

## 摘 要

伴随着互联网对“虚拟”和“现实”的重构，网络为人们开辟了一个不同于现实世界的表达空间。网络世界的匿名性、超越时空性、可编辑性等特点，使得人们可以借助网络平台表达在现实生活中无法表达或不被他人认可的自我特质。真实自我表达是具体的网络平台使用行为中最常见的行为之一，然而，这一行为也并非都能获得预期效果，往往会受到一些因素的抑制，从而表现为选择性的、伪装性的及规避性的真实自我表达倾向。

本研究以微信用户为调查对象，探究网络世界中个体的真实自我表达受到的抑制因素，并将其与微信用户非持续使用意愿联系起来，搭建结构方程模型。首先，对 8 名用户进行了深度访谈，以及对 69 名用户进行了半结构式问卷调查，采用层层编码的质性分析方法对抑制用户网络真实自我表达的因素进行了分析。归纳出六个抑制因素：印象管理疲惫、功能可供性、道德规范、自我接纳水平、评价恐惧、隐私担忧。其次，通过借鉴用户行为分析领域对“压力源-负担-结果”框架、非持续使用意愿等相关概念的研究成果，将六个抑制因素纳入压力源变量，构建模型，探讨抑制因素对非持续使用意愿的影响机制，12 个假设得到了验证。最后，基于研究结果，对用户和平台提出了有针对性的对策建议，旨在减少用户在网络中表达真实自我的困扰和提升幸福感，以及促进微信平台可持续发展。

**关键词：**真实自我表达；非持续使用；SSO

## ABSTRACT

With the reconstruction of "virtual" and "reality" by the Internet, the network has opened up a space for people to express themselves that is different from the real world. The anonymity, transcendence of time and space, and editability of the online world make it possible for people to express self characteristics that cannot be expressed or recognized by others in real life through online platforms. Authentic self expression is one of the most common behaviors in the use of specific online platforms. However, this behavior is not always able to achieve the desired results, and is often inhibited by some factors, resulting in selective, camouflaged, and evasive tendencies towards authentic self expression.

This study takes WeChat users as the research object to explore the factors that inhibit the true self-expression of individuals in the online world, and links them with WeChat users' willingness to use unsustainably, building a structural equation model. Firstly, in-depth interviews were conducted with 8 users, and a semi structured questionnaire survey was conducted with 69 users. The qualitative analysis method of layer by layer coding was used to analyze the factors that inhibit the true self expression of users on the network. Six inhibiting factors were summarized: impression management fatigue, functional availability, ethics, self acceptance level, evaluation fear, and privacy concerns. Secondly, by drawing on the research results in the field of user behavior analysis on the "stressor burden outcome" framework, non sustainable use intention, and other related concepts, six inhibitory factors were included in the stressor variables, and a model was constructed to explore the impact mechanism of inhibitory factors on non sustainable use intention. Twelve hypotheses were verified. Finally, based on the research results, targeted countermeasures and suggestions are proposed for users and platforms, aimed at reducing the harassment of users expressing their true selves in the network, improving their sense of happiness, and promoting the sustainable development of WeChat platform.

**Key Words:** True self expression; Non-continuous use; SSO theory

## 目 录

ABSTRACT .....	II
第 1 章 绪论 .....	1
1.1 研究背景 .....	1
1.2 国内外相关研究现状综述 .....	2
1.2.1 国外文献综述 .....	2
1.2.2 国内文献综述 .....	4
1.2.3 文献述评 .....	5
1.3 问题提出 .....	6
1.4 研究意义 .....	7
1.4.1 理论意义 .....	7
1.4.2 实践意义 .....	7
1.5 创新点 .....	8
第 2 章 研究设计 .....	9
2.1 相关概念 .....	9
2.1.1 网络真实自我表达 .....	9
2.1.2 情绪倦怠 .....	9
2.1.3 用户不满意度 .....	10
2.1.4 非持续使用意愿 .....	10
2.2 理论概述 .....	10
2.3 研究方法 .....	12
2.4 研究思路与框架 .....	13
第 3 章 网络环境中个体真实自我表达的抑制因素 .....	15
3.1 研究概述 .....	15
3.2 访谈的实施 .....	15
3.3 调查问卷的实施 .....	17
3.4 数据分析及讨论 .....	18
3.4.1 编码过程 .....	19
3.4.2 理论饱和度检验 .....	22
3.4.3 理论模型阐释 .....	22
3.5 研究小结 .....	27
第 4 章 抑制因素对微信用户非持续使用意愿的影响 .....	29
4.1 研究假设及模型构建 .....	29
4.1.1 变量的含义与研究假设 .....	29
4.1.2 研究模型 .....	32
4.2 数据收集 .....	33
4.2.1 问卷设计 .....	33
4.2.2 预调研 .....	35
4.2.3 正式调研 .....	35
4.2.4 样本描述性分析 .....	35
4.3 信度和效度检验 .....	36
4.3.1 信度分析 .....	36
4.3.2 效度分析 .....	37

---

4.4 结构方程模型分析 .....	40
4.4.1 模型拟合度检验 .....	40
4.4.2 假设检验 .....	41
4.5 研究小结 .....	42
第5章 结论与启示 .....	44
5.1 结果讨论 .....	44
5.1.1 网络世界个体真实自我表达的抑制 .....	44
5.1.2 网络真实自我表达抑制因素与微信用户非持续使用意愿 .....	45
5.2 实践启示 .....	46
5.2.1 用户层面：基于诉求导向，提升自我效能 .....	46
5.2.2 媒介层面：加强技术支持与运营支持 .....	47
5.3 研究不足及展望 .....	48
致谢 .....	50
参考文献 .....	51
附录 A 网络世界个体真实自我表达半结构化访谈提纲 .....	56
附录 B 微信用户真实自我表达与非持续使用意愿调查 .....	57

## 第1章 绪论

### 1.1 研究背景

CNNIC（中国互联网络信息中心）发布的第50次《中国互联网络发展状况统计报告》显示：中国的网民数量持续稳定增长，截至2022年6月，中国网民数量达到10.51亿，互联网普及率达到74.4%<sup>[1]</sup>。随着互联网的普及，人们的衣食住行与互联网越来越密不可分，网络不仅仅是人们创造的一种工具，更是成为了一种生活环境。各类网络平台开始兴起，为随时随地的创造和分享内容创造了条件，人们在网络环境中进行着自我展示、表达和交流。自我表达是人们通过行为、语言等方式将自己的情感、思想和想法投射到外部的行为<sup>[2]</sup>。网络这个大环境，给人们提供了越来越多表达自我的社交网站。在新的媒介语境下，自我表达经常以新的媒介形式呈现出来<sup>[3]</sup>，人们可以通过更多样化的形式表达自己，例如表情包、音视频等。如图1.1所示，据2018年微博用户发展报告统计，微博每天平均有1.3亿的文字发布，发布图片量超1.2亿，视频直播日均发布量超过150万<sup>[4]</sup>。互联网时代，人们在网络环境中的表达无时无刻不在进行着。



图 1.1 2018 年微博用户内容统计数据

相较于现实世界中自我表达的各种限制与顾虑，虚拟的网络社区仿佛成为人们言论的自由地、心灵的避风港。真实自我是人们身份的重要组成部分，人们需要在社会互动中表达它。在现实中，人们可能对表达真实自我（尤其是消极方面）有很多顾虑，比如别人的反对和判断。在网络世界中，人们不受身体和物理环境的约束<sup>[5]</sup>。互联网的特点（即匿名性、异步性和连接性）有助于人们在网络中进行真实自我表达<sup>[6]</sup>。在线交互中，人们不需要对消息立即做出响应。他们可以在

弄清楚如何正确回复后再回复，并在发送之前反复编辑内容<sup>[7]</sup>。这种对互动的更大控制使得在线表达真实自我变得更容易<sup>[8]</sup>。然而，人们在网络世界中的真实自我表达也并非是完全自由的。即使在不同于现实生活的网络世界，那些在现实中无法充分表达或不能得到认可自我特质仍然存在被充分表达的障碍。有研究发现，个体在社交网站的真实自我表达并没有获得其渴望的社会关系和社会认可<sup>[9]</sup>。同时，鉴于网络真实自我表达与人们生活的密不可分，对网络真实自我表达的抑制因素进行探讨就非常必要，有助于深入了解用户的行为和动机，为个人及网络平台的发展提供帮助。

