

摘要

不同于网络诈骗、网络欺凌，利他行为的出现给这个虚拟的网络社会带来了不一样的声音，人们仅通过简单的一句“加油”“别放弃，坚持住”便可以传达出一份份善意。类似于这些正能量的字眼又或是带有支持性色彩的行为被研究者们界定为网络利他行为。与现实利他行为不同的是，助人者以网络环境为背景，向所处环境中的求助者伸出援助之手。网络利他行为的产生不仅催生着正能量的声音，推动构建安全可靠的网络空间，更影响着广大网民在网络使用中的体验和感受。此外，社交网站是个体基于自身状态进行信息分享、传播以及获取资源的平台，它提供给个体自我展示和自我表达的机会，人们可以通过自我呈现来获得他人对自己的支持和帮助，同时这些积极的反馈也可以帮助个体形成良好积极的认知，促进自尊水平的提升，进而催生个体的利他动机，做出更多帮助他人的行为。这种良性循环最终也会在网络社会中形成一种良好的、互帮互助的氛围。

本研究旨在探究大学生社交网站自我呈现、自尊与网络利他行为的现状，分析三者之间的关系并通过团辅干预大学生的自尊，通过自尊水平的提升促使网络利他行为的发生。

本研究分由两部分构成：研究一，通过发放问卷的形式收集数据，探究大学生社交网站自我呈现程度、网络利他行为水平和自尊水平各自的现状，依据分析结果对三者的关系展开研究；研究二，设计有针对性的团辅方案，验证方案对提升大学生自尊水平是否有效。结果如下：

研究一结论：

(1) 大学生的社交网站自我呈现程度在性别和是否独生子女上存在显著差异；在社交网站发布内容上存在显著差异；在家庭所在地和受教育程度无显著差异；在使用年限、浏览频率、更新频率、点赞和评论评率无显著差异。

(2) 大学生的自尊水平在是否独生子女存在显著差异；在社交网站浏览和更新频率上存在显著差异；在性别、家庭所在地和受教育程度上不存在差异；在使用年限、点赞及评论频率、发布内容上也不存在差异。

(3) 大学生的网络利他行为在性别上存在显著差异；在社交网站更新频率、点赞及评论频率、发布内容上差异显著；在是否独生子女、家庭所在地、学历上

差异不显著；在使用年限、浏览频率上差异不显著。

(4) 大学生社交网站自我呈现与自尊存在相关关系，社交网站自我呈现与网络利他行为存在相关关系，自尊和网络利他行为之间存在相关关系。

(5) 大学生在社交网站上的积极自我呈现和真实自我呈现均可正向预测网络利他行为；自尊水平可显著正向预测网络利他行为；社交网站自我呈现的两个维度分别与自尊水平呈显著正相关。

(6) 基于大学生在社交网站中的自我呈现，自尊部分地预测了大学生的网络利他行为，且自尊的中介效应显著。

研究二结论：

以自尊提升为主题的团体心理辅导能够有效提升大学生的自尊水平并提高网络利他行为发生概率。

结论：大学生的社交网站自我呈现、自尊和网络利他行为之间存在明显的相关性；自尊在社交网站自我呈现对网络利他行为的影响路径中起部分中介作用；对大学生的自尊水平进行干预可以提高个体对自我的认知和接纳，帮助个体获得更多的支持，从而提升自尊水平。

关键字：大学生；社交网站自我呈现；自尊；网络利他行为；团体心理辅导

目 录

摘要	III
Abstract	V
引言	1
1 文献综述	3
1.1 网络利他行为	3
1.1.1 网络利他行为的概念	3
1.1.2 网络利他行为的影响因素	4
1.1.3 网络利他行为的相关研究	5
1.1.4 网络利他行为的测量	6
1.2 社交网站自我呈现	6
1.2.1 社交网站自我呈现的概念	6
1.2.2 社交网站自我呈现的影响因素	7
1.2.3 社交网站自我呈现的研究现状	9
1.2.4 社交网站自我呈现的测量	9
1.3 自尊	10
1.3.1 自尊的概念	10
1.3.2 自尊的相关研究	11
1.3.3 自尊的测量	11
1.3.4 自尊的干预研究	12
1.4 社交网站自我呈现、自尊和网络利他行为的关系研究	13
1.4.1 社交网站自我呈现和网络利他行为的关系研究	13
1.4.2 社交网站自我呈现和自尊的关系研究	14
1.4.3 自尊和网络利他行为的关系研究	15
1.5 团体心理辅导	16
1.5.1 团体心理辅导概念	16
1.5.2 团体心理辅导理论依据	16
2 问题提出与研究设计	18

