·教育学研究·

DOI:10.20004/j.cnki.ujn.2026.01.012

社交网站自我呈现对大学生生命意义感的影响

王树青　闫秀梅

[摘　要]社交网站已成为大学生追寻与体验生命意义感的重要场域,但关于社交网站自我呈现对生命意义感影响及作用机制的系统性研究较为有限。通过历时一年三次测查的追踪研究,对697名大学生开展问卷调查,探究社交网站不同自我呈现策略对大学生生命意义感的影响,并揭示线上积极反馈与自我概念清晰性的中介作用。结果发现,社交网站积极与真实自我呈现均对大学生一年后的生命意义感产生积极影响,但二者的作用路径既有共性,也存在差异。具体而言,两种自我呈现策略均引发更多的线上积极反馈,并进一步增强自我概念清晰性,进而通过链式中介路径正向预测生命意义感;此外,社交网站积极自我呈现还可直接正向预测生命意义感,而真实自我呈现主要通过增强自我概念清晰性间接影响生命意义感。总之,作为积极的网络情境,社交网站积极与真实自我呈现均有利于大学生获得更高水平的生命意义感,线上积极反馈和自我概念清晰性在其中发挥关键的中介作用。

[关键词]社交网站自我呈现;生命意义感;线上积极反馈;自我概念清晰性;追踪研究

一、问题的提出

在数字时代,大学生普遍将社交网站作为探索自我、表达自我与寻求生命意义感的重要平台。生命意义感(Sense of Meaning in Life)是个体领会自己的生命意义以及觉察到自己生命目的、使命和首要目标的程度。作为一种积极的心理资源,生命意义感有助于大学生提升其心理健康①、心理韧性与生活满意度②,降低自杀意念③和网络成瘾风险等④。近年来,大学生群体出现的"空心病"现象表明部分学生在生命的意义与价值上存在困惑⑤,但也有元分析发现,中国大学生的生命意义感近十年来逐步升高⑥。在此背景下,社交网站自我呈现成为大学生追寻和建构生命意义感的重要网

[基金项目]山东省社会科学规划一般项目"数字环境中大学生生命意义感及提升路径研究"(项目编号:23CJYJ05)。

[作者简介]王树青,济南大学教育与心理科学学院教授;闫秀梅(通讯作者),济南大学教育与心理科学学院副教授,邮箱:sep_yanxm@ujn.edu.cn。

①Kyriazos T., Poga, M., Planfulness in psychological well-being: mediating roles of self-efficacy and presence of meaning in life, *Applied research in quality of life*, Vol. 19, 2024, pp. 1927-1950.

②袁玮玮,张兴慧,孟珂冰等:《家庭功能对大学生生活满意度的影响:生命意义与心理韧性的链式中介效应》,《中国健康心理学杂志》,2024年第4期。

③张平,王培等:《大学生自杀意念与亲子依恋和同伴依恋及生命意义感的关系》,《中国心理卫生杂志》,2024年第7期。

④Liu F. B., Li N., Wu M., Brief mindfulness training mitigates college students' mobile phone addiction: the mediating effect of the sense of meaning in life. *Psychology research and behavior management*, Vol. 17, 2024, pp. 273-282.

⑤韩建涛,钱俊妮,张婕妤等:《创造力与大学生生命意义感:积极情绪和创造性自我效能感的作用》,《心理发展与教育》,2024第2期。

⑥田一迪,高睿,包红霞等:《中国大学生生命意义感变迁的横断历史meta分析》,《中国心理卫生杂志》,2023年第7期。

络环境。然而,关于社交网站自我呈现如何影响生命意义感及作用机制,目前研究相对较少。深入探讨两者之间的关系不仅有助于阐明数字环境下生命意义感的形成机制,而且能够为数字时代大学生生命意义感的促进与干预提供坚实的理论基础。

二、文献回顾与研究假设

根据共同建构理论,数字世界是大学生生活与发展的重要场所,大学生可以通过社交网站自我呈现等线上行为来解决线下生活中遇到的发展问题和挑战①,如提升生命意义感。社交网站自我呈现(Self-presentation on Social Network Sites)指大学生在社交网站上通过文字、图片和视频等方式呈现与自我有关的信息,以影响他人对自己的印象形成。根据个体在社交网站上客观、不加刻意修饰和选择地呈现个人信息,或者有选择地呈现积极、正面的个人信息可以分为真实或积极的自我呈现策略②。研究发现,不论社交网站积极还是真实自我呈现都与大学生积极的发展结果相联系,例如提升自尊③、自我认同④和主观幸福感⑤。而自尊、自我认同的增加有利于大学生生命意义感的获得⑥。总的来说,一方面社交网站真实自我呈现允许大学生真实表达自己的想法、情感与行为,促进大学生对自己行为、关系和目标以及重要性等方面的整合与反思,而自我反思又能够促进对生命意义感的寻求和体验⑦;另一方面社交网站积极自我呈现使个体有选择地呈现自己积极、正面的信息,塑造理想的自我形象,使个体拥有自我价值感和自我效能感⑧,体会到生命的意义。基于此,本研究提出假设1:社交网站真实与积极自我呈现对大学生的生命意义感产生积极影响。

生态-技术子系统理论为探究社交网站自我呈现对生命意义感的影响机制指明了研究方向。该理论源于生态系统理论,强调处于生态系统最内层的技术子系统是对个体发展影响最大、最直接的环境。技术子系统指个体经常使用的媒体技术工具,如互联网、智能手机与电脑等,其核心包括网络的功能和网络使用环境两个方面⑨。技术子系统通过与其他环境因素或个体因素共同作用对个体心理发展产生影响。在此理论框架下,社交网站自我呈现可被看作技术子系统中的关键情境因素。然而,社交网站自我呈现对大学生生命意义感的影响机制仍不清晰,尚需系统化研究揭示其与环境或个体因素的共同作用方式。

---

① Guan S. S. A. , Subrahmanyam K. , Youth internet use: risks and opportunities. *Current opinion in psychiatry*, Vol. 22, No. 4, 2009, pp. 351-356.

