

# 初中生网络自我表露对孤独感影响的初探

## ——以人际关系能力为中介

王 娟 张桂敏

北京中医药大学东方学院，沧州

**摘 要** | 社交网络技术的突飞猛进，对于人们日常交往已变得不可或缺。人际交往在社交网站上也相当普遍，个体在网络平台中进行自我表达，其中针对自我信息表露的情况，即网络自我表露行为及其行为影响的心理健康状况，同时也引起更多国内外学者的广泛关注。它不仅影响着中学生的学习方式，还改变着中学生的人际互动方式。因此，本文通过考察人际关系能力对于网络自我表露和孤独感中的作用，对网络自我表露、人际关系能力和孤独感三者的关系进行初步探讨，以期改善初中生的网络自我表露水平，促使初中生之间建立良好交往关系，减轻其孤独感体验提供参考。

**关键词** | 初中生；网络自我表露；人际关系能力；孤独感

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



## 1 引言

互联网时代的蓬勃发展，社交网络在人们日常交往中已不可或缺，在网络社交的环境下，网络自我表露是其中很重要的一种表达方式，自我表露在人际关系中是交互关系的基础，而网络技术的进步与普及，为人们提供了线上的自我表露形式，延伸拓展了人际关系中人们自我表露的存在方式，越发引得更多国内外研究者的关注。自我表露具有重要的社会功能，如增进个体的自我认识、促进沟通、建立关系、有益身心，所以自我表露一直是研究者们所关注的焦点。网络自我表露是伴随网络时代的发展，个体进行线上表达的存在形式，人们通常在网络中发布照片、日常动态等来表露自我，同时也是个体在网络线上进行人际交流的重要动机之一。关于当下网络自我表露的研究尚缺乏更有效的测量工具，而且有关个体心理健康的关系结论不一。就前人针对网络自我表露与孤独感的研究中，网络自

通讯作者：张桂敏，硕士研究生，北京中医药大学东方学院教师。E-mail: 2935814319@qq.com。

文章引用：王娟，张桂敏. 初中生网络自我表露对孤独感影响的初探——以人际关系能力为中介[J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(2): 95-102.

<https://doi.org/10.35534/pc.0302013>

我表露能够减轻个体的孤独感体验,但是对于两者变量关系的复杂性以及其作用机制尚不明确,针对现有的研究,对于影响二者关系的中介变量目前缺乏进一步的深入研究。在中学生群体中,孤独感对正处于成长期的青少年学生会产生巨大的身心伤害,无论是家长、学校、社会均有责任帮助青少年摆脱孤独对他们产生的危害。

总而言之,除了网络自我表露在人际关系中带来积极影响的同时,还应该注意初中生在表露过程中产生的孤独感体验。因此,本文以人际关系能力在网络自我表露与孤独感之间的中介作用为切入点,对网络自我表露、人际关系能力和孤独感三者的关系进行初步的探讨。

