

浅谈大学生社会适应能力研究——以天津市为例

翁子淳

天津外国语大学滨海外事学院，天津 300000

摘要：社会适应能力是帮助大学生实现角色转变与社会融合的重要心理行为能力，本文将天津市四所高校作为样本，通过问卷测评与访谈剖析，对大学生在认知理解、情绪调节及行为表达维度的适应情况进行系统性研究，表现出较高的认知理解水平，但应变能力存在明显不足；情绪调节机制相对薄弱，心理支持体系完善程度欠佳；行为表达能力显示出滞后情况，主动参与以及社交能力尚需提高，适应能力受性别、年级、城乡背景、实践经历等因素的影响十分显著，研究结果为高校强化支持机制、优化育人路径提供了现实佐证。

关键词：大学生；社会适应能力；天津市

DOI: 10.63887/jc.2025.1.4.13

1 引言

高等教育环境呈现的多元化与社会结构的急速变动，让大学生在遭遇角色转换、价值矛盾和现实重压之际，社会适应能力成为影响其综合素质与发展稳定性的重要要素。社会适应能力是指人为了在社会更好生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。

社会适应能力不仅体现在应对环境变化的能力上，更与个体在认知判断、人际沟通、情绪疏导和行为操作等方面的综合社会功能相关。天津市作为北方重要的教育中心城市，高校数量多、生源呈现多样化，具有开展社会适应能力研究典型样本的属性，当不同文化背景、城乡差异与校园机制共同发挥作用时，大学生在适应城市节奏、处理人际互动、应对现实挑战时，呈现出清晰可见的分化与复杂现象。一部分学生在适应时出现情绪紊乱、社交退缩以及目标设定失调等现象，说明其社会适应机制尚未成熟，探寻天津市高校大学生社会适应能力的现状、结构属性及影响机制，具有理论层面的研究意义，也对教育政策的制定以及学生支持体系的建设提供实际参考。

2 大学生社会适应能力的理论解构

2.1 社会适应能力的核心内涵

在特定社会情境中，个体对环境刺激进行认知、情绪与行为反应的能力就是社会适应能力，并且还在互动过程中实现自我调节与功能平衡的能力群组，此

能力并非单一心理素质所直接外显的，而是认知理解、情绪调节与行为执行三者动态关联互动的结果^[1]。认知理解侧重于对社会角色、环境规则和期望结构开展判断与构建，情绪调节体现为个体遭遇压力源时针对情绪的识别、约束与表达，行为执行表现为社会情境中进行语言行为、人际策略及角色的履行表现，社会适应能力的综合水平，既决定着个体能否和社会构建起稳定关系，同样会影响个体在社会功能系统中的融入程度，在天津的各高校中，展现出高社会适应能力的学生往往拥有更出色的组织参与、人际协调及现实调节能力^[2]。

2.2 发展心理学视角下的适应路径

发展心理学（Developmental Psychology），其含义有广义和狭义之分：广义而言：心理发展包含心理的种系发展（包括动物心理学或称做比较心理学）、心理的种族发展（包括民族心理学、进化心理学等）和个体心理发展；狭义而言：心理发展仅指个体心理发展^[3]。发展心理学聚焦个体心理特质在各个生命阶段的发展特点，大学阶段处在青少年后期到成年的过渡时期，适应行为反映了在阶段性身份探索和社会角色承担方面的双重压力，埃里克森将该阶段定义为“身份认同对角色混乱”的冲突阶段，表明社会适应不只是和环境反应能力相关，更关乎到自我整合能力^[4]。处于天津市的城市高校中，因学生群体具有多元构成，适应任务并非仅停留在课堂与宿舍，而是延伸到实习操作、职场互动以及城市资源运用等宽泛的社会范畴，

促使适应能力朝向高度综合化路径发展，该转变需要大学生拥有更强的情境迁移能力、关系调节意识与自我认同重建能力^[5]。

2.3 适应能力结构在社会认知理论支持

社会认知论是社会心理学的重要理论之一，它是一种用来解释社会学习过程的理论，主要关注人的信念、记忆、期望、动机以及自我强化等认知因素。社会认知理论认为，认知结构、环境因素与行为结果相互作用产生了个体行为，在社会适应研究中，班杜拉所提“自我效能感”概念有着重要的解释作用，高自我效能的个体碰到陌生情况或压力挑战之际，更有可能秉持积极期望与主动策略，来自天津市高校的调查数据显示，就社会交往的频率、公共事务参与的程度和危机应对的自我评估而言，学生中自我效能水平高的群体优势显著^[6]。社会认知理论也强调观察学习以及社会反馈机制对适应行为的塑造作用，说明在校园的结构中，榜样做出的引导、互动得到的反馈以及文化营造出的氛围会直接对学生适应路径与信念体系产生影响，在高校进行的教育实践中，应将社会认知机制融入适应能力培养环节，构建正向的认知模式与行为预期格局，促进整体适应系统的稳定及发展潜力提升^[7]。

