随机选取大学生 300 名进行问卷调查，其中收回有效问卷 299 份，回收率为 99.67%。有效样本中男生 135 人，女生 164 人（各占 45.15%、54.85%）。年龄为 17 – 22 岁，平均 19.52 岁。大一和大二人数分别为 194 人（占 64.88%）、105 人（占 35.12%）；人文社科类学生有 206 人，占 68.90%，理工科类学生 93 人，占 31.10%。

(二) 研究工具

1. 社会焦虑量表。采用 Fenigstein, Scheier 和 Buss (1975) 编制的自我意识量表，该量表包括私我意识、公我意识和社交焦虑三个维度。本研究选取社交焦虑维度量表来测量大学生的社交焦虑水平。该量表共有 6 个项目（例如：“在新场合中，我需要花力气去克服自己的害羞”），从“1 – 很不符合”到“5 – 很符合”5 级计分，量表总分为 30

分，分数越高表示社交焦虑的程度越高。该量表的 Cronbach’s  $\alpha$  系数为 0.827，具有较好的关联效度（见表 1）。

2. 客观社会支持与社会支持利用度。选取肖水源和杨德森（1987）编制的社会支持评定量表中的客观社会支持分量表和社会支持利用度分量表。每个分量表各有 3 个条目，客观社会支持量表分数越高表明大学生所拥有的客观社会支持资源越多，该量表的 Cronbach’s  $\alpha$  系数为 0.508；社会支持利用度量表分数越高表明大学生越善于主动利用身边的社会支持资源，该量表的 Cronbach’s  $\alpha$  系数为 0.619。该问卷分量表和总量表的相关系数为 0.548 – 0.883，表明量表内容效度较高。分量表之间的相关系数为 0.132 – 0.303，低于与总量表之间的相关，表明量表的结构效度较高。

3. 孤独感量表。孤独感采用 UCLA 孤独感量表（第三版，1998）测量，该量表共有 20 个项目（例如：“你常感到缺少伙伴吗”），从“1 – 从不”到“4 – 一直”4 级计分。总分 80 分，得分越高表示孤独感越高。该量表的 Cronbach’s  $\alpha$  系数为 0.863，具有良好的关联效度（见表 1）。

表 1 各研究变量间的相关性

变量	1	2	3	4
1. 社交焦虑	1.00			
2. 社会支持利用度	-0.18 **	1.00		
3. 客观支持	-0.03	0.15 *	1.00	
4. 孤独感	0.27 **	-0.34 **	-0.25 **	1.00

注：\*  $p < 0.01$ ；\* \*  $p < 0.001$

(三) 统计工具

将所有变量做标准化处理，所有运算均通过 SPSS 及宏程序 PROCESS 2.1<sup>[17]</sup>完成。

三 结 果

(一) 各变量的描述性统计结果

各研究变量的均值和标准差如表 2 所示。

表 2 各研究变量的总得分和标准差 ( $M \pm SD$ )

变量	男	女
1. 社交焦虑	20.69 $\pm$ 4.76	20.60 $\pm$ 4.67
2. 社会支持利用度	6.87 $\pm$ 1.32	7.48 $\pm$ 1.54
3. 客观支持	8.04 $\pm$ 1.45	8.10 $\pm$ 1.67
4. 孤独感	43.29 $\pm$ 7.44	44.05 $\pm$ 8.71

以性别（0 = 男，1 = 女）为自变量，社交焦虑、对社会支持的利用度、客观社会支持和孤独感为因变量进行多元方差分析（MANOVA）。结果表明：性别的主效应显著，Wilks’ $\lambda = 0.94$ ， $F(4, 249) = 4.55$ ， $p = 0.001$ ， $\eta^2 = 0.058$ 。

进一步单因变量方差分析结果表明，社会支持利用度的性别差异显著， $F(1, 297) = 13.18$ ， $p < 0.001$ ， $\eta^2 = 0.042$ ，女大学生对社会支持的利用度得分显著高于男生。

各变量之间的相关如表 1 所示。结果表明，社交焦虑与孤独感、客观社会支持与社会支持利用度分别呈显著正相关，社会支持利用度和社交焦虑呈显著负相关。孤独感和社会支持利用度、客观社会

