

社交焦虑、自我表露与线上社交媒体互动的关系

——对线上社交媒体行为的路径分析

卢书凡

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年7月27日; 录用日期: 2022年9月1日; 发布日期: 2022年9月9日

摘要

目的: 本文旨在探讨社交焦虑、自我表露与线上社交媒体互动之间的关系, 将社交焦虑分为线上社交焦虑与现实社交焦虑进行研究。方法: 通过问卷收集的方式, 采用沃森和弗瑞德开发的量表和交往焦虑量表、惠利斯提出自我表露的测量方法, 对348名人员进行调查, 并据此研究个体在现实社交焦虑、网上社交焦虑, 自我表露与线上社交媒体互动之间的关系。结果: 现实社交焦虑与社交媒体社交焦虑存在正相关性, 但现实社交焦虑与社交媒体社交焦虑对社交媒体互动的影晌作用存在差异。社交焦虑与自我表露的部分存在相关。结论: 本研究支持了社交媒体环境中社交延展性这一理论假说, 并且线上社交媒体互动的水平程度与自我表露的正向性有一定的相关。本研究启示在现实具有社交焦虑的个体在线上会有延展性, 为个体在网络更好的互动, 需要营造更和谐的网络环境。

关键词

社交焦虑, 自我表露, 线上社交媒体互动

Relationship between Social Anxiety, Self-Disclosure and Online Social Media Interaction

—Path Analysis of Online Social Media Behavior

Shufan Lu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jul. 27th, 2022; accepted: Sep. 1st, 2022; published: Sep. 9th, 2022

Abstract

Objective: This paper aims to explore the relationship between social anxiety, self-disclosure and

online social media interaction, and to divide social anxiety into online social anxiety and real social anxiety. Methods: A total of 348 people were investigated by questionnaire collection, using the scale developed by Watson and Fried and the Communication Anxiety Scale, and the measurement method of self-disclosure proposed by Whellis. Based on this, the relationship between individual social anxiety in reality, social anxiety on the Internet, self-disclosure and online social media interaction was studied. Results: There was a positive correlation between real social anxiety and social media social anxiety, but there were differences in the effects of real social anxiety and social media social anxiety on social media interaction. Social anxiety is partially associated with self-disclosure. Conclusion: This study supports the theoretical hypothesis of social extensibility in the social media environment, and the level of online social media interaction is correlated with the positive self-disclosure to a certain extent. This study suggests that individuals with social anxiety are malleable online, and it is necessary to create a more harmonious network environment for individuals to interact better on the Internet.

Keywords

Social Anxiety, Self-Disclosure, Online Social Media Interaction

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. 研究目的

社交焦虑障碍(social anxiety disorder, SAD)指一种心理障碍,个体在面对社交产生持续的焦虑和担忧,不能进行正常的社交互动和生活[1]。根据前人的研究,大多都关注个体在现实情境下人格的普遍焦虑成分[2][3]。根据以往的研究结果,研究者们大都觉得个体在网络社交的焦虑和压力的感受很低,但也存在个体在网络上也会产生焦虑、人格障碍。近年来网络频频发生网络暴力背景下,遭受欺凌的受害者会因为网络暴力还减少或者避免进行社交。在遭受网络攻击情况下,受害者会产生害怕、焦虑的情绪[4][5][6]。由此可见,在社交媒体中个体也会因为网络暴力患有社交焦虑,而这个线上的社交焦虑与现实的社交焦虑可能是有差异的。

本篇中,将社交媒体社交焦虑作为对象,对比现实社交焦虑进行分析区别。本篇的社交媒体的对象指国内的社交平台网站,如社交媒体、知乎、小红书、抖音、快手等不包括国外社交平台。本研究旨在调查:1) 社交焦虑(现实世界的社交焦虑和社交媒体社交焦虑)与社交媒体互动行为之间的关系。2) 患有不同程度社交焦虑是否会引发自我表露的行为差异,影响引发社交网络中进行互动的。

2. 理论分析与研究假设

2.1. 社交焦虑与线上社交媒体互动

当今互联网浪潮的时代下,研究者纷纷研究社交媒体中个体的互动行为的影响关系。大量学者加入社交媒体与社交互动关系研究当中,由此有两条竞争性的假说各执己见。

一是补偿社交。该假设认为在社交媒体个体会因为匿名因素更愿意去与人进行社交互动。换句话说,个体受到的社会评价恐惧就会少,所以更倾向在社交媒体交往,建立关系。社交焦虑和线上匿名程度高的人在现实会更担心他人的评价和社会评价,这些人更有可能在各大线上 APP 进行人际交流互动[7][8][9]。研究假设 1: 现实世界的社交焦虑与社交媒体互动之间存在正相关关系。现实世界中社交焦虑程度高的人与线上社交媒体互动更多。

