

大学生自尊与社交回避及苦恼的关系研究： 网络自我呈现的中介作用

张 婷, 蒋芸茜

西南交通大学希望学院基础部, 四川 成都

收稿日期: 2026年3月30日; 录用日期: 2026年6月1日; 发布日期: 2026年6月11日

摘 要

目的: 探讨大学生自尊与社交回避及苦恼之间的关系; 明确大学生网络自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间的中介作用。方法: 选取国内多所高校432名在校大学生进行问卷调查。结果: ① 大学生的自尊、真实网络自我呈现及社交回避与苦恼程度在性别、生源背景、家庭结构、年级等人口学变量上存在不同程度的显著差异; ② 自尊与真实网络自我呈现呈显著正相关, 与社交回避及苦恼呈显著负相关; 真实网络自我呈现亦与社交回避及苦恼呈显著负相关; ③ 自尊不仅能够直接负向预测社交回避及苦恼, 还能通过正向预测真实网络自我呈现, 进而间接降低社交回避及苦恼。真实网络自我呈现在此路径中发挥了显著的部分中介作用; 结论: 大学生自尊可以直接影响社交回避及苦恼; 自尊也可以通过真实网络自我呈现间接影响社交回避及苦恼。

关键词

自尊, 网络自我呈现, 社交回避及苦恼, 中介作用, 大学生

Research on the Relationship between Self-Esteem, Social Avoidance and Distress of College Students: The Mediation of Network Self-Presentation

Ting Zhang, Yunqian Jiang

Basic Department, Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu Sichuan

Received: March 30, 2026; accepted: June 1, 2026; published: June 11, 2026

Abstract

Objective: To explore the relationship between college students' self-esteem and social avoidance and distress, as well as the mediating role of online self-presentation in the relationship between self-esteem and social avoidance and distress. **Methods:** A total of 432 college students from China were selected to participate in a questionnaire survey. **Results:** ① Significant differences in college students' self-esteem, authentic online self-presentation, and social avoidance and distress were found across various demographic variables, including gender, place of origin, only-child status, and grade level. ② Self-esteem was significantly positively correlated with authentic online self-presentation, and significantly negatively correlated with social avoidance and distress. Authentic online self-presentation was also significantly negatively correlated with social avoidance and distress. ③ Self-esteem not only directly and negatively predicted social avoidance and distress but also positively predicted authentic online self-presentation, thereby indirectly reducing social avoidance and distress. Authentic online self-presentation played a significant partial mediating role in this pathway. **Conclusion:** College students' self-esteem can directly influence social avoidance and distress. Additionally, self-esteem can indirectly influence social avoidance and distress through authentic online self-presentation.

Keywords

Self-Esteem, Online Self-Presentation, Social Avoidance and Distress, Mediating Effect, Undergraduate Student

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

近年来, 伴随线上生活方式普及、线下社交场景减少, 青少年线下互动机会显著下降, 大学生群体尤其受到影响。现实交往不足易引发社交回避倾向, 对心理健康产生负面影响。因此, 改善大学生的社交状况已成为一项重要议题。诸多研究表明, 大学生的自尊水平总体较高, 但由于成长环境存在差异等问题, 仍有不少大学生的自尊水平较低, 对于自我的评价较差[1][2]。且性格、自尊等人格上的差异, 对大学生的社交状况有着很大的影响。从理论机制来看, 社交计量器理论指出, 自尊作为人际接纳的监测指标, 直接影响个体的社交趋近与回避行为[3]; 印象管理与社会渗透理论认为, 网络自我呈现作为线上核心沟通策略, 会调节自尊与现实社交适应的关系[4]。高自尊个体更倾向真实表达, 有助于提升社交安全感; 低自尊个体更易采取防御性呈现, 可能加剧社交焦虑[5]。

现有文献多单独考察自尊对社交焦虑的影响, 或单独考察网络自我呈现的心理效应, 较少将三者整合于统一模型, 尤其缺乏本土化中介机制检验[6]。基于此, 本研究系统探讨大学生自尊水平对其社交回避及苦恼的影响, 并重点分析网络自我呈现方式在其中所起的中介作用, 同时结合近五年社交媒体心理学相关研究成果, 为有效干预和改善大学生人际适应提供理论依据。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