## 2 研究现状

### 2.1 网络自我表露的研究现状

目前很多研究者都发现相对于现实中无屏幕的交流,人们倾向于在网络情境下更多表达自己的观点。在两者差异对比水平上,有学者指出现实自我表露水平与网络自我表露水平并不存在显著差异。谢笑春等人发现<sup>[1]</sup>,网络自我表露与现实情境中的自我表露存在相同之处,但也有其独特之处,并且针对目前已有的相关研究中,研究者对网络自我表露的研究也提出了不同的划分视角,因此,谢笑春等人针对网络自我表露的研究概括为三个划分视角:按其表达的方式划分、按其表露的形式划分、按其表露的程度划分。从网络自我表露对心理健康的影响来看,Blease认为网络对抑郁的影响其实就来源于网络个体的自我表露,在社交网络上呈现表达自我也是增加青少年抑郁等负面情绪的一个重要因素<sup>[2]</sup>。从个体在网络中表露的信息内容来看,自我表露被认为是个体在网络中进行自我呈现的一种主要方式<sup>[3]</sup>。考察已有的网络自我表露相关研究,研究者提出了自我表露过程模型,他们认为在这个模型过程中,个体通过在自我表露过程中,寻求某种社会支持或者维持交互关系的能力来提高心理健康<sup>[4]</sup>。已有研究如Zhu等人证实了这个模型的观点<sup>[5]</sup>。此外,也有学者认为个体通过在自我表露过程中,寻求某种社会支持或者维持交互关系的能力进而提高幸福感<sup>[6]</sup>。已有研究认为传统社会支持和网络社会支持具有很高的重合度,但对于网络自我表露、抑郁以及社会支持之间的相互关系并没有综合考察<sup>[7]</sup>。在网络情境和现实活动的范围内,共同建构模型指出针对青少年的网络交互关系中,与在线下进行交互关系的社交圈有相似的覆盖度<sup>[8]</sup>。其中还有其他研究指出在网络使用的个体同样能够使个体在线下得到社会支持<sup>[9]</sup>。针对网络自我表露与负面情绪的研究中,有研究者发现个体在网络自我表露中,呈现出失望、不满、愤怒表露和痛苦表露,是个体产生孤独感的重要来源之一,网络自我表露中个体产生的兴趣与快乐表露,与孤独感存在显著负相关;有研究者指出社会支持对二者关系的影响,对个体在网络自我表露中产生的孤独感部分中介效应显著。也有研究针对表露内容、人口学变量和人格特质进行相关研究,在网络的交互关系下,个体在有关金钱和对社交网站中陌生朋友的表露可显著正向预测孤独感,个体在针对不同目标人、不同内容进行表露时会存在性别和年龄上的差异。还有研究认为网络自我表露与孤独感之间存在显著负相关的关系,个体在网络交互关系中,个体恰如其分的自我表露能有效降低被伤害的风险,改善心理健康和负面情绪,可能会减轻孤独感的发生。

