

大学生社会支持与网络亲密关系：网络自我表露的中介作用

余歌

(南京师范大学公共管理学院 江苏省南京市 210023)

摘要：为了探讨当代大学生网络亲密关系的影响因素，文章从社会支持与网络自我表露的视角出发，深入分析了三者之间的关联机制。研究发现社会支持是影响大学生网络亲密关系的重要外部因素，而网络自我表露在其中起到了显著的中介作用。针对目前存在的网络交往质量不高、自我表露能力不足、社会支持体系不完善等问题，文章提出了提升网络交往技能、加强心理辅导干预、完善校园社会支持网络等具体策略，旨在促进大学生网络亲密关系的健康发展，增进其社交体验质量。

关键词：社会支持；网络亲密关系；网络自我表露

引言：随着互联网技术的快速发展，网络社交已成为大学生人际交往的重要方式。越来越多的大学生选择在网络平台上建立和维持亲密关系，这种现象引发了广泛关注。社会支持作为影响个体身心健康的重要社会因素，其对大学生网络亲密关系的形成和发展具有重要影响。同时，网络自我表露作为连接社会支持与网络亲密关系的重要纽带，其中介作用值得深入探讨。研究这一主题对于优化大学生网络社交体验、促进其心理健康发展具有重要的理论和实践意义。

一、大学生社会支持与网络亲密关系的概述

(一) 大学生社会支持的定义与维度

社会支持是影响大学生身心健康的重要社会因素。所谓社会支持，是指个体所能感受到的来自他人的物质和精神援助。大学生处于从青少年向成年人过渡的关键时期，拥有良好的社会支持不仅有助于其生活满意度的提高，还能使其更容易获得来自他人的帮助，增强归属感。

社会支持可以分为主观支持、客观支持和对支持的利用度三个维度。主观支持指个体主观感受到的被支持、被关心的程度；客观支持指个体实际获得的帮助的数量；对支持的利用度则指个体利用社会支持的程度。这三个维度共同反映了大学生所处的社会支持环境以及其主观感受。研究表明，社会支持是影响大学生人际交往能力的主要因素之一，高社会支持水平的大学生在现实生活和网络人际交往中均表现出更强的能力。此外，高社会支持的个体也更容易通过互联网来扩大交友范围、增进与他人的联系，从而获得更高的社会参与度和心理健康水平^[1]。

(二) 网络亲密关系的概念与特点

随着互联网的普及，越来越多的人开始利用网络进行社交活动并建立亲密关系。网络亲密关系是指个体以互联网为媒介，与网络中的他人建立的亲密互动关系。这种关系在本质上与传统的面对面建立的亲密关系并无二致，包含了爱情关系中的亲密、激情和承诺三种成分。

网络亲密关系具有一些鲜明特点：首先，网络的匿名性和灵活性为个体自我表露、彼此了解提供了便利条件，有利于双方亲密感的建立；其次，可随时随地通过网络进行沟通交流，克服了时空障碍，更有利于关系的维持；再次，亲密关系更多依赖于双方在网络上的互动和表现，较少受到外貌、身份等因素的影响。同时，网络亲密关系的发展也可能因缺乏现实感、安全感等原因而易于瓦解。总的来看，互联网已成为大学生建立和维持亲密关系的重要渠道，关注其发展状况和影响因素具有重要意义。

二、网络自我表露的中介作用

(一) 网络自我表露的内涵与特点

网络自我表露是指个体在网络互动中向他人表露自我信息、想法和情感的过程。随着互联网的发展，网络自我表露逐

渐成为了人们表达自我、维系网络关系的新方式。与传统的面对面自我表露相比，网络自我表露具有其独特的内涵。通过互联网这一媒介，个体可以更加自主、灵活地控制自我信息的披露深度和广度^[2]。

网络自我表露具有匿名性、非同步性、可控性以及多样性等特点，具体来说，匿名性是指个体在网络互动中可以选择隐藏真实身份，降低自我表露的风险感；非同步性是双方可以不受时空限制地进行自我表露，有更充裕的时间组织语言、表达想法；可控性则是个体可以对所表露的内容进行筛选和修饰，塑造理想的自我形象；多样性是指网络提供了文字、图像、视频等多种表达方式，丰富了自我表露的手段。这些特点使得网络自我表露成为了大学生建立和维持亲密关系的重要途径。

