

羞耻对孤独感的影响： 自我表露与领悟社会支持的链式中介效应*

刘倩¹, 鲁小华^{1,2}, 张英俊^{3,4}, 樊富珉⁵, 牛勇¹, 马征¹, 张晴雪⁶

(1. 北京交通大学心理素质教育中心, 北京 100044; 2. 华中师范大学青少年网络心理与行为教育部重点实验室, 武汉 430079;
3. 北京师范大学心理健康教育与咨询中心, 北京 100091; 4. 北京师范大学高校思想政治工作队伍培训研修中心, 北京 100091;
5. 北京师范大学临床心理学院, 北京 100091; 6. 清华大学附属中学广华学校, 北京 100024)

摘要:目的:探讨突发性公共卫生事件期间羞耻、自我表露和领悟社会支持对孤独感的影响。方法:采用领悟社会支持量表、UCLA 孤独感量表、羞耻量表和痛苦表露指数问卷,对 630 人进行线上调查,有效数据 619 份,其中男性 167 人。结果表明:(1)领悟社会支持、孤独感、羞耻和自我表露之间两两显著相关,且羞耻显著正向预测孤独感;(2)自我表露和领悟社会支持在羞耻与孤独感的关系中起链式中介作用。结论:自我表露与领悟社会支持减弱了羞耻对孤独感的负向影响,对心理健康起到了保护作用。

关键词:羞耻感;自我表露;社会支持;孤独感

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2026)01-0082-07

1 引言

突发性公共卫生事件(例如,2020 年开始的新冠疫情、2023 年的甲/乙型流感、支原体肺炎等)不仅威胁民众生理健康,更对心理健康造成显著冲击(薛艳等,2023)。以全球新冠疫情为例,居家隔离、社交距离等防控措施客观上切断了线下人际联结,叠加病毒传播的不确定性,使孤独感成为民众普遍的负面情绪体验(Bhutani & Greenwald, 2021)。孤独感(Loneliness)是指个体实际的社会关系与期望的社会关系存在差距时,产生的消极情绪体验(Nilsson et al., 2010)。孤独感不仅是影响个体心理健康水平的重要因素,更是预测抑郁和自杀意念(即使在控制抑郁水平后)的敏感指标(Heinrich & Gullone, 2006;李欢欢等,2012)。例如,在一项新冠疫情爆发后的追踪研究中,孤独感与自杀意念呈现出显著正相关(Antonelli-Salgado et al., 2021)。在我国疫情流行初期,武汉定点救治医院老年病房 136 名护士中,有高达 75% 的个体存在明显的孤独感(徐嘉琦,王玫,何华英,2020)。因此,在后疫情时代及未来可能的类似情境下,深入探究孤独感的影响因素与形成机制,对于开展有针对性的心理干

预具有重要的理论与实践意义。

在众多影响因素中,羞耻(Shame)作为一个深层的自我意识情感,值得重点关注。羞耻是与无能感有关的一种自我意识情感,是个体将已发生的消极事件归因于自身能力不足,而产生的指向自我的负性感受(高学德,2013)。羞耻的核心认知成分包括自我否定、自我贬低和自我责备等,它让个体相信自己是“有缺陷的、不值得被爱”的,因而被视为多数负面情绪的根源(欧文,2020)。在新冠疫情期间,人们普遍体验着各种形式的羞耻(Haller et al., 2020),例如,感染者可能因“担心传染他人”而自责,未感染者可能因“无法帮助亲友”而内疚,一线工作者则因“面对患者病情束手无策”产生的无力感(Shanafelt et al., 2020;Victoria et al., 2020)。根据归因理论,当个体对负性事件做出内部的、稳定的、不可控的归因时,极易引发强烈的羞耻体验,并随之产生一系列心理适应问题(Tangney et al., 2007;Bryan et al., 2013)。

已有研究证实,西方民众的羞耻是孤独感的重要预测变量,个体羞耻水平越高,越容易产生孤独感(Mereish & Poteat, 2015)。在受突发性公共事件影

* 基金项目:青少年网络心理与行为教育部重点实验室(华中师范大学),华中师范大学人的发展与心理健康湖北省重点实验室开放课题“疫情后整合性心理健康修复团体对青少年羞耻感的干预研究”基金资助(2019B08),2023 年北京市辅导员培训研究基地重点项目(JD2023001001),2025 年北京交通大学教学建设与改革项目(SQ20250277)。