第二个是社交延展。社交需求较高、社交焦虑程度较低的人比社交焦虑程度高的人更有可能使用互联网来改善他们的社交生活[7] [8]。社交焦虑程度高的人可能不会像我们想象的那样频繁使用线上社交媒体 APP [10]。研究假设 2: 患有社交焦虑程度与社交媒体互动之间存在负相关关系, 现实世界中社交焦虑程度高的人与社交媒体互动更少。本研究依据这两个假设进行分析检验, 验证假说结果。

2.2. 社交焦虑与自我表露

自我表露是人们用语言或非语言的方式将自己的想法表达给对方的举动。人们会利用不同的方式进行自我表露, 希望给对方带来的印象, 形成自我的特点[11]。在互联网的时代, 人们对网络的使用越加频繁, 不论是儿童到老人, 他们使用的社交媒体频率都比以往的年代要高, 相比现实, 人们也更愿意在抖音、微博、朋友圈进行自我表露在现实中有面对面的沟通中, 网络社交自我表露有匿名性, 为了与人沟通, 个体更愿意表露信息维持联系[12] [13] [14]。有学者得出结论: 网络匿名因素会降低人们在社交媒体的自我意识, 据此认可整个社交媒体的大环境, 更愿意进行自我表露[15]。

本篇对自我表露的研究重点主要关注其的深度和广度, 惠利斯在 1978 年提出的测量方法, 自我表露细分为数量、诚实度、目的性、正向性[16]。这项研究是针对社交媒体环境而具有高度社交焦虑的个体进行的。个人有机会表达现实中不易表达的真实情感, 重塑自己的社会形象。现实中有强烈社交焦虑的人愿意进行更多的自我表露, 更深刻, 更积极和更坦诚的自我表露[17]。因此提出假设:

研究假设 3: 现实社交焦虑与社交媒体自我表露(数量、诚实度、目的性、正向性)存在正向相关。

研究假设 4: 线上社交焦虑与社交媒体自我表露的数量和诚实度存在负向相关, 与目的性存在正向相关。

2.3. 社交媒体自我表露与社交媒体互动

互联网匿名性的特点使得个人很难完全了解他们在在线交流中所交流的内容, 双方的信任程度需要更多的信息, 而通过自我表露是让对方信任一个非常重要的方式[18] [19]。本研究认为, 自我表露的四个维度对社交媒体互动行为有影响。因此本研究提出的假设:

研究假设 5: 社交媒体自我表露的四个维度(数量、诚实度、目的性、正向性)与社交媒体互动存在正向相关。

综上, 各假设之关系如下图 1 所示:

