

网络受欺负与社交焦虑：领悟社会支持的中介作用*

王妮妮¹ 潘 静² 孙鹏磊³

(1. 阜阳幼儿师范高等专科学校 安徽阜阳 236008; 2. 和谐路小学 安徽阜阳 236000;

3. 怀化学院 湖南怀化 418000)

摘要: 目的: 为探究网络受欺负与社交焦虑间的关系及领悟社会支持在两者间的作用机制。方法: 采用网络受欺负量表、领悟社会支持量表、社会互动焦虑量表对480名高职生进行调查。结果: (1) 网络受欺负与社交焦虑显著正相关。(2) 网络受欺负既可直接预测社交焦虑, 也可通过领悟社会支持间接预测社交焦虑。结论: 网络受欺负既可直接影响社交焦虑, 也可通过领悟社会支持的中介作用对其产生影响。

关键词: 网络受欺负 社交焦虑 领悟社会支持

中图分类号: B842 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.29.157

一、问题提出

现今社会生活中互联网与通信技术日新月异, 网络已成为普通人日常生活的基本组成部分, 对人们的影响日益加深。2020年初疫情暴发后, 学校为保证开展正常的教学活动, 采取措施进行线上教学, 从而实现“停课不停学”的目标。利用网络开展教育的行为, 进一步推动了互联网在青少年这一群体中的普及与应用。

中国未成年网民数量在2020年年底已高达1.83亿, 55.1%的未成年网民经常利用网络进行人际互动, 19.5%的未成年网民在网络社交中曾遭遇到他人的讽刺、谩骂等, 7.2%的未成年网民报告其自身或亲友在网络社交互动中曾遭遇恶意的骚扰, 甚至有4.9%的未成年网民的个人信息未获得当事人允许就在网络上被公开^[1]。

高职生的学业压力相较于高中阶段有所减轻, 自由时间增多, 有更多的时间沉溺于网络之中。个体遭遇网络受欺负事件的可能性随着其沉溺于网络世界时间的增长而不断提高。网络受欺负的无时空限制性、相关信息的隐藏性、大量潜在观众存在的可能性^[2], 使个体一天24小时随时随地均有可能遭受无法预测的伤害。处于这种随时可能会被伤害环境下的个体, 其身心均处于一种焦虑不安等情绪状态下, 影响其身心健康。欺负行为实施者信息的可隐藏性, 让受欺负者无法有效地维护自身利益, 体验到无助感。

研究发现, 个体的社交焦虑水平随着其网络受欺负经历的发生而产生明显的变化^[3]。学者郭晓薇指出社交焦虑是个体在社会互动中体验的一系列负面情绪(如: 忧虑等), 并

伴有行为上的回避^[4]。社交焦虑概念模型指出, 社交焦虑包括个体对他人消极评价的恐慌、新社交情境下个体行为上的回避与情绪上的担忧、一般情况下个体伴有回避行为和忧虑情绪等三个特点^[5]。也就是处在高社交焦虑水平中的个体, 对社交情境存有害怕与担忧的情绪, 害怕与担忧情绪的驱使下回避社交情境、或在具体社交互动情境下出现退缩行为。研究发现, 社交焦虑不仅会损害个体社交能力的发展, 且引发个体出现情绪问题, 如抑郁等^[3]。

本研究将考察网络受欺负对青少年社交焦虑的影响, 目的在于进一步提高教育机构、社会人士与组织对网络受欺负事件的重视度; 并及时采取具有针对性的可操作性措施, 保护处于网络受欺负事件下的个体。因此, 本研究将考察网络受欺负事件下社交焦虑水平的变化, 并检验两者之间存在的其他影响因素, 从而为维护个体的心理健康提供参考。

