

社交网站成瘾与青少年抑郁的关系: 认知负载和核心自我评价的中介作用^{*}

陈春宇¹ 连帅磊¹ 孙晓军¹ 柴唤友^{1,2} 周宗奎¹

(1. 青少年网络心理与行为教育部重点实验室; 华中师范大学心理学院, 武汉 430079; 2. 教育大数据应用技术国家工程实验室, 华中师范大学国家数字化学习工程技术研究中心, 武汉 430079)

摘 要: 为探讨社交网站成瘾对青少年抑郁的影响及其作用机制, 在素质-压力模型的视角下, 采用社交网站成瘾量表、认知负载量表、核心自我评价量表和流调中心抑郁量表, 对武汉市三所全日制中学 886 名初中生进行调查。结果表明: (1) 社交网站成瘾、认知负载、核心自我评价和抑郁两两间存在显著的相关, 且社交网站成瘾对抑郁具有显著的正向预测作用; (2) 认知负载和核心自我评价能在社交网站成瘾与抑郁的关系中起完全中介作用。具体而言, 社交网站成瘾通过三条路径影响抑郁: 一是认知负载的单独中介作用; 二是核心自我评价的单独中介作用; 三是认知负载-核心自我评价的链式中介作用。本研究揭示了社交网站成瘾与抑郁的关系及其作用机制, 拓展了社交网站成瘾对个体心理社会适应的研究。

关键词: 社交网站成瘾; 认知负载; 核心自我评价; 抑郁; 青少年

分类号: B844

1 前言

作为网络时代的基础应用之一, 社交网站(如 Facebook、QQ 空间等) 受到人们的青睐, 拥有大量的用户群体。相关数据表明, 国内主流社交网站——微信朋友圈和 QQ 空间在整体网民中的覆盖率分别达到 84.3%、65.8%, 且社交网站在青少年群体中具有较高的渗透率(中国互联网络信息中心, 2017)。社交网站具有较强的用户粘性, 用户频繁地使用社交网站可能会导致社交网站成瘾(丁倩, 周宗奎, 张永欣, 2016; Hong, Huang, Lin, & Chiu, 2014; Kuss & Griffiths, 2011; Wu, Cheung, Ku, & Hung, 2013)。以往研究主要从生理、人格特质、心理需求、认知、行为学习和社会文化六个角度探讨了社交网站成瘾形成及发展机制(Andreassen, 2015)。随着研究的深入, 社交网站成瘾对个体心理社会适应的消极影响逐渐成为研究者关注的焦点, 如相关研究发现社交网站成瘾对主观幸福感(Choi & Lim, 2016; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006)、人际关系(Elphinstone & Noller, 2011) 等都有

消极影响。对青少年而言, 抑郁是一种常见的心理适应问题, 不仅危害个体的心理健康, 还会增加个体自杀的可能性(Maalouf, Atwi, & Brent, 2011)。因此, 本研究拟在以往研究的基础上探讨社交网站成瘾与抑郁的关系。

已有相关研究结果证明网络成瘾会负向预测青少年的心理社会适应水平(Cheung & Wong, 2011; Kim et al., 2006)。社交网站成瘾作为网络成瘾的一种具体类型, 与抑郁的关系虽也得到了—些研究者的关注, 但社交网站成瘾“如何影响”抑郁的作用机制仍待进一步探讨。素质-压力模型(Monroe & Simons, 1991) 强调了个体素质与压力两方面因素在心理障碍产生与发展过程中的重要作用, 并指出相比单方面因素, 结合素质和压力两方面的因素可能更有利于揭示抑郁的产生机制。因此, 为了进一步明确抑郁的形成与发展机制, 本研究拟整合素质(核心自我评价) 和压力(认知负载) 两方面的因素考察社交网站成瘾对青少年抑郁的中介机制。抑郁的认知理论(Beck, 1967) 指出个体对自身的消极评价与认识(低核心自我评

^{*} 基金项目: 国家社科基金重大项目(11&ZD151); 国家自然科学基金青年基金项目(31400887); 华中师范大学中央高校基本科研业务费专项资金项目(CCNU14Z02004、CCNU15A02043); 华中师范大学优秀博士学位论文培育计划项目(2017YBZZ085)。

通讯作者: 周宗奎 E-mail: zhouzk@mail.ccnu.edu.cn

价)是影响抑郁的关键因素,且以往研究表明核心自我评价是解释其他因素如何影响个体心理社会适应的重要中介变量(范兴华,陈锋菊,唐文萍,黄月胜,袁宋云,2016)。因此,核心自我评价可能是社交网站成瘾影响抑郁产生与发展的关键易感因素。认知负载是个体过度使用社交网站所产生的一种认知过载体验(Choi & Lim, 2016),会让个体感知到压力并伴随苦恼等消极情绪(Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012; Salanova, Llorens, & Cifre, 2013),且有研究指出社交网站认知负载能在其他变量与个体心理及行为间的关系中起中介作用(Chen & Lee, 2013)。因此,认知负载作为个体使用社交网站引发的一种压力可能是影响抑郁的因素。

