

被动性社交网站使用对大学生社交焦虑的影响：自我概念清晰性的中介作用

陈利涛¹, 李彪², 龚文雅¹, 温武庆²

¹广西师范大学音乐学院, 广西 桂林

²广西科技师范学院教育科学学院, 广西 来宾

收稿日期: 2025年4月16日; 录用日期: 2025年5月16日; 发布日期: 2025年5月29日

摘要

为探究被动性社交网站使用、自我概念清晰性和大学生社交焦虑三者的关系, 本研究采用被动性社交网站使用、交往焦虑量表和自我概念清晰性量表, 对641名广西在校大学生进行调查研究。结果发现: 1) 被动性社交网站使用、自我概念清晰性和社交焦虑三个变量之间存在两两显著相关关系; 2) 被动性社交网站使用对大学生社交焦虑有显著正向影响; 3) 自我概念清晰性在被动性社交网站使用对大学生社交焦虑的影响中起着中介作用。结论: 被动性社交网站使用通过自我概念清晰性的中介作用来影响大学生社交焦虑。

关键词

被动性社交网站使用, 大学生, 社交焦虑, 自我概念清晰性

The Effect of Passive Social Networking Site Use on College Students' Social Anxiety: The Mediating Role of Self-Concept Clarity

Litao Chen¹, Biao Li², Wenyi Gong¹, Wuqing Wen²

¹Institute of Music, Guangxi Normal University, Guilin Guangxi

²School of Educational Science, Guangxi Normal University of Science and Technology, Laibin Guangxi

Received: Apr. 16th, 2025; accepted: May 16th, 2025; published: May 29th, 2025

Abstract

To explore the relationship between passive social networking site usage, self-concept clarity, and

文章引用: 陈利涛, 李彪, 龚文雅, 温武庆(2025). 被动性社交网站使用对大学生社交焦虑的影响: 自我概念清晰性的中介作用. *心理学进展*, 15(5), 554-560. DOI: 10.12677/ap.2025.155331

college students' social anxiety, this study surveyed 641 college students in Guangxi using a questionnaire on passive social networking site usage, interaction anxiety, and self-concept clarity. The results found that: 1) There are significant pairwise correlations among passive social networking site usage, self-concept clarity, and social anxiety; 2) Passive social networking site usage has a significant positive impact on college students' social anxiety; 3) Self-concept clarity mediates the effect of passive social networking site usage on college students' social anxiety. Conclusion: Passive social networking site usage influences college students' social anxiety through the mediating role of self-concept clarity.

Keywords

Passive Social Networking Site Use, College Students, Social Anxiety, Self-Concept Clarity

Copyright © 2025 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

随着社会的进步, 社交网站已成为人们日常生活中不可或缺的交际平台, 它让人们交流变得更加便捷、信息更易获取。但不恰当的社交网站使用方式也会给个体带来一系列的不良影响, 例如产生焦虑、网络成瘾等。这些问题对于大学生的健康成长不容忽视。已有研究者依据个体在社交网站上有无与他人进行直接交流, 将社交网站使用方式划分为主动性使用和被动性使用两类(Frison & Eggermont, 2015)。被动性社交网站使用指的是个人经常地对朋友在社交网络上的动态消息(如图片、文字或评论)进行阅读, 但是他自己不会主动地更新、上传社交动态, 也不会社交网络中留下丝毫的观看迹象的一种社交行为(邱海鑫, 2021)。已有研究也发现, 被动性使用社交网络会对社交焦虑产生一定的影响(李松, 陈旭, 冉光明, 张琪, 2022)。社交焦虑指的是大学生人际交往过程中常出现的一种困扰, 指的是人们在面临现实或幻想中的交往情境时, 因害怕被否定而出现的忧虑、恐惧、紧张等情绪, 并伴随有逃避的表现(何佳, 2020), 也是影响其心理健康的重要因素之一。轻则会使个体的幸福感下降, 学业会受到影响; 重则有可能造成抑郁和自杀等。因此, 本研究将探讨被动性社交网站使用对大学生社交焦虑的影响机制, 并提出假设 1: 被动性社交网站使用这一因素对大学生社交焦虑有正向预测作用。