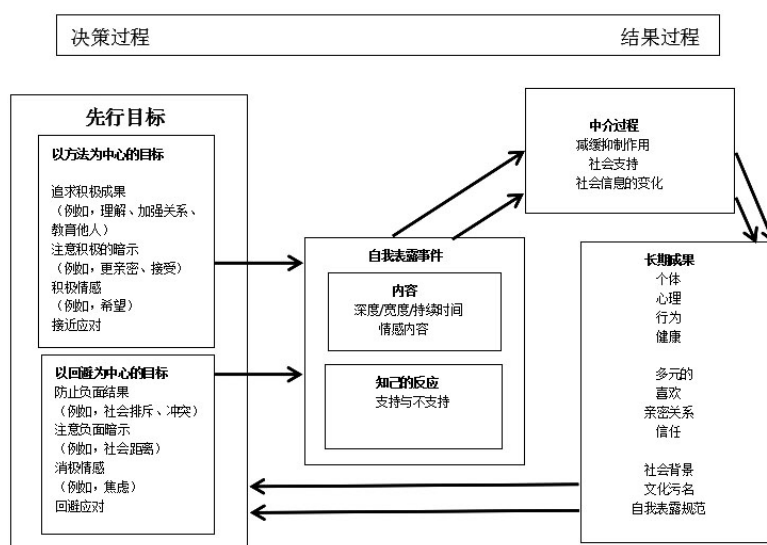


图1 自我表露过程模型<sup>[4]</sup>

Figure 1 Self-disclosure process model<sup>[4]</sup>

## 2.2 孤独感的研究现状

孤独感个体在现实交往中常采用被动交往方式，难以与他人建立和维持积极人际关系，也使他们在现实交往中存在社交障碍，并进一步引发个体的社交焦虑。丁倩等人<sup>[10]</sup>的研究还发现，孤独感与社交焦虑存在正向相关，而且孤独感与社交焦虑是网络成瘾的重要风险性预测指标。在社交网络的研究中，Blachnio 等人的研究表明，孤独感对于社交网络中的自我呈现存在正向预测的作用，并且孤独感和自我呈现均对 Facebook 使用有正向预测作用<sup>[11]</sup>。Peplau 研究认为孤独感与人格特性息息相关，表现出来的个体一般很难与外界产生和谐稳定的交互人际关系，性格表现相对内敛<sup>[12]</sup>。还有研究进一步考察大五人格与孤独感的关系，其中 Cheng 和 Furnham 发现，大五人格中的神经质、外向性与孤独感都存在密切的关系<sup>[13]</sup>。也有一些国外学者研究影响孤独感的因素，发现个体对于问题解决的应对方式和思维下的不积极的认知是孤独情绪产生的重要因素之一。有研究认为易产生敏感情绪的个体，容易患得患失，对问题的思考关注更多的是消极认知，容易产生误解别人的负性评价，从而对自己或者他人来说是一种思维扭曲和偏差，易感个体过分关注人际交互关系下的细节和行为表现，研究者认为个体将产生孤独感的因素归结于人际交往中的不自信，他们认为自己缺乏处理好良好社交关系的能力，而且尽可能地避免与人积极交互的情景，个体认为自身产生的高孤独感体验是个人努力难以达到的。有研究认为，个体自身产生的孤独体验，具体表现为患得患失、怕被拒绝、担心自我处理人际关系状况，这些情感体验都归因于个体对自我价值感缺失，缺乏影响情感长期稳定的人格因素，从而应对孤独的方式相对欠缺。然而，还有一些研究观点不一，学者认为孤独体验的产生只受外控心理的影响，存在显著相关关系<sup>[14]</sup>。国内学者研究一致发现，在人格特质中，具有内向性倾向、神经质、精神质的个体，往往更容易产生孤独感，相对内控者把自我个体原因作为处理事件的主要导向，应对问题更容易利用主动积极的处理方式，因而所感受到的孤独体验不高，依靠外控者处理问题则相反。

## 2.3 人际关系能力的研究现状

霍斯曼的社会交换理论认为,建立和维持良好人际关系的前提是当某种交互关系对人们来说是具备一定价值的,继而才有了社交采取的行为表现。国外许多学者针对人际关系能力的研究,有学者认为人际关系交往能力是个体产生压力感的主要来源之一,对于处理好社会人际关系是个体不可或缺的关注点。如学者 Heins 指出人际关系交往能力是个体在社交生活中必备的生活技能<sup>[15]</sup>。对高校学生的研究认为,刚进入高校,学生刚踏上新的人生阶段,其中针对新生的环境适应主要指心理适应,而心理适应的来源主要是面对新的生活、新的朋友而产生的社交人际关系能力。研究者针对已有的人际关系能力和幸福感相关的研究,他们认为具备良好人际关系能力、保持良好人际关系的人,他们的幸福感程度较高,研究者在美国某所大学对 500 名高校学生的自我感知幸福度进一步考察发现,自我感知幸福度相对较高的人存在相似特性,就是这些个体能轻松自在的与他人进行交互活动。还有学者对人际关系能力与孤独感之间的关系进一步研究,经过考察相关国内外研究发现,个体友谊质量能力较高或者易受同伴欢迎孤独体验感较低,而且人际关系水平质量与孤独感之间存在负向预测作用<sup>[16]</sup>。在孤独感的有关研究中,人际关系能力一直受到很多学者的关注,是处理各种社会关系质或量的一种标杆。在社会需要有关研究认为,当个体的基本人际交互需求得不到满足时,容易滋生孤独的感受,而且个体拥有较好的人际关系能力是个体进行人际交互关系的有力保障,个体能将自身人际关系处理的能力发挥到最大效果,并且获得外在客观世界的肯定与认可,当受到正向赞赏或积极的反馈时,孤独感体验也会降低。之前对于人际关系能力的研究更多集中于考察中学生的心理健康行为及行为影响的心理体验。

## 3 相关研究

### 3.1 网络自我表露与孤独感的关系

网络社交媒体的逐渐普及,网络上的自我表露引发了国内外众多学者的广泛关注,结合之前的已有研究而言,研究发现自我表露和孤独感之间关系密切,有国内的研究者如李林英等人发现个体的自我表露与孤独感之间存在显著负相关关系,还有其他学者对二者关系进行了更深入的考察,认为社会支持和应对方式在自我表露与孤独感之间存在间接作用关系。更多的研究不仅在于线下,也有越来越多的学者考察线上的自我表露情况,在网络情境中,针对个体进行自我表露的方方面面也引发了众多学者的关注。对于二者的关系不同的学者观点不一,有学者研究结果表明,网络自我表露得分越高,在网络中倾向更多自我表露的个体,孤独感体验更高。与此观点不同的是,也有研究者证明网络自我表露与孤独感之间存在显著负相关关系,在网络情境下,由于社交网络存在虚拟性、匿名性等特点,个体在网络交互关系中相对现实中有低社会存在的特征,不容易直接被伤害,降低了被攻击等负面伤害的风险,可能引发个体在网络中倾向于去表露自我,但倾向网络中表露自我的个体对当前人际交往关系的满意度不高,缺乏建立或保持良好人际关系的水平,所以,这样的个体依然孤独感体验较高。也有国内研究者与其观点一致,有学者认为如郎玲等人研究自我表露的两种形式即网络中线上和现实中线下,与孤独感分别存在的关系,研究结果证明均能够负向预测孤独感。有研究者考察证明个体在网络中自我表露时,同线下同伴朋友进



