

青少年社交焦虑与网络成瘾的现状及其关系

何羚凤 王运霜 粟浩 张扬阳 曹平

湖南医药学院

DOI:10.12238/mef.v7i5.7969

[摘要] 目的：了解青少年社交焦虑和网络成瘾的现状及其关系，为改善青少年的网络成瘾提供理论基础。方法：采用青少年社交焦虑量表(SAS-A)和网络成瘾量表(IAT)对279名青少年进行问卷调查。结果：①青少年的社交焦虑水平中等偏高；社交焦虑的性别差异显著，女生的社交焦虑水平显著高于男生。②青少年的网络成瘾比例较高；青少年网络成瘾的年级差异显著，高二年级学生的网络成瘾水平显著高于初二、初三和高一年级学生。③青少年社交焦虑总分和各分维度得分与网络成瘾得分均两两显著相关，青少年的社交焦虑和网络成瘾关系密切。结论：青少年社交焦虑和网络成瘾现状有待改善，社交焦虑和网络成瘾密切相关。

[关键词] 青少年；社交焦虑；网络成瘾

中图分类号：G250.72 **文献标识码：**A

The Current Situation and Relationship between Social Anxiety and Internet Addiction among Adolescents

Lingfeng He Yunshuang Wang Hao Su Yangyang Zhang Ping Cao

Hunan University of Medicine

[Abstract] Objective: To know the current situation and relationship between social anxiety and internet addiction in adolescents, and to provide a theoretical basis for reducing internet addiction among adolescents. Methods: A total of 279 adolescents were sampled to fill out the Adolescent Social Anxiety Scale (SAS-A) and the Internet Addiction Scale (IAT). Results: (1) The level of social anxiety in adolescents was moderately high; There was a significant gender difference in social anxiety, and the level of social anxiety in girls was significantly higher than that in boys. (2) The proportion of internet addiction among adolescents was high; There was a significant grade difference in the level of Internet addiction among adolescents, and the level of Internet addiction among the second grade of senior high school students was significantly higher than that of the second and third grade of junior high school and the first grade of senior high school. (3) Total and each dimension scores of social anxiety were significantly correlated with the scores of internet addiction, indicating that the social anxiety of adolescents was closely related to Internet addiction. Conclusion: The current situation of social anxiety and internet addiction of adolescents need to be ameliorated, and social anxiety and internet addiction are closely related.

[Key words] Adolescents; Social anxiety; Internet addiction

前言

互联网的高速发展给我们带来了前所未有的便利，而过度使用网络的现象也越来越普遍。《第53次中国互联网络发展状况统计报告》中显示：截至2023年12月，我国网民规模达10.92亿人，互联网普及率达77.5%。从我国网民的年龄结构看，10-19岁的青少年网民群体占14.7%。网络成瘾是指个体因长期不当使用网络导致行为控制力下降，从而引发难以抑制的网络使用行为，同时也表现出明显的社会和心理功能的损害^[1]。青少年的网络

成瘾行为会对学习和生活造成极大干扰，对身体和心理带来消极影响。而社交焦虑也是青少年最常见的心理困扰之一，青少年在现实生活中如果没有得到友谊支撑，很有可能通过网络与他人建立联系^[2]。因此，本次调查对青少年社交焦虑与网络成瘾的现状及其关系进行探讨。

1 调查对象与方法

1.1 调查对象

本次调查抽取海南省和湖南省青少年279人，其中男生82人，

女生197人；初一年级5人，初二年级29人，初三年级23人，高一年级70人，高二年级83人，高三年级69人。

1.2 调查工具

1.2.1 社交焦虑调查工具

采用修订版的青少年社交焦虑量表(Social Anxiety Scale for Adolescent, SAS-A),共13个条目,由害怕否定评价、陌生情景下的社会回避及苦恼和一般情境下的社会回避及苦恼三个维度组成^[3]。

1.2.2 网络成瘾调查工具

采用Young编制的网络成瘾量表(Internet Addiction Test, IAT),该共20个条目。总分在20-49分为网络正常使用者,在50-79分为轻度网络成瘾者;在80分及以上为重度网络成瘾者^[4]。

1.3 数据分析与统计

采用SPSS22.0对数据进行分析与统计。

2 调查结果

2.1 青少年社交焦虑的现状

2.1.1 青少年社交焦虑描述统计

表1 青少年社交焦虑的描述性统计

	N	最小值	最大值	平均数	标准差
害怕否定评价均分	279	1	5	2.88	1.07
陌生情境下的社会回避及苦恼均分	279	1	5	2.98	0.97
一般情境下的社会回避及苦恼均分	279	1	5	2.38	0.98
社交焦虑总均分	279	1	5	2.80	0.92

由表1可知,青少年的社交焦虑总均分为2.80,高于理论中值2.50,这表明青少年的社交焦虑水平整体中等偏高。其中害怕否定评价均分和陌生情境下的社会回避及苦恼均分分别为2.88和2.98,均高于理论中值2.50,表明青少年的社交焦虑在这两个方面表现得更明显。

2.1.2 青少年社交焦虑人口学变量差异分析

表2 青少年社交焦虑性别差异比较

因子	男(n=82)		女(n=197)		t
	M	SD	M	SD	
害怕否定评价	15.49	6.29	18.03	6.34	-3.07**
陌生情境下的社会回避及苦恼	11.13	3.95	12.27	3.81	-2.24*
一般情境下的社会回避及苦恼	7.09	2.91	7.14	2.94	-0.15
社交焦虑总分	33.71	11.98	37.44	11.81	-2.38*