## 1.2 国内外相关研究现状综述

### 1.2.1 国外文献综述

自我表达的意义涉及到自我概念，自我是多方面的，这是一个早已被接受的观点。国外关于网络世界中自我表达的探讨，多集中在“真实自我”。人本主义理论的代表人物罗杰斯最早提出真实的自我，自我概念是其理论核心，真实的自我是指自我的隐藏部分<sup>[10]</sup>。人们拥有多重自我意识，如现实自我、理想自我和应然自我<sup>[6]</sup>。现实自我（actual self）被定义为人们在社会交往中实际拥有并被他人认可的自我<sup>[11]</sup>。Bargh 等将真实自我（true self）定义为一个人目前拥有的，但不经常在生活中表现出来的稳定、自主的自我品质<sup>[6]</sup>。当真实自我在社会互动中得到充分表达时，它就成为现实自我的一部分<sup>[12]</sup>。

关于真实自我，有两个维度的划分：积极真实自我和消极真实自我。积极的真实自我包括真实自我的积极方面，这些方面符合现实世界中的社会规范和期望，相反，消极的真实自我包括与社会规范和期望相冲突的真实自我的消极方面<sup>[12]</sup>。由于真实自我是个人身份和自我引导的重要组成部分，人们需要在网络世界中进行真实自我表达，尤其是消极真实自我的表达<sup>[12]</sup>。

2011 年就已经出现网络真实自我表达的相关定义，社交网站真实自我表达（True self-expression on social networking sites）是指个体在社交网站上不加掩饰、坦白的表达自己的感受、情绪等信息，借助网站表达在现实中无法表达或不被认可的事情<sup>[13,14]</sup>。国外关于网络世界中真实自我表达的研究可以大致分为三类。

第一类是关于网络世界中真实自我表达动机的研究。Leman Pinar Tosun 对年轻人使用 Facebook 表达“真实自我”的动机进行调查，得出三个动机：维持远距离关系、组织社交活动、建立新的关系<sup>[15]</sup>。有研究发现，真实自我是个人在网络世界中自我引导的一部分<sup>[12]</sup>，自我引导是指导人们行为的标准和目标<sup>[16]</sup>。鉴于自我概念和自我引导之间的差距将导致心理不适（如焦虑、失望和抑郁），个

人有动机将自我概念与自我引导匹配<sup>[16,17]</sup>。因此，为了减少心理上的不适，个人可能会按照自己在网上的真实自我行事。除了以上动机外，社交需求也可以推动真实自我在网上的表达。一项关于归属感需求与青少年在社交网站上表达真实自我之间关系的研究发现，对归属感有高度需求的青少年更容易担心失去人际交往或有利事件的机会，这反过来会增加他们在社交网站上的真实自我表达<sup>[18]</sup>。Gwendolyn Seidman 发现真实的自我表达动机与使用 Facebook 与他人交流、一般自我表露、情绪表露、注意力寻求和接受寻求呈正相关，但与寻求与他人的联系和表达对他人的关心无关<sup>[9]</sup>。

第二类研究关于网络世界中真实自我表达对表达者的影响。自我表达使个人能够表达自己的信仰，验证自己的自我概念，并确立自己的身份<sup>[2]</sup>。真实自我的表达对人们的自尊和心理健康有显著影响<sup>[19]</sup>。在关系建立方面，那些在网上表达更多真实自我的人使用互联网来建立和维持关系，更热衷于网络交友，并且确实与网友建立了亲密关系。有研究证明通过互联网更好地表达真实自我的人比其他人更有可能建立密切的在线关系，并将这些友谊转移到面对面的基础上，并且这些关系大多在两年后仍完好无损<sup>[20]</sup>。在网上表达更多真实自我的人表示，他们与他人的网上关系更亲密<sup>[21]</sup>。在社交网站上具有高度真实自我表达能力的人使用 Facebook 建立新关系的频率高于维持现有友谊的频率<sup>[22]</sup>。在获得幸福感方面，在线的真实自我展示对主观幸福感具有积极的纵向影响<sup>[23]</sup>。自尊水平高的人在 Facebook 上表达真实自我时，比自尊水平低的人感受到更大的幸福感<sup>[24]</sup>。此外，网络世界中真实自我的表达还与感知到的社会支持呈正相关，但这种影响只出现在那些频繁使用社交网站的人身上<sup>[25]</sup>。社会支持还可以调节真实的自我表达对抑郁的影响<sup>[26]</sup>。有学者认为在线真实自我表达与抑郁之间存在负相关，在网上表达更多真实自我的青少年，抑郁程度较低<sup>[27]</sup>。相反的，隐瞒真实自我可能会导致幸福感下降。当个人将在线自我表达与真实自我疏远时，他们往往会感到社交联系更少，压力更大<sup>[28]</sup>。而一些消极的或不被认可、支持的线上反馈可能使个体不再愿意真实的表达自己<sup>[9]</sup>。

第三类研究可以概括为影响网络世界中真实自我表达的因素。互联网的匿名性和超时空性是促进人们内在的或真实的自我揭示和表达的一大诱因<sup>[20]</sup>。有文章得出自恋程度越高的网民在虚拟社区自我表达的程度越高这一观点，而自尊则与其自我表达呈负相关<sup>[29]</sup>。除自恋、自尊等因素外，网民在虚拟社区的自我表达也受到对自我的印象管理与期待的影响，那些外向的人在虚拟社区中更容易去呈现真实的自我，也更注重自身的印象管理<sup>[30]</sup>。社交网站能够满足人们表达真实自我的需求，同时会从观众那里收获到更多支持性的反馈<sup>[14]</sup>，这些正面的反馈使表达者强化对自己的认识以及感受到更多的社会支持，从而更愿意在网络上表达自己

[31]。但一些消极的或不被认可、支持的线上反馈也可能使个体不再愿意真实的表达自己<sup>[9]</sup>。一个有趣的发现是，在网上进行真实自我表达的影响因素与使用动机存在一定的交叉之处，二者是相互影响的。例如，在网上表达高度真实自我的人对其他用户表现出更大的兴趣<sup>[9]</sup>，他们更有可能查看他人的个人资料和相册，并对他人的帖子发表评论，这可以解释为他们在网上建立新关系的动机。此外，人格特质也是影响在线真实自我表达的重要因素。已有研究普遍认为，内向、神经质和害羞的人倾向于在网上表达更多的真实自我<sup>[32]</sup>。在面对面交流中，具有这些个性的人可能会发现很难直接透露自己的想法和感受<sup>[33]</sup>。因此，他们更有可能利用互联网在网上表达自己的真实想法。

### 1.2.2 国内文献综述

在 CNKI、维普等数据库使用“自我表达”“真实自我”等关键词进行检索，选取相关度较高且有代表性的研究成果进行分析和归纳，发现这些研究涉及较多学科，主要从法学、社会学、传播学、政治学、教育学和新闻学视角开展研究。其中自我呈现方面的研究占据首要比例，国内相关研究中，自我呈现相较于“自我表达”更加高频出现。所以，有必要对自我表达与自我呈现的内涵进行辨析。自我呈现（Self-presentation），指在应对不同的社交情境和对象时，个体通过控制信息呈现的内容和方式来影响他人对自己印象的形成与改变，使社交结果符合预期目标<sup>[34]</sup>。自我表达（self-expression）是人们通过行为、语言等方式将自己的情感、思想和想法投射到外部的行为<sup>[2]</sup>。二者存在一定的交叉之处，但自我呈现研究的雏形源于中国文化中的“面子”这一概念，更倾向于和他人社交互动中的印象管理。自我呈现往往和戈夫曼的拟剧理论联系起来，戈夫曼把现实的言行划分为“前台”与“后台”两个层面。“前台”指个体在演出过程中自觉或不自觉地运用、规范表达性设备，“后台”则反之，是人们极力回避的、会损害演出意图的行为。在“后台”，表演者更多地表现出自发性的主我<sup>[35]</sup>，我们对于“前台”和“后台”的控制便是印象管理。

国内相关的研究大多基于虚拟社区，探讨人们在其中的社交、表达以及身份认同。比如对女性如何在微博中呈现自身形象与自我表达的探讨，通过分析其身份设计、微博内容和社交互动，发现女性在微博中的形象依旧未摆脱弱势、传统的刻板印象<sup>[36]</sup>。一项针对青少年群体自我表达的研究，发现青少年在虚拟社区里的自我表达具有内容丰富、信息流通呈现“网状化”、以自我利益需求为主、存在非理性和极化倾向、与现实联系紧密等特点<sup>[37]</sup>。柳泽荫从自我表达在社交媒体小号中呈现的特点及使用动机进行探究，归纳得出社交媒体小号在使用中具有双重虚拟性、使用工具性及部分真实性的特点<sup>[35]</sup>。

