

·学校心理卫生·

大学生自我表露及其与主观幸福感的关系*

任东宁 袁旦 张洁 陶冶

【摘要】目的：探讨大学生自我表露、主观幸福感现状及二者的关系。方法：根据浙江大学 164 名学生的问卷调查结果对 Jourard SM 自我表露问卷进行修订，用修订的自我表露问卷和幸福感知数量表对浙江大学的 356 名学生进行问卷调查。结果：不同信息类别的自我表露评分差异显著 ($F = 50.24, P < 0.001$)，其中品味和兴趣 (1.85 ± 0.41)、学习 (工作) (1.87 ± 0.43) 的自我表露评分均高于态度和看法 (1.70 ± 0.32) ($t = 7.870, 8.256$)、金钱 ($1.60 \pm 0.41, t = 10.517, 11.429$)、个性 (1.70 ± 0.39)、身体 (1.71 ± 0.42) (P 均 < 0.001)。目标人的主效应显著 (有男/女朋友者、无男/女朋友者的自我表露问卷评分差异均有显著性, $F = 21.14, 13.88, P < 0.001$)，信息类别和目标人的交互作用显著 ($F = 76.15, P < 0.001$)。在金钱、身体、学习或工作方面大学生向父母表露多于向男、女性朋友 (如金钱上：母亲 1.81 ± 0.59 、父亲 1.73 ± 0.58 ，男朋友 1.42 ± 0.44 ，女朋友 1.40 ± 0.44 ; $F = 116.84, P = 0.000$)。女性的表露程度高于男性 ($1.79 \pm 0.31/1.71 \pm 0.32, t = 2.03, P = 0.044$)。自我表露与主观幸福感呈正相关 ($r = 0.16, P = 0.003$)。分层回归显示自我表露对预测主观幸福感作出了新的贡献 ($R^2 = 0.021, P = 0.006$)。结论：信息类别、目标人、被试性别会影响自我表露的程度，提升表露水平有助于改善主观幸福感。

【关键词】 自我表露；问卷调查；大学生；主观幸福感；横断面调查

中图分类号：B848.8、B844.2 文献标识码：A 文章编号：1000-6729(2008)002-0079-04

Self-Disclosure and Its Relationship with Subjective Well-being among College Students

REN Dong-Ning^{1,2}, YUAN Dan³, ZHANG Jie³, et al.

1 Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101

2 Graduate School of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100049

3 Department of Psychology, Zhejiang University, Hangzhou 310028

【Abstract】Objective: Assessing the actuality of Self-disclosure and Subjective well-being as well as the relationship between them. **Methods:** Based on 164 samples from Zhejiang University, this study first tested the psychological property of JSDQ (Jourard self-disclosure questionnaire) and made some revisions according to the result. Then 356 students were invited to join the final survey. **Results:** The main effects and interactive effect of information category and target person were significant ($F = 51.09, 21.28, 14.83, P < 0.001$); females disclosed more than males ($1.79 \pm 0.31, 1.71 \pm 0.32, t = 2.03, P = 0.044$); positive correlation has been found between self-disclosure and subjective well-being ($r = 0.16, P = 0.003$); hierarchical regression showed that self-disclosure made new contribution to subjective well-being ($R^2 = 0.021, P = 0.006$). **Conclusion:** The self-disclosure of college students was related to information categories, target person and gender of themselves; Advancing the level of self-disclosure helps to improve subjective well-being.

【Key words】 self-disclosure; questionnaire; college students; subjective well-being; cross-sectional study

自我表露 (Self-disclosure) 是社会心理学、临床心理学、人际关系学等领域重要的研究主题。首先对自我表露进行界定并开展研究的心理学家是 Jourard SM (Jourard, 1958)，他认为自我表露就是让目标人 (将个人信息与其进行交流的人) 了解有关自己的信息^[1]。

长期以来，心理学比较关注的是人的消极的情

绪^[2]，近些年来对积极情绪的研究日益增多。主观幸福感 (subjective well-being, SWB) 是积极心理学中极具代表性的研究对象^[3]。SWB 是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评估，是表明个体生活质量的重要指标。Argyle (1989) 和 Diener (1984) 等人认为主观幸福感是一种正性情感超过负性情感，成为主导性的情感体验，从而使个体能从整

