

大学生社会适应的影响因素及其培养途径

——来自心理学的研究

潘彦谷, 张大均, 刘广增, 陈万芬

(西南大学 心理健康教育研究中心、心理学部, 重庆市 400715)

摘要:大学生社会适应受到个体内部和外部因素的影响,内部因素包括情绪调控能力、自我效能、人格因素以及应对方式等,外部因素包括家庭和父母、社会支持、网络使用以及课外体育活动等等。在已有实证研究基础上,本研究提出培养大学生社会适应能力的几个途径:从中小学开始培养学生的积极心理品质;师长给予更多的关怀和支持;引导大学生正确使用网络工具;鼓励并组织大学生积极参加课外活动和体育锻炼。同时,本研究认为已有研究也存在一些不足:缺乏理论联系实际的整体设计和系统研究;与国外研究比较,国内研究更显薄弱;研究内容和对象都存在明显的局限性。

关键词:大学生;社会适应;影响因素;培养途径;心理学

中图分类号:B844 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2016)05-0108-06

社会适应水平反映个体人的社会成熟和心理成熟度。在校大学生正处于人生心理成熟的重要年龄阶段,从心理学的角度系统研究大学生社会适应问题,既有重要的理论价值又有积极的现实意义^[1]。现有文献分析发现,国内既往从心理学角度探讨大学生社会适应的大多是经验总结加理论分析,实证研究较少且零散;国外虽有一些实证研究,但相对而言研究文献仍显薄弱。综合分析国内外文献发现,该领域已有研究主要集中在影响因素和培养途径对策两个方面的初步探讨。

一、大学生社会适应的影响因素

依据国内外的相关研究文献分析,大学生社会适应受到内因和外因的共同影响。

(一)内部因素

1. 情绪调控能力

情绪调控能力指个体对自己情绪的理解和调节能力。Engelberg 和 Sjöberg 对 282 名大学生的研究发现,情绪知觉(准确地知他人情绪的变化)与成功的社会适应相关^[2]。Lopes 等研究发现,控制人格和智力因素以后,情绪调控能力与人际关系质量密切相关^[3]。国内研究也发现,大学的情绪智力(情绪感知和情绪调控)对社会适应有显著的预测作用^[4]。

收稿日期:2016-05-21

作者简介:潘彦谷,西南大学心理健康教育研究中心,博士研究生。

通讯作者:张大均,西南大学心理健康教育研究中心,教授,博士生导师。

基金项目:2010 年度教育部哲学社会科学后期资助重大项目“当代大学生社会适应的心理学研究”(10JHQ003),项目负责人:张大均。

2. 自我效能

自我效能指个体对自己面对环境中的挑战能否采取适应性的行为的知觉或信念。元分析表明,学业自我效能感和成就动机是大学成绩(GPA)的最佳预测指标^[5]。Ramos-Sánchez 和 Nichols 对大一新生的研究发现,高自我效能与更好的大学适应有关^[6]。国内学者对 761 名师范大学生的研究发现,自我效能对社会适应能力有较好的预测作用^[7]。最近,国内学者 Meng 等对中国大一新生的追踪研究发现,大学新生的社会自我效能通过感知社会支持正向影响社会适应^[8]。

3. 人格因素

人格因素对大学生社会适应有重要的影响。首先,Ying 和 Han 关于在美国留学台湾学生的研究发现,外向性正向预测社会适应,外向性减弱抑郁水平^[9]。国内关于人格与社会适应的研究发现,大五人格与大学生社会适应显著相关,外向性、宜人性、谨慎性和开放性与大学生社会适应呈正相关,神经质与大学生社会适应呈负相关^[10]。其次,自尊影响大学生社会适应。Friedlander 等对 115 名大一新生间隔 10 周两次测量的研究发现,高自尊预测较低的抑郁和较好的社会适应^[11]。Pritchard 等对大一新生的追踪研究发现,高自尊和乐观预测较好的身体和心理适应^[12]。再次,完美主义倾向也影响大学生社会适应。Rice 等对 364 名大学生的研究发现,完美主义倾向与大学生社会适应相关^[13]。Wei 等关于中国留美大学生的研究发现,较少的完美主义倾向可以缓解文化适应压力对在美国生活较长时间中国留学生抑郁的消极作用^[14]。第四,成人依恋风格也影响大学生社会适应。Lapsley 和 Edgerton 对 156 名大学生的研究发现,大学适应与安全型依恋风格呈正相关,与恐惧型和焦虑型依恋风格呈负相关^[15]。Wei 等对 308 名大一新生的研究发现,依恋焦虑通过社会自我效能影响孤独感,进而影响后来的抑郁;依恋回避通过自我暴露影响孤独感,进而影响后来的抑郁^[16]。