综上,在素质-压力模型的视角下,整合抑郁的认知理论及以往实证研究结果的基础上,本研究拟将社交网站认知负载(压力)和核心自我评价(素质)两个变量纳入社交网站成瘾与抑郁的关系中并构建一个中介模型,探讨社交网站成瘾导致青少年抑郁的具体心理机制。这不仅有利于从认知体验和自我评价的角度理解社交网站成瘾对青少年心理社会适应的作用机制,而且对引导青少年合理使用社交网站,避免产生过高的认知负载,维护其核心自我评价,促进其心理健康发展具有实践意义。

1.1 社交网站成瘾与抑郁的关系

社交网站成瘾是因个体无法有效控制自身使用社交网站的强度和频率而出现强迫性使用行为,并由此导致心理苦恼和生理不适的社会心理现象(Moreau, Laconi, Delfour, & Chabrol, 2015),它是网络成瘾的一种(Koc & Gulyagci, 2013)。以往研究表明,无节制使用互联网络会对青少年的学习、生活和正常社交等造成伤害。如有研究发现,相比非网络成瘾的个体,网络成瘾的个体更容易产生抑郁情绪和自杀倾向(Cheung & Wong, 2011; Kim et al., 2006),体验到更多的社交焦虑和孤独感(Hardie & Tee, 2007)以及拥有更差的学业成绩(Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013)。但一般性的网络成瘾研究对揭示具体网络成瘾行为与心理健康的关系具有局限性,因此,为了更有针对性地为个体网络成瘾行为提供理论与实践指导,有必要研究具体的网络成瘾行为(如社交网站成瘾)。青少年对社交网站的过度使用与网络成瘾行为有着密切关系(Douglas et al., 2008),因此,社交网站成瘾可能与网络成瘾一样会对青少年的心理和生理健康

造成负面影响。相关研究结果也指出,过度使用社交网站可能会导致个体的学业和人际交往受损(Guedes et al., 2016)、降低青少年的社交效能感和幸福感(Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006)以及提高焦虑、抑郁等负性情绪发生的可能性(Meena, Soni, Jain, & Paliwal, 2015; Neira & Barber, 2014; Woods & Scott, 2016)。因此,本研究假设社交网站成瘾能够正向预测青少年抑郁水平(H1)。

网络成瘾与青少年心理社会适应的关系得到了相关研究的证实,但社交网站成瘾(特定的网络成瘾)与抑郁的关系及其中介机制(即,社交网站成瘾是如何影响抑郁的)还有待进一步研究。在以往研究的基础上,本研究进一步引入认知负载和核心自我评价作为中介变量,以期对“社交网站成瘾如何影响青少年抑郁”的问题做出回应。

1.2 社交网站中的认知负载的中介作用

社交网站认知负载(cognitive overload)是指个体在社交网站中因维系人际关系和对信息交流技术(information and communication technologies, ICTs)的不良适应而感知到认知过载的一种现象,这种现象会引发个体的消极情绪,如感到紧张、苦恼(Choi & Lim, 2016)。社交网站认知负载包含社交负载(social overload)和信息技术负载(information technology overload)两种成分。前者是指个体在社交网站的人际互动过程中过度维护人际关系而产生认知过载(Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012),后者是指个体在社交网站上对信息交流技术适应不良而产生认知过载(Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan, & Ragu-Nathan, 2007)。

作为一种在社交网站中普遍存在的心理现象,认知负载会对个体的心理社会适应产生消极影响。以往实证研究表明,经历社交网站认知负载的个体会感知到紧张、焦虑、低满意度等消极情绪,甚至会产生抑郁情绪(Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012, 2015; Woods & Scott, 2016)。同时,高认知负载伴随的压力感会导致个体受挫,提高了抑郁发生的可能性(Maier et al., 2012; Selye, 1976)。社交网站成瘾也会导致认知负载。认知负荷理论(Sweller, 1988)认为工作记忆必须注意和处理的内容总和超出个体承受力会造成认知过载。社交网站的开放性和易得性使个体容易接收到大量的信息(如好友动态),但个体认知容量和情感资源有限,在社交网站频繁与好友交流和浏览信息可能会体验到过载(Lee, Son, & Kim, 2016; Maier, Laumer,

