

人际传播失序视域下当代青年社恐心理成因与调适

高瑶 王雨 钟心怡 孙鑫 范景源 徐茹*

西南财经大学天府学院

DOI:10.32629/mef.v9i5.20669

[摘要] 本研究基于《中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》宏观数据及446份专项问卷,以成年初期理论与数字健康决定因素理论为框架,考察15—25岁青年焦虑、抑郁及社交恐惧的流行特征与作用机制。研究发现:三类症状呈显著共现性与交互强化特征,已从个体困扰演变为群体性公共心理健康议题;慢性压力累积是诱发焦虑抑郁的核心机制,学业与职业压力为首要来源,人际、家庭、经济及情感困扰形成多层叠加网络;数字媒介环境加剧社交恐惧,线上依赖导致现实社交能力退化,平台形象展演与横向比较容易诱发自我否定,形成“退缩—弱化—恐惧”的恶性循环。青年应对策略偏消极内化,专业求助意愿低且污名化明显,但对心理科普、情绪训练、公益咨询及社交能力培养需求强烈。本研究整合多学科理论构建多层分析框架,为本土化筛查与干预提供实证依据,并从家庭、学校、社会与网络协同治理角度提出对策建议。

[关键词] 青年心理健康; 焦虑抑郁; 社交恐惧; 慢性压力; 数字社交异化; 心理干预

中图分类号: B84 文献标识码: A

The Causes and Coping Strategies for Social Anxiety Among Contemporary Youth in the Context of Disrupted Interpersonal Communication

Yao Gao Yu Wang Xinyi Zhong Xin Sun Jingyuan Fan Ru Xu*

Tianfu College, Southwestern University of Finance and Economics

[Abstract] Based on macro-level data from the “China National Mental Health Development Report (2023–2024)” and 446 specialized questionnaires, this study employs the early adulthood theory and the theory of digital health determinants as a framework to examine the prevalence patterns and underlying mechanisms of anxiety, depression, and social anxiety among young people aged 15–25. The study found that these three types of symptoms exhibit significant co-occurrence and mutual reinforcement, having evolved from individual distress into a collective public mental health issue. The accumulation of chronic stress is the core mechanism triggering anxiety and depression, with academic and career pressures being the primary sources, while interpersonal, family, financial, and emotional distress form a multi-layered network of overlapping factors. The digital media environment exacerbates social phobia; online dependency leads to the deterioration of real-world social skills; and the self-presentation on platforms, coupled with peer comparison, easily triggers self-denial, creating a vicious cycle of “withdrawal—weakening—fear.” Young people’s coping strategies tend to be passive and internalized; their willingness to seek professional help is low and marked by significant stigma; however, they have a strong demand for mental health education, emotional training, public counseling services, and social skills development. This study integrates multidisciplinary theories to construct a multi-layered analytical framework, providing empirical evidence for localized screening and intervention, and proposes policy recommendations from the perspective of collaborative governance among families, schools, society, and the internet.

[key words] Youth mental health; anxiety and depression; social anxiety; chronic stress; digital social alienation; psychological interventions

1 引言

中国科学院心理研究所《中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》显示,在社会结构深刻转型与数字技术深度嵌入日常

生活的背景下,15–25岁群体因处于校园与社会双重过渡期且身心发育尚未成熟,其心理健康风险持续加剧:14–18岁青少年心理障碍检出率达24.6%,19–25岁人群焦虑、抑郁及社交恐惧发生

率逐年攀升,心理困扰已从个体现象演变为群体性公共问题,并对人格发展、学业表现及社会适应能力形成显著制约;2026年3月,中南大学湘雅医院一名23岁规培人员因长期受重度抑郁叠加职场内耗与社交恐惧困扰,在学业职业双重压力及社会支持匮乏下发生自杀事件,进一步印证了高压环境中情绪障碍共病的潜在风险。鉴于此,本研究拟从双重路径展开:其一,基于发展心理学与社会心理学理论,系统梳理学业竞争、就业压力、人际矛盾及家庭期望等多重慢性压力的叠加传递机制,揭示其如何通过持续激活应激反应系统、削弱情绪调控能力进而诱发焦虑与抑郁;其二,针对数字原住民线上活跃与线下回避并存的行为特征,剖析虚拟交往对面对面情感共鸣及共情能力的弱化效应,以及社交平台人设包装与横向攀比所诱发的自我否定机制,以阐明社交退缩—能力退化—恐惧加剧的恶性循环路径。

2 相关文献与核心概念

本研究聚焦国内15-25岁青年群体的心理健康状况,以焦虑、抑郁及社交恐惧三类典型症状为分析对象。该年龄段横跨青春后期与成年初期两个发展心理学关键阶段(Arnett, 2000),此间个体生理机能与神经系统处于快速发育期(Casey et al., 2019),同时面临学业竞争、职业抉择及社会身份转换等多重压力(中国科学院心理研究所, 2024)。厘清该群体心理健康的流行态势及其深层理论逻辑,是制定精准干预策略的前提。