行表露也均与孤独感存在负相关关系,表明不管是现实中的自我表露,还是网络中的自我表露都对孤独感有负向预测作用。

### 3.2 网络自我表露与人际关系能力的关系

关于网络自我表露和人际关系能力二者关系的研究来看,目前国内外已有研究涉及的并不多,针对两者关系尚缺乏进一步的深入研究。有学者研究过中学生群体下的自我表露干预训练与人际关系能力的关系,结果证明在人际关系能力中有关自我袒露部分在干预前后有了明显的区分,可以说明恰当的自我表露行为可以改善学生从自我袒露的层面建立良好的人际关系。在现实生活中的自我表露行为与网络情境下的自我表露二者之间存在密切的正向作用,这也证明发现自我表露行为对于个体而言,不同对象的自我表露行为之间存在着内部一致性,是个体相对稳定的个性特征。针对以往的研究,黄桂梅发现个体在现实中与周围同伴建立的关系行为与网络自我表露行为息息相关,网络自我表露行为与人际交往中人际关系能力呈显著正相关关系,而且,黄桂梅、张敏强的研究也指出,在现实交往中的自我表露行为与建立良好的人际关系有密不可分的联系,即个体的自我表露行为对人际关系能力起正向预测作用<sup>[17]</sup>。不仅在社交网络中有密切联系,个体在现实下的自我表露也与人际关系能力息息相关,在现实生活中,倾向于自我表露并且自我表露水平质量高的个体,表示擅长于自我表露行为,具备与他人良好沟通交互的特质,对建立和处理好人际关系的能力也比较强。有研究者针对两者之间的关系谈到,网络自我表露对人际交往能力存在正向预测作用,网络自我表露水平越好则人际交往能力越高,网络自我表露与人际交往能力有显著的预测作用。王慧等人在针对的相关研究中,采用的是自我暴露的概念,而在此次定义下的自我暴露与自我表露定义基本一致,她的研究证明个体可以通过自我暴露提高了自己的开放性,增多了自我与外界更多的联系,同时也缩小了与他人之间的心理阻隔,促进人与人之间的沟通、信任及交流,从而建立和培养了人际关系能力,营造了良好和谐的人际关系<sup>[18]</sup>。陈劲等人针对广西某所高校220名学生,研究了线上自我表露与人际关系的关系,结果证明线上自我表露对人际关系中的人际困扰有负向预测作用,对人际关系能力存在正向预测作用<sup>[19]</sup>。以上研究结果表明,网络自我表露有利于人际关系的发展,有利于建立和处理好人际关系能力,但也有研究者指出网络自我表露可能会让个体冒遭受冷淡、排斥、失去控制的风险,破坏人际关系。

### 3.3 人际关系能力与孤独感的关系

针对已有的研究来说,人际关系能力与孤独感关系密切,个体人际关系能力的处理,包括来自亲人、朋友、恋人等社会关系。而在社会需要理论中,当个体无法满足基本的人际交互需要时,人际关系的先决条件未得到满足,容易滋生孤独感体验,个体需要在外界的互动中获得更多的认可和肯定,当获得更多的赞赏后,减轻了消极的情绪状况。曲可佳等人在相关的研究中证明人际关系能力对孤独感存在负向预测作用<sup>[20]</sup>。还有研究者指出,当个体缺乏人际关系能力技能时,与孤独感体验的滋生息息相关,常常伴有孤独感体验的个体往往很难与他人建立稳定和谐的人际关系,在交互关系下表现被动、低社会存在和自我价值感不高。而且,研究者针对国内外对人际关系能力和孤独感二者的研究作了进一步考察,结果发现人际关系的处理水平对青少年儿童的孤独感存在负向预测作用,对人际关系能力处理水平较高