通信作者:张英俊, E-mail: yizhang@bnu.edu.cn; 鲁小华, E-mail: xhlu@bjtu.edu.cn。

响的中国普通民众中,羞耻与孤独关系如何呢?依据羞耻的认知理论,羞耻对孤独感的作用主要通过两条路径实现。其一,认知路径:羞耻感直接摧毁了个体对于“自己值得被爱和拥有归属”的基本信念,这种对自我价值的根本性质疑,使其在认知上预先设定自己与他人之间存在隔阂,从而直接体验到深刻的孤独。其二是行为路径:羞耻会直接驱动个体在人际互动中出现“退缩、逃避与隐瞒”等不适应行为倾向,旨在隐藏那个“有缺陷的自我”。这种行为上的主动疏离,直接限制了个体获得积极社会连接的机会,从而催生孤独(Reimer, 1997)。基于此,研究提出假设 H1:羞耻能够正向预测个体的孤独感,并且可能通过中介过程间接地影响孤独感。

自我表露(self-disclosure)是指个体口头将自己的真实信息(包括思想、感受和经历)与他人分享(蒋索等, 2008),它是建立和维持亲密关系的核心要素(亚隆, 2010)。高羞耻感的个体由于极度恐惧暴露不完美的自我后会遭受他人的拒绝与负面评价,往往会主动抑制自我表露的意愿和行为,难以进行真实的情感表达(陈欣, 2018)。这种自我表露的不足会直接影响个体的心理状态:研究表明,大学生的孤独感与自我表露呈显著负相关(朱朝光, 2020);在新冠疫情期间,青少年的自我表露水平能够显著负向预测孤独感(Chen, Cheng, & Hu, 2021)。罗杰斯关注孤独感和自我表露的关系,认为自我表露可作为孤独感的干预手段,自我表露之后,来自对方的关爱、接受会减轻个体的孤独感(罗杰斯, 2006)。个体通过适当的表述,使得消极的情感得以转化,释放悲伤和孤独(朱朝光, 2020)。基于此,研究提出假设 H2:自我表露在羞耻与孤独感之间起中介作用。

领悟社会支持(Percieved social support)是个体对于来自外界的支持、理解与尊重的主观感知和评价(Sarason et al., 1991),是一种关键的心理健康资源(杨春潇等, 2016),也被视为孤独感重要的缓冲因素(刘昕芸等, 2020)。依据社会支持的缓冲理论(Buffering Hypothesis),领悟社会支持能抑制或缓冲压力事件对个体的负性影响(Adameczyk & Katarzyna, 2015)。具体来说,当个体感知到来自外界的支持和理解时,会感到自己是被接纳和关爱的,其归属需求得到满足,从而有效抵御孤独感的侵袭。这一理论在实证研究中得到支持:在新冠疫情期间,高水平的领悟社会支持是抵御抑郁、焦虑和孤独感的关

键保护因子(张瑶等, 2020; Grey et al., 2020)。另一方面,羞耻感作为一种负面情绪,往往使个体难以建立真实、深入的人际连接,进而削弱其感知社会支持的能力,研究表明二者呈负相关(Chow & Cheng, 2010)。羞耻感可能阻碍个体体验来自他人的支持与理解,从而拉大其与他人的心理距离,增加孤独感的风险。基于上述理论及实证依据,我们推断领悟社会支持可能在羞耻感与孤独感之间发挥中介作用。由此提出假设 H3:领悟社会支持在羞耻感与孤独感之间起中介作用,其水平下降将直接导致孤独感的上升。

当个体因羞耻而抑制自我表露时,不仅限制了真实情感的表达,也削弱了其感知外界支持的能力,从而造成领悟社会支持这一关键心理资源的匮乏,最终使个体在压力面前更为脆弱,更易陷入孤独。根据社会渗透理论,深度的、情感性的自我表露是他人提供理解、尊重和有效支持的前提。如果个体因羞耻而隐藏真实自我,其社会网络便无法准确洞察其需求,个体自身也难以从他人的泛泛关心中“领悟”到真正被支持的感觉(Chow & Cheng, 2010)。实证研究支持这一路径:自我表露能够通过提升领悟社会支持,进而间接缓解孤独感(余苗梓等, 2007);领悟社会支持在同伴自我表露与孤独感之间具有部分中介作用(时实, 2017)。由此可见,羞耻不仅可能直接影响孤独感,更可能通过抑制自我表露、降低领悟社会支持,形成一条连续的间接路径。

