

人际关系数字化影响下对大学生社恐现象的探析

郝苗

西安医学院

摘要：互联网在方便生活的同时，网络技术的发展也推动了人际关系数字化的形成，随着新媒体技术的发展，人们的生存空间、生活方式甚至交往方式都受到了其影响。人际关系数字化已经成为常态，作为网络原住民的新一代大学生，他们的社交方式也深受网络影响，通过探究当下大学生的“社恐”现象，通过理论与实践、行为与心理相结合的方式引导大学生树立正确价值观，建立和谐的人际关系，更好适应大学生活。

关键词：人际关系；数字技术；大学生；社恐现象

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.11.220

引言

作为网络原住民的新生代大学生，他们的成长环境、人际交往都受到数字技术和网络环境的影响，网络多元化社交在带来便利的同时，也出现了不同程度的人际交往问题。网络热词“i”人，是当下很多大学生描述自我的热门词汇，“i”人在他们口中是指代性格比较内敛、内向，不善于与陌生人社交的人。根据2021年《中国青年报》的调查报告，受访学生中有80.22%的人表示有轻微“社恐”^[1]，甚至在日常生活中经常将“社恐”“i人”等词作为自己的性格标签。随着数字技术与网络热梗的传播，“社恐”一词已经不再是原本的临床心理概念，也并不在是我们常规化的心理疾病词汇，在当下大学生中，“社恐”一般是指会在与人面对面进行交往时感到有压力不自在，出现紧张心理从而不能很好的表达自我观点与态度的群体^[2]。可以看出，“社恐”已经从心理层面上的病理性词语泛化为掩护青少年社会退缩行为的文化标签^[3]。

一、大学生“社恐”的群体性特征

本文提到的大学生“社恐”群体，是指将“社恐”作为自我性格标签来逃避正常的社交的大学生群体。而网络的快速发展带来的人际关系数字化现象，使得“社恐”大学生群体人数越来越多，而这部分群体也呈现出了身份符号工具性、行为表演性等鲜明特点。

（一）“社恐”大学生群体的标签化

“社恐”大学生群体的标签化是指当前大学生往往用“社恐”一词作为表达自身性格的符号，用这个标签作为自我性格表征，来逃避相应的社交与活动。“社恐”大学生具有强烈的自我“社恐”特征表达倾向，他

们不愿意暴露自己在社交过程中的担忧与紧张，试图通过打造“社恐”人设，用这种标签化的方式保护自我，去寻求相同目标圈层的认可，仿佛用“社恐”这个标签，就可以更合理的掩盖与解释自己的紧张情绪。网络上频频出现带着“社恐者福音”标签的相关推广，如一人食小火锅、自助式单人自习室，在一个个狭小的空间中，一个人吃着热气腾腾的火锅、没有与朋友的互动，也不会被他人打扰；单人的自习室，一个人按照自己的节奏安安静静学习，这种一个因门帘设置营造的狭小独立空间却备受“社恐”大学生的热爱。除了在网上将“社恐”作为自身符号，在现实人际交往过程中，他们也会应用“社恐”这一标签作为自己拒绝面对面沟通的工具。当他们参加具有一定压力的集体活动时，为了避免出错，他们也会不断的向他人深化自己“社恐”的属性，以“我社恐，我真的不行”，“我“社恐”，我适应不了这种场合”的表达来减少自己参加此类活动，甚至避免自己在公开场合表达意见。而在新生的入学心理团体辅导活动过程中，也会有人会明确说自己“社恐”，无法接受一些团体活动。通过这些现象可以发现，大学生们已经主动的将“社恐”吸收为自己的形象代言词，将“社恐”作为自己逃避特定活动的免死金牌。

（二）“社恐”大学生群体的习惯表演性

所谓“i”人大学生，他们的“社恐”属性其实并不是心理学意义上的，更多是他们根据自己所处环境中的心态所选择的一种状态。根据与多名学生的交流中发现，号称“社恐”的大部分学生，他们在自己舍友、朋友等熟悉的人面前还是比较活泼的，并没有自己所谓