有不少国内学者的研究证实了自我表达与社交媒体使用之间的密切关联,自我表达与手机依赖呈正相关<sup>[38]</sup>,表达认同需求与微信依赖相关度较高<sup>[39]</sup>,影响手机端视频应用依赖度最大的动机是自我表达和社会认同<sup>[40]</sup>,也是大学生微博依赖的使用动机之一<sup>[41]</sup>。可见,人们会主动接触微信、微博、短视频 APP 等社交网站来进行自我表达。

在影响人们的网络自我表达方面,有研究关注了网络人际信任与自我呈现之间的关系,发现个体对于网络上的交往对象拥有较高信任感时,在网络上进行自我呈现的积极性会大大提高<sup>[42]</sup>。而大学生群体中,微信自我呈现也受到现实社交焦虑的影响,研究结果显示:大学生现实社交焦虑中的缺乏自信维度对微信真实/积极自我呈现具有显著负向预测作用<sup>[43]</sup>。此外,表达自由引起的“泛自由化”问题,也引起了不少学者聚焦。泛自由化是自媒体平台信息交互过程中,公众自由表达,在强化言论自由权的同时,却忽视了履行应尽的义务;追求个人利益,忽视公共利益维护<sup>[44]</sup>。因此,政府有必要对自媒体的传播内容及其表达自由进行规制<sup>[45]</sup>。

国内研究中较少提到“真实自我”这个概念,仅有极少数文章契合“网络真实自我表达”这个主题。梁燕芳通过对相关文献的整理,发现真实自我的表现存在着两种现象:一种是基于个体内在,由个体内在想法驱使的真实自我表现,另一种是基于关系外在,由外在关系驱使的真实自我表现<sup>[46]</sup>。在如今网络普及、对外开放和文化多元的大环境下,网络生活和现实生活难以剥离,这两种真实自我表现可能同时呈现在人们的网络真实自我表达中。同时,一项实证研究探讨了网络真实自我表达对网络激情的影响,发现社交网站的真实自我表达增加了和谐型和强迫型两种网络激情<sup>[46]</sup>。徐欢欢对个体社交网站真实自我表达与青少年孤独感之间的影响关系进行了考察,认为社交网站真实自我表达与孤独感呈显著正相关,自我概念清晰性在社交网站真实自我表达和孤独感之间起中介作用<sup>[47]</sup>。然而,这与国外的几项研究结论存在矛盾之处。有学者将国内关于虚拟社区自我表达方面的研究分为 web1.0 (传统的公共论坛、贴吧及 SNS 虚拟社区,包括微信、微博等) 时代和 web2.0 (如网易云音乐、快手等新型移动虚拟社区) 时代。Web1.0 时代倾向于较为传统的公共论坛、贴吧的民意表达、政治话语分析,以及 SNS 社区的各种网民社交行为,缺乏关于“真实自我”的概念探讨。而 web2.0 时代的研究内容比较多元,既有对网民自我表达与表达方式、行为的研究,也有关于“音乐社交”等新概念的探讨<sup>[48]</sup>。

### 1.2.3 文献述评

综合国内外研究现状可知,国外研究中对于“真实自我”概念的探讨起源较

早,自我差异理论提出三种自我概念:现实自我,理想自我,应该自我<sup>[10]</sup>。真实自我通过在社会互动中的充分表达,就会成为现实自我的一部分<sup>[12]</sup>。真实自我可以分为两个维度:积极真实自我和消极真实自我<sup>[12]</sup>,还可以分为两种真实自我表现:内在想法驱使的(个体主动分享内在想法和感受)和外在关系驱使的(个体在外在声音渲染下发表真实看法)<sup>[46]</sup>。相较于面对面表达,人们更倾向于在网络上表达真实自我<sup>[20]</sup>。关于网络环境中真实自我表达的研究非常的多样化。在表达动机层面,包括一些带有外向性诉求的动机,如维持远距离关系、组织社交活动、建立新的关系、注意力寻求和归属感需求等<sup>[9,15,18]</sup>,以及内生性的诉求,如自我引导、情绪表露等<sup>[9,11]</sup>。在对表达者的影响方面,在线真实自我表达有利于建立亲密关系、获得幸福感、感知社会支持、调节抑郁等<sup>[20-27]</sup>。在影响在线真实自我表达的因素方面,互联网的匿名性和超时空性、网民自恋和外向等都是促进网民真实自我表达的因素<sup>[20,29,30]</sup>,具有内向、神经质和害羞人格特质的网民也会表达更多真实自我,但消极的线上反馈可能使个体不再愿意真实的表达自己<sup>[9,32]</sup>。总体来看,关于哪些因素会抑制人们在网络环境中表达真实的自我,这一部分较少提到。同时,相较于国内研究,人们表达互动行为背后的群体身份认同、传播学意义以及在網上表达真实自我背后反映的生活、社会问题,在国外的研究中很少被关注。国内的相关研究则总体呈现多样化和非常零散的情况,极少探讨“真实自我”这一概念,没有明显倾向性的研究重点,且相较于自我表达,更多的研究在讨论虚拟社区的自我呈现、自我展演等。检索发现,大多研究集中在新闻与传播学领域,既有对自我表达与自我呈现行为特点和策略的研究,也有基于个人情感的身份认同、情绪表达和自我调节等方面的研究,以及对表达“泛自由化”问题的探讨。

通过对国内外相关文献的比较发现,关于真实自我表达的研究,针对同一问题得出的结论基本是相似和一致的,但也存在相冲突的结论。比如国内有学者得出结论:社交网站真实自我表达与孤独感呈显著正相关<sup>[47]</sup>;但国外的研究表示:在网上表达更多真实自我的青少年,抑郁程度较低<sup>[27]</sup>,在线的真实自我展示对主观幸福感具有积极的纵向影响<sup>[23]</sup>,此处可能仍需进一步探讨。通过总结发现,国内外研究肯定了人们在网上表达真实自我的需要,然而对于阻碍人们进行真实自我表达的因素尚未被充分发掘。

### 1.3 问题提出

根据文献回顾,自我表达被证实是用户使用社交媒体的主要动机<sup>[30,49]</sup>,并且网络环境中个体的真实自我表达能够为用户带来诸多有益影响,例如建立亲密关系、获得幸福感、调节抑郁等<sup>[20-27]</sup>。这为我们提供了一个思考方向,如何让人们

更好的在网上进行真实自我表达，以得到更多有益的收获。有研究发现，个体在社交网站的真实自我表达并未获得其渴望的社会关系和社会认可<sup>[9]</sup>，一些消极的或不被认可、支持的线上反馈可能使个体不再愿意真实的表达自己<sup>[9]</sup>。因此，本研究将聚焦以下几个研究问题：

研究问题 1：个体在网络世界的真实自我表达受到哪些因素的抑制？

研究问题 2：在社交网络平台中，用户对平台的非持续使用意愿与真实自我表达的抑制之间是否存在交互作用？上述抑制因素、真实自我表达、非持续使用意愿三者之间存在着什么样的影响机制？

研究问题 3：基于上述研究结果，社交网络平台可以采取哪些策略促进平台的可持续性发展？

本研究主要有三个目标：1、通过研究一分析归纳出在网络环境中抑制人们进行真实自我表达的预测因素。2、设计一个研究模型，验证抑制因素对非持续使用意愿的作用及作用程度。3、将在线真实自我表达抑制与持续使用意愿联系起来，探索抑制因素、真实自我表达与非持续使用意愿的作用关系。

## 1.4 研究意义

### 1.4.1 理论意义

首先，国内研究对网络用户的关注渊源已久，有大量的成果聚焦了网络用户的行为以及外向性、内生性诉求。然而，被网络用户所需要的真实自我表达，却很少被提及，其抑制因素则更少被纳入研究。本文将深入了解人们在网络环境中的真实自我表达行为，考察抑制网民真实自我表达的因素，丰富该领域的理论体系。

其次，本文首次将 SSO 理论与调节焦点理论运用到网络真实自我表达的抑制因素研究当中，考察进行真实自我表达过程中面对表达抑制时，将进行怎样的应变，产生怎样的结果，以及以促进为重心和以预防为重心的不同人群如何进行自我调节，这将对理论进行验证以及拓展。

最后，本文着眼于网络环境中的真实自我表达，从真实自我表达的抑制的角度，构建微信用户非持续使用意愿影响模型。通过结构方程模型验证抑制因素对真实自我表达的作用，并揭示表达抑制与用户非持续使用的关系。