综上所述,研究提出一个链式中介模型,系统考察羞耻对孤独感的作用机制。具体提出以下假设:羞耻对孤独感具有直接正向预测作用(H1);自我表露在羞耻与孤独感之间起中介作用(H2);领悟社会支持在羞耻与孤独感之间起中介作用(H3);自我表露与领悟社会支持在羞耻与孤独感之间起链式中介作用(H4)。

2 研究方法

2.1 施测与研究对象

采用方便取样的方式,在疫情期间使用问卷星在网络上发布问卷调查,回收问卷 630 份,其中有效问卷 619 份(将规律作答以及答卷平均时间 3 个标准差之外的问卷排除),有效率为 98.3%。调查人群来自医院、学校、警局、监狱、街道办、科研机构等,涉及北京、湖北、广东、河南、黑龙江、四川、甘肃、江苏、山东等 29 个省级行政区。男性 167 人,女性

452 人,平均年龄为 34.7 岁,其中 18 岁到 30 岁占比 33%,31 岁到 40 岁占比 23.3%,40 岁到 50 岁占比 43.8%。

2.2 研究工具

2.2.1 UCLA 孤独感量表(王登峰,1995)

运用 UCLA 孤独感量表,在对对象进行测试的过程中,主要用该问卷进行问答,其中共包括 20 个条目,回答分四个等级:1 从不,2 很少,3 有时,4 一直。得分越高表示孤独体验越强烈。本测量的内部一致性系数为 0.834。

2.2.2 羞耻体验量表(Experience of Shame Scale, ESS)(钱铭怡,刘嘉,张哲宇,2003)

羞耻体验量表由个性羞耻、行为羞耻、身体羞耻和家庭羞耻四个因素构成,共由 29 个项目构成,被试分数越高,说明其羞耻体验越强。此次采用了其中三个因素,个性羞耻,行为羞耻和家庭羞耻。本测量的内部一致性系数为 0.965。

2.2.3 痛苦表露指数问卷(Distress Disclosure Index, DDI)(李新民,2009)

问卷是用来测量自我表露的舒适度,由 12 个条目构成,测量个体乐于向他人讲述自己的烦恼等私人信息的程度。各条目采用 Likert 5 级计分法,1 表示非常反对,5 表示非常同意。DDI 的信度 0.80 ~ 0.95。个体在 DDI 上得分越高,自我表露程度也越

高,DDI 得分越低,自我隐藏程度越高。本测量的内部一致性系数为 0.928。

2.2.4 领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS)(陈维等,2016)

量表由三个维度(家庭内支持、朋友支持、其他支持)组成,每个维度各 4 个条目,共 12 个自评条目。问卷采用 likert 7 点计分,各条目总分反映个体感受到的社会支持程度。本次测量的内部一致性系数为 0.955。

2.3 数据处理

采用 SPSS 25.0 和 PROCESS 宏程序进行数据分析(Hayes,2013)。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

Harman 单因素检验结果表明,特质根大于 1 的因子共有 11 个,第一个因素能够解释累计变异量的 33.271%,小于 40% 的临界标准,表明不存在严重的共同方法偏差问题(Aguirre - Urreta & Hu, 2019)。

3.2 羞耻、自我表露、领悟社会支持与孤独感的相关

表 1 呈现了各变量的描述性统计及相关分析结果。羞耻与孤独感呈显著正相关,自我表露与社会支持呈显著正相关,羞耻与孤独均与自我表露呈显著负相关,羞耻与孤独均与社会支持呈显著负相关。

表 1 描述性统计结果和相关分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1. 羞耻	49.60	15.20	—			
2. 自我表露	41.72	10.56	-0.23***	—		
3. 领悟社会支持	60.70	16.60	-0.34***	0.46***	—	
4. 孤独感	39.06	9.65	0.51***	-0.50***	-0.60***	—

