

社交焦虑大学生的解释偏向与自我意象

王月

南京林业大学，江苏南京 210037

DOI:10.61369/EST.2025060033

摘要：为了探讨社交焦虑大学生的解释偏向与自我意象，为大学生社交焦虑的干预提供理论支撑。本研究采用解释偏向问卷、自我意象问卷与社交焦虑问卷，在南京市某高校随机抽取167名大学生进行问卷调查。结果发现，社交焦虑水平较高的个体与社交焦虑水平较低的个体在积极解释、消极解释、自我意象及社交焦虑等方面均具有显著差异 ($p < 0.05$)。解释偏向、消极自我意象与社交焦虑的产生和维持相关，与低社交焦虑组相比，高社交焦虑组做出的积极解释更少，消极解释更多，自我意象更消极。

关键词：社交焦虑；解释偏向；自我意象；大学生

Interpretation Bias and Self-image of College Students with Social Anxiety

Wang Yue

Nanjing Forestry University, Nanjing, Jiangsu 210037

Abstract : In order to explore the college students' interpretation bias and self-image with social anxiety, and provide theoretical support for the intervention of college students' social anxiety. 167 college students were selected from a university in Nanjing. The social anxiety questionnaire, interpretation bias questionnaire, self-image questionnaire were used. The results shows that there are significant differences between students with high social anxiety and low social anxiety in terms of positive interpretation, negative interpretation, self-image and social anxiety ($P<0.05$). Interpretation bias and negative self-image are associated with the generation and maintenance of social anxiety. And the higher social anxiety group has fewer positive interpretation, more negative interpretation, and more negative self-image.

Keywords : social anxiety; interpretation bias; self-image; college students

引言

社交焦虑是指个体在面临社交场合时，会产生紧张、恐惧的情绪并伴随回避行为。一项针对2000–2020年间就读大学生的社交焦虑meta分析显示，近20年来，我国大学生的社交焦虑程度呈上升趋势^[1]，大学生的社交焦虑问题有待关注。

在Clark^[2]与 Rapee^[3]等人的社交焦虑理论模型中，强调了消极自我意象、解释偏向对社交焦虑的产生和维持作用。自我意象是指个体在进入社交情境时所产生与自我有关的形象，包含声音、情绪、味道及视觉成分，自我意象在个体发展的各个阶段都扮演着重要角色。Hirsch等人研究发现社交恐惧症患者对自我会形成比较消极的意象^[4]，而消极自我意象会使个体在公众场合中的表现更差^[4,5]。此外，个体在社交情境中不仅会产生自我意象，也会对社交事件做出积极、中性或消极的解释，即产生解释偏向。有研究者采用模糊情境范式对不同程度社交焦虑的大学生进行了研究，发现个体的社交焦虑程度越严重，更可能对模糊情境或模糊面孔做出消极解释^[6,7]。

目前认知偏向与社交焦虑的关系已经引起研究者的关注，但在国内研究中，多数研究者更多关注解释偏向或将解释偏向与自我意象笼统的归结为一个概念进行研究，而解释偏向与自我意象存在一定差别，两者都对社交焦虑产生影响。因此，本研究旨在分别探讨不同程度社交焦虑大学生的解释偏向与自我意象，为未来针对社交焦虑的临床治疗及预防提供一定的依据。

一、研究对象与方法

问卷、解释偏向问卷、社交焦虑问卷对被试进行问卷调查。

(二) 研究方法

(一) 研究对象

本研究在南京市某学校随机选取167名大学生，采用自我意象

1. 分组方法

根据社交焦虑问卷得分选取分数高于27%的被试作为高社交

作者简介：王月（1996.6—），女，汉族，山西临汾人，研究生，初级，研究方向：大学生心理健康教育。

焦虑组 (n=45)，选取分数低于 27% 的被试作为低社交焦虑组 (n=44)。

2. 研究工具

社交焦虑：采用由 Leary 编制，李东斌等人修订的交往焦虑量表 (IAS) 测量个体社交焦虑。该问卷共包含 15 个条目，采用 1 (与我一点不符合) -5 (与我极其符合) 级评分，相加得总分，得分越高，个体的社交焦虑程度越严重。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.83，信度良好。