2.1	以往研究不足及问题提出	18
2.2	研究内容	19
2.3	研究假设	19
2.4	研究意义	20
2.4.1	理论意义	20
2.4.2	现实意义	20
2.5	研究创新	21
3	研究一 社交网站自我呈现、网络利他行为与自尊的现状 & 关系研究	22
3.1	研究目的	22
3.2	研究方法	22
3.2.1	研究对象	22
3.2.2	研究工具	22
3.3	施测过程和数据处理	23
3.4	研究结果	23
3.4.1	共同方法偏差的检验	23
3.4.2	各变量的描述性统计及相关分析	23
3.4.3	社交网站自我呈现、自尊、网络利他行为在人口学变量上的差异性分析	26
3.5	社交网站自我呈现、自尊与网络利他行为的相关关系	33
3.6	自尊的中介效应检验	34
3.6.1	自尊在社交网站自我呈现与网络利他行为的回归分析	34
3.6.2	自尊在社交网站自我呈现与网络利他行为之间的中介效应检验	35
3.7	小结	39
4	研究二 大学生自尊的团体干预研究	41
4.1	研究目的	41
4.2	研究方法	41
4.2.1	研究对象	41
4.2.2	研究主题	41
4.2.3	研究工具	42

4.2.4	实验设计	42
4.3	团体心理辅导方案设计	43
4.4	研究过程	43
4.4.1	准备阶段	43
4.4.2	实验组干预过程	43
4.4.3	团辅后测与访谈	52
4.5	团辅干预结果分析	53
4.5.1	实验组、对照组前测同质性检验	53
4.5.2	实验组、对照组后测差异检验	53
4.5.3	实验组前测、后测差异检验	53
4.5.4	对照组前测、后测差异检验	54
4.6	半结构式访谈	54
4.6.1	团辅结束后访谈	54
4.6.2	追踪访谈	56
4.7	小结	57
5	讨论与分析	58
5.1	社交网站使用概况的人口学特征分析	58
5.2	社交网站自我呈现、自尊与网络利他行为的人口学特征分析	58
5.2.1	大学生社交网站自我呈现的人口学特征分析	58
5.2.2	大学生自尊的人口学特征分析	59
5.2.3	大学生网络利他行为的人口学特征分析	60
5.3	社交网站自我呈现、自尊与网络利他行为的社交网站使用概况分析	61
5.3.1	大学生社交网站自我呈现的社交网站使用概况分析	61
5.3.2	大学生自尊的社交网站使用概况分析	62
5.3.3	大学生网络利他行为的社交网站使用概况分析	62
5.4	社交网站自我呈现与网络利他行为的相关关系	63
5.5	社交网站自我呈现与自尊的相关关系	64
5.6	自尊与网络利他行为的相关关系	64
5.7	自尊的中介作用	65

6 结论.....	68
6.1 大学生社交网站自我呈现、自尊与网络利他行为的现状分析.....	68
6.2 大学生社交网站自我呈现、自尊与网络利他行为的相关性分析.....	68
6.3 团辅干预效果.....	68
7 建议和措施.....	70
8 不足与展望.....	72
参考文献.....	73
附录.....	82
附录 1 调查问卷（部分）.....	82
附录 2 实验组干预方案设计.....	84
附录 3 半结构化访谈提纲.....	86
致谢.....	87