注:*** $p < 0.001$

3.3 羞耻与孤独感的关系:链式中介效应检验

皮尔逊相关分析结果符合进一步对自我表露和领悟社会支持进行中介效应检验的统计学要求(温忠麟,叶宝娟,2014)。接下来使用 Hayes(2013)编制的 SPSS 宏程序(<http://www.afhayes.com>)执行基于 Bootstrap 的中介效应检验,使用专门进行链式中介模型检验的模型 6。建立链式中介模型如图 1 所示。

回归分析的结果(表 2)显示,羞耻显著正向预测孤独($\beta = 0.51, p < 0.001$)。其次,将自我表露和领悟社会支持纳入回归方程后,羞耻显著负向预测

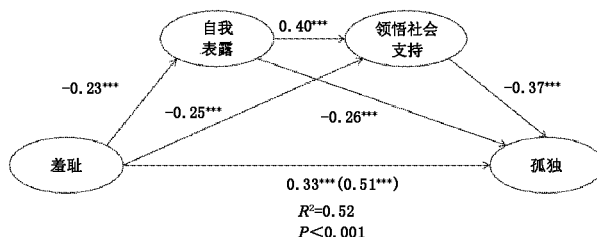


图 1 链式中介模型图

自我表露($\beta = -0.23, p < 0.001$)和领悟社会支持($\beta = -0.25, p < 0.01$);自我表露显著正向预测领悟社会支持($\beta = 0.40, p < 0.001$),显著负向预测孤独($\beta = -0.26, p < 0.001$);领悟社会支持显著负向

预测孤独($\beta = -0.37, p < 0.001$)；此时羞耻依然显著预测孤独($\beta = 0.33, p < 0.001$)。

表2 各变量间回归关系的分析

结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
孤独		0.51	0.26	221.57***		
	羞耻				0.51	14.89***
自我表露		0.23	0.05	34.15***		
	羞耻				-0.23	-5.84***
领悟社会支持		0.52	0.27	112.95***		
	羞耻				-0.25	-7.05***
	自我表露				0.40	11.30***
孤独		0.72	0.52	219.76***		
	羞耻				0.33	11.03***
	自我表露				-0.26	-8.14***
	领悟社会支持				-0.37	-11.20***

注：* $p < 0.05$ ，*** $p < 0.001$ ，模型中各变量均经过标准化处理，下同。

中介效应量分析结果显示(见表3)，自我表露和领悟社会支持在羞耻与孤独间起显著的中介作用，总的标准化中介效应值为0.12。具体来看，中介效应具体由三条路径产生的间接效应组成：通过羞耻→自我表露→孤独感的路径形成的间接效应1(效应值0.04)；通过羞耻→领悟社会支持→孤独的路径形成的间接效应2(效应值0.06)；通过羞耻→自我表露→领悟社会支持→孤独的路径形成的间接效应3(效应值0.02)，三个间接效应占总效应(0.33)的比值分别为12.12%、18.18%和6.06%，且以上间接效应的Bootstrap 95%置信区间均不包含0值，表明三个间接效应均达到显著水平。

表3 中介效应量分析

	间接效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	相对中介效应
总间接效应	0.12	0.02	0.09	0.15	36.36%
间接效应1：羞耻→自我表露→孤独	0.04	0.01	0.02	0.06	12.12%
间接效应2：羞耻→领悟社会支持→孤独	0.06	0.01	0.04	0.08	18.18%
间接效应3：羞耻→自我表露→领悟社会支持→孤独	0.02	0.01	0.01	0.03	6.06%

注：Boot SE、Boot LLCI 和 BOOT ULCI 分别指通过偏差校正的百分位 Bootstrap 法估计的间接效应的标准误差、95%置信区间的下限和上限。

4 讨论

研究在中国文化背景下，探讨了突发性公共卫生事件中，个体的羞耻体验对孤独感的影响，并考察了自我表露与领悟社会支持在其中的链式中介作用。以往关于羞耻体验与孤独感的研究基于西方文化背景，研究证实中国人的羞耻体验可以直接正向预测孤独感，更高的羞耻体验能够明显导致人际孤独的产生。链式中介效应通过三条间接途径实现：首先，通过自我表露的独立作用实现；其次，通过领悟社会支持的独立作用实现；最后，通过自我表露和领悟社会支持的共同作用实现。羞耻作为一种指向自我的负面情感，通过自我否定和退缩行为削弱个体与他人建立联结的能力，进而增强孤独感(Tangney et al., 2007; Mereish & Poteat, 2015)。特别是在突发公共卫生事件的背景下，个体因感染风

