

大学生社交焦虑与网络使用行为相关性研究

焦雅堃¹ 汪龙²

1.西安邮电大学

2.西安电子科技大学

DOI:10.12238/er.v8i11.6544

[摘要] 在互联网深度融入高校学生生活的时代背景下,大学生社交焦虑问题日益突出,网络使用行为也呈现复杂化、差异化和个性化趋势。社交焦虑既是大学生心理健康教育的重要议题,也是影响其社会适应与人际关系的关键变量。大量研究表明,社交焦虑与网络使用行为之间存在显著关联,网络平台一方面为大学生提供了缓解社交压力的空间,另一方面也可能加剧现实社交能力退化和网络依赖问题。本文通过文献梳理和访谈研究,深入分析大学生社交焦虑的表现、成因及网络使用行为的特征,探讨二者的内在关系及相互作用机制。研究发现,社交焦虑水平较高的大学生网络使用频率显著高于普通群体,网络空间成为其回避现实压力、寻求情感支持的重要渠道,但也存在进一步增强焦虑、削弱现实适应能力的风险。文章结合当代高等教育实际,提出加强心理健康教育、网络素养教育、线下交流活动组织和多元协作干预等建议,为优化大学生健康成长环境、提升高校学生管理服务质量提供理论依据和实践指导。

[关键词] 大学生; 社交焦虑; 网络使用行为; 心理健康; 教育干预

中图分类号: G641 文献标识码: A

Research on the Correlation between Social Anxiety and Internet Usage Behaviors among College Students

Yakun Jiao¹, Long Wang²

1 Xi'an University of Posts and Telecommunications

2 Xidian University

Abstract: In the era when the Internet is deeply integrated into the lives of college students, the problem of social anxiety among college students is becoming increasingly prominent, and their internet usage behaviors are also showing complex, diverse and individualized trends. Social anxiety is not only an important issue in college students' mental health education, but also a key variable affecting their social adaptation and interpersonal relationships. A large number of studies have shown that there is a significant correlation between social anxiety and internet usage behaviors. On the one hand, the internet provides college students with a space to relieve social pressure; on the other hand, it may also exacerbate the degradation of real-life social skills and internet addiction. This paper, through literature review and interview research, deeply analyzes the manifestations, causes of social anxiety among college students and the characteristics of their internet usage behaviors, and explores the internal relationship and interaction mechanism between the two. The research finds that college students with higher levels of social anxiety have significantly higher frequencies of internet usage, and the internet space has become an important channel for them to avoid real-life pressure and seek emotional support. However, there is also a risk of further enhancing anxiety and weakening real-life adaptation abilities. The article, in combination with the actual situation of contemporary higher education, proposes suggestions such as strengthening mental health education, internet literacy education, organizing offline communication activities, and implementing multi-party collaborative intervention, providing theoretical basis and practical guidance for optimizing the growth environment of college students and improving the quality of student management services in colleges and universities.

Keywords: College students; Social anxiety; Internet usage behaviors; Mental health; Educational intervention

引言

社交焦虑（Social Anxiety）是指个体在社交情境中因担心被负面评价而产生的恐惧和紧张情绪，这种情绪在大学生群体中较为普遍。高校学生正处于个体社会化的关键阶段，是人格与价值观形成、社会适应能力发展的重要时期，社交焦虑情况较为常见。此外随着移动互联网和数字化技术的普及，大学生的学习、生活、社交等行为模式发生深刻变革。网络的便捷性和匿名性为大学生提供了新的社交渠道，但同时也引发或加剧了社交焦虑问题。社交焦虑与网络使用行为的相关性研究成为教育、心理、社会多学科关注的焦点。本文旨在探讨二者的互动关系及其影响机制，对于高校心理健康教育创新、网络素养提升、大学生社会能力培养和全面发展具有重要理论价值和现实意义。

1 大学生社交焦虑的现状与成因分析

1.1 社交焦虑的表现与识别

社交焦虑作为一种在社交情境中体验到的过度恐惧和紧张情绪，其核心特征是个体担心在他人面前表现出尴尬或被负面评价，从而引发显著的焦虑反应，大学生的社交焦虑主要表现为在面对陌生人、公开表达、集体讨论、班级活动等情境下，产生紧张、恐惧、担忧被评价、回避人群等心理反应和行为表现。部分学生伴随心跳加快、面部发红、出汗、言语失误、语速加快、语无伦次等生理症状。社交焦虑若长期未得到有效干预，易引发孤独感、抑郁情绪、人际关系冷淡和学业适应障碍等心理问题^[1]。

1.2 社交焦虑的成因

大学生社交焦虑的形成机制较为复杂，涵盖个体、家庭、学校、社会等多重因素。个体层面，认知行为理论（Cognitive Behavioral Theory, CBT）认为，社交焦虑源于个体对社交情境的负面认知和预期，如过度关注自我表现、对他人评价的敏感性以及对社交失败的灾难性预想。另外，性格内向、敏感、自尊水平低、自我效能感低，及缺乏应对策略的学生更易产生焦虑。家庭层面，过度保护、控制、忽视、批评的成长经历会对大学生的人际交往产生负面影响。学校环境中，课程压力、同伴比较、校园文化氛围、缺乏归属感等都会加剧焦虑。社会层面，社会交往标准提高、就业形势压力和社会舆论影响也成为大学生心理负担的重要来源。此外，当前社会竞争激烈、家庭关系淡化、独生子女比例增加、城乡文化差异等背景因素亦在不同程度上影响大学生的社交焦虑状况。