注: *P≤0.05, **P≤0.01, 下同

由表2可知,女生在社交焦虑总分和各分维度上的得分均高于男生,其中害怕否定评价、陌生情境下的社会回避及苦恼和社交焦虑总分存在显著的差异,这表明女生的社交焦虑水平高于男生,这种差异尤其表现在害怕否定评价和陌生情境下的社会回避及苦恼上。

2.2 青少年网络成瘾的现状

2.2.1 青少年网络成瘾描述统计

表3 青少年网络成瘾总体情况

	人数	百分比
网络正常使用者	151	54.1
轻度网络成瘾者	124	44.4
重度网络成瘾者	4	1.4
总计	279	100

由表3可知,青少年轻度网络成瘾者有124人,占总人数的44.4%;重度网络成瘾者有4人,占总人数的1.4%;网络成瘾者合计128人,占总人数的45.9%。这表明青少年的网络成瘾比例较高。

2.2.2 青少年网络成瘾人口学变量差异分析

表4 青少年网络成瘾各人口学变量差异比较

年级	M	SD	F 值
初一	38.20	24.95	2.47*
初二	43.38	15.40	
初三	44.43	13.51	
高一	46.23	11.92	
高二	51.25	15.37	
高三	49.20	14.81	

由表4可知,青少年网络成瘾的年级差异显著。进一步事后检验发现,高二年级学生与初二年级(p=0.012)、初三年级(p=0.047)、高一年级(p=0.033)学生存在显著差异,这表明高二年级学生的网络成瘾水平明显高于初二年级、初三年级和高一年级学生。

2.3 青少年社交焦虑和网络成瘾的相关分析

表5 青少年社交焦虑和网络成瘾的相关分析

	1	2	3	4	5
1 害怕否定评价	1				
2 陌生情境下的社会回避及苦恼	0.742**	1			
3 一般情境下的社会回避及苦恼	0.690**	0.675**	1		
4 社交焦虑	0.946**	0.888**	0.834**	1	
5 网络成瘾	0.468**	0.396**	0.467**	0.494**	1

由表5可知,青少年社交焦虑总分和各分维度得分与网络成瘾得分均两两显著相关,这表明青少年的社交焦虑和网络成瘾有密切关联。

3 分析与讨论

青少年社交焦虑描述统计结果显示,青少年的社交焦虑水平整体中等偏高,其中害怕否定评价和陌生情境下的社会回避

及苦恼水平偏高。从心理发展上看,害怕否定评价可能是受家人、朋友等身边人的影响,他们渴望得到别人的肯定和欣赏,害怕他人否定的评价。而青少年在以往的交往过程中遭遇的挫折和失败会让他们回避在陌生情境下与人交往。青少年社交焦虑的性别差异检验结果显示,女生的社交焦虑水平高于男生。这与以往的研究结果一致^[5],这可能是因为女生相对于男生,对人际交往更加在乎和敏感,情绪更加容易波动和内化,而且不能很好调节情绪。

青少年网络成瘾描述统计结果显示,青少年的网络成瘾比例较高。这可能是因为他们的心理和生理发展暂未成熟和稳定,自控能力有限,而虚拟网络世界本身容易让人上瘾,导致他们很容易受到外部世界的诱惑^[6]。青少年网络成瘾的年级差异检验结果显示,高二年级学生的网络成瘾水平明显高于初二年级、初三年级和高一年级学生。以往研究普遍认为,高年级学生的网络成瘾水平高于低年级学生^[7]。这可能是因为高年级学生的学习压力更大,学习强度更高,使得他们逃避现实生活压力,转而通过网络世界获得自由和价值感。

青少年社交焦虑和网络成瘾的相关分析结果显示,青少年社交焦虑和网络成瘾显著相关,青少年的社交焦虑和网络成瘾有密切关联。这与以往研究结果一致。一方面,高社交焦虑会引发网络成瘾。社交焦虑产生的负性情绪让青少年产生社交补偿需求,导致他们过度使用网络。另一方面,青少年一旦沉迷于网络,他们会花更多时间和精力在虚拟世界中,而在现实生活中变得更加封闭,与人的沟通变少,进而对社交表现出更多焦虑和不适应。

4 结束语

部分青少年为了逃避现实而选择在网络上寻找满足感,若要合理使用网络,首先青少年可以通过积极参与活动、广泛兴趣爱好、提高心理素质等防止过度使用网络;其次需要社会、学校和家庭共同给予他们心理支持,让他们在现实生活中找到自尊和成就感;最后要对青少年进行正确引导,加强网络教育,增强他们的自我控制意识和网络安全意识。

[参考文献]

[1]Guo,L.,Luo,M.,Wang,W. X.,Huang,G. L.,Xu,Y.,Gao,X.,... Zhang,W.H.Association between problematic Internet use,sleep disturbance,and suicidal behavior in Chinese adolescents.Journal of Behavioral Addictions,2018,7(4),965-975.

[2]姜永志,白晓丽,阿拉坦巴根,等.青少年问题性社交网络使用[J].心理科学进展,2016,24(9):1435-1447.

[3]朱海东.青少年依恋与社交焦虑的关系研究[D].重庆:西南大学,2008.

[4]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:131-133.

[5]王玉洁,刘琴,周源柯,等.重庆市某区青少年视屏时长与网络成瘾对社交焦虑的影响[J].医学新知,2023,33(6):409-416.

[6]翟倩,丰雷,张国富,等.青少年网络成瘾的研究现状[J].中国全科医学,2020,23(13):1687-1694.

[7]赵禹.辽宁省青少年网络成瘾流行病学调查及注意偏向干预研究[D].沈阳:沈阳体育学院,2023.