4. 应对方式

应对方式是影响大学生社会适应的另一个重要内部因素。应对方式分为积极应对方式和消极应对方式。Aspinwall 和 Taylor 研究表明,乐观、心理控制以及自尊对大学生社会适应的积极作用都是通过更少采用回避应对方式,更多采用积极应对方式以及更多寻求社会支持起中介作用的^[17]。Crockett 等关于墨西哥裔美国大学生的研究发现,积极应对方式和父母支持缓解文化适应压力对焦虑和抑郁的消极作用^[18]。国内关于留守经历大学生的研究发现,应对方式对大学生社会适应有显著的预测能力,而且客观社会支持通过应对方式作用于大学生社会适应^[19]。

(二)外部因素

已有研究主要对家庭和父母、社会支持、网络使用、课外活动和体育运动等影响大学生社会适应的外部因素进行了探讨。

1. 家庭和父母

家庭和父母是影响大学生社会适应的重要外部因素。Wintre 和 Yaffe 对 408 名大一新生的研究发现,大学生与父母的积极互动与其大学适应直接相关,权威教养方式与大学适应间接相关^[20]。Hannum 和 Dvorak 对 95 名大一新生的研究发现,对母亲的依恋预测更少的心理痛苦,对父亲的依恋和家庭结构预测更好的社会适应,对母亲的依恋中介家庭冲突对心理痛苦的作用^[21]。Kalsner 和 Pistole 对 252 名大学生的研究发现,亲子依恋质量对男大学生社会适应的预测作用大于女大学生^[22]。关于亲子依恋对大学生发展和适应的元分析表明,亲子依恋质量和大学生适应的总相关达到中等效应量($r=0.23$)^[23]。国内研究也发现,家庭教养方式影响大学生社会适应,父亲和母亲情感温暖对大学生社会适应具有显著的正向预测能力,父亲过度保护和母亲过分干涉保护对大学生社会适应具有明显的负向预测作用^[24]。丁梦媛等对 343 名大学生的研究也发现,母亲的关爱和鼓

励有助于大学生的社会适应,而过度控制则不利于大学生的人际和情绪适应^[25]。

2. 社会支持

社会支持也影响大学生社会适应。Lidy 和 Kahn 对大一新生研究表明,感知社会支持中介人格对学生适应大学的作用^[26]。Friedlander 等对大一新生研究也发现,来自朋友的社会支持预测大学生更好的适应^[11]。Hirsch 和 Barton 研究发现积极社会支持和消极社会交往预测大学生的自杀行为^[27]。Swenson 等研究发现,大学入学第一周时,大学新生与高中同学的亲密关系对大学适应有益,但是第一学期的后面阶段,大学新生与新的大学朋友的亲密关系对适应更有益处^[28]。国内研究也发现,大学生感受到的社会支持水平越高,他们的社会适应水平也越高^[29]。关于留守经历大学生的研究发现,社会支持对大学生社会适应有显著的预测能力,而且社会支持通过影响应对方式进而影响大学生社会适应^[19]。

3. 网络使用

当今已进入网络时代,网络使用对大学生社会适应有重要的影响。研究发现,频繁上网者更孤独,有特殊的价值观,缺乏情绪和社会技能(即情商低)^[30]。Yang 和 Brown 关于美国脸书网(Facebook)使用与大学生适应的研究发现,关系形成动机(使用脸书网的动机之一)与大学社会适应负相关,关系保持动机(使用脸书网的动机之一)正向预测大学社会适应;网络交往活动正向预测社会适应,状态刷新活动(关注他人的网络状态更新)负向预测社会适应;关系保持动机与状态刷新对社会适应的作用存在交互效应,即对低水平关系保持动机使用者,状态刷新活动负向预测社会适应,而对高水平关系保持动机使用者来说不存在这种关系^[31]。国内学者 Wang 等关于中国大学生的研究发现,社交网站的社交功能有利于大学生使用者的幸福健康,然而娱乐功能没有此作用^[32]。Yang 和 Brown 关于脸书网使用和大学生适应之间关系的研究发现了两条作用路径:一条路径是,大学生社会能力正向预测社会联系保持,进而正向预测脸书网使用时间和与校园朋友沟通交流,再正向预测大学社会适应;另一条路径是,大学生社会能力正向预测亲密或性关系,进而正向预测与陌生人交往,再负向预测大学生生活满意度^[33]。国内研究表明,网络为大学的学习、生活带来便利的同时,也弱化了他们的社会适应能力^[34]。