### 1.4.2 实践意义

从实践的角度，本研究的结果直接关系到网络平台的管理和可持续性发展。

首先，本研究将使用定性方法，对抑制个体在网络世界进行真实自我表达的

因素进行全面和系统的调查,所确定的因素能够为网民个体以及相关从业者的实践提供理论参考,从而帮助相关从业者更好的满足个人需求,并提高未来社交网络社区的可持续性。

其次,本研究将构建模型来分析真实自我表达抑制因素、表达抑制与网络平台用户非持续使用意愿三者之间的关系,通过最终的模型直观展示用户非持续使用意愿的影响因素。并且将在验证、分析的基础上,对选定平台相关策略的优化提出建议。1. 能够帮助网友在平台更好的表达真实自我,有利于网民亲密关系的建立、实现自我引导和获得幸福感等。2. 同时,也为平台获得更多忠诚用户以及长远持续盈利提供新思路。3. 对于网络生态管理的优化、和谐健康的社交媒体环境和维持也有一定的指导意义。

### 1.5 创新点

研究的创新点主要有: 1、研究视角上,国内现有的研究极少探讨“真实自我”,对真实自我表达层面的研究比较少见。本文着眼于网络环境中的真实自我表达,从网络中的表达者角度出发,考察抑制网民真实自我表达的因素,并且与用户对平台的持续使用联系起来,具有实践价值。2、在研究内容上,通过对国内外现有的相关文献进行梳理发现,尽管存在对真实自我表达的动机、影响因素方面的研究,但缺乏对真实自我表达的负面影响因素的探究。基于此,本文将通过内容分析法解答哪些因素抑制了人们在网络环境中进行真实自我表达,尤其是消极真实自我的表达。

## 第 2 章 研究设计

### 2.1 相关概念

#### 2.1.1 网络真实自我表达

罗杰斯首次提出真实的自我这个概念,认为它是自我的隐藏部分,后来 Bargh 提出真实自我 (true self) 的定义,是指一个人目前拥有的,但不经常在生活中表现出来的稳定、自主的自我品质<sup>[6]</sup>,可以理解为人内心深处最真实的想法、喜好、信念等。关于“自我”这个范畴的探讨有很多,例如理想自我、实际自我、客我、主我等,而人们的真实自我是目前拥有但尚未在日常生活中充分表达的自我的一部分。真实自我还可以分为消极真实自我和积极真实自我,而与之相区分的实际自我,被定义为人们在社会交往中实际拥有并被他人认可的自我<sup>[11]</sup>,真正的自我在面对面交流中是隐藏的(或不容易表达),而实际的自我是完全表达的<sup>[32]</sup>。真实自我部分具有被表达的需要,一方面是通过表达真实的自我来获得他人的认同、修正自我认知、建立新的联系等,另一方面表达真实自我可以是出于内心情感的需要和压力的释放。

相比于现实中面对面的交流,网络平台或许成为真实自我表达的一个重要渠道。各类网络平台的出现,尤其是一些社交网站 APP,为人们提供了不同于线下交流的表达场域。本研究所指的网络真实自我表达,即通过网络平台表达真实自我,它表现为不加掩饰、坦白的表达自己的感受、情绪等信息,借助平台表达在现实中无法表达或不被认可的事情。

#### 2.1.2 情绪倦怠

关于倦怠的研究最早起源于医学领域,1952 年的《英国医学杂志》首次出现倦怠这一术语,主要是指身体机能方面的倦怠。随后的倦怠研究中,逐渐渗透到管理学、教育学、文学、健康传播等多个领域。Piper 等认为倦怠是一种主观的、令人不愉快的疲倦感,其持续时间、不悦感和强度各不相同<sup>[50]</sup>。目前,倦怠的相关研究多集中于职业倦怠、学习倦怠以及社交倦怠。

本文的研究主题涉及用户在网络平台上的行为,将以微信用户为研究对象,微信是社交媒体的代表性应用,因此,本文所指情绪倦怠倾向于社交倦怠,是指平台使用中所引起的主观的、多维度的情绪,包括疲惫、烦恼、气愤、失望、谨

慎、缺乏兴趣和积极性。

### 2.1.3 用户不满意度

在用户行为研究领域，满意度是常见的影响因素，其研究也趋于成熟。在已有的研究中，较多将其看作一种态度因素，这种态度对系统或服务的持续使用产生影响。而不满意则是在使用产品或服务之后的一种负面的态度反馈，这种不满意可能是由于产品或服务低于其心理预期。Buskirk 等认为不满意度在情绪上表现为负面和消极、心理上表现为沮丧或埋怨<sup>[51]</sup>。

不满意可能会造成人们潜在的负面决定，这种不满意可能使得用户采取抱怨或选择终止交易关系及服务负面的行为来抒发其不满意情绪<sup>[52]</sup>，表现在网络平台的使用上，用户的不满意度会导致用户产生放弃使用的想法。本文中的用户不满意度定义为用户使用产品或服务过程中出现的不满意的消极态度。

### 2.1.4 非持续使用意愿

非持续使用的研究最早来源于上世纪医学领域的药物不持续使用，后被引入到信息系统、社交媒体等领域。在对微信用户非持续使用方面，研究的理论框架上较多采用技术采纳模型、期望确认模型等。用户粘度的研究成果对于非持续使用的定义具有奠基性的作用，用户粘度指的是用户愿意持续使用网络社区提供的产品或服务，而不受外部环境和营销策略影响<sup>[53]</sup>。随着社交网络的不断发展，不少学者们的关注点从用户粘度、持续使用向社交网络的消极影响、非持续使用转移。在一些研究中，学者们将不持续使用视为一种单纯的意愿进行测量，而非测量行为结果。通过借鉴以往研究中对非持续使用意愿的讨论，本文所指的非持续使用意愿是用户减少对该应用的使用频率、或暂时停止使用、或永久停止、或向其他替代性平台转移的意向。

## 2.2 理论概述

### (1) 压力源-应变-结果框架

压力源-应变-结果（Stressor-Strain-Outcome）框架英文缩写为 SSO，学者 Koeske 于 1993 年提出的 SSO 理论模型，包括三个主要组成部分，即压力源、压力和结果<sup>[54]</sup>。在用户行为的研究中，SSO 模型被多次采用。早期的 SSO 模型被用来研究员工在工作中所感受到的压力以及负面行为，后来也被用于社交媒体倦怠、社交媒体非持续使用、信息系统的黑暗面等研究中。

压力源是“环境刺激”，应变是个体受负面影响产生的应激反应（包括注意力、生理和情绪等方面的负面影响），结果是指长期应激反应所滋生的行为或心理后果（包括态度、意愿、行为等）。其模型如图 2.1 所示，应变作为压力源和结果之间的中介变量，它不仅能研究压力源和压力之间的影响关系，还能将压力作为中介变量进一步探讨在压力源的作用下可能产生的行为后果。

该模型适用于个人行为的研究，尤其是对于信息系统的消极方面，且在情绪倦怠、非持续使用的研究中也受到较多认可，其研究范式较为成熟，逻辑链清晰。因此，本研究将根据压力源-应变-结果模型，将人们在网络中进行真实自我表达所感受到的抑制视作受力因素（Strain），将抑制真实自我表达的因素视为压力源（Stressor），压力因素作用于受力因素，用户可能会产生的非持续使用意愿视为结果要素（Outcome）。

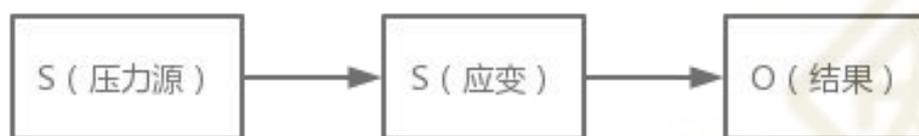


图 2.1 Stressor-Strain-Outcome 模型

### （2）调节焦点理论

人们追求自我实现的过程中存在两种不同的自我调节倾向——促进调节焦点系统（追求积极最大化）和预防调节焦点系统（追求消极最小化）。因此，由于潜在自我调节倾向的不同，个体会采取不同的途径追求快乐远离痛苦，表现为个体追求自我的状态、实现目标的途径不同，而且即使处在相同的情境，不同调节倾向的个体也会有不同的反应。调节焦点理论指出面对糟糕的境况时，促进焦点占主导的个体体验到低强度的痛苦，而防御焦点占主导的个体会体验到高强度的痛苦，从而采用避免不匹配策略。本研究将考察进行真实自我表达以及面对表达抑制时，以促进为重心和以预防为重心的不同人群如何进行自我调节。

