

大学生现实社交焦虑与网络自我表露、反刍思维的关系研究

王一博^{1*}, 韩欣宇², 陈永莉², 纪盼³

¹西南大学心理学部, 重庆

²华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

³中国地质大学(北京)马克思主义学院, 北京

收稿日期: 2026年1月28日; 录用日期: 2026年2月27日; 发布日期: 2026年3月12日

摘要

目的: 社交是大学生生活的重要组成成分, 其社交焦虑的特点值得关注。本研究旨在从网络自我表露和反刍思维出发, 对大学生的现实社交焦虑进行量化研究, 为大学生现实社交焦虑的干预提供依据。方法: 本研究通过问卷星以《交往焦虑量表》《网络自我表露量表》《反刍思维量表》收集368份问卷并统计分析。结果: 网络自我表露、反刍思维与现实社交焦虑的得分均显著正相关; 反刍思维得分在网络自我表露得分与现实社交焦虑得分之间中介效应显著。结论: 1) 大学生网络自我表露与现实社交焦虑正相关; 2) 大学生反刍思维与现实社交焦虑正相关; 3) 大学生网络自我表露与反刍思维正相关; 4) 大学生网络自我表露通过反刍思维影响现实社交焦虑。

关键词

社交焦虑, 网络自我表露, 反刍思维, 大学生

A Study on the Relationship among Real-Life Social Anxiety, Online Self-Disclosure, and Rumination in College Students

Yibo Wang^{1*}, Xinyu Han², Yongli Chen², Pan Ji³

¹Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

²School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

³School of Marxism, China University of Geosciences (Beijing), Beijing

Received: January 28, 2026; accepted: February 27, 2026; published: March 12, 2026

*通讯作者。

文章引用: 王一博, 韩欣宇, 陈永莉, 纪盼(2026). 大学生现实社交焦虑与网络自我表露、反刍思维的关系研究. *心理学进展*, 16(3), 325-337. DOI: 10.12677/ap.2026.163147

Abstract

Objective: Social interaction is an important component of college students' life, and the characteristics of social anxiety deserve attention. Based on this background, this study aims to quantitatively study the real-life social anxiety of college students from multiple aspects (online self-disclosure, rumination), and provide more basis and choices for reducing the real social anxiety of college students. **Methods:** In this study, the questionnaire survey method was used, and the "Interaction Anxiety Scale", "Online Self-disclosure Questionnaire", and "Ruminative Responses Scale" were used as research tools. The questionnaire was released through the questionnaire star platform, and 368 college students were collected. Questionnaire data and statistical analysis of the collected data. **Results:** Online self-disclosure and rumination were significantly positively correlated with real-life social anxiety scores. Rumination scores mediated the relationship between online self-disclosure and real-life social anxiety scores. **Conclusion:** 1) College students' online self-disclosure is positively correlated with real social anxiety; 2) College students' rumination is positively correlated with social anxiety; 3) College students' online self-disclosure is positively correlated with rumination; 4) College students' online self-disclosure affects real social anxiety through rumination.

Keywords

Social Anxiety, Online Self-Disclosure, Rumination, College Students

Copyright © 2026 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

1.1. 社交焦虑

1.1.1. 社交焦虑的概念

社交焦虑是一种常见的负性情绪。根据美国精神疾病诊断标准第五版, 当其程度较轻且未影响正常社交时, 即称为社交焦虑(李莹, 毕重增, 2020)。潘朝霞等人指出, 社交焦虑者会不合理地担忧自身表现, 同时对社交本身感到害怕和紧张(潘朝霞等, 2018)。

1.1.2. 社交焦虑的理论

社交焦虑认知行为模型认为, 社交焦虑者基于早期经验形成对自我与他人互动的消极假设, 在新社交情境中会以威胁性方式解读事件, 从而加剧焦虑并引发回避行为(Clark & Wells, 1995)。具体而言, 提取负面记忆会导致过度自我监控及不合理信念, 进而诱发焦虑(许瑾, 2022)。

人际沟通理论强调, 社交焦虑者常存在不良的人际沟通模式, 过往失败经历与交往技能不足会影响其焦虑水平。他们在社交过程中反复回想失败, 形成恶性循环(Mellings & Alden, 2000; Modini et al., 2018)。

进化论视社交焦虑为一种具有适应性的竞争焦虑, 其功能在于避免个体被社会排斥(Trower & Gilbert, 1989)。个体为争取社会地位或认可而参与竞争(Gilbert, 2001), 但自视较低者即使获得正面反馈, 仍会因担心无法维持而产生焦虑(陈昌润, 2014)。

