

# 后疫情时代大学生生活事件在心理资本与社交焦虑间的中介作用

李佳玲

上海工程技术大学管理学院, 上海

收稿日期: 2023年10月10日; 录用日期: 2024年1月23日; 发布日期: 2024年2月29日

## 摘要

目的: 考察后疫情时代大学生社交焦虑的现状和生活事件在心理资本和社交焦虑间的中介作用。方法: 使用分层抽样的方法随机抽取了4000名在校大学生为研究对象, 采用交往焦虑量表(IAS)、生活事件量表(ASLEC)和积极心理资本量表(PPQ)进行问卷调查, 使用SPSS26.0及AMOS进行数据分析。分析结果: 1) 大学生社交焦虑平均分为 $37.63 \pm 9.33$ 分, 低于彭纯子于2004提出的大学生常模( $38.78 \pm 8.590$ ), 表明近二十年来大学生的社交焦虑水平有所降低; 心理资本平均分为 $120.35 \pm 19.30$ 分, 低于仲理峰于2007提出的大学生常模( $122.46 \pm 18.890$ ), 表明大学生的心理资本近年来有所降低; 2) 社交焦虑与心理资本呈显著负相关( $P < 0.01$ ), 与负性生活事件呈显著正相关( $P < 0.01$ ); 心理资本与生活事件呈显著负相关( $P < 0.01$ ), 心理资本对生活事件有负向预测作用, 社交焦虑对生活事件有正向预测作用; 3) AMOS结构方程模型检验发现, 生活事件在心理资本和社交焦虑之间起部分中介作用, 其中, 中介效应为21%, 总效应为30%, 中介效应占比量为68.4%, 采用偏差校正百分位Boot strap (重复抽样5000次)进行中介效应检验, 生活事件在心理资本与社交焦虑的中介效应95%区间为 $[-0.029, -0.012]$ , 置信区间不包括0, 说明中介效应显著。结论: 生活事件在心理资本和社交焦虑之间起中介作用; 提升大学生的心理资本以及降低大学生受到负性生活事件的影响可有效降低大学生的社交焦虑水平。

## 关键词

后疫情时代, 大学生, 生活事件, 心理资本, 社交焦虑

## The Mediating Effect of Life Events on Psychological Capital and Social Anxiety of College Students in Post-Epidemic Era

Jialing Li

School of Management, Shanghai University of Engineering Science, Shanghai

## Abstract

**Objective:** To investigate the status quo of social anxiety in post-pandemic college students and the mediating role of life events between psychological capital and social anxiety. **Methods:** A stratified sampling method was used to randomly select 4000 college students as the research objects, and a questionnaire survey was conducted using the Communication Anxiety Scale (IAS), Life Events Scale (ASLEC) and Positive Psychological Capital Scale (PPQ). Data were analyzed using SPSS26.0 and AMOS. **Results:** 1) The average score of social anxiety of college students was  $37.63 \pm 9.33$ , which was lower than the norm of college students proposed by Peng Chunzi in 2004 ( $38.78 \pm 8.590$ ), indicating that the level of social anxiety of college students had decreased in the past two decades; The average score of psychological capital is  $120.35 \pm 19.30$ , which is lower than the norm of college students ( $122.46 \pm 18.890$ ) proposed by Zhong Lifeng in 2007, indicating that the psychological capital of college students has decreased in recent years. 2) Social anxiety was negatively correlated with psychological capital ( $P < 0.01$ ), were significantly positively correlated with negative life events ( $P < 0.01$ ); Psychological capital was negatively correlated with life events ( $P < 0.01$ ), psychological capital had a negative predictive effect on life events, and social anxiety had a positive predictive effect on life events; 3) AMOS structural equation model found that life events played a partial mediating role in the relationship between psychological capital and social anxiety, in which the mediating effect was 21%, the total effect was 30%, and the proportion of the mediating effect was 68.4%. The deviation-corrected percentile Boot strap (repeated sampling 5000 times) was used to test the mediating effect. The 95% interval of the mediating effect of life events on psychological capital and social anxiety is  $[-0.029, -0.012]$ , and the confidence interval does not include 0, indicating that the mediating effect is significant. **Conclusion:** Life events play an intermediary role between psychological capital and social anxiety. Improving the psychological capital of college students and reducing the influence of negative life events can effectively reduce the level of social anxiety of college students.

