

父母教养方式与青少年社交焦虑的关系： 社交网站上行社会比较和真实自我表达的 并行中介作用

田 昊¹, 谢雨欣^{1*}, 熊昊天¹, 银兴钰², 龙 嫻²

¹西华师范大学教育学院, 四川 南充

²成都市温江区第二中学校, 四川 成都

收稿日期: 2026年6月12日; 录用日期: 2026年7月7日; 发布日期: 2026年7月20日

摘 要

为考察数字化背景下父母教养方式影响青少年社交焦虑的内在机制,本研究引入社交网站上行社会比较、真实自我表达为并行中介变量,构建中介模型。采用简式父母教养方式量表、社交网站上行社会比较量表、社交网站真实自我表达量表及青少年社交焦虑量表,对四川省成都市1003名初一、初二、高一和高二的青少年开展问卷调查。结果显示:父母教养方式、社交网站上行社会比较、真实自我表达与社交焦虑两两显著相关;积极教养方式显著负向预测社交焦虑,消极教养方式显著正向预测社交焦虑;社交网站上行社会比较与真实自我表达均在父母教养方式与社交焦虑间发挥显著并行中介作用,且真实自我表达的中介效应更强。研究表明,家庭教养既可直接预测青少年社交焦虑,也可通过网络认知与行为间接作用,为家庭、学校、社会协同开展青少年心理健康教育提供理论依据与实践参考。

关键词

父母教养方式, 社交焦虑, 社交网站上行社会比较, 社交网站真实自我表达, 并行中介

The Relationship between Parenting Styles and Adolescent Social Anxiety: The Parallel Mediating Roles of Upward Social Comparison and Authentic Self-Expression on Social Networking Sites

*通讯作者。

文章引用: 田昊, 谢雨欣, 熊昊天, 银兴钰, 龙嫻(2026). 父母教养方式与青少年社交焦虑的关系: 社交网站上行社会比较和真实自我表达的并行中介作用. *心理学进展*, 16(7), 258-270. DOI: 10.12677/ap.2026.167358

Hao Tian¹, Yuxin Xie^{1*}, Haotian Xiong¹, Xingyu Yin², Xian Long²

¹School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

²No.2 Middle School of Wenjiang, Chengdu Sichuan

Received: June 12, 2026; accepted: July 7, 2026; published: July 20, 2026

Abstract

To investigate the underlying mechanisms by which parental parenting styles influence adolescent social anxiety in the digital context, this study introduced upward social comparison and authentic self-expression on social media as parallel mediating variables to construct a mediation model. Using the Simplified Parenting Style Scale, Upward Social Comparison Scale on Social Media, Authentic Self-Expression Scale on Social Media, and Adolescent Social Anxiety Scale, a questionnaire survey was conducted among 1,003 adolescents from grade 7, grade 8; grade 10, grade 11 in Chengdu, Sichuan Province. The results demonstrated that parental parenting styles, upward social comparison on social media, and authentic self-expression all exhibited significant pairwise correlations with social anxiety; positive parenting styles negatively predicted social anxiety, whereas negative parenting styles, while positively predicted social anxiety; both upward social comparison and authentic self-expression played significant parallel mediating roles between parental parenting styles and social anxiety, with authentic self-expression demonstrating a stronger mediating effect. The study indicates that family parenting not only directly influences adolescent social anxiety but also indirectly affects it through online cognition and behavior, providing theoretical foundations and practical recommendations for collaborative mental health education efforts involving families, schools, and society.

Keywords

Parenting Styles, Social Anxiety, Upward Social Comparison on Social Networking Sites, Authentic Self-Expression on Social Networking Sites, Parallel Mediation

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

青少年阶段是个体自我认知建构、社交能力发展与情绪人格成熟的关键过渡期，这一时期的心理健康状态直接影响个体成年后的社会适应能力与身心发展水平。在数字化时代全面渗透的当下，互联网已深度融入青少年的日常学习与生活，据第 55 次《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示，我国网民规模已达 11.08 亿人，互联网普及率升至 78.6%，网络社交平台成为青少年开展人际互动、获取外界信息、进行自我表达的核心场域。社交网站凭借便捷的交互性、开放的传播性与多元的功能性，为青少年搭建了突破时空限制的社交与表达平台，但同时网络空间的特殊信息生态与行为模式，也催生了诸多青少年心理健康风险问题，其中社交焦虑已然成为当代青少年群体高发的情绪心理问题，受到发展心理学、网络心理学与教育学领域的广泛关注。

家庭作为个体成长的第一环境，父母教养方式是塑造青少年心理特质、行为习惯与情绪调节模式的核心家庭因素，也是影响青少年社交适应与情绪健康最稳定、最持久的关键变量。学界普遍认为，父母

教养方式是父母与子女长期互动中形成的稳定态度、行为模式及情感氛围,核心包含拒绝型、温暖型、控制型三大维度,可划分为积极与消极两类教养模式(王志梅, 2003)。其中,温暖支持的积极教养以情感关怀、理解接纳为核心,能够为青少年提供充足的心理安全感;而拒绝惩罚、过度干预的消极教养,则易导致青少年自我认知偏差、情绪调节能力缺失。现有研究证实,父母教养方式的形成会产生差异化的养育效果(陈泳如, 胡佳佳, 2012; 郭龙, 2011; 李梅, 2022)。近年来相关研究逐步突破静态单一的分析模式,转向动态追踪与机制探索,开始重点关注父母教养方式通过中介变量影响青少年心理健康的内在路径(Liang et al., 2013; 刘丹霓, 李董平, 2017)。