4. 课外活动和体育运动

课外活动和体育运动对大学生社会适应有重要的积极作用。Toyokawa 和 Toyokawa 关于日本留美大学生的研究发现,课外活动对在美国的亚洲籍留学生的社会适应有积极作用^[35]。Bohnert 等研究发现,活动参与促进了大学新生的社会适应,即经常参加活动可以提高友谊质量和减少孤独感^[36]。国内研究发现,大学生参加体育运动对社会适应能力有促进作用^[37-38]。

二、大学生社会适应能力培养途径及对策

关于大学生社适应能力培养途径及对策,依据现有文献主要可概括为如下方面。

(一)从中小学开始培养学生的积极心理品质

文献分析发现,大学生的内在品质(情绪调控能力、自我效能、人格因素和积极应对方式)对大学生社会适应有重要的影响,然而这些内在品质从儿童时期就已经开始逐步形成,因此,家长和教师应该从中小学甚至幼儿阶段开始培养儿童的积极心理品质。积极心理品质较高的个体具有良好的情绪调控能力、较高的自我效能感、健全的人格以及积极的应对方式。对于个体的内在心理品质,越早采取培养或干预措施,效果越好,越晚采取干预措施,效果越差。总之,为了提高大学生社会适应水平,最根本和最有效的途径就是从幼儿阶段开始培养学生的积极心理品质。

(二)师长给予更多的关怀和支持

文献分析已表明,大一新生正处于适应大学新环境的关键时期,这时候父母和教师的关心和支持对他们更快地适应大学校园有很大的帮助。大学新生的父母应该经常与自己孩子进行积极的沟通互动,给予孩子更多的情感温暖,努力形成良好的亲子依恋关系,但是也不要过度干涉和控制孩子。此外,大学新生应该主动与身边的同学建立起新的朋友关系,因为来自朋友的支持对大学生的社会适应有不可替代的重要作用。

(三)引导大学生正确使用网络工具

现代社会,网络使用已经非常普遍,每个人的生活、学习、工作都离不开网络。网络给我们带来便利的同时,也对我们的心理和行为产生了明显的影响,尤其对大学生的社会适应造成了越来越突出的影响。网络使用既可能有利于大学生的社会适应,也可能有害于大学生的社会适应,这主要取决于大学生怎样使用网络工具。如果大学生通过网络使用与朋友保持正常的友谊关系,那么网络使用就有利于大学生的社会适应;如果大学生使用网络只是为了娱乐或者寻求认识陌生人,那么网络使用对大学生的社会适应就有消极作用。因此,教师和家长应该引导大学生正确使用网络工具,使大学生更多地使用网络工具帮助自己建立有益的朋友关系。

(四)鼓励并组织大学生积极参加课外活动和体育锻炼

已有研究表明,参加课外活动可以促进大学生的社会适应,体育运动对大学生社会适应也有促进作用。因此,教师和家长应该鼓励大学生积极参加课外活动和体育运动,学校应该组织丰富多彩的课外活动,并营造人人参与体育锻炼的校园文化氛围。

三、现有研究的不足

纵观已有研究,总体而言关于大学生社会适应的心理学研究比较薄弱并呈现出如下不足:

(一)缺乏理论联系实际的整体设计和系统研究

大学生社会适应是一个复杂的系统,涉及大学生生活学习的外部环境和主体内在心理及其交互作用的复杂关系,要对其进行科学研究,必须在理论联系实际的整体设计的基础上开展科学有效的系统研究,才能获得客观、全面、有价值的研究成果。但现有研究大多属于就事论事的单分散研究,表现为研究者对感兴趣的“现实”问题进行探讨,鲜有理论联系实际的整体设计和系统研究。诚然,这些以“问题”为中心的零散研究对了解或解决大学生社会适应的个别问题有启示作用,但却难以从整体上揭示其特征和规律,为大学生积极适应社会提供有针对性的指导。这是导致该领域研究不深入、不系统、缺乏高水平的研究成果,难以为促进大学生社会适应能力的提升提供科学依据的重要原因。因此,本研究以现有研究为鉴,对我国大学生社会适应及心理进行理论联系实际的整体设计和系统研究。