* 基金项目：国家自然科学基金重点项目 (60433030)、浙江大学 SRTTP 项目经费支持
中国科学院心理研究所，北京 100101 中国科学院研究生院，北京 100049

浙江大学心理系，杭州 310028

体上对生活感到满意的心理状态。

已有研究表明自我表露与人格特征中的外向性高度正相关, 主观幸福感与外向性呈正相关^[4]; 自我表露往往被作为获得社会支持的途径, 而社会支持是主观幸福感的一个重要影响因素^[5-8]; 自我表露与婚姻满意感正相关^[9]。由此可见自我表露与主观幸福感可能具有一定的相关关系, 但目前二者的关系研究尚为空白。

表露的信息内容、目标人、群体特征、双方关系、表露情景等都会影响到自我表露的程度^[10,11], 但是研究结论远未达成一致, 且存在文化方面的限制^[12]。本文考察大学生的自我表露水平, 探讨自我表露的影响因素, 并通过分析自我表露与主观幸福感的关系, 为提高大学的心理教学水平和管理质量提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象

随机选取浙江大学修读全校公共课的学生 630 人进行问卷调查, 并在课堂上发放问卷。预试共发放问卷 200 份, 收回有效问卷 164 份。正式调查共发放问卷 430 份, 收回有效问卷 347 份。其中男 217 人, 女 130 人; 大一 95 人, 大二 192 人, 大三 60 人; 有男/女朋友者 116 人, 无男/女朋友者 231 人。

1.2 工具

1.2.1 自我表露问卷 (Jourard Self-disclosure Questionnaire, JSDQ)^[12] 原始问卷包含 6 个分量表 60 个项目, 其中每个分量表测查一类信息的表露程度, 包括态度和看法、品味和兴趣、学习 (工作)、金钱、个性、身体。先由三名英语专业的学生独立将问卷翻译成中文, 再通过讨论确定中文稿, 删除了明显不合中国国情的三个项目 (种族歧视 1 项, 宗教信仰 2 项)。然后请不同专业不同年级的 25 名大学生实际填写了问卷, 在问卷填写完之后对他 (她) 进行访谈, 并根据访谈结果修改部分文字表述并删减两个不适宜中国文化背景的项目 (性生活 1 项, 性行为能力 1 项), 形成了自我表露中文版初稿。邀请两名英语专业的学生通过讨论将中文稿回译成英文。由研究者对回译的问卷和原版问卷进行比较, 进行部分调整, 形成最后的中文问卷。

修订后的问卷包括 6 个表露的信息类别: 态度和看法、品味和兴趣、学习 (工作)、金钱、个性、身体, 共 55 个项目。每个项目针对五个目标人 (母亲、父亲、男性朋友、女性朋友、男/女朋友) 分别

回答自我表露的程度, 1 表示不向他人表露; 2 表示向他人说了一些; 3 表示非常详细地告诉他人; 4 表示对他人说谎或不正确地表达自己。分别记 1、2、3、4 分。分数越高表明自我表露的程度越高。经预试, 该问卷的一致性系数为 0.97, 六类信息的内部一致性系数分别为: 0.84、0.92、0.93、0.91、0.92、0.90。六类信息的表露程度两两相关均达到显著性水平; 四位目标人的表露程度两两相关也均达到显著性水平。正式施测的自我表露总均分 1.74 ± 0.32 , 一致性系数为 0.97。六类信息的内部一致性系数为 0.76 ~ 0.93。六类信息的表露程度两两相关均达到显著水平, 相关系数处于 0.35 ~ 0.75 之间。四位目标人表露得分的两两相关同样均达到显著水平, 相关系数处于 0.36 ~ 0.85 之间。

1.2.2 幸福感指数量表^[13] 该量表包括总体情感指数量表和生活满意度问卷两个部分。前者由 8 个项目组成; 后者仅有一项。每个项目采用利克特 7 点记分。总分在 2.1 (最不幸福) 和 14.7 (最幸福) 之间。本测查中问卷内部一致性系数为 0.93, 总体情感指数分量表内部一致性系数为 0.93。