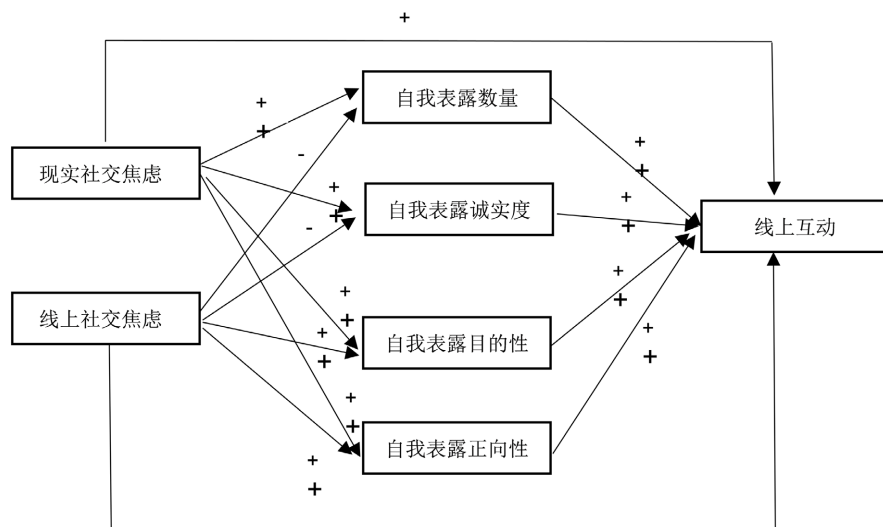


Figure 1. Schematic diagram of research hypothesis

图 1. 研究假设示意图

3. 样本与变量分析

3.1. 样本

本文使用网络问卷的方式采集基本数据，2022年2月通过滚雪球请全国各个省份的人填写问卷，第一渠道样本来自我们小组成员认识的人，在问卷中请首批被试推荐他们认识的人加入填写问卷，把问卷的二维码或链接发给第二批被试，进行填写。最终在一周内收集了348份数据。得出样本里的女生比例(63.2%)高于样本男生比例(36.8%)。在年龄分布方面，最高比例的年龄段20~29岁(73.6%)，其次是10-19岁(14.45%)有很高的比例。受教育程度(61.5%)是在本科，高中以下(13.5%)、大专(10.3)、硕士及以上(14.7%)，职业有超过一半是学生54.3%，有四分之一是25.3%公司职员，个体户和其他职业都是6%。程度为69%的被试社交媒体使用频率是一天多次，每天使用社交媒体的总时长有超过一半(51.1%)是1~4个小时，其次是23.9%是5~8个小时。根据样本总体来说，样本大部分年龄段使用社交媒体频率都较高，每日使用社交媒体的时间大都是在1~4小时。

3.2. 变量设计与分析

3.2.1. 现实社交焦虑和社交媒体社交焦虑

现实社交焦虑的测量采用了交往焦虑量表[20]，量表包括了15个问题，社交媒体焦虑的测量采用了沃森和弗瑞德开发的社交回避及苦恼量表，量表有12个问题，在量表的每一个题目中分别指明了“在社交媒体中”的情境，从而构成了现实社交焦虑和社交媒体社交焦虑的量表。

现实社交焦虑的题目为：“即使在非正式聚会上，我也感到紧张”。在于社交媒体社交焦虑的题目为“我担心人家会怎样看我，尽管我知道这没什么要紧。参与者要在五点量表上选出符合自己的情况(1~5，完全不相符~完全相符)。根据样本结果，求出样本的各个均值，得出描述性变量的统计结果见表1。

Table 1. Statistical description of social anxiety

表 1. 社交焦虑的统计描述

自变量	均值	标准差	最大值	最小值	样本量
现实社交焦虑	2.99	0.6022	5	1	348
线上社交焦虑	3.05	0.5824	4.67	1	348

3.2.2. 社交媒体自我表露

社交媒体自我表露有四个维度：数量、诚实度、目的性、正向性。这四个变量来自惠利斯提出的测量方法[15]。被试在五点量表的(完全相符5分~完全不相符1分)选出符合自己的答案。本文根据问卷结果，求出了每个维度的相加之后的总均值进行了描述性统计(表2)。

“数量”由5个题目构成，分别是“我经常在社交媒体上谈论我对自己的感受”、“当我在社交媒体上谈论我的感受时，我的叙述通常很简短”、等等其中，2、4、6题为反向编码。

“诚实度”由6个题目组成，分别是“在社交媒体上，我透露关于自我的信息时总是很诚实的”、“我在社交媒体上透露的感受、情绪和经验，全都是对我自己的感受精确的描述”等等4、6题是反向编码。

“目的性”由2个题目测量，分别是“当我在社交媒体上表达我的个人感受时，我总是很清楚自己在做什么，在说什么”和“我在社交媒体上透露对自己的感受时，都是有意识、有目的地在这么做”，

“正向性”由2个题目测量，分别是“我在社交媒体上通常只会透露关于自己地正面事件”和“我在社交媒体上透露地关于自我的信息，整体来说正面多于负面”。

Table 2. Statistical description of four dimensions of self-disclosure
表 2. 自我表露四个维度的统计描述

	均值	标准差	最小值	最大值	样本量
数量	3.0845	0.5406	1	5	348
诚实度	3.1643	0.5453	1	5	348
目的性	3.4397	0.7625	1	5	348
正向性	3.1868	0.8279	1	5	348

3.2.3. 线上社交媒体互动

线上社交媒体互动由两道题测量，分别是“我经常与粉丝/好友/其他人在评论区聊天”和“我经常发动态与粉丝/好友/其他人互动”，被试在五点量表上指出每一个题项是否符合自己的状况，两项求均值后，样本人群社交媒体互动的均值为 2.81 (标准差 = 1.13, 最小值 = 1.00, 最大值 = 5.00, 样本量 = 348)。

