

# 大学生“社恐”量表的编制及信效度检验\*

海玉娟<sup>1</sup>, 吕帅<sup>1,2</sup>, 苏瑞智<sup>3</sup>, 郭鑫<sup>1</sup>, 夏斌<sup>1</sup>

(1. 青岛港湾职业技术学院, 青岛 266404; 2. 厦门大学, 厦门 361005; 3. 青岛滨海学院, 青岛 266555)

**摘要:**编制大学生“社恐”量表并进行信效度检验,为大学生“社恐”评估提供有效的测评工具。对青岛某大学1583名大学生进行预调查,经项目分析和验证性因素分析后形成正式问卷,并对青岛某大学868名大学生进行正式调查,以进一步检验问卷的信效度。大学生“社恐”量表最终包含12个项目,分为社交互动、社交回避、社交独立3个维度,模型拟合较好,具有良好的信效度,可作为大学生“社恐”程度的评估工具。

**关键词:**大学生; 社交; 社恐; 量表编制

**中图分类号:** B841.2

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2025)06-0552-05

## 1 引言

在当前的社会背景下,众多年轻人逐渐认同并自我标榜为“社交恐惧症”群体,而针对该现象的调查研究表明,超过80%的受访大学生报告自己存在轻微“社恐”(王军利等,2021)。“社恐”一词来源于心理疾病术语,即社交恐惧症,又称社会交流障碍,医学上属于一种精神疾病,也属于一种焦虑症,在临床上主要表现为个体在社交活动中存在持续且显著的恐惧、焦虑情绪或出现逃避行为,并造成社交功能障碍,影响日常生活(Connor et al., 1999)。对于现如今流行的“社恐”和病理意义上的“社恐”是否为同一概念,学界开始了一轮新的探索,大多数学者认为现在年轻人自陈的“社恐”糅杂了自卑、害羞、内向等,早已在自我娱乐、自我嘲讽的过程中偏离了病态(刘蒙之,2022;段俊吉,2023);同时越来越多的学者开始全面认识此“社恐”,首先,这是一种亚文化产物,由社会发展演变而来,是契合年轻群体心理发展规律的一种保护盾(刘蒙之,2022);其次,年轻人口中的“社恐”虽未达到病态,但该词的流行也从侧面反映了目前大学生在社交方面存在较大困扰,这将极大程度上影响他们的社会适应(张金健等,2022)。多数研究已达成共识,即社交恐惧症是当代大学生群体中普遍存在的一种群体性社会现象,且其背后可能存在着一些亚文化隐患(李新影,2018;王水雄,2021;刘蒙之,2022;段俊吉,2023)。由此可见,二者的共通之处在于均体现了

个体对社会交往的身心不适应及由此产生的回避倾向,不同的是原社交恐惧属于心理疾病,而“社恐”更多的是社会适应问题。

大学生作为国家未来生力军,其心理健康问题备受关注,但社交恐惧症作为一种常见的心理障碍,却往往被忽视。“社恐”一词的普及间接映射出许多大学生在社交互动中经历的紧张、忧虑与畏惧情绪。这种心理状态不单干扰了学生的学业表现和日常生活,还可能会导致他们网络成瘾,进而引发抑郁、焦虑等更为深层的心理疾患(刘蒙之,2022;张金健等,2022)。鉴于此,对大学生“社恐”现象进行深入探讨,并探究其潜在的亚文化风险,对于提高大学生心理健康水平具有重要意义。然而大学生的“社恐”显然不同于病理上的社交恐惧,如何对其进行测量与评估是研究的首要任务。前人关于社交恐惧量表的相关研究存在偏向于病理化、多为译文版不符合本土文化等不足之处,并不适用于测量国内青年群体的社恐程度(Mattick & Clarke, 1998;刘兴华,钱铭怡,2003;肖融等,2007);且有学者研究发现,当代大学生的“社恐”是受时代变革、文化变迁和科技发展影响而诞生出的一种社交状态和群体心理(刘蒙之,2022;温欣,王晓恬,2022),是一个全新的时代名词与群体标签,需要新的评估工具对其进行测量;而“社恐”的大学生心理不成熟、社交技能缺乏、依赖于社交媒体,孤僻却又渴望社交关系(易鹏,刘苗迎,2021),原有的量表不能适应当今思想

