

- 心理卫生评定量表手册:增订版[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:303-305.
- [6] 任宁,沈莉.小学农村留守儿童孤独感现状研究[J].中国健康心理学杂志,2008,16(7):754-756.
- [7] 吴捷.老年人社会支持、孤独感与主观幸福感的关系[J].心理科学,2011,31(4):984-986.
- [8] 张秀军,孙良,于玉领,等.家庭功能及社会支持对农村老年人孤独的影响[J].中国临床心理学杂志,2010,18(1):109-110.

- [9] NENOVA M, DUHAMEL K, ZEMON V, et al. Posttraumatic growth, social support, and social constraint in hematopoietic stem cell transplant survivors[J]. *Psychooncology*, 2013, 22(1):195-202.
- [10] 杨静,董军,严祥,等.老年住院患者孤独感与社会支持的关系[J].心理学探新,2012,32(6):570-573.
- [11] 李小艳.大学生社会支持与孤独感的相关研究[J].医学与社会,2010,23(4):97-99.

收稿日期:2015-12-04;修回日期:2016-03-03

大学生社会体格焦虑对人际关系的影响

李永占

平顶山学院教师教育学院,河南 467000

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.3 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2016)06-0935-04

【关键词】 焦虑;人际关系;精神卫生;学生

人际关系是人与人之间通过交往、互动而形成的心理关系,它是人社会性的重要方面,是人归属需要的重要反映^[1]。大学生正处于人际关系社会化的转折时期,他们期望获得社会接受的愿望尤为迫切,因而能否形成良好的人际关系对其身心健康发展有着十分重要的影响^[2-3]。大学生的人际关系主要表现为在学习、生活中发生与同学、朋友、老师及家庭成员之间的心理关系。近年来,不少研究表明大学生的心理问题越来越多,其中许多问题与人际冲突、人际关系紧张有直接的联系^[4-5]。影响大学生人际关系的因素很多,已有研究多关注人格特质、家庭教养方式、情绪智力、自我效能感等社会、心理因素^[6-10]。大学生正处于青春后期,对自己的体貌特别关注,如果对体格形象不够满意,社交时容易产生社会体格焦虑。社会体格焦虑是指当个体面临或预期他人对自己的体格进行评价时所体验到的焦虑。与低社会体格焦虑者相比,高社会体格焦虑者更可能回避其体格会受到别人审视、打量的场合,如公共浴场、游泳池等。当某些情境需要展示体格时,高社会体格焦虑者会变得痛苦不安,出现逃避行为^[11]。有研究表明,大学生社会体格焦虑与身体自尊呈负相关^[12]。另有研究发现,大学生身体自我和身体自尊与其人际关系呈正相关^[13-14]。

据此,有理由认为,大学生社会体格焦虑对其人际关系会有负向影响。鉴于此,本研究以大学生为被试,着力探讨人际关系与社会体格焦虑之间的关系,以期当前大学生进行人际交往心理辅导提供实证依据。

1 对象与方法

1.1 对象 采取分层整群随机抽样方法,于2015年5月以班级为单位对郑州大学、河南大学、平顶山学院3所高校大学生进行问卷调查。每所高校按年级分层,每个年级随机抽取1个教学班的所有在校生作为施测对象,共发放问卷600份,回收有效问卷532份,有效回收率为88.67%。其中男生184名,女生348名;大一学生108名,大二学生153名,大三学生171名,大四学生100名;文科生329名,理科生203名;农村生源298名,城市生源234名。

1.2 方法

1.2.1 社会体格焦虑量表 该量表为自陈量表,由徐霞修订^[15]。量表共15个条目,包括“对他人消极评价的担忧”(6个条目, $\alpha=0.77$)、“对体格自我表现的不舒适感”(6个条目, $\alpha=0.74$)、“对社会比较的不安”(3个条目, $\alpha=0.76$)3个维度。要求被试选择问题与自己的符合程度,采用Likert 5点计分,“1”代表“完全不符合”,“5”代表“完全符合”。该量表良好的信、效度已得到相关研究验证^[11]。本研究中,总量表的内部一致性系数达0.80。

1.2.2 大学生人际关系综合诊断量表 该量表为自陈量表,由郑日昌^[16]研制。量表共28个条目,包括交谈困扰(7个条目, $\alpha=0.79$)、交际困扰(7个条目, $\alpha=0.74$)、待人接物困扰(7个条目, $\alpha=0.80$)、与异性朋友交往困扰(7个条目, $\alpha=0.82$)4个维度。量表以“是”计1分,“否”计0分。总分范围为0~28分,分数越高,表明人际关系困扰越严重。总分0~8分(各