1. 网络受欺负与社交焦虑

青少年中的“欺负行为”在校园中已是普遍存在的现象, 该行为对受害者的身心健康产生负面影响。“受欺负”指个体身处校园时被一个或多个同伴反复欺负的现象^[3]。随着互联网的普及、网络的发展, 网络欺负随机而生。作为传统欺负在网络上的变式——网络欺负, 指在网络互动中, 个体或群体反复伤害无力保护自身权益的个体的欺负行为^[2]。而网络受欺负是指个体在网络世界中, 与其他人社交互动中, 反复受到某个体或某团体欺负的现象, 如网上社交中(包括聊天、视频通信等)被他人骚扰、被排斥与孤立等^[3]。

作为个体网络社交中遭遇的问题行为——网络受欺负,

*基金项目: 校级重点社科基金项目“大学生心理健康调查及干预研究”(SK20210005)。

其可能导致经历受欺负个体的孤独感、抑郁、焦虑等负面情绪的产生与加剧,甚至致使个体产生自伤行为及自杀意念^[5]。遭遇网络欺负的个体因被侮辱、谩骂等不良经历而产生多种消极情绪,如对无故被骂的愤怒、对他人评价自己的担忧、对无法改变现状的无助等;若多次遭到被欺负,个体可能对自我产生怀疑,觉得是自己不够好才会被他人欺负从而产生消极的自我评价,甚至不愿与他人进行人际交往。在Agnew提出的一般压力理论中明确指出经历压力事件后,个体会产生焦虑、失望、抑郁、愤怒等一种或多种消极情绪体验^[6]。而造成个体产生压力的原因可能是:预期目标的未达成、积极意义刺激的丧失、消极意义刺激的出现。网络受欺负作为一种负性刺激对受欺负者造成了一定的消极影响,如抑郁等负面情绪体验^[5]。研究发现,网络受欺负经历会引发或加剧个体的社交焦虑^[7]。因此,个体社交焦虑水平会随着其网络受欺负经历的变化而产生变化^[3]。本研究欲考察网络受欺负是否会对个体的社交焦虑产生显著影响。

2. 领悟社会支持的作用

压力相互作用模型指出人们之所以会对压力事件产生不同的压力反应,是因为个体对事件有不同的解释^[8]。个体对事件的认知会影响到个体的情绪体验。同时,该理论强调处于压力情境下的个体,会根据自己的评估采取不同的应对策略。个体经评估后,认为自身拥有足够的能力或社会支持时,便采取积极的应对措施或是向他人寻求帮助,尽力解决压力事件,则受到的负面影响较小。也就是个体身陷于网络受欺负这一压力事件时,首先会评估自身拥有的资源与社会支持,判断自身是否具有能力应对该压力事件。当个体判断自身能力足,或是可获得足够的社会支持时,其会采取积极的应对措施处理网络受欺负事件以求降低该事件对自身造成的负面影响。研究表明,遭受网络欺负的个体会主动寻求社会支持^[8]。

社会支持是指个体在社交活动中,受到他人尊重、获得他人支持和理解的程度^[9]。社会支持可发挥保护作用,保护身处压力情境下的个体。压力事件下,个体获得越多的社会支持,其心理越健康、生活满意度越高^[10]。客观支持、主观支持及支持利用度均属于社会支持中的一部分。而主观支持是指个体在行动上及情感上所感知到的来自他人的支持,即领悟社会支持。领悟社会支持指个体期待与评估自身可获得的来自他人(家庭、朋友等)的支持与帮助,主要强调个体对自身可获得社会支持的主观认知^[9]。

社会支持缓冲模型指出压力事件下的个体,可发挥领悟

社会支持的保护作用,缓冲压力事件产生的负面影响^[11]。若个体的领悟社会支持水平高,其可理性的评估压力事件,减少各种消极情绪产生的可能性,或可促使个体不断调适自身力量适应现实需求,从而发挥社会支持保护个体身心健康的积极作用^[9]。由上述可知,领悟社会支持可显著预测压力情境下,个体的社交焦虑水平^[10]。压