4. 假设经验与结果分析

本文通过使用 SPSS21.0 进行初步的描述性统计分析，使用 AMOS 进行路径分析来检验模型。根据表 3 结果分析表示，部分假设中的变量关系未达到显著水平，而研究假设中并未提及的线上社交焦虑与现实社交焦虑的相关系数的效应量较大($r = 0.595, p < 0.01$)，这意味着假设的分析模型需要进行修正。

Table 3. Correlation coefficients of model variables
表 3. 模型变量的相关系数

	线上互动	现实社交焦虑	线上社交焦虑	数量	诚实度	目的性	正向性
社交互动	1						
现实社交焦虑	0.131*	1					
线上社交焦虑	0.207**	0.595**	1				
数量	0.107*	0.383**	0.466**	1			
诚实度	0.184**	0.298**	0.318**	0.382**	1		
目的性	0.123*	0.165**	0.249**	0.231**	0.521**	1	
正向性	0.176**	0.054	0.203**	0.104	0.254**	0.261**	1

*在 0.05 水平(双侧)上显著相关。**在 0.01 水平(双侧)上显著相关。

模型的检验如图 2 所示，模型中的路径分析均以标准化形式呈现。根据模型拟合度评估的讨论，研究假设所提出的路径模型的拟合度不佳： $\chi^2 = 292.636, RMR = 0.073 (p < 0.01), CFI = 0.397, NFI = 0.409, SRMR = 0.073$ 。从图 2 可知，现实社交焦虑与自我表露目的性无显著相关，线上社交焦虑与自我表露正向性无显著相关。

在改进模型时，充分考虑了理论逻辑、前述相关分析结果以及模型的修正指数。相关分析如图 3 所示，现实社交焦虑与线上社交焦虑存在较强的正相关。从理论上说，现实社交焦虑和线上社交焦虑与个体人格特质有共同的影响因素，在现实中社交焦虑更强的个体那么在网络社交媒体的社交焦虑较比正常的个体也会更强。另外，相关分析部分解释出自我表露的诚实度、目的性及正向性之间存在中等水平的相关关系。由于这三个变量各自也可能彼此影响。因此，在修正模型时，研究者允许自我表露的诚实度、

目的性、正向性的误差项产生共变。修正的模型未删除任何路径。修正后的模型拟合较好, $\chi^2 = 6.438$, $p = 0.04$, $RMSEA = 0.061$ ($p = 0.326$), $CFI = 0.990$, $NFI = 0.986$, $RMR = 0.010$ 。NFI 大于 0.9, 该模型用于检验变量之间的关系, 研究者认为该结果可接受。