1.1.3. 现实社交焦虑与网络社交焦虑

研究显示, 现实社交焦虑普遍高于网络社交焦虑。High 和 Caplan (2009)、Rice 和 Markey (2009)以及

5 陈昌润(2014)的测量结果均支持这一结论。宋红岩进一步指出,二者呈强相关,且现实社交焦虑会引发网络社交焦虑(宋红岩, 2022)。

现实与网络社交焦虑的差异可能与网络社交的特点有关:一是匿名性,可隐藏相貌等缺点,使交流更自如;二是不同步性,允许充分斟酌内容,缓解即时紧张;三是便捷性,便于找到志同道合者,易于获得认同(Valkenburg & Peter, 2011)。

尽管网络交往已成为大学生社交的重要部分,但其发展方向常回归现实交往。尤其在疫情防控放开后,大学生线下活动日益增加,因此本研究将重点关注现实生活中的社交焦虑。

1.2. 网络自我表露

1.2.1. 现实自我表露的概念

自我表露通常指在人际互动中,通过言语等方式主动向他人表达个人想法、感受或信息的过程(Jourard & Lasakow, 1958; Dindia et al., 1997)。随着网络的普及,自我表露延伸至线上,网络自我表露已成为其重要延伸与补充(周林, 2012)。

1.2.2. 网络自我表露的概念

于明璐认为,网络自我表露是个体在网络交流中揭示自身真实信息以表达自我的过程(于明璐, 2011)。Chen 和 Sharma (2013)指出,其可分为主动与被动两种形式。后续研究进一步将其定义分为两类:一是目的性定义,强调其为增进认识、获得社交满足的行为;二是形式性定义,侧重于通过文字等方式主动或被动向接收者传递信息的过程(谢笑春等, 2013)。因形式性定义在研究中使用更广(曹玉, 2014),本研究亦采用此定义。

1.2.3. 网络自我表露的理论

目的性理论强调自我表露旨在使对方明确所传递信息。由于网络交流易因匿名产生误解,自我表露有助于澄清并维持交流(曹玉, 2014)。社会渗透理论也属此类,认为自我表露通过逐步深入促进关系发展,同样适用于网络环境(Gudykunst, 1989)。

形式性的理论认为,由于个体在网络中不需要实名,因此降低了对自我意识的觉察,同时提高了对网络社交的信任度,因而愿意在网络中进行自我表露(Reicher et al., 1995)。

1.3. 反刍思维

1.3.1. 反刍思维的概念

Nolen-Hoeksema 认为,反刍思维是一种消极的思维方式,表现为反复思考自身的抑郁症状、原因及后果,容易引发抑郁、焦虑等负面情绪,并导致行为上的惰性(Nolen-Hoeksema & Susan, 1987)。该思维也被视作一种稳定的人格特质(Conway et al., 2000),多数学者将其归为非适应性的认知风格(韩秀, 2010)。

1.3.2. 反刍思维的理论

1) Nolen-Hoeksema 的反应风格理论

该理论区分两种反应方式:适应性分心转移,即通过求助或活动转移注意力以促进问题解决;非适应性反刍反应,则持续回忆消极事件并进行不当归因,阻碍解决问题能力的提升(Nolen-Hoeksema & Susan, 1987)。

2) Martin 的目标驱动反刍理论

Martin 提出,反刍思维常出现在目标未达成时。个体对与目标相关的信息敏感,会反复思考如何缩小现状与目标的差距,直至目标实现或放弃,反刍才停止(Martin & Tesser, 1996)。

3) Wells 等的自我调节执行功能模型理论

Wells 与 Matthews 认为, 个体对反刍的元认知影响其应对方式与情绪。积极元认知视反刍为有益反思, 消极元认知则视其为失控且有害的思虑。面对负面事件时, 若个体调试不足并过度思考, 会强化反刍, 陷入持续担忧(Wells & Matthews, 1996, 2014)。

1.4. 现实社交焦虑、网络自我表露与反刍思维之间的研究

1.4.1. 网络自我表露与现实社交焦虑的相关研究

相关理论主要包括社交焦虑与自我呈现概念模型、社会补偿假说及社会增强假说。

社交焦虑与自我呈现概念模型指出, 社交焦虑者既希望通过自我呈现获得良好印象, 又忧虑如何呈现以及能否获得积极反馈, 从而产生焦虑(何晨, 2021)。社会补偿假说认为, 现实社会支持不足的个体会借助网络补偿社会资源, 出现“穷者变富”现象, 即社交焦虑者通过网络自我呈现获取支持。相反, 社会增强假说提出“富者更富”效应, 即现实中社会资源较多的个体在网络中能更自信地进行自我表露, 而社交焦虑者在网络中的互动可能也较少(Kraut et al., 2002)。

实证研究方面, 宋红岩发现大学生现实社交焦虑与网络自我表露呈正相关(宋红岩, 2022); Wang 等人针对青少年的研究也支持二者显著正相关(Wang et al., 2011)。此外, 林功成等指出, 现实社交焦虑与网络自我表露的诚实度正相关, 与表露数量负相关(林功成等, 2016); 何晨的研究进一步显示, 现实社交焦虑与积极自我呈现正相关, 与诚实自我呈现负相关(何晨, 2021)。