\* 基金项目:山东省人文社会科学课题智库重点专项(2023-zkzd-030),2023年度教育部人文社会科学研究专项任务项目(23JDSZ3080)。

通信作者:吕帅, E-mail: lvshuai1024@163.com。

意识、社交方式已发生重要变革的大学生群体。基于以上考虑,研究深入探究大学生社交恐惧现象,编制适用于中国大学生的社交恐惧量表,为促进他们身心健康提供有益的参考和建议。

## 2 对象与方法

### 2.1 对象

样本1( $n_1 = 1583$ ):2023年11月,采用种群抽样法在青岛某大学通过班级群发放电子问卷,回收问卷2454份,剔除重复作答、错误作答等,最后有效问卷数为1583份。该样本用于预测分析(第一轮的项目分析、探索性因素分析)。

样本2( $n_2 = 868$ ):2024年1月,采用种群抽样法在青岛某大学通过班级群发放电子问卷,共回收问卷1577份,剔除重复作答、错误作答等,最后有效问卷数为868份。该样本用于正式测试分析(验证性因素分析、信效度分析)。

### 2.2 方法

#### 2.2.1 题库的形成

通过中国知网、web of science等平台检索大学生社交恐惧的相关文献,综合前人研究来看,社交恐惧的相关研究多关注病态,社交恐惧的量表研究也多局限于临床,大致聚焦于认知、躯体、行为三种维度上,认知方面具体体现在社交过程中自发产生的负性自我评价,躯体方面表现为在社交情境中的脸红、心跳等一系列生理反应,行为方面则主要体现为在社交流程中的行为异常,如不敢直视对方、同手同脚等(Mattick & Clarke,1998;刘兴华,钱铭怡,2003;肖融等,2007)。但大学生的社交恐惧体现在更为常见的日常情境中,程度更轻微,行为特征更为隐蔽(李新影,2018;王水雄,2021;刘蒙之,2022;段俊吉,2023;卢沫楠,2023);通过文献梳理不难发现目前关于大学生“社恐”的探索性研究较多,描述性和解释性研究较少。基于以上认知,研究采用质性研究的方式确定量表框架。具体方法为田野调查和网络民族志,收集大学生“社恐”表现并进行归类,以G高校作为田野点,在2023年3月至2023年7月期间,选取辅导员及同学眼中的“社恐”疑似大学生13人,观察他们的日常生活及课堂表现,将前人的社交恐惧量表向着反映日常化、程度轻微化、情境生活化的方向进行修改并形成访谈提纲,对他们进行访谈,了解大学生“社恐”日常;在2023年6月至2023年7月期间通过“微博”、“小红书”、“知乎”等当代大学生主流社交APP上浏览大学生社交恐惧的相关

超话、帖子及问答,收集并归纳大学生“社恐”表现。通过整理这两种方式的质性资料,得到社交互动、社交回避、社交独立三个维度,并形成初始题库。由2名临床心理学专业教师和3名博士研究生讨论,从题库中删除语义模糊、意思重复的题项,修改部分表述使其更符合大学生的语言交流习惯,最终定出45个项目的初测量表,用likert-5级计分,从“和我完全不符合”到“和我完全符合”,分数越高则代表社交恐惧程度越为严重。

#### 2.2.2 效标工具

研究发现,对负面评价恐惧程度较高的人会表现出更大的社交焦虑,而更高水平的社交焦虑往往会转变为社交恐惧(Ronald et al.,1997)。简版负面评价恐惧量表(Brief Fear of Negative Evaluation Scale,BFNES)用于评估个体对他人负面或消极评价的担忧与恐惧(Leary,1983),共12个项目,采用likert-5级计分,从“非常不符合”到“非常符合”。为避免项目表述效应,将所有的反向项目修改后随大学生社交恐惧量表一同施测(顾红磊,王才康,2012)。分数越高,代表个体负面评价恐惧程度越高。

#### 2.2.3 统计处理

采用SPSS 26.0进行项目分析、探索性因素分析(Exploratory Factor Analysis,EFA)、效标关联度分析和信度分析,采用AMOS 23.0进行验证性因素分析(Confirmatory Factory Analysis,CFA)。

## 3 结果

### 3.1 预测结果

#### 3.1.1 项目分析

首先采用临界比率法进行项目区分度检验,先计算样本1的( $n_1 = 1583$ )问卷总分,并将问卷总分从低到高进行排序,取前27%的被试为1组(即低分组),后27%的被试为2组(即高分组),然后采用独立样本 $t$ 检验来对问卷每一项目的组间差异进行检验。结果显示问卷各项项目的临界比率值显著(均 $p < 0.01$ ),这表明高低分组差异显著,项目具有良好的区分度。经计算,问卷各项目分数与总分之间的相关系数在0.54~0.80,所有项目与总分均显著。