在网络社交场景下,社交网站上行社会比较是诱发青少年负面认知与情绪问题的重要网络行为。基于 Festinger (1954)提出的社会比较理论,个体在缺乏客观自我评价标准时,会通过与他人对比完成自我认知评估,而上行社会比较即个体与各方面优于自身的对象进行对比的行为。与线下传统社会比较不同,社交网站场景下的上行社会比较具备独特属性:一是比较行为多为无意识被动触发,用户浏览社交动态时极易被动卷入对比情境;二是平台信息存在显著的正向偏差,用户普遍进行选择性地印象管理,仅展示个人“高光时刻”,弱化负面生活状态,形成理想化的网络形象;三是比较对象突破传统圈层,涵盖明星、网红等超常参照群体(李小飞等, 2018)。这种特殊的比较模式,极易让青少年将自身平凡的现实生活与他人修饰后的网络形象对比,进而产生自我否定、自卑妒忌等负面情绪,诱发心理适应问题(Chen & Lee, 2013)。现有研究表明,人格特质、自尊水平、社交网站使用方式与频率,均会影响上行社会比较的发生强度,且该行为对心理健康存在双重效应,既可能引发焦虑、抑郁等负面情绪,也可能激发个体自我提升的动力(Appel et al., 2015; 郑晓莹等, 2015)。

与此同时,社交网站真实自我表达作为青少年重要的线上自我呈现行为,对其情绪健康与自我整合具有双向影响。真实自我是个体现实中难以表达、不被认可,但内心真实拥有的特质与情绪,而社交网站真实自我表达,即个体借助网络平台坦诚流露真实自我、情绪与想法的行为(McKenna et al., 2002; Kim & Lee, 2011)。社交网站的匿名化、异步交互、内容可编辑等技术特性,为青少年提供了低风险的自我表达场域,弥补了现实社交中的表达局限(徐欢欢等, 2017)。学界围绕该行为形成了两大核心理论假说,其一为网络真实自我激活假说,认为适度的真实自我表达能够帮助青少年建立新型人际关系、获取社会支持、提升心理幸福感;其二为自我概念分化假说,指出过度的线上真实表达会加剧线上线下自我割裂,模糊青少年自我概念清晰性,诱发孤独感、抑郁等心理问题(Valkenburg & Peter, 2008; Seidman, 2014)。后续实证研究进一步证实,真实自我表达的效果受表达动机、社交反馈、个体年龄发展阶段的调节,无节制的负面情绪宣泄、消极的社交反馈,会显著加剧青少年的心理失衡(丁倩等, 2023; Forest & Wood, 2012)。

社交焦虑是青少年群体最常见的情绪障碍之一,指个体在真实或想象的社交场景中,因担忧负面评价、怀疑自身社交能力,产生的紧张、恐惧、回避等负面情绪体验(Schlenker & Leary, 1982)。从进化心理学视角来看,社交焦虑是人类演化形成的适应性心理机制,是个体维护社交资源、规避人际风险的本能反应(Gilbert, 2001; Karasewich & Kuhlmeier, 2020)。依据《精神障碍诊断与统计手册(第五版)》界定,日常轻度社交焦虑不会损害个体社会功能,且具备较强的情境性与可变性,可随环境调整逐步缓解,而持续性、高强度的社交焦虑则会发展为社交焦虑障碍,严重影响青少年的人际社交与身心发展(American Psychiatric Association, 2013; Skocic et al., 2015)。当前学界围绕社交焦虑形成了认知行为模型、情绪安全感理论、三元交互理论等多重解释框架,证实个体人格特质、家庭教养环境、网络社交行为均是社交焦虑的核心影响因素(童媛添等, 2017; 赵鑫等, 2014; 汤佳怡等, 2025)。

梳理现有研究成果可知,学界已分别验证了父母教养方式、社交网站上行社会比较、社交网站真实自我表达与青少年社交焦虑的两两关联。在家庭教养层面,积极情感温暖的教养方式能够显著降低青少年社交焦虑水平,而父母拒绝、过度控制、严厉惩罚等消极教养方式,会破坏青少年的情绪安全感与自

我价值感, 导致其社交能力发展不足, 显著提升社交焦虑发生风险(朱海东, 2008; 郭丽等, 2024; 李晓艳, 2025)。在网络行为层面, 父母教养方式会深刻塑造青少年的网络认知与行为模式: 温暖支持型教养能够培养青少年理性的网络认知, 减少盲目上行社会比较与宣泄式自我表达; 而专制控制型教养下的青少年, 因自我概念发展不完善, 更依赖网络社交评价确认自我价值, 易频繁开展上行比较、进行过度的线上真实自我表达(张丛丽, 周宗奎, 2018; 徐欢欢等, 2017)。同时, 大量实证研究证实, 高频的社交网站上行社会比较、不当的真实自我表达, 是诱发青少年社交焦虑的重要风险因素(Appel et al., 2015; 丁倩等, 2023)。

尽管现有研究已厘清各变量间的两两关系, 但仍存在研究缺口有待弥补。首先, 多数研究仅单独探讨家庭教养或网络行为对社交焦虑的影响, 未将家庭环境、网络行为、情绪健康纳入统一研究框架, 忽视了数字化背景下家庭教养通过网络行为影响青少年社交焦虑的并行内在机制; 其次, 现有研究多单一考察某一种网络行为的中介作用, 尚未系统对比社交网站上行社会比较、真实自我表达的并行中介效应, 无法明确两条路径的独立作用与影响差异; 最后, 现有研究缺乏对本土青少年群体的针对性模型验证, 结合中国家庭教养文化、青少年网络使用特征的整合机制研究较为匮乏。