### （3）“沉默的螺旋”理论

诺埃勒·诺依曼提出，即使人们很清楚地知道某些事是不对的，但如果把他们的看法说出来就容易被孤立起来，那么人们就不再发声了；相反，所谓的舆论（那些人们可以公开表达而不至于使自己陷入孤立困境的想法和行为方式）则成为好品味和正确道德观的普遍性共识。人总害怕处于孤立的情景中，为了与大多数保持一致，便不会将不同于大多数人的观点说出来，“大多数的观点”得到支持变得更加强势，如此以往通过螺旋的合并过滤掉了其他观点，形成了一种单一

观点强大的螺旋式传播模型<sup>[55]</sup>。本研究以“沉默的螺旋”理论为依据，对人们表达中的沉默进行讨论，探索“大多数的观点”对用户网络上的自我表达产生怎样的影响。

### 2.3 研究方法

根据对之前文献的梳理，目前并没有成熟的线上自我表达抑制相关的理论框架，因此，本文采用探索性的质性研究方法，研究有哪些因素作用于线上真实自我表达的抑制，并结合定量的研究方法，理清其对用户非持续使用意愿的影响机制。

#### (1) 深度访谈法

在定性研究中，深度访谈常被用来进行资料收集，它主要是访谈者与受访者之间的口语交流，以实现意见的交换。本研究设置半结构化的访谈提纲，借此发掘出受访者的态度、看法和行为动机，得到可供分析的文本，以增进对微信平台用户线上真实自我表达的了解。考虑到获取样本的多样性，本研究将采用面对面访谈与半结构式问卷相结合的方法，以期获得覆盖更大范围、更多人群的样本数据。

#### (2) 内容分析法

内容分析法是大众传播研究的内容和方法之一，一般用于对当前某一现象的研究存在知识不充分或知识不结构化的情况。本研究根据深度访谈以及半结构式问卷调查所得到的材料和数据进行一定的逻辑推理和哲学思辨，由表征的有意义的词句推断出准确意义。通过对得到的回答语句进行逐条分析，层层编码，最终得出抑制网络真实自我表达的因素。

#### (3) 问卷调查法

问卷法是研究者用控制式的测量来实现对所研究问题的度量，从而搜集到可靠的资料的一种方法。它通常以表格的形式、设问的方式表述问题，以实现统计和调查。本研究将根据提出的假设，进行问卷设计，将微信平台的用户作为调查对象，控制有效样本数量在 300 个以上，通过问卷调查法，收集用以验证所构建的用户非持续使用意愿模型的数据。

#### (4) 结构方程模型

结构方程模型基于变量的协方差矩阵来分析变量间关系，可以作为一种统计方法用来探索自变量和因变量之间的影响关系。本研究利用结构方程模型进行多变量统计分析以确定自变量对因变量的影响是否显著，包括检验模型拟合度，观察模型是否可用，检验各个路径是否达到显著。

### 2.4 研究思路与框架

第一章：绪论。本章节首先进行背景介绍，包括什么是自我表达、真实自我，以及如今互联网环境中的自我表达行为。其次，分别对国内外的研究现状进行归纳分析。最后，阐述本文可能的创新点以及研究意义。

第二章：研究设计。本章节对本文的相关概念、理论基础和研究方法以及研究思路与框架进行阐述。

第三章：网络环境中个体真实自我表达的抑制因素。本章节主要介绍研究一的内容，包括方法、过程和结果分析，即方法概述、深度访谈和调查问卷的实施、分析过程、理论模型阐释。通过访谈和内容分析，得出抑制真实自我表达的因素（尤其是消极真实自我表达），并对各因素的概念与内涵进行解释。

第四章：抑制因素对微信用户非持续使用意愿的影响。本章节主要介绍研究二的内容，在第三章研究的基础上提出假设，尝试构建模型，并通过问卷调查法收集数据，进行信效度分析与假设检验，以验证各真实自我表达的抑制与用户非持续使用间的的影响关系。

第五章：结论与启示。首先，对定性研究与实证研究的结果进行分析总结。其次，在分析总结的基础上，结合当下网络真实自我表达的环境现状从用户层面和媒介层面提出相关建议。最后进行对本文研究局限的总结及未来研究的展望。



图 2.2 技术路线图

## 第3章 网络环境中个体真实自我表达的抑制因素

### 3.1 研究概述

以往的研究已经证实自我表达是用户使用社交媒体的主要动机<sup>[30][49]</sup>，但是，用户在使用不同社交媒体时受到不同程度的抑制因素的影响，这些因素导致用户在社交媒体的使用中难以实现想要达到的效果，不利于幸福感的获得、亲密关系的建立等，进而可能降低对平台的持续使用意愿。本章节将通过半结构化访谈及问卷调查的方法，以微信平台用户为目标人群，收集用户真实自我表达相关的数据，通过质性分析的方式，得出其抑制因素。

### 3.2 访谈的实施

为了解用户在微信平台上进行真实自我表达的受抑制情况，在开始进行问卷调查之前，首先进行了访谈，了解受访对象的真实自我表达状况及影响因素，在网络中表达真实自我的经历，对表达平台的看法和建议。访谈以网络环境中的表达为切入点，从微信用户中选取了八名具有代表性的受访者，包含了不同职业、不同性别以及所处环境具有差异性的人群，人口统计变量详见表 3.1：

表 3.1 访谈用户信息

序号	性别	年龄	身份	城市
1	女	26	银行职员	长治
2	女	31	小学教师	十堰
3	男	26	公务员	武汉
4	女	24	硕士研究生	太原
5	男	27	硕士研究生	九江
6	男	28	博士研究生	福州
7	男	39	国企员工	西安
8	女	25	硕士研究生	南昌

在性别方面，男女比例相当，选择了 4 名女性用户和 4 名男性用户。在职业方面，8 名访谈对象中既有硕士研究生也有博士研究生，以及来自各个行业的受访者，如小学教师、银行职员、公务员、国企员工。收集不同身份用户的想法，确保访谈内容代表了处在不同身份人们的声音，具有相对的客观中立性。在地域

方面，访谈对象来自武汉、太原、福州、九江等八个不同的城市，跨越五个省，不局限于某一地域，囊括了华南、华中、北方等多个地区，使得访谈内容不受限于地理位置。

每位受访者的访谈时间是 10 分钟，访谈内容除“是否在微信平台发表内容”、“是否感到真实自我表达抑制”外，还包括一些开放性问题，主要围绕四个核心问题展开访谈：第一是受访者在微信上发表内容的自由程度达到了多少；第二是使用微信聊天、发朋友圈或视频号等内容时，什么原因限制了受访者的真实自我表达；第三是哪些平台能够让人有更自由的环境来表达真实自我；第四是在列举的平台中，平台的哪些特点或条件使受访者能够更自由的进行真实自我表达。根据访谈的提纲开展半结构化访谈，在适当的时候就相关话题进行追问，并根据受访者所谈及的内容对具体问题进行语言上的调整，以获得更多对研究有帮助的内容。访谈结束后，收集了访谈反馈信息，受访者一致认为访谈氛围良好，在访谈过程中能够表达出自己的真实想法，一定程度上说明本次访谈收集到的内容可信度较高。

访谈结束后，对访谈内容进行了逐字整理和详细记录，提取关键词并进行分类整理，下表是对访谈内容中真实自我表达抑制相关词句的摘录。

表 3.2 访谈摘录

编号	表达自由程度	相关词句
1	60%-70%	内容不够美化/在意别人的眼光/想给不同好友带来不一样的印象/有些话会让对方难受/在意周围人的看法和想法/表情包能掩盖一些尴尬的环境/发圈分组以及评论共同好友可见对表达有利/点赞共同好友可见很困扰我/表达需要注意不能偏激，要政治正确
2	40%	有长辈领导老师，懒得发/文字表述出来和自己意思不符，怕伤害别人/担心别误会/广告强制推送，不舒服不自在/有些隐藏的功能可能让我觉得比较繁琐/很多那种群聊的东西很麻烦，不想关注发言了/发现朋友功能让我觉得不舒服/自己表达能力不好，平台缺乏介入辅助/频繁联系怕人误会和排斥/视频、有趣话题让表述更流畅、准确/关系的处理很麻烦
3	70%左右	加了人多，表达有负担/怕老师长辈看到不太开心/有些内容学校政策不让吐槽/不喜欢设置分组屏蔽，干脆不发/平台设置挺麻烦/偏向个人隐私的问题，微信可以留下证据/议论、造谣会留下文字信息，得谨慎发言/好多都是被监督的，有网警/看朋友圈有人转发，当大家是想真实表达一下自己内心感受的时候，这种很快被封掉/Ip 地址戳穿在旧金山享乐的虚伪身份/看见 IP，网友说湖北减一分，会出于道德约束下自己/网络平台有很多限制，很多约束