的“社恐”特征，但是当他们面对陌生人时，则会说自己性格较为内向，不习惯多说话。因此“社恐”这一性格标签，会经常出现在面对陌生群体时，所以不同于原本就内向的人，所谓“社恐”大学生更多的是通过相对冷漠与不愿表达自己的表演性“社恐”，在面对自己喜欢熟悉的朋友家人时，就向他们展示自己的活泼与真实情绪，而在面对令自己紧张的社交场合，甚至是自己厌恶或应付不来的人或事时，他们就会表演性的使用“社恐”一词，表示自己因为性格内向，不适合该情景，甚至会冷漠的拒绝与别人的交流，以此来防止自身对陌生社交的紧张与不适。

二、人际关系数字化对大学生“社恐”现象的影响

(一) 人际关系数字化降低了大学生社会交往的频次

作为数字原住民，从小就在网络，技术便捷了其看世界的方式和，拉近了他们与世界的距离，但也局限了他们看世界的方式。当代大学生们通过网络在加深自己对物理距离较远世界的了解时，逐渐习惯了万事先百度的生活方式，渐渐的对自己周边世界的互动与了解欲望也随之下降，从而形成了“附近消失”的结构性困境。同时信息技术的便捷性，使他们养成了借助互联网更快速的开展“点对点”沟通的社交习惯，在当代大学生之间经常会形成一种情况，就是哪怕大家处于同一物理空间下，他们依然不会选择面对面沟通，而是更习惯于网络对话。

经常见到的场景就是一个宿舍，大家都躺在床上，但没有人直接说话，而是选择在手机上进行交流。虽然数字化的人际关系一定程度的减少了日常生活中的冲突与摩擦概率，也让一些面对面难以表达的言语通过网络进行了送达，但与此同时，也导致了他们与现实世界的人际互动和冲突解决能力的经验不足。这种数字化的人际关系逐步弱化了大学生群体在日常生活中，真实面对压力性社会活动的的能力与动机，在这样的重复过程中，最终会不断降低大学生的自我社会交往频次。

(二) 人际关系数字化加剧了面对面沟通的压力感

网络社会由于物理空间的距离，给予了大学生群体更大的个人空间。在网络世界，不需要面对实在的沟通对象，不需要公开的传达信息，看似限制了接受信息的

目标，实则有一层媒介在中间，这足以给“社恐”的大学生一定的心理缓冲和安全感。

那么部分不愿意不喜欢在现实生活中表达自我，交流沟通的大学生就会更加喜欢在网络世界进行交流。因此，不少大学生表示，在匿名的社交软件中，他们可以更自由的做自己，不必在意其他人的眼光，也不担心被熟人发现，这种社交让他们觉得更简单，没有面对面对交流的压力感，可以在屏幕后面更轻松的表达自我。研究发现，很多大学生们会在网络上寻找与自己志趣相投的好伙伴，他们会在一起疆场讨论自己喜欢的话题，从而在线上形成自己稳定的朋友圈。这种数字化的人际关系，与传统社交不同，他们在相互沟通过程中，语言方式更加的碎片化、去中心，俏皮和灵动，这对在面对面社交中容易紧张的“社恐”大学生群体具有极强吸引力。但是当本就容易在面对面沟通中紧张的“社恐”大学生适应了快节奏、高效率的数字化人际关系后，再次回归到现实社交，可能无法适应。因此，技术的发展虽然一定程度的缓解了线下社交的焦虑和恐惧，但从长期发展来看，人际关系数字化会使“社恐”大学生群体形成依赖心理，担心自己在陌生的环境中陷入窘境的压力会越来越严重，使得他们更加边缘化面对面社交，这从本质上并不利于缓解大学生“社恐”情况。

(三) 人际关系数字化扰乱了面对面社交的节奏感，陷入系统拖嵌风险

当前大学生习惯于用“社恐”标签来逃避与他人的社交，而这种趋势在网络不断发展的当下，越来越严重。而所谓系统拖嵌性指的是，这部分用“社恐”作为借口的大学学生，会为自己主动性选择减少与陌生人的人际交流，从而导致需要更长的时间去融入大学群体，导致自我群体认同感不足，更有甚者将其作为理由，逃避人际交往，这就容易形成系统拖嵌风险。尤其是刚刚进入大学校园的新生，在进入校园后需要快速的建立自己新的人际关系与朋友圈，但习惯了数字化的人际关系，迈入新校园的时候，环境的不适、生活节奏的变化以及急需融入的新集体，会使得原本抗拒社交的同学，找不到属于自身的社交节奏感，变得越来越抗拒社交，从未更加难以适应新环境，陷入系统拖嵌风险，进一步加剧“社恐”。