② Kim J. , Lee J. E. R. , The facebook paths to happiness: effects of the number of facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, Vol. 14, No. 6, 2011, pp. 359-364.

③ 熊桂枝,陈明,王丽:《社交网站中的自我呈现与大学生自尊的关系:线上积极反馈的中介作用》,《中国健康心理学杂志》,2021年第5期。

④ 王树青,佟月华,苏霞:《社交网站自我呈现与大学生自我认同》,《济南大学学报》(社会科学版),2022年第3期。

⑤ Bailey E. R. , Matz S. C. , Wu Y. , Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective Well-being. *Nature communications*, Vol. 11, No. 1, 2020, p. 4889.

⑥ 刘晓丹,王梦宇:《父母教养方式对大学生生命意义感的影响:自尊和应对方式的链式中介作用》,《贵州师范学院学报》,2022年第8期;骆飞莉,张艳红:《自我同一性与大学生隐性逃课的关系:生命意义感的中介作用》,《牡丹江教育学院学报》,2023年第9期。

⑦ 李元华:《自我反思与生命意义感的关系研究》,郑州大学,硕士学位论文,2019年,第46页。

⑧ 陈必忠,郑雪:《社交媒体积极自我呈现与生活满意度:自我效能感和乐商的中介作用》,《南京中医药大学学报》(社会科学版),2020年第1期。

⑨ Johnson G. M. , Puplampu K. P. , Internet Use during Childhood and the Ecological Techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, Vol. 34, No. 1, 2008, pp. 19-28.

自我表露的过程模型指出，个体呈现自我信息之后可以获得更多的社会支持，这种支持有助于提升其心理健康与社会适应水平[①]。线上积极反馈（Online Positive Feedback）指个体在社交平台发布动态或分享内容等自我呈现行为之后，所接收到的点赞、转发与积极评论等支持性回应[②]，反映了大学生的人际受欢迎程度以及其拥有的社会资本规模。研究表明，在社交网站自我呈现与大学生心理发展的关系中，线上积极反馈可能是一个重要的中介机制。不同类型的社交网站自我呈现可能通过差异化路径影响个体心理适应。具体来说，在社交网站中，积极的自我呈现通过凸显个体较为理想化的自我形象，更容易吸引他人的注意，并引发点赞、赞美等正向互动；而以坦诚为特征的真实自我呈现，则有助于他人理解个体的真实状态与实际处境，使个体获得所需反馈与实质性支持，从而提高自尊水平[③]，增强生活满意度与主观幸福感[④]。此外，根据社会支持主效应模型，社会支持在个体心理健康发展中发挥积极功能[⑤]。研究表明，网络人际互动作为一种重要的社会支持形式，是个体生命意义感的重要来源，不仅有助于个体获得群体接纳，还能强化自我价值体验，从而提升生命意义感[⑥]。据此，本研究提出假设2：社交网站积极与真实自我呈现均能引发更多的线上积极反馈，进而以其为中介增强生命意义感。

自我概念清晰性（Self-concept Clarity）作为个体认知因素，可能在社交网站使用与个体的心理发展之间起重要的中介作用。研究表明，在社交网站情境中大学生的主动使用行为对生命意义感的积极影响，是通过促进自我概念清晰性这一中介因素实现的[⑦]。自我概念清晰性强调个体所持有的自我认知与自我评价在清晰程度、一致性以及稳定性等方面的综合特征[⑧]。根据“统一假说”，网络情境中的多层面自我呈现通过扩展探索途径并整合他人反馈，促进个体自我概念清晰性的提升[⑨]。具体而言，在社交网站情境中，积极自我呈现有助于巩固个体对自身积极品质的认知，并推动其对理想自我的进一步探寻，从而增强自尊水平并提升自我认知的清晰性；而真实自我呈现借助社交网站这一媒介，呈现出个体内在的自我反思与自我整合过程，促使个体对与自我相关的经验与问题进行更为系统和深入的思考，进而形成更为清晰且稳定的自我认知[⑩]。已有研究也证实，社

①Chaudoir S. R. , Fisher J. D. , The disclosure processes model: understanding disclosure decision making and post-disclosure outcomes among people living with a concealable stigmatized identity. *Psychological bulletin*, Vol. 136, No. 2, 2010, pp. 236-256.

②Liu D. , Brown B. B. , Self-disclosure on social networking sites, positive feedback, and social capital among chinese college students. *Computers in human behavior*, Vol. 38, No. 9, 2014, pp. 213-219.

③Zcześniak M. , Mazur P. , Rodzeń W. , et al. , Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: the mediating role of self-presentation. *Psychology research and behavior management*, Vol. 14, 2021, pp. 1473-1482.

④姜永志，白晓丽等：《青少年线上积极自我呈现与幸福感的关系：线上积极反馈与自尊的作用》，《心理发展与教育》，2022年第1期。

⑤Demaray M. K. , Malecki C. D. , The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk. *Psychology in the schools*, Vol. 39, No. 3, 2002, pp. 305-316.

⑥郑莉娟，郑刚，宋晓波：《网络人际交往影响大学生心理韧性研究——生命意义感的中介作用和网络素养的调节机制》，《中国青年社会科学》，2023年第3期。

⑦陈晓燕，陈毅文，张玉婷：《主动性社交网站使用对生命意义感的影响：有调节的中介模型》，《中国临床心理学杂志》，2021年第2期。

⑧高馨：《大学生社交网站自我呈现对生命意义感影响的追踪研究》，济南大学，硕士学位论文，2024年，第9页。

⑨Valkenburg P. M. , Peter J. , Schouten A. P. , Friend networking sites and their relationship to adolescents′ well-being and social self-esteem. *Cyber psychology behavior and social networking*, Vol. 9, No. 5, 2006, pp. 584-590.