基于此, 本研究依托社会比较理论、自我差异理论、情绪安全感理论与三元交互理论, 以青少年为研究对象, 构建并行中介模型, 系统探讨父母教养方式对青少年社交焦虑的直接预测关系, 以及社交网站上行社会比较、社交网站真实自我表达的中介作用, 旨在揭示家庭教养影响青少年社交焦虑的数字化路径, 厘清两种网络行为的中介机制差异。研究结果能够丰富家庭教养与青少年心理健康的交叉研究成果, 同时为家校社协同干预青少年社交焦虑、引导青少年理性使用社交网站、优化家庭教育模式提供实证依据与实践指导。据此, 本研究做出如下假设并提出以下假设模型:

H1a: 积极父母教养方式(情感温暖)对青少年社交焦虑具有显著负向预测作用。

H1b: 消极父母教养方式(拒绝、过度保护)对青少年社交焦虑具有显著正向预测作用。

H2a: 社交网站上行社会比较在积极父母教养方式与青少年社交焦虑之间起显著中介作用。

H2b: 社交网站上行社会比较在消极父母教养方式与青少年社交焦虑之间起显著中介作用。

H3a: 社交网站真实自我表达在积极父母教养方式与青少年社交焦虑之间起显著中介作用。

H3b: 社交网站真实自我表达在消极父母教养方式与青少年社交焦虑之间起显著中介作用。

模型假设图见图 1。

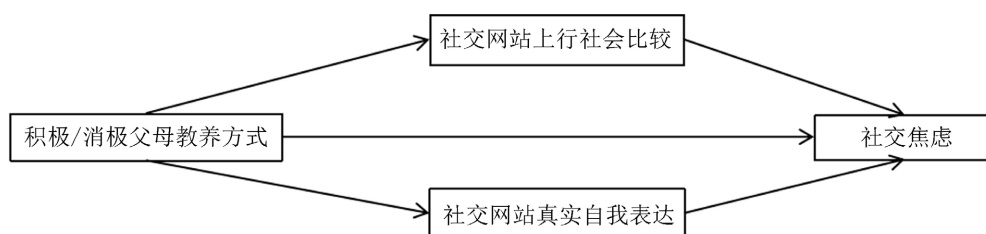


Figure 1. Assumption diagram of the positive/negative parenting style model

图 1. 积极/消极父母教养方式模型假设图

2. 研究方法

2.1. 研究对象

在 2025 年 4~6 月采用方便取样的方法, 从四川省成都华西中学初一(250 人)、初二(102 人)、高一(415 人)、高二(236 人)年级学生作为研究对象, 随机抽取部分班级共计 1149 名学生, 其中男生 493 名, 女生 510 名。研究者在相关班级, 通过课堂环境施测, 采用固定的问卷, 现场实时回收。实际发放问卷

数量 1149 份,对回收问卷进行严格筛查后,剔除了不完整或极端数据问卷 146 份,最终确定有效问卷 1003 份,有效回收率为 87.29%。本研究的进行取得了学校、家长和学生知情同意。

2.2. 研究工具

本研究采用简式父母教养方式、青少年社交焦虑、社交网站上行社会比较与社交网站真实自我表达四个问卷,使用方便取样的方法,了解父母教养方式、青少年社交焦虑、社交网站上行社会比较与社交网站真实自我表达的现状。

2.2.1. 简式父母教养方式问卷

本研究采用蒋奖等人(2010)修订的中文版简式父母教养方式问卷(S-EMBU)进行测量。该量表包含父亲版和母亲版,共 42 个题项,均采用 4 点计分。量表由拒绝(6 题)、情感温暖(7 题)和过度保护(8 题)3 个维度构成,得分越高表明该教养行为的倾向越强。在数据分析阶段,首先分别计算父亲版和母亲版在各维度上的题目得分,再将父亲与母亲在对应维度上的得分取平均值,合成父母整体教养方式指标。具体而言,情感温暖维度的合成得分被定义为积极父母教养方式;拒绝与过度保护两个维度的合成得分取均值,合称为消极父母教养方式。本研究中,总量表的 Cronbach's α 系数为 0.709,拒绝、情感温暖、过度保护三个维度的 α 系数分别为 0.917、0.852 和 0.773;积极父母教养方式和消极父母教养方式的 α 系数分别为 0.917 和 0.867。

2.2.2. 社交网站上行社会比较量表

本研究选用连帅磊(连帅磊等, 2017)基于白学军团队修订的中文版社会比较倾向量表(源自爱荷华-荷兰比较倾向量表)所开发的社交网站上行社会比较测量工具。该问卷专门针对社交网站使用情境设计,包含 6 个测量项目,采用 5 级 Likert 评分标准(1 = 非常不符合, 5 = 完全符合),通过累计得分来评估被试在社交平台上进行上行社会比较的发生频率。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.908。

2.2.3. 社交网站真实自我表达量表

本研究采用由 McKenna、Green 和 Gleason 等学者开发,并经徐欢欢等(2017)本土化修订的“网络真实自我表达”测评量表。该量表包含 4 个测量条目(例如:“在线上社交互动时,你所展现的自我特质有多少是线下交往中未曾呈现的?”),采用 7 级 Likert 评分标准(1 分代表“极少表现”, 7 分代表“充分表现”)。量表总分与个体在网络社交中呈现真实自我的程度呈正相关。在本研究中,该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.739。

2.2.4. 青少年社交焦虑问卷

本研究选用 La Greca & Lopez 研究团队(1998)开发并由朱海东(2008)进行中文版修订的青少年社交焦虑评估量表(SAS-A)。该测评工具包含 13 个测量项目,从 3 个主要维度进行评估:对陌生环境的紧张感、负面评价恐惧以及日常社交中的回避行为与不适体验。采用 5 级 Likert 评分法(1~5 分),总分越高表明被试在社交情境中表现出的焦虑症状越显著。该问卷在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.909。