#### 3.1.2 因子分析

对样本1( $n_1 = 1583$ )的数据进行探索性因子分析,Bartlett球形检验和KMO检验结果显示KMO值为0.98,Bartlett球形检验结果显著( $\chi^2 = 53650.74$ , $df = 990$ , $p < 0.01$ ),这证明数据适合进行探索性因

子分析。采用主成分法提取因子,其中特征值大于 1 的有 5 个,方差解释率占 63.628%。这与假设的 3 个因子不符,据此对项目进行筛选。采用最大方差法旋转后,删除因子载荷小于 0.4、跨因子、某些不合理或无法解释的项目,经几轮筛选后共删除 31 个项目,剩余项目 14 个,考虑到每维度项目数量应一致,优先保留因子载荷高的项目,最终正式量表项目为 12 个,3 个维度,每维度 4 个项目,进行正式施测。

### 3.2 正式施测结果

#### 3.2.1 项目分析

采用临界比率法和题总相关法对样本 2 ( $n_2 = 868$ ) 进行分析。结果表明,量表 12 个项目的临界比率值显著(均  $p < 0.01$ ),各项目与总分的相关系数在 0.55 ~ 0.79 之间且均已达到显著。

#### 3.2.2 结构效度

##### 3.2.2.1 探索性因素分析

样本 2 ( $n_2 = 868$ ) 的 Bartlett 球形检验和 KMO 检验结果显示 KMO 值为 0.928, Bartlett 球形检验结果显著( $\chi^2 = 5372.35, df = 66, p < 0.01$ ), 这证明数据适合进行探索性因子分析。采用主成分分析法和最优斜交旋转固定提取 3 个因子,累计方差解释率占 69.06%。根据各因子包含的项目,3 个因子依次为:社交互动、社交回避、社交独立,见表 1。

表 1 大学生社恐量表探索性因子分析结果 ( $n_2 = 868$ )

项目	社交互动	社交回避	社交独立
1	0.78		
2	0.84		
3	0.97		
4	0.60		
5		0.75	
6		0.85	
7		0.72	
8		0.94	
9			0.84
10			0.78
11			0.52
12			0.82

##### 3.2.2.2 验证性因素分析

根据探索性因子分析的结果进一步建立模型来验证理论构想的合理性,按照心理学标准,结果如下: $\chi^2/df = 5.04, GFI = 0.95, CFI = 0.96, IFI = 0.96, TLI = 0.95, RMSEA = 0.07, PNFI = 0.74$ 。研究结构

效度良好,模型拟合理想。

#### 3.2.3 效标关联效度

以简版负面评价恐惧量表作为大学生社交恐惧量表的效标,采用 Pearson 相关对样本 2 ( $n_2 = 868$ ) 进行分析,结果如表 2 所示,大学生社交恐惧量表总分及各维度与负面评价恐惧量表总分呈显著正相关,表明大学生社交恐惧量表具有良好的效标效度。

表 2 大学生社交恐惧量表各维度与负面评价恐惧量表总分之间的相关性 ( $r$ )

	社交互动	社交回避	社交独立	社交恐惧总分
负面评价恐惧得分	0.33**	0.27**	0.47**	0.42**

注:\*\* $p < 0.01$ 。

#### 3.2.4 信度分析

采用 Cronbach  $\alpha$  系数和分半信度对样本 2 ( $n_2 = 868$ ) 进行检验,大学生社交恐惧量表的总分及三个维度的 Cronbach  $\alpha$  系数和分半信度均良好,如表 3 所示。

表 3 大学生社交恐惧量表的信度系数

	社交互动	社交回避	社交独立	社交恐惧总量表
Cronbach $\alpha$ 系数	0.88	0.86	0.77	0.90
分半信度	0.87	0.85	0.75	0.81

## 4 讨论和结论

随着“社恐”一词在大学生群体中的流行,其背后的亚文化隐患得到了学界的广泛关注,此“社恐”区别于以往病态的社交恐惧症,更偏向于一种社会适应问题。基于这一认知,为更细致地研究大学生群体的“社恐”现象,研究经质性访谈得出大学生“社恐”现状,形成社交互动、社交回避和社交独立三个维度并依此编制本土大学生“社恐”量表,为后续大学生“社恐”的相关研究提供工具支持。

