

在互联网背景下探讨大学生社交焦虑症

◆严磊 段雨彤 章珍晶 蒋舒沁 池歆雨

(上海工程技术大学 上海 201600)

摘要:本研究是研究在网络使用背景下的大学生社交焦虑问题,探讨网络社会与社交焦虑的作用,能拓宽人们对网络社会支持作用的认识,丰富网络环境中社交焦虑的理论研究。

关键词:大学生;互联网;社交焦虑症

研究背景

当今时代是一个科技高速发展,信息爆炸的时代,社交变成了意见随时随地都可以进行的事情,每个人都无法避免。但事实上,这一代人往往内心更加敏感,也更容易对社交感到疲惫不堪。由于各种心理因素的影响,他们大多患上了一点“网络社交恐惧症”。

研究意义

本研究有利于社交焦虑的大学生能够充分意识到所处的社会支持情况,学会在日常生活中更好更多地获得他人的支持,并加利用,改善社交焦虑情绪和减少社交回避行为,进入社交场合能够从容自如。本研究还考虑到网络环境,并且结合大学生自我概念发展变化这一现象,为高校中心理教育工作者提供另一条关注大学生心理问题的途径。

案例分析

社交焦虑症是一种慢性心理疾病,持续时间较长,很少自发缓解,往往导致个体社会功能受损,严重影响当事人的日常生活。

事件阐述

2012年10月,据反映厦门某大学管理科学系2011级硕士研究生小P本学期经常在宿舍上网,几乎不与同学交流。辅导员了解到小P性格内向,害怕与陌生人沟通交流,甚至害怕上课。谈心过程中,小P始终低头陈述内心感受,不敢眼神交流,说自己与陌生人交流就紧张说不出话来,害怕出丑或被别人嘲笑,于是开始躲避大家。通过逐步沟通,了解到因为来自家庭、学业、互联网等种种方面各因素的影响,才造成了小P的现状。

行为团体疗法

Albano于1995年对5位年龄为13~17岁的青少年进行过16次小组干预,80%青少年社交焦虑明显改善,并且父母与青少年都有积极情感增加、人际关系质量提高。^[1]

认知行为团体疗法对改善青少年社交焦虑是显著有效的。辅导员征得小P的同意后,寻找了6名和小P关系最好的班级同学,开始了团体治疗过程。

实施操作

(一) 细化前期评估,明确治疗目标

在团体治疗小组开始之前,辅导员和6名参与团体治疗中的同学逐个谈话,告知他们这是一个精心设计的治疗性团体,大家通过认知重构和团体互动交流的方式去协助小P改变对社交焦虑的不合理认知,并重新建构合理认知,以一种更积极的心态处理学习和生活中的社交问题^[3];促使其在日常生活中,学会控制自己的社交焦虑的情绪,更好地适应环境;通过学习沟通技巧,缓解自己在社交过程中的焦虑状态。

(二) 实施干预方案,评估干预效果

团体治疗中,辅导员总共设计了6次主题活动,分别为团队建设、感知焦虑、缓解焦虑、纠正不合理认知、习得沟通之道、重塑自我^[4]。

1. 团队建设

小P虽然和参加团体治疗的其余6名同学比较熟悉,但依然处于自我封闭状态。本单元活动主要通过“Nice to meet you!”和“喂,你到底在叫谁”等一系列主题活动初步建立团体凝聚力,让小P初步适应团体治疗形式。主题活动结束后,7名团体成员用手工作画形式画一副契约书,约定团体成员定期开展活动,不得中途退出团体^[5]。

2. 感知焦虑

在第二单元活动中,主要是让小P感受压力的存在,并正视自身存在的问题。团体成员相互之间用双手悬空压住气球,慢慢使劲往中间压缩,直到气球爆炸为止;团体成员必须闭上眼睛,

也不能出声,细心体会那种慢慢蔓延的焦虑感。主题活动之后,引导团体成员相互分享关于焦虑的感受,并相互探讨日常生活中的压力。

3. 缓解焦虑

该环节引导小P想象自己感到焦虑的场景,和团体其他成员共同探讨如何应对焦虑情绪,并试着用放松训练法缓解社交焦虑。

4. 纠正不合理认知

通过这个环节,让小P认识到原来对社交焦虑的不合理认知,在此基础上,借用案例分析、情景模拟和角色扮演的形式,依靠“情绪ABC”理论,逐一询问小P对生活事件的认知,鼓励他说出积极向上的事件,重新建构合理的认知,以一种更积极的心态处理学习和生活中的社交问题。通过积极反思和主动剖析,小P认识到自身很多认知和评价是不合理的,也发现事情确实也没有想象的那么糟糕,心情也放松了不少,眉间阴霾开始消散。

5. 习得沟通之道

在前期访谈中得知,小P人际交往面较窄,与人沟通交流能力较弱。鉴于此,专门设计了“听声音画瓢”主题活动,引导小P反思自己在社会交往中沟通不畅的情境,并尝试用习得的沟通技巧分析应该如何克服这种社交焦虑。

6. 重塑自我

在团体治疗环节的最后,给团体成员每人发一张白纸板,教他们用彩色曲线画出自己的生命历程,生命的高潮往上画,生命的低潮往下画,鼓励他们分享自己的故事。小P通过“生命彩虹图”分享了自己从一个湘西农村走向大学的心酸历程,强烈的自尊感来自于自卑感和成功的欲望,当现实和理想有激烈的冲突时,他选择了沉默和回避。他有一个不曾泯灭的梦想,需要一步一步实现。

彼得·J·柏林的研究发现,认知行为团体治疗借助角色扮演、认知重构、强化、反馈和家庭作业等技巧,在解决学生惊恐障碍、强迫症、社交恐惧症、抑郁症、躁狂抑郁症等心理障碍中有明显的成效^[7]。可采用团体咨询治疗的方式将同质性较强的学生组合起来,一起交流探讨,一起制定治疗目标,一起实现自我改变。

大学生网络社交焦虑的缓解对策及建议

网络社交工具的出现是社会现代化和经济全球化的产物,是时代不断向前发展的必然趋势,它极大的改变了大学生的社交方式和社交环境。我们应正视网络社交对当今大学生发展和人际关系带来的不利影响,积极采取措施缓解大学生网络社交焦虑问题。

参考文献:

- [1] AIBANOAM, MARTENartPA, HOLT C, Aeta]. Cognitive-behavioral group treatment for social phobia in adolescents: A preliminary study[J]. Journal of Nervous and Mental Disease, 1995, (183): 649.
- [2] 张瑾. 大学生社交焦虑的团体治疗实验研究[J]. 盐城师范学院学报:人文社会科学版, 2007, 27(6): 106-109.
- [3] 樊富珉. 大学生心理健康教育研究[M]. 北京:清华大学出版社, 2007: 93-94.
- [4] 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2012: 175-176.
- [5] 罗京滨, 曾峰. 大学团体心理辅导实操指南[M]. 广州:暨南大学出版社, 2009: 130-135.
- [6] 王忆军, 郝蕊, 陈晓慧, 等. 认知行为疗法和生物反馈疗法对医学生社交焦虑干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2010(1): 66-69.
- [7] ROBERTAGS. 精神健康——临床社会工作实践[M]. 何雪松译. 上海:华东理工大学出版社, 2003: 201-210.

作者简介:严磊, 1998/06/14, 男, 上海, 汉族, 大学, 学生。