表 3.2 (续表) 访谈摘录

编号	表达自由程度	相关词句
4	70%	性格原因/表达能力差/我心情不好或不好的事情, 不想发圈, 不跟别人我比较丧的事/匿名聊天挺好, 纯粹而且不担心不好的评价/担心隐私和不安/接触不到更多的表达对象
5	0%-20%	性格原因, 基本上不发朋友圈/首先需要对象, 没有合适的交流对象/考虑到对方对自己的印象/线上聊天很难感受到对方的细微表情变化及真实意图/担心不符合父母朋友的期望/人际关系网复杂/豆瓣是偏文艺的社区, 会对自己身份认同更强/表情包是很好的选择去表达、辅助语言/不要显示对方正在输入/不要有已读功能/熟人社交需要有分类选项
6	50%	害怕自我真实的表达会引来他人否定/点赞朋友圈有共同好友点赞消息出现/我不想一些事情人人都知道, 在心里就好了/怕“有心人”打小报告/担心他人的消极评价
7	40%-60%	偏负面偏消极的消息, 戾气比较重, 导致平台设置了小于多少级的号不能发表评论/平台仅呈现文字, 缺乏肢体动作、面部表情、语气变化/实名会让人克制言论/熟人社交, 你对身份已经有一个定位了, 你得符合/周遭的人特质相近, 表达才更有安全感/害怕被举报/自己的想法别人并不一定接受
8	60%	微信双方的回复速度以及微信的功能有限/怕被别人转发当笑话/无法取得理解/没有途径获得爱好群分享自己的爱好/对自己的不自信/怕暴露自己的隐私/不喜欢别人看到来问东问西

### 3.3 调查问卷的实施

本文定位于网络世界个体真实自我表达, 基于上一节半结构化访谈得到的内容, 设计并修订了调查问卷。问卷的目的是调查人们在网络世界的真实自我表达抑制程度、抑制的因素, 在访谈获得内容的基础上, 进一步获得更多用户的网络表达实际情况、受抑制因素, 使得收集数据更全面、更准确, 为后续研究提供主要分析数据。

基于访谈的情况, 提炼更具价值的研究主题的相关问题, 以微信用户易于理解的表述方式进行提问, 编制出调查问卷。问卷内容主要有两个部分, 第一部分包括性别、职业等人口统计学变量, 第二部分包括对真实自我表达自由程度、限制表达的因素、平台对比以及表达的有利因素调查, 设置主观题, 研究对象以文字输入方式进行回答。将微信平台用户作为调查对象, 于2022年12月至2023年1月期间通过线上问卷平台问卷星发放问卷, 依托微信平台寻找研究对象, 收集问卷80份, 删除无效问卷及参考性较弱的问卷11份, 最终保留有效问卷69

份。

表 3.3 调查对象描述性统计

项目	类别	频率	百分比
性别	男	33	47.8%
	女	36	52.2%
年龄	18-25 岁	50	72.5%
	26-35 岁	11	15.9%
	36-45 岁	5	7.2%
	45 岁以上	3	4.4%
学历	高中及以下	8	11.6%
	大学专科	10	14.5%
	大学本科	35	50.7%
	硕士研究生及以上	16	23.2%
职业	学生	45	65.2%
	机关事业单位	3	4.3%
	企业	7	10.1%
	农民	1	1.5%
	私营业主	1	1.5%
	其他	12	17.4%
真实自我表达的 自由程度	0-20%	12	17.4%
	21-40%	14	20.3%
	41-60%	25	36.2%
	61-80%	14	20.3%
	81-100%	4	5.8%
总计		100	100.0

如表 3.3 所示,回收的 69 份调查问卷中,男性 33 人,占比 47.8%,女性 36 人,占比 52.2%,整体来看,男女比例相当,符合微信用户数据的性别分布特征。在年龄、学历和职业方面,覆盖了各年龄段以及高中及以下、专科、本科研究生等各学历层次,职业类型覆盖了学生、机关事业单位、农民、私营业主及其他问卷中未列出的职业。总体来看,样本具有客观性和代表性,能够支持后续的内容分析。

### 3.4 数据分析及讨论

### 3.4.1 编码过程

本研究共计获取到 77 个原始文本，将其依次编号。访谈文本编号 T1 至 T8，问卷调查文本编号依次从 Q1 至 Q69，其中保留 Q61 至 Q69 用于理论饱和度检验，其它用于第一轮编码分析。借助 Nvivo12.0 软件整理清洗后的原始语料，再进行开放式编码、主轴式编码、选择性编码。

开放式编码是指对数据文本进行分析与概括，从中提取相应的概念，随后对所得的概念进行归纳，再重新组合进而界定概念，最终发现范畴的操作化过程。在开放性编码过程中要始终对文本数据中可能出现的理论保持开放，允许新的概念出现，编码时不能有预先形成的概念。本次研究对收集到的原始资料打散，对文本进行逐字逐句阅读，理解其中的现象和意义，为相应主题赋予标签，对所得的概念进行分析，剔除其中与研究问题无关的概念以及重复次数在 2 次以下的概念，最终得出符合研究主题的 21 个基本范畴。开放性编码以及部分原始资料语句如下表 3.4 所示

表 3.4 开放式编码

基本范畴	初始概念	代表性语句
害羞特质	避免引起注意、易感不好意思	个人性格原因，不太好意思表现真实的自己，不想引起注意
消极情绪	糟糕的情绪、消极的人生态度、情绪化语言	不好的事情和心情，不想让别人看到我，不想展现丧的一面
缺乏自信	不自信、自我贬低	对自己不自信，可能别人说的才是对的吧
负面反馈	来自亲友的消极评价、他人的抵触或厌恶	长辈、好友会对我有不好的评价。频繁的联系怕别人排斥
消极体验	后悔心理、自我责备、不想有第二次同样的体验	发了又想删掉，会后悔，这种体验很不好
舆论压力	害怕被孤立、群体言论攻击、恶意和低俗的跟风评论	网友恶意和低俗的评论，以及会受到来自很多人的评判
上级压力	领导批评、单位形象维护、工作的保密性质	工作的限制，不能发一些生活照。单位不允许我们口无遮拦

表 3.4 (续表) 开放式编码

基本范畴	初始概念	代表性语句
缺乏认同	交流不同频、没有回应、不被真正理解	没有人回应,而且找不到思维和观点一致的人
信息监控	平台监控、信息窃取	腾讯可能监控,有的软件还会窃取信息来推销,想想就可怕
隐私传播	被好友传播个人隐私、作为证据留存、传播谣言	网聊会留下文字证据,而且隐私内容可能被好友传播造谣
个人安全忧虑	暴露安全隐私、信息被恶意利用、吸引不法分子	晒照片可能暴露隐私,被人跟踪
功能不完善	画质压缩、表情包少、缺乏话题介入、公众号被冻结	想记录自己但画质压缩严重。聊天文字很苍白,缺表达辅助
功能厌恶	评论点赞第三人可见、IP地址公开、对方正在输入分组屏蔽麻烦、新加好友	点赞能别提示我吗,不要有正在输入和已读
功能使用不便	分组等设置不便、群聊管理复杂、隐藏功能发现和使用的不易	发圈分组好麻烦,群聊好麻烦,怎么还有隐藏功能
自我道德意识约束	照顾他人感受、自觉文明发言、不参与网暴、遵守社会集体道德公约	有些话会伤害别人。网络发言要讲文明,怕对别形成网暴
平台文明规则限制	强制封号、发言被和谐、限制账号发言等级、网警监视	平台会根据号的等级限制发言,有的内容会被封。有网警
人设压力	身份限制言论、维护长期塑造的形象、修图时间成本	不想破坏自己一贯的形象,干脆不发了。修图挺浪费时间的
社交压力	多种人际关系的处理、引起非必要社交	长辈、老师、领导等多种人际。不喜欢别人问东问西,很多时候表达意味着要社交,很烦
选择性表达	部分表达真实自我、表达内容筛选	只跟对方说他能接受的内容

表 3.4 (续表) 开放式编码

基本范畴	初始概念	代表性语句
伪装性表达	非真实自我表达、理想化 调整表达内容	希望能美化自己。聊天时还是看对方想听 什么吧
规避性表达	逃避表达真实自我、习惯 性沉默	已经习惯好的不好的都自己消化。好几年 没发朋友圈了