本研究采用多阶段方便抽样, 选取东部、中部、西部 6 所普通本科院校大学生, 通过问卷网、问卷

星进行网络问卷调查以及线下填写纸质问卷, 共填报问卷 432 份, 在将无效的问卷剔除之后, 共回收了 357 份有效的调查表, 其有效率达到了 82.63%。样本构成: 男生 147 人, 女生 210 人; 城镇生源 182 人, 乡村生源 175 人; 人文社科类 155 人, 理工科类 202 人; 独生子女家庭 153 人, 多子女家庭 204 人; 大一 111 人, 大二 74 人, 大三 82 人, 大四 90 人。

2.2. 方法

2.2.1. 研究变量

本研究主要探讨大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼之间的相关关系, 并检验网络自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间的中介作用。

2.2.2. 无关变量控制

采用恒定法, 通过保持施测环境的安静和稳定、测量工具的可靠性、指导一致、严格把控被试答题时间、施测前主试需进行系统且专业的培训等方式来控制无关变量。

2.2.3. 研究程序

事先征得被试同意参与问卷调查, 采用线下面对面填写或线上一对一发放问卷的方式。在线下施测中, 由主试分发调查问卷, 宣读指导语, 并要求被试根据自身的真实情况作答; 在线上施测中, 为避免研究对象的准确性, 由主试一对一发放线上问卷。

2.3. 研究工具

2.3.1. 中文版自尊量表

自尊量表是 Rosenberg 于 1965 年编制的, 本研究使用中国学者季富益, 于欣于 1993 翻译并修订的中文版本[7]。该问卷由 10 个自陈条目构成, 其中有 6 个正向条目, 4 个反向条目。这些条目按 4 级评分制予以回答, 非常同意得 4 分, 同意得 3 分, 不同意得 2 分, 非常不同意得 1 分。得分越高自尊水平越高, 量表常模为 28.75 ± 4.86 。本研究中自尊量表的 Cronbach's α 系数 0.784, 表明该量表具有良好的信效度, 符合问卷测量要求。

2.3.2. 中文版网络自我呈现策略量表

本研究采用 Kim 和 Lee 于 2011 年编制的, 由鲍娜等人翻译并修订的社交网站自我呈现策略量表[8], 该量表共有 2 个维度, 分别是积极网络自我呈现和真实网络自我呈现, 共 9 个条目, 其中包含 5 道积极自我呈现策略与 4 道真实自我呈现策略题目。“完全不同意”计 1 分, 依次递增, 到“完全同意”计 7 分。本研究中两个问卷的 Cronbach's α 系数分别为 0.847 和 0.749, 符合问卷测量要求。

2.3.3. 中文版社交回避及苦恼量表

本研究采用 Watson 及 Friend 于 1969 年编制的, 汪向东等人在 1999 年翻译的社交回避与苦恼量表[7]。量表条目数包括 14 道社交回避与 14 道社交苦恼。本研究采用是——否为评分方式, “是”计 1 分, “否”计 0 分, 得分范围从 0~28, 即最低的回避及苦恼程度到最高的一级。回避量表分常模为 4.14 ± 2.62 , 苦恼量表分常模为 3.92 ± 3.10 , 总分常模为 8.03 ± 4.64 。该量表内部一致性较高, 在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.927, 符合问卷测量要求。

2.4. 统计方法

本研究采用 SPSS 18.0 对数据进行统计分析。主要统计方法包括: 描述性统计、单样本 t 检验、独立

样本 t 检验、单因素方差分析和相关分析。并采用 Process V3.3 插件对中介模型进行验证, 并将性别、生源背景作为协变量纳入模型。共同方法偏差检验采用 Harman 单因子检验。

3. 结果

3.1. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼的现状研究

3.1.1. 大学生自尊的现状

为考查当代大学生的自尊水平现状, 本研究以常模分数 28.75 ± 4.86 为检验值, 采用单样本 t 检验分析大学生自尊总体情况, 并进行探讨, 结果如下。

Table 1. Current status of self-esteem among college students ($N = 357$)

表 1. 大学生自尊的现状($N = 357$)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>t</i>
自尊	29.06	4.34	17	40	1.356

由表 1 可知, 大学生自尊与常模分值相比较不存在显著差异, 即大学生的自尊水平处于中等水平。

3.1.2. 大学生网络自我呈现的状况

为调查大学生在网络社交环境中使用的自我呈现策略, 本研究采用单样本 t 检验以组中值 4 为检验值分析大学生自尊总体情况, 结果如下。

Table 2. Current status of online self-presentation among college students ($N = 357$)

