

青少年自我表露的对象、媒介方式、深度及其神经机制

张雨晗

西南大学，心理学部，重庆

收稿日期：2021年12月27日；录用日期：2022年1月19日；发布日期：2022年1月26日

摘要

分享自己的信息，或自我表露，是人际交往的基本过程，在青少年人际交往的过程中发挥着重要的作用。这篇综述探讨了青少年时期自我表露的行为变化趋势及其神经机制。我们发现青少年会更多的通过社交网站向同伴进行自我表露，同时会随着关系的推进逐渐表露自己内心的真实想法。神经成像研究证明，在青少年时期，支持社会认知和奖赏过程的大脑区域的结构和功能已经越来越成熟了。同时青少年在进行自我表露时会激活和奖赏相关以及社会认知相关的区域，这些神经指标反应了青少年自我表露的内在价值。

关键词

青春期，自我表露，自我表露的行为趋势，自我表露的认知神经基础

Self-Disclosure during Adolescence: The Targets, Means, Depth and Underlying Neural Mechanisms

Yuhan Zhang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Dec. 27th, 2021; accepted: Jan. 19th, 2022; published: Jan. 26th, 2022

Abstract

Sharing information about oneself, or self-disclosure, is a fundamental process of interpersonal communication, playing an important role in development during adolescence. This review ex-

amined behavioral and neural trends in self-disclosure during adolescence. We found adolescents are more likely to use social networking sites to disclose themselves to their peers and to reveal their true feelings as the relationship progresses. Neuroimaging studies demonstrated that during adolescence, the structure and function of brain regions that support social cognition and reward processes become more mature. Meanwhile, areas related to reward and social cognition are activated during self-disclosure, which reflect the intrinsic value of adolescents' self-disclosure.

Keywords

Adolescence, Self-Disclosure, Behavioral Trend of Self-Disclosure, Neural Bases of Self-Disclosure

Copyright © 2022 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

青少年是儿童逐渐转变为成人角色的过渡时期。处于这一阶段的个体面临着巨大的挑战，他们要学会如何与同龄人相处，并充分驾驭其所处的社会环境[1]。因此青少年会花更多时间与他人进行交流沟通以建立新的连接和维持已有的关系网络，一个很好的例子就是社交网站的广泛使用[2]。这些交流经常涉及到分享关于自我的信息或进行自我表露。

作为人际交往中的一种普遍现象，自我表露(self-disclosure)是指个体将有关自己的信息告知他人(与其交流信息的个体)的过程[3]。自我表露的内容主要包括身份、性格、个人经历、未来打算、兴趣爱好、生活方式等。自我表露受到一系列因素的影响，如：自我表露的对象(如父母/同龄人)、分享信息的深度或类型(信息交流的亲密度)，以及分享信息的广度(谈论话题的数量) [4]。青少年在分享个人信息时需要清楚地表达他们的自我意识和思想，而来自他人的反馈不仅帮助他们确认自己的情感、思想和行为是否合适，而且在深度交流过程中也能够维持和促进与亲近同伴的良性互动。虽然这些目标与人的一生息息相关，但对于青少年尤为重要，因为这对于他们形成连贯的自我意识或自我认同以及发展与同龄人/恋人的亲密关系至关重要。同时，已有大量研究证明青少年的自我表露与一系列积极的心理健康结果相关，包括个体幸福感、社会能力和自我效能感的提高[1] [2]。这篇文章探讨了青少年自我表露的行为变化趋势，包括青少年自我表露的对象、方式和自我表露深度的发展，以及这些社会心理行为变化的潜在的认知神经机制。

2. 青少年自我表露的行为(对象、媒介方式、深度)变化趋势

青少年阶段的一个显著特征是社会心理发生了巨大的变化，这些变化支撑着青少年群体从对父母的依赖到越来越期望独立和自主的转变。随着而来，青少年的行为也会发生相应的变化。具体到自我表露的层面，青少年在向他人分享有关自己的信息时也会转变策略，主要表现在表露对象、表露方式和表露深度的变化。

首先是自我表露目标受众的变化。人们通常认为，青少年阶段的重要特征是减少了对父母的依赖，更具有独立性。进入青少年阶段以后，人们的亲子关系和同伴关系的相对重要性产生了变化。这一阶段的孩子会花费更多的时间在与同伴的交往上，个体的同伴关系(在青少年阶段特指为友谊质量)在青少年的发展和适应中扮演着越来越重要的角色。与此相一致，有关自我表露行为的自我报告表明，同龄人越来越

越多地成为青少年表露行为的对象[2]。对同伴的表露行为也受到性别的影响,相比于男性,女生会对其同伴有更多的自我表露行为[2]。与此同时,有研究表明青少年仍然会与父母分享有关于自己的信息[5]。青少年对父母的自我表露也受到性别的影响,女性青少年的自我表露程度高于男性[6],且对母亲表露比较多[5]。因此,尽管在此期间个体向父母表露的频率可能会降低,但父母对于青少年来说,可能仍然是一个重要的情感支持来源。有趣的是,我们还发现,与父母或亲密的朋友相比,处于青少年中期的男性,更倾向于向不熟悉的同龄人进行自我表露。可能会有很多因素影响人们向不熟悉的同伴表露个人信息,比如同伴群体的重要性和“群体”的隶属关系。还有研究者推测这些结果可能受到数字技术的影响[6]。