Eckhardt, & Weitzel, 2015), 即认知负载。相关研究结果也指出, 在互惠规范的影响下, 社交网站成瘾的个体为维护良好的人际关系, 心理资源出现了“透支”, 造成认知负载(Laumer, Mailer, & Weinert, 2013; Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012, 2015)。此外, 认知负载还能在其他变量(如网站复杂度、社交网站互动)与个体心理适应(购买意愿、心理困扰)间的关系中起中介作用(张中奎, 2015; Chen & Lee, 2013)。因此, 本研究假设社交网站成瘾能够通过认知负载的中介作用对青少年抑郁情绪产生影响(H2)。

1.3 核心自我评价的中介作用

核心自我评价是个体对自身能力和价值所持有的最基本评价(任志洪, 江光荣, 叶一舵, 2011; Judge & Bono, 2001)。抑郁的认知理论(Beck, 1967)指出, 个体对自身、目前处境和未来的消极认知对抑郁的产生与发展起着决定性作用。因此, 作为个体对自我的认识, 核心自我评价被视为影响抑郁的产生和发展的关键因素(Southall & Roberts, 2002; Sowislo & Orth, 2013)。相关研究结果也发现核心自我评价对抑郁具有显著的负向预测作用, 个体核心自我评价水平降低会提高抑郁发生的可能性(任志洪, 江光荣, 叶一舵, 2011; Cheng & Furnham, 2003; Clasen, Fisher, & Beevers, 2015)。

核心自我评价还会受到社交网站成瘾的影响。一方面, 社交网站成瘾的青少年通常伴随着学业成绩下降、人际交往受阻等挫折, 这容易使他们产生自我否定, 进而导致核心自我评价下降(蔺秀云, 方晓义, 刘杨, 兰菁, 2009)。另一方面, 社交网站中其他用户带有积极偏向的信息会诱发青少年的上行社会比较, 长期处于这样的状态会对社交网站成瘾的个体的核心自我评价产生消极影响(刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎, 2017; 牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 孔繁昌, 田媛, 2016)。同时, 社交网站成瘾导致个体出现强迫性使用行为, 个体感知到自控能力下降, 核心自我评价受损(郭昫澄, 郭永玉, 2012; Turel & Serenko, 2012)。此外, 以往研究结果表明核心自我评价能够在其他变量对抑郁的预测中起中介作用(范兴华等, 2016)。因此, 本研究进一步假设社交网站成瘾能够通过核心自我评价的中介作用对青少年抑郁情绪产生影响(H3)。

1.4 认知负载和核心自我评价的链式中介作用

抑郁对人的危害性极大, 会严重影响个体的思维、情感体验及人际交往能力等, 它的影响因素

及心理机制一直广受研究者的关注。抑郁的素质-压力模型(diathesis-stress theory)认为, 个体的易感因素与不良刺激唤起的压力体验共同影响抑郁的产生和发展, 且这两种因素表现出多种作用形式, 如素质或者压力一者起主要作用, 另一种起补充、中介作用(Ingram & Luxton, 2005; Monroe & Simons, 1991)。消极的核心自我评价是引发抑郁的关键易感因素(Southall & Roberts, 2002), 社交网站认知负载被视为互联网时代的一种压力体验(Laumer, Mailer, & Weinert, 2013; Lee, Son, & Kim, 2016; Maier et al., 2012), 这两种因素都会受到社交网站使用的影响, 并对抑郁等消极情绪产生影响。相关研究还指出, 认知负载等压力体验不仅能够降低个体核心自我评价的水平, 而且能够通过核心自我评价的中介作用对抑郁产生消极影响(陈武, 周宗奎, 王明忠, 2013; 任志洪, 江光荣, 叶一舵, 2011)。针对社交网站的研究也表明, 交流负载(communication overload)和自尊(核心自我评价的成分之一)能在社交网站互动与个体心理困扰间起链式中介作用(Chen & Lee, 2013)。基于以上研究结果及抑郁的素质-压力模型, 本研究进一步假设社交网站成瘾能够通过认知负载、核心自我评价的链式中介作用对青少年的抑郁情绪产生影响(H4)。

综上, 基于素质-压力模型、抑郁的认知理论及相关研究结果, 本研究拟探讨社交网站成瘾“如何影响”青少年抑郁情绪, 主要考察认知负载和核心自我评价在其中的单独中介作用和链式中介作用。探讨认知负载的中介作用能够对“人际互动多了, 为什么还是感到苦恼呢?”的现象进行解释, 而认知负载和核心自我评价的链式中介作用则进一步解释了“为什么社交网站认知负载会导致消极情绪”。本研究不仅能够进一步明确社交网站成瘾与青少年抑郁之间的关系及其内部机制, 而且为维护青少年心理健康提供了理论指导与实证支持。

2 研究方法

2.1 被试与施测程序

采用方便抽样法从武汉市三所全日制中学选取有社交网站使用经验的初中生 950 名, 以班级为单位, 对其进行问卷施测。回收整理得到有效问卷 886 份(有效率为 93.26%), 被试年龄为 11~18 岁($M = 13.30$; $SD = 0.96$), 其中, 男生 458 人(51.69%), 女生 428 人(48.31%); 初一为 236 人