【基金项目】 河南省教师教育课程改革研究项目(2015-JSJYB-140)。

【作者简介】 李永占(1972-),男,河南平顶山人,博士,副教授,主要从事青少年心理健康教育。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.06.038

维度分 0~2 分)说明人际关系困扰较少,9~14 分(各维度分 3~5 分)提示有一定的人际关系困扰,15~28 分(各维度分 6~7 分)则表明人际关系困扰较为严重。本研究中,总量表的内部一致性系数为 0.84。

1.3 统计分析 采用 SPSS 19.0 软件进行数据处理。统计方法包括描述性统计、独立样本 *t* 检验、方差分析、相关分析和结构方程模型分析。检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 大学生人际关系总体状况 从大学生人际关系困扰总均分(8.75±4.34)来看,52.36%(279 名)的大学生有较少人际关系困扰,38.56%(205 名)的大学生有一定人际关系困扰,9.08%(48 名)有比较严重人际关系困扰。分维度统计结果表明,大学生在待人接物及与异性交往方面人际关系困扰较少(困扰较严重者分别为 15 名和 10 名学生,只占 2.86%和 1.90%),而在与人交谈、交际方面人际关系困扰较多(困扰较严重

者分别为 46 名和 47 名学生,占 8.58%和 8.89%)。

2.2 不同人口统计学特征大学生人际关系得分比较

表 1 显示,男女大学生在人际关系困扰总分上差异有统计学意义($P<0.05$),男生的总分高于女生。分维度看,男女生在交谈与待人接物维度上差异均有统计学意义(P 值均 <0.01),但在交际与异性交往维度上差异无统计学意义(P 值均 >0.05)。从不同专业背景来看,虽然在人际关系困扰总分上专业间差异无统计学意义,但在待人接物维度上,专业差异有统计学意义($P<0.01$),文科生高于理科生。从生源背景来看,在交谈维度上,不同生源间差异有统计学意义($P<0.05$),农村大学生交谈困扰高于城市大学生。

对大学生人际关系困扰的年级差异进行单因素方差分析,结果显示,在人际关系困扰总分及待人接物维度上,年级差异均有统计学意义(P 值均 <0.01)。事后检验(*LSD*)发现,大三学生的人际关系困扰总分及待人接物维度分高于其他年级(P 值均 <0.01),而其他年级间差异均无统计学意义。

表 1 不同人口统计学特征大学生人际关系得分比较($\bar{x}\pm s$)

人口统计学指标		人数	统计值	交谈	交际	待人接物	异性交往	人际关系总分
性别	男	184	t 值	2.61±0.50	2.89±0.83	1.92±0.28	2.01±0.71	9.42±2.45
	女	348		2.18±0.63	2.93±0.94	1.54±0.25	1.76±0.63	8.39±2.08
专业	理科	203		3.19 * *	-0.33	3.24 * *	1.77	2.59 *
	文科	329		2.31±0.49	2.91±0.72	1.69±0.25	1.83±0.60	8.82±2.08
				2.34±0.48	2.96±0.98	2.08±0.24	1.87±0.78	8.63±2.48
	t 值	0.28		0.46	-3.34 * *	0.59	1.09	
生源	城市	234	t 值	2.11±0.45	2.88±0.83	1.80±0.39	1.63±0.59	8.72±2.99
	农村	298		2.60±0.45	2.98±0.91	1.89±0.34	1.71±0.76	8.77±2.47
年级	大一	108		-2.63 *	0.97	1.21	0.67	0.56
				2.38±0.62	2.97±0.56	1.61±0.22	1.76±0.37	8.36±2.35
				2.34±0.73	2.90±0.60	1.70±0.35	1.62±0.39	8.45±2.62
				2.24±0.71	2.88±0.77	2.22±0.56	1.61±0.44	9.43±2.43
	大四	100	2.38±0.68	2.97±0.59	1.67±0.30	1.72±0.36	8.40±2.72	
F 值			0.14	0.26	5.41 * *	0.64	3.44 *	

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

2.3 大学生社会体格焦虑与人际关系困扰的相关分析 大学生人际关系困扰及其各维度均与社会体格焦虑及其维度呈正相关(P 值均 <0.05)。大学生人际关系困扰与其各维度间呈正相关,大学生人际关系困

扰各维度之间亦呈正相关(P 值均 <0.01)。大学生社会体格焦虑与其各维度间呈正相关(P 值均 <0.01),大学生社会体格焦虑各维度之间亦呈正相关(P 值均 <0.01)。见表 2。