随着信息时代的到来,沟通的媒介发生了巨大的变化,网络逐渐成为人们生活中的重要组成部分。数据显示,未成年网民的网络社交活动中,网上聊天和使用社交网站的人数已达到未成年网民总数的55.1%/30.9%。此外,未成年人逛微博、逛论坛、粉丝应援的比例均维持在10%左右[7]。随着科技的迅速发展,线下面对面的自我表露也逐渐扩展至网络世界中,特别是在以社交网站为平台的网络交往中。青少年可以通过在社交平台上发布/更新状态,上传照片,以及点赞、评论等方式进行自我表露以及与朋友们进行互动和交流。因此,社交网站自我表露作为自我表露在信息化时代的新形式,正在逐渐取代传统人际互动中的自我表露,成为青少年自我表露的主要媒介方式。虽然青少年可以通过社交网络接触到来自各地的同龄人,但他们利用社交网络主要还是为了维持和巩固现有的社交网络,与现实中的同伴进行网上的沟通来维持关系[2]。依据共同建构模型,青少年的社交网站好友和线下好友存在较高程度的重叠。人际网络的重叠有助于青少年通过社交网站中的自我表露告知好友自身的现实处境和状态,能够让好友更加深入地了解自己,促进与好友更加频繁的互动与交流,有利于提升与同伴之间的友谊质量[8]。研究已经发现社交网站中的自我表露与一系列积极结果密切相关,如社交网站的自我表露会通过感知的积极反馈负向预测青少年孤独感[9];青少年社交网站中的自我表露还会通过友谊质量来正向预测青少年的生活满意度[8]。综上,通过网络平台进行自我表露有助于青少年积极社会关系的发展和维持,同时对青少年的心理发展有积极的影响。

在自我表露过程中,分享信息的深度也是一个重要的方面。自我表露的深度,即自我表露信息的私密程度和所涉及的范围[3]。社会渗透理论认为,按照人际关系的发展阶段,自我表露的广度(分享信息的话题范围)通常在一段关系的早期就会增加了,而关于自我表露的深度(信息的私密程度)是当关系经过一段时间的发展后才会得到深入。即当互动双方的关系迈入高原期后,人们才会分享更加私密的话题。最近的一项元分析结果表明,在包括但不限于青少年的样本中,与在线交流相比,线下交流通常会使人们感受到更亲近、更亲密,但在线交流的深度(而非广度)与更亲密的友谊有关[10]。研究还发现,自我表露的深度可能存在年龄差异。有研究表明,儿童在青少年早期不仅更容易向亲密的朋友透露肤浅的信息,而且他们愿意为此放弃更多的钱[11]。在青少年早期,可能由于越来越多的人传播八卦和散布谣言,青少年在分享私密信息时变得谨慎,这一时期青少年倾向于表露表层的信息。而随着年龄的增长,儿童变得越来越依赖亲密朋友的支持,青少年对友谊的需求也会随着时间的发展越发强烈,友谊在他们的学习、生活中发挥着很大的作用,因此由于自我意识的发展,青少年们也开始互相交换自己的体验,倾诉内心的秘密,巩固亲密的关系。

3. 青少年自我表露的神经机制

对于成年人被试,使用货币选择范式(monetary choice paradigms)的研究表明,自我表露激活了与奖赏有关的区域,如腹侧纹状体、腹侧被盖区和腹侧前额叶皮层,以及与社会认知相关的区域,如背内侧前额叶皮层、楔前叶、后扣带皮层和前颞叶皮层[12][13]。大量的文献强调了这些大脑区域在青少年时期已经逐渐成熟了,这些区域与换位思考能力、更多地考虑他人的意图以及同伴关系的质量有关[14]。除此

之外,当参与同伴互动[15],回应同伴反馈,以及对他人情绪状态进行归因时,背内侧前额叶皮层,额下回和社会认知网络中其他区域被激活[6]。一项针对成年早期被试的研究发现,当他们在虚拟社交平台上观看自己和其他人的照片时,腹侧纹状体的参与度也有所增加,这表明自我呈现是有益的。这些神经成像研究表明,与自我表露有关的大脑区域的结构和功能在青少年阶段发生了变化,这些变化对于青少年社会和情感行为发展有着重要的影响。

直接探索青少年自我表露的神经关联的研究较少。一项针对青少年晚期(即大学新生)的自我表露行为的研究发现,与朋友分享信息时,腹内侧前额叶(vmPFC)、楔前叶的激活最强,与父母分享信息时次之,而将信息保密时的反应最弱。这表明,青少年晚期的自我表露涉及奖赏、社会认知和自我评价过程,尤其在对同伴进行自我表露行为时这些区域的敏感性会显著提高[14]。另一项研究调查了自我表露的神经关联是否会因分享信息的深度(表层信息 VS 私密信息)而不同[13]。研究结果显示,相比于向朋友分享表层信息,当向朋友分享自己的私密信息时,前额皮层(dmPFC)、楔前叶(precuneus)和颞顶叶交界处的参与更为广泛。这些结果表明,当与同伴分享亲密信息时,支持奖励、社会认知和情绪调节的区域广泛参与进来[13]。同时,研究也发现了神经反应的个体差异,当青少年在对更亲密的朋友进行私密的信息表露时,奖励区域会更活跃[11]。总的来说,这些研究通过神经指标反应了青少年自我表露的内在价值。