(26.64%),初二为 429 人(48.42%),初三为 221 人(24.94%)。

2.2 研究工具

2.2.1 社交网站成瘾量表

采用 Koc 和 Gulyagci(2013) 编制的社交网站成瘾量表,经过多名心理学专业和英语专业的本科生和研究生对该量表进行翻译和回译,最终确定中文版的社交网站成瘾量表。该量表共包含 8 个项目,所有的项目 1(完全不符合)–5(完全符合)五级计分,得分越高表明个体社交网站成瘾的程度越强。在本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.85。

2.2.2 认知负载量表

整合 Maier 等(2012) 编制的社交负载量表和 Tarafdar 等(2010) 编制的信息技术负载量表的项目,并参考 Choi 和 Lim(2016) 的文章将整合后的量表命名为认知负载量表。该英文量表经多名英语专业和心理学专业的本科生和研究生的翻译和回译后,最终确定中文版的认知负载量表。该量表共包含 10 个项目,所有的项目 1(完全不同意)–7(完全同意)七点评分,得分越高表明个体体验到的认知负载的程度越强。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.92。

2.2.3 核心自我评价量表

本研究采用任志洪、叶一舵(2009) 修订的原 Judge 等(2003) 编制的核心自我评价量表(Core Self-Evaluations Scale, CSES) 的中文版。该量表共有 8 个项目,所有项目均采用 1(非常不符合)–5(非常符合)五级评分,得分越高表明个体的核心自我评价越积极。在本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.85。

2.2.4 流调中心抑郁量表

本研究采用 Radloff(1977) 编制的流调中心抑郁量表(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D) 的中文版(汪向东,王希林,马弘,1999),该量表主要对被试最近两周的抑郁症状进行评估。量表共包含 20 个项目,所有项目均采用 1(偶尔)–4(多数时间)四级评分,得分越高表明个体抑郁症状出现的频率也越高。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.88。

3 结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

本研究采用探索性因素分析法对可能存在的共

同方法偏差进行检验(周浩,龙立荣,2004)。整合各问卷所有项目并在 SPSS 17.0 中进行探索性因素分析,析出的第一个公因子解释率为 12.99%,远小于 40%,因此,本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2 社交网站成瘾、认知负载、核心自我评价以及抑郁的相关分析

相关分析结果表明,社交网站成瘾、认知负载、核心自我评价以及抑郁两两之间均呈显著相关(如表 1 所示)。

表 1 描述性统计结果和变量间的相关分析结果

	M	SD	1	2	3	4
1 社交网站成瘾	2.11	0.85	1			
2 认知负载	2.29	1.11	0.64***	1		
3 核心自我评价	3.36	0.83	-0.32***	-0.30***	1	
4 抑郁	1.77	0.51	0.28***	0.30***	-0.70***	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$,下同。

3.3 认知负载和核心自我评价的中介效应检验

社交网站成瘾、认知负载、核心自我评价以及抑郁两两之间均存在显著相关,这符合进一步对认知负载和核心自我评价进行中介效应分析的统计学要求(温忠麟,叶宝娟,2014)。本研究采用 Hayes(2012) 编制的 SPSS 宏(<http://www.af-hayes.com>),在控制性别、年龄、年级的条件下,分析认知负载和核心自我评价在社交网站成瘾与抑郁关系中的中介作用。回归分析结果(见表 2)表明,社交网站成瘾对抑郁具有显著的正向预测作用($B = 0.28$, $p < 0.001$);将社交网站成瘾、认知负载和核心自我评价共同纳入回归方程后,社交网站成瘾对抑郁的预测作用变得不显著了($B = 0.00$, $p > 0.05$);社交网站成瘾直接正向预测认知负载($B = 0.64$, $p < 0.001$),负向预测核心自我评价($B = -0.20$, $p < 0.001$);认知负载直接负向预测核心自我评价($B = -0.17$, $p < 0.001$);认知负载和核心自我评价分别对抑郁具有显著的正、负向预测作用($B = 0.10$, $p < 0.001$; $B = -0.67$, $p < 0.001$)。

中介效应分析结果(见表 3 和图 1)表明,认知负载和核心自我评价在社交网站成瘾与抑郁之间起完全中介作用,中介效应值为 0.28。具体而言,中介效应由三条路径产生的间接效应组成:通过社交网站成瘾→认知负载→抑郁的途径产生的间接效应 1(0.07);通过社交网站成瘾→认知负载→核心自我评价→抑郁的途径产生的间接效应 2(0.07);通