3 天津市大学生社会适应能力现状分析

3.1 样本构成与调查方法设计

本文将天津市两所本科院校与两所高职院校选为研究对象，采用整群抽样法调查了 602 名在校大学生，采用《大学生社会适应力量表》作为测评工具，涉及认知理解、情绪调节与行为表达三大方面，用五级量表进行评分，问卷表现出较高的信效度水平，数据稳定性及其解释力得到保证，为对量化结果做补充，补充采用 10 位学生的半结构式访谈，收集他们在适应过程中的主观体验及具体困难，用 SPSS 软件完成数据分析工作，采取描述性统计及差异性检验等方法，构建现实适应表现的结构化图谱^[8]。

3.2 量表评分结果与统计特征解读

量表统计结果显示，认知理解维度得分最高（ $M=3.89$ ， $SD=0.58$ ），学生普遍具备基本的社会规则与角色判断能力。情绪调节维度得分最低（ $M=3.12$ ， $SD=0.65$ ），在性别变量上差异显著（ $p<0.05$ ），女生在情绪识别与调控方面表现优于男生。行为表达维度处于中偏下水平（ $M=3.26$ ， $SD=0.61$ ），实习经历对其影响显著（ $p<0.01$ ），实习组得分高于未实习组。年级与总适应能力呈显著差异（ $p<0.05$ ），高年级学生表现更成熟。行为表达与实习经历之间呈显著正相关（ $r=0.41$ ， $p<0.01$ ），表明实践经历对行为适应具有积极推动作用^[9]。

表 1：SPSS 输出表

指标维度	均值 (M)	标准差 (SD)	显著性差异 (p)	备注说明
认知理解	3.89	0.58	—	得分最高
情绪调节	3.12	0.65	$p<0.05$ (性别)	女生显著高于男生
行为表达	3.26	0.61	$p<0.01$ (实习经历)	有实习者显著高于无实习者
总适应能力 (年级)	—	—	$p<0.05$	高年级学生得分更高
行为表达-实习经历	$r=0.41$	—	$p<0.01$	显著正相关

3.3 关键变量表现差异与结构性特征说明

数据表明，大学生社会适应能力在不同变量下呈现结构性差异。认知理解能力相对稳定，但在实际转化中存在执行障碍；情绪调节能力分化明显，女生显著优于男生；行为表达受实习经历影响显著，实践频率与表达能力呈正相关。年级差异体现出适应能力的阶段性递增趋势，整体结构呈现出“认知强、情绪弱、行为滞后”的分层特征，反映出适应体系内部协调性

不足的问题。

4 影响大学生社会适应能力的核心因素

4.1 个体心理特质塑造社会适应基础

人格结构及心理状态直接影响社会刺激的接纳程度和反应模式方式，外向特质、情绪稳定度、自我效能水平与主动应对趋向，对适应行为起到核心的调节控制作用，在天津市高校的调查样本中，有着高自我评价及乐观心理预期的学生，适应能力评分大多偏高，

拥有焦虑型与回避型人格的学生表现为社交退缩、信息封闭及表达抑制的特征，心理适应力不强的个体，面对情绪波动，易失去控制并从社会互动场域完全脱离，适应系统难以维系功能性运转。

4.2 家庭结构及支持水平左右社会期待内化

家庭环境为个体搭建起最初的社会关系模式，也是情绪疏导与问题处理办法的早期来源，在天津市高校相关样本之中，来自功能健全、沟通顺畅家庭的学生，应对压力事件、处理复杂人际关系时表现出更高的稳定性与开放性，历经单亲家庭、隔代抚养方式或长期家庭冲突情况而成长的学生，大多呈现出归属感不足、防御倾向高的情形，难以有效将社会规则与责任意识内化为自身认知，经济支持薄弱的家庭或许会导致参与机会降低，损害社会参与的信心，弱化适应的积极性。