⑩刘庆奇，孙晓军，周宗奎等：《社交网站真实自我呈现对生活满意度的影响：线上积极反馈与一般自我概念的链式中介作用》，《心理科学》，2016年第2期。

交网站真实与积极自我呈现均能促进大学生的自我概念清晰性[①]。根据目标设定理论[②],清晰的自我概念有助于个体准确认识自我及外部环境,使个体能够设立明确的长期目标,并持续监督目标执行以确保不偏离方向,从而提升人生的目的感、掌控感与意义感[③]。据此,本研究提出假设3:社交网站积极与真实自我呈现均可增强自我概念清晰性,进而以其为中介提升生命意义感。

已有研究表明,大学生获得的线上积极反馈能够提升其自我概念清晰性[④]。综合上述研究和生态-技术子系统理论,通过在社交网站中采用积极与真实的自我呈现策略,大学生有机会获得来自他人的积极反馈[⑤],进而促进大学生自我探索、认识与整合,形成更为清晰的自我概念[⑥]并增强自我认同感[⑦],从而提升生命意义感[⑧]。基于此,本研究提出假设4:社交网站自我呈现依次增强线上积极反馈与自我概念清晰性,进而通过二者的链式中介作用对大学生生命意义感产生积极影响。

三、研究方法

(一)研究对象与程序

本研究采用整群抽样法,对山东省三所省属高校的大学生从2021年6月开始进行为期一年三次测查的追踪研究,每次测查间隔半年,在剔除无效问卷和筛除三个标准差以外的数据后,三次施测共追踪到697名研究对象。其中男生172名(24.7%),女生525名(75.3%);在初次施测时有大一315名(45.2%),大二312名(44.8%),大三70名(10.0%);文科396名(56.8%),理科301名(43.2%);独生子女214名(30.7%),非独生子女483名(69.3%);生源地来自城市的314名(45.1%),农村383名(54.9%)。

为检验被试流失是否存在系统性偏差,本研究对流失组与保留组在各主要变量的得分进行差异比较。结果表明,两组被试在生命意义感(t=-0.67,p=0.50)、社交网站积极自我呈现(t=0.09,p=0.93)、社交网站真实自我呈现(t=-0.23,p=0.82)、自我概念清晰性(t=0.18,p=0.86)和线上积极反馈(t=-1.55,p=0.13)上的得分均不存在显著差异,因此本研究的被试样本未出现系统性流失现象。

本研究的数据收集采用纸笔问卷填答形式,以班级或年级为单位进行集体施测,填答时间约10分钟,被试填答完毕后现场收回问卷。每次施测根据被试人数配备2-6名心理学专业的硕士研究

---

①Yang C. C., Brown B., Online self-presentation on facebook and self development during the college transition. *Journal of youth and adolescence*, Vol. 45, No. 2, 2016, pp. 402-416.

②Liu Y. F., Di, S. Y., Zhang, Y., et al., Self-concept clarity and learning engagement: The sequence-mediating role of the sense of life meaning and future orientation. *International journal of environmental research and public health*, Vol. 20, No. 6, 2023, pp. 1441-1446.

③Çebi E., Demi A., A path model of meaning in life among university students: The roles of gratitude, self-concept clarity and self-construal. *Applied research in quality of life*, Vol. 17, No. 2022, pp. 3091-3113.

④张晓州,罗杰,彭婷等:《线上积极反馈对大学新生友谊质量的影响:自我概念清晰性与希望的链式中介作用》,《中国特殊教育》,2020年第11期。

⑤姜永志,白晓丽,张璐等:《青少年线上积极自我呈现与幸福感的关系:线上积极反馈与自尊的作用》,《心理发展与教育》,2022年第1期。

⑥张晓州,罗杰,彭婷等:《线上积极反馈对大学新生友谊质量的影响:自我概念清晰性与希望的链式中介作用》,《中国特殊教育》,2020年第11期。

⑦Michikyan, M., Linking online self-presentation to identity coherence, identity confusion, and social anxiety in emerging adulthood. *British journal of developmental psychology*, Vol. 38, No. 4, 2020, pp. 543-565.

⑧刘庆奇,孙晓军,周宗奎等:《社交网站真实自我呈现对生活满意度的影响:线上积极反馈和一般自我概念的链式中介作用》,《心理科学》,2016年第2期。

生担任主试。由于本研究采用为期一年的三次测查收集数据，因此，基于相关理论与研究设计，社交网站自我呈现采用第一次施测的数据（T1），线上积极反馈与自我概念清晰性采用第二次施测的数据（T2），生命意义感采用第三次施测的数据（T3）。

（二）研究工具

1. 社交网站自我呈现问卷

采用牛更枫等人修订的Kim和Lee编制的社交网站自我呈现问卷[①]。该问卷包括积极与真实自我呈现两个维度，积极自我呈现6个题目，例如“当我更新状态时，我只表达积极的感受”；真实自我呈现4个题目，例如“我能自由地表达我的消极情绪（如伤心、焦虑或者愤怒）”，共10个题目。每个题目均为7点计分（1代表“非常不符合”，7代表“非常符合”），每个维度得分越高，表明个体使用社交网站积极或真实自我呈现的程度越高[②]。在本研究中，积极自我呈现与真实自我呈现T1的内部一致性信度α系数分别为0. 80与0. 71。

