

# 不同社交网站使用与大学生抑郁的关系:链式中介模型\*

田录梅 潘月 董鑫月 孔莲

(山东师范大学心理学院, 济南 250358)

**摘要:**为探讨不同社交网站使用(微信和微博)和大学生抑郁的关系以及上行社会比较和妒忌在其中的链式中介作用,采用问卷法对481名大学生进行施测。结果发现:(1)微信对大学生抑郁的总效应不显著,而微博对大学生抑郁的总效应显著,即微博使用越多,抑郁越多;(2)微信使用既可以直接负向预测抑郁,也可以通过上行社会比较和妒忌的链式中介作用间接地正向预测抑郁;而微博使用不能直接预测抑郁,其效应完全由上行社会比较和妒忌所链式中介。研究提示,微信使用和微博使用与大学生抑郁的关系及其机制是不同的,微信比微博有更复杂的作用机制和多种效应。

**关键词:**社交网站使用;抑郁;上行社会比较;妒忌;大学生

**分类号:**B844

## 1 引言

社交网络的发展和普及,创造了一个新的合作与交流的世界(Cheung et al., 2011)。根据中国互联网络信息中心(2019)发布的最新统计报告,截至2018年12月,使用互联网的中国网民数量达到了8.29亿,其中20~29岁的网民群体占比最高,达26.8%,学生群体占比最高,为25.4%。大学生成为使用网络的一个重要群体。在网络的应用方面,微信朋友圈和QQ空间使用率分别达83.4%和58.8%,微博使用率达42.3%,成为中国网民的三大主流社交应用。

在社交网络为人们提供极大便利的同时,其弊端也随之显现,如容易引发抑郁(Nesi & Prinstein, 2015)。但国内关于此方面的学术研究还处于起步阶段,而西方研究则一般针对于Facebook、Twitter等社交软件,与我国大学生使用的主流社交软件在性质上有很大差异。基于此,本研究分别以微信和微博为例,探讨大学生不同本土化社交网站使用和抑郁的关系差异,以及上行社会比较和妒忌在二者关系中的作用。

### 1.1 社交网站使用与抑郁的关系

尽管有些研究发现社交网站的使用可以给个体带来积极影响,如降低个体的孤独感(Zhong, 2014)、减少抑郁(Wright et al., 2012)、增强主观幸

福感(Elison et al., 2007)和生活满意度(Indian & Grieve, 2014)等,但也有很多研究发现社交网站的使用会带来一系列的消极后果。例如,过多地使用社交网站会使睡眠质量变差、降低自尊水平(Woods & Scott, 2016)、破坏主观幸福感(Chen et al., 2016; Ding et al., 2017)、增加抑郁(Kross et al., 2013; Moreno et al., 2011)等。由于很多研究发现Facebook使用与抑郁之间具有正向关系,因此O'keeffe和Clarke-Pearson(2011)在他们的临床报告中首次提出了“Facebook抑郁”(Facebook depression)这一特定概念,用来形容过度使用Facebook而引发的临床抑郁症状。

可见,社交网站本身是一柄双刃剑,如何使用以及使用过程中的经历和体验才是更重要的。例如,有研究发现真正影响抑郁的是使用社交网站时的内容,无意义的社交内容会中介社交网站使用和抑郁的关系(Sagioglou & Greitemeyer, 2014);社交网站使用还可以通过社会比较或者妒忌增加个体的消极情绪,如抑郁(Tandoc et al., 2015; 丁倩等, 2017)。但社交网站的使用也有利于个体与朋友保持联系和认识新朋友(Elison et al., 2007),帮助个体获得更多的社会资本,而线上社会资本会中介社交网站使用与抑郁的关系(Frison & Eggermont, 2015),社会支持也可以减轻抑郁情绪(Park et al., 2016)。因此,社交网站使用和抑郁之间的关系可

\* 基金项目:国家社会科学基金一般项目(16BSH103)。

通讯作者:田录梅, E-mail: tianlumei@sina.com

能会因具体的网上经历(二者之间的中介因素)不同而不同。积极经历会中介二者的负向关系,消极经历则会中介二者的正向关系。

### 1.2 上行社会比较、妒忌和抑郁

大量研究表明在社交网站使用和抑郁之间的正向关系中,妒忌引起的中介机制是关键(Tandoc et al., 2015)。妒忌(envy)是个体意识到别人拥有自己试图拥有但却缺乏的东西时体验到自卑、敌意和怨恨的一种混合情绪(Parrot & Smith, 1993)。它直接产生于社会比较的情境中(吴宝沛, 张雷, 2012),或者说消极的社会比较是妒忌产生的核心(Smith & Kim, 2007)。

社会比较是以评估或提升自我某方面为目的,将自己与他人进行比较,无论是有意还是无意,这种比较都是一种普遍的社会现象(Suls et al., 2002)。上行社会比较(upward social comparison)是指人们通常与能力或贡献比自己大的人进行比较(Collins, 1996)。自我提升的欲望会驱使个体进行上行社会比较以达到提高自己在特定领域内的能力的目的(Taylor et al., 1995),但是在与优秀个体比较的过程中,自尊心会受伤(Morse & Gergen, 1970),产生消极情绪(Lazarus, 1991)。根据社会等级理论(Social Rank Theory),那些没有成功或认为自己没有成功的个体,会认为自己属于从属地位,容易被超越,所以很容易导致抑郁(Sloman et al., 2003)。许多研究表明上行社会比较和妒忌是产生抑郁的原因(Lee, 2014; Nesi & Prinstein, 2015),并且妒忌能够中介上行社会比较和抑郁的关系(Tandoc et al., 2015; 连帅磊等, 2017)。