1.4.2. 反刍思维与现实社交焦虑的相关研究

二者的关系可从反应风格理论与目标驱动理论理解(徐慧, 赵富才, 2021)。不恰当的应对方式会使个体陷入无益反刍, 从而加剧社交焦虑(赖丽足等, 2018); 或当实际社交结果未达预期时, 个体因反复思虑差距而产生焦虑。社交焦虑的认知行为模型亦指出, 有反刍倾向的个体会在反思中不断强化消极信息, 加深焦虑(Clark & Wells, 1995)。多数实证研究支持反刍思维会加重社交焦虑(Mellings & Alden, 2000; Modini et al., 2018; Brozovich & Heimberg, 2008; 周济全, 陈青萍, 2018), 但也有如 Field 等人(2004)的研究发现, 社交焦虑者在事后反刍后情绪可能趋于平静。

1.4.3. 网络自我表露与反刍思维的相关研究

目前缺乏直接探讨二者关系的理论。由于反刍思维与私我觉察均指向对自身内部的关注, 因此可借鉴自我觉察与自我表露的相关理论:

累计假设认为, 私我觉察高的个体因常内省而自我认识更丰富, 从而拥有更多自我表露的材料(Derlaga & Berg, 1987)。自我认知需求理论指出, 高私我觉察者为满足自我了解的需求, 更愿进行自我表露。自我防御假设则相反, 认为低私我觉察者因惧怕消极体验而减少表露。

在实证方面, 目前尚无直接研究。一项针对肺癌化疗患者的研究发现, 线下自我表露与反刍思维呈正相关(程辰, 2021)。与反刍相近的概念(如私我觉察、自我感、自我意识)与网络自我表露的研究结果不一致: 私我觉察可能促进(Okdie, 2011)或减少表露(Joinson, 2001), 或与之无关(Li, 2017); 个人自我意识则正向预测表露(吴巧云, 2009)。

综上, 尽管已有相关特质与网络自我表露的研究, 但结果尚不一致, 且缺乏针对健康人群反刍思维与自我表露的探讨, 需进一步开展研究以丰富该领域。

1.4.4. 网络自我表露、反刍思维、现实社交焦虑三者的相关研究

目前尚未有研究直接探讨三者关系。依据社交焦虑与自我呈现概念模型, 个体在网络自我表露后若未获得预期反馈, 会过度自我监控与反思, 聚焦于消极面, 从而持续产生焦虑。

另一方面, 网络自我表露可能带来隐私泄露、网络欺侮等消极影响(谢笑春等, 2013), 且在社交媒体

上更多的自我呈现也增加了收到消极反馈的几率(Primack et al., 2017)。这些消极体验可能触发非适应性反刍思维(反应风格理论),进而引发或加剧焦虑情绪。

综上,三者之间的关系值得通过实证研究进一步探讨。

2. 研究内容与方法

2.1. 研究内容

通过问卷星向华北理工大学本科大学生发布《交往焦虑量表》《网络自我表露量表》和《反刍思维量表》,使用 SPSS 23.0 进行数据处理,研究大学生网络自我表露、反刍思维与现实社交焦虑的现状,了解大学生的人口统计学变量与三个研究变量的关系。并深入探究大学生反刍思维、网络自我表露与现实社交焦虑之间存在的
具体关系,提出降低现实社交焦虑水平的可行建议。

2.2. 研究对象

华北理工大学本科大学生共 368 人,筛选有效问卷 313 份,有效率 85.1%。其中男生 192 人,女生 121 人,平均年龄为 21.03 ± 1.44 岁。

2.3. 研究工具

Leary 编制、汪向东等修订的《交往焦虑量表》,该量表主要用于评定个体的主观社交焦虑,有 15 个项目, Likert 5 点计分,分数越高,社交焦虑程度越高。原研究中内部一致性系数为 0.800,本研究中为 0.86。

Leung 编制、曹玉翻译修订的《网络自我表露问卷》,测量网络自我表露的五个维度:意识性、积极性、数量、深度和诚实性,共 18 题。采用 Likert 7 点计分,总分越高,个体网络自我表露水平越高。原研究内部一致性系数为 0.799,本研究中为 0.90。

Nolen-Hoeksema 编制、韩秀和杨宏飞修订的《反刍思维量表》。量表包括三个维度:症状反刍、反省深思、强迫冥想,共 22 个项目。采用 Likert 4 点计分,加总后得分越高代表反刍思维越严重。原研究量表内部一致性系数 0.90,本研究中为 0.95。

收集被试性别、专业、年级、学业水平、是否为学生干部、是否有恋爱史等人口学变量信息。由于在实际收集数据过程中,大一、大五年级的被试数不足最小被试数 30,因此将大一、大二合并为低年级,将大三、大四、大五合并为高年级。由于学业水平后 25%的被试不足 30,因此将学业水平分为前 50%和后 50%。