引 言

继广播、电视、报纸之后，互联网成为最具影响力的一种传播媒介。尽管互联网不能完全代替现实，但它已经融入人们的日常生活中，成为不可或缺的一部分。中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示：到 2023 年 6 月，我国网民人数高达 10.79 亿，较 2022 年 12 月增长一千万用户，普及率为 76.4%。互联网基础设施的不断完善以及网络的迅速普及，催生着网民规模的壮大，这也使得网络互动成为人们社交的最普遍方式之一。网络带给人们便捷、高效，但虚拟环境下所带来的弊端也逐渐显现，网络诈骗、网络攻击、网络欺负以及网络暴力等问题的出现使得网络环境中积极行为的发生成为大众关注的焦点，而作为网络环境中的积极行为——网络利他行为也成为研究者们研究的重点（郑显亮，2015）。网络作为现实生活的延伸，人们在现实生活中的利他、助人行为在网络环境中也同样发生着，比如资源共享、信息交流、结交新朋友以及分享日常等等。网络环境中出现的种种利他行为，为虚拟网络社会带来许多正能量声音，同时也为网络环境的健康发展，为网民在网络环境中建立人际关系发挥着不可忽视的作用。因此，许多关于网络心理学的研究聚焦于此类问题。

社交网络除了满足人们社会交往的需求外，还提供了自我展示、自我提升及自我表达的平台。人与人之间的互动不再单纯地局限于面对面、实时交流形式，而是开始了以计算机为媒介、非面对面地多种交流方式。微信朋友圈、微博超话、抖音等热门社交 APP 作为大众分享交流的平台，成为网友们维系关系的纽带和工具。作为互联网使用的主力军大学生也倾向于借助社交网站平台进行自我展现，分享生活中的动态和想法，以此来获得他人的积极反馈，从而赢得良好的人际关系。受安全网络环境的影响，人们会更愿意在网络环境中表达自己积极正向的情绪及信息，塑造积极正面的形象等，以期获得良好的人际关系（牛更枫，鲍娜等，2015）。这也就使得个体更容易对网上社区产生认同，增加在网络环境中帮助他人的可能性。另一方面，有研究发现，在社交网站中进行自我表达和分享，会给个体带来不一般的积极情绪体验和真实的反馈，这会使个体对自己产生积极的认知，从而促进个体进行自我探索，增强个体的自尊水平（Valkenbug，2006）。

结合实际并阅读文献发现相较于在网络上不呈现或者少呈现个人信息的个体，那些倾向于传达更多信息的个体会对网络环境产生较强的信任感。个体在网络互动中与他人建立联系和联结的过程中，这种信任会让其感受到来自网络环境中的安全感和归属感，使得个体更信任网络社会，更多地表达自己，进而激发利他行为动机，促进利他行为的产生（杨欣欣，刘勤学等，2017）。此外，通过在网络环境中积极和真实的自我呈现，个体会获得来自外界的社会支持和积极反馈，使个体体会到亲密感，并形成良好的人际互动，这种互动过程促使人们在网络上采取利他行为，以回报网络社会的善意（牛更枫等，2015）。

无论是从互惠利他理论(Trivers, 1971)角度来看，还是以 Fredrick son 的积极情绪拓展—建构理论（Fredrick son, 2001）为基础，不同的呈现策略都可以帮助个体获得来自他人的积极反馈，强化在网络空间中的情感体验，从而提高个体的自我意识，提升幸福感、自尊水平，进而产生更多的利他行为。

基于以上论述，本研究将深入探讨大学生社交网站自我呈现、自尊和网络利他行为之间的关系，调查大学生社交网站自我呈现的现状及其对个体网络利他行为的影响，以及自尊在其中的作用。最后，通过设计和实施以自尊提升为主题的团体心理辅导，来帮助提升大学生对自身自尊水平的认识，以期提升个体的自尊水平，进而对大学生在网络生活中积极行为的践行产生影响。