支持呈显著负相关。社交焦虑与客观社会支持之间相关性则没有达到显著水平。

(二) 社交焦虑与孤独感的关系：有调节的中介效应检验

参照温忠麟和叶宝娟<sup>[18]</sup>提出的检验方法，考察社交焦虑与孤独感的关系，社会支持利用度在上述关系中的中介效应以及客观支持在该中介作用后半路径的调节效应（见图1）。

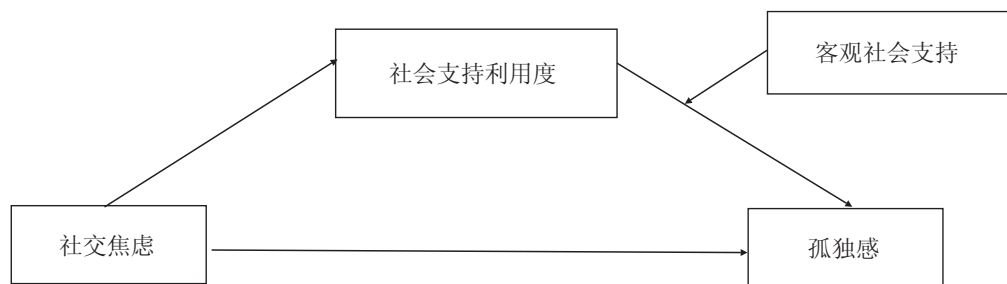


图1 研究的基本假设

首先，检验社交焦虑对孤独感的直接效应是否受到客观社会支持的调节。检验的回归方程为  $Y = c_0 + c_1 \text{ 社交焦虑} + c_2 \text{ 客观社会支持} + c_3 \text{ 社交焦虑} * \text{客观社会支持} + e_1$ （方程一）。结果表明，回归方程中，社交焦虑引发孤独感的效应显著， $\beta = 0.25$ ， $t = 4.53$ ，95% 置信区间为  $[0.14, 0.36]$ ， $p < 0.001$ ，社交焦虑与客观社会支持的交互作用项对孤独感的效应不显著， $\beta = 0.05$ ， $t = 0.90$ ，95% 置信区间为  $[-0.06, 0.15]$ ， $p > 0.05$ 。表明社交焦虑与孤独感的直接效应不受客观社会支持的调节。

接下来，检验社会焦虑对孤独感的直接效应是否受到社会支持利用度的中介。检验的回归方程为  $Y = c' + a_1 \text{ 社交焦虑} + b_1 \text{ 社会支持利用度} + e_2$ （方程二）。结果表明，社交焦虑对孤独感的效应显著， $\beta = 0.21$ ， $t = 3.87$ ，95% 置信区间为  $[0.10, 0.32]$ ， $p < 0.001$ ，社交焦虑对社会支持利用度的效应显著， $\beta = -0.18$ ， $t = -3.23$ ，95% 置信区间为  $[-0.30, -0.07]$ ， $p = 0.001$ ，社会支持利用度对孤独感的效应显著， $\beta = -0.30$ ， $t = -5.61$ ，95% 置信区间为  $[-0.41, -0.20]$ ， $p < 0.001$ 。社交焦虑对孤独感的直接效应显著， $c' = 0.21$ ， $p = 0.0001$ 。社会焦虑对孤独感的效应受社会支持利用度调节的间接效应显著， $a_1 b_1 = 0.06$ ，95% 置信区间为  $[0.02, 0.11]$ 。

建立有调节的中介模型，检验社交焦虑经过社会支持利用度的中介效应是否受到客观社会支持的调节。检验方程为： $Y = c' + a_1 \text{ 社交焦虑} + b_1 \text{ 社会支持利用度} + b_2 \text{ 客观社会支持} + b_3 \text{ 社会支持利用度} * \text{客观社会支持} + e_3$ （方程三）。方