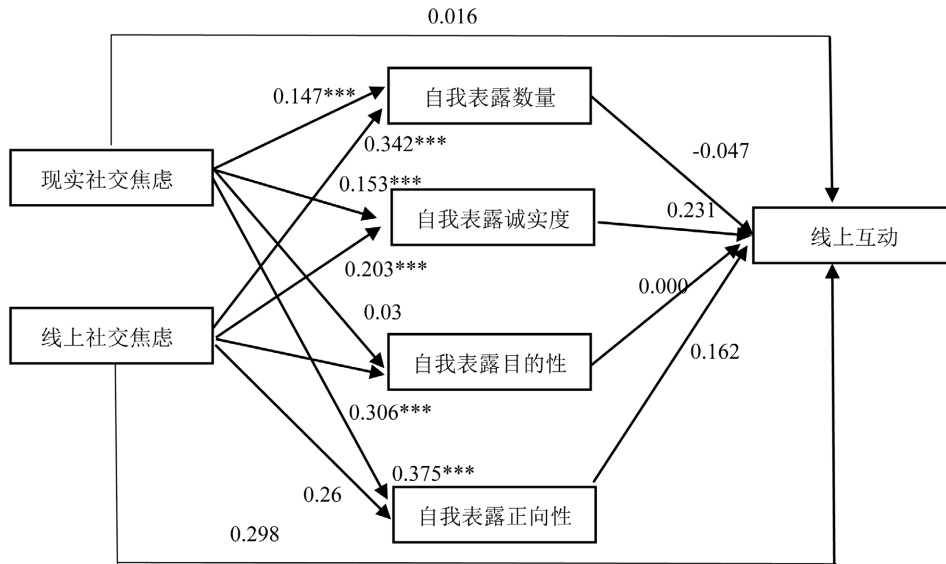


Figure 2. Hypothesis testing model
图 2. 假设检验模型

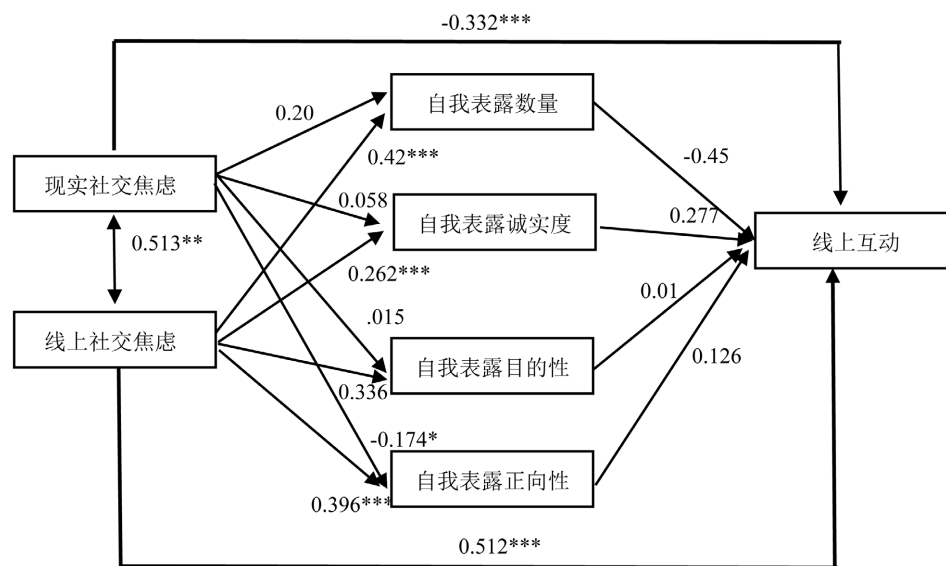


Figure 3. Test results of the modified model
图 3. 修正后模型的检验结果

研究假设 1 表明: 现实世界的社交焦虑与线上社交互动呈正相关。而路径分析结果显示现实世界的社交互动与社交网络上的互动之间存在负相关关系。研究假设 2 提出社交媒体社交焦虑与社交媒体互动呈负相关, 但跟踪分析结果表明两者之间存在正相关, 研究假设 1 和 2 被拒绝。研究假设 3 表明, 现实社交焦虑与社交媒体自我表露的四个维度有正相关, 分析结果得出, 现实社交焦虑与自我表露的目的性呈显著正相关; 真实社交焦虑与披露数量和诚实度之间的正相关接近显著趋势; 现实社交焦虑与自我表

露正向性呈显著负相关,但现实社交焦虑与自我表露积极性无显著相关性。因此,假设3得到部分证实。研究假设4线上社交焦虑与自我表露的数量、诚实存在负向,以及与目的性和正向性存在正关联。结果表明,线上社交焦虑与自我表露的正向性存在正相关,而目的性为达到显著水平,假设4的部分得到支持。研究假设5提出的自我表露四个维度与线上互动有显著正相关,数据分析结果并发现自我表露诚实度、正向性与线上互动存在正相关,其他则不显著,然而令研究者惊讶的是,自我表露的数量与线上互动呈负相关。

5. 结果与讨论

本研究探讨了个体的社交焦虑、社交媒体自我表露和社交媒体互动之间的关系。研究将社交焦虑区分为现实社交焦虑与社交媒体社交焦虑,两者相互关联而又有所不同,从而将我们对线下焦虑的讨论延伸社交媒体的环境当中。同时,研究还考察了各个维度的社交媒体自我表露在个体的社交焦虑与社交媒体互动关系中的作用。从问卷调查的结果来看,现实社交焦虑与社交媒体社交焦虑存在正相关性,但现实社交焦虑与线上社交焦虑对线上社交媒体互动的的影响作用存在差异。现实社交焦虑对社交媒体互动有削弱作用,在现实中有较高焦虑水平的个体,他们在进行公共社交媒体互动频率会低、与他人的自我表露也会更少。因此,该结果支持了社交媒体环境中社交延展性这一理论假说,也就是研究2的假设。本研究亦发现,线上社交焦虑程度高的用户与社交媒体的互动也较少,社交媒体互动的水平程度与自我表露的正向性有一定的相关。较少的在线互动会增加正向性表达的难度,从而会限制社交媒体互动的频率。