2. 线上积极反馈问卷

采用刘庆奇修订Liu和Brown编制的线上积极反馈问卷[③]。该问卷包含5个题目，例如“我在社交网站中发布自己对某事的看法时，得到关心或支持的频率是”，每个题目均为5点计分（1代表“从不”，5代表“总是”），得分越高表明个体获得线上积极反馈频率越高[④]。本研究中，线上积极反馈问卷T2的内部一致性信度α系数为0. 93。

3. 自我概念清晰性问卷

采用刘庆奇等人修订 Campbell 等人编制的自我概念清晰性问卷[⑤]。该问卷包括12个题目，例如“我花很长时间来思索我究竟是什么样的一种人”，每个题目均为5点计分（1代表“非常不符合”，5代表“非常符合”），得分越高表明个体的自我概念清晰性水平越高[⑥]。本研究中，自我概念清晰性问卷T2 的内部一致性信度α系数为0. 73。

4. 生命意义感问卷

采用刘思斯和甘怡群修订Steger 等编制的生命意义感问卷[⑦]。该问卷包括两个维度，拥有意义感5个题目，例如“我的生活有一个清晰的方向”；寻求意义感4个题目，例如“我正在寻觅能让自己感觉到生活有意义的东西”。每个题目均为5点计分（1代表“非常不符合”，5代表“非常符合”），两个维度分数相加即为生命意义感总分，得分越高表明个体的生命意义感越高[⑧]。本研究中，生命意义感总量表、拥有意义感与寻求意义感分量表T3的内部一致性信度α系数分别为0. 75、0. 83与0. 80。

---

①Kim J. , Lee J. E. R. , The facebook paths to happiness: effects of the number of facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology , behavior , and social networking*, Vol. 14, No. 6, 2011, pp. 359-364.

②牛更枫，鲍娜，范翠英等：《社交网站中的自我呈现对自尊的影响：社会支持的中介作用》，《心理科学》，2015年第4期。

③Liu D. , Brown B. B. , Self-disclosure on social networking sites, positive feedback, and social capital among chinese college students. *Computers in human behavior*, Vol. 38, No. 9, 2014, pp. 213-219.

④刘庆奇，孙晓军，周宗奎等：《社交网站中的自我呈现对青少年自我认同的影响：线上积极反馈的作用》，《中国临床心理学杂志》，2015年第6期。

⑤Campbell J. D. , Trapnell P. D. , Heine S. J. , et al. , Self-concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 1, 1996, pp. 141-156.

⑥刘庆奇，孙晓军，周宗奎等：《社交网站真实自我呈现对生活满意度的影响：线上积极反馈和一般自我概念的链式中介作用》，《心理科学》，2016年第2期。

⑦Steger M. F. , Frazier P. , Oishi S. , et al. , The Meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, Vol. 53, No. 1, 2006, pp. 80-93.

⑧刘思斯，甘怡群：《生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度》，《中国心理卫生杂志》，2010年第6期。

四、实证结果与分析

(一)研究变量的描述统计与相关分析

采用SPSS22.0软件对研究变量进行相关分析和描述性统计。社交网站积极自我呈现T1与线上积极反馈T2(r=0.14,p<0.01)、生命意义感T3(r=0.15,p<0.01)均呈显著正相关,而与自我概念清晰性T2(r=-0.02,p>0.05)相关不显著;社交网站真实自我呈现T1与线上积极反馈T2(r=0.18,p<0.01)、自我概念清晰性T2(r=0.14,p<0.01)、生命意义感T3(r=0.10,p<0.05)均呈显著正相关;自我概念清晰性T2与线上积极反馈T2(r=0.23,p<0.01)、生命意义感T3(r=0.23,p<0.01)均呈显著正相关,线上积极反馈T2与生命意义感T3(r=0.26,p<0.01)呈显著正相关。各变量的平均数与标准差(M±SD)分别为:生命意义感T3为3.62±0.50,自我概念清晰性T2为3.05±0.54,线上积极反馈T2为3.47±0.79,社交网站真实自我呈现T1为4.34±1.15,社交网站积极自我呈现T1为3.96±1.13。

(二)链式中介效应检验

本研究使用Mplus8.3软件建构两个潜变量的结构方程模型考察链式中介效应。分别以社交网站积极自我呈现T1或真实自我呈现T1为预测变量,生命意义感T3为结果变量,线上积极反馈T2和自我概念清晰性T2作为中介变量。社交网站积极/真实自我呈现、线上积极反馈、自我概念清晰性为单维量表,采用平衡法[①]分别打包成两个、两个和三个测量指标,生命意义感则包括寻求意义感和拥有意义感两个维度的测量指标。结果表明,社交网站积极与真实自我呈现的两个模型(见图1、图2)均拟合良好,χ^2/df=3.04/3.64,TLI=0.97/0.96,CFI=0.98/0.98,RMSEA=0.05/0.06,SRMR=0.03/0.04。

由图1可知,社交网站积极自我呈现T1对线上积极反馈T2、生命意义感T3均具有显著正向预测效应,自我概念清晰性T2对生命意义感T3具有很强的正向预测作用,线上积极反馈T2显著正向预测生命意义感T3与自我概念清晰性T2,但社交网站积极自我呈现T1不能显著地直接预测自我