验证性因素分析结果显示,研究模型拟合各项指标良好,这说明大学生“社恐”量表具有较好的结构效度。效标效度检验结果显示大学生“社恐”量表总分及各维度与负面评价恐惧量表总分呈显著正相关,表明大学生“社恐”量表具有良好的效标效度。至于大学生“社恐”量表总分及各维度与负面评价恐惧量表总分的相关系数不高,这说明两量表之间的区分度良好(胡月琴,甘怡群,2008),究其原因或许是大学生的“社恐”较为复杂和多元,他们恐惧社交除了害怕得到负面评价,还有可能是缺乏社

交技能。现如今发达的网络媒体重新建构了当下人们的交往方式(卢沫楠,2023),大学生活跃于线上世界,不习惯于线下的交流,这在一定程度上使得大学生缺乏社交技能。信度分析结果显示大学生社交恐惧量表内部一致性信度和分半信度良好,说明该量表信度符合心理测量学的要求。

关于这三个维度的具体体现,社交互动主要是描述大学生在社交环境中接触他人时的感受,主要表现为:与他人相处时紧张、不自在等。这一点前人研究也有所涉及,有学者在对大学生社交恐惧的调研中也发现大学生对需要他们回应的面对面交往感到不适(卢沫楠,2023),这或许是因为:大学生所受到高等教育与本身的高素质都督促着他们讲礼貌,与他人展开亲切友好的交流,但是大多数大学生或许并不擅长与人交流,这使他们左右为难,感到不自在;社交回避主要体现了大学生对现实世界社交所表现出的逃避,包含机体因自我保护而出现的不适、倾向于使用手机等社交媒体、避免与人接触和交流等。逃避是大学生群体逃离尴尬社交的有效手段,有学者研究发现大学生的社交逃避典型特点之一便是“线下独处,线上狂欢”(王水雄,2021),这一维度也体现出了大学生在现实生活中消极的社交态度;社交独立则主要涵盖大学生对自己社交隐私的保护,不愿在社交平台 and 公共场所上分享自己的信息,也不愿与人在社交上产生交集。前人研究也得到类似结果,有研究发现当代社会年轻人普遍缺乏安全感(温欣,王晓恬,2022;段俊吉,2023),乐于独处且自我保护意识极强,对于社交活动他们往往持有警惕的态度(段俊吉,2023)。

研究所编制的大学生“社恐”量表与前人的社交恐惧量表内容均是个体对社交感到不适的表现,但不同的是,“社恐”量表较前人研究做出了较大的改动和创新,结构与前人类似,但在内容层次上进行了丰富和创新。首先结构类似,研究焦点由“病态”转为“社会适应不良”,前人的社交恐惧量表划分了认知、躯体、行为三大方面,重点关注由社交恐惧引起的身心病态,而“社恐”量表的社交互动、社交回避、社交独立三大维度,更聚焦于“社恐”人群的社交表现不良状态;其次,丰富和创新均体现在项目上,与前人相比,该量表在设计上注重了对大学生“社恐”现象的多维度考量,不仅涵盖了“社恐”的核心特征,还兼顾了大学生群体具备的时代特点和网络特性,细致地考虑到了与大学生日常生活紧密相

关的各种社交场景和情境。如:不再包含与权威人物对话之类的题项,并根据年轻人爱发朋友圈、微博的特点,增添了“在社交媒体上分享自己的生活和个人信息”的题项;最后,测量方式与前人量表一样,“社恐”量表也是自陈量表,得分越高,则代表个体的“社恐”程度越重,得分尤其高的个体可能已超出“社恐”范畴,达到了社交焦虑,甚至是社交恐惧的阶段。

综上所述,大学生“社恐”量表信效度良好,实用性与适用性兼备,可作为当代大学生“社恐”程度的评估工具。此量表的编制一方面丰富了心理学领域关于社交恐惧的研究,引起学界对大学生“社恐”的进一步认识、思考及研究,另一方面也为高校心理健康实践提供了宝贵的工具,有助于促进大学生的心理健康和社会适应能力的发展。通过对大学生“社恐”程度的科学评估,社会各界可以更有效地开展针对性的干预措施,从而提升大学生的整体福祉。