表 2. 大学生网络自我呈现的现状($N = 357$)

变量及其各维度	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>t</i>
真实自我呈现	4.54	1.164	4.00	28.00	8.135**
积极自我呈现	4.29	1.243	5.00	35.00	8.795***

注 1): *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ 。下同。

由表 2 可知, 大学生真实网络自我呈现与积极网络自我呈现得分均显著高于组中值 4, 大学生在网络社交环境中的自我呈现较多, 不仅会使用到积极的自我呈现, 也会使用到真实自我呈现。

3.1.3. 大学生社交回避及苦恼的现状研究

为考察当代大学生的社交状况以及社交情绪, 本研究采用单样本 t 检验, 并以常模分数 8.03 ± 4.64 为检验值, 对大学生社交回避及苦恼总体及其维度的状况进行探讨, 结果如下。

Table 3. Current status of social avoidance and distress among college students ($N = 357$)

表 3. 大学生社交回避及苦恼现状($N = 357$)

变量及其各维度	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>t</i>
社交回避及苦恼	13.55	8.04	0.00	28.00	12.98***
社交回避	6.58	4.09	0.00	14.00	11.28***
社交苦恼	6.97	4.25	0.00	14.00	13.55***

由表 3 可知, 大学生存在着较严重的社交回避及苦恼。大学生在社交回避与苦恼总得分显著高于总分常模, 而社交回避维度显著高于回避量表分常模, 以及社交苦恼维度也显著高于苦恼量表分常模。这

表明了当代大学生存在一定的社交问题, 有时会主动回避某些社交场合。

3.2. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在人口学变量上的差异性检验

3.2.1. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在性别上的差异性检验

本研究采用独立样本 t 检验考查了大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在性别上的差异, 结果如下。

Table 4. Independent samples t -test on self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress by gender
表 4. 自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在性别上的独立样本 t 检验

变量及其各维度	男($n = 147$)	女($n = 210$)	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
自尊	29.39 \pm 4.54	28.83 \pm 4.19	1.21
积极网络自我呈现	20.95 \pm 6.26	21.80 \pm 6.18	-1.27
真实网络自我呈现	18.99 \pm 4.73	17.60 \pm 4.53	2.80**
社交回避及苦恼总分	11.89 \pm 7.81	14.72 \pm 8.02	-3.31***
社交回避	5.63 \pm 3.85	7.25 \pm 4.13	-3.77***
社交苦恼	6.27 \pm 4.23	7.47 \pm 4.21	-2.65**

由表 4 可以看出, 大学生真实网络自我呈现得分、社交回避及苦恼总分、社交回避维度和社交苦恼维度得分在性别上均存在显著差异, 男生在真实网络自我呈现上得分显著高于女生, 男生在社交回避及苦恼量表上得分显著低于女生, 相较于男生, 女性更在乎自己在别人心目中的形象和评价, 所以会有更多的人际困扰。

3.2.2. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在生源地上的差异性检验

为调查大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在生源地上的差异, 本研究运用独立样本 t 检验分析三者在地域上的差异, 结果如下。

Table 5. Independent samples t -test on self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress by origin of students
表 5. 自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在生源地上的独立样本 t 检验

变量及其各维度	城镇($n = 182$)	农村($n = 175$)	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
自尊	29.51 \pm 4.45	28.59 \pm 4.20	2.00*
积极网络自我呈现	21.96 \pm 6.32	20.91 \pm 6.08	1.59
真实网络自我呈现	18.54 \pm 4.66	17.78 \pm 4.64	1.54
社交回避及苦恼总分	12.16 \pm 7.68	15.00 \pm 8.18	-3.38**
社交回避	5.87 \pm 3.88	7.32 \pm 4.18	-3.39**
社交苦恼	6.29 \pm 4.10	7.68 \pm 4.31	-3.12**

由表 5, 结果得出, 城镇大学生自尊水平显著高于农村大学生; 农村大学生的社交回避及苦恼总分显著高于城镇户口大学生, 农村大学生在社交回避维度与社交苦恼维度上得分显著高于城镇大学生, 这可能与农村和城镇的成长环境不同有关。

3.2.3. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在专业上的差异性检验

为考察大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在专业上的差异, 故使用独立样本 t 检验对三者在人文社科类和理工科类上的差异进行分析, 结果如下。

Table 6. Independent samples t -test on self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress by major
表 6. 自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在专业上的独立样本 t 检验