(二)与国外研究比较国内研究更显薄弱

大学生社会适应是其社会性发展的前提,这对于以集体主义取向为特征的中国文化背景下的中国大学生来说,社会适应尤其重要!它是大学生发展成为符合社会要求的高素质人才的重要途径之一。但从现有研究文献来看,国内对大学生社会适应的心理学研究比较西方发达国家更薄弱,尤其是实证研究、系统研究更少。这一方面可能与我国该领域研究起步晚有关,另一方面也可能与对大学生社会适应的重要性和必要性认识不到位,介入该领域研究的专业人员较少等有关。这种现象在很大程度上制约科学有效地指导大学生积极适应,促进其健康发展。随着我国高等教育的快速发展,大学生社会适应问题日趋突出,迫切 need 加强大学生社会适应及其心理的研究。

(三)研究内容和对象都存在明显的局限性

从现有研究的内容分析看,主要集中于人格、情绪调控能力等内部因素以及家庭、社会支持等外部因素等的探讨,研究范围一般局限于大学生学校、家庭及个性因素的分析,较少涉及大学生生活、学习等发展全景的心理研究,致使研究内容显得既单一零散又初步肤浅。从现有研究的对象分析看,主要以大学新生为研究对象,忽视了大学生整体的研究。在校大学生作为一个特殊的高知群体,一般都至少要经历四年的大学生活,整个大学阶段既是人生的重要阶段也是社会性发展的重要时期,大学生社会适应不只是大一新生的任务,也是大学其他年级的学生必然面临的人生课题。虽然大一新生面临的社会适应问题较突出,但主要是学校适应问题,这只是社会适应的一个方面,而不是大学生社会适应的全部。事实上,大学生社会适应有更丰富的内涵,它既包括大学生各年级校内的适应也包括其校外与社会密切联系的适应,不同年级阶段社会适应的内容范围有别。如大一新生主要面临生活环境、人际关系和学习适应等问题,而大四学生却面临毕业压力、就业压力和未来职业生涯规划等困惑,上述都可能导致他们产生适应不良问题^[39]。因此,研究大学生社会适应心理应面向全体大学生,探讨其面临的所有适应问题,唯有如此才能系统揭示其社会适应心理特征和规律。

参考文献:

- [1] 张大均. 大学生社会适应的心理学研究刍议[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2014, 40(6): 79-85.
- [2] ENGELBERG E, SJÖBERG L. Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment[J]. *Personality and Individual Differences*, 2004, 37(3): 533-542.
- [3] LOPES P N, SALOVEY P, CÔTÉ S, et al. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction[J]. *Emotion*, 2005, 5(1): 113-118.
- [4] 郝宗英. 大学生情绪智力与社会适应的关系研究[D]. 荆州:长江大学, 2012.
- [5] ROBBINS S B, LAUVER K, LE H, et al. Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis[J]. *Psychological Bulletin*, 2004, 130(2): 261-288.
- [6] RAMOS-SÁNCHEZ L, NICHOLS L. Self-efficacy of first-generation and non-first-generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment[J]. *Journal of College Counseling*, 2007, 10(1): 6-18.
- [7] 张译允. 师范大学生自我效能感、社会适应能力调查研究[J]. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18(6): 709-712.
- [8] MENG H, HUANG P, HOU N, et al. Social self-efficacy predicts Chinese college students' first-year transition: A four-wave longitudinal investigation[J]. *Journal of Career Assessment*, 2015, 23(3): 410-426.
- [9] YING Y-W, HAN M. The contribution of personality, acculturative stressors, and social affiliation to adjustment: A longitudinal study of Taiwanese students in the United States[J]. *International Journal of Intercultural Relations*, 2006, 30(5): 623-635.
- [10] 李彩娜,周伟. 大学生社会适应与五因素人格间关系的研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(1): 78-80.
- [11] FRIEDLANDER L J, REID G J, SHUPAK N, et al. Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates[J]. *Journal of College Student Development*, 2007, 48(3): 259-274.
- [12] PRITCHARD M E, WILSON G S, YAMNITZ B. What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study [J]. *Journal of American College Health*, 2007, 56(1): 15-22.
- [13] RICE K G, VERGARA D T, ALDEA M A. Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment[J]. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(3): 463-473.
- [14] WEI M, HEPPNER P P, MALLEEN M J, et al. Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2007, 54(4): 385-394.
- [15] LAPSLEY D K, EDGERTON J. Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment[J]. *Journal of Counseling & Development*, 2002, 80(4): 484-492.
- [16] WEI M, RUSSELL D W, ZAKALIK R A. Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2005, 52(4): 602-614.
- [17] ASPINWALL L G, TAYLOR S E. Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 63(6): 989-1003.