### 1.3 社交网站使用、上行社会比较和妒忌

出于印象管理策略,用户在社交网站上展示的信息会更注重积极的特征与愉悦的体验(Utz, 2015; 张永欣等, 2017)。因此用户会频繁地接触到社交网站上那些高度管理甚至不切实际的“动态”,从而更倾向于认为其他人的生活更美好(Chou & Edge, 2012),由此产生上行社会比较。此外,在社交网站的使用过程中,因为社会比较信息(朋友数量)比现实中更加突出,所以社会比较在使用社交平台时更为普遍(Vogel et al., 2014)。这又进一步导致了社交网站使用中上行社会比较的增加(Appel et al., 2015)。

尽管积极情绪(如幸福感)可以通过社交网站相互感染(Coviello et al., 2014),但上行社会比较却会使个体产生更强烈的社会孤立感(Shensa et

al., 2016)从而导致不良情绪。比如有研究发现暴露于正向的帖子下会引发个体的妒忌并导致抑郁(Tandoc et al., 2015)。当个体暴露于社交网站中的积极信息时,妒忌是一种潜在的情绪结果(Chou & Edge, 2012; 张永欣等, 2016)。而上行社会比较是妒忌的核心(Smith & Kim, 2007),缺乏自尊(Sowislo & Orth, 2013)、消极地与他人进行比较(Appel et al., 2015)会使个体倾向妒忌。

研究已发现上行社会比较在社交网站使用与妒忌之间的关系中起中介作用(Lim & Yang, 2015; 丁倩等, 2017)。当个体的社交网站使用强度越高时,个体会有更多机会接触他人的优势信息(Mehdizadeh, 2010),引发更多的社会比较(Appel et al., 2015),进而引发妒忌(Chou & Edge, 2012)。

综上,社交网站使用和抑郁的关系可能部分取决于是否存在上行社会比较以及由此引发的妒忌。在社交网站使用和抑郁的正向关系(即“Facebook 抑郁”)中,上行社会比较和妒忌可能是重要的链式中介变量,而以往有关研究对此尚缺乏充分的系统的探讨,多限于片段化关系研究,且多是对单一社交网站,尤其是西方网站的研究,缺乏对本土化社交网站及其与不同社交网站比较的研究。

### 1.4 不同社交网站中的关系强度及其不同影响

根据弱关系理论(Weak Ties Theory),在不同的社交网站中,个体可能拥有不同的关系强度,这可能会对社交网站使用与抑郁之间的中介机制产生影响。强关系(strong ties)通常指个人的社会网络同质性较强,人与人之间关系紧密,有较强的情感联结,如个体与家人、亲近的朋友间的关系;而弱关系(weak ties)则是指个人的社会网络异质性较强,人与人之间关系并不紧密,情感联结较为淡薄(Granovetter, 1973)。

尽管强关系网络会给个体带来许多积极影响,但它也是一把双刃剑,可能会引发个体的消极情绪体验。根据 Tesser(1988)的自我评价维护理论(Self-Evaluation Maintenance Theory, SEM),他人在与个体自我相关度较高的任务中表现出色,特别是关系密切的人表现出色,会引发个体较强的上行社会比较,损害个体的自我评价,并产生妒忌等消极情绪体验,这在 SEM 中被称为“比较过程(comparison process)”;而当一个任务与个体的自身工作无关时,亲密朋友的出色表现不会引起比较和妒忌,反而可以改善自我评价,并产生积极情绪体验,这在 SEM 中被称为“反射过程(reflection process)”。尽

管以往关于 Facebook 的研究中发现了关系强度与妒忌之间的正相关关系(Lin & Utz, 2015), 但显然这一正相关关系仍可能以上行社会比较为中介。当个体与社交网站(如微信)中的朋友关系比较亲密时, 社交网站的使用和抑郁间的关系及其机制可能会比较复杂: 一方面由于关系较强和相似的生活状态, 好友发布的积极信息可能与自己的领域有关(比如都参加了某场考试, 好友的成绩比自己更好), 会引起较强的上行社会比较, 由此引起的妒忌也会较强, 继而引发的抑郁也越多; 另一方面, 亲密好友发布的积极信息也可能与自己的工作无关(比如好友成功做出了一顿美食), 从而出现反射过程, 即分享好友的成功与快乐, 从而有助于减少抑郁情绪。

而与强关系网络相比, 社交网站中的弱关系网络可能会对个体心理产生相对消极的影响。因为个体与弱关系网络中的好友关系并不紧密, 反射过程基本不存在, 难以分享“别人的快乐”, 但印象管理引发的积极信息偏差和上行社会比较却依然存在, 从而导致妒忌及之后的抑郁情绪。此外, 弱关系网络中更易产生对应偏见从而加剧上述效应。所谓对应偏见(correspondence bias)即人们倾向于认为他人的言行反映了他们稳定的人格特质, 而不是受情境因素的影响(Gilbert & Malone, 1995)。研究发现, 由于缺乏一定的了解, 情感联结也较为淡薄, 当个体看到 Facebook 上亲密度低的好友发布积极动态时, 对应偏见更容易发生, 即个体更倾向于认为他人总是快乐