2.4. 数据统计方法

使用 SPSS 23.0 进行描述性分析、独立样本 t 检验、相关分析、回归分析、中介效应分析。

3. 结果分析

3.1. 共同方法偏差检验

首先进行 Harman 单因子检验法进行检验。通过因子分析,发现特征根值大于 1 的因子共有 11 个,未经旋转的第一个因子只解释了全部变异量的 24.76%,小于总变异解释量的 40%,因此本研究
的共同方法偏差不严重。

3.2. 大学生网络自我表露、反刍思维、现实社交焦虑的描述性分析

使用描述统计法,对网络自我表露、反刍思维、现实社交焦虑进行分析,详情见表 1。

Table 1. Descriptive analysis of variables
表 1. 各变量描述性分析

变量	个案数	最小值	最大值	平均值	标准误差
现实社交焦虑	313	19.00	73.00	48.607	0.565
网络自我表露	313	24.00	124.00	73.847	0.999
反刍思维	313	22.00	88.00	50.144	0.765
反刍思维症状反刍	313	12.00	48.00	26.182	0.447
反刍思维反省深思	313	5.00	20.00	12.390	0.188
反刍思维强迫冥想	313	5.00	20.00	11.572	0.185
网络自我表露意识性	313	3.00	21.00	14.796	0.166
网络自我表露数量	313	3.00	21.00	10.997	0.226
网络自我表露积极性	313	3.00	21.00	14.099	0.202
网络自我表露深度	313	5.00	34.00	17.249	0.336
网络自我表露诚实性	313	4.00	28.00	16.706	0.299

3.3. 现实社交焦虑的人口学变量差异分析

使用独立样本 t 检验探索性别、专业、是否为学生干部、有无恋爱史对现实社交焦虑的影响，如表 2 所示。

结果表明，女生在现实社交焦虑维度上的均分略高于男生($t = 2.213, p < 0.05$)；理工科的大学生的均分低于文史科的学生($t = -3.838, p < 0.001$)；学生干部的均分低于非学生干部的大学生($t = -3.195, p < 0.01$)；有恋爱史的大学生均分低于无恋爱史的大学生($t = -5.134, p < 0.001$)。

Table 2. Demographic differences in real-life social anxiety
表 2. 现实社交焦虑在人口学上的差异

研究变量	人口学变量	个案数	M ± SD	t
现实社交焦虑	女	192	49.594 ± 9.538	2.213*
	男	121	47.041 ± 10.538	
	理工科	192	46.922 ± 9.839	-3.838***
	文史科	121	51.281 ± 9.697	
	是学生干部	154	46.799 ± 10.163	-3.195**
	非学生干部	159	50.359 ± 9.544	
	有恋爱史	200	46.510 ± 9.849	-5.134***
	无恋爱史	113	52.319 ± 9.184	

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，M 平均值，SD 标准差，下同。

3.4. 网络自我表露的人口学变量差异分析

使用独立样本 t 检验对大学生年级变量和网络自我表露的关系进行检验，结果如表 3 所示。

结果表明，低年级大学生的自我表露得分低于高年级大学($t = -2.365, p < 0.05$)；低年级大学生的自我表露意识性得分低于高年级大学($t = -2.710, p < 0.01$)；低年级大学生的自我表露积极性得分低于高年级大学($t = -3.387, p < 0.01$)；低年级大学生的网络自我表露诚实性得分低于高年级大学($t = -2.383, p < 0.05$)。

Table 3. Grade differences in online self-disclosure
表 3. 网络自我表露在年级上的差异

研究变量	年级	个案数	M ± SD	t
网络自我表露	低年级	65	48.714 ± 12.497	-2.365*
	高年级	248	52.413 ± 14.786	
网络自我表露意识性	低年级	65	13.769 ± 3.600	-2.710**
	高年级	248	15.065 ± 2.687	
网络自我表露积极性	低年级	65	12.785 ± 3.998	-3.387**
	高年级	248	14.444 ± 3.378	
网络自我表露诚实性	低年级	65	15.323 ± 5.652	-2.383*
	高年级	248	17.069 ± 5.150	

使用独立样本 t 检验探索大学生学业水平对网络自我表露的影响, 结果如表 4 所示。

Table 4. Academic performance differences in online self-disclosure
表 4. 网络自我表露在学业水平上的差异

研究变量	学业水平	个案数	M ± SD	t
网络自我表露数量	前 50%	248	10.762 ± 4.025	-2.039*
	后 50%	65	11.892 ± 3.796	
网络自我表露深度	前 50%	248	16.903 ± 5.816	-2.024*
	后 50%	65	18.569 ± 6.245	

结果表明, 学业水平为前 50% 大学生的网络自我表露数量得分($t = -2.039, p < 0.05$)和深度得分($t = -2.024, p < 0.05$)均低于后 50% 的大学生。