## Keywords

Post-Epidemic Era, College Students, Life Events, Psychological Capital, Social Anxiety

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

社交焦虑是当代大学生普遍存在的心理问题之一, 调查表明, 87.8%的大学生都存在着一一定程度的社交焦虑, 22.4%的大学生患有中、重度社交焦虑症(汪晨, 2022)。社会焦虑会对大学生的学习、人际关系、个体幸福感产生严重的负面影响, 甚至会导致大学生的自杀念头增多(赵书艺, 2021)。在新冠肺炎疫情爆发之后, 大学生出现了学习效能、抑郁、焦虑情绪以及与同学之间的关系等问题(马少勇等, 2021)。疫情防控措施导致了大学生在较长的一段时间里, 处于相对封闭、隔离的状态, 他们的人际交往互动一般都会减少, 甚至有意逃避社交场合, 同学之间的疏离感会有所增强, 这也是导致他们出现社交焦虑问题的重要诱因之一(张天驰, 2021)。

研究表明, 心理资本能够有效缓解压力, 对心理症状有负向预测作用, 与社交焦虑呈显著负相关(边

慧冕, 潘婷, 赵孟, 2020)。此外, 诱发大学生社交焦虑另一个重要外部应激源是负性生活事件(廖峻, 白蕊, 罗承, 2019)。长期处于压力中的个体会产生消极结果, 而心理资本可有效缓解压力, 减少生活事件可能带来的负面影响(西南大学新学工创新中心课题组, 2020)。综上所述, 心理资本会影响大学生的社交焦虑水平; 较低的心理资本会加重负性生活事件的影响, 从而加重社交焦虑的恶化。故笔者提出假设: 生活事件在心理资本与社交焦虑之间起着中介影响作用。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

本调查采用分层随机抽样的方式, 于2022年11~12月对上海43所上海高校在校大学生进行问卷调查。在获得了知情的情况下, 开展了一项不记名的问卷调查, 总共发出了4000个调查问卷。删除无效问卷102份, 回收3898份有效问卷(有效回收率为97.45%)。在3898例研究对象中, 样本覆盖大一至研三的大学生, 其中沪籍大学生占比30.2%; 非沪籍大学生占比69.8%; 来自城镇的大学生占比68.1%, 来自农村的大学生1245名, 占比31.9%; 父母关系和睦的大学生占比78.9%; 有宗教信仰的大学生有占比5.3%; 有心理咨询史的大学生占比17.4%, 是否为独生子女以及是否有恋爱经历的大学生几乎各占一半。

### 2.2. 方法

#### 2.2.1. 交往焦虑量表(IAS)

交往焦虑量表(IAS)是由Leary等人在1983年开发的一种测量个体在社会生活中是否具有与他人无关的情绪特征的量表。IAS中的每一道问题都用第一人称来描述一种情形, 并让受试者在具体的条件下, 选择适合自己的程度。IAS由15个自陈式条目组成, 采用五级评分, 各条目计分为1~5分(由“一点也不符”到“及其相符”), 其中, 11道题目为正向计分, 4道题为反向计分, 量表总得分为15~75分, 总分越高说明社交焦虑症状越明显。IAS具有较好的信效度, 优于其它综合测量情感和行为的量表, IAS在8周后的重测相关系数高达0.80, 总相关系数高达0.45以上, Cronbach's  $\alpha$ 系数高达0.87以上。

#### 2.2.2. 生活事件量表(ASLEC)

生活事件量表(ASLEC)由刘贤臣等编制, 有27个条目, 采用六级评分, 各条目计分为1~6分(由“未发生”到“极重影响”), 均为正向计分, 量表总得分为27~162分, 总分越高说明生活事件影响越明显, 该量表包含6个因子: 人际关系因子包括条目: 1、2、4、15、25; 学习压力因子包括条目3、9、16、18、22; 受惩罚因子包括条目17、18、19、20、21、23、24; 丧失因子包括条目12、13、14; 健康适应因子: 包括条目5、8、11、27其他因子包括条目6、7、23、24。ASLEC量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.849。本研究ASLEC的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.926, 有较好的结构效度(陈帆, 2018)。