过社交网站成瘾→核心自我评价→抑郁的途径产生的间接效应 3(0.14)。表 3 数据显示,三个间接效应依次占总效应的 23.68%、26.45%、49.41%,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。两两比较不同路径的间接效应是否存在显著差异:比较 1 表明,间接效应 1 与间接效应 2 差异的 Bootstrap 95% 置信区间包含 0 值,表明间接效应 1 与间接效应 2 不存在显著差异;采用同样的比较思想,间接效应 1、间接效应 2 与间接效应 3 均不存在显著差异。详细路径模型见图 1。

表 2 模型中变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F _(df)	B	t
抑郁		0.30	0.09	16.39 ^{***} ₍₄₎		
	性别				0.13	1.89
	年龄				-0.01	-0.24
	年级				0.05	0.77
	社交网站成瘾				0.28	7.46 ^{***}
认知负载		0.64	0.41	127.23 ^{***} ₍₄₎		
	性别				-0.11	-2.03 [*]
	年龄				0.04	0.93
	年级				-0.02	-0.28
	社交网站成瘾				0.64	21.33 ^{***}
核心自我评价		0.38	0.15	27.61 ^{***} ₍₅₎		
	性别				-0.25	-3.84 ^{***}
	年龄				0.00	0.06
	年级				-0.08	-1.20
	社交网站成瘾				-0.20	-4.32 ^{***}
抑郁		0.71	0.50	119.86 ^{***} ₍₆₎		
	性别				-0.02	-0.43
	年龄				-0.02	-0.49
	年级				-0.00	-0.01
	社交网站成瘾				0.00	0.03
	认知负载				0.10	2.83 ^{***}
	核心自我评价				-0.67	-19.94 ^{***}

注:模型中各变量均经过标准化处理,下同。

表 3 认知负载、核心自我评价的中介效应分析

	间接效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应
总间接效应	0.28	0.03	0.21	0.34	99.53%
间接效应 1	0.07	0.02	0.02	0.11	23.68%
间接效应 2	0.07	0.02	0.04	0.11	26.45%
间接效应 3	0.14	0.03	0.08	0.20	49.41%
比较 1	-0.01	0.03	-0.07	0.05	
比较 2	-0.07	0.04	-0.15	0.01	
比较 3	-0.06	0.05	-0.16	0.03	

注:Boot 标准误以及 Boot CI 下限和上限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;所有数值保留两位小数。

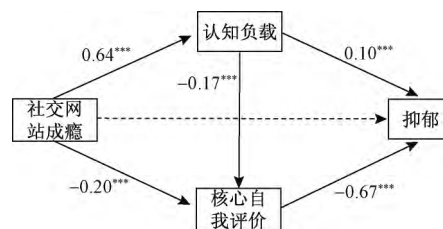


图 1 社交网站成瘾对抑郁影响的路径图

4 讨论

本研究在素质-压力模型、抑郁的认知理论及相关研究结果的基础上,探讨了社交网站成瘾与抑郁的关系及其作用机制。研究发现社交网站成瘾与抑郁存在显著正相关,进一步回归分析的结果也表明社交网站成瘾对抑郁具有显著的正向预测作用,研究假设 1 得到了验证。但当社交网站中的认知负载和核心自我评价进入回归方程后,社交网站成瘾对抑郁的直接预测作用就变得不显著了。中介检验的结果表明,社交网站中的认知负载和核心自我评价在社交网站成瘾对抑郁的影响中起完全中介作用,且这一中介作用包含了三条路径:社交网站中的认知负载和核心自我评价的单独中介作用,以及社交网站中的认知负载→核心自我评价的链式中介作用,研究假设 2、假设 3 和假设 4 也得到了验证。

4.1 社交网站成瘾与抑郁的关系

本研究发现,社交网站成瘾对抑郁具有显著的消极影响,这一结果支持了以往有关社交网站成瘾与其他心理社会适应问题的研究(Meena, Soni, Jain, & Paliwal, 2015; Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafian, Nor, Griffiths, 2016),表明社交网站成瘾是导致青少年心理社会适应问题的一个重要风险因素。青春期是个体产生焦虑、抑郁、低自尊等心理问题的易感期(McLaughlin & King, 2015),而社交网站作为一个可供青少年展示自我并与同伴交流的平台虽然会给青少年的生活带来积极影响,但是不恰当的使用或过度的使用也会在一定程度上增加个体产生心理社会适应问题的可能性。迷恋社交网站的青少年常反复查看网站动态,并期待好友点赞与评论,如果长期没有收到好友积极的反馈或收到消极反馈,个体可能会产生消极情绪(Neira & Barber, 2014)。且社交网站成瘾的个体投入过量的心理和时间资源在社交网站中,对其具有强烈的依赖性。当难以登录社交网站时,他们可能会表现出焦虑、烦躁及抑郁等不良情绪(Woods & Scott, 2016)。因