3.5. 反刍思维的人口学变量差异分析

使用独立样本 t 检验探索性别、专业对反刍思维的影响, 结果如表 5 和表 6 所示。

结果表明, 男生的反刍思维总分高于女生($t = -2.286, p < 0.05$); 男生的反刍思维症状反刍得分高于女性($t = -2.512, p < 0.05$)。理工科学生在反刍思维和反刍思维的各个分维度上得分都比女性文史科低($t = -2.489, p < 0.05$; $t = -2.172, p < 0.05$; $t = -2.962, p < 0.01$; $t = -2.030, p < 0.05$)。

使用独立样本 t 检验探索学业水平对反刍思维的影响, 结果如表 7 所示。

结果表明, 学业水平前 50% 的大学生反刍思维总分($t = -3.292, p < 0.05$)和反刍思维症状反刍得分($t = -4.050, p < 0.05$)均低于后 50% 的大学生。

Table 5. Gender differences in rumination
表 5. 反刍思维在性别上的差异

研究变量	人口学变量	个案数	M ± SD	t
反刍思维	女	192	48.714 ± 12.497	-2.286*
	男	121	52.413 ± 14.786	
反刍思维反刍症状	女	192	25.266 ± 7.285	-2.512*
	男	121	27.636 ± 8.624	

Table 6. Major differences in rumination
表 6. 反刍思维在专业上的差异

研究变量	人口学变量	个案数	M ± SD	t
反刍思维	理工科	192	48.646 ± 13.369	-2.489*
	文史科	121	52.521 ± 13.487	
反刍思维症状反刍	理工科	192	25.417 ± 7.778	-2.172*
	文史科	121	27.397 ± 7.975	
反刍思维反省深思	理工科	192	11.953 ± 3.312	-2.962**
	文史科	121	13.083 ± 3.244	
反刍思维强迫冥想	理工科	192	11.276 ± 3.248	-2.030*
	文史科	121	12.041 ± 3.249	

Table 7. Academic performance differences in rumination
表 7. 反刍思维在学业水平上的差异

研究变量	人口学变量	个案数	M ± SD	t
反刍思维	前 50%	248	48.875 ± 13.433	-3.292**
	后 50%	65	54.985 ± 12.862	
反刍思维症状反刍	前 50%	248	25.278 ± 7.729	-4.050***
	后 50%	65	29.631 ± 7.652	

3.6. 网络自我表露、反刍思维、现实社交焦虑的相关关系

对网络自我表露、反刍思维、现实社交焦虑三者进行相关分析，结果如表 8 所示，网络自我表露与现实社交焦虑呈显著正相关($r = 0.12, p < 0.05$)；反刍思维与现实社交焦虑显著正相关($r = 0.43, p < 0.01$)；网络自我表露与反刍思维显著正相关($r = 0.21, p < 0.01$)。

在此基础上，将网络自我表露、反刍思维各维度之间，以及与现实社交焦虑进行相关分析，详见表 9。

现实社交焦虑与网络自我表露的数量、深度维度显著正相关；现实社交焦虑与反刍思维的症状反刍、反省深思、强迫冥想三个维度均为显著正相关。

反刍思维的症状反刍维度与网络自我表露的数量、深度、诚实性维度显著正相关；反刍思维的反省深思维度与网络自我表露的数量、深度显著正相关；反省深思的强迫冥想维度与网络自我表露的数量、深度显著正相关。

Table 8. Means, standard deviations, and correlations of variables
表 8. 变量均值、标准差以及相关关系

	M ± SD	网络自我表露	反刍思维	现实社交焦虑
网络自我表露	73.85 ± 17.69	1		
反刍思维	50.14 ± 13.53	0.21***	1	
现实社交焦虑	48.61 ± 10.00	0.12*	0.43***	1

Table 9. Means, standard deviations, and correlations of subscales
表 9. 分量表均值、标准差以及相关关系

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 意识性	1								
2. 数量	0.420***	1							
3. 积极性	0.542***	0.457***	1						
4. 深度	0.405***	0.815***	0.425***	1					
5. 诚实性	0.483***	0.676***	0.652***	0.614***	1				
6. 症状反刍	0.00	0.298***	0.00	0.312***	0.124*	1			
7. 反省深思	0.089	0.203***	0.055	0.179**	0.109	0.810***	1		
8. 强迫冥想	0.065	0.230***	0.055	0.223***	0.107	0.766***	0.771***	1	
9. 现实社交焦虑	0.089	0.133*	0.041	0.116*	0.108	0.431***	0.397***	0.321***	1

3.7. 网络自我表露、反刍思维与现实社交焦虑的中介效应分析

在控制了男女性别、文理专业、高低年级、是否为学生干部、有无恋爱史、学业水平这六个人口学变量后，使用 SPSS 插件 PROCESS 3.0 对网络自我表露、反刍思维与现实社交焦虑进行中介效应检验。结果表明，网络自我表露对反刍思维具有显著正向预测作用($\beta = 0.221, p < 0.001$)，网络自我表露对现实社交焦虑具有显著正向预测作用($\beta = 0.122, p < 0.05$)，反刍思维对现实社交焦虑有显著正向预测作用($\beta = 0.417, p < 0.001$)，见表 10。