1.3 统计方法 进行 t 检验、方差分析、相关分析、分层回归分析。

2 结果

2.1 信息类别对自我表露的影响

不同信息的表露程度差异显著 ($F = 50.24, P < 0.001$)。两两比较显示品味和兴趣 (1.85 ± 0.41)、学习 (工作) (1.87 ± 0.43) 表露程度均高于态度和看法 (1.70 ± 0.32) ($t = 7.870, 8.256$)、金钱 (1.60 ± 0.41) ($t = 10.517, 11.443$)、个性 (1.70 ± 0.39) ($t = 7.621, 9.730$)、身体 (1.71 ± 0.42) ($t = 7.048, 7.825$) (均 $P < 0.001$)。态度和看法、个性、身体的表露程度均高于金钱的表露程度 ($t = 4.421, 4.739, 5.112, P$ 均 < 0.001)。

2.2 目标人对自我表露的影响

为考察目标人对自我表露的影响, 对有无男/女朋友的两类被试分别进行方差分析, 结果表明, 不同目标人的表露程度差异均达到显著水平 ($F(4, 460) = 21.14, F(3, 690) = 13.88$, 均 $P < 0.001$)。有男/女朋友的大学生向男/女朋友 (1.97 ± 0.50) 的表露程度最高, 其次为母亲 (1.79 ± 0.44), 而父亲 (1.69 ± 0.44)、男性朋友 (1.65 ± 0.39)、女性朋友 (1.67 ± 0.41) 得分最低; 无男/女朋友的大学生向母亲 (1.83 ± 0.42) 的表露程度

最高, 其次为父亲 (1.74 ±0.41), 男性朋友 (1.68 ±0.36)、女性朋友 (1.69 ±0.40) 得分最低。有男/女朋友的大学生与无男/女朋友的大学生整体自我表露水平不存在显著差异 ($t=0.61, P=0.55$)。

2.3 向不同目标人表露信息类别的差异

方差分析表明, 目标人与信息类别的交互作用显

著 ($F=76.15, P<0.001$)。进一步两两比较发现, 与男性朋友和女性朋友相比, 大学生向父母的表露较多的信息包括金钱、身体、学习或工作; 在态度看法、品味兴趣方面, 向朋友的表露多于向父母的表露; 在个性方面, 向母亲和女性朋友的表露程度稍高 (见表 1)。

表 1 向不同目标人表露信息的差异比较 ($\bar{x} \pm s$)

信息类别	母亲	父亲	男性朋友	女性朋友	F值	P值	两两比较 P<0.05
态度和看法	1.59 ±0.42	1.59 ±0.41	1.82 ±0.44	1.74 ±0.44	42.90	0.000	<、, <、, >
品味和兴趣	1.85 ±0.50	1.73 ±0.50	1.84 ±0.50	1.89 ±0.53	14.79	0.000	、, >
学习或工作	1.95 ±0.58	1.86 ±0.58	1.77 ±0.50	1.80 ±0.54	116.84	0.000	>、, >
金钱	1.81 ±0.59	1.73 ±0.58	1.42 ±0.44	1.40 ±0.44	15.35	0.000	>、, >、
个性	1.74 ±0.52	1.64 ±0.50	1.65 ±0.46	1.70 ±0.50	5.68	0.001	>、
身体	1.91 ±0.58	1.76 ±0.56	1.51 ±0.46	1.60 ±0.50	83.84	0.000	>、, >、, >