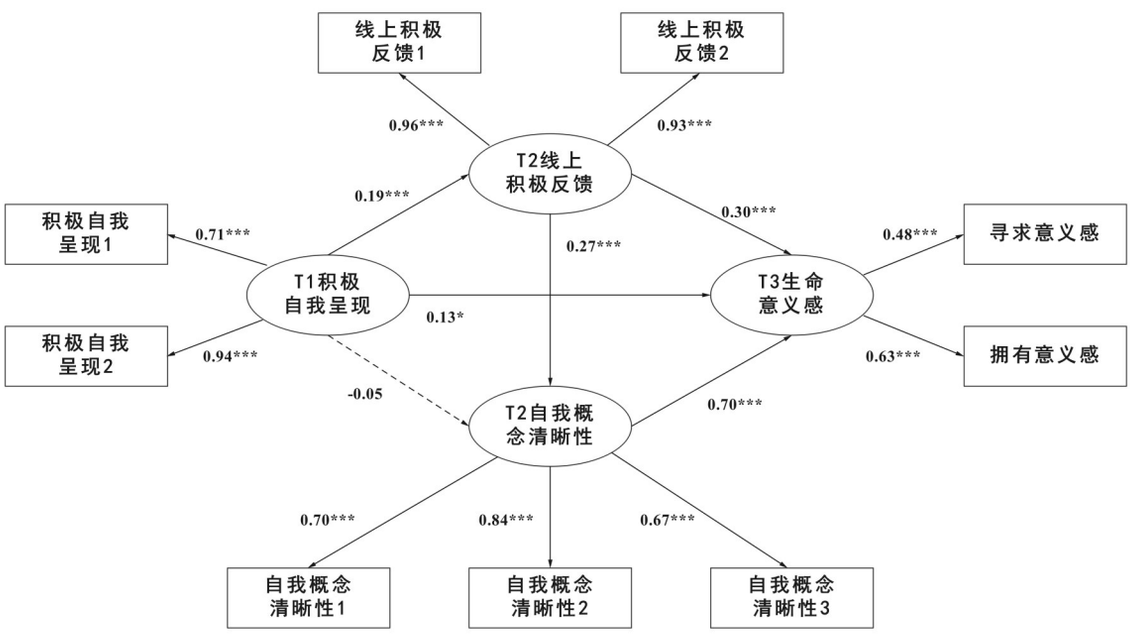


图1 链式中介模型1

*表示p<0.05,**表示p<0.01,***表示p<0.001(下同)

①吴艳,温忠麟:《结构方程建模中的题目打包策略》,《心理科学进展》,2011年第12期。

概念清晰性T2。由图2可知，社交网站真实自我呈现T1可分别显著正向预测线上积极反馈T2、自我概念清晰性T2，线上积极反馈T2对自我概念清晰性T2与生命意义感T3具有显著正向预测效应，自我概念清晰性T2显著正向预测生命意义感T3，但社交网站真实自我呈现T1对生命意义感T3的直接预测效应不显著。

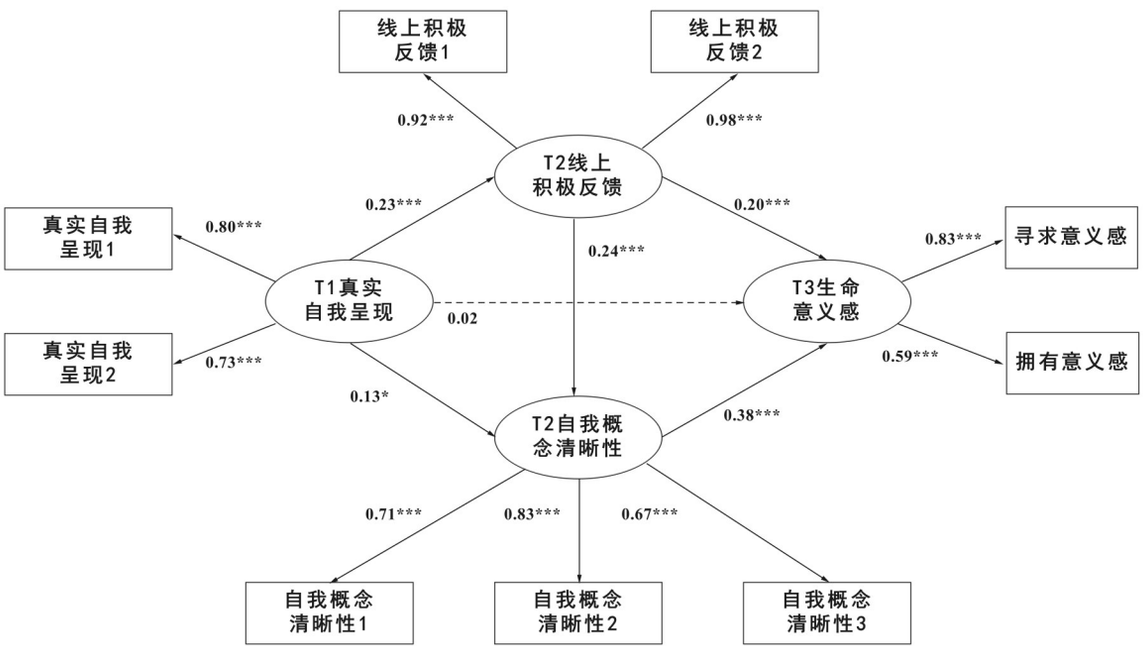


图2　链式中介模型2

采用偏差校正的Bootstrap方法[①]检验线上积极反馈T2和自我概念清晰性T2在社交网站积极/真实自我呈现T1和生命意义感T3之间的单独与链式中介作用。线上积极反馈T2在社交网站积极/真实自我呈现T1对大学生生命意义感T3的影响路径中均起显著的中介作用（积极：β=0.06，95% CI=[0.03，0.11]；真实：β=0.05，95% CI=[0.02，0.26]）；自我概念清晰性T2仅在社交网站真实自我呈现T1对生命意义感T3的影响路径中呈现显著中介效应，在积极自我呈现T1对生命意义感T3的影响中的中介作用不显著（积极：β=−0.04，95% CI=[−0.12，0.01]；真实：β=0.05，95% CI=[0.01，0.14]）；线上积极反馈T2和自我概念清晰性T2在社交网站积极与真实自我呈现T1对生命意义感T3的影响中起链式中介作用（积极：β=0.04，95% CI=[0.02，0.07]；真实：β=0.02，95% CI=[0.01，0.06]）。