Table 10. Mediating effect analysis of online self-disclosure, rumination, and real-life social anxiety
表 10. 网络自我表露、反刍思维与现实社交焦虑的中介效应分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	标准化系数	标准误	t
现实社交焦虑	网络自我表露	0.382	0.146	7.452***	0.122	0.031	2.240*
反刍思维	网络自我表露	0.351	0.123	6.629***	0.221	0.042	4.011***
现实社交焦虑	网络自我表露	0.545	0.297	16.064***	0.030	0.029	0.593
	反刍思维				0.417	0.038	8.084***

网络自我表露对现实社交焦虑的直接效应占总效应的 24.6%，95%的可置信区间为(-0.040, 0.074)；网络自我表露通过反刍思维对现实社交焦虑的间接效应占总效应的 75.4%，95%的可置信区间为(0.022, 0.086)。由于加入中介变量反刍思维后，网络自我表露对现实社交焦虑的直接效应的置信区间包含 0，所以反刍思维在网络自我表露和现实社交焦虑的关系中起完全中介作用，见表 11。中介模型图见图 1。

Table 11. Total, direct, and mediating effects of rumination in the relationship between online self-disclosure and real-life social anxiety
表 11. 反刍思维在网络自我表露和现实社交焦虑之间的总效应、直接效应和中介效应

中介效应影响路径	效应值	标准误	CI 下限	CI 上限	效应占比
总效应	0.069	0.031	0.008	0.130	
直接效应	0.017	0.029	-0.040	0.074	24.6%
网络自我表露→反刍思维→现实社交焦虑	0.052	0.016	0.022	0.086	75.4%

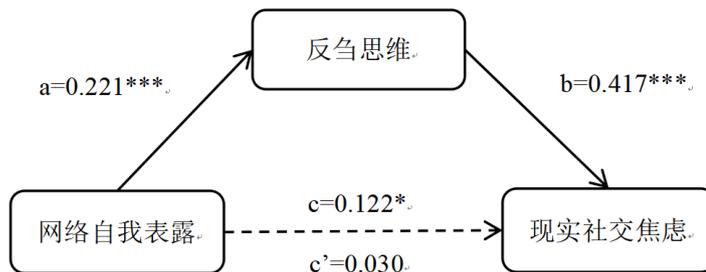


Figure 1. Mediating effect of rumination in the relationship between online self-disclosure and real-life social anxiety

图 1. 反刍思维在网络自我表露与现实社交焦虑之间的中介效应

4. 结果讨论

4.1. 网络自我表露、反刍思维、现实社交焦虑的关系

4.1.1. 变量相关关系讨论

本研究发现，网络自我表露、反刍思维与现实社交焦虑两两之间均呈显著正相关。

网络自我表露与现实社交焦虑正相关，支持了宋红岩(2022)的研究与社会补偿假说，即现实中社交支持不足的个体可能转向网络进行更多表露以获取支持。其中，表露的“数量”与“深度”维度也与现实社交焦虑正相关，较多、较深的表露可能因担心他人评价而引发焦虑。

反刍思维与现实社交焦虑正相关，与以往研究一致(周齐全, 陈青萍, 2018)，其各维度(症状反刍、反省深思、强迫冥想)均与现实社交焦虑显著正相关。这符合反应风格理论，即非适应性的反刍反应会加深对消极社交事件的沉浸，从而加剧焦虑。

网络自我表露与反刍思维正相关。反刍各维度与表露的“数量”、“深度”显著正相关，可能因为表露的内容与程度易引发不安，进而激活反刍(谢笑春等, 2013)。症状反刍与表露的“诚实性”正相关，可能由于高症状反刍者更关注自身感受，而较少修饰表露内容。该领域尚缺乏针对大学生的直接研究，有待进一步探讨。

4.1.2. 变量中介效应讨论

数据分析表明，反刍思维在网络自我表露对现实社交焦虑的影响中起完全中介作用。虽然本研究在统计分析中采用反刍思维总分作为中介变量，但反刍思维包含症状反刍、反省深思和强迫冥想三个维度，不同成分可能通过差异化认知机制影响社交焦虑，因此有必要从维度视角探讨其潜在作用路径。

具体而言，症状反刍主要表现为个体对自身情绪体验及生理反应的反复关注，这种自我聚焦加工会增强对焦虑信号的敏感性，并强化威胁知觉(Nolen-Hoeksema et al., 2008)。根据社交焦虑认知模型，过度内部注意会削弱对外部社交线索的加工，使个体更加依赖负性自我表征，从而加剧社交焦虑(Clark & Wells, 1995)。