2.3. 数据分析

使用 SPSS26.0 建立数据库,对问卷数据进行录入,然后处理数据缺失值、极端值及反向计分项目等问题,为后续的模型建立做好准备。其次,进行共同方法偏差检验,在不存在共同方法偏差的基础上进行后续分析。随后,使用皮尔逊相关分析检验各个变量之间的相关程度;最后,采用 PROCESS 宏程序进行并行中介效应检验。在检验中,将性别、年级和社交网站日均使用时长作为协变量纳入所有回归方程,以控制这些潜在影响因素。PROCESS 输出结果中报告的回归系数为标准化回归系数(β)。中介效应的显著性

采用 Bootstrap 法(重复抽样 5000 次)进行检验,若效应值的 95%置信区间不包含 0,则表明中介效应显著。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差分析

采用 Harman 单因子检验法进行探索性因素分析(周浩, 龙立荣, 2004)来确保研究的严谨性,避免存在严重的共同方法偏差。结果显示,有 17 个因子数的特征根大于 1,最大因子所解释的变异量为 19.69%,远低于 40%临界值,表明本研究未受到显著的共同方法偏差影响,满足后续分析的条件。

3.2. 各变量的描述性统计与相关分析

本研究当中各变量的平均数、标准差以及相关分析的结果如表 1 所示。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis results for each variable
表 1. 各变量的描述性统计与相关分析结果

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5
1 积极父母教养方式	2.86 ± 0.39	-				
2 消极父母教养方式	1.75 ± 0.64	-0.282**	-			
3 社交网站上行社会比较	2.50 ± 0.97	-0.065*	0.078*	-		
4 社交网站真实自我表达	3.27 ± 1.23	-0.112**	0.183**	0.214**	-	
5 社交焦虑	2.60 ± 0.82	-0.305**	0.235**	0.267**	0.318**	-

注: **p* < 0.05, ***p* < 0.01, ****p* < 0.001。

父母教养方式、社交网站上行社会比较、社交网站真实自我表达和社交焦虑存在显著负相关($r = -0.282, p < 0.01$; $r = -0.065, p < 0.05$; $r = -0.112, p < 0.01$; $r = -0.305, p < 0.01$); 消极父母教养方式与社交网站上行社会比较、社交网站真实自我表达和社交焦虑存在显著正相关($r = 0.078, p < 0.05$; $r = 0.183, p < 0.01$; $r = 0.235, p < 0.01$); 社交网站上行社会比较与社交网站真实自我表达和社交焦虑存在显著正相关($r = 0.214, p < 0.01$; $r = 0.267, p < 0.01$); 社交网站真实自我表达和社交焦虑存在显著正相关($r = 0.318, p < 0.01$), 变量间具有较强相关性, 所以能够进一步进行中介效应检验。

3.3. 社交网站上行社会比较和社交网站真实自我表达的并行中介效应检验

在并行中介分析中, 本研究以“积极父母教养方式”(由父母情感温暖维度得分综合表征)和“消极父母教养方式”(由父母拒绝与过度保护维度得分综合表征)为自变量, 将社交网站上行社会比较 M1、社交网站真实自我表达 M2 共同作为中介变量, 以社交焦虑为因变量, 构建并行中介回归模型, 采用 PROCESS 进行检验, 采用非参数百分位 Bootstrap 法, 重复抽样 5000 次获得偏差校正后的置信区间, 检验中介效应及其显著性。

3.3.1. 积极父母教养方式下的中介效应

由表 2 可知, 积极父母教养方式显著负向预测社交网站上行社会比较($\beta = -0.066, t = -2.106, p = 0.035$)、显著负向预测社交网站真实自我表达($\beta = -0.099, t = -3.196, p = 0.001$); 社交网站上行社会比较($\beta = 0.177, t = 6.174, p < 0.001$)和社交网站真实自我表达($\beta = 0.253, t = 8.725, p < 0.001$)均能显著正向预测社交焦虑。在将这两个变量作为中介变量纳入回归模型后, 我们发现积极父母教养方式对社交焦虑的直接预测作用仍然显著($\beta = -0.254, t = -9.175, p < 0.001$)。

由中介效应占比表 3 可知, 在以社交网站上行社会比较和真实自我表达为中介的并行模型中: 总间接效应值为-0.037, 95%置信区间为[-0.059, -0.015], 不包含 0, 说明积极父母教养方式通过这两个中介变量对青少年社交焦虑产生的间接效应整体显著。具体路径分析表明, 上行社会比较的特定间接效应值为-0.012, 95%置信区间为[-0.025, -0.001], 不包含 0, 中介效应显著; 真实自我表达的特定间接效应值为-0.025, 95%置信区间为[-0.043, -0.008], 不包含 0, 中介效应显著。直接效应值为-0.254, 95%置信区间为[-0.340, -0.220], 不包含 0, 说明积极父母教养方式对青少年社交焦虑的直接效应是显著的。其中, 直接效应占总效应的 87.0%, 上行社会比较和真实自我表达的中介效应分别占总效应的 4%和 9%, 两条中介路径的效应量对比不显著(对比效应 = 0.013, 95% CI [-0.006, 0.033])。

Table 2. Mediating effect of positive parenting styles
表 2. 积极父母教养方式中介效应

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
社交网站 上行社会比较	积极父母 教养方式	0.17	0.03	7.531***	-0.066	-2.106*
社交网站 真实自我表达	积极父母 教养方式	0.23	0.05	13.475***	-0.099	-3.196**
社交焦虑	积极父母 教养方式	0.50	0.25	55.676***	-0.254	-9.175***
	社交网站 上行社会比较				0.177	6.174***
	社交网站 真实自我表达				0.253	8.725***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

Table 3. Proportion of mediating effects in positive parenting styles
表 3. 积极父母教养中介效应占比