已有研究表明, 自我概念清晰性是引发个体产生焦虑的一个重要因素, 它指的是个体对自我信念定义的明确、一致和稳定的程度(Campbell & Fehr, 1990)。社交焦虑认知模式的观点也指出: 一个人的负性自我概念越是强大, 或对社交语境中的笼统线索的负性认知越是强大, 那么其社交焦虑程度就会更高(Achenbach, 1995)。基于此, 本研究提出假设 2: 自我概念清晰性在被动性社交网站使用与社交焦虑之间起到中介作用。

综上, 本文在前人研究的基础上, 从被动性社交网站使用这一角度来进一步探讨对大学生社交焦虑产生的影响。以期为提高人们对社交焦虑的认识, 预防、缓解和治疗社交焦虑提供理论依据。并为合理使用网络提供一些有益的启发, 帮助人们正确地利用网络资源。

2. 对象与研究方法

2.1. 研究对象

采用方便取样的方法, 在广西区内选取 683 名在校大学生进行问卷调查。去除 42 份无效问卷, 得到有效问卷 641 份, 问卷有效回收率约为 93.85%。

2.2. 研究工具

1) 被动性社交网站使用量表

本研究采用《监视使用》量表进行测量(刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎, 2017)。共 4 个项目, 量表采用 5 级评分, 总分越高, 表示被试进行被动性社交网站使用的频率越高。为避免和主动性社交网站使用行为相混淆以及对调查研究结果的影响, 特提醒被试根据自己在使用社交网站时, 未进行自我表露的实际情况进行填写。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.83。

2) 自我概念清晰性量表

采用《自我概念清晰性量表》测量大学生的自我概念清晰性(牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 田媛, 刘庆奇, 连帅磊, 2016), 共有 12 个项目。用来测量个体自我概念的清晰性和一致性, 采取了 5 点计分, 得分越高, 说明个体自我概念的清晰性水平越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.76。

3) 交往焦虑量表

采用《交往焦虑量表》来测量大学生的交往焦虑程度(彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 陈兵, 胡勤, 周浩惠, 2004)。共有 15 个项目, 其中有 4 个反向计分项目, 采取了 5 点计分, 得分越高, 说明个体的社交焦虑水平越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.79。

2.3. 数据处理

本研究采用 SPSS25 对数据进行统计分析, 使用 SPSS 线性回归分析来探究自我概念清晰性在两者之间的中介效应, 并采用非参数百分位 Bootstrap 法进行检验。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差分析

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验(周浩, 龙立荣, 2004), 结果显示, 特征根大于 1 的公共因子共 15 个, 其中第一个公共因子解释的变异量仅为 20.87%, 未达到临界值标准(40%), 表明不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 各变量的相关关系

对被动性社交网站使用、自我概念清晰性、社交焦虑进行相关分析, 结果显示三个变量两两显著相关, 具体结果见表 1。

Table 1. Correlation between the three variables
表 1. 三个变量间的相关关系

	被动性社交网站使用	自我概念清晰性	社交焦虑
被动性社交网站使用	-		
自我概念清晰性	-0.194**	-	
社交焦虑	0.168**	-0.497**	-

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, 下同。

3.3. 自我概念清晰性在被动性社交网站使用和社交焦虑之间的中介效应分析

首先, 将被动性社交网站使用作为自变量、社交焦虑作为因变量, 自我概念清晰性作为中介变量, 使用 SPSS25 线性回归来进行中介效应的检验, 结果显示: 被动性社交网站使用能够显著正向预测社交焦

虑($\beta = 0.168, p < 0.01$), 被动性社交网站使用能够显著负向预测自我概念清晰性($\beta = -0.194, p < 0.01$); 当自我概念清晰性和社交焦虑同时进入回归方程后, 被动性社交网站使用仍然能够显著正向预测社交焦虑($\beta = 0.074, p < 0.05$), 自我概念清晰性能够显著负向预测社交焦虑($\beta = -0.483, p < 0.01$), 表明自我概念清晰性在被动性社交网站使用和社交焦虑之间是存在一定中介作用的。具体结果见表 2。