强迫冥想则体现为难以控制的重复思考，其核心特征是认知控制失败和元认知失调。根据自我调节执行功能模型，个体若持有“反复思考有助于问题解决”的元认知信念，可能持续沉浸于事件分析之中，形成认知注意综合征(Wells & Matthews, 1996; Wells, 2019)，从而延长焦虑维持时间并阻碍适应性行为策略。

反省深思通常被认为具有一定的适应性功能，但在社交焦虑情境中可能未发挥保护作用。一方面，社交焦虑个体存在负性解释偏向，即使进行理性反思，也容易得出消极结论(Brozovich & Heimberg, 2008)；另一方面，网络情境中反馈的不确定性可能使反思过程转化为消极归因，逐渐演变为非适应性反刍。

然而,也有研究发现网络交流可能具有心理保护作用,例如在线自我表露能够促进社会支持获得并降低焦虑(Valkenburg & Peter, 2011),对于社交焦虑个体而言,网络环境甚至可能成为获取支持的重要渠道(Indian & Grieve, 2014)。这种差异提示网络自我表露本身并非风险因素,其影响取决于个体的认知加工方式。

综合来看,网络自我表露可能通过激活反刍认知加工模式,尤其是症状反刍与强迫冥想等非适应性成分,间接影响现实社交焦虑水平。这一结果从认知加工视角揭示了网络行为影响线下心理适应的潜在机制,也与既往研究提出的反刍在社交焦虑形成中的作用一致(Modini et al., 2018)。

4.2. 研究意义与不足

本研究揭示了反刍思维在网络自我表露与现实社交焦虑之间的完全中介作用,为理解及干预社交焦虑提供了依据。

在实践层面,干预重点不应简单放在减少网络自我表露行为本身,而应关注个体在表露后的认知加工方式。可通过认知行为干预帮助个体修正消极自动思维,减少灾难化解释(Hoffman & Smits, 2008);基于正念的干预亦能够降低反刍水平,从而缓解社交焦虑(Gu et al., 2015);元认知训练则可通过修正非适应性信念降低持续性反刍倾向(Wells, 2019)。同时,在网络行为层面应强调适应性表露策略,以促进社会支持获得。因此,高校心理健康教育可从认知加工训练与健康网络使用教育两个方面开展综合干预。

本研究仍存在若干局限。首先,本研究采用横断面设计,仅能揭示变量之间的相关关系,无法确定因果方向,未来研究有必要采用纵向或实验设计进一步验证。其次,本研究样本来源于单一高校,外部效度有限,未来可扩大样本范围。最后,本研究主要依赖自陈数据,未来可结合行为指标或他评数据进行验证。

5. 结论

- 1) 大学生网络自我表露与现实社交焦虑正相关;
- 2) 大学生反刍思维与现实社交焦虑正相关;
- 3) 大学生网络自我表露与反刍思维正相关;
- 4) 大学生反刍思维在网络自我表露和现实社交焦虑之间存在完全中介作用,即网络自我表露通过反刍思维影响现实社交焦虑。

参考文献

- 曹玉(2014). 大学生网络自我表露、领悟性社会支持和孤独感的关系. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 陈昌润(2014). 网络与现实社交焦虑水平的比较及其机制研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 程辰(2021). 肺癌化疗期患者自我表露、反刍思维和创伤后成长的关系研究. 硕士学位论文, 合肥: 安徽医科大学.
- 韩秀(2010). 大学生反刍思维及其与完美主义、心理健康的关系研究. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 何晨(2021). 社交媒体自我呈现策略的心理功能——对错失恐惧与线上社交焦虑的中介与调节作用. 硕士学位论文, 武汉: 武汉大学.
- 赖丽足, 任志洪, 陶嵘(2018). 过度“分享”负性事件与性别、心理健康和关系质量: 对共同反刍的元分析. *心理科学进展*, 26(1), 42-55.
- 李莹, 毕重增(2020). 自我聚焦对社交焦虑的影响: 抽离与正念的调节作用. *心理科学*, 43(1), 239-246.
- 林功成, 李莹, 陈锦芸(2016). 大学生的社交焦虑、自我表露与网上互动——对微博社交行为的路径分析. *青年研究* (4), 29-37, 95.
- 潘朝霞, 张大均, 潘彦谷, 胡天强(2018). 中学生自尊和评价恐惧在心理素质与社交焦虑中的中介作用. *中国心理卫生*