研究存在局限性。首先,未对性别等人口统计学指标进行探讨,曾有研究表明女性的社交焦虑高于男性(彭纯子等,2004),此外社交焦虑在是否独生子女、户口为城镇或乡村等统计学变量上也存在显著差异(陈雪峰等,2007;王胜兴等,2010),因此“社恐”量表在人口统计学指标的适用上是否存在差异有待后续研究;其次,“社恐”量表属于自陈量表,大学生在填写时或许受社会期许影响,导致测量误差;另外,仅采用简版负面评价恐惧量表作为“社恐”量表的效标,未能采用更客观的测量指标,如:脑电、行为功能等。

综上所述,大学生“社恐”量表由社交互动、社交回避和社交独立三个维度构成,共12个项目。该量表信效度较高,模型拟合良好,符合心理测量学标准,可作为大学生“社恐”的评估工具。

### 参考文献

- 陈雪峰,王桢,胡卫鹏,时勤,高晶.(2007).大学生社交焦虑对压力 and 心理健康的影响.《卫生研究》,36(2),92-94.
- 程思,毕若旭,王军利.(2021年11月23日).超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”.《中国青年报》,第11版.
- 段俊吉.(2023).理解“社恐”:青年交往方式的文化阐释.《中国青年研究》,(5),95-102.
- 顾红磊,王才康.(2012).项目表述效应的统计控制:以中文版生活定向测验为例.《心理科学》,35(5),1247-1253.
- 胡月琴,甘怡群.(2008).青少年心理韧性量表的编制和信效度验证.《心理学报》,40(8),902-912.

- 李新影. (2018). 大学生如何克服“社交恐惧症”. 人民论坛, (36), 109.
- 刘蒙之. (2022). 从社恐到社牛: 青年人社交议题背后的心理分析. 人民论坛, 6(1), 114 - 119.
- 刘兴华, 钱铭怡. (2003). 社交恐惧症的评估方法. 中国心理卫生杂志, 17(3), 179 - 181.
- 卢沫楠. (2023). “媒体等同”视角下大学生“社恐”的成因与疏导. 中国报业, (4), 94 - 95.
- 彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 陈兵, 胡勤, 周浩惠. (2004). 大学生社交焦虑特征初探. 中国健康心理学杂志, 12(4), 241 - 243.
- 王胜兴, 徐海波, 李好兰, 曹建平, 郝荣真. (2010). 少年儿童社交焦虑水平与主观生活质量及家庭环境的相关性研究. 中华临床医师杂志(电子版), 4(3), 48 - 52.
- 王永雄. (2021). 当代年轻人社交恐惧的成因与纾解. 人民论坛, (10), 38 - 40.
- 温欣, 王晓恬. (2022). 大学生“社恐”的群体性特征、归因及引导策略: 基于结构化理论视角. 江苏海洋大学学报(人文社会科学版), 20(3), 43 - 51.
- 肖融, 吴薇莉, 张伟. (2007). 中文版社交恐怖症量表的信度和效度检验. 华西医学, 22(3), 477 - 479.
- 易鹏, 刘苗迎. (2021). “社恐青年”: 成因与引导策略. 山东青年政治学院学报, 37(6), 48 - 52.
- 张金健, 李桂莉, 陈红. (2022). 大学生社交恐惧与网络成瘾关系的追踪研究. 中国心理卫生杂志, 36(9), 805 - 809.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Sutherland, S., & Weisler, R. (1999). *Social phobia: Issues in assessment and management*. Epilepsia.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371 - 375.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455 - 470.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive - behavioral model of anxiety in social phobia - science direct. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741 - 756.

## Development and Validation of the Social Phobia Scale for College Students

Hai Yujuan<sup>1</sup>, Lyu Shuai<sup>1,2</sup>, Su Ruizhi<sup>3</sup>, Guo Xin<sup>1</sup>, Xia Bin<sup>1</sup>

(1. Qingdao Harbor Vocational and Technical College, Qingdao 266404;

2. Xiamen University, Xiamen 361005; 3. Qingdao Binhai University, Qingdao 266555)

**Abstract:** The Social Phobia Scale for College Students was developed and tested for reliability and validity to provide an effective assessment tool for the evaluation of social fear among college students. A pre - survey was conducted with 1583 college students from a college in Qingdao, and a formal questionnaire was formed after item analysis and validation factor analysis. 868 college students from a college in Qingdao were formally surveyed to further test the reliability of the questionnaire. The Social Phobia Scale for College Students finally contained 12 entries divided into 3 dimensions: social interaction, social avoidance, and social independence. The model fits well. The Social Phobia Scale for College Students was developed with good reliability and validity, and it can be used as an assessment tool for the degree of social fear among college students.

**Key words:** college students; social; social phobia; the process of developing a questionnaire