#### 2.2.3. 积极心理资本量表(PPQ)

积极心理资本量表(PPQ)由张阔等编著, 共26个条目, 采用七级评分, 对每一题目的评价均按Likert式七点计分(由“完全不符合”到“完全符合”), 量表总得分为26~182分, 分数越高代表个体心理资本越好越积极。该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.90; 4个分量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数依次为0.86、0.83、0.80、0.76。从这个量表的探索性因子分析结构可以看出, 该问卷有很好的结构效度, 验证性因子分析结果也可得知, 该调查的拟合效果较好(张阔, 吴琼, 2008)。

### 2.3. 统计学处理

采用SPSS软件26.0进行描述性统计分析、独立样本t检验分析、Pearson相关性分析和线性回归分

析,使用 AMOS 26.0 构建简单中介结构方程模型进行检验生活事件在心理资本与社交焦虑之间的中介作用。

### 3. 数据分析结果

#### 3.1. 社交焦虑的基本情况

通过对 IAS 得分进行统计,得分范围 15~75 分,得到均值为 37.63,标准差为 9.335,最低得分为 15 分,最高得分为 75 分,低于彭纯子等(2004)所建立的均值为 38.78、标准差为 8.590 的中国大学生交往焦虑量表(IAS)的常模标准。

#### 3.2. 大学生社交焦虑、生活事件和心理资本与人口变量的相关性分析(独立样本 t 检验)

社交焦虑:不同性别、籍贯、年级、父母关系、宗教信仰、心理咨询在社交焦虑的得分中存在显著性差异( $P < 0.05$ )。

心理资本:不同性别、籍贯、年级、父母关系、独生子女、宗教信仰、心理咨询在心理资本的得分中存在显著性差异( $P < 0.05$ )。

生活事件:不同年级、父母关系、宗教信仰、恋爱经历在生活事件的得分中存在显著性差异( $P < 0.05$ )。具体数据详见表 1。

Table 1. Independent sample t test table

表 1. 独立样本 t 检验表

因变量	因子	<i>t</i>	<i>P</i>
社交焦虑	性别	-0.802	0.014
	籍贯	0.024	0.000
	年级	7.062	0.000
	父母关系	12.775	0.000
	宗教信仰	4.295	0.000
	心理咨询	4.651	0.021
	心理资本	性别	3.504
籍贯		-3.590	0.001
年级		4.643	0.000
父母关系		48.779	0.000
独生子女		1.404	0.010
宗教信仰		-0.668	0.000
心理咨询		-3.132	0.001
生活事件	年级	4.912	0.000
	父母关系	19.935	0.000
	宗教信仰	4.898	0.000
	恋爱经历	5.904	0.003

### 3.3. 社交焦虑、生活事件与心理资本各变量之间的相关性分析

运用 Pearson 相关性分析对各变量间进行相关性分析, 结果表明: 社交焦虑与心理资本呈负相关( $P < 0.01$ ), 即社交焦虑越高心理资本越低, 反之亦然; 社交焦虑与生活事件呈正相关( $P < 0.01$ ), 即社交焦虑越高生活事件越高, 反之亦然; 心理资本和生活事件呈负相关( $P < 0.01$ ), 即心理资本越高生活事件越低, 反之亦然, 详见表 2。

Table 2. Pearson correlation analysis table

表 2. Pearson 相关性分析表

	社交焦虑	心理资本	生活事件
社交焦虑	1	—	—
心理资本	-0.062**	1	—
生活事件	0.398**	-0.108**	1

\*\*在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

### 3.4. 大学生心理资本与社交焦虑的线性回归分析

以心理资本为自变量, 以社交焦虑为因变量建立线性回归, 结果表明: 心理资本对社交焦虑的回归系数具有统计学意义, 心理资本对社交焦虑有负向预测作用( $\beta = -0.062, P < 0.01$ ); 详见表 3。