变量及其各维度	理工科类($n = 202$)	人文社科类($n = 155$)	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
自尊	29.40 \pm 4.65	28.62 \pm 3.88	1.73
积极网络自我呈现	21.51 \pm 5.97	21.35 \pm 6.54	0.24
真实网络自我呈现	18.45 \pm 4.48	17.81 \pm 4.87	1.29
社交回避及苦恼总分	12.35 \pm 7.63	15.12 \pm 8.33	-3.27**
社交回避	5.98 \pm 3.88	7.36 \pm 4.24	-3.22**
社交苦恼	6.37 \pm 4.06	7.75 \pm 4.39	-3.08**

由表 6 结果得出, 人文社科类大学生在社交回避及苦恼总得分、社交回避维度和苦恼维度上显著高于理工科类大学生, 人文社科类大学生相对于理工科类大学生更加感性, 一定程度上会影响人文社科类专业的大学学生的社交体验。

3.2.4. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在是否独生上的差异性检验

为调查大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在是否独生上的差异, 本研究运用独立样本 t 检验对三者是否在是否独生上的差异进行分析, 结果如下。

Table 7. Independent samples t -test on self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress by only-child status
表 7. 自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在是否独生上的独立样本 t 检验

变量及其各维度	独生($n = 153$)	非独生($n = 204$)	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
自尊	29.76 \pm 4.21	28.53 \pm 4.38	2.67**
积极网络自我呈现	21.72 \pm 6.25	21.24 \pm 6.20	0.72
真实网络自我呈现	18.73 \pm 4.56	17.75 \pm 4.70	1.97
社交回避及苦恼总分	12.24 \pm 7.61	14.54 \pm 8.24	-2.71**
社交回避	5.98 \pm 3.86	7.03 \pm 4.21	-2.43*
社交苦恼	6.25 \pm 4.09	7.51 \pm 4.31	-2.78**

由表 7, 结果显示, 独生子女家庭在自尊水平上显著高于非独生子女家庭, 非独生子女家庭的大学生社交回避及苦恼量表总分显著高于独生子女家庭的大学生, 在社交回避维度与社交苦恼维度上均显著高于独生子女家庭。

3.2.5. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在年级上的差异性检验

为调查大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在年级上的差异, 本研究运用单因素方差分析

对三者在不同年级的大学生在上的差异进行分析, 结果如下。

Table 8. *F*-test on self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress by grade
表 8. 自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼在年级上的 *F* 检验

变量及其各维度	<i>M</i> ± <i>SD</i>				<i>F</i>	<i>LSD</i>
	大一 (<i>n</i> = 111)	大二 (<i>n</i> = 74)	大三 (<i>n</i> = 82)	大四 (<i>n</i> = 90)		
自尊	30.18 ± 4.67	28.73 ± 4.21	28.87 ± 4.20	28.13 ± 3.92	4.130**	① > ② ① > ③ ① > ④ ② > ①
积极网络自我呈现	19.91 ± 6.28	22.46 ± 6.49	22.45 ± 5.83	21.96 ± 6.0	3.442*	③ > ① ④ > ①
真实网络自我呈现	19.13 ± 4.59	18.36 ± 4.91	17.39 ± 4.43	17.53 ± 4.58	2.997*	① > ③ ① > ④
社交回避及苦恼总分	12.28 ± 7.19	13.82 ± 7.30	13.88 ± 8.36	14.61 ± 9.18	1.526*	④ > ①
社交回避	5.82 ± 3.65	6.70 ± 3.75	6.93 ± 4.20	7.11 ± 4.67	2.019*	④ > ①
社交苦恼	6.46 ± 3.96	7.12 ± 3.83	6.95 ± 4.46	7.50 ± 4.72	1.030	

由表 8, 结果得出, 大一的自尊水平显著高于大二、大三、大四。大二、大三、大四的积极自我呈现得分显著高于大一。大一的真实自我呈现得分显著高于大三和大四。大四大学生的社交回避及苦恼得分与社交回避得分显著高于大一大学生。

3.3. 相关分析

为考察大学生自尊、网络自我呈现与社交回避即苦恼的关系, 故采用 Pearson 相关分析对大学生自尊、网络自我呈现与社交回避即苦恼进行检验, 结果如下。

Table 9. Correlation matrix of self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress
表 9. 自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼的相关分析矩阵