4. 小结

随着时间的推移,为了适应不断变化的社会环境,青少年自我表露的某些方面已经发生了变化,文章细致论述了青少年自我表露的行为变化趋势(包括自我表露的对象、媒介方式和深度的变化)及其潜在的认知神经机制。通过回顾和总结以往的研究结果,我们发现青少年会更多的通过社交网站向同龄人进行自我表露,同时并随着关系的推进加深联结,并表露自己的真实想法。在神经层面上,神经成像研究证明,在青少年时期,支持社会认知和奖赏过程的大脑区域的结构和功能已经越来越成熟了。青少年在进行自我表露时会激活和奖赏相关以及社会认知相关的区域,这些神经指标反应了青少年自我表露的内在价值。

参考文献

- [1] Lease, A.M., Musgrove, K.T. and Axelrod, J.L. (2002) Dimensions of Social Status in Preadolescent Peer Groups: Likability, Perceived Popularity, and Social Dominance. *Social Development*, **11**, 508-533. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00213>
- [2] Valkenburg, P.M., Sumter, S.R. and Peter, J. (2011) Gender Differences in Online and Offline Self-Disclosure in Pre-Adolescence and Adolescence: Adolescents' Online and Offline Self-Disclosure. *British Journal of Developmental Psychology*, **29**, 253-269. <https://doi.org/10.1348/2044-835X.002001>
- [3] 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.
- [4] Omarzu, J. (2000) A Disclosure Decision Model: Determining How and When Individuals Will Self-Disclose. *Personality and Social Psychology Review*, **4**, 174-185. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402_05
- [5] Noller, P. and Callan, V.J. (1990) Adolescents' Perceptions of the Nature of Their Communication with Parents. *Youth Adolescence*, **19**, 349-362. <https://doi.org/10.1007/BF01537077>
- [6] Vijayakumar, N. and Pfeifer, J.H. (2019) Self-Disclosure during Adolescence: Exploring the Means, Targets and Types of Personal Exchanges. *Current Opinion in Psychology*, **31**, 135-140. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2019.08.005>
- [7] 中国互联网络信息中心. 2020 年全国未成年人互联网使用情况研究报告[R/OL]. <http://www.cnnic.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/qsnbg/202107/P020210720571098696248.pdf>, 2021-07-20.
- [8] 柴唤友, 褚晓伟, 牛更枫, 孙晓军, 连帅磊, 姚良爽, 杨鹏飞, 赵冬梅. 社交网站中的自我表露与青少年生活满意度: 一个有调节的中介模型[J]. *心理科学*, 2018, 41(5), 1103-1109.
- [9] 孙晓军, 柴唤友, 牛更枫, 崔曦曦, 连帅磊, 田媛. 社交网站中的自我表露对青少年孤独感的影响: 一个有调节的中介模型[J]. *心理发展与教育*, 2017, 33(4): 477-486.

-
- [10] Valkenburg, P.M. and Peter, J. (2007) Preadolescents' and Adolescents' Online Communication and Their Closeness to Friends. *Development Psychology*, **43**, 267-277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- [11] Vijayakumar, N., Flournoy, J.C., Mills, K.L., Cheng, T.W., Mobasser, A., Flannery, J.E., Allen, N.B. and Pfeifer, J.H. (2020) Getting to Know Me Better: An fMRI Study of Intimate and Superficial Self-Disclosure to Friends during Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **118**, 885-899. <https://doi.org/10.1037/pspa0000182>
- [12] Tamir, D.I., Zaki, J. and Mitchell, J.P. (2015) Informing Others Is Associated with Behavioral and Neural Signatures of Value. *Journal of Experimental Psychology General*, **144**, 1114-1123. <https://doi.org/10.1037/xge0000122>
- [13] Meshi, D., Tamir, D.I. and Heekeren, H.R. (2015) The Emerging Neuroscience of Social Media. *Trends in Cognitive Sciences*, **19**, 771-782. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>
- [14] Tamnes, C.K., Overbye, K., Ferschmann, L., Fjell, A.M. and Dumontheil, I. (2018) Social Perspective taking is Associated with Self-Reported Prosocial Behavior and Regional Cortical Thickness across Adolescence. *Development Psychology*, **54**, 1745-1757. <https://doi.org/10.1037/dev0000541>
- [15] Schreuders, E., Klapwijk, E.T., Will, G.J. and Güroğlu, B. (2018) Friend versus Foe: Neural Correlates of Prosocial Decisions for Liked and Disliked Peers. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, **18**, 127-142. <https://doi.org/10.3758/s13415-017-0557-1>