	效应值	<i>SE</i>	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限	效应占比
总效应	-0.291	0.029	-0.385	-0.257	
直接效应	-0.254	0.028	-0.340	-0.220	87%
总间接效应	-0.037	0.011	-0.059	-0.015	13%
Ind1	-0.012	0.006	-0.025	-0.001	4%
Ind2	-0.025	0.009	-0.043	-0.008	9%
对比效应(1~2)	0.013	0.010	-0.006	0.033	

注: Ind1 = 积极父母教养方式→社交网站上行社会比较→社交焦虑; Ind2 = 积极父母教养方式→社交网站真实自我表达→社交焦虑。

值得注意的是, 在两条显著的中介路径中, 积极父母教养方式对两个中介变量的作用方向为负, 而两个中介变量对社交焦虑的作用方向为正。根据间接效应符号的判断原则, 这导致间接效应(-0.037)与总效应(-0.291)及直接效应(-0.254)的符号一致, 表明中介变量在模型中起部分中介效应。这意味着, 积极父母教养方式不仅能直接缓解青少年的社交焦虑症状, 还能通过降低社交网站上行社会比较倾向, 以及减少非适应性的过度真实自我表达, 间接降低社交焦虑风险。在纳入上述中介路径后, 积极父母教养方式对

社交焦虑的直接预测效应依然显著($\beta = -0.254, p < 0.001$), 且直接效应(87%)占据主导地位。这一结果提示, 虽然提升真实自我表达与削弱上行社会比较是积极教养预测焦虑的重要心理机制, 但与此同时, 积极的家庭教养氛围所带来的情感支持与心理安全感, 依然能够独立发挥保护作用, 有效缓解个体的社交焦虑。

因此, 积极的父母教养方式不仅可以直接降低青少年的社交焦虑水平, 还可以通过减少其在社交网站上的上行社会比较行为和弱化真实自我表达的倾向性, 从而间接缓解其社交焦虑。社交网站上行社会比较和真实自我表达在积极父母教养方式与青少年社交焦虑之间均起部分中介作用, 假设 H1a、H2a 和 H3a 成立。

3.3.2. 消极父母教养方式下的中介效应

由表 4 可知, 消极父母教养方式显著正向预测社交网站上行社会比较($\beta = 0.090, t = 2.880, p = 0.004$)、显著正向预测社交网站真实自我表达($\beta = 0.177, t = 5.778, p < 0.001$); 社交网站上行社会比较($\beta = 0.179, t = 6.127, p < 0.001$)和社交网站真实自我表达($\beta = 0.246, t = 8.239, p < 0.001$)均能显著正向预测社交焦虑。在将这两个变量作为中介变量纳入回归模型后, 我们发现消极父母教养方式对社交焦虑的直接预测作用仍然显著($\beta = 0.173, t = 6.019, p < 0.001$)。

Table 4. Mediating effect of negative parenting styles
表 4. 消极父母教养方式中介效应

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
社交网站 上行社会比较	消极父母 教养方式	0.182	0.033	8.520***	0.090	2.880**
社交网站 真实自我表达	消极父母 教养方式	0.269	0.073	19.521***	0.177	5.778***
社交焦虑	消极父母 教养方式	0.465	0.216	45.836***	0.173	6.019***
	社交网站 上行社会比较				0.179	6.127***
	社交网站 真实自我表达				0.246	8.239***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

Table 5. Proportion of mediating effects of negative parenting styles
表 5. 消极父母教养方式中介效应占比

	效应值	SE	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限	效应占比
总效应	0.233	0.028	0.176	0.290	
直接效应	0.173	0.027	0.118	0.228	74%
总间接效应	0.060	0.011	0.040	0.083	26%
Ind3	0.016	0.006	0.005	0.030	7%
Ind4	0.044	0.009	0.027	0.063	19%
对比效应(3~4)	-0.028	0.012	-0.050	-0.005	

注: Ind3 = 消极父母教养方式→社交网站上行社会比较→社交焦虑; Ind4 = 消极父母教养方式→社交网站真实自我表达→社交焦虑。

由中介效应占比表 5 可知, 在以社交网站上行社会比较和真实自我表达为中介的并行模型中: 总间接效应值为 0.060, 95%置信区间为[0.040, 0.083], 不包含 0, 说明消极父母教养方式通过这两个中介变量对青少年社交焦虑产生的间接效应整体显著。具体路径分析表明, 上行社会比较的特定间接效应值为 0.016, 95%置信区间为[0.005, 0.030], 不包含 0, 中介效应显著; 社交网站真实自我表达的特定间接效应值为 0.044, 95%置信区间为[0.027, 0.063], 不包含 0, 中介效应显著。两条中介路径的效应量对比显著(对比效应 = -0.028, 95%CI [-0.050, -0.005]), 表明真实自我表达的中介作用显著强于上行社会比较。直接效应值为 0.173, 95%置信区间为[0.118, 0.228], 不包含 0, 说明消极父母教养方式对青少年社交焦虑的直接效应是显著的。其中, 直接效应占总效应的 74%, 上行社会比较和真实自我表达的中介效应分别占总效应的 7%和 19%。

因此, 消极的父母教养方式(拒绝、过度保护)不仅可以直接加剧青少年的社交焦虑水平, 还可以通过增加其在社交网站上的上行社会比较行为和真实自我表达倾向, 从而间接提升其社交焦虑。社交网站上行社会比较和真实自我表达在消极父母教养方式与青少年社交焦虑之间均起部分中介作用, 且真实自我表达的中介作用更强, 假设 H1b、H2b 和 H3b 成立。