解释偏向：解释偏向问卷采用李楠编制的模糊情境实验材料测量个体的解释偏向^[5]。问卷共包含 15 个条目，每个条目由 1 个大学生生活中常见的社交情境事件和 3 个针对该情境事件的解释组成，包含积极、中性和消极解释，要求被试想象这些事件发生在自己身上，并选出一个在该情景发生时自己最可能做出的解释。积极、消极、中性解释均计 1 分，最后将被试做出的解释分别相加，即可得到积极解释、消极解释和中性解释得分。

自我意象：本问卷采用解释偏向问卷^[5]中的社交情景和 Vassilopoulos 等人编制的情绪词组成^[8]。共包含 10 个场景，要求被试阅读并想象自己在该情景下的自我意象，之后用 5 个形容词对自己产生的自我意象进行 5 级评分，每个项目从 1 (完全不符) -5 (完全符合) 评分，5 个形容词分别为：沉着的、自信的（积极）和紧张的、尴尬的、焦虑的（消极），将积极项目反向计分，每个题目分数相加即为被试在一个场景下的分数，最后计算 10 个场景的平均数，即为被试消极自我意象得分，分数越高，则消极意象越严重。本研究中该问卷 Cronbach α 系数为 0.96，信度良好。

3. 统计方法

采用 spss25.0 对数据进行统计分析。采用 t 检验探讨不同程度社交焦虑大学生的解释偏向与自我意象。

二、研究结果

(一) 调查对象基本情况

本研究中采用问卷法对 167 名大学生进行调查，根据社交焦虑程度高低，最终共有 89 名被试纳入分析，其中男生 54 人 (60.7%)，女生 35 人 (39.3%)；从专业上看，文科生 8 人 (9%)，理科生 9 人 (10.1%)，工科生 52 人 (58.4%)，农科生 20 人 (22.5%)。

表 1 调查对象基本情况

项目	n	百分比
性别	男	54
	女	35
专业	文科	8
	理科	9
专业	工科	52
	农科	20

(二) 社交焦虑与解释偏向、消极自我意象的相关分析

各变量之间的相关系数见表 2。由表 2 可以看出，社交焦虑与积极解释显著负相关，与消极解释、消极自我意象存在显著正相关

(表 2)。

表 2 社交焦虑与消极自我意象、积极、中性、消极解释的相关分析

	积极解释	中性解释	消极解释	消极自我意象	社交焦虑
积极解释	1.00				
中性解释	-0.54***	1.00			
消极解释	-0.58***	-0.38***	1.00		
消极自我意象	-0.54***	0.13***	0.46***	1.00	
社交焦虑	-0.45***	0.16	0.34***	0.80***	1.00

注：*p < 0.05；**p < 0.01；***p < 0.001 (下同)

(三) 高社交焦虑组与低社交焦虑组的解释偏向与自我意象

表 3 高社交焦虑组与低社交焦虑组的解释偏向与自我意象

变量	组别	n	M ± SD	t
积极解释	高社交焦虑	45	5.24 ± 2.61	-4.09***
	低社交焦虑	44	7.50 ± 2.59	
中性解释	高社交焦虑	45	6.04 ± 2.70	0.98
	低社交焦虑	44	5.52 ± 2.28	
消极解释	高社交焦虑	45	3.71 ± 2.35	3.34**
	低社交焦虑	44	1.98 ± 2.54	
自我意象	高社交焦虑	45	35.16 ± 5.12	10.52***
	低社交焦虑	44	22.52 ± 6.18	
社交焦虑	高社交焦虑	45	59.13 ± 4.94	20.20***
	低社交焦虑	44	36.75 ± 5.50	

注：*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

对高社交焦虑组与低社交焦虑组的解释偏向、自我意象、社交焦虑进行独立样本 t 检验 (表 3)，结果发现，社交焦虑水平较高的个体与社交焦虑水平较低的个体在积极解释、消极解释、自我意象和社交焦虑的得分均具有显著差异。