- 生杂志, 32(8), 676-681.
- 宋红岩(2022). 补偿还是增强——大学生社交焦虑、网络自我表露与网络社交焦虑关联研究. *中国广播电视学刊*, (5), 24-29.
- 吴巧云(2009). *大学生与网友的自我表露及其相关研究*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 谢笑春, 孙晓军, 周宗奎(2013). 网络自我表露的类型、功能及其影响因素. *心理科学进展*, 21(2), 272-281.
- 徐慧, 赵富才(2021). 反刍思维与社交焦虑的关系: 来自元分析的证据. *心理技术与应用*, 9(5), 270-282.
- 许瑾(2022). *高中生完美主义对社交焦虑的影响: 反刍思维的中介作用及干预研究*. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 于明璐(2011). *大学生网络与现实自我表露的量表编制及其与孤独感的关系*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 周济全, 陈青萍(2018). 大学生反刍思维及心理弹性与抑郁情绪的相关研究. *健康教育与健康促进*, 13(5), 398-401.
- 周林(2012). 大学生网络自我表露与现实自我表露的比较研究. *思想理论教育*, (19), 77-81.
- Brozovich, F., & Heimberg, R. G. (2008). An Analysis of Post-Event Processing in Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychology Review*, 28, 891-903. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.01.002>
- Chen, R., & Sharma, S. K. (2013). Self-Disclosure at Social Networking Sites: An Exploration through Relational Capitals. *Information Systems Frontiers*, 15, 269-278. <https://doi.org/10.1007/s10796-011-9335-8>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive Model of Social Phobia*. Guilford Press.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7503_04
- Derlaga, V. J., & Berg, J. H. (1987). *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy*. Springer.
- Dindia, K., Fitzpatrick, M. A., & Kenny, D. A. (1997). Self-Disclosure in Spouse and Stranger Interaction a Social Relations Analysis. *Human Communication Research*, 23, 388-412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1997.tb00402.x>
- Field, A. P., Psychol, C., & Morgan, J. (2004). Post-Event Processing and the Retrieval of Autobiographical Memories in Socially Anxious Individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 647-663. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.004>
- Gilbert, P. (2001). Evolution and Social Anxiety. *Psychiatric Clinics of North America*, 24, 723-751. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(05)70260-4)
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Gudykunst, W. B. (1989). Culture and the Development of Interpersonal Relationships. *Annals of the International Communication Association*, 12, 315-354. <https://doi.org/10.1080/23808985.1989.11678725>
- High, A. C., & Caplan, S. E. (2009). Social Anxiety and Computer-Mediated Communication during Initial Interactions: Implications for the Hyperpersonal Perspective. *Computers in Human Behavior*, 25, 475-482. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.10.011>
- Hoffman, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69, 621-632. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0415>
- Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook Is Easier than Face-to-Face: Social Support Derived from Facebook in Socially Anxious Individuals. *Personality and Individual Differences*, 59, 102-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.016>
- Joinson, A. N. (2001). Self-Disclosure in Computer-Mediated Communication: The Role of Self-Awareness and Visual Anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177-192. <https://doi.org/10.1002/ejsp.36>
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some Factors in Self-Disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, 91-98. <https://doi.org/10.1037/h0043357>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Li, L. (2017). The Role of Anonymity in Peer Assessment. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42, 645-656. <https://doi.org/10.1080/02602938.2016.1174766>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some Ruminative Thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition* (pp. 1-47). Lawrence Erlbaum Associates.
- Mellings, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive Processes in Social Anxiety: The Effects of Self-Focus, Rumination and Anticipatory Processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243-257. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00040-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00040-6)

- Modini, M., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2018). Processes and Pathways Mediating the Experience of Social Anxiety and Negative Rumination. *Behaviour Research and Therapy*, *103*, 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.01.009>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin*, *101*, 259-282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Okdie, B. M. (2011). *Bloggng and Self-Disclosure: The Role of Anonymity, Self-Awareness, and Perceived Audience*. Ph.D. Thesis, The University of Alabama.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. et al. (2017). Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally-Representative Study among U.S. Young Adults. *Computers in Human Behavior*, *69*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Reicher, S. D., Spears, R., & Postmes, T. (1995). A Social Identity Model of Deindividuation Phenomena. *European Review of Social Psychology*, *6*, 161-198. <https://doi.org/10.1080/14792779443000049>
- Rice, L., & Markey, P. M. (2009). The Role of Extraversion and Neuroticism in Influencing Anxiety Following Computer-Mediated Interactions. *Personality and Individual Differences*, *46*, 35-39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.022>
- Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New Theoretical Conceptions of Social Anxiety and Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, *9*, 19-35. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90044-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90044-5)
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, *48*, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Wang, J., Jackson, L. A., & Zhang, D. (2011). The Mediator Role of Self-Disclosure and Moderator Roles of Gender and Social Anxiety in the Relationship between Chinese Adolescents' Online Communication and Their Real-World Social Relationships. *Computers in Human Behavior*, *27*, 2161-2168. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.06.010>
- Wells, A. (2019). Breaking the Cybernetic Code: Understanding and Treating the Human Metacognitive Control System to Enhance Mental Health. *Frontiers in Psychology*, *10*, Article 2621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02621>
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorder: The S-REF Model. *Behaviour Research and Therapy*, *34*, 881-888. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00050-2)
- Wells, A., & Matthews, G. (2014). *Attention and Emotion (Classic Edition): A Clinical Perspective*. Psychology Press.