变量及其各维度	自尊	真实自我呈现	积极自我呈现	社交回避及苦恼
自尊	1			
真实自我呈现	0.198**	1		
积极自我呈现	-0.009	-0.149**	1	
社交回避及苦恼	-0.498**	-0.233**	-0.043	1

由表 9, 结果得出, 自尊与真实自我呈现呈显著正相关。自尊总分与社交回避及苦恼总分和两维度均呈显著负相关。真实网络自我呈现与社交回避及苦恼总分与两维度得分呈显著负相关, 积极网络自我呈现与自尊总分、社交回避及苦恼总分与两维度相关性不显著。

3.4. 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼的回归分析

在本研究中, 自尊、真实网络自我呈现与社交回避及苦恼三个变量之间存在显著的相关关系, 由此采用 Process 中的 Model4 来检验真实网络自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间的作用。本研究中, 自变量为自尊, 因变量为社交回避及苦恼, 中介变量为真实网络自我呈现, 由此建立中介模型, 结果如下。

Table 10. Regression analysis of self-esteem, online self-presentation, and social avoidance and distress among college students**表 10.** 大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼的回归分析

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>	<i>B</i>	<i>t</i>
社交回避及苦恼	自尊	0.498	0.248	116.881***	-0.922	-10.811***
真实自我呈现	自尊	0.198	0.039	14.447***	0.212	3.801***
社交回避及苦恼	自尊	0.516	0.266	64.281***	-0.871	-10.123***
	真实自我呈现				-0.241	-3.006***

由表 10 的结果可得, 自尊显著正向预测真实网络自我呈现。自尊显著负向预测大学生社交回避及苦恼, 真实网络自我呈现显著负向预测社交回避及苦恼。

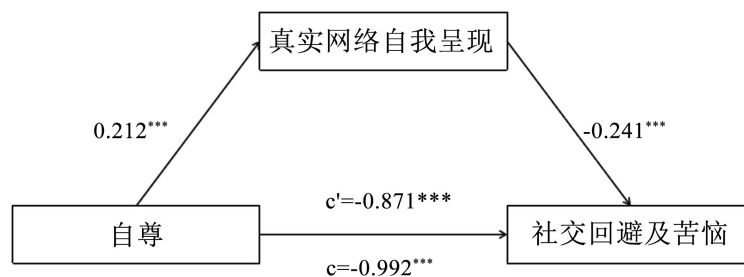
3.5. 真实自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间的中介效应检验

为检验网络自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间的中介作用, 通过 Bootstrap 对真实网络自我呈现的中介效应进行检验, 结果如下。

Table 11. Test of total effect, direct effect, and mediating effect**表 11.** 总效应、直接效应及中介效应检验

效应关系	效应值	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	效应占比
总效应	-0.922	-1.090	-0.754	
直接效应	-0.871	-1.040	-0.702	94.45%
间接效应	-0.051	-0.106	-0.011	5.54%

由表 11 的结果得出, 总效应成立, 间接效应的效应值为-0.051, 95%的置信区间[-0.106, -0.011]中不包含 0, 因此中介效应成立, 所以真实网络自我呈现在模型中起到了显著的中介作用, 中介作用效应占比为 5.54%, 直接效应的置信区间不包含 0, 直接效应成立。由此可得, 真实网络自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间起到部分中介作用, 但中介效应量偏小, 解释力有限, 中介模型路径见图 1。

**Figure 1.** The mediating model of authentic online self-presentation**图 1.** 真实网络自我呈现的中介作用模型图

4. 讨论

本研究讨论了大学生自尊、网络自我呈现与社交回避及苦恼之间的关系。通过数据分析, 研究得出了以下结论。

在现状方面, 大学生自尊整体处于中等水平, 这与已有的研究结果一致[9], 但部分学生自尊较低可能与高等教育普及化及就业压力有关。同时, 大学生在网络中会结合使用积极与真实的自我呈现策略[10], 而他们的社交回避及苦恼水平则显著高于常模, 显示出普遍的社交困扰, 幸蓉等人的研究也支持这一发现[11]。

在人口学差异上, 研究发现自尊在性别上无显著差异, 反映了教育发展均衡性的成效[12]。但女生在真实网络自我呈现上少于男生, 而在社交回避及苦恼上程度更高, 这可能与社会对女性的评价压力有关[13]。此外, 城镇生源自尊水平显著高于乡村生源[12], 而乡村生源则表现出更高层次的社交回避与苦恼[14]。在家庭结构方面, 独生子女家庭的自尊水平高于多子女家庭学生[15], 但多子女家庭学生报告了更严重的社交困扰。就学科类别而言, 人文社科类学生的社交回避及苦恼程度显著高于理工科类学生。此外, 年级差异分析表明, 大一学生的自尊水平最高, 而大四学生的社交回避问题最为突出。