Table 2. Stepwise test of mediation effect
表 2. 中介效应逐步检验

步骤	自变量	因变量	R	R ²	F	β	t
1. 路径 c	社交网站	社交焦虑	0.17	0.03	18.48	0.168	4.30**
2. 路径 a	社交网站	自我概念	0.19	0.04	25.06	-0.194	-5.00**
3. 路径 b、c	自我概念	社交焦虑	0.50	0.25	107.71	-0.483	-13.84**
	社交网站					0.074	2.12*

注：社交网站 = 被动性社交网站使用；自我概念 = 自我概念清晰性。

为进一步探究自我概念清晰性在被动性社交网站使用和社交焦虑之间的中介效应, 采用非参数百分位 Bootstrap 重复抽取 5000 次的方法进行分析检验, 发现中介效应的 95%置信区间不包括 0, 表明中介效应显著, 详见表 3。

Table 3. Analysis of mediating effects
表 3. 中介效应分析

	效应值	SE	95%置信区间		相对效应值
			下限	上限	
总效应	0.17	0.04	0.09	0.24	
直接效应	0.07	0.03	0.01	0.14	44.05%
间接效应	0.09	0.02	0.05	0.14	55.95%

通过统计分析发现, 该模型总体效应的置信区间为[0.09, 0.24], 不含 0, 表明总效应显著; 被动性社交网站使用对社交焦虑的直接效应置信区间为[0.01, 0.14], 也不含 0, 表明直接效应显著; 自我概念清晰性的间接效应置信区间为[0.05, 0.14], 同样不包含 0, 表明间接效应显著, 且间接效应占总效应的 55.95%。因此, 自我概念清晰性在被动性社交网站使用和社交焦虑之间存在中介作用。见下图 1。

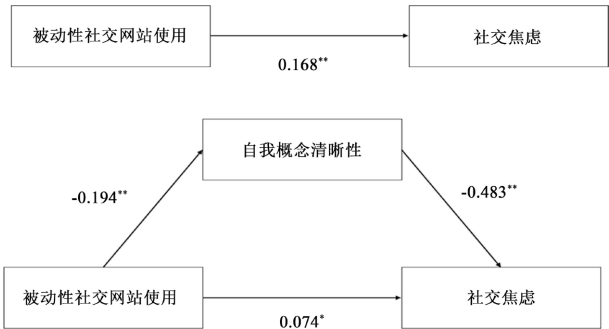


Figure 1. Mediating effect model
图 1. 中介效应模型

4. 讨论

4.1. 被动性社交网站使用与社交焦虑的关系

本研究结果表明,被动性社交网站使用与大学生社交焦虑呈显著正相关,这与他人研究结果相符(邱海鑫, 2021)。依据社交焦虑的认知行为模型理论,在社交网站环境中,人们会通过各种方式展示自己更优秀的一面,如精心挑选照片、展现积极情感体验等,有选择地呈现期望的积极正向形象。当他人被动阅读这些修饰后的信息时,可能会激活非适应性的自我观点,即认为他人比自己更好,进而引发一系列负面情绪,如增加自身焦虑、担心他人负面评价等,从而加剧社交焦虑(Muller et al., 2013)。

被动性社交网站使用程度越高,个体接收到的他人理想化信息就越多。当个体与之比较时,容易产生消极自我暗示,降低自信心和自我评价。其次,被动性社交网站使用程度高,个体在交往中获得的积极反馈相对较少,这使得个体难以良好地认识自己和他人,难以建立稳定人际关系,且在社交中过度关注自身负面表现,忽略实际情况,降低线下交流信心,增强社交焦虑。最后,过度的被动性社交网站使用可能使个体丧失主动感,在社交中更易受他人思想影响,产生沉默等行为,进一步加剧社交焦虑(张丛丽, 周宗奎, 2018)。

4.2. 被动性社交网站使用与自我概念清晰性的关系

本研究结果显示,被动性社交网站使用与自我概念清晰性呈显著负相关,与前人研究一致(刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎, 2017),这表明被动性社交网站使用会降低自我概念清晰性。在网络中,获取他人信息极为容易,被动浏览社交网站时间越长,接触信息越多。接触的信息越多元,面对的人和思想越多样化,就越容易导致个体出现多重自我,如网络上的理想自我和现实中的真实自我(何佳, 2020)。若无法整合这些自我,会对自我概念产生消极影响,使个体自我概念模糊,降低自我概念清晰性。