最后,本研究存在的局限在未来的讨论中可以加以改善。第一,如前文所述,研究主要考察了社交媒体互动的频率,但未去关注网络互动的质量和深度,因而对社交互动行为的考察存在局限性。第二,研究并未区分不同社交媒体软件,比如知乎、微信。这些软件的功能各有不同,主要的运营方向也有差别。基于用户强关系而构建的微信,朋友圈是个体使用社交媒体软件的重要平台。与广义的社交媒体相比,微信用户的社交网络封闭程度以及同质化程度更高,而社交媒体例如(知乎、微博、小红书等 APP)注重公共的资源分享,人们的发布所面向的领域会更广,这些媒体比微信的公共特征更加明显。因此,在不同社交媒体中,网民可能表露出不同的社交焦虑及互动行为。第三,研究并未区分社交媒体使用者的社交互动对象是现实中已有关联的朋友还是在社交媒体上新建立的朋友关系,社交媒体使用者与这两类社交对象的交往心理及行为值得分开探讨。

参考文献

- [1] 陈英. 高中生生活事件、集体取向应对方式与社交焦虑的关系[C]//浙江省心理卫生协会第十一届学术年会暨第二届心理咨询大会论文集. 杭州: 浙江省心理卫生协会, 2015: 73-83.
- [2] 邹先云, 冯维. 西方心理学关于青少年社交焦虑障碍的研究[J]. 中国特殊教育, 2007(4): 85-89.
- [3] Leary, M.R. (1983) Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, **47**, 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- [4] 祝玉红, 陈群, 周华珍. 国外网络欺凌研究的回顾与最新进展[J]. 中国青年研究, 2014(11): 80-85.
- [5] Steel, J.L. (1991) Interpersonal Correlates of Trust and Self-Disclosure. *Psychological Reports*, **68**, 1319-1320. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.3c.1319>
- [6] Valkenburg, P.M. and Jochen, P. (2007) Preadolescents' and Adolescents' Online Communication and Their Closeness to Friends. *Developmental Psychology*, **43**, 267. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- [7] 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): 93-96.
- [8] Berger, C.R. and Calabrese, R.J. (1975) Some Explorations in Initial Interaction and Beyond: Toward a Developmental Theory of Interpersonal Communication. *Human Communication Research*, **1**, 99-112. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x>
- [9] 贺金波, 陈昌润, 贺司琪, 周宗奎. 网络社交存在较低的社交焦虑水平吗? [J]. 心理科学进展, 2014, 22(2):

288-294.

- [10] Jochen, P., Valkenburg, P.M. and Schouten, A.P. (2005) Developing a Model of Adolescent Friendship Formation on the Internet. *Cyberpsychology & Behavior*, **8**, 423-430. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423>
- [11] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M]. 冯钢, 译. 北京: 北京大学出版社, 2008: 40.
- [12] Qing, T. (2013) Social Anxiety, Motivation, Self-Disclosure, and Computer-Mediated Friendship: A Path Analysis of the Social Interaction in the Blogosphere. *Communication Research*, **40**, 237-260. <https://doi.org/10.1177/0093650211420137>
- [13] Chen, H. (2017) Antecedents of Positive Self-Disclosure Online: An Empirical Study of US College Students' Facebook Usage. *Psychology Research and Behavior Management*, **10**, 147-153. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S136049>
- [14] 邱蕾. 人际关系中的自我暴露[J]. 社会心理科学, 2009, 24(3): 10-12.
- [15] Reicher, S.D., Spears, R. and Postmes, T. (1995) A Social Identity Model of De-Individuation Phenomena. *European Review of Social Psychology*, **6**, 161-198. <https://doi.org/10.1080/14792779443000049>
- [16] Wheeless, L.R. (1978) A Follow-Up Study of the Relationships among Trust, Disclosure, and Interpersonal Solidarity. *Human Communication Research*, **4**, 143-157. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00604.x>
- [17] 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.
- [18] Avant, K.M. (1982) Humor and Self-Disclosure. *Psychological Reports*, **50**, 253-254. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.50.1.253>
- [19] Schlenker, B.R. and Leary, M.R. (1982) Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, **92**, 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- [20] Hu, L.-T. and Bentler, P.M. (1999) Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, **6**, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>