五、讨论

（一）社交网站自我呈现对生命意义感的影响

本研究发现，无论社交网站积极还是真实自我呈现均对大学生的生命意义感产生积极影响，这与已有研究[②]相一致，也验证了假设1，表明大学生在社交网站上有选择地呈现自己积极、正面的

①方杰，张敏强：《中介效应的点估计和区间估计：乘积分布法、非参数Bootstrap和MCMC法》，《心理学报》，2012年第10期。

②石耀慧，麻超，庞亚玲：《惧怕否定评价对青少年生命意义感的影响：真实自我的中介作用及性别差异》，《中国健康心理学杂志》，2022年第6期；Schlegel R. J.，Hicks J. A.，Arndt J.，King L. A.，Thine own self：true self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of personality and social psychology*，Vol. 96，No. 2，2009，pp. 473−490.

信息,塑造理想自我形象,或者真实表达自己的想法、情感和行为,都有助于其生命意义感的寻求和获得。进一步证实社交网站自我呈现与大学生积极发展结果相关联,也为共同建构理论提供了来自实证研究的有力支持。

值得关注的是,社交网站积极与真实自我呈现对生命意义感产生影响的路径或作用方式不同。本研究发现,社交网站积极自我呈现不仅通过两个中介变量间接影响生命意义感,同时也对其产生直接的正向预测作用,与已有研究一致①,均发现了社交网站积极自我呈现对心理发展结果的直接影响与间接影响。也就是说,社交网站积极自我呈现对生命意义感具有更强的直接影响,大学生在社交网站上有选择地呈现自我积极、正面的信息,会带来更多积极的反馈,使其体验到自我肯定和自我价值,从而明确目标,感受到自己所做的事情是有意义的。而社交网站真实自我呈现对生命意义感的直接影响不显著,主要通过两个中介变量间接地对生命意义感发挥积极影响。已有研究也发现,社交网站真实自我呈现不能显著地直接预测主观幸福感,而是通过真实自我呈现后获得的反馈发挥作用②。本研究进一步揭示了社交网站真实自我呈现对个体心理发展的作用路径。具体来说,大学生在社交网站上真实表达自身经历与情感,更容易引发他人的情感共鸣并获得支持性回应。此类积极反馈不仅能够在成长过渡阶段为个体提供情绪支持,还能够促进其形成更稳定、清晰的自我认识与自我接纳,从而提升自我概念清晰性,最终有助于增强生命意义感。

(二)线上积极反馈的中介作用

本研究发现,在社交网站积极或真实自我呈现与大学生生命意义感的纵向关系中,线上积极反馈均发挥显著的中介作用,验证了假设2,与已有研究一致③,同时支持了自我表露的过程模型和社会支持主效应模型,证实了线上积极反馈的重要支持性作用。

社会增进理论也称为"富者更富"理论,该理论认为在现实生活中人际关系良好且社交能力较强的个体,不仅更愿意通过网络开展人际活动、结交新朋友,还会借助自我表露等行为扩大现有社交网络、深化已有人际联结,因此在社交网络中也往往积累更多社会资本,更容易获得他人的网络支持④。而社会补偿理论(即"穷者变富"理论)认为社交网站为那些现实生活中交往能力欠佳或者高社交焦虑的个体营造了一个更加安全的环境,从而能够弥补这些个体在线下交往的不足,有利于促进其与他人建立良好的社交关系⑤。两种理论都强调个体使用社交网站有助于改善人际关系,越频繁的自我呈现越容易引发他人的回应和认同,一方面,积极自我呈现通过展示自身优点与理想自我,容易引发他人的关注与积极回应⑥,而来自他人的反馈与支持是人类生存的必要条件与生活的核心要素,能够帮助个体建立积极信念,推动目标实现,并提升生命意义体验⑦。另一方面,真

①姜永志,白晓丽,张璐等:《青少年线上积极自我呈现与幸福感的关系:线上积极反馈与自尊的作用》,《心理发展与教育》,2022年第1期。

②Kim J. , Lee J. E. R. , The facebook paths to happiness: effects of the number of facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, Vol. 14, No. 6, 2011, pp. 359 - 364.

③Szcześniak, M. , Mazur, P. , Rodzeń, W. , Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: the mediating role of self-presentation. *Psychology research and behavior management*, Vol. 14, 2021, pp. 1473-1482.

④Valkenburg P. M. , Peter J. , Schouten A. P. , Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, Vol. 9, No. 5, 2006, pp. 584-590.

⑤Anderson-Butcher D. , Lasseigne A. , Ball A. , et al. , Adolescent Weblog Use: Risky or Protective? *Child and Adolescent Social Work Journal*, Vol. 27, No. 1, 2010, pp. 63-77.