程三的检验结果显示，社交焦虑对孤独感的效应显著， $\beta = 0.20$ ， $t = 3.69$ ，95% 置信区间为  $[0.09, 0.30]$ ， $p < 0.001$ ；社会支持利用度对孤独感的效应显著， $\beta = -0.28$ ， $t = -5.27$ ，95% 置信区间为  $[-0.39, -0.18]$ ， $p < 0.001$ ；客观社会支持对孤独感的效应显著， $\beta = -0.20$ ， $t = -3.77$ ，95% 置信区间为  $[-0.30, -0.09]$ ， $p < 0.001$ 。社会支持利用度与客观社会支持的交互作用项对孤独感的效应显著， $\beta = -0.12$ ， $t = -2.20$ ，95% 置信区间为  $[-0.22, -0.01]$ ， $p = 0.03$ 。综合以上结果，本研究提出的有调节的中介模型得到支持。社交焦虑经过社会支持利用度对孤独感的中介作用后半路径受客观社会支持的调节。为了进一步理解调节的本质，我们采用 Aiken 和 West（1991）的做法<sup>[19]</sup>，通过简单效应检验分别考察不同客观支持水平对孤独感的调节，结果如图2所示。从图2可以看出，社会支持利用度对孤独感的缓解作用在高客观支持水平下最显著。

社交焦虑对孤独的条件中介效应为  $M = a_1 \times (b_1 + b_3 \text{ 客观社会支持})$ 。其中，社交焦虑对孤独的直接效应为 0.20，客观社会支持水平低的中介效应为 0.03，95% 置信区间为  $[0.0039, 0.0827]$ ，中介效应占总效应的 13.33%；中等客观社会支持的中介效应为 0.05，95% 置信区间为  $[0.0162, 0.1007]$ ，中介效应占总效应的 20.41%；高客观社会支持的中介效应为 0.07，95% 置信区间为  $[0.0218, 0.1392]$ ，中介效应占总效应的 26.42%。

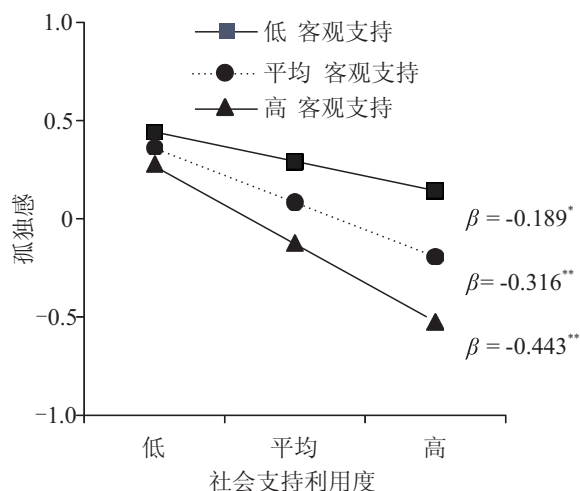


图2 客观支持对社会支持利用度预测孤独感的调节作用

## 四 讨 论

本研究考察大学生社交焦虑如何影响其孤独感,以及社会支持的中介或调节作用。研究结果证实了有关社交焦虑与孤独感的假设,并进一步探析了二者关系背后可能的作用机制。

### (一) 社交焦虑、社会支持和孤独感的性别差异

本研究结果表明,在社交焦虑、客观社会支持和孤独感上不存在性别差异,但是女性大学生相较于男性大学生对社会支持的利用度更高。关于青少年的研究显示,男孩的不良同伴关系水平和孤独水平显著高于女孩<sup>[20]</sup>,但是本研究结果提示,到了青少年晚期至成年初期这个阶段,男女生的社交焦虑和孤独感的差距消失。进入大学后,无论男生和女生都面临同样的人际关系问题和归属需求。但是,女性大学生社会支持的利用度更高,这可能和传统观念的角色期望有关,女性在遇到困难时更加倾向于寻求他人帮助和支持,而男性面对困难更倾向于独立解决<sup>[16]</sup>。

### (二) 社交焦虑与孤独感的关系:有调节的中介效应分析

相关分析的结果显示,社交焦虑与孤独感呈显著正相关,即大学生社交焦虑水平越高,孤独感越高。这一结果与已有研究结果一致<sup>[16][21]</sup>。

本研究结果还表明,社会支持利用度在社交焦虑与孤独感之间起部分中介作用。也就是说,对于大学生而言,社交焦虑既会直接增加孤独感,也可以通过提高社会支持利用度得以缓解,从而降低孤