的个体则孤独感水平不高。而且, Weiss 等人对在情景把控层面, 个体与朋友交互沟通下的人际关系能力划分为五种: 鼓励能力、发起能力、坦白能力、管控能力和表露能力, 而在此研究中, 这几种能力均与青少年的孤独感存在显著负向预测作用<sup>[21]</sup>。总而言之, 社会中的个体擅于处理人际关系能力, 容易在外界环境中建立并培养质量较高的同伴关系, 更容易获得肯定和认同感, 减轻孤独感体验的滋生。

社会需要理论认为, 社会中的个体都具有共性和个性, 每个人都会与他人建立某种联系, 个体要满足社会性基本归属的需求, 每个个体生来就与他人建立交互关系的需要, 人际交往以及人际关系能力处理对于个体心理健康有很大影响, 个体如果缺乏与人交互的人际关系能力, 往往人际关系不理想, 容易产生孤独感体验, 孤独感体验的滋生与个体在人际关系能力水平较低、质量较差息息相关, 在人际关系能力缺乏产生的消极体验有关。还有与其相似的观点, Weiss 认为孤独感体验的产生并不是只与个体一人有关, 而是在社会关系下, 个体由于缺乏愉快的人际关系体验, 缺乏令人满意的人际关系需求, 并非由独自一人引起, 是当外界对其缺乏满意的量与质上的人际关系需求时, 个体易滋生孤独感体验<sup>[21]</sup>。

## 4 初步探讨

网络信息技术的日益发展, 网络自我表露即个体在网络中通过多种活动方式进行对他人传达自我信息的一个体验过程, 同时也受到国内外研究者越来越多的广泛关注, 虽然目前针对这方面的研究还尚缺乏进一步的深入, 更多的研究还主要表现在对人口学变量、人格等特质方面的关系研究, 而针对网络自我表露与个体心理健康影响的研究并不多, 已有学者发现, 孤独感与网络自我表露之间关系密切, 其中孤独感与网络自我表露呈显著负相关关系, 对于网络自我表露和人际关系能力之间的关系, 目前研究的文献资料并不太多, 有学者曾指出现实中自我表露行为与人际关系交互能力也有密切关系, 个体在自我表露中行为水平比较高的则人际关系能力的处理水平也就越好。而社会需要理论指出当个体的人际交往基本需要得不到满足时, 个体的孤独感体验会容易发生。

从国内外学者对其进行的研究表明, 网络自我表露能够降低个体的孤独感体验, 但是其作用机制还不能明确, 而且关于二者之间关系的研究, 尤其是针对影响二者关系之间的中间因素尚没有得到进一步的研究, 所以此研究在国内外研究现状的基础上, 以探究人际关系能力在网络自我表露与孤独感之间的相互关系初步探讨, 根据以往研究, 网络自我表露既可直接影响孤独感, 也可通过人际关系能力间接影响孤独感, 即人际关系能力在网络自我表露和孤独感中起部分中介作用。

总体而言, 针对网络自我表露方面的心理学研究目前并不多; 本研究结合中国目前教育现状和初中生发展特点, 把人际关系能力作为中介变量重新探讨了网络自我表露与孤独感的关系, 为之前研究两者关系提供新的实证依据, 为国内相关的研究提出一些现状的描述, 丰富和拓展已有研究, 丰富已有相关研究领域的成果, 为心理健康领域提供参考, 对改善初中生的网络自我表露水平, 促使初中生之间形成良好人际交往的关系, 从而减少初中生的孤独感体验, 有针对性地为其提出建议和预防措施, 为学校、相关部门和网络载体, 提供整顿及监督等方面的参考, 研究具有现实意义。针对三者关系的初步探讨对当下初中生心理健康状况的考察, 有利于学校、老师以及家长关注重视并预防保护学生的身心健康。