4. 讨论

4.1. 研究变量整体现状特征分析

本研究考察了父母教养方式与青少年社交焦虑之间的关系, 并进一步检验社交网站上行社会比较和社交网站真实自我表达的并行中介作用。研究结果表明, 积极父母教养方式显著负向预测青少年社交焦虑, 消极父母教养方式显著正向预测青少年社交焦虑; 同时, 社交网站上行社会比较和社交网站真实自我表达均在父母教养方式与青少年社交焦虑之间发挥显著中介作用。具体而言, 积极父母教养方式可能通过降低青少年的社交网站上行社会比较倾向, 以及减少其对线上空间进行补偿性真实自我表达的倾向, 与较低水平的社交焦虑相关; 消极父母教养方式则可能通过增强上行社会比较和真实自我表达倾向, 与较高水平的社交焦虑相关。

这一发现的理论意义在于, 家庭教养并未因青少年社交活动向网络空间延伸而失去解释力。相反, 父母教养方式仍然可能通过影响青少年在网络平台中如何评价自我、如何表达自我, 继续与其社交情绪适应发生联系。已有研究指出, 社交焦虑的核心在于个体希望在他人面前形成良好印象, 却又担心自己无法达到这一目标时所产生的焦虑体验(Schlenker & Leary, 1982)。在数字化社交情境下, 青少年面对的不仅是线下同伴评价, 也包括社交网站中的可见比较、点赞反馈、评论回应和自我呈现压力。因此, 青少年社交焦虑的形成不宜仅从家庭内部或网络行为单一视角解释, 而应置于家庭关系经验、网络认知加工与自我表达方式交互作用的框架中理解。

本研究将情绪安全感理论、社会比较理论与自我差异理论纳入同一解释框架, 为理解数字化背景下青少年社交焦虑的形成机制提供了经验支持。尤其值得注意的是, 在积极教养模型中, 直接效应占总效应的 87%, 两条网络行为路径合计占 13%; 在消极教养模型中, 直接效应占 74%, 两条间接路径合计占 26%。这一差异提示, 积极父母教养方式的保护作用更多体现为稳定的情绪安全与人际信任, 而消极父母教养方式的风险作用则更容易通过网络行为进一步扩散。也就是说, 积极教养与消极教养并非完全对称地发挥作用, 前者更接近保护机制, 后者更可能表现为风险累积机制。

4.2. 父母教养方式与青少年社交焦虑的直接效应分析

本研究发现, 积极父母教养方式显著负向预测青少年社交焦虑, 消极父母教养方式显著正向预测青少年社交焦虑, 这与既有关于父母教养方式和青少年社交适应的研究结论基本一致(朱海东, 2008; 李梅,

2022)。但这一结果的理论意义不应停留在家庭环境会影响社交焦虑的重复验证上,而应进一步理解为家庭关系经验对青少年社交评价系统的塑造。

情绪安全感理论认为,个体在亲密关系中形成的安全感会影响其对外部关系是否可靠、可接纳和可预测的基本判断(Davies & Cummings, 1994)。温暖、理解和接纳性的父母教养方式能够为青少年提供较稳定的情绪安全基底,使其在社交场景中更可能将他人的反应理解为可沟通、可修正的互动信息,而不是对自我价值的否定。因此,积极教养对社交焦虑的保护作用,可能并不只是减少了青少年的负性情绪体验,更重要的是帮助其形成了相对稳定的自我价值感和人际信任感,从而降低其对负面评价的过度敏感。

相反,拒绝、惩罚和过度保护性的消极教养方式可能削弱青少年的情绪安全感。一方面,长期的拒绝和否定容易使青少年形成自我不被接纳的自我图式,在社交情境中更倾向于预期他人评价为负面;另一方面,过度保护会限制青少年自主处理同伴关系和社交挫折的机会,使其缺少通过现实互动建立社交效能感的过程。已有研究也表明,消极教养方式与青少年的社交焦虑、负面评价恐惧和人际适应困难密切相关(郭龙, 2011; 李梅, 2022)。由此可见,消极教养并非简单增加青少年的负性情绪,而是可能同时改变其对自我价值、他人评价和社交风险的解释方式。

值得注意的是,在纳入社交网站上行社会比较和真实自我表达后,父母教养方式对社交焦虑的直接效应仍然显著。这说明网络行为虽然是重要的解释路径,但并不能完全替代家庭教养的基础作用。家庭中的情感支持、接纳程度和自主空间,仍然可能直接构成青少年社交焦虑的重要心理背景。

4.3. 社交网站行为的并行中介效应机制分析

4.3.1. 社交网站上行社会比较的中介作用

社会比较理论认为,当个体缺乏客观评价标准时,会通过与他人比较来完成自我评价(Festinger, 1954)。青少年正处于自我概念尚未完全稳定的发展阶段,更容易借助同伴评价和外部参照来理解自身价值。在社交网站环境中,这一过程被进一步强化。社交网站上的信息往往具有选择性呈现和理想化加工特征,用户更倾向于展示外貌、成绩、生活方式和人际关系中的积极面,而较少呈现失败、压力和日常困境(Appel et al., 2015; 李小飞等, 2018)。因此,社交网站中的上行比较并不是普通的人际比较,而是一种在高度筛选化信息环境中发生的自我评价过程。

本研究发现,积极父母教养方式显著负向预测社交网站上行社会比较,并通过较低水平的上行社会比较与较低社交焦虑相关。这说明,在情感支持较充足的家庭环境中,青少年更可能形成相对稳定的内部自我评价标准,不必过度依赖他人展示的成就、外貌或生活状态来确认自身价值。相反,消极父母教养方式显著正向预测社交网站上行社会比较,提示在缺乏接纳和自主支持的家庭环境中,青少年可能更容易转向外部参照寻找自我定位。已有研究也发现,社交网站上行社会比较与青少年抑郁、社交焦虑等负性心理结果存在关联(童媛添等, 2017; 连帅磊等, 2017)。