独感。

然而,有调节的中介效应分析结果进一步表明,上述效应受到大学生客观社会支持资源的影响。从简单效应的分析结果来看,无论客观社会支持水平高低,大学生社会支持利用度低的时候,孤独感普遍高,说明大学生懂得利用身边的人际资源来学习对于抵抗孤独感至关重要。如果大学生充分地利用社会支持,且在客观社会支持水平也很高的情况下,对孤独感的缓解作用较好。也就是说,客观物质的支援以及稳定的社会关系网络是应对孤独的调节因素,即便个体对社会支持的利用度高,愿意接受他人帮助,如果客观支持水平匮乏的话,个体的孤独感依然相对较高。

结果显示,大学生社交焦虑处于中等偏上的水平。大学生对社会交往的焦虑来源于自我内部评价体系的不稳定,更多担心他人不接纳自己,由此引发自卑、低安全感和自我否定等心理<sup>[22]</sup>。并且他们更加关注自己的外在形象,过于重视他人对自己的评价,希望得到他人的认可、赞扬、肯定。一旦被拒绝、否定,他们就常常感到焦虑、不安。因此人际压力是大学生主要压力之一,由此引发的心理苦闷而无处倾诉发泄时,孤独感随之上升。另外,随着互联网技术的发展,手机移动客户端的普及,越来越多的大学生沉溺手机娱乐、手机游戏、虚拟社交等。大学生群体“沙粒化”倾向越发严重<sup>[23]</sup>,人际疏离问题凸显。研究指出,沉溺网络会增加个体的孤独感<sup>[24]</sup>。网络提供了大学生逃避压力的窗口,一方面导致大学生不积极寻求客观社会支持,另一方面也阻碍了现实社会互动,不利于个体社会支持系统的维系和发展。恶性循环,孤独感不断攀升,严重影响大学生的身心健康和学业进步。

因此,有必要通过多方努力共同构建温暖互助长效稳定的支持体系。一方面,增加更多的客观支持资源。高校及相关部门加强合作互助文化建设,营造互助学习生活的氛围,提供更多人际沟通交流的平台,建立家庭、学校有效联动机制。学生近况互动,及时掌握学生在生活学习上的困难和问题,家庭能够给予孩子及时的关心支持。另一方面,提高大学生社会支持利用度,帮助他们形成自己不是孤立无援的认知,如果有压力困难的时候学会寻求帮助,会向父母、教师、同学等及时倾诉,积极地寻求解决办法,由人际压力导致的孤独感将得到有效缓解。



## 五 结 论

本研究主要得到以下结论:一是大学生社会支持利用度的性别差异显著,女性大学生显著高于男性大学生;二是社交焦虑与孤独感呈显著正相关,大学生的社交焦虑可以正向预测其孤独程度;三是社交焦虑经由大学生对社会支持的利用度影响孤独感的中介作用受到客观社会支持的调节。社会支持利用度的中介效应在高客观社会支持条件下对孤独感的缓解作用尤为显著。

(本研究得到南京工业大学引进人才科研启动专项经费资助)

### [参考文献]

- [1] CACIOPPO J T, HUGHES M E, WAITE L J, ET AL. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross - sectional and longitudinal analyses [J]. *Psychology and aging*, 2006, 21 (1): 140 - 144.
- [2] ZAWADZKI M J, GRAHAM J E, GERIN W. Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students [J]. *Health Psychology*, 2013, 32 (2): 212 - 218.
- [3] PRESSMAN S D, COHEN S, MILLER G E, ET AL. Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen [J]. *Health Psychology*, 2005, 24 (3): 297 - 299.
- [4] KNOWLES M L, LUCAS G M, BAUMEISTER R F, ET AL. Choking under social pressure: Social monitoring among the lonely [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2015, 41 (6): 805 - 821.
- [5] ZHU M, ZHU C, GAO X, ET AL. Lonely Individuals Do Not Show Interpersonal Self - Positivity Bias: Evidence From N400 [J]. *Frontiers in psychology*, 2018 (9): 473 - 479.
- [6] TSAI F, REIS H T. Perceptions by and of lonely people in social networks [J]. *Personal Relationships*, 2009, 16 (2): 221 - 238.
- [7] WALLACE S T, ALDEN L E. Social anxiety and standard setting following social success or failure [J]. *Cognitive Therapy and Research*, 1995, 19 (6): 613 - 631.
- [8] 杨鹏, 蒋婧琪, 李松蔚, 等. 社交焦虑大学生对正性评价解释偏向的初步探究 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2015 (12): 933 - 938.