Table 3. Linear regression analysis table

表 3. 线性回归分析表

模型		B	标准错误	Beta	t	显著性
1	(常量)	41.267	0.943	—	43.781	0.000
	心理资本	-0.030	0.008	-0.062	-3.905	0.000

a 因变量: 社交焦虑。

### 3.5. 生活事件在心理资本与社交焦虑之间的中介作用

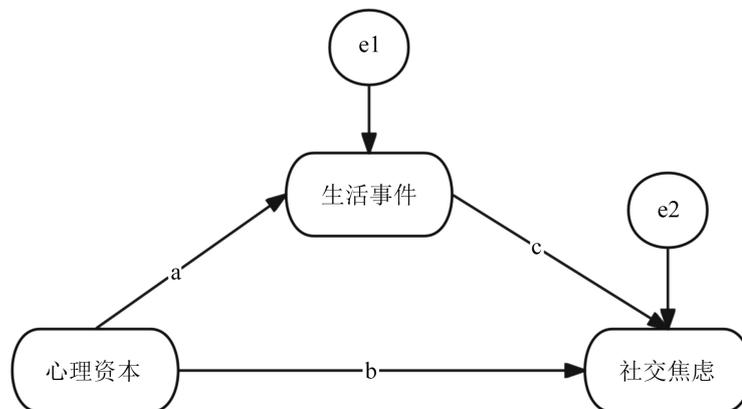


Figure 1. Mediation model diagram

图 1. 中介模型图

首先检验心理资本对社交焦虑的总效应, 结果发现, 心理资本能显著预测大学生的社交焦虑水平( $\beta = -0.129, P < 0.01$ ), 然后利用 AMOS 26.0 采用结构方程模型进一步考察生活事件在心理资本与社交焦虑中的中介作用, 结果表明该中介模型成立(见图 1 中介模型图), 模型拟合情况良好(Independence model RMSEA = 0.248, NFI = 1.000 > 0.9 处于饱和状态, IFI = 1.000 > 0.9 处于饱和状态, CFI = 1.000 > 0.9 处于饱和状态), 故认为生活事件在心理资本与社交焦虑中起着中介作用。

为进一步确定生活事件的中介效应量, 采用偏差校正百分位 Boot strap (重复抽样 5000 次)进行中介效应检验, 生活事件在心理资本与社交焦虑的中介效应 95% 区间为 $[-0.029, -0.012]$ , 置信区间不包括 0, 中介效应显著。这充分说明生活事件在心理资本与社交焦虑中起部分中介作用, 其中中介效应为 21%, 总效应为 30%, 中介效应占比量为 68.4%。

#### 4. 结论

本研究发现大学生的社交焦虑水平平均值为 37.63, 标准差为 9.335, 低于(彭纯子等, 2004)所建立的均值为 38.78、标准差为 8.590 的中国大学生交往焦虑量表(IAS)的常模标准, 表明近 20 年来大学生的社交焦虑水平有所降低。在户籍维度上, 大学生的社交焦虑水平存在显著性差异, 沪籍为上海的大学生社交焦虑水平明显高于沪籍非上海的大学生( $P < 0.05$ )。这可能源于 2022 年 3 月新冠疫情在上海肆虐, 在全民居家管理期间, 一定程度上引起了大学生的心理困扰, 大学生无法正常在校园学习和生活, 常规生活被打乱, 甚至产生了各种负面情绪与不适应行为。

积极心理资本包括自我效能, 希望, 乐观, 韧性。我们的研究发现大学生心理资本得分为  $120.35 \pm 19.30$  分, 2007 年大学生的平均心理资本水平低于仲理峰的常模( $122.46 \pm 18.890$ ), 表明近年来, 大学生的心理资本水平出现了明显的降低。根据 Pearson 相关性分析结果表明: 社交焦虑与心理资本呈负相关( $P < 0.01$  且相关性系数小于 1), 即社交焦虑越高心理资本越低, 心理资本越高的大学生在遇到疫情产生的各种突发情况时, 会有更高的适应性, 反之, 心理资本程度低的大学生在遇到疫情产生的各种突发情况时, 更容易产生消极情绪, 导致社交焦虑的产生。本研究以心理资本为自变量, 以社交焦虑为因变量建立线性回归, 结果表明: 心理资本对社交焦虑的回归系数具有统计学意义( $\beta = -0.062, P < 0.01$ ), 表示后疫情时代大学生的心理资本能够显著预测个体的社交焦虑水平, 并与社交焦虑呈反向预测关系。