2.4 不同性别大学生自我表露问卷评分比较

表 2 不同性别大学生自我表露问卷评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

量表	男 (N=220)	女 (N=136)	t值	P值
信息类别				
态度和看法	1.71 ±0.33	1.70 ±0.31	0.18	0.860
品味和兴趣	1.82 ±0.41	1.90 ±0.42	1.73	0.084
学习 (工作)	1.83 ±0.43	1.94 ±0.42	2.45	0.015
金钱	1.59 ±0.42	1.65 ±0.39	1.25	0.213
个性	1.67 ±0.38	1.77 ±0.39	2.35	0.019
身体	1.68 ±0.42	1.77 ±0.42	2.03	0.043
目标人				
母亲	1.77 ±0.43	1.89 ±0.41	2.50	0.013
父亲	1.72 ±0.42	1.74 ±0.41	0.32	0.748
男性朋友	1.72 ±0.37	1.57 ±0.36	3.80	0.000
女性朋友	1.59 ±0.38	1.84 ±0.39	5.99	0.000
男/女朋友	1.88 ±0.51	2.14 ±0.44	2.79	0.006
整体自我表露	1.71 ±0.32	1.79 ±0.31	2.03	0.044

有男/女朋友的男性 75位, 女性 41位

表 2显示自我表露的性别差异显著 ($t=2.03, P=0.044$)。女性对学习 (工作)、个性、母亲的表露高于男性; 女性对恋人的表露高于男性对恋人的表露; 无论是男性还是女性, 都对同性朋友的表露多于对异性朋友表露 ($t=3.80, 5.99, P=0.000$)

表 3 自我表露和主观幸福感的分层回归结果

变量	第一步: 人口统计学变量			第二步	F值	R ²	R ²
	性别	年级	是否有男/女朋友	自我表露			
主观幸福感	0.36	0.15	0.63*		3.29*	0.03	0.03*
	0.29	0.14	0.61*	0.96**			

* $P<0.05, ** P<0.01$

3 讨论

本研究结果显示, 信息类别、目标人、性别等因素都是自我表露的影响因素。品味和兴趣、学习 (工作) 方面的表露程度较高, 态度和看法、个性和身体方面的表露程度较低, 金钱最低。而 Jourard SM

2.5 大学生幸福感指数量表评分比较

幸福感指数总分为 10.65 ±2.10, 其中总体情感指数为 5.02 ±1.12, 生活满意度评分为 5.12 ±1.05。有男/女朋友的大学生幸福感得分高于无男/女朋友的大学生 (11.05 ±2.03/10.45 ±2.14, $t=2.52, P=0.012$); 性别及年级间幸福感指数差异均无统计学显著性 ($P>0.05$)。

2.6 自我表露和主观幸福感的关系

自我表露与主观幸福感呈弱相关 ($r=0.16, P=0.004$)。在控制了对主观幸福感有影响的人口统计学变量 (性别、年级、是否有男/女朋友) 之后, 进一步采用分层回归考察自我表露是否会影响到幸福感水平。首先将人口统计学变量作为第一层变量引入回归方程, 然后将自我表露作为第二层变量引入回归方程。结果显示, 在控制了人口学变量之后, 自我表露对预测主观幸福感作出了新的贡献, 解释的变异量增加了 2.1%, $P=0.007$ (见表 3)。

的研究表明, 态度和看法属于表露程度较高的信息类别^[12]。造成不一致的原因可能是不同的社会规范和文化背景。

本研究结果还显示, 对不同目标人的表露程度存在显著性差异, 母亲最高, 父亲其次, 朋友最低。这支持了关系越亲近, 表露程度越高的观点^[11]。与以

往研究被试对父亲的表露程度最低不一致^[12]，这可能与中国传统文化有关，如比西方国家更重视家庭。有男/女朋友的大学生向他们的男/女朋发表露最多，但在总体表露水平上与无男/女朋友者没有差别，这与前人的研究结果一致^[14]。说明恋爱关系的建立并不能改变表露程度，而是对表露对象的重构。Jourard SM在已婚者对配偶的表露中发现了类似的效应^[12]，对不同目标人表露信息类别也存在差异。大学生向父母更多地表露有关金钱、身体、学习工作方面的信息，而在态度看法、品味兴趣方面，向朋友的表露多于向父母的表露。这可能与大学生在经济上对父母有很强的依赖性有关。而父母与子女的观念差异，使得同龄朋友之间更多地交换对事物的观点和偏好；但涉及个人身体的信息往往被看作隐私，较少提及。女性的自我表露程度高于男性，6类信息类别表现出一致的性别差异。这与已有研究结果一致^[12, 15, 16]。性别差异还表现在目标人的选择上：女性对母亲和恋人的表露程度要高于男性；无论是男性还是女性，都倾向于对同性朋友作更多的表露，并且女性表现出更大的差异。可能与女性更多地根据感觉调整人际行为，而男性更依赖理性认知有关。