此, 社交网站成瘾会对青少年的心理社会适应产生消极影响。

4.2 认知负载和核心自我评价的单独中介作用

研究结果表明, 社交网站成瘾能通过认知负载和核心自我评价的单独中介作用对青少年的抑郁产生影响, 这说明认知负载和核心自我评价是社交网站成瘾引发不良心理适应的重要因素。该结果支持了以往研究结果, 即认知负载能在社交网站使用与个体心理适应间的关系中起中介作用(Chen & Lee, 2013), 核心自我评价能在其他变量对抑郁的预测中起中介作用(范兴华等, 2016)。且社交网站成瘾并不直接导致抑郁, 这进一步说明认知负载和核心自我评价在两者关系中的重要性。

社交网站成瘾的青少年会花费大量的时间和精力在社交网站上, 如浏览好友的动态、分享自己的感受, 在此基础上, 个体与社交网站好友的互动会大大增加, 有利于建立和维持良好的人际关系。但是随着心理资源的消耗, 个体在社交网站中处理人际事务和信息时倍感压力与苦恼, 即产生认知负载(Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012, 2015)。一方面, 大部分青少年在社交网站中拥有很多好友, 对好友过度的关心(如将使好友感到快乐视为己任)以及人际交往问题(如礼尚往来)会给个体带来压力, 同时, 也容易使个体感到苦恼, 情绪低落。另一方面, 社交网站中信息较多(如好友动态、营销号动态、广告等), 其中大部分无关紧要的信息也会占用个体的心理资源, 由此产生的累积效应可能会使个体感到压抑, 产生不良情绪(Lee, Son, & Kim, 2016)。因此, 社交网站成瘾会通过认知负载的中介作用预测青少年抑郁。

过度使用社交网站会导致消极的自我评价从而提高个体抑郁的可能性。社交网站的用户倾向于向好友展现积极的一面(如晒旅游、秀恩爱), 且与好友在年龄、社会经历等多方面都有着较高的相似性(Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014)。经历社交网站成瘾的个体往往会长时间接触社交网站, 这在一定程度上提高了与他人进行上行社会比较的频率, 并使个体产生自己不如他人等消极自我评价, 即造成个体的核心自我评价降低(Feinstein, Hershenberg, Bhatia, Latack, Meuwly, Davila, 2013), 并进一步降低个体的幸福感, 提高其抑郁的可能性。长时间使用社交网站会使个体在一定的程度上忽视自己的工作、学习, 且与家人进行深度交流的机会减少, 这提高了家人对个体产生不良印象的可能性, 导

致个体自我认同感降低, 产生消极情绪(Hartup, 1996)。因此, 社交网站成瘾会通过核心自我评价的中介作用对抑郁产生影响。

4.3 认知负载、核心自我评价的链式中介作用

作为社交网站使用给个体带来的一种压力体验, 认知负载对个体的自我评价有着重要影响。抑郁的素质-压力模型认为社交网站认知负载(压力)和核心自我评价(素质)共同影响抑郁的产生与发展(Maier et al., 2012; Monroe & Simons, 1991; Southall & Roberts, 2002)。且认知负载能在社交网站使用对心理社会适应的影响中起中介作用(Chen & Lee, 2013), 核心自我评价能在认知负载等压力体验对抑郁的影响中起中介作用(任志洪, 江光荣, 叶一舵, 2011)。在此基础上, 本研究从认知过载和自我评价的角度证实了社交网站成瘾能通过认知负载和核心自我评价的链式中介作用对抑郁产生影响。这既深入揭示了社交网站成瘾影响抑郁的具体心理机制, 也深化了社交网站使用与青少年自我发展、心理社会适应的研究。

经历社交网站认知负载的个体会对自己产生消极评价, 即核心自我评价水平降低, 并诱发抑郁等不良情绪。青少年渴望与社交网站中的好友互动, 但高认知负载伴随的人际交往压力可能导致其在社交网站的互动中处于被动位置(聂衍刚, 曾敏霞, 张萍萍, 万华, 2013)。在此基础上, 个体会怀疑自身人际交往能力, 影响其在社交中表现, 如产生退缩行为、难以给予好友支持性回应等, 导致个体对自身的评价降低, 产生社交焦虑、抑郁情绪(聂衍刚等, 2013; Schraml, Perski, Grossi, & Simonssonsarnecki, 2011)。此外, 经历认知负载的个体的认知资源和情感资源被各种人际事务和信息过度消耗后, 面对有积极偏差的信息难以做出合理的判断, 更容易产生“不如他人”的想法, 诱发消极情绪(Feinstein et al., 2013; Wenzlaff & Eisenberg, 2002)。