焦虑在15-25岁青年群体中呈高发态势。复旦发展研究院(2023)基于微博数据的分析显示,学习工作压力为首要诱因(77.1%),身体健康(30.0%)与容貌焦虑(18.2%)次之;学历层次与焦虑水平呈正相关,研究生群体焦虑程度显著高于本科及以下者,呈现“越优秀越焦虑”特征。低龄中学生焦虑症状检出率约为26.3%,升学关键年级达峰值(王姝等, 2022)。Zhao等(2025)对2014—2023年大学新生数据的十年网络分析证实,焦虑始终

处于心理症状网络的核心节点,且结构稳定。

Arnett(2000, 2004)将18—25岁界定为具有专属发展任务的独立阶段,自我身份探索与生活状态不稳定之间的张力构成心理脆弱性根源;青年在升学就业与独立生活身份转换中难以建立稳固的社会支持网络,故而对压力事件尤为敏感,此亦解释了焦虑抑郁症状集中于该年龄段高发的现象。Holly等(2025)则指出,数字技术对青年心理健康的影响通过网络接入、数字素养、不良信息暴露及算法推荐等多重因素交织作用,线下心理脆弱者更易遭遇网络霸凌、容貌焦虑等线上风险,提示须重视数字环境中的结构性风险。

既有研究在年龄界定上多呈宽泛化倾向(如14—35岁)或仅聚焦大学生群体,对15—18岁高中生及22—25岁职场新人的专门考察不足,易忽视心理问题的年龄分布规律;在症状分析上多孤立统计单一检出率,对三类症状的共现机制及动态转化缺乏深入探讨;在理论整合上,成年初期、数字健康等相关理论呈分散状态,未能形成兼具阶段特征、症状关联与社会压力的多层分析体系。本研究拟聚焦15—25岁细分群体,厘清三类症状的内在关联与动态演变,构建整合性理论框架,为青年心理健康筛查与干预提供实证依据。

3 研究方法

3.1 研究设计与对象

本研究以15—25岁青年(含高中生、在校大学生及职场新人)为调查对象,采用线上随机与分层抽样相结合的策略,通过微信、QQ及问卷星发放问卷,并在性别、年龄、专业、学历及经济状况等维度进行配额控制。共发放问卷462份,回收451份,剔除无效问卷后获有效问卷446份。样本人口学特征分布均衡,符合社会调查抽样规范,可为后续统计分析提供数据支撑。

3.2 问卷设计与信效度检验

表1 相关关系分析

变量	焦虑 烦躁	未来 担忧	放松 困难	情绪 易怒	诉求 压抑	情绪 低落	社交 焦虑	睡眠 问题	社交 恐惧	社交适应 困难	陌生人社交 焦虑	心理健康社会 关注认知
焦虑烦躁	1	0.369	0.4	0.448	0.385	0.396	0.351	0.372	0.432	0.383	0.406	0.415
未来担忧	0.369	1	0.385	0.429	0.406	0.393	0.363	0.36	0.374	0.328	0.377	0.372
放松困难	0.4	0.385	1	0.34	0.433	0.408	0.364	0.367	0.423	0.352	0.343	0.363
情绪易怒	0.448	0.429	0.34	1	0.361	0.448	0.386	0.368	0.462	0.436	0.413	0.402
诉求压抑	0.385	0.406	0.433	0.361	1.000	0.477	0.427	0.416	0.439	0.336	0.343	0.364
情绪低落	0.396	0.393	0.408	0.448	0.477	1.000	0.408	0.396	0.388	0.443	0.422	0.378
社交焦虑	0.351	0.363	0.364	0.386	0.427	0.408	1.000	0.35	0.377	0.320	0.370	0.381
睡眠问题	0.372	0.36	0.367	0.368	0.416	0.396	0.354	1	0.343	0.394	0.324	0.363
社交恐惧	0.432	0.374	0.423	0.462	0.439	0.388	0.377	0.343	1.000	0.475	0.386	0.404
社交适应困难	0.383	0.328	0.352	0.436	0.336	0.443	0.320	0.394	0.475	1.000	0.355	0.382
陌生人社交焦虑	0.406	0.377	0.343	0.413	0.343	0.422	0.370	0.324	0.386	0.355	1.000	0.387
心理健康社会关注认知	0.415	0.372	0.363	0.402	0.364	0.378	0.381	0.363	0.404	0.382	0.387	1
总计	5.357	5.156	5.178	5.493	5.387	5.557	5.101	5.053	5.503	5.204	5.126	5.211

“在 0.01 级别(双尾),相关性显著。

研究采用自编《青年心理健康调查问卷》,涵盖人口学信息、压力来源、应对方式及帮扶需求四模块。信效度检验显示,Cronbach's α 为0.884,KMO值0.935,Bartlett球形检验显著($p < 0.001$),内部一致性与结构效度良好。相关分析表明,各变量呈显著中等强度正相关,焦虑、抑郁及社交恐惧维度存在联动效应;其中情绪低落、诉求压抑与焦虑烦躁与其他维度关联尤为密切,印证多重心理问题互为诱因,且提示困扰程度较高者对心理健康社会支持的需求更为强烈。