## 参考文献

- [1] 谢笑春, 孙晓军, 周宗奎. 网络自我表露的类型、功能及其影响因素[J]. 心理科学进展, 2013, 21(2): 272-281.
- [2] Blease C R. Too many friends, too few likes? Evolutionary psychology and Facebook depression[J]. Review of General Psychology, 2015, 19(1): 1-13.
- [3] Chen B, Marcus J. Students' self-presentation on Facebook: An examination of personality and self-construal factors[J]. Computers in Human Behavior, 2012, 28(6): 2091-2099.
- [4] Chaudoir S R, Fisher J D. The disclosure processes model: Understanding disclosure decision making and post disclosure outcomes among people living with a concealable stigmatized identity[J]. Psychological Bulletin, 2010, 136(2): 236-256.
- [5] Zhu Q F. Self-disclosure in online support groups for people living with depression[D]. 2011.
- [6] Lee K T, Noh M J, Koo D M. Lonely people are no longer lonely on social networking sites: the mediating role of self-disclosure and social support[J]. Cyberpsychol Behav Soc Netw, 2013, 16(6): 413-418.
- [7] 梁晓燕, 魏岚. 大学生网络社会支持测评初探[J]. 心理科学, 2008, 31(3): 689-691.
- [8] Šmahel D. Digital Youth: The Role of Media in Development[J]. Digital youth: the role of media in development, 2011.
- [9] Sabine T, Leonard R, Keno J. The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support[J]. Computers in Human Behavior, 2012, 28(3): 832-839.
- [10] 丁倩, 魏华, 张永欣, 等. 自我隐瞒对大学生网络成瘾的影响: 社交焦虑和孤独感的多重中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(2): 293-297.
- [11] B?Achnio A, Przepiorka A, Boruch W, et al. Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people[J]. Personality and Individual Differences, 2016, 94: 26-31.
- [12] Peplau L A, Perlman D. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy[J]. Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry, 1983, 14(3): 281-281.
- [13] Cheng H, Furnham A. Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness[J]. Journal of Adolescence, 2002, 25(3): 327-339.
- [14] Moore D W, Schultz N R. Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping[J]. Journal of Youth and Adolescence, 1983, 12(2): 95-100.
- [15] Heins M, Fahey S N, Leiden L I. Perceived stress in medical, law, and graduate students[J]. Journal of Medical Education, 1984, 59(3): 169-79.
- [16] Asher S R, Paquette J A. Loneliness and peer relations in childhood[J]. Current Directions in Psychological Science, 2010, 12(3): 75-78.
- [17] 黄桂梅, 张敏强. 中学生人际关系、自我表露与网络成瘾的关系[J]. 中国特殊教育, 2009(4): 95-98.
- [18] 王慧, 王学刚. 网络自我表露研究综述[J]. 现代交际, 2019, 498(4): 243-245.
- [19] 陈劲. 大学生自我表露与人际关系的关系研究——以广西大学生为例[J]. 大学教育, 2013, 17(5): 122-123.
- [20] 曲可佳, 邹泓, 余益兵. 青少年孤独感与人格五因素的关系: 人际关系能力的中介作用[J]. 心理学探新, 2010(6): 75-80.

- [ 21 ] Weiss R S. Reflections on the present state of loneliness research [ J ] . Journal of Social Behavior and Personality, 1987, 2 ( 2 ) .

## Preliminary Discussion of the Influence of Internet Self-disclosure on Loneliness of Junior High School Students —Take Interpersonal Relationship Ability as a Medium

Wang Juan   Zhang Guimin

*Beijing University of Chinese medicine DongFang College, Cangzhou*

**Abstract:** The rapid advancement of social networking technology has become indispensable for people's daily communication. Interpersonal communication is also quite common on social networking sites. Individuals use online platforms to express themselves through individual interactions, and the situation of self-information revealed on the Internet, these behaviors and the mental health status that these behaviors affect, also attract more domestic and foreign scholars. extensive attention. It not only affects the learning style of middle school students, but also changes the way of interpersonal interaction of middle school students. Therefore, this article examines the role of interpersonal relationship competence in online self-disclosure and loneliness, and conducts a preliminary discussion on the relationship between online self-disclosure, interpersonal relationship competence, and loneliness, so as to improve members' online self-disclosure level and encourage members Establish good relationships and reduce the loneliness experience of junior high school students.

**Key words:** Junior high school students; Internet self-disclosure; Interpersonal ability; Loneliness