4.3. 自我概念清晰性和社交焦虑的关系

本研究结果表明,自我概念清晰性与社交焦虑呈显著负相关,与以往研究结果相符(梁静, 2019),这说明自我概念清晰性能够降低大学生的社交焦虑水平。自我概念清晰性不高的个体,往往过度依赖外部信息来定义自己,无法准确评价自己及相关事情(朱长征, 2010)。当面临他人负面评价时,这类个体容易对自身价值和能力产生怀疑,难以在情境中做出恰当评价,采取负面消极应对方式,从而导致社交焦虑等负面情绪产生。

4.4. 自我概念清晰性的中介效应探讨

本研究发现,被动性社交网站使用对社交焦虑有负面影响,与他人研究一致(Campbell & Fehr, 1990),且自我概念清晰性在被动性社交网站使用和社交焦虑之间起中介作用。即被动性社交网站使用通过降低自我概念清晰性,增加引发社交焦虑的可能性。

在数字化时代,社交网站成为人们日常生活中不可或缺的社交方式。在社交网站虚拟环境中,人们通过各种形式展示自己优秀一面,以获取更多关注和赞赏,增强社交认可感和自信心(彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 陈兵, 胡勤, 周浩惠, 2004)。但被动浏览社交网站,个体只是不断接收被修饰后的信息,而不在网络上留下自身信息。被动性社交网站使用程度越高,个体在社交网站上浏览到的理想化信息越多。

基于 Valkenburg 和 Peter 提出的“自我概念分化假说”,网络使个体更易面对多样的人和思想,从而更容易出现潜在自我,如网络虚拟自我和现实真实自我,若无法整合多种自我,可能造成人格分裂,提高自我概念混乱风险(Valkenburg & Peter, 2008)。有调查显示,被动性社交网络使用程度越高,自我概念清晰性程度越差。针对社交网络站点的研究也表明,在网络中,因他人信息获取容易,被动性社交网站

使用能负向预测个体自我概念清晰性(牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 田媛, 刘庆奇, 连帅磊, 2016)。

基于自我调节理论, 个体自我概念清晰性与社交焦虑密切相关。在个体与外界环境交互过程中, 自我概念清晰性可提高个体自我调整能力, 有效避免或缓解个体在不同情境尤其是负面情境中受到的不利影响(任小云, 段锦云, 徐悦, 冯成志, 2022)。自我概念清晰度高的人能相对稳定、清晰地认识自己, 不过分依赖他人评价, 对他人否定评价能正确判断和处理; 而自我概念清晰性低的个体, 在人际交往中更易盲目依赖外在评价, 面对他人负面评价时, 难以正确评价自己和事件, 难以明确自身价值和能力, 可能采取消极应对方式, 导致社交焦虑(孙佳琦, 2022)。由此可见, 自我概念清晰性可有效降低大学生社交焦虑水平, 若大学生具有较高自我概念清晰性, 不仅能客观、准确地认识和接受自己, 还能长期维持。由此可知, 自我概念清晰性可以有效地减少大学生的社交焦虑水平。如果大学生具有较高的自我概念清晰性, 不但能够客观、准确地认识和接受自己, 而且能够长期地维持这种自我认知, 在交往过程之中, 不会盲目依赖外在的评价, 并且对外界的评估特别是消极的评估, 有着良好的判断力, 因而在人际交往中更具有把控感, 感知到的社交焦虑程度较低。

综上所述, 本研究发现被动性社交网站使用不仅直接对社交焦虑产生影响, 还会通过影响其自我概念清晰性进而对社交焦虑产生间接影响。

5. 结论、不足与未来展望

5.1. 结论

1) 被动性社交网站使用、自我概念清晰性和社交焦虑三个变量之间存在两两显著相关关系。被动性社交网站使用与自我概念清晰性存在显著的负相关关系, 被动性社交网站使用与大学生社交焦虑存在显著正相关关系, 自我概念清晰性和大学生社交焦虑存在显著负相关关系;