由此,本研究建构的中介模型有2个目的:1.考察网络受欺负与社交焦虑的关系;2.验证领悟社会支持是否可中介网络受欺负对社交焦虑产生的影响。

二、研究方法

1. 研究对象

本次运用方便取样的方式,选取安徽省阜阳市某大专学校480名学生作为调查对象,获得456份有效问卷。参与调查中的26人为男生,占比5.7%;其余430人为女生,占比94.3%。参与本次活动学生的平均年龄为 18.53 ± 1.00 岁。

2. 研究工具

(1) Olweus儿童欺负问卷(初中版)

本问卷由Olweus编制,张文新等修订。修订后的问卷囊括个体被他人欺负的6种类型,采用5点计分。本研究中该问卷的内部一致性系数是0.75

(2) 网络受欺负量表

采用由Erdur-Baker和Kavsut编制的网络受欺负分量表,有题目18道,采用4计分。本研究中该量表的内部一致性系数是0.83。

(3) 领悟社会支持量表

该量表是由严标宾与郑雪编制,主要了解个体感知从家庭等三个方面可获得的支持,共有12道题目,采用7点计分。本研究中该量表的内部一致性系数是0.97。

(4) 社交互动焦虑量表

该量表由Mattik与Clarke编制,包含“不同意他人的观点对我而言有困难”在内的20个题目,采用5点计分。本调查中该量表的内部一致性系数为0.92。

三、结果与分析

1. 描述性统计及相关分析

将传统受欺负、年龄、性别作为控制变量后,进行描述性统计及相关分析,结果如表1。即网络受欺负、社交焦虑、领悟社会支持间呈两两显著相关。

2. 有关中介效应的检验

为验证领悟社会支持的中介作用,本研究在控制传统受欺负、性别等变量后,运用Hayes(2013)编制的SPSS宏程序

表1 描述性统计、相关分析

变量	M	SD	1	2	3
网络受欺负	1.12	0.15	-		
社交焦虑	2.41	0.62	0.17**	-	
领悟社会支持	4.97	1.18	-0.20**	-0.39**	-

(注: *p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001, 下同。)

PROCESS, 分析领悟社会支持在网络受欺负与社交焦虑间的中介作用。将相关变量纳入回归方式, 进行分析后发现(如表2), 网络受欺负显著负向预测领悟社会支持($\beta = -1.88$, $p < 0.001$), 显著正向预测社交焦虑($\beta = 0.44$, $p < 0.05$); 领悟社会支持显著负向预测社交焦虑($\beta = -0.20$, $p < 0.001$)。网络受欺负也可直接显著预测社交焦虑($\beta = 0.82$, $p < 0.001$)。且中介效应的Bootstrap 95% 置信区间不含0, 效应量占比45.70%。因此, 领悟社会支持在网络受欺负与社交焦虑间起部分中介作用。

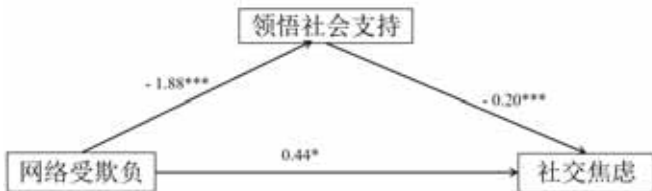


图1 领悟社会支持的中介效应图

四、讨论

1. 网络受欺负与社交焦虑的关系

本研究结果进一步证实了以往研究^[7], 即网络受欺负显著预测社交焦虑。作为人际交往过程中因不良互动产生的负面情绪体验(社交焦虑), 影响个体的身心健康。

经历受欺负的个体会感知到自身不被他人所喜、不被他人所接纳, 体验到较低的社会认同, 容易怀疑自我价值, 对自身现在与未来的社交关系充满了各种担忧。因此, 遭遇网络欺负的个体对网络世界持怀疑态度, 认为网络世界是危机四伏的, 不容易信任在网络互动中的他人, 但由于现实的