变量间的关系分析验证了研究假设。自尊与真实网络自我呈现呈显著正相关, 这一发现与鲍娜等人的研究一致[8]。同时, 自尊与社交回避及苦恼呈显著负相关, 即自尊水平越高, 社交困扰越少[16]。此外, 真实网络自我呈现也与社交回避及苦恼呈负相关。

最后, 中介检验证实真实网络自我呈现在自尊与社交回避及苦恼之间起部分中介作用。高自尊个体更倾向真实自我呈现, 有助于建立信任、减少社交困扰。低自尊个体则更可能塑造与自我不符的积极形象, 该策略难以转化为现实社交能力, 反而加剧社交回避与苦恼。社会因素可能强化该机制, 使低自尊个体更依赖网络并回避现实互动。社会比较理论可以解释: 乡村生源、多子女家庭、人文社科类学生面临更强的社会比较压力, 更易产生社交焦虑。学科差异并非源于感性与理性的区别, 而是不同学科的社交训练场景、评价压力存在差异。

综上所述, 本研究揭示了自尊、网络自我呈现与社交苦恼及回避的内在联系, 强调通过培养健康的自尊与鼓励真实的网络自我呈现, 可以有效改善大学生的社交回避行为、缓解其苦恼情绪, 从而促进其心理健康。

5. 研究局限与未来展望

第一, 本研究为横断面设计, 只能揭示相关与中介关系, 无法确立因果, 未来可开展纵向追踪或干预研究。

第二, 样本为方便抽样, 代表性有限, 后续可扩大范围并采用随机抽样。

第三, 中介效应量偏小, 提示可纳入社会支持、情绪调节、正念等变量构建多中介或有调节的中介模型。

第四, 全部采用自陈量表, 存在共同方法偏差, 未来可结合同伴评定、行为实验提升效度。

参考文献

- [1] 张琪, 吴任钢, 郝树伟, 徐震雷, 官锐园. 大学生自尊在领悟社会支持和抑郁间的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(11): 1683-1687.
- [2] 张扬. 大学生自尊与心理健康——自我同一性的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2016.
- [3] 李丹, 黄平, 陈欣. 社交媒体使用、自我呈现与社交焦虑: 一项追踪研究[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(4): 527-534.
- [4] 李悦, 张敏. 大学生自尊与社交回避: 积极心理资本的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(2): 412-415.
- [5] 李梦琪, 周宗奎. 网络真实表达对大学生线下人际适应的影响[J]. 心理科学进展, 2022, 30(7): 1456-1465.
- [6] 刘畅, 陈红. 真实自我呈现与心理健康的关系: 元分析[J]. 心理科学进展, 2024, 32(1): 89-103.
- [7] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 318-320.

- [8] 鲍娜. 社交网站中的自我呈现与自尊的关系[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [9] 李惠云. 大学生自尊、社会支持与资助方式偏好性的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2006.
- [10] 庄耿森, 陈飞鸿, 杨春燕, 耿叶欣, 徐芳芳. 大学生社会支持、情绪表达、社交网络自我呈现策略的关系[J]. 济宁医学院学报, 2022, 45(4): 244-247.
- [11] 幸蓉, 王佳权. 大学生社交回避及苦恼现状调查分析[J]. 校园心理, 2009, 7(5): 312-313.
- [12] 姜永志, 白晓丽. 网络自我呈现与大学生社交焦虑的关系: 自尊的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2019, 7(8): 465-472.
- [13] 陈健, 周宗奎. 社交网站使用与大学生社交回避: 一个有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(5): 612-620.
- [14] 代金芳, 董杉, 王声湧, 王畅, 池桂波, 董晓梅. 大学生社交回避、苦恼现况及影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2011, 27(9): 1084-1086.
- [15] 郑传章, 曾佳佳, 张雨, 陈衍. 大学生心理健康与自尊、社会支持的关系研究[J]. 科教文汇(下旬刊), 2018(9): 141-142.
- [16] 覃江霞, 姜永志. 线上积极自我呈现与大学生人际困扰的关系: 多重中介效应分析[J]. 中国卫生事业管理, 2020, 37(1): 66-69.