1.3 大学生社交焦虑的影响

社交焦虑不仅影响个体心理健康，还会制约大学生的社会适应、学业成绩、职业规划和人际网络扩展。部分高焦虑学生常表现为被动退缩、回避群体、难以主动建立和维持友谊，甚至影响团队合作和领导能力发展。过高的社交焦虑还可能导致抑郁、自卑、孤独、社交恐惧等更为严重的心理障碍，甚至引发心理危机或极端行为。因此，关注大学生社交焦虑问题，既是心理健康教育的重要内容，也是提升学生综合素养、增强社会适应能力的重要保障。

2 大学生网络使用行为的类型与心理机制

2.1 大学生网络使用行为的主要类型

网络使用行为是指个体使用互联网进行信息获取、社交互动、娱乐和学习等活动的过程。随着互联网技术不断进步，大学生网络使用行为日趋多样化、个性化。主要包括：学业辅助类（如查阅资料、在线学习、MOOC、论文写作）、信息获取类（如新闻资讯、专业知识、社会热点）、娱乐消遣类（如短视频、网络游戏、音乐、直播）、社交互动类（如微信、QQ、微博、B站、抖音）、生活服务类（如购物、订餐、出行）、兴趣拓展类（如论坛、兴趣小组、创作平台）等。网络已成为大学生学习成长、信息交流、情感表达和自我发展的重要场所和工具。

2.2 大学生网络使用行为的心理动因

网络空间具有匿名、平等、自由、开放等特征，为大学生尤其是社交焦虑个体提供了相对宽松的交流环境。社交焦虑学生往往倾向于选择网络互动，回避现实中高压力、易评价的社交情境。网络社交便捷、安全、互动性强，可以自由编辑自我形象，减少现实交流的尴尬和紧张，获得心理慰藉和自尊补偿。研究表明，大学生使用网络社交平台的主要心理动因包括：缓解孤独、寻找归属、寻求认同、压力调节、逃避现实、展示自我、情感宣泄、获取支持等^[2]。

2.3 网络使用的积极与消极影响

适度的网络使用为大学生扩展知识视野、提升社交能力、实现自我成长提供了有益条件，有助于缓解短期社交焦虑和情绪困扰。但网络依赖、沉迷、成瘾等消极现象也日益突出。研究表明过度依赖社交网络可能导致社会比较和孤独感增加，削弱现实沟通能力、影响学业成绩、扰乱作息规律、诱发负面情绪，甚至导致网络暴力、欺凌、虚假信息传播、个人隐私泄露等风险。虚拟社交空间与现实社交能力并非对等关系，网络交流的便捷性也带来了表达的浅表化和人际关系的脆弱化。

3 大学生社交焦虑与网络使用行为的相关性研究

3.1 社交焦虑与网络使用频率的关系

社交焦虑与网络使用行为存在显著的正相关关系，Kuss和Griffiths（2011）指出，社交焦虑个体更频繁地使用社交媒体，以满足其社交需求，同时避免面对面的社交互动。通过调查与访谈发现，社交焦虑水平较高的大学生网络使用时间明显长于一般学生，尤其在社交平台活跃度、信息浏览量、网络互动频率等方面更为突出。高焦虑学生倾向于利用微信、QQ、微博、抖音等平台进行情感交流和人际互动，网络成为其缓解压力、逃避现实、寻求自我价值的重要出口。与此同时，他们在现实生活中的社交活动参与度普遍较低，面对面交流意愿较弱，人际关系网络单一甚至萎缩。

3.2 网络社交的心理补偿与风险

网络社交为社交焦虑个体提供了心理补偿机制。一些研究发现，适度使用社交网络可以帮助个体建立更广泛的社交联系，从而缓解社交焦虑。大学生在虚拟空间可以选择性展

现自我，减少被他人评判的焦虑，有助于增强表达自信、获得他人支持和认同。然而，这种补偿往往具有时效性和表面性，难以促进现实交往能力的根本提升。部分学生因长期沉溺网络交流，出现现实社交能力退化、自我效能感下降、社交动机缺失等问题，过度使用社交媒体可能导致个体对他人生活的过度关注，从而产生社交比较和自我评价的负面情绪。有些学生甚至演化为网络依赖和成瘾，形成社交焦虑与网络沉溺的负向循环。