4.4 本研究的价值与局限

本研究在社交网站兴起的大背景下, 以素质-压力模型、抑郁的认知理论为基础, 在初中生群体中探讨了社交网站成瘾对个体抑郁情绪的影响, 并进一步探讨了社交网站成瘾对抑郁的作用机制——认知负载和核心自我评价的中介作用。结果发现, 社交网站成瘾并不直接导致抑郁, 而是通过认知负载和核心自我评价的单独中介作用以及认知负载→核心自我评价的链式中介作用对抑郁产生影响。这表明, 社交网站中的认知负载和核心自我评价是社交

网站成瘾导致抑郁的关键因素。本研究拓展了以往社交网站成瘾对个体心理社会适应影响的研究,对于弱化或抑制社交网站成瘾对青少年自我评价、心理社会适应的消极影响具有重大意义。在实践上,该研究结果还启发青少年如何正确合理地使用社交网站。首先,青少年要理性看待社交网站建立和维系人际关系的功能,要意识到过分在意好友感受的消极影响,不要在社交网站互动中投入过多的心理资源。其次,青少年要客观看待他人在社交网站中呈现的信息,对有积极偏向的信息保持警惕,降低其威胁个体自我评价水平的可能性。最后,青少年要意识到自身心理资源的有限性,不要因为人际交往和信息处理的压力就感到灰心,怀疑自己的能力。

本研究也存在一些不足之处。首先,由于时间等客观因素的限制,本研究采用的是横断研究设计,尽管以往的研究为本研究提供了坚实的基础,但是还是难以得出确切的因果关系。今后可以采用纵向的研究设计或是设计实验对各变量间的因果关系进行进一步考察。其次,本研究所有数据均来自青少年的自我报告,尽管共同方法偏差不明显,但是社会称许性可能影响青少年的作答,因此未来的研究可以尝试从多个信息源收集数据。

5 结论

本研究得出以下结论:

(1) 社交网站成瘾、认知负载、核心自我评价和抑郁两两间存在显著的相关,且社交网站成瘾对抑郁具有显著的正向预测作用。

(2) 认知负载和核心自我评价能够在社交网站成瘾与抑郁的关系中起完全中介作用。具体而言,社交网站成瘾通过三条路径影响抑郁:一是认知负载的单独中介作用;二是核心自我评价的单独中介作用;三是认知负载→核心自我评价的链式中介作用。

参考文献:

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Vol. 32): University of Pennsylvania Press.
- Chen, W., & Lee, K. H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology Behavior & Social Networking*, 16(10), 728–734.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality & Individual Differences*, 34(6), 921–942.
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in hong kong chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20(2), 311–317.
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young south korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245–254.
- Clasen, P. C., Fisher, A. J., & Beevers, C. G. (2015). Mood-reactive self-esteem and depression vulnerability: Person-specific symptom dynamics via smart phone assessment. *PLoS ONE*, 10, e0129774. doi: 10.1371/journal.pone.0129774.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., & Ruffini, C., et al. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology Behavior & Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170.
- Guedes, E., Nardi, A. E., Machado, S., King, A. L. S., Guedes, E., & Nardi, A. E., et al. (2016). Social networking, a new online addiction: A review of facebook and other addiction disorders. *Medicalexpress*, 3(1), 1–6.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1), 34–47.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1–13.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. Retrieved from <http://www.athayes.com/public/process2012.pdf>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, facebook usage, and facebook addiction model of taiwanese university students. *Telematics & Informatics*, 31(4), 597–606.
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective* (pp. 32–46). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability – with job satisfaction and job performance: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80–92.

- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The core self-evaluation scale: Development of a measure. *Personnel Psychology*, 56(2), 303–331.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., & Seo, J. S., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology Behavior & Social Networking*, 16(4), 279–284.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Laumer, S., Mailer, C., & Weinert, C. (2013). The negative side of ICT-enabled communication: The case of social interaction overload in online social networks. In *Proceedings of the 21st European conference on information systems (ecis)*. Completed research. Paper 86.
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61.
- Maalouf, F. T., Atwi, M., & Brent, D. A. (2011). Treatment-resistant depression in adolescents: Review and updates on clinical management. *Depression & Anxiety*, 28(11), 946–954.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., et al. (2012). When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites' users. In *Proceedings of the 20th European Conference on Information Systems*, p. 71.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447–464.
- McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). Developmental trajectories of anxiety and depression in early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(2), 311–323.
- Meena, P. S., Soni, R., Jain, M., & Paliwal, S. (2015). Social networking sites addiction and associated psychological problems among young adults: A study from North India. *Diabetes & Metabolism*, 6(1), 14–16.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implication for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406–425.
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, 44, 64–69.
- Neira, C. J. B., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self concept, self esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257–267.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*, 48(3), 422–436.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonssonsarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: the role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34(5), 987–996.
- Selye, H. (1976). *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott Co.
- Southall, D., & Roberts, J. E. (2002). Attributional style and self-esteem in vulnerability to adolescent depressive symptoms following life stress: A 14-week prospective study. *Cognitive Therapy & Research*, 26(5), 563–579.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565–576.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B., & Ragu-Nathan, T. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301–328.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584–590.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Wenzlaff, R. M., & Eisenberg, A. R. (2002). Mental control after dysphoria: Evidence of a suppressed, depressive bias. *Behavior Therapy*, 32(1), 27–45.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166.
- 陈武, 周宗奎, 王明忠. (2013). 高中生父母冲突与抑郁: 自尊的