这一结果对社会比较理论形成了数字化情境下的补充。传统社会比较理论强调比较对象、比较方向及其对自我评价的影响,而本研究进一步提示,青少年是否频繁卷入社交网站上行社会比较,并不只是平台信息刺激的结果,也与其家庭教养经验有关。换言之,家庭教养不仅可能影响青少年是否进行社会比较,也可能影响其如何解释比较结果。对于缺乏稳定自我价值感的青少年来说,社交网站中的他人优势信息更容易被解释为“自己不够好”的证据,而这种解释方式与社交焦虑中的负面评价恐惧具有内在一致性。

不过,从效应占比看,积极教养和消极教养模型中上行社会比较的中介效应分别占总效应的 4%和 7%,说明该路径虽然显著,但解释量相对有限。这提示,上行社会比较是数字化社交焦虑风险的一条重要路径,但并不能完全解释家庭教养与社交焦虑之间的关系。未来研究可进一步区分外貌比较、学业比

较、生活方式比较和人际关系比较等不同内容,也可考察比较后的认知解释和情绪调节策略,以判断何种上行比较更容易转化为社交焦虑,何种上行比较可能具有自我激励功能。

4.3.2. 社交网站真实自我表达的中介作用

本研究发现,社交网站真实自我表达在父母教养方式与青少年社交焦虑之间发挥显著中介作用,并且在消极教养模型中,该路径的间接效应占总效应的 19%,显著强于上行社会比较路径。这一结果具有较强的理论对话价值,因为既有研究中,真实自我表达常被视为获取社会支持、建立亲密关系和提升幸福感的重要方式。McKenna 等(2002)指出,网络空间能够为个体表达线下难以呈现的真实自我提供机会;Seidman (2014)和 Grieve 与 Watkinson (2016)的研究也表明,社交网站中的真实表达可能与社会联结和心理适应有关。然而,本研究中社交网站真实自我表达与社交焦虑呈正向关系,这提示真实自我表达并非天然具有积极心理效应,其作用可能取决于表达动机、表达内容、反馈质量以及表达者所处的发展和家庭情境。

从自我差异理论看,当个体的真实自我、理想自我和现实自我之间存在较大差距时,容易产生负性情绪体验(Higgins, 1987)。对于消极父母教养环境中的青少年来说,如果其在线下家庭关系中长期缺乏表达空间,或真实感受难以被父母接纳,那么社交网站就可能成为补偿性的自我表达渠道。此时,线上真实自我表达虽然具有一定补偿功能,但也可能带来新的心理风险。如果表达内容主要围绕负性情绪、现实不满和自我否定展开,尽可能强化青少年的消极自我关注;如果表达后没有获得期待中的理解、回应或支持,青少年可能进一步体验到被忽视或被拒绝;如果线上表达的自我与线下关系中的自我差异过大,可能削弱自我概念清晰性,增加自我不一致感。徐欢欢等(2017)也指出,社交网站真实自我表达与青少年孤独感之间的关系受到自我概念清晰性的影响;丁倩等(2023)的研究进一步提示,真实自我表达的心理效应并非单向积极,而需要结合具体表达情境加以理解。

因此,本研究并不否定真实自我表达的积极功能,而是提示其功能具有条件性。当真实表达建立在现实支持、积极反馈和自我整合基础上时,它可能具有适应意义;当其主要承担现实表达受阻后的补偿性宣泄功能时,则可能与社交焦虑风险相联系。积极父母教养方式负向预测真实自我表达,并不意味着温暖家庭抑制青少年的真实表达,而更可能说明积极家庭环境降低了青少年对线上补偿性表达的依赖。在现实关系中能够获得理解、接纳和回应的青少年,未必需要通过网络空间来集中呈现那些在线下难以表达的自我部分。相反,消极父母教养方式正向预测真实自我表达,可能反映了现实表达空间不足时,青少年对线上表达渠道的替代性使用。

这一发现表明对于青少年而言,线上真实表达是否有益,不能只看表达水平高低,还要看其是否建立在稳定的自我接纳、现实支持和积极反馈之上。若线上真实表达主要承担补偿性宣泄、自我确认或情绪求助功能,而现实关系仍然缺乏支持,则其可能不但不能缓解社交焦虑,反而与更高水平的社交焦虑相关。

4.4. 研究局限与未来展望

本研究基于横断面调查数据,系统探讨了父母教养方式与青少年社交焦虑之间的关联路径,并检验了社交网站上行社会比较与真实自我表达的并行中介模型,研究结论具备一定的理论与实践价值,但仍存在诸多局限有待完善。第一,本研究采用横断面研究设计,仅能揭示变量间的关联关系与预测作用,无法精准判定变量的因果关系与动态发展规律,后续可采用纵向追踪研究,深入探究不同发展阶段变量间的动态作用机制。第二,本研究取样范围有限,仅选取局部地区青少年群体,样本地域代表性不足,未来可扩大取样范围,涵盖不同地区、不同学段、不同家庭背景的青少年,提升研究结论的普适性与推广性。第三,本研究仅采用问卷调查法收集数据,数据存在一定的主观性,后续可结合访谈法、行为实

验、观察法等多种研究方法,多维度验证研究结论,提升研究的科学性与客观性。第四,本研究未探讨性别、年级、家庭经济水平等人口学变量的调节效应,未来可进一步引入调节变量,构建有调节的中介模型,深入细化变量间的边界作用条件,丰富相关领域研究成果。

5. 结论

本研究通过构建并行中介模型,系统探究了父母教养方式、社交网站上行社会比较、社交网站真实自我表达与青少年社交焦虑的内在关系,最终得出以下核心结论:

(1) 父母教养方式能够显著预测青少年社交焦虑水平,积极父母教养方式(情感温暖)对青少年社交焦虑起显著负向预测作用,消极父母教养方式(拒绝、过度保护)对青少年社交焦虑起显著正向预测作用。