表 2 大学生社会体格焦虑和人际关系的相关系数($n=532, r$ 值)

变量	人际关系总分	交谈	交际	待人接物	异性交往	社会体格焦虑总分	对他人消极评价担忧	对体格自我表现不舒适
交谈	0.55**							
交际	0.62**	0.35**						
待人接物	0.57**	0.30**	0.32**					
异性交往	0.60**	0.27**	0.39**	0.29**				
社会体格焦虑总分	0.26**	0.21**	0.22**	0.28**	0.33**			
对他人消极评价担忧	0.29**	0.23**	0.27**	0.31**	0.24**	0.57**		
对体格自我表现不舒适	0.22**	0.26**	0.32**	0.25**	0.21**	0.65**	0.34**	
对社会比较不安	0.16*	0.24**	0.26**	0.21**	0.30**	0.59**	0.29**	0.23**

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

2.4 大学生社会体格焦虑对其人际关系的预测作用
以大学生人际关系为内生变量,以社会体格焦虑为外生变量,建立大学生社会体格焦虑对其人际关系预测作用的结构方程模型 M1。模型参数估计得到的标准化路径系数如图 1 所示。验证性因素分析结果表明,模型拟合良好。见表 3。该模型显示,大学生社会体格焦虑对其人际关系困扰的预测效应为 0.24。

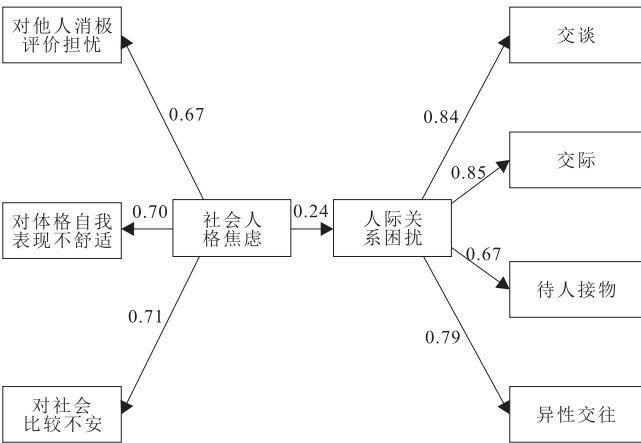


图 1 大学生社会体格焦虑对人际关系困扰的总效应模型

其次以大学生社会体格焦虑各维度为外生变量,以人际关系困扰维度为内生变量,建立大学生社会体格焦虑各维度对人际关系困扰的预测作用结构方程模型 M2。模型的标准化路径系数如图 2 所示。验证性因素分析结果表明,各项拟合指数良好,模型得到支持。见表 3。该模型显示,大学生对他人消极评价担忧、对体格自我表现不舒适、对社会比较不安对人际关系困扰的预测效应分别为 0.22,0.27 和 0.18。

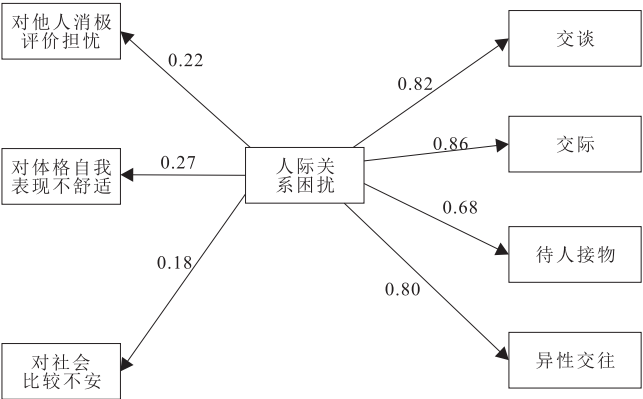


图 2 社会体格焦虑各维度对人际关系困扰的效应模型

表 3 大学生社会体格焦虑对人际关系测量模型的检验 (n = 532)

模型	χ^2 值	df 值	χ^2/df 值	RMSEA 值	RMR 值	NFI 值	CFI 值
M1	684.55	389	1.76	0.043	0.057	0.90	0.92
M2	619.46	356	1.74	0.040	0.053	0.91	0.93