- 中介作用. *中国临床心理学杂志*, 21(1), 136-138.
- 丁倩, 周宗奎, 张永欣. (2016). 大学生社交网站使用与依赖: 积极自我呈现的中介效应与关系型自我构念的调节效应. *心理发展与教育*, 32(6), 683-690.
- 范兴华, 陈锋菊, 唐文萍, 黄月胜, 袁宋云. (2016). 流动儿童歧视知觉、自尊与抑郁的动态关系: 模型检验. *中国临床心理学杂志*, 24(1), 45-48.
- 方杰, 张敏强, 邱皓政. (2012). 中介效应的检验方法和效果量测量: 回顾与展望. *心理发展与教育*, 28(1), 105-111.
- 郭昫澄, 郭永玉. (2012). 社会情境中的控制感. *心理科学进展*, 20(11), 1860-1868.
- 蔺秀云, 方晓义, 刘杨, 兰菁. (2009). 流动儿童歧视知觉与心理健康水平的关系及其心理机制. *心理学报*, 41(10), 967-979.
- 刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎. (2017). 被动性社交网站使用与自尊和自我概念清晰性: 有调节的中介模型. *心理学报*, 49(1), 60-71.
- 聂衍刚, 曾敏霞, 张萍萍, 万华. (2013). 青少年人际压力、人际自我效能感与社交适应行为的关系. *心理与行为研究*, 11(3), 346-351.
- 牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 孔繁昌, 田媛. (2016). 基于 QQ 空间的社交网站使用对青少年抑郁的影响: 上行社会比较和自尊的序列中介作用. *心理学报*, 48(10), 1282-1291.
- 任志洪, 江光荣, 叶一舵. (2011). 班级环境与青少年抑郁的关系: 核心自我评价的中介与调节作用. *心理科学*, 34(5), 1106-1112.
- 任志洪, 叶一舵. (2009). 核心自我评价量表的中文修订. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (4), 157-163.
- 汪向东, 王希林, 马弘. (1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)*. 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 有调节的中介模型检验方法: 竞争还是替补. *心理学报*, 46(5), 714-726.
- 张中奎. (2015). 网站复杂度对消费者购买意愿的影响——基于认知负荷的中介效应(硕士学位论文). 中国科学技术大学, 合肥.
- 中国互联网络信息中心. (2017). 《中国互联网络发展状况统计报告》. 来自 <http://cninic.cn/hlwfzyj/hlwexzbg/hlwztjbg/201708/P020170807351923262153.pdf>
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.

The Effect of Social Network Sites Addiction on Adolescents' Depression: Mediating Role of Cognitive Overload and Core Self-evaluation

CHEN Chunyu¹ LIAN Shuailei¹ SUN Xiaojun¹ CHAI Huanyou^{1,2} ZHOU Zongkui¹

(1. Key Laboratory of Adolescent CyberPsychology and Behavior (CCNU), Ministry of Education; School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079; 2. National Engineering Laboratory for Technology of Big Data Applications in Education, National Engineering Research Center for E-Learning, Central China Normal University, Wuhan 430079)

Abstract: The purpose of this study was to investigate the underlying mechanism between social network sites addiction and depression in adolescents. Based on the Diathesis-stress theory, a questionnaire, including *Social Network Sites Addiction Scale*, *Cognitive Overload Scale*, *Core Self-Evaluations Scale*, and *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), was used to investigate 886 junior school students from three full-time middle schools in Wuhan. The results indicated that: (1) There were significant correlations among social network sites addiction, cognitive overload, core self-evaluation and depression, and social network sites addiction significantly and positively predicted the level of depression; (2) Cognitive overload and core self-evaluation played mediating roles between social network sites addiction and depression. In particular, social network sites addiction affected depression through three paths: one was the mediating role of cognitive overload; the second was the mediating role of core self-evaluation; the third was the chain-mediated role of both cognitive overload and core self-evaluation. In summary, this study uncovered the mechanism underlying the relationship between social network sites addiction and depression, which contributes to the understanding of the complex mechanism between social network sites addiction and its outcomes.

Key words: social network sites addiction; cognitive overload; core self-evaluation; depression; adolescents