社交焦虑研究综述

2017年12月25日

22:34

1903 年, 法国精神病学家 Janet 第一个对社交焦虑进行 描述, 所用词为“ 社交恐怖”或“ 社会的恐怖症”, 并将其归为神经衰弱一类

最早提出“ 社交焦虑”一词的是英国精神病学家 Mark&Gelder(1966)

害怕社交处境, 如害怕在众人面前说话、吃东西, 害怕参加聚会等

1970 年, Marks 修改完善了他的理论, 提出了社交恐怖症( Social phobia) 的概念, 代替了“社交焦虑”

DSM- Ⅲ将社交恐怖症作为“ 焦虑性障碍”的一个类型

郭晓薇( 2000) 认为, 社交焦虑是指对某一种或多种人际 处境有强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为。 其基本表现是:害怕与别人对视,害怕被人注视,怕自己在人前 有丢面子的言谈举止,怕当着人面吃饭、书写等。

李波等( 2003) 认为, 社交焦虑是指对人际处境的紧张与害怕。当社交焦虑的个体被暴露在陌生人面前或者可能受到 他人的仔细观察时, 会表现出显著的对社交情境或活动的焦虑, 并且担心自己的言行会使自己丢脸。

成因：

社交技能的缺乏（Arkowitz, 1975; Farrell, 1979; Twentymen & Mcfall, 1975; Halford & Foddy, 1982）

也有观点认为是由于否定性的自我评价（Edelmann, 1985; Glasgow & Arkowitz, 1975; Clark & Arkowitz, 1975）

Jeffrey Young 认为社交焦虑的产生是认知失调的结果, 早期的生活经历使个体形成对自己和他人的特定的看法

干预

1. 行为干预法：

社交技能训练

系统脱敏疗法

1. 认知行为干预

合理情绪疗法

自我指导训练

焦虑管理训练

认知行为干预法

强调改变认知来消除负面情绪：

①人对于自己的行为, 都会暗自进行评估或者预期

②负面的自我认知会产生焦虑情绪, 妨碍行为的表现

③通过改变不合理的认知, 加上反复的练习, 能够缓解社交焦虑

1. 精神分析干预

由于信任造成的社交焦虑

1. 人本主义干预

交友小组

测量

现状调查：

王卫平：农村学生社交焦虑总分和各因子分均高于同年级城区学生, 且达到了显著水平

孔德怡：邹城市儿童社交焦虑存在状态检出率为 13.74%(36/262), 社交焦虑严重存在问题,检出率为 2.29%(6/262)

彭纯子：男生与女生的社交焦虑水平差异不显著

理科学生的社交焦虑水平显著高于文科学生

文科学生的社交焦虑水平与工科学生之间的差异不显著

大一、大二、大三学生之间没有显著差异，但前面三个年级的社交焦虑水平都明显高于大四学生

本科学生与专科学生之间的差异不显著

在大中学生中, 男生社交焦虑水平显著高于女生, 大学生的社交焦虑水平显著高

于高中生

成因：

郭晓薇：自我评价和社交技能是造成社交焦虑的重要原因, 自我评价 中的“ 与人们交谈”和“ 社会交往”方面是成因中的重要一环

高文凤：自尊与自我接纳是影响大学生社交焦虑的重要因素之一

李波：

羞耻感和人格因素中的精神质、内外向是对大学生 个体的社交焦虑易感性产生影响的主要因素, 对自己行为的羞耻, 且不善于使用积极的应对方式, 加剧了个体的焦虑体验; 个性中的精神质、外倾的特征可以降低大学生的社交焦虑易感性

羞耻感、父母消极教养方式、低自尊水平、朋辈关系、 人格中的内向和神经质因素对社交焦虑有重要影响作用