⑥姜永志,白晓丽,张璐等:《青少年线上积极自我呈现与幸福感的关系:线上积极反馈与自尊的作用》,《心理发展与教育》,2022年第1期。

⑦刘庆奇,孙晓军,周宗奎等:《社交网站真实自我呈现对生活满意度的影响:线上积极反馈和一般自我概念的链式中介作用》,《心理科学》,2016年第2期。

实自我呈现通过坦诚地表露自身实际情况传递信任感，更有可能获得他人的积极回应与支持[①]，从而推动个体积极信念的形成，进而提升生命意义感。

（三）自我概念清晰性的中介作用

本研究发现，社交网站真实自我呈现通过自我概念清晰性的单独中介作用对生命意义感产生正向预测作用，而在积极自我呈现的影响中并未发现该作用路径，假设3得到部分验证。与已有研究一致，这一结果证实了自我概念清晰性是社交网站使用与大学生积极发展结果之间的中介变量[②]。但自我概念清晰性在两个模型中所起的作用有差异，说明社交网站积极与真实自我呈现分别通过不同的路径对大学生生命意义感产生影响。具体来说，一方面，社交网站积极自我呈现不能显著预测大学生的自我概念清晰性，大学生在社交网站上呈现理想化的自我形象则并不能促进自我概念清晰性。这可能是因为积极的自我呈现引导个体过滤自我现在与未来的消极信息，容易形成积极错觉，即表现出对自我过度积极的认识和评价[③]，这种认知过滤与积极错觉虽能提升自尊，但可能不利于个体形成准确与清晰的自我认知[④]。另一方面，与社交网站积极自我呈现不同，大学生在社交网站上真实地展示自己有利于个体进行自我反思与整合[⑤]，对自我各方面的问题进行更深入的思考，从而获得更清晰的自我概念[⑥]。该结果支持了自我概念的“统一假说”。自我概念清晰性进一步增强个体的生命意义感。当自我概念清晰且一致时，个体能够立足更长远的目标与更广阔的视野审视自身生活历程，从而深化对生命意义的感悟[⑦]。

（四）线上积极反馈和自我概念清晰性的链式中介作用

本研究发现，社交网站积极与真实自我呈现均依次通过增强线上积极反馈和自我概念清晰性的链式中介作用对大学生的生命意义感产生积极影响，验证了假设4。这一结果与已有研究相一致[⑧]，揭示了线上积极反馈对自我概念清晰性的正向预测作用。本研究结果支持了生命意义建构的双系统模型。该模型认为，生命意义的建构需趋向应对系统与回避应对系统的协同作用，且依赖外部条件与个人资源的有机整合，其中趋向应对系统适用于积极情境下的意义发现，个体通过主动趋近积极事物获得意义感[⑨]。本研究中的社交网站积极与真实自我呈现属于积极情境中的主动行

---

①梅洁，柯增金，杨新国：《网络自我呈现与积极互惠行为的关系：线上积极反馈的中介作用》，《杭州师范大学学报》（自然科学版），2023年第3期。

②李笑燃：《大学生主动性社交网站使用与友谊质量的关系：线上积极反馈和社交自我效能感的中介作用》，《中国临床心理学杂志》，2024年第2期；陈晓燕，陈毅文等：《主动性社交网站使用对生命意义感的影响：有调节的中介模型》，《中国临床心理学杂志》，2021年第2期。

③Kim J. , Lee J. E. R. , The facebook paths to happiness: effects of the number of facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, Vol. 14, No. 6, 2011, pp. 359-364.

④杨秀娟，周宗奎，孙晓军等：《社交网站积极自我呈现与青少年抑郁：链式中介效应分析》，《中国临床心理学杂志》，2017年第3期。

⑤Luyckx K. , Soenens B. , Berzonsky M. D. , et al. , Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: the moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and individual differences*, Vol. 43, No. 5, 2007, pp. 1099-1111.

⑥刘庆奇，孙晓军，周宗奎等：《社交网站真实自我呈现对生活满意度的影响：线上积极反馈和一般自我概念的链式中介作用》，《心理科学》，2016年第2期。

⑦陈薇，王詠：《生命意义感与时间管理倾向的关系：自我概念清晰性的中介作用》，《中国健康心理学杂志》，2022年第10期。

⑧张晓州，罗杰，彭婷等：《线上积极反馈对大学新生友谊质量的影响：自我概念清晰性与希望的链式中介作用》，《中国特殊教育》，2020年第11期。

⑨张荣伟，李丹：《如何过上有意义的生活？——基于生命意义理论模型的整合》，《心理科学进展》，2018年第4期。

为,作为外部积极条件的线上积极反馈与作为个人心理资源的自我概念清晰性形成协同效应,帮助个体在积极社交体验中感知生活的目标与价值,最终增强生命意义感。

虽然社交网站积极自我呈现对自我概念清晰性的直接效应未达显著水平,但借助线上积极反馈这一中介路径,仍能够间接推动自我概念清晰性的发展,最后提升生命意义感。无论以积极的方式塑造理想自我,还是以真实的姿态展露真实自我状态,大学生在社交网站上自我呈现均可以收获来自他人的积极反馈,这种外部正向反馈的输入,对于个体自我认知的完善、自我概念清晰性的增强具有促进作用,最终有利于其生命意义感的获得。具体来说,一方面,大学生在社交网站上积极地呈现自己,塑造理想形象以获取认可与支持。这种积极反馈不仅提升个体的自我价值感,也可以使其形成积极的自我认知,从而增强其自我概念清晰性。当大学生通过展示自己的成就、兴趣和个性来塑造一个理想化的自我形象时,他们更容易感受到社会支持和认可,这有助于建立自信心和自我效能感。因此,积极自我呈现为大学生提供了一个反馈机制,使他们在互动中更深入地理解自我,从而促进生命意义感的提高。另一方面,当大学生在社交网站上展现真实的自我,包括个人的情感、挑战和脆弱之处时,所得到的反馈往往更加深刻和富有共鸣。这种真实的表达不仅让个体感受到与他人的真实连接,也促进了内心的自我接受和认同。通过这种深层次的自我表达,大学生能够更好地认识自我,明确自身的价值观和人生目标,从而增强自我概念的清晰性。此外,研究表明在社交媒体上真实的自我表达与更高的生活满意度、主观幸福感相关联[①],真实的自我呈现可能会促进个体的积极心理体验和对生活意义的理解与反思。