三、讨论

本研究发现社交焦虑程度较高的个体比社交焦虑程度较低的个体做出更少的积极解释，更多的消极解释，产生的自我意象也会更消极。本研究的研究假设得到证实，且与前人研究表现出一致的结果^[4-6]。

当前研究结果在一定程度上为社交焦虑的形成原因及治疗方向提供依据。社交焦虑水平较高的个体表现出更消极的自我意象，个体在社交场合中形成的自我意象会受到早期不良经历的影响，早期经历中形成的糟糕的自我形象一直储存在个体的大脑中，当他们进入社交环境时，更容易唤起早期在该情景中所形成的自我形象，这会让个体对自己的表现感到担忧，形成更消极的自我意象，而这种消极意象与焦虑、紧张的情绪形成恶性循环。此外，当个体进入模糊的社交情境，个体更容易将模糊情境中的表现与以往社交中的负面经历相匹配，促使个体优先加工具有威胁性的信息，从而做出消极解释^[3,9]。同时，本研究发现，在积极、中性和消极解释中，社交焦虑水平较高个体做出的中性解释更多，低社交焦虑个体对模糊情境更倾向于做出积极解释，路翠萍的研究发现与低社交焦虑个体相比，社交焦虑程度较高的个体更难接受积极解释^[10]，这在一定程度说明当个体获得积极资源越多，对缓解个体的社交焦虑提供一定可能性，这一发现也能够为

学校教育提供借鉴。

本研究为社交焦虑的产生和维持机制提供了证据，一定程度上也能够为社交焦虑的干预提供新思路。同时，本研究也存在一些局限。首先，本研究采用的主要是非临床样本，个体的社交焦虑、自我意象与解释偏向的程度较轻，这也是高社交焦虑个体做

出更多中性解释而不是消极解释的原因之一，在未来的研究中，需要进一步在临床或亚临床样本进行研究；在样本选择上，本研究仅在一所大学选取被试进行了研究，缺乏代表性，因此，在未来的研究中，可以扩大抽样范围。

参考文献

- [1] 高佳鑫, 金童林, 乌云特娜. 中国大学生社交焦虑变迁的横断历史 meta 分析 [J]. 中国社会心理学评论, 2024(02):240-256+264-265.
- [2] Clark, D. M. , Wells, A. A cognitive model of social phobia[J]. In Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment, 1995:69 - 93.
- [3] Ronald M. Rapee, Richard G. Heimberg. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia[J]. Behaviour Research and Therapy, 1997, 35(8): 741-756.
- [4] Colette R Hirsch, David M Clark, Andrew Mathews, et al. Self-images play a causal role in social phobia[J]. Behaviour Research and Therapy, 2003, 41(8): 909-921.
- [5] Makkar, S. R., Grisham, J. R. Social anxiety and the effects of negative self imagery on emotion, cognition, and post-event processing[J]. Behaviour Research and Therapy, 2011, 49(10): 654 - 664.
- [6] Junwen C, Kirby M Janet D, et al. Interpretation bias and social anxiety: does interpretation bias mediate the relationship between trait social anxiety and state anxiety responses? [J]. Cognition & emotion, 2019, 33(4):630-645.
- [7] 李楠. 社交焦虑者的认知加工偏向及干预 [D]. 郑州: 河南大学, 2019.
- [8] Stephanos P. Vassilopoulos, Nicholas J. Moberly, Kandio-Maria Douratsou. Social Anxiety and the Interaction of Imagery and Interpretations in Children: An Experimental Test of the Combined Cognitive Biases Hypothesis[J]. Cognitive Therapy and Research, 2012, 36(5): 548-559.
- [9] 李菲. 社交焦虑青少年的解释偏向特点 [D]. 郑州: 郑州大学, 2019.
- [10] 路翠萍. 消极偏向还是积极匮乏? 高社交焦虑者对模糊社交情境的解释偏向 [J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(05):1029-1035.