- [18] CROCKETT L J, ITURBIDE M I, TORRES STONE R A, et al. Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students[J]. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2007, 13(4): 347-355.
- [19] 温义媛. 留守经历大学生的社会支持、应对方式对其社会适应的影响[D]. 上海:华东师范大学,2011.
- [20] WINTRE M G, YAFFE M. First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents[J]. *Journal of Adolescent Research*, 2000, 15(1): 9-37.
- [21] HANNUM J W, DVORAK D M. Effects of family conflict, divorce, and attachment patterns on the psychological distress and social adjustment of college freshmen[J]. *Journal of College Student Development*, 2004, 45(1): 27-42.
- [22] KALSNER L, PISTOLE M C. College adjustment in a multiethnic sample: attachment, separation-individuation, and ethnic identity[J]. *Journal of College Student Development*, 2003, 44(1): 92-109.
- [23] MATTANAH J F, LOPEZ F G, GOVERN J M. The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: A meta-analytic review[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2011, 58(4): 565-596.
- [24] 秦莉. 大学生社会适应能力与父母教养方式及职业倾向的关系研究[D]. 重庆:重庆师范大学,2013.
- [25] 丁梦媛,赵晓旭,朱炎炎,等. 母亲教养方式与大学生社会适应的关系[J]. *中国健康心理学杂志*,2014,22(11):1752-1754.
- [26] LIDY K M, KAHN J H. Personality as a predictor of first-semester adjustment to college: The mediational role of perceived social support[J]. *Journal of College Counseling*, 2006, 9(2): 123-134.
- [27] HIRSCH J K, BARTON A L. Positive social support, negative social exchanges, and suicidal behavior in college students[J]. *Journal of American College Health*, 2011, 59(5): 393-398.
- [28] SWENSON L M, NORDSTROM A, HIESTER M. The role of peer relationships in adjustment to college[J]. *Journal of College Student Development*, 2008, 49(6): 551-567.
- [29] 董开莎. 不同社会支持类型的大学生社会适应状况的研究[J]. *中国健康心理学杂志*,2010,18(10),1248-1250.
- [30] ENGELBERG E, SJÖBERG L. Internet use, social skills, and adjustment[J]. *CyberPsychology & Behavior*, 2004, 7(1): 41-47.
- [31] YANG C-C, BROWN B B. Motives for using Facebook, patterns of Facebook activities, and late adolescents' social adjustment to college[J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 2013, 42(3): 403-416.
- [32] WANG J-L, JACKSON L A, GASKIN J, et al. The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being[J]. *Computers in Human Behavior*, 2014, 37: 229-236.
- [33] YANG C-C, BROWN B B. Factors involved in associations between Facebook use and college adjustment: social competence, perceived usefulness, and use patterns[J]. *Computers in Human Behavior*, 2015, 46: 245-253.
- [34] 张炳兰. 论网络时代大学生社会适应能力的提升[J]. *河南师范大学学报(哲学社会科学版)*,2013,40(6):185-188.
- [35] TOYOKAWA T, TOYOKAWA N. Extracurricular activities and the adjustment of Asian international students: A study of Japanese students[J]. *International Journal of Intercultural Relations*, 2002, 26(4): 363-379.
- [36] BOHNERT A M, AIKINS J W, EDIDIN J. The role of organized activities in facilitating social adaptation across the transition to college[J]. *Journal of Adolescent Research*, 2007, 22(2): 189-208.
- [37] 刘娜. 高校课外体育活动对大学生社会适应能力影响的研究[D]. 长沙:湖南师范大学,2014.
- [38] 崔秋月. 体育运动对大学生社会适应能力影响的研究[D]. 苏州:苏州大学,2013.
- [39] 张大均,张骞. 当代中国大学生适应性发展的特点[J]. *西南大学学报(社会科学版)*,2007,33(4):124-128.

责任编辑 曹 莉

网 址:<http://xbbjb.swu.edu.cn>