主轴编码是发现范畴建立逻辑关系的过程。根据逻辑关系将开放式编码得到的相对独立的基本范畴串联起来,进一步归纳提炼出主要范畴。在编码过程中编码者要寻找开放性编码之间的逻辑,并将关联度强、出现频率高的编码归于概念层次更高的主轴编码之中,提高范畴的抽象性与概括性。在开放性编码阶段共获得 21 个基本范畴,通过对初始概念的整理分析,寻找概念之间的逻辑关系,最终得出 7 个主要范畴,其对应的基本范畴和参考点如下表所示:

表 3.5 主轴编码

主范畴	参考点	基本范畴	参考点
自我接纳水平	41	害羞特质	18
		消极情绪	12
		缺乏自信	11
		负面反馈	43
评价恐惧	114	消极体验	11
		舆论压力	26
		上级压力	12
		缺乏认同	22
隐私担忧	55	信息监控	19
		隐私传播	25
		个人安全忧虑	11
功能可供性	35	功能不完善	9
		功能厌恶	21
		功能使用不便	15
道德规范	53	自我道德意识约束	21
		平台文明规则限制	32
		人设压力	52
印象管理疲惫	67	社交压力	15

表 3.5 (续表) 主轴编码

主范畴	参考点	基本范畴	参考点
真实自我表达抑制	79	选择性表达	16
		伪装性表达	10
		规避性表达	53

选择式编码是用“故事线”将范畴联结起来进而形成理论模型的过程。通过不断的分析比较,以提炼出核心范畴,厘清各个范畴之间的逻辑关系,最终形成一条能够展现现象与行为的完整故事线。在此过程中,对主轴编码获得的范畴进行不断深入分析,最终确定核心范畴为“网络世界个体真实自我表达的抑制因素”,范畴间关系结构如图 3.6 所示:



图 3.6 网络真实自我表达的抑制因素模型

### 3.4.2 理论饱和度检验

在上述编码过程结束后,选取了另外十份资料,重复上述过程,再次进行开放式编码、主轴式编码、选择性编码,对文本进行不断的分析比较后,发现此过程中形成的概念与范畴都包含于之前的编码结果,Q61至Q69已不能在提供新的概念与范畴,因此认为已经达到良好的理论饱和,确定了网络真实自我表达的抑制因素的核心范畴,不再进行新一轮抽样。

### 3.4.3 理论模型阐释

本小节将从已确定的“自我接纳”“功能可供性”“评价恐惧”与“隐私担

忧”等范畴出发，对网络世界个体真实自我表达的抑制因素进行具体的阐释。

#### (1) 自我接纳与网络真实自我表达抑制的关联

自我接纳程度是评估人们心理健康状况最常用的标准，是实现和成熟的主要特征，对个人的心理健康至关重要。但是人们可能会为了赢得认可并避免负面判断而盲目地追随他人的期望，这可能会导致自我接纳的程度较低<sup>[56]</sup>。由于对他人期望的盲目追随，甚至产生对自己的不自信，人们可能就很难将真实的自我表露出来，而是有选择性的去呈现符合他人期待的自我，而将不符合他人期待的真实自我部分隐藏起来。例如，有调查对象认为自己在网络表达中应当呈现积极向上的形象，而自己遭遇到的糟糕事情以及消极的人生态度不适合向他人展示。

“比如如果我心情我有不好的事情的发生，我不想告诉别人也不想发朋友圈，为什么要让别人看到我，跟别人说我这种比较丧的事。”（T1）

“有些情绪化的语言不应该表达出来，更何况，大家都是在积极向上的生活，没人愿意看到一个这么负能量的人”（Q5）

此外，也有多名调查者提到自身的性格因素。害羞的性格特质是自我接纳水平较低的一种表现，它易引发与人交往及自我表达过程中的不自在、过分担忧等情绪。就心理学观点来看，害羞是自我防御的一种策略，例如，害羞孩子最大特征是较低自我价值感，当面对失败情形时，会担心父母、师长不会关爱和接纳自己，从而自我贬低自我责备。在自我表达方面，拥有害羞特质的人倾向于避免引起他人注意，逃避人与情境。无论线上与线下，他们可能更倾向于有选择性的表达自己，逃避来自他人的关注和评价，而不是随心所欲的表达真实的自己。

#### (2) 隐私担忧与网络真实自我表达的关联

线上空间为大家营造了一个开放的、不可见的环境，在网络上与人交流时，由于不可见的非面对面、可以匿名的交流形式，我们感受到关注的压力更小，真实自我的表露意愿更强烈。但与此同时，也会带来一些隐私安全问题。人们在社交平台上发布内容时面对社交边际的消失，即没有办法清晰地看到与自己进行线上交往的其他用户，当人们线上自我表达时，需要依靠想象形成概念化的受众。在网络世界，我们无法预知或者想象全部的信息接受者，信息的共同拥有者变得不再可见，可以说，信息一旦发布，我们就失去了对它的控制，甚至无法预知它的传播方式及接受者，这导致个人隐私界限的混乱，从而对线上社交带来负面影响。想象中的受众与实际受众之间往往存在着差距，因此社交媒体让用户很难估计自己在多大范围内进行了自我隐私暴露，这就导致了隐私边界渗透，越来越多的私人信息穿过边界流入了公共领域。当个人参与网络社区时，其他的社区成员能够访问个人的主页资料，其中包含大量个人信息。在平台与其他人交流的过程中，个人也可能将私人信息流入公共领域，可能导致一些不好的事情发生。比如

自拍照暴露家庭住址，聊天截图被恶意传播等，这会带来一些潜在的安全隐患，人们在网络上发言时，会顾虑个人隐私安全而抑制真实自我的表达。一些相关新闻的传播则会加重这种表达顾虑，在近几年的“明星塌房”事件中，不乏通过聊天截图、电话录音等暴露明星私人生活的，虽然有效的打击了感情上不负责、私下作风不良等现象，但也有捕风捉影造成的无辜网暴，一定程度上加重人们对个人隐私的担忧。

“有时候跟好友倾诉自己的真实想法，可能被截图传播出去，遭到其他人的评判，这让我感觉很难受，也会选择谨慎发言”（T18）

此外，当社区平台未经个人许可使用个人信息，或未正确使用个人信息时，更可能产生隐私问题。比如有受访者表示，当在网络聊天时与好友谈论某种物品后，打开购物 APP，就发现主页整屏的相关商品推送，产生一种聊天被监控的感觉，进而引发忧虑心理，对自己在平台上的发言持谨慎态度。调节焦点理论认为由于潜在自我调节倾向的不同，个体会采取不同的途径追求快乐远离痛苦<sup>[16]</sup>，防御焦点调节人群将努力防止负面结果（例如，侵犯隐私）的发生。如果害怕他人滥用自己的私人信息，潜在的负面结果将导致担忧和焦虑。他们会采取措施来保护自己的隐私，比如选择性的表达，或者进行伪装性表达，对个人真实信息进行隐藏，甚至放弃表达，最终导致个体在网络表达中对真实自我表达的抑制。

#### （3）功能可供性与网络真实自我表达的关联

可供性理论源于生态心理学，最早由美国认知心理学家 James Jerome Gibson 在其《生态视觉感知方法》一书中提出。它与个人对外界的感知能力密切相关。可供性是客体能够促使主体特定行为目标实现的可能性。比如微信平台提供的功能帮助用户进行真实自我表达的可能性。功能可供性聚焦于平台提供的功能对用户的满足程度以及用户使用和感知情况。在对微信用户的访谈和调查中发现，平台功能并非是完全与用户感知需求相匹配，通过对用户的调查数据进行逐级编码分析，发现存在功能不足、功能厌恶以及功能使用不便利的情况。根据焦点调节理论和 Cenfentelli 提出的双因素理论视角，用户的技术使用决策同时受到促进因素和抑制因素的双向影响<sup>[57]</sup>，已有的研究较少关注抑制用户使用的感知因素，本研究结合了促进表达和抑制表达两个视角，得出了功能可供对真实自我表达抑制的影响。在研究对象对平台比较表述中，认为 soul 相比于微信能给人更多的表达自由，体现在聊天话题的辅助介入，匹配获取同频好友等。部分调查对象则认为微信的一些功能给予人不自在的表达环境，例如“对方正在输入”、点赞共同好友可见等。

此外，日记之类传统的自我记录方式，从书写到保存都是面向自我的，具有高度私密化的特征，而微信等社交平台的出现赋予其数字化的书写记录方式。微

信用户通过朋友圈，结合发照片、写文案等多种方式进行自我记录，包括纪念自我独特经历、阶段性的真实想法、表达和分享个人情感等。而出于这种记录目的进行表达，易因为平台对图像、视频画质的压缩或者对较长时间不登录的公众号进行冻结而受到影响，用户对技术的使用决策影响到用户的表达行为，可能表现为选择性表达、规避性表达。