- [9] 朱敏, 高湘萍. 教师专业发展的自我心理结构模型研究 [J]. *教师教育研究*, 2017 (1): 56 - 62.
- [10] 何安明, 惠秋平, 刘华山. 大学生社会支持与孤独感的关系: 感恩的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23 (1): 150 - 153.
- [11] 蒋怀滨. 大学生社会支持与孤独感关系研究 [J]. *福建师范大学福清分校学报*, 2008 (5): 97 - 100.
- [12] 李赛兰. 大学生孤独感, 社会支持与应对方式及其关系研究 [D]. 长沙: 中南大学硕士学位论文, 2012.
- [13] 李小玲, 唐海波. 大学新生孤独感与应对方式 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2013, 21 (9): 1397 - 1399.
- [14] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用 [J]. *临床精神医学杂志*, 1994, 4 (2): 98 - 100.
- [15] 刘玉新, 张建卫, 金盛华. 社会支持与人格对大学生压力的影响 [J]. *心理学报*, 2005, 37 (1): 92 - 99.
- [16] 陈熙维. 大学生社会支持, 社交焦虑与孤独感间的关系 [J]. *黑龙江高教研究*, 2011 (5): 121 - 123.
- [17] HAYES A. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis [M]. New York: Guilford. 2013.
- [18] 温忠麟, 叶宝娟. 有调节的中介模型检验方法: 竞争还是替补 [J]. *心理学报*, 2014, 46 (5): 714 - 726.
- [19] AIKEN L S, WEST S G. Multiple regression: Testing and interpreting interactions [M]. Newbury Park: Sage, 1991: 49 - 54.
- [20] 刘俊升, 周颖, 李丹, 等. 儿童中期和青春期早期独处偏好与心理适应之关系: 有调节的中介效应 [J]. *心理学报*, 2015, 47 (8): 1004 - 1012.
- [21] FUNG K, PATERSON D, ALDEN L E. Are Social Anxiety and Loneliness Best Conceptualized as a Unitary Trait [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2017, 36 (4): 335 - 345.
- [22] 刘芳, 李松. 大学生社交焦虑与自我接纳的关系研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2007, 15 (9): 784 - 785.
- [23] 李文辉. 最熟悉的陌生人: 大学生宿舍人际冲突个案研究 [J]. *黑龙江高教研究*, 2018 (3): 87 - 93.
- [24] 王滨. 大学生孤独感与网络成瘾倾向关系的研究 [J]. *心理科学*, 2006, 29 (6): 1425 - 1427.

(责任编辑: 上官林武)

# Relations Between Loneliness and Social Anxiety for College Students: A Moderated Mediating Model

ZHU Min

(Social Work and Administration Department, Law School, Nanjing Technology University, Nanjing 211816, China)

**Abstract:** Sense of loneliness plays an important role on college students’ study and mental health. To explore the relations of college students’ social anxiety, sense of loneliness, utilization of social support and objective social support and the underlying mechanism, 229 college students were measured by the Social Anxiety Scale, UCLA Loneliness Scale and Social Support Scale. Results showed that the level of students’ social anxiety was generally high and had a significantly positive correlation with sense of loneliness; female students were better at taking advantage of social support than male students; the utilization of social support partially mediated relations between social anxiety and sense of loneliness, and objective social support moderated this mediation effect. The mediation effects were significantly higher when students had more objective social support resources.

**Key words:** loneliness; social anxiety; utilization of social support; objective social support; college students