需要又必须进行网络社交, 加剧个体的社交焦虑^[12]。研究表明, 遭受欺负的个体在事件发生之初, 体验到的是消极情绪或痛苦; 但从长远发展看, 受欺负经历则会加深个体社交过程中的不适感与苦恼程度, 并伴有人际交往中的退缩或回避行为(社交焦虑的主要特点)^[7]。

本研究中的中介模型是基于一般压力理论与社会支持缓冲模型提出的, 旨在考察个体遭受压力事件(网络受欺负)后的情绪反应(社交焦虑水平), 并探究个体的认知因素(领悟社会支持)是否会影响个体遭遇压力事件(网络受欺负)后的情绪体验(社交焦虑)及产生什么样的影响。研究目的: 1.提高社会对青少年网络受欺负的关注度, 为网络受欺负事件的发生做好预防工作; 2.面对遭受网络欺负的青少年时, 社会组织可为其提供支持, 并引导青少年改变认知、合理看待受欺负事件、进而积极调节负面情绪(如, 社交焦虑)。同时, 为减少网络受欺负对个体产生的负面影响提供参考依据。研究表明, 网络受欺负既直接影响个体社交焦虑水平, 也可借助于领悟社会支持的中介作用间接影响^[12]。

2. 领悟社会支持的中介作用

研究表明, 本研究中提出的网络受欺负可显著预测个体社交焦虑水平, 且领悟社会支持在两者间起中介作用的假设是成立的。即个体的社交焦虑水平在其遭受网络欺负后会有显著变化, 个体的认知(领悟社会支持)可以缓冲个体遭受网络欺负后的负面情绪体验(社交焦虑)。一般压力理论有助于加深人们对遭受网络欺负后个体的情绪反应(社交焦虑)与行为反应(攻击行为)的理解。个体的社交焦虑水平受到网络受欺负的显著影响, 受欺负经历对个体的社交体验与社交行为均会产生负面影响, 甚至引发个体的攻击行为^[7]。由此可知, 网络受欺负不仅与个体的社交互动有密切的关系, 与个体社会适应的关系也密切^[8]。

结果表明, 领悟社会支持与社交焦虑呈显著负相关^[12], 该结果进一步证实了以往研究结果。即可理解为青少年若拥

表2 变量间的回归分析

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	R	R2	F	β	Boot下限	Boot上限	t
领悟社会支持	网络受欺负	0.25	0.06	1.31***	-1.88	-2.72	-1.05	-4.44***
	传统受欺负				-0.14	-0.78	0.51	0.41
	性别				-0.01	-0.47	0.44	-0.04
	年龄				-0.08	-0.18	0.03	-1.45
社交焦虑	网络受欺负	0.44	0.19	0.31***	0.44	0.03	0.86	2.09 [†]
	领悟社会支持				-0.20	-0.24	-0.15	-8.60***
	传统受欺负				0.10	-0.22	0.41	0.60
	性别				0.26	0.03	0.48	2.25
	年龄				-0.05	-0.10	0.00	-1.85

(注: 模型中各变量均经过标准化处理后带入回归方程)。

有较高的领悟社会支持水平,个体的社交焦虑水平在其陷入压力情境下(网络受欺负)时,会处于较低的水平;反之,个体可能会陷入认知狭窄,对自我产生怀疑,导致其社交焦虑处于较高的水平。由上述可知,个体的认知(领悟社会支持)可中介压力事件(网络受欺负)对个体情绪(社交焦虑)产生的影响。在相同的压力情境下(网络受欺负),感知到较少社会支持的个体比感知到较多社会支持的个体更容易体验到社交焦虑。压力事件不但影响个体的情绪体验,甚至导致其产生心理问题^[10],如人际互动中不恰当的紧张、回避行为。