(二) 社会支持影响网络自我表露

个体所拥有的社会支持水平会对其网络自我表露行为产生影响。现有研究表明，高社会支持水平的个体在网络互动中更倾向于进行积极的自我表露。一方面，良好的社会支持意味着个体在现实生活中拥有稳定的人际关系网络和充足的支持资源，这种安全感使其在网络互动中也更愿意向他人敞开心扉、分享自我。另一方面，拥有良好社会支持的个体通常具备较高的人际交往技巧与表达能力，使其能更有效地进行网络自我表露，表露内容也更加丰富、有针对性。相比之下，低社会支持水平的个体可能因缺乏安全感和自信而在网络自我表露中更加谨慎、被动，担心暴露隐私或遭到负面评价。同时，社会支持缺乏也可能限制了个体的自我认识和表达能力，使其难以在网络互动中充分展现自我。

(三) 网络自我表露促进网络亲密关系

网络自我表露是发展网络亲密关系的重要途径，适度、真诚的网络自我表露有助于增进双方的了解和信任，为亲密关系的建立奠定基础。具体而言，网络自我表露通过以下两种方式促进亲密关系的发展：首先，自我表露能够满足双方的好奇心和认知需求。在网络互动的初期，个体往往希望通过自我表露来向对方传递个人信息，展示自我形象，吸引对方的兴趣。同时，个体也渴望了解对方的想法、经历和性格特点，以便评估双方的相似性和契合度。频繁、深入的自我表露交流能够帮助双方快速累积相互了解，增进认同感和吸引力，为关系升温创造条件^[3]。同时自我表露是建立情感联结的桥梁。在自我表露的过程中，个体逐渐卸下心防，向对方分享内心世界，表达情感需求，展现真实自我。

(四) 网络自我表露的中介作用机制

一方面，社会支持这一外部环境因素会通过影响个体的网络自我表露行为，进而间接地作用于网络亲密关系的建立和发展。具体而言，高社会支持水平赋予了个体表露自我的能力和动力，使其能够在网络互动中以积极、坦诚的态度分享自我信息，表达情感需求，为亲密关系的建立创造良好条件。而社会

支持缺失则可能抑制个体的自我表露意愿,或导致表露内容匮乏、肤浅,难以作为关系发展提供足够的助力。另一方面,个体的网络自我表露行为也会反过来影响其社会支持状况。积极、有效的网络自我表露不仅有助于个体在网络空间中获得更多的支持资源,也能反哺线下人际交往,使个体拥有更加丰富、和谐的社会支持网络。由此可见,网络自我表露作为连接社会支持和网络亲密关系的纽带,在二者的互动中发挥着不可或缺的中介作用。

三、大学生社会支持与网络亲密关系发展中存在的问题

(一) 网络交往质量有待提升

当前大学生群体的网络交往质量仍存在一些不足之处。一项针对 785 名大学生的调查显示,其中 267 名大学生在网上建立了亲密关系,占比约 34%。然而,在这些网络亲密关系中,不少存在交流频率低、互动内容肤浅等问题。部分大学生过度依赖网络,导致现实人际交往能力下降,难以在网络互动中建立深层次的情感联结。同时,网络交往的虚拟性和不确定性也影响了亲密关系的稳定发展。缺乏面对面互动的网络交往容易滋生误会和不信任,加之现实生活的种种干扰,使得部分网络亲密关系难以经受考验。此外,在网络空间中,个体可能更倾向于展示理想化的自我,敞开心扉的程度有限,这不利于真正的情感交流与理解。

(二) 自我表露能力亟需增强

尽管网络为个体的自我表露提供了便利,但部分大学生在网络交往中的自我表露能力仍显不足。调查发现,仅有 32.4% 的大学生认为自己乐于在网上分享内心世界。面对网络亲密关系,许多大学生在自我表露的深度、广度和针对性方面都有待提升。部分个体对隐私的保护意识过强,在网络互动中难以敞开心扉,表露真实想法。还有些人习惯于泛泛而谈,缺乏对他人需求的敏感性,难以进行有的放矢的自我表露。自我表露内容的匮乏和肤浅无疑限制了双方的情感交流,阻碍了网络亲密关系的进一步发展。导致大学生网络自我表露能力不足的原因是多方面的,既有个人的性格特质、人际交往经验等内在因素,也有网络环境的复杂性、不确定性等外部影响。

(三) 社会支持体系不够完善

社会支持作为影响大学生网络亲密关系的重要因素,其作用效果在一定程度上取决于支持体系的完善程度。目前,许多大学生在现实生活中获得的社会支持仍显单薄和片面。调查中仅有 34.6% 的大学生表示经常感受到来自他人的情感支持和肯定。家庭、学校、社区等支持网络的缺位,使得部分大学生缺乏安全感和自信心,难以在网络空间中自如地展现自我、经营人际关系^[1]。同时,社会支持资源的不平衡分布也影响了大学生群体网络社交的整体质量。拥有丰富社会支持的个体往往能够从网络互动中获得更多收益,而支持缺乏的群体则容易陷入孤独和无力感,亲密关系满意度普遍偏低。