#### (4) 印象管理疲惫与网络真实自我表达的关联

戈夫曼在《日常生活中的自我呈现》一书中提出了“前台”与“后台”的概念<sup>[58]</sup>。他指出，个人就像一个在台上演出的演员一样，在前台采取各种方式构建在他人眼中的理想形象，演出后回到后台才显现出真实的面目，恢复本来的自我。而这种对前台和后台的操纵，便被称为印象管理。随着各种网络平台的兴起，印象管理的场景从线下延伸到了线上。在微信构建的社交网络环境中，朋友圈、视频号等社交功能的拓展影响着用户利用其功能进行个体形象塑造的行为，用户有机会通过多种形式来完成自己的印象管理。人们利用微信朋友圈记录日常生活、分享实时动态、发表意见观点、分享兴趣爱好等，但同时，出于对理想形象的构建和社会关系处理的需要，人们可能选择对自己的发布内容进行把关，以达到塑造理想自我形象、维持社会关系或是规避风险的目的。这个过程中，个体也面临着精心设计的“前台”表演与“后台”真实自我的一致性危机<sup>[59]</sup>。为了防止表演崩溃，个体就可能采取预防措施，通过减少自我表达，以避免失败的印象管理。

微信官方的数据显示，当下已有超过一百万微信用户的好友超过了五千人，而在现实中，我们日常联系的好友可能只在个位数，如此庞大的社交范围会导致我们的疲于应对。尤其是，我们面对的网络好友可能包括各种关系类型，比如父母、领导、同学等。而基于戈夫曼的印象管理策略，我们对不同关系的人可能进行不同的印象管理策略。在面对平台上的复杂和多层化的好友时，我们会付出更多的时间和精力来应对，需要切换不同的角色设置多重分组来与他人建立连接，这也难免产生顾虑。我们可能在发布动态时因为文案是否恰当，照片是否精美，他人是否赞同而思索一番，设置各种标签分组，久而久之，可能减少动态的发布频率，甚至选择不再发布动态。

“有些人发朋友圈会选择让老师看不到，我不愿意这样做，所以我干脆选择了懒得发。”

(T3)

“朋友圈的层次或者是人都是不同的，有亲戚，有朋友，有长辈，有同志，有老师，所以你会想给他们带来的印象都是不一样的” (Q52)

“有的时候可能会包装一下，不是谁都能接受你最真实的样子” (Q19)

因此，一方面是来自构建理想形象所带给我们的枷锁，人们为了达到社交目的或是赢得他人认可而对真实自我进行有选择的呈现，甚至是呈现包装过的理想

自我，而将真实的自我隐藏起来。在面对复杂且多层化的网络表达对象时，这种对前台后台的操控进而变得麻烦起来，印象管理的疲惫使得人们放弃表达。另一方面，是社交压力所带来的印象管理疲惫，为了避免这种社交压力，放弃真实自我的表达成为了一种合理的选择。

#### (5) 道德规范与网络真实自我表达的关联

道德是应遵守的道德规范和标准，能调节个体的言语和行为，受到社会舆论、传统习惯的影响，对个体的行为具有约束力。网络道德是在道德的概念基础上提出的，它是指在网上应该遵守的规则和要求，受到内心信念、社会舆论和传统习惯的影响，能够约束个体在使用互联网过程中的言论和行为，高网络道德意识的个体往往能约束自己的行为，使自己的行为符合规范<sup>[60]</sup>。在个体进行网络真实自我表达时，高网络道德对其行为形成约束，虽然避免了不良言行的发生，但也同时对个体的真实自我表达产生了抑制。早在古代中国春秋时期，《论语·公治长》中就提出“三思而后行”的观点，这一观点深刻的影响着我们国人。在网络上发表观点时，人们可能在表达自己真实想法时有所顾虑，是否会对他人造成伤害、是否符合普遍的道德观念等。网络道德意识越高的人越有可能对自己形成表达约束，注意自己的言行是否符合道德规范。

此外，尽管自媒体时代表达自由价值得到了更进一步展现，为了维护社会和谐稳发展，应该适当的对表达自由进行限制<sup>[44]</sup>。响应国家网络文明规范以及主流价值观的号召，各个平台也都制定了相应的平台文明规则，对不符合网络文明要求的言论进行限制，通过屏蔽、限制发言、封号等方式进行惩戒。因此，个体在网上进行表达时也应当注意呈现符合网络文明规则的自我部分，而非是完全自由的进行真实自我的表达。国家互联网信息办公室公布的《互联网用户账号信息管理规定》自2022年8月1日起施行，自施行起，IP地址归属地信息展示全面铺开。IP地址的属地公开一定程度上削弱了网络平台提供给人们的匿名化表达环境，人们可能出于一种道德感而对自己的言论有所约束。

“如果你发表言论定了ip地址的时候，比如他这个地方的人，他可能会想到不要给自己家乡丢脸。如果他说了不好的言论，不恰当言论，其他网友就会说又给什么江苏减一分，又给山东减一分，这样的就会约束一下自己。”（T3）

“自己的真话可能会让对方受到伤害，不忍心让对方难受”（Q32）

#### (6) 评价恐惧与网络真实自我表达的关联

评价恐惧体现为对他人负面评价的担忧与苦恼，以及对不符合自己预期评价的回避。德国社会学家伊丽莎白·诺埃勒·诺依曼于1974年发表了《沉默的螺旋——一种舆论理论》一文，首次提出了“沉默的螺旋”这一理论<sup>[61]</sup>。该理论在传播学领域被广泛应用，人总害怕处于孤立的情景中，为了与大多数保持一致，便

不会将不同于大多数人的观点说出来，“大多数的观点”得到支持变得更加强势，如此以往通过螺旋的合并过滤掉了其他观点。当人们利用网络平台表达自己的观点时，会出于得到支持与正向反馈的心理，担忧自己的观点是否和大多数人的观点相符，进而只能表达出符合大众主流认知的内容，导致真实自我的表达沉默。

对评价的恐惧导致个体将他人的评价作为自我价值判断的重要依据，因此尽量表现得符合他人期待，害怕来自他人的不好评价。评价恐惧所代表的不只是他人已给出的负面评价，也包括个体在分析社会比较信息后产生的可能会遭遇负面评价的预期，并对这种预期具有担忧和苦恼。此外，个体除负面评价恐惧外，正面评价往往也会引发不安等情绪。有研究证明，正面评价恐惧可以通过负面评价恐惧间接地预测个体焦虑程度，但正面评价恐惧引发个体焦虑的程度远小于负面评价恐惧<sup>[62]</sup>。

“害怕自我真实的表达会引来他人的否定 从而无法表达内心的自我想法”（Q28）

当人们具有一定评价恐惧时，他们倾向于通过采取措施避免可能遭遇到的不好评价。通过伪装或放弃可能引起他人消极评价的真实自我部分的表达，可以减少这种对未知评价的恐惧和忧虑。这种引起个体评价恐惧的来源可能是来自三人成众的舆论压力、来自工作场域的上级压力或是曾经的消极体验带来的内部压力。此外，自我验证理论(self-verification theory)主张人一旦有了关于自己的想法，便会想要从别人那里验证这些想法，当别人对自己的看法与自己看待自己的观点一致时，个体便容易产生真实自我的感受，进而更加明确真实的自己<sup>[63]</sup>。从这一视角出发，当个体在网络中发表想法，面对从他人那里获取到的反馈与认同价值的丧失或降低，会产生消极心理和行为反应。在获得的数据样本中，缺乏认同这一关键词频繁出现，相关的表述有“没有人回应”“别人不会理解”“对方和我思维不在一个频道上”。个体的一些真实自特质在生活中可能无法表达或不被他人认可，当个体选择在网络上展示自己真实拥有并希望得到他人认可的特质时，往往希望能够获得一些符合预期的回应，而此时，表达对象冷漠、消极的言行则是一种打击。出于这种缺乏认同的担忧，人们可能选择放弃表露真实自我。

### 3.5 研究小结

本研究采用扎根理论的质性研究方法，结合深度访谈和半结构式问卷调查，以微信用户为调查对象，获得 77 个样本数据，将访谈及半结构式问卷所获得的文字资料进行逐级编码，最终提炼得出了六个网络世界个体真实自我表达的抑制因素：功能可供性、网络道德、自我接纳水平、印象管理疲惫、评价恐惧、隐私担忧。

网络平台所具备的技术支持以及公开性、私密性的特点等为人们提供了表露

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/666015223012010040>