领悟社会支持是在社交互动中,个体感知到被支持与被理解的程度,其受个体认知的影响。社会支持主效应模型指出,社会支持既可保护压力状态下个体的身心健康,也可维持个体日常状态下的情绪体验^[12]。压力相互作用模型指出,个体的认知会影响个体的情绪与行为反应^[8]。处于网络受欺负情境下,若个体认为自身能力不足并感知到较少的社会支持,其更倾向于将该事件归类于自身无力应对的威胁性事件,并高估欺负事件产生的负面影响,从而陷入自身无能、无助的认知模式下,对自我持否定态度。或认为自身不受他人欢迎,进而体验到社交焦虑等负面情绪^[12]。反之,若个体认为自身能力强,感知到其拥有足够的应对资源与社会支持,会较理性地看待网络受欺负事件并进行合理的解释与评价,更多的选择求助等应对方式,减轻压力事件(网络受欺负)对其造成的不良影响,减少社交焦虑情绪的出现与消极自我评价的产生。

由此可知,领悟社会支持对由网络受欺负引起的社交焦虑起到缓冲作用。因而,学校与家庭不仅需采用有效的措施,以降低个体遭受网络欺负的概率。

3. 研究不足及展望

本研究进一步丰富了网络受欺负与心理健康间的研究。依然有不足之处,一、研究样本上,本次考察对象多为女生,男生占比不高。在未来研究中,将有意识的控制男女比例。二、本次问卷调查一定程度上可以了解研究对象的一些情况,但无法深入涉及个体的内在感受、想法及心路历程。而更具有人性化、接近生活实际的质性研究恰可弥补定量研究的不足。因而,在今后的研究中将采用质性分析与定量研究相结合的方式,以期深入的了解受欺负个体的心理变化。

结语

网络受欺负与社交焦虑显著正相关,与领悟社会支持显著负相关;领悟社会支持与社交焦虑显著负相关。网络受欺负既可直接显著预测个体的社交焦虑水平,也通过领悟社会

支持的中介作用间接显著预测个体的社交焦虑水平。

参考文献

- [1]中国互联网络信息中心.(2021).2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告.2021-8-27[EB/OL]http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/qsnbg/202107/t20210720_71505.htm
- [2]Camerini A L, et al. Cyberbullying perpetration and victimization among children and adolescents: A systematic review of longitudinal studies[J]. Telematics and Informatics, 2020, 49:101362.
- [3]王妮妮.高中生网络受欺负对社交焦虑的影响:应对方式的作用机制与干预研究[D].华中师范大学.2019.
- [4]陈文静.青少年体像比较与社交焦虑的关系及其干预研究[D].华中师范大学.2021.
- [5]Talha A, et al. Exploring the Cognitive Model of Social Anxiety in Autistic Young People-The Central Role of Bodily Symptoms[J]. Journal of Affective Disorders, 2022, 311: 17-30.
- [6]Song J. Patterns and explanations of delinquency among Korean youth using general strain theory[J]. Children and Youth Services Review, 2020, 114.
- [7]汪倩倩,等.青少年网络受欺负与网络欺负的关系:一个有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2020(2).
- [8]Khan A N. Misinformation and work - related outcomes of healthcare community: Sequential mediation role of COVID threat and psychological distress[J]. Journal of Community Psychology, 2021(4).
- [9]Zhianfar L, Solhi M, Azar F E F, et al. The Effect of Educational Intervention based on Social Support Theory on Improvement of Hemodialysis Patients' Quality of Life[J]. Iranian Journal of Health, Safety and Environment, 2021(2).
- [10]温旭,赵晨颖,岸本鹏子,等.领悟社会支持对社交焦虑网络认知行为干预的效果[J].北京大学学报:自然科学版,2020,56(3):8
- [11]李思婧.大学生社会支持、应对方式、自我效能感与就业焦虑的关系研究[D].广西师范大学.2021.
- [12]李永慧.大学生应对方式与心理健康水平的关系:希望感的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2021,29(6):4.

作者简介

王妮妮(1985—),女,汉族,安徽阜阳人,阜阳幼儿师范高等专科学校助教,硕士;主要研究方向:青少年心理健康。