1 文献综述

1.1 网络利他行为

1.1.1 网络利他行为的概念

近年来,我国学者就网络利他行为展开了多维度、多角度的探讨与研究,也对网络利他行为的概念进行界定,取得丰硕的成果。王小璐和风笑天(2004)认为,网络利他行为是指以网络环境为背景,在网上社区中展现出的,有利于他人、给自己造成物质损失,但没有明显利己动机的自愿行为。其中,“物质损失”是指利他行为发起者在帮助他人过程中所花费的时间、金钱(包括虚拟电子货币),以及精力等;“没有明显自私动机”主要是指助人行为的发起者不在意从外界获得的回报(包括精神或物质回报),但不排除个体通过付出而获得的心理满足感、自我价值实现等内在回报。郑显亮(2010)将网络利他行为界定为人们在网络社会中表现出来来的自觉自愿行为,如为了他人和社会的利益而不求回报的分享、支持和保护等行为。周玲等人(2022)对网络利他行为的概念界定是:个体在网络环境中做出的有益于他人或其他群体的行为,这些行为是个体自愿做出的,不掺杂任何自私动机且无条件的。

研究者们对网络利他行为概念的定义大致相同,主要从以下几个方面来阐释:(1)从表现形式看,网络利他行为是在网络环境中展现出来的助人行为,需要借助互联网平台;(2)从行为动机分析,网络利他行为是不附加任何条件的、且符合大众和社会期望的网络助人行为,最终目的是帮助他人、使他人获益;(3)从行为结果分析,把网络利他行为定义为发生在网络空间中,利人不利己且有可能存在损失的行为;(4)将动机和结果相结合,即网络利他行为是以互联网为媒介,在此平台上表现出的自愿付出、自愿分享、自愿支持等行为,这会使他人和群体受益,且不期望得到任何回报。

基于前人对网络利他行为概念的分析 and 讨论,本研究将网络利他行为的概念界定为:个体在网络中自愿做出的且不求任何回报的使求助者能够获益的行为。该行为的产生不仅能够使助人者获得心理满足感,提升自我价值感,也能够让求助者获得资源,并在网络环境中产生更多的利他行为,还能够在社会中形成良好

的资源互换氛围。

1.1.2 网络利他行为的影响因素

综合现有文献发现，在网络利他行为的影响因素过程中，研究者通常都会从求助者、助人者以及环境三个角度来分析探讨。

1.1.2.1 求助者因素

调查发现求助者和助人者之间的相似性（比如相似经历、志趣相投等），求助者寻求帮助的方式、求助者的性别等是网络利他行为产生的主要影响因素。反而求助者的外表和身份等因素对网络利他行为的发生影响不大。这是因为在虚拟环境中，个体为了对自身身份进行保密，对与自身相关的信息进行隐匿或模糊，这就影响了助人者对求助者身份信息的判断，因此利他行为的发生概率降低。

1.1.2.2 助人者因素

网络环境中产生利他行为的另一关键是助人者因素。丁迈、陈曦（2009）的研究结果显示，助人因素与网络利他行为的发展有很大关系。利他行为的发生具有两方面的动机因素：第一，个体所具备的网络利他素质和能力是内在因素，如高超的网络技术，或在网络专业领域有特长等。具备这些素质的人可以分享自己的经验，在自己擅长的领域为求助者提供更有用的帮助，并在此过程中提升自我价值，树立正确的价值取向。第二，尽管网络利他行为是助人者出于自愿且不求回报的行为，但利他行为的发生能够为助人者带来他人的赞美及鼓励，这些谢意和鼓励会增强助人者对自我价值的认可，成为利他行为强化的外在动力。

1.1.2.3 环境因素

相比于现实环境，网络环境具有匿名性、开放性、虚拟化等现实环境所不具备的特性。正由于网络环境中这些独有的特性，个体更容易做出网络利他行为（郭玉锦，2010）。首先，网络环境的匿名性和开放性给个体提供了更大、更多的表达空间，使得人们不受现实身份的束缚，更容易向他人表露自身真实需求，也更敢于在陷入困难处境时向网络上的人寻求帮助（王雪，2020）；其次在网络环境中，个体会更加关注于感兴趣的部分，更容易因共同的兴趣爱好对他人产生正面评价，也会为此帮助他人，驱使个体产生而更多的网络利他行为。研究还发现，互联网的便捷和空间上的自由能够有效提升利他行为效率，减少了现实环境中咨询的消耗；网络环境还能够大幅度减少旁观者效应（王小璐，风笑天，2004）。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/105024111011012010>