3.3 网络依赖对现实社交的反向影响

研究显示，网络依赖和现实社交能力呈现显著负相关。社交焦虑学生长期依赖网络，逐渐弱化现实中解决冲突、主动沟通、表达情感的能力，增加社会退缩、孤独、无助等负面情绪体验。网络依赖还会干扰学生的学习生活节奏，减少实体人际交往机会，导致人际圈层收缩、心理问题加剧。网络空间的虚拟性和即时性降低了社交焦虑学生在现实情境下自我提升和突破的动力，妨碍了其社会化和个体成长的正常进程^[3]。

4 大学生社交焦虑与网络使用行为的教育干预策略

4.1 强化心理健康教育和社交能力培养

高校应将心理健康教育纳入学生发展规划，设置专门课程和活动，如心理健康讲座、团体心理辅导、人际沟通训练、情绪管理训练等。开展多层次心理健康服务，完善心理咨询体系，为有焦虑困扰的学生提供科学指导与有效疏导。通过校外实践活动、主题班会、朋辈互助等多种形式，提升学生的自信心、表达能力和现实交往技巧，减少社交回避和负面情绪。

4.2 加强网络素养教育和合理使用引导

高校要将网络素养教育融入通识教育和学科课程，强调网络信息甄别、理性表达、数字自律和网络安全等内容。倡导学生科学安排上网时间，避免无节制沉迷，建立自我管理机制。通过典型宣传、案例剖析等方式，增强大学生对网络依赖危害的认识，培养其健康的网络使用观念和行为习惯。可利用校园新媒体平台、心理健康公众号等工具推送健康知识 and 心理调适方法，提升教育干预的覆盖面和实效性。

4.3 丰富线下交流平台与实践活动

高校应有针对性地增加学生参与线下交流的机会，组织多样化的文化、艺术、体育、志愿服务、社会调研、创新创业等实践活动，鼓励学生主动参与集体、结交朋友、体验现实人际交往乐趣。搭建多元社交空间，如兴趣社团、学生会、成长工作坊、心理剧团、情感沙龙等，促进学生多层次、多领域的人际互动。针对社交焦虑学生，可设计小组引导、角色互换、情境模拟等活动，帮助其逐步适应、融入和提升现实交往能力。

5 研究展望与未来发展方向

5.1 深化理论研究与实证探索

后续研究应进一步拓展社交焦虑与网络使用行为关系的理论维度，结合不同文化、性别、专业、年级等变量，开

展大样本、多地域、多时点的纵向跟踪研究，揭示影响机制的多元性与动态性。应加强心理、行为、社会、教育等多学科交叉研究，推动理论创新和方法优化。

5.2 完善心理健康与网络素养教育体系

建议高校建立健全心理健康与网络素养教育一体化长效机制，将心理教育、信息素养、社会实践等纳入人才培养方案。加强心理健康教育师资队伍和服务平台建设，丰富心理辅导与网络行为管理工具，推动教育服务的普及化、专业化和信息化发展。

5.3 构建个性化、多样化成长支持环境

未来的心理健康教育应更加关注不同类型学生的个体差异及其成长需求，针对性地开发多元化、分层分类的教育干预与成长支持项目。通过深入了解学生在心理状态、性格特征、学业压力和社会适应等方面的差异，设计符合不同群体特点的心理辅导和支持服务，帮助他们更好地应对成长过程中遇到的挑战。服务体系的构建应实现“线上+线下”相结合，既利用数字技术拓宽服务覆盖面和便捷性，又保留面对面交流的温度与深度，满足多样化的心理需求。

6 结论

大学生的社交焦虑与网络使用行为之间存在密切关联，二者相互影响并相互强化。社交焦虑水平较高的学生更倾向于依赖网络社交作为逃避现实社交压力的途径，而网络的过度使用又反过来削弱了他们在现实生活中的交往能力，形成了一个恶性循环。高校应高度重视学生的心理健康问题和网络素养培养，积极构建系统化的课程体系，融入心理健康教育和网络行为引导，通过创新丰富的校园活动为学生提供健康的社交平台。加强家校社协同，整合家庭、学校和社会资源，为大学生营造良好的成长环境。技术创新也应成为助力，引入科学的网络使用管理工具和心理干预手段，帮助学生合理规划网络时间，促进理性上网。未来的工作需要不断深化理论研究，结合实际教育需求持续优化教学实践，为高校实现高质量发展提供坚实支撑。通过多方面协作和综合施策，助力大学生健康成长，推动青年群体心理健康水平提升，促进社会的和谐稳定和进步。

[参考文献]

- [1]刘晓燕, 张佳. 大学生社交焦虑与网络使用行为关系研究[J]. 当代青年研究, 2022(8): 61-67.
- [2]邓蕾, 黄超. 社交焦虑对大学生网络使用行为的影响及教育对策[J]. 中国电化教育, 2023(5): 102-108.
- [3]陈伟, 田甜. 大学生心理健康教育与网络行为管理创新研究[J]. 高教探索, 2021(15): 115-120.

作者简介:

焦雅堃(1996.05-), 女, 汉族, 河南洛阳人, 研究生, 助教, 研究方向为大学生心理健康教育。

汪龙(1995.05-), 男, 汉族, 籍贯湖北黄冈, 研究生, 职称讲师, 研究方向为大学生思想政治教育。