本研究结果表明总体幸福感水平高于理论中值(8.4)，处于中等偏上水平。自我表露与主观幸福感存在弱相关。进一步的回归分析显示，自我表露对主观幸福感具有一定的预测力。该结果在一定程度上支持了本研究的假设。许多研究^[11, 12, 17]认为，表露太多或太少都不好，理想的模式是对重要的他人具有高表露性，对社会中的其他人表露适中。自我表露问卷所测的自我表露正是针对父母和亲密朋友的表露程度。在大学生心理健康教育中，鼓励彼此交流和了解，并注意选择适当的表露内容和目标人，从人际交往中学习自我表露的能力，有助于改善大学生的人际关系，提升主观幸福感。

但是，本次调查中自我表露与主观幸福感的相关程度不高，自我表露可以解释的幸福感变异也相当有限。这可能是由于主观幸福感是对生活的总体感受，受到很多其他变量的干扰所致。应考虑控制学业成绩、经济收入^[18]、健康状况等因素作进一步探讨。

参考文献

- 1 李林英. 大学生自我表露的比较研究. 北京理工大学学报, 2003, 5 (1): 12 - 15.
- 2 Myers DG, Diener E. Who is happy? Psychol Sci, 1995, 6 (1): 10 - 19.

- 3 Diener RB, Diener E, Boston TM. The psychology of subjective well-being. Daedalus, 2004, 133 (2): 18 - 26.
- 4 Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Ann Rev Psychol, 2003, 54: 403 - 426.
- 5 Pistrang N, Barker C. Partners and fellow patients: Two sources of emotional support for women with breast cancer. Am J Community Psychol, 1998, 26 (3): 439 - 456.
- 6 Constance LS, Constance RU, Patrick B, et al. To Tell or Not to Tell: Men's Disclosure of Their HIV-Positive Status to Their Mothers. Family Relations, 2005, 54 (2): 184 - 196.
- 7 Mar á CZ, Carol AR, Paul JP, et al. Disclosure of HIV-Positive Status to Latino Gay Men's Social Networks. Am J Community Psychol, 2004, 33 (2): 107 - 116.
- 8 Chou KL. Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. J Genet Psychol, 1999, 160 (3): 319 - 331.
- 9 Sprecher S, Hendrick SS. Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. J Soc Clin Psychol, 2004, 23 (6): 857 - 878.
- 10 Antaki C, Barnes R, Leudar I. Self-disclosure as a situated interactional practice. Br J Soc Psychol, 2005, 44: 181 - 200.
- 11 Jourard SM, Lasakow P. Some factors in self-disclosure. J Abnorm Soc Psychol, 1958, 56: 91 - 98.
- 12 Jourard SM. The Transparent Self. Tokyo: Litton Educational Publishing, Inc. 1971.
- 13 范肖东. 幸福感指数. 见: 汪向东, 王希林, 马弘, 编著. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1999, (增刊): 82 - 83.
- 14 Kito M. Self-Disclosure in Romantic Relationships and Friendships Among American and Japanese College Students. J Soc Psychol, 2005, 145 (2): 127 - 141.
- 15 Dolgin KD. Gender differences in self-presentation: A comparison of the roles of flatteringness and intimacy in self-disclosure to friends. Sex Roles, 1997, 36 (5/6): 371 - 381.
- 16 李林英. 对大学生自我表露认识的访谈分析. 北京理工大学学报, 2004, 6 (6): 34 - 36.
- 17 Kahn JH, Achter JA, Shambaugh EJ. Client distress disclosure, characteristics at intake, and outcomes in brief counseling. J Counsel Psychol, 2001, 48 (2): 203 - 211.
- 18 Headey B, Wooden B. The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being. Econ Rec, 2004, 80: 24 - 34.

责任编辑: 靖华

2007 - 02 - 18收稿, 2007 - 10 - 08修回