2) 被动性社交网站使用显著正向预测大学生的社交焦虑, 即被动性社交网站使用程度越高, 大学生社交焦虑的水平越高;

3) 自我概念清晰性在被动性社交网站使用和大学生社交焦虑之间起着中介作用, 具体而言: 大学生被动性使用社交网站时会降低自我概念清晰性, 从而提高社交焦虑水平。

5.2. 不足与未来展望

本研究主要存在以下几点不足。一是本研究采用横断研究法, 可于短期内搜集到大量数据, 但无法推断出变量间的因果关系。未来可以通过追踪的方式进行研究或者以实验的方式弥补横断面研究的不足, 进一步深入探讨被动性社交网站使用、自我概念清晰性和社交焦虑三者之间的关系。二是本研究为方便取样, 被试样本主要是来自广西区内的大学生, 抽样的范围不够广泛, 难以代表全国范围内的大学生群体, 不便于进行更深层次的讨论。在将来的研究中, 可以采用分层抽样的方式选取研究对象, 让研究结论更有代表性。三是本研究只对自我概念清晰性和社交网站使用方式这两个变量, 在社交焦虑之间的作用进行了探究, 在今后的研究中, 或许还可以从人格、情绪等方面进行更深入的分析 and 探讨。四是自我概念有多个维度, 但本研究主要关注的重点是自我概念清晰性这一个方面, 未来可进一步探讨其他方面的作用(如: 身体自我概念、社会自我概念等), 以期能较完整、全面地反映出社交网络对自我概念的作用。

基金项目

2023 年来宾市哲学社会科学研究课题: “桂中地区青少年社交退缩的影响因素及干预研究”(编号: 2023LBZS035); 广西科技师范学院青年科研项目: “智性谦逊对大学新生考试焦虑的影响机制研究”(编号: GXKS2023QN047)。

参考文献

- 何佳(2020). 社交网站使用对大学生社交焦虑的影响. 硕士学位论文, 南京: 东南大学.
- 李松, 陈旭, 冉光明, 张琪(2022). 被动性社交网站使用与社交焦虑: 反刍思维和自我建构的作用. *心理发展与教育*, 38(5), 720-728.
- 梁静(2019). 初中生社交网络中积极自我呈现与社交焦虑的关系. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎(2017). 被动性社交网站使用与自尊和自我概念清晰性: 有调节的中介模型. *心理学报*, 49(1), 60-71.
- 牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 田媛, 刘庆奇, 连帅磊(2016). 青少年社交网站使用对自我概念清晰性的影响: 社会比较的中介作用. *心理科学*, 39(1), 97-102.
- 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.
- 邱海鑫(2021). 被动性社交网站使用对高中生社交焦虑的影响. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 任小云, 段锦云, 徐悦, 冯成志(2022). 自知者明: 自我概念清晰性的概念及其影响机制和开发策略. *应用心理学*, 28(3), 237-244.
- 孙佳琦(2022). 社交网站上行社会比较、自我概念清晰性对中职生社交焦虑的影响及干预研究. 硕士学位论文, 淮北: 淮北师范大学.
- 张丛丽, 周宗奎(2018). 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系: 有调节的中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 26(3), 490-493, 497.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 朱长征(2010). 自我概念的特征分析. *心理研究*, 3(1), 16-20, 35.
- Achenbach, T. M. (1995). Diagnosis, Assessment, and Comorbidity in Psychosocial Treatment Research. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 23, 45-65. <https://doi.org/10.1007/bf01447044>
- Campbell, J. D., & Fehr, B. (1990). Self-Esteem and Perceptions of Conveyed Impressions: Is Negative Affectivity Associated with Greater Realism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 122-133. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.122>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the Relationships between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, 34, 153-171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- Muller, J. E., Koen, L., Seedat, S., & Stein, D. J. (2013). Social Anxiety Disorder: Current Treatment Recommendations. *CNS Drugs*, 19, 377-391. <https://doi.org/10.2165/00023210-200519050-00002>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' Identity Experiments on the Internet: Consequences for Social Competence and Self-Concept Unity. *Communication Research*, 35, 208-231. <https://doi.org/10.1177/0093650207313164>