4 研究结果

4.1 样本人口学基本特征

本次有效样本共446人,性别分布上男性220人,占比49.3%;女性226人,占比50.7%,男女配比均衡,样本具有良好代表性。年龄结构划分为18—21岁与22—25岁两个阶段,其中18—21岁212人,占47.5%;22—25岁234人,占52.5%,完整覆盖青春期后期、成年初显期的在校青年与职场新晋青年,契合本研究15—25岁的研究界定。

专业类型涵盖医学类74人、理工类111人、社会学类88人、文学类128人、其他专业45人,学科门类覆盖全面。学历层次包含高中及中专以下、大专、本科、硕士及以上四个层级,梯度分布完整。经济收入层面,无收入群体占比最高达43.9%,其余依次为月收入1000元以下、1001—2000元、2001元以上群体,可见该年龄段多数青年尚未实现经济独立,经济依附性较强,为心理压力滋生埋下现实基础。

4.2 青年心理压力来源分布特征

调研显示,当代青年心理压力呈多维度叠加、常态化共存特征,与社会转型、教育内卷及就业竞争高度关联。学业考试压力居首(66.4%),就业与职业规划次之(62.8%),构成焦虑情绪的核心诱因;人际矛盾(43.3%)加剧社交回避与恐惧倾向;家庭期待(37.0%)成为抑郁情绪的重要诱因;经济(36.5%)与情感压力(28.5%)进一步放大情绪脆弱性。上述六类压力构成主体结构,长期累积易突破情绪调节阈值,诱发焦虑抑郁共病。

4.3 青年心理困扰应对行为特征

面临心理困扰时,青年应对模式呈现消极内敛特征。46.6%倾向自我压抑、独自消化负面情绪;65.2%首选同辈群体倾诉,仅31.4%与家人沟通,家庭社会支持功能明显弱化。专业求助方面,仅13.5%主动寻求心理教师或咨询师帮助,心理求助污名化认知普遍存在。情绪排解呈两极分化:53.1%采取刷手机、熬夜等消极逃避方式,亦有同等比例借助运动与兴趣爱好进行正向调节。

4.4 青年心理健康帮扶需求现状

青年心理健康帮扶需求呈现普惠化、实用化与技能化特征。55.6%的受访者希望获取系统心理知识科普,57.8%亟须减压与情绪调节课程,63.7%倾向免费心理咨询,反映出该群体对基础心理素养培育的迫切需求及付费服务的低接受度;40.8%期待社交能力专项训练,印证其改善社交短板、缓解社恐的主观意愿。仅14.1%表示无需帮扶,表明现有服务方向基本契合青年核心诉

求,供给优化应聚焦于覆盖面拓展与可及性提升。

5 结论

本研究基于《中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》及446份专项问卷,以成年初显期与数字健康决定因素理论为框架,考察15—25岁青年焦虑、抑郁及社交恐惧的流行特征与机制。该群体三类症状呈显著共现性与交互强化特征,已从个体困扰演变为群体性公共心理健康议题;慢性压力累积是诱发焦虑抑郁的核心机制,学业与职业压力为首要来源,人际、家庭、经济及情感困扰形成多层叠加网络,长期应缴耗竭情绪调节资源;数字媒介环境加剧社交恐惧,线上依赖导致现实社交能力退化,平台形象展演与横向比较诱发自我否定,形成“退缩—弱化—恐惧”的恶性循环。青年应对策略偏消极内化,专业求助意愿低且污名化明显,但对心理科普、情绪训练、公益咨询及社交能力培养需求强烈。本研究聚焦15—25岁细分群体,整合多学科理论构建多层分析框架,为本土化筛查与干预提供实证依据。建议建立家庭、学校、社会与网络协同治理格局,健全筛查预警与公益干预体系,优化数字社交环境,完善社会支持网络,系统性缓解青年心理困境。

【参考文献】

- [1]中国科学院心理研究所.中国国民心理健康发展报告(2023—2024)[R].北京:中国科学院心理研究所,2024.
- [2]侯广彦.西部地区青少年心理健康研究[M].西北大学出版社,2024.
- [3]王姝.中学生焦虑症状检出率及年级分布特征研究[J].中小学心理健康教育,2022.
- [4]陈社妍.青年群体抑郁水平年龄分布及风险特征研究[J].心理科学进展,2025.
- [5]张侃.职场青年工作时长与抑郁患病风险的相关性研究[J].中国临床心理学杂志,2024.
- [6]樊富珉.高校新生心理适应障碍与抑郁症状筛查研究[J].高等教育研究,2023.
- [7]ARNETT J J.Emerging adulthood:A theory of development from the late teens through the twenties[J].American Psychologist,2000.
- [8]LI X,et al. Prevalence and influencing factors of social anxiety among Chinese young people[J].Journal of Child Psychology and Psychiatry,2022.
- [9]PMC. Vicious cycle mechanism of social withdrawal and social anxiety in young adults[J].Frontiers In Psychology, 2024.

作者简介:

高瑶(2006—),女,汉族,陕西西安人,西南财经大学天府学院艺术与传媒学院网络新闻与传播系2024级2班。

*通讯作者:

徐茹(1991—),女,四川省自贡市人,博士研究生,副教授,研究方向:传播学。