三、人际关系数字化影响下对大学生社恐现象的策略引导

人际关系数字化发展的今天，越来越多的大学生标榜自己是“社恐”人群，大学生的“社恐”问题成了一个复杂的社会现象。为了更好地帮助大学生的健康发展，帮助大学生建立良好社交关系，高校可以从价值层面、行为层面与心理层面进行多方位引导。

（一）在价值层面，基于大学生身心健康，做好价值观引领

作为网络原住民的当代大学生，他们从小就在网络世界遨游，网络技术使得他们更加容易因现实社会归属感弱而沉迷虚拟社交。这就形成了大学生群体“社恐”现象。为了保障大学生的身心健康，引导他们养成良好的价值观、人生观、世界观，高校应该发挥良好的价值引导作用，为他们应对快速变化的社会提供环境上的支持。鼓励他们积极参与现实社会交往。首先，高校可以通过创新相关教育方式，如“课程思政”、“第二课堂”和“高校社会工作服务项目”，将理论知识与实践相结合，推动大学生群体更好地融入校园生活。其次，高校还应该对大学生的日常生活进行干预，从生活细节处去引导其回归现实生活，如规范宿舍生活，定期组织相关集体活动，保障学生实习和兼职的权益，并提供制度上的相应支持，使大学生能够积极主动的去参与有益身心健康的社会生活。

（二）在行为层面，鼓励大学生积极参与现实社交活动，勇敢面对面社交

在行为层面，如何引导大学生回归现实生活，投身学校组织的各项活动，首先需要激发大学生的主观能动性、提高其心理韧性以及促使他们积极参与社会公共生活。同时解决“社恐”问题，这离不开大学生自己的主观能动性。辅导员需要帮助他们认识到，“社恐”只是消极应对社会压力的一种方式，这种标签化的词语只能暂时地帮助自己逃避眼前的紧张与尴尬，但从长远来看并无助于他们的全面发展。作为社交活动的主体，高校应该多部门、多方位的鼓励大学生积极参与学校各项活动、社会公共事务等，以积极的态度应对社会快速发展和个性化带来的挑战，通过主动参与社会实践活动，在社会交往中提高自身综合实力来实现自我的长远人生

理想，主动将加之自我的“社恐”标签摘掉。

（三）在心理层面，要帮助大学生减少心理依赖，全面告知数字人际对社交的利弊影响

随着大学生使用和依赖数字社交，大学生的社交恐惧现象变得更加严重^[4]。因此，如何从心理能力层面，帮助大学生减少依赖，成了帮助大学生去“社恐”化的一个重要内容。高校应定期举办心理辅导活动，通过心理活动帮助他们理解和认识人际交往的意义，通过行为实践来改善与他人的关系，并从心理素质层面提高他们的能力，帮助大学生解决社交焦虑和恐惧问题。学校还可以定期开展心理健康讲座，通过专业的知识分享，提高大学生的心理健康意识，减轻个人内耗，消除恐惧心理。此外，学生们在面临人际交往困境时，可以主动寻求辅导员、心理咨询老师或高校社会工作者的专业帮助，在相关老师的帮助下，分析自我，解决困境，以提升有效沟通和处理冲突的能力。最后，大学生自身也应意识到提升心理韧性的重要性，面对人际关系挫折时保持积极的心态，及时调整对挫折和自身不足的看法，提高沟通能力和技巧，从而提升社会交往能力。

结语

“社恐”是当下大学生群体的普遍状态，人际关系数字化影响了大学生们的现实生活方式与交往能力。作为大学生的主要生活阵地，高校可以通过价值导向、行为引导与心理关怀等三个角度，增强日常大学生奋斗精神的培育，推动其积极参与社会交往，回应数字化社会大学生主体性诉求的相关策略。

参考文献

- [1] 刘兴华, 钱铭怡. 社交恐惧症的评估方法[J]. 中国心理卫生杂志, 2003(03): 179-181.
- [2] 第50次《中国互联网络发展状况统计报告》[R]. 中国互联网络信息中心, 2022-08-31.
- [3] 季为民, 沈杰, 杨斌艳, 等. 中国未成年人互联网运用报告[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 350-351.
- [4] 徐伟悦. 新媒体视阈下大学生网络社交焦虑研究[J]. 大众文艺, 2018(12): 194-195.