负性生活事件会造成大学生心理压力增大, 负面情绪增多, 甚至出现各种无法适应环境的情况, 在社交场合上的表现就是逃避与退缩(赵程, 戴斌荣, 2016)。本研究表明, 心理资本总分和生活事件总分呈显著负相关( $P < 0.01$  且相关性系数小于 1), 即心理资本越高生活事件越低, 与唐雪等人的研究结果相一致(唐雪, 2019)。根据 Pearson 相关性分析, 社交焦虑与生活事件呈正相关( $P < 0.01$  且相关性系数大于 1), 负性生活事件对大学生个体的社交焦虑水平有明显的影响, 受负面事件影响较大的个体能够感受到更多的负面情绪, 进而会影响其人际交往, 社交焦虑也在这个过程中逐步形成(王润程等, 2014)。在此基础上, 本文以生活事件为中介变量, 构建了心理资本与社会焦虑之间的影响关系, 并采用中介结构方程模型对其进行了验证。结果表明: 该中介模型成立, 模型拟合情况良好, 中介效应显著, 且生活事件在心理资本与社交焦虑中起部分中介作用, 其中中介效应为 21%, 总效应为 30%, 中介效应占比量为 68.4%。这进一步表明了生活事件在心理资本和社交焦虑之间起中介作用, 且心理资本对于社交焦虑的影响, 有 68.4% 是通过生活事件来实现。因此, 对大学生社交焦虑的干预可基于提高大学生的心理资本, 减少生活事件可能带来的负面影响来进行缓解, 引导大学生正确对待生活中遇到的突发事件, 进行合理的情绪表达。

综上所述, 为提升大学生的心理资本, 降低负面生活事件的影响, 缓解大学生的社交焦虑, 笔者认为, 需要完善一套完整的心理健康教育工作制度, 构建全方位的工作网络, 搭建多元化的活动平台, 标准化的咨询机制, 专业化的师资队伍。形成家校协同育人共同体, 加强心理健康知识的普及宣传, 积极

发挥课堂教学的核心渠道作用；以音乐、绘画、舞动、心理剧、OH卡、沙盘等表达性艺术为载体创新心理健康教育的工作方式，有效建立大学生潜意识与意识之间的沟通和对话(毕玉芳, 2018)；针对不同年级、不同人群，开展不同主题的系列团体心理辅导，缓解大学生的焦虑情绪，提升大学生的逆抗力水平，提高大学生的社会适应能力，增强其面对挫折的能力(杨鹏飞等, 2018)。

## 参考文献

- 毕玉芳(2018). 曼陀罗绘画影响大学生社交焦虑的系列研究. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 边慧冕, 潘婷, 赵孟(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情早期大学生情绪分析. *中国学校卫生*, 41(5), 668-670.
- 陈帆(2018). 初中生心理资本、解释风格与攻击性的关系研究. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 廖峻, 白蕊, 罗承(2019). 积极心理资本对大学新生焦虑的影响. *中国健康心理学杂志*, (7), 1085-1088.
- 马少勇, 陈燕, 王方方, 王慧慧, 金岳龙, 姚应水(2021). 新冠肺炎流行期间医学生焦虑情绪及其影响因素. *中国学校卫生*, 42(9), 1351-1355.
- 彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 陈兵, 胡勤, 周浩惠(2004). 大中学生社交焦虑特征初探. *中国健康心理学杂志*, 12(4), 241-243..
- 唐雪(2019). 负性生活事件、心理资本与初中生攻击性的关系. *教育导刊*, (3), 47-52.
- 王润程, 明庆森, 蒋雅丽, 高一点, 曹曦瑜, 姚树桥(2014). 高中生生活事件与焦虑症状关系的追踪研究: 神经质的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 22(4), 615-618.
- 西南大学新学工创新中心课题组(2020). 新冠肺炎疫情对青年大学生影响研究——基于全国 45 所高校 19850 名大学生的实证调查. *中国青年研究*, (4), 43-48+12.
- 杨鹏飞, 宋玉红, 连帅磊, 柴唤友, 孙晓军(2018). 假想观众对青少年疏离感的影响: 社交焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 74-77.
- 张阔, 吴琼(2008). 积极心理资源: 测量及其与心理健康的关系. *中国社会心理学会 2008 年全国学术大会论文摘要集* (pp. 103-104). 南开大学社会心理学系.
- 张天驰(2021). 负性生活事件对大学生社交焦虑的影响. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 赵程, 戴斌荣(2016). 大学生负面评价恐惧和社交焦虑. *中国健康心理学杂志*, 24(11), 1746-1749.
- 赵书艺(2021). 音乐对心理治疗的作用. *名家名作*, (10), 98-99.