险、无力助人等原因产生的羞耻体验，可能进一步加剧其心理孤立感，凸显出羞耻在心理危机干预中的重要性。

4.1 羞耻与孤独感的关系：自我表露的中介作用

羞耻体验能够单独通过自我表露对孤独感产生间接影响，较高的羞耻体验会抑制自我表露的程度，进而增加孤独感，这一路径支持了罗杰斯关于自我表露缓解孤独感的观点(罗杰斯, 2006)。羞耻体验涉及对自我的负性评价，个体在这种体验中倾向于采用逃避或退缩等消极被动的应对方式摆脱当下的处境，而非采取积极的行动。选择退缩方式的个体能意识到并承认自己的羞耻体验，希望从羞耻情境中撤离，减少自我表露；采取回避方式的个体否认自己有羞耻体验，拒绝谈论引发羞耻的事件(钱铭怡，刘嘉，张哲宇，2003)。在疫情等危机情境中，个体

若因羞耻而封闭自我,将难以通过人际互动释放负面情绪、获得情感支持,从而使孤独感持续累积(朱朝光,2020)。自我表露使个体与他人分享自己的隐秘信息与个人感受,不把自我封闭起来,高自我表露的个体体验到较少的孤独感(余苗梓等,2007)。从干预的角度看,自我表露本身即可作为一种重要的心理干预手段,通过促进情感的表达与疏导,有助于个体实现心理层面的康复(蒋索等,2008)。

4.2 羞耻与孤独感的关系:领悟社会支持的中介作用

羞耻体验能够单独通过领悟社会支持对孤独感产生间接影响,即更高的羞耻感会导致个体感知到的社会支持水平下降,进而加剧其孤独体验,这一发现与已有研究结果一致(Satici et al., 2016; 刘昕芸等, 2020)。其内在机制在于,羞耻作为一种指向自我的负性情感,使个体在认知上倾向于自我贬低与封闭,从而阻碍其对外界支持性信号的有效识别与接纳,最终削弱了领悟社会支持这一关键心理资源(Chow & Cheng, 2010)。根据社会支持的缓冲理论,领悟社会支持恰恰能在压力情境下缓解个体的负面心理反应(Adameczyk & Katarzyna, 2015)。当个体能够感知到来自他人的支持时,能够通过影响个体的认知评价提高个体对环境的适应性(Lin & Yeh, 2014)。具体来说,社会支持可以通过展示积极的应对态度和技能为个体克服挑战提供鼓励,进而提升个体的自我评价和信心,使之更能在人际交往中获得积极反馈并加强自身的社会适应性,从而缓解孤独感等消极体验。在突发性公共卫生事件期间,本就受限的人际交往会进一步放大羞耻个体的认知偏差,使其更容易形成“自己不被支持”或“无法应对社交”的消极自我效能感(Meltzer et al., 2015)。因此,提升个体对社会支持的“感知能力”,可能是阻断“羞耻——孤独”路径的关键。

4.3 羞耻与孤独感的关系:自我表露-领悟社会支持的链式中介作用

当前研究的链式中介效应检验表明,羞耻体验高的个体首先倾向于更少的自我表露,然后领悟更少的社会支持,最终导致更强烈的孤独感。在这一链条中,疫情期间的社交隔离措施可能加剧了从“自我表露不足”到“领悟社会支持降低”的过程:当个体因羞耻而主动减少表露时,客观的社交限制使得他人难以察觉其潜在的支持需求,个体也因此更难从有限的人际互动中感受到充分的理解与支持。个体的特质羞耻越强,自我表露越低,往往更不善于

领悟到来自外界的支持,进而对其人际孤独水平产生强化作用。已有研究通过对高、低羞耻组的比较发现高羞耻组的被试更可能使用回避问题情境、隐藏感情和等待的方法;而低羞耻组被试更多的使用寻求社会支持的方法(钱铭怡, 刘嘉, 张哲宇, 2003)。根据有关羞耻的认知理论(Reimer, 1997),高羞耻易感性的个体,倾向于对负性事件形成内部的、稳定的和整体的归因,这种歪曲和消极的认知,会使个体自我封闭,主观感知到的社会支持减少,最终导致孤独的产生。自我表露本身能增强人与人之间的关系,不用太在意表露的内容,感受到来自对方的关爱、接受就会减轻个体的孤独感(亚隆, 2010; 罗杰斯, 2006)。