六、结论与教育建议

本研究通过历时一年三次测查的追踪研究,揭示了社交网站自我呈现影响大学生生命意义感的作用机制,得出以下主要结论:(1)社交网站积极与真实自我呈现均对大学生一年后的生命意义感具有正向影响;(2)社交网站积极与真实自我呈现均能引发更多的线上积极反馈,进而以其为中介增强生命意义感;(3)社交网站真实自我呈现能够增强自我概念清晰性,进而以其为中介促进生命意义感的获得;(4)社交网站积极与真实自我呈现均依次增强线上积极反馈、自我概念清晰性,进而通过二者的链式中介作用正向预测大学生的生命意义感。总之,社交网站积极与真实自我呈现对生命意义感的作用路径既有共同之处,也存在差异,但二者均有利于大学生寻求和获得生命意义感,线上积极反馈和自我概念清晰性在其中起积极的中介作用。基于此,针对大学生生命意义感的发展与促进提出以下几点教育建议:

第一,在社交网站上展示自我时可以更多地使用积极和真实的呈现策略。

大学生通过在社交网站上发布文字评论、照片或图片、视频等多种形式展示自我、探索自我,并采用不同的呈现策略以获得生命意义感。一方面,大学生可以在社交网站上以积极的方式表达与塑造自我形象,这种展示策略引导个体将认知资源投向与自我相关的积极内容,进而减轻或消除那些可能危害自我认知的事件或信息所带来的负面影响,同时,在社交网站进行积极自我呈现时所获得的认可、赞扬与鼓励等外界的积极反馈也有助于促进大学生保持积极的自我概念,进而增强自尊、自我价值感与生活满意度,促进目标和人生意义的获得[②];另一方面,大学生也可以在社交网站上表达自己真实的思想、情感和行为,呈现真实的自我。这种真实自我呈现会带来他人积极的反馈,他人

①Bailey E., Matz S., Wu Y. et al., Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature communications*, Vol. 11, No. 1, 2020, p. 4889.

②牛更枫,鲍娜,周宗奎等:《社交网站中的自我呈现对生活满意度的影响:积极情绪和社会支持的作用》,《心理发展与教育》,2015年第5期。

的反馈与评价有助于大学生更好地了解自己的能力、兴趣和价值观，有助于个体建构清晰的自我概念[①]，促进对自我各个方面的反思和整合，从而使个体体验到更高水平的生命意义感。

第二，增加线上积极反馈的数量和类型。

良好的人际关系与社会支持能够增强大学生的归属感，促进生命意义感的获得[②]。首先，大学生可以在社交网站上通过自我表露和网络互动等形式积极而真诚地展示自己的生活点滴、思想感悟以及成就收获，促进良好人际关系的深入发展，以此尽量多地获得来自好友的积极反馈，提高积极反馈的频率[③]；其次，丰富线上积极反馈的类型，不仅限于简单的点赞行为，还应积极寻求和创造更多样化的正面互动形式，如深入而真诚的评论、有意义的对话交流以及自愿的转发分享等，通过这些多样化的积极反馈形式，增强与他人之间的情感联系，营造出更加积极、健康且富有活力的交流氛围，进一步提升个人的线上社交体验和自我价值感；最后，体会来自好友的线上积极反馈对自我发展的意义，积极反馈代表了受欢迎和被认可的程度，能够满足大学生在人际交往中对于归属感、尊重和自我实现的基本需求[④]。

第三，采取多种方法提高自我概念清晰性。

大学生在社交网站上呈现自我信息之后，可通过自我反思、积极归因、正念冥想、社交参与以及未来自我可视化训练等方法，更清晰、全面地认识和评价自我，分析自己行为表现与思想情感背后的原因，明确自己稳定的个性特点，从而提高其自我概念清晰性，并有助于其人生目标和发展方向的确立以及主观幸福感与生命意义感的提升。具体来说，经常进行自我反思，稳定持久地保持客观、准确的自我认识与自我接纳，可以使个体的自我概念更为清晰；对社交平台中社会比较类信息进行积极解读与归因，不盲目依赖外在评价，尤其是来自他人的负面评价，保持自我掌控感；结合正念冥想练习，提升对自身情绪和思想的觉察力，减少外部评价带来的焦虑；借助社交活动引导大学生探索自我，鼓励他们在人际交往活动中提升自我调适能力，并形成客观、正确的自我认识；此外，进入成年期后，社会角色的多样性和社会关系的复杂性促使自我概念清晰性进入一个迅速变化且动态发展的阶段，可以通过未来自我可视化训练，制定阶段性目标，使个体具象化未来发展情景，根据自身成长和环境变化不断调整，使目标更契合真实的自我需求，增强对未来自我的心理联结，从而提升自我概念清晰性。总之，使用自我反思、积极归因等多种方法有助于个体探索并确立适合自己的位置与角色，同时持续调整自我状态以适应不断变化的外部环境[⑤]，从而明确人生意义与方向。

[责任编辑：傅　强]

①王晓丽，李晓文：《发展心理学视野中的自我表现研究》，《心理科学》，2010年第4期。

②胡明慧，陈翊，张晓文：《大学生心理弹性与生命意义感的关系：领悟社会支持的中介作用》，《中国健康心理学杂志》，2020年第5期。

③刘庆奇，孙晓军，周宗奎：《社交网站中的自我呈现对青少年自我认同的影响：线上积极反馈的作用》，《中国临床心理学杂志》，2015年第6期。

④Michikyan M.，Linking online self-presentation to identity coherence，identity confusion，and social anxiety in emerging adulthood. *British journal of developmental psychology*，Vol. 38，2020，pp. 543-565.

⑤Hanley W. A.，Garland L. E.，Clarity of mind：structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness，self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and individual differences*，Vol. 115，2017，pp. 755-768.