四、提升社会支持与网络自我表露的策略

(一) 提升网络交往技能水平

要提升大学生的网络交往质量,培养其网络交往技能至关重要,具体而言,可从以下两方面着手:一是开展网络交往技能训练。学校、社区等主体可定期组织专题讲座、工作坊等活动,邀请心理学、传播学等领域的专家学者,为大学生普及网络交往的基本知识和技巧,如自我表露的尺度把控、网络互动的礼仪规范、面对网络冲突的应对策略等。通过系统化、针对性的训练,帮助大学生掌握科学、有效的网络交往方法,提升其在网络亲密关系中的表现力和应变力。二是加强网络素养教育。网络素养是个体在网络空间中得体行为的基础。学校应将网络素养教育纳入日常教学和管理,引导大学生树立正确的网络价值观,增强网络自律意识,学会甄别网络信息,提高网络安全防范能力。同时,鼓励大学生参与健康向上的网络互动,

积累优质网络人际交往经验。通过持续、深入的网络素养教育,促使大学生形成良好的网络交往习惯,为其网络亲密关系的发展奠定基础。

(二) 加强心理辅导干预措施

面对网络亲密关系中的困惑和压力,大学生群体迫切需要及时、有效的心理辅导干预。为此,学校可完善心理健康服务体系。成立专门的心理健康教育中心,配备专业的心理咨询师和辅导员,为大学生提供个体和团体心理辅导服务。例如,定期开展心理健康普查,及时发现和干预存在心理问题的学生。同时,借助新媒体平台,开通网上心理咨询热线和自助式心理测评系统,为学生提供便捷、隐私的求助渠道。此外,开展心理健康教育活动。将网络人际交往作为心理健康教育的重要内容,通过主题班会、专题讲座、案例研讨等多种形式,引导学生正确对待网络亲密关系,学会调适情绪,提高挫折承受力。组织开展形式多样的团体辅导活动,如人际交往训练小组、自我成长工作坊等,为学生提供沟通交流的平台,帮助其在实践中提升自我认知和人际交往能力。加强心理辅导干预,是维护大学生心理健康、优化其网络亲密关系体验的重要举措。

(三) 完善校园社会支持网络

营造良好的社会支持环境,是促进大学生网络自我表露和亲密关系发展的关键,就高校而言,可以搭建多元化的支持平台。学校应积极整合校内外资源,为学生提供全方位、个性化的支持服务。具体而言,在学业支持方面,完善导师制和学业帮扶机制,为学生提供学习指导和资源支持。在生活支持方面,打造温馨舒适的校园环境,完善生活设施和服务保障,为学生营造温暖的集体氛围。在发展支持方面,多渠道为学生提供实践锻炼、能力拓展的机会,助力其全面发展。此外,学校还可以营造互助友爱的校园文化。例如,倡导“互帮互助、关爱他人”的价值理念,将其融入校园文化建设的方方面面。在日常教育教学中,重视对学生同理心、助人意识的培养,鼓励学生积极参与志愿服务、公益活动,在实践中强化社会责任感。定期开展主题教育活动,如“感恩教育月”“友谊周”等,引导学生珍惜身边的支持资源,用爱传递温暖。通过校园文化的潜移默化,为大学生营造相互支持、彼此信任的成长氛围,使其获得更多归属感与安全感,从而积极支持其网络亲密关系的和谐发展。

结束语

综上所述,社会支持和网络自我表露是影响大学生网络亲密关系的关键因素。社会支持能够为大学生提供心理资源和行为支撑,通过网络自我表露的中介作用,促进其建立和维持良好的网络亲密关系。未来研究可以进一步探索不同类型社会支持对网络亲密关系的差异化影响,深入挖掘网络自我表露的具体作用机制,为提升大学生网络社交质量提供更有针对性的指导和帮助。同时,也需要关注网络社交对大学生现实人际交往的反哺作用,推动线上线下人际关系的协调发展。

参考文献:

- [1] 易丽.大学生社会支持与网络亲密关系:网络自我表露的中介作用[J].心理学进展,2022,12(9):6.
- [2] 蒋杭玲.大学生孤独感与微信朋友圈使用行为及自我表露关系研究[J].湖北广播电视大学学报,2018,38(5):5.
- [3] 蔡韦龄.大学生自我表露对人际亲密感的影响研究[J].哈尔滨学院学报,2023,44(11):138-141.
- [4] 仇婷婷.社交媒体中大学生自我表露对亲密关系的影响[J].新媒体研究,2022,8(19):20-24.

作者简介:余歌,(1991年8月),女,汉,江苏人,南京师范大学,助理研究员,硕士,思想政治教育。

基金课题:2024年度南京师范大学辅导员工作专项课题成果,课题号 FDYSJ-202402