研究得出以下结论:(1)羞耻、自我表露、领悟社会支持和孤独感两两之间分别存在显著的相关;(2)羞耻对孤独感有显著的正向预测作用,自我表露和领悟社会支持对孤独感有显著的负向预测作用;(3)自我表露和领悟社会支持在羞耻和孤独感间起链式中介作用。

5 研究局限与展望

研究存在以下局限。首先,研究采用了问卷法收集横断数据,运用结构方程模型探索变量之间的关系,未来研究可收集纵向追踪数据,确定变量间强有力的因果关系;其次,虽然在不同省份和不同行业领域招募参与者,但严格意义上仍属于方便取样,未来研究可以考虑更为严格的分层随机抽样,提升样本对总体的代表性。

从实践意义来看,研究为突发公共卫生事件中的心理干预提供了重要启示。针对高羞耻感的个体,干预方案应着重于以下方面:一是通过认知行为疗法帮助个体重构对自身和事件的认知,减少自我责备与回避倾向;二是创设安全、支持性的团体环境,鼓励适度自我表露,促进情感表达与共情反馈;三是通过社会支持感知训练,增强个体识别与利用支持资源的能力,改善其人际适应功能。

参考文献

- 陈维,卢聪,杨晓晓,张进辅.(2016).领悟社会支持量表的多元概化分析.心理学探新,36(1),75-78.
- 陈欣.(2018).羞耻与自杀的关系(硕士论文).天津大学,天津.
- 德烈娅·欧文.(2020).如何停止不开心:负面情绪整理手册.贵阳:后浪·贵州人民出版社.
- 高学德.(2013).羞耻研究:概念、结构及其评定.心理科学

- 进展,21(8),1450-1456.
- 蒋索,邹泓,胡茜.(2008).国外自我表露研究述评.心理科学进展,16(1),114-123.
- 卡尔·罗杰斯.(2006).卡尔·罗杰斯论会心团体.北京:中国人民大学出版社.
- 李欢欢,骆晓君,王湘.(2012).大学生的孤独感与自杀意念的关系:来自内隐和外显测量的证据.中国临床心理学杂志,20(6),805-808.
- 李新民.(2009).大学生成人依恋,自我表露与抑郁状态的关系研究(硕士论文).河北师范大学,石家庄.
- 刘昕芸,靳宇倡,安俊秀.(2020).社会支持与成年早期孤独感:有调节的中介模型.心理科学,43(3),586-592.
- 欧文·亚隆.(2010).团体心理治疗:理论与实践.北京:中国轻工业出版社.
- 钱铭怡,刘嘉,张哲宇.(2003).羞耻易感性差异及对羞耻的应付.心理学报,(3),387-392.
- 时实.(2017).高中生同伴自我表露、领悟社会支持、孤独感的相关研究.哈尔滨师范大学,哈尔滨.
- 王登峰.(1995).Russell孤独量表的信度与效度研究.中国临床心理学杂志,(1),23-25.
- 温忠麟,叶宝娟.(2014).中介效应分析:方法和模型发展.心理科学进展,22(5),731-745.
- 徐嘉琦,王玫,何华英.(2020).新型冠状病毒肺炎定点医院老年病房护士心理状况及压力源调查.中国护理管理,(5),699-703.
- 薛艳,朱达清,冯程,贵驰,肖丹,夏明星.(2023).重大突发事件下大学生心理危机状况及干预研究.心理学探新,23(2),184-192.
- 杨春满,张大均,梁英豪,胡天强.(2016).大学生社会支持与抑郁情绪关系的meta分析.中国心理卫生杂志,30(12),939-945.
- 余苗梓,李董平,王才康,谢晰君,周柳梅,郑小蓓.(2007).大学生孤独感与自我隐瞒、自我表露、应对方式和社会支持的关系.中国心理卫生杂志,(11),747-750.
- 张瑶,郭慧荣,吕培培,王亚丽,王源莉,潘红庆,等.(2020).Covid-19流行期间医务人员的心理健康调查及分析.河南医学研究,29(26),4801-4806.
- 朱朝光.(2020).大学生自我表露与人格特征,孤独,心理健康的相关性.心理月刊,15(6),77.
- Adamczyk,& Katarzyna.(2015).An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. Current Psychology,35(4),674-689.
- Aguirre-Urreta, M. I., & Hu, J. (2019). Detecting common method bias: Performance of the harman's single-factor test. Acm Sigmis Database,50(2),45-70.
- Bhutani, S., & Greenwald, B. (2021). Loneliness in the elderly during the covid-19 pandemic: A literature review in preparation for a future study. The American Journal of Geriatric Psychiatry,29(4),S87-S88.
- Bryan, C. J., Morrow, C. E., Etienne, N., & Ray-Sannerud, B. (2013). Guilt, shame, and suicidal ideation in a military outpatient clinical sample. Depression & Anxiety,30(1),55-60.
- Chen, L., Cheng, R., & Hu, B. (2021). The effect of self-disclosure on loneliness in adolescents during COVID-19: The mediating role of peer relationships. Frontiers in Psychiatry,12,1171.
- Chow, K. Y., & Cheng, S. T. (2010). Shame, internalized heterosexism, lesbian identity, and coming out to others: A comparative study of lesbians in mainland China and Hong Kong. Journal of Counseling Psychology,57(1),92.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the covid-19 pandemic. Psychiatry Research,293,113452.
- Haller, M., Norman, S. B., Davis, B. C., Capone, C., Browne, K., & Allard, C. B. (2020). A model for treating COVID-19-related guilt, shame, and moral injury. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,12(S1),S174-S176.
- Hayes, A. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. Journal of Educational Measurement,51(3),335-337.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. Clinical Psychology Review,26(6),695-718.
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. Social Indicators Research,118(1),205-217.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., Mcmanus, S., & Brugha, T. S. (2015). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology,50(3),503-504.
- Mereish, E. H., & Poteat, V. P. (2015). A relational model of sexual minority mental and physical health: The negative effects of shame on relationships, loneliness, and health. Journal of Counseling Psychology,62(3),425-437.
- Nilsson, B., Lindström, U. A., & Nden, D. (2010). Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness. Scandinavian Journal of Caring Sciences,20(1),93-101.
- Reimer, M. S. (1997). "Sinking into the ground": The development and consequences of shame in adolescence. Developmental Review,16(4),321-363.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working mod-