4.3 校园支持系统构成行为转化平台

适应能力向外显现的路径依赖于高频交互场域与结构性支持架构，天津市部分高校凭借设立心理健康中心、朋辈辅导机制以及成长型课程体系实现，强化学生对社会规则的体验强度及问题处理的反思素养，院校的校园文化开放、组织网络完善、教师指导规范，学生在行为维度的分数明显比其他群体高，在缺失平台支持与反馈通道的环境里，适应行为常陷入低水平重复或孤立的反应中，难以转变为稳定的社会行为模式。

4.4 城市文化和环境节奏构成了外部适应张力

作为北方大型城市的天津，节奏飞速、交流密集、竞争高压力，对初入城市环境的学生构成高压适应局面，本地生在语言习惯、社交规则、文化氛围的先天适配程度高，整体适应所付出的成本低，来自农村及偏远地区的学生，在资源认知、制度把握与互动逻辑中存在偏差和延迟，引发了明显的文化应激现象，处于陌生文化压迫与地理距离孤立的双重情境中，适应能力发展易受阻碍干扰，甚至呈现出适应性脱离情况，城市环境的不均衡进一步激化了学生之间的社会比较

及心理落差，对其稳定的社会自我构建进程造成干扰。

5 大学生社会适应能力的提升策略

5.1 建立适应导向的课程支持体系

应将社会适应导向内容融入课程体系，加深学生对社会体系、交际规则与职业期望的领悟，制定“社会沟通”“公共表达”“任务协作”等相关通识模块，把案例教学和情境模拟结合起来，提升现实情境中的判断执行水平，凭借课堂内任务驱动和课堂外实践相整合，铺设知识与行为的连接路径，推进认知结构向现实操作能力实现有效迁移。

5.2 构建分层分类的心理支持网络

心理干预体系需从聚焦危机应对拓展到预警识别、成长辅导及行为支持层面，组建多层级服务模块，诸如常规的咨询、集体的辅导、朋辈间的陪伴等，涵盖适应前期、中期与阶段转换要点，构建动态的心理档案，追踪个体在学业、人际及情绪方面的变化路径，连接院系、宿舍及辅导员资源，形成问题快速捕捉、即时反馈与持续追踪的闭环机制。

5.3 拓展实践空间与社会参与密度

引导高校和本地企事业单位、社会组织一同搭建实践平台，指导学生在现实社会情境中锻炼角色演绎与任务协同能力，推出学生参与型项目，若如城市社区调研项目、公共事务运营工作、职场体验营安排等，指引其在跨文化与跨群体的情境中完成复杂行为工作，采用“实践—反馈—再实践”路径，引导行为从试探性反应转变为策略性输出，巩固社会适应的机制根基。

6 结论

本文基于天津市四所高校样本，探讨大学生社会适应能力的结构与影响因素。结果显示，认知理解水平较高，情绪调节机制薄弱，行为表达能力不足。年级、性别、生源地与实习经历显著影响适应表现。整体结构呈现“认知强、情绪弱、行为滞后”的特征，需构建认知—情绪—行为联动机制，以提升适应能力发展路径。

参考文献

- [1] 艾华, 刘晓辉, 常凡, 等. 学习焦虑在大学生人格特质与社会适应能力关系中的中介作用[J]. 中国医药导报, 2025, 22(05): 97-101.

- [2]庞小兰.新工科核心素养视域下大学生社会适应与职业规划能力的关系——职业价值观的中介作用[J].肇庆学院学报,2025,46(01):122-128.
- [3]李远,王晓华.大学生顺逆观塑造与社会适应能力提升的策略研究[J].社会与公益,2024,(08):146-148.
- [4]李佳.社会适应能力视角下大学生就业创业教育研究[J].四川劳动保障,2024,(06):45-46.
- [5]任培培.自我决定动机对高校大学生社会适应能力的影响——以山东省德州市某高校为例[J].黑龙江科学,2024,15(11):58-60.
- [6]王亮.心理健康教育对大学生社会适应能力提升的作用研究——评《大学生心理健康教育》[J].教育观察,2024,13(10):127.
- [7]唐红娟,张丽楠.社会情感能力对大学生社会适应能力的影响:领悟社会支持与积极应对的链式中介[J].牡丹江师范学院学报(社会科学版),2024,(01):52-58.
- [8]张瑞琪.积极心理学提升大学生社会适应能力的效果[J].黑龙江科学,2023,14(15):106-108+111.
- [9]刘容序.以提升社会适应能力为导向的大学生就业创业教育探究[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(15):14-15+18.