(2) 社交网站上行社会比较在父母教养方式与青少年社交焦虑之间发挥显著的中介作用,父母教养方式与青少年上行社会比较行为显著相关,后者与社交焦虑水平存在关联。

(3) 社交网站真实自我表达在父母教养方式与青少年社交焦虑之间发挥显著的中介作用,且该中介效应在消极教养模型中更为突出。

基金项目

南充市社会科学界联合会学会——南充市“十四五”哲学社会科学研究规划项目:数字化社会转型背景下家庭教养对青少年心理发展的机制与干预研究(项目编号:NC25C345);四川省哲学社会科学重点研究基地——四川教育发展研究中心项目:中学生智能交互依赖的心理机制与干预研究(项目编号:CJF26089);四川省教育学会 2025 年度教育科研一般项目:中学生身心整合发展的跨学科艺术疗愈课程建构与实践研究(项目编号:YB2025159);成都市温江区“十四五”重点项目:跨学科艺术疗愈促进中学生身心协同发展的实践研究(项目编号:WJJY-145-2025-05)。

参考文献

- 陈泳如,胡佳佳(2012). 青少年网络成瘾与教养方式、社会支持相关研究. *中国健康心理学杂志*, 20(5), 767-768.
- 丁倩,罗星雨,田俊(2023). 真实让人更健康吗?社交网站真实自我表达对青少年抑郁的影响. *中国临床心理学杂志*, 31(1), 170-174.
- 郭丽,赵开维,赵玉婷,张亚亚,杨官娥,陈孜(2024). 父母积极教养方式对大学生网络成瘾的影响:焦虑与抑郁的链式中介作用. *心理月刊*, 19(23), 102-105, 110.
- 郭龙(2011). *儿童社交焦虑与父母教养方式、气质类型关系之探讨*. 硕士学位论文, 济宁:曲阜师范大学.
- 蒋奖,鲁峥嵘,蒋苾菁,许燕(2010). 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订. *心理发展与教育*, 26(1), 94-99.
- 李梅(2022). *青少年父母教养方式、心理理论与社交焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 南宁:南宁师范大学.
- 李小飞,陈功香,潘溪(2018). 社交网络中社会比较的研究进展. *鲁东大学学报(哲学社会科学版)*, 35(3), 91-96.
- 李晓艳(2025). *父母忽视与初中生社交焦虑:负面评价恐惧和注意偏向的中介作用及干预研究*. 硕士学位论文, 贵阳:贵州师范大学.
- 连帅磊,孙晓军,牛更枫,周宗奎(2017). 社交网站中的上行社会比较与抑郁的关系:一个有调节的中介模型及性别差异. *心理学报*, 49(7), 941-952.
- 刘丹霓,李董平(2017). 父母教养方式与青少年网络成瘾:自我弹性的中介和调节作用检验. *心理科学*, 40(6), 1385-1391.
- 汤佳怡,付成好,徐慰(2025). 青少年家庭功能对抑郁和社交焦虑的影响:公正世界信念的中介作用. *心理发展与教育*, 41(5), 701-709.
- 童媛添,邱晓雯,连帅磊,张苗苗(2017). 社交网站上行社会比较对青少年抑郁的影响:社交焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(3), 498-501.
- 王志梅(2003). 初中生父母教养方式的调查研究. *河北师范大学学报(教育科学版)*, 5(6), 87-93.

- 徐欢欢, 孙晓军, 周宗奎, 牛更枫, 连帅磊(2017). 社交网站中的真实自我表达与青少年孤独感: 自我概念清晰性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 137-141.
- 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.
- 赵鑫, 张雅丽, 陈玲, 周仁来(2014). 人格特质对青少年社交焦虑的影响: 情绪调节方式的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 22(6), 1057-1061.
- 郑晓莹, 彭泗清, 彭璐璐(2015). “达”则兼济天下? 社会比较对亲社会行为的影响及心理机制. *心理学报*, 47(2), 243-250.
- 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*, (6), 942-950.
- 朱海东(2008). 青少年依恋与社交焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publisher. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34, 277-289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Chen, W., & Lee, K. H. (2013). Sharing, Liking, Commenting, and Distressed? The Pathway between Facebook Interaction and Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 728-734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital Conflict and Child Adjustment: An Emotional Security Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116, 387-411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When Social Networking Is Not Working: Individuals with Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23, 295-302. <https://doi.org/10.1177/0956797611429709>
- Gilbert, P. (2001). Evolution and Social Anxiety: The Role of Attraction, Social Competition, and Social Hierarchies. *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)
- Grieve, R., & Watkinson, J. (2016). The Psychological Benefits of Being Authentic on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19, 420-425. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0010>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.94.3.319>
- Karasewich, T. A., & Kuhlmeier, V. A. (2020). Trait Social Anxiety as a Conditional Adaptation: A Developmental and Evolutionary Framework. *Developmental Review*, 55, Article ID: 100886. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.100886>
- Kim, J., & Lee, J. R. (2011). The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Facebook Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 359-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Liang, Z. B., Zhang, G. Z., Deng, H. H., Song, Y., & Zheng, W. M. (2013). A Multilevel Analysis of the Developmental Trajectory of Preschoolers' Effortful Control and Prediction by Parental Parenting Style: A Multilevel Analysis of the Developmental Trajectory of Preschoolers' Effortful Control and Prediction by Parental Parenting Style. *Acta Psychologica Sinica*, 45, 556-567. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2013.00556>
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246>
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Seidman, G. (2014). Expressing the “True Self” on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 31, 367-372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.052>
- Skocic, S., Jackson, H., & Hulbert, C. (2015). Beyond DSM-5: An Alternative Approach to Assessing Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 8-15. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.006>
- 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>