- els of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273 – 287.
- Satici, S. A. , Uysal, R. , & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness; The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306 – 310.
- Shanafelt, T. , Ripp, J. , & Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID – 19 pandemic. *JAMA The Journal of the American Medical Association*, 323(21), 2133.
- Tangney, J. P. , Stuewig, J. , & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345 – 372.
- Victoria, W. , Dominic, M. , & Neil, G. (2020). COVID – 19 and experiences of moral injury in front – line key workers. *Occupational Medicine*, 70(5), 5.

The Relationship between Shame and Loneliness: A Chain Mediating Effect of Self – disclosure and Perceived Social Support

Liu Qian¹, Lu Xiaohua^{1,2}, Zhang Yingjun^{3,4}, Fan Fumin⁵, Niu Yong¹, Ma Zheng¹, Zhang Qingxue⁶

(1. Counseling and Psychological Quality Education Center, Beijing Jiaotong University, Beijing 100044;

2. Key Laboratory of Adolescent Cyberpsychology and Behavior(Central China Normal University), Ministry of Education, Wuhan 430079; 3. Mental Health Education and Counseling Center, Beijing Normal University, Beijing 100091;

4. Ideological and Political Work Team Training and Research Center, Normal University, Beijing 100091;

5. Clinical and Counseling Psychology Program within the Faculty of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100091;

6. Guanghua School Affiliated to Tsinghua University, Beijing 100024)

Abstract: Objective: To explore the relationship of loneliness, self – disclosure, perceived social support and shame under the background of public health emergency. Methods: A sample of 630 people were investigated online with Perceived Social Support Scale, UCLA Loneliness Scale, Experience of Shame Scale and Distress Disclosure Index Questionnaire. There were 619 valid data, including 167 males. Results: (1) Perceived social support, loneliness, shame and self – disclosure were significantly correlated in pairs, and shame significantly positively predicts loneliness; (2) Self disclosure and perceived social support played the chain mediating role in the relationship between shame and loneliness. Conclusion: Self – disclosure and perceived social support weaken the negative influence of shame on loneliness and protect mental health.

Key words: shame; self – disclosure; perceived social support; loneliness