3 讨论

大学生的人际关系状况不太乐观,其中,有一定人际关系困扰的占 38.56%,有较严重人际关系困扰的占 9.08%,与孙崇勇^[17]的研究结论较为接近。可见,人际关系一直是困扰大学生的一个不容忽视的问题,应该引起教育部门足够的重视。究其原因,大学生处于青春晚期,这一时期个体体力充沛、精力旺盛,有很强的自我意识,成就动机、自尊心、独立性、成人感和自制性都较中学时期明显增强,他们渴望人际交往,尤其是两性交往,渴望获得师生的肯定与接纳,但其自我发展仍不够成熟,情绪亦不稳定,时常还表现出冲动和短暂的不安定状态,因而容易产生人际关系困扰^[17]。此外,随着手机上网的普及,越来越多的大学生使用各种社交平台来发展人际关系,面对面深入交流的经验欠缺,影响到实际社会环境中人际互动技巧的获得与运用,因而体验到较高的人际关系困扰^[2]。

男女生在人际关系及其交谈和待人接物 2 个维度上的得分差异有统计学意义,男生得分均高于女生,表明大学男生的人际关系困扰较大学女生严重,尤其是与人交谈与待人接物方面。与前人的研究结果一致^[18-19],可能与两性语言能力差异有关。人际交往中与人交谈、待人接物等方面更多涉及语言的运用,女生较高的语言表达能力使其更容易与他人沟通交流,

因而女大学生体验到相对较低的人际关系困扰^[20]。此外,有研究认为,与男生相比,女生可以更有效利用社会支持资源系统;在面对困难时,她们更倾向于采用倾诉、求助他人等积极的应对方式解决问题,从而具有更为和谐的人际关系^[21]。另外,还与我国多数高校尤其是师范类高校中男女学生比例普遍失衡应有密切联系。男大学生人数少一定程度上会限制其交际机会,导致交际面相对较窄,从而影响其交际能力的形成与人际关系的发展^[20]。

对于不同专业的大学生,通常认为,文科学生较理科学生更注重人文素质的培养,学业负担较轻,有更多时间用于社交实践,从而获得更多社交经验和技巧,有利于降低人际关系困扰。但本研究结果显示,不同专业大学生在待人接物上差异具有统计学意义,文科学生得分高于理科学生。分析原因可能理科学生通常较为冷静、理智,考虑问题更为谨慎、严密、客观;而文科学生一般遇事容易紧张,比较感情用事,更具理想化倾向,处理事情疑虑较多,交往中更多考虑自己而忽视对方的感受,从而在待人接物时容易出现问題,体验到更高的人际困扰^[22]。

本研究发现,来自农村和城市的大学生虽然在人际关系总分上差异无统计学意义,但在与人交谈维度上农村大学生得分高于城市大学生,表明农村生源的

大学生在与人交谈方面体验到更多的人际困扰。究其原因可能是,农村大学生经济文化相对落后,风俗人情更为传统,进入高等学校后在与人交谈时可能表现得更为拘谨,不如城市孩子自信放得开。车丽萍等^[23]的研究表明大学生经济条件愈好,社交方面通常会愈自信。

不同年级大学生人际关系差异有统计学意义,其中大三学生在人际关系及其待人接物维度上得分高于其他年级的学生。可能是因为大三是大学生涯的重要转折期,学生面临毕业、就业与考研的多重抉择,心理压力较大,人际交往中,尤其是待人接物时容易出现注意力不集中、情绪不稳、忽视别人等情形,造成人际摩擦与冲突,从而更可能体验到较高的人际关系困扰。许传新^[24]通过调查发现,大学生人际关系质量随着年级的变化呈现出 U 型变化趋势,大三学生人际关系质量最低,而到大四时则有所回升。因为到了大四,大部分学生的去向已基本定型。因此,大三学生应是高校心理健康教育 and 心理咨询的重点对象。

大学生社会体格焦虑与人际关系困扰呈正相关,社会体格焦虑及其各因子都对人际关系困扰有正向预测作用。分析原因可能是,社会性体格焦虑与个体对身体意象的关注及自我评价有关。随着年龄的增长,个体性心理趋向成熟,到了大学时期,对异性的爱慕使得大学生越来越关注自己身体的魅力和吸引力,加之当今媒体对“完美身材”的过度宣传使得社会公众对身体的审美意识和审美能力不断增强、提高,因而部分大学生对自己身体的完美度要求近乎苛刻,导致对自我体格评价较低。当个体面临他人对自己体格进行审视、评价时,由于个体对自我身体意象不满,因而通常会预测自己的体格不能给他人留下满意的印象,从而体验到较强的社会体格焦虑。与此同时,处于青春末期的大学生,其交往范围和程度都在不断的扩延、深化。这种对自我身体意象的不满和渴望交往并获得公众好感的心态容易产生内心的矛盾冲突,从而引发较为严重的人际关系困扰。可见,社会体格焦虑与个体的自尊有着密切的联系。已有研究表明,体格方面的自我评价会影响个体的自尊尤其是身体自尊,高自尊者较低自尊者在人际交往过程中更可能受到欢迎^[25]。另有研究证明,社会体格焦虑与身体自尊呈负相关^[15],而身体自尊对人际关系困扰具有负向预测作用^[13]。因而有理由推断社会体格焦虑在身体自尊与人际关系困扰之间应发挥着一定的中介效应。未来研究可以将身体自尊这一变量移入本研究所构建的模型之中,进一步探索社会体格焦虑对人际关系影响的内部机制。

4 参考文献

- [1] 郑全全,俞国良.人际关系心理学[M].北京:人民教育出版社,1999:2-3.
- [2] 王艳,安芹.大学生安全感、自我分化和人际关系的关系[J].中国临床心理学杂志,2014,22(5):877-880.
- [3] 张平,郭梅英,任丽敏.大学新生孤独感与人际关系自我和谐及疲劳感关系分析[J].中国学校卫生,2010,31(2):188-189.
- [4] 吴贤华,吴汉荣.人际关系与品行问题对青少年网络成瘾的交互效应[J].中国学校卫生,2014,35(4):481-483.
- [5] 李艺敏,李永鑫.青少年人际关系能力对社交自卑感和心理健康的影响:社会适应性的作用[J].心理科学,2015(1):109-115.
- [6] 梁钰苓,邹泓,孙鹏,等.青少年人格五因素对其学校人际关系质量的影响[J].中国特殊教育,2013(1):68-72.
- [7] 李晓敏,罗静,高文斌,等.有留守经历大学生的负性情绪、应对方式、自尊水平及人际关系研究[J].中国临床心理学杂志,2009,17(5):620-622.
- [8] 冷嵩.黑龙江省高校体育特长生与普通大学生家庭教养方式和人际关系的相关研究[D].哈尔滨:哈尔滨体育学院,2013.
- [9] 杨晓萍,赵郝锐.民族院校大学生情绪智力与人际关系、人格特质的关系[J].宁夏大学学报(自然科学版),2014,35(4):370-379.
- [10] 林艳艳,赵洁,唐鑫.大学生宿舍人际关系与一般自我效能感的相关研究[J].中国成人教育,2015(16):118-120.
- [11] 杨俊敏.维汉大、中学生体育目标定向、身体自尊、社会性体格焦虑、主观幸福感的跨文化研究[D].上海:华东师范大学,2007.
- [12] 王翠萍,庞小佳.女大学生社会体格焦虑特点及其与身体自尊、自尊的关系[J].运动,2014(3):54-55.
- [13] 牛华伟,唐继亮,龙文祥.大学生身体自我对人际关系困扰的影响[J].卫生软科学,2011,25(6):416-421.
- [14] 孙远,左婷婷.大学生身体自我对人际关系的影响:社会自我效能感的中介作用[J].牡丹江大学学报,2015,24(2):174-176.
- [15] 徐霞.社会性体格焦虑的测量及其与身体锻炼之间关系的研究[D].上海:华东师范大学,2003.
- [16] 郑日昌.大学生心理诊断[M].济南:山东教育出版社,1999:339-345.
- [17] 孙崇勇.大学生人际关系困扰的调查研究[J].保健医学研究与实践,2007,4(1):19-38.
- [18] 宗一楠,徐英.广州某高校大学生手机依赖倾向与人际关系的相关性[J].中国学校卫生,2014,35(11):1722-1724.
- [19] 谭余芬,程莹.大学生积极情绪与人际困扰的关系研究[J].教育学术月刊,2013(11):88-91.
- [20] 李彩娜,周伟,张曼.大学生人际关系困扰与依恋的自我-他人工作模型的关系[J].心理发展与教育,2010,26(5):509-514.
- [21] 陈晓美,罗红格,彭焱,等.大学生自我和谐与人际关系的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2011,19(3):363-364.
- [22] 张捷,戴忠恒.上海文、理、工科大学生人格特征初探[J].心理科学通讯,1987(6):197-198.
- [23] 车丽萍,庞连生,时姗姗.大学生自信与健康人格的关系研究[J].心理科学,2009,32(6):1518-1520.
- [24] 许传新.大学生宿舍人际关系质量研究[J].当代青年研究,2005(4):6-9.
- [25] BAUMEISTER R F, CAMPBELL J D, KRUEGER J L, et al. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? [J]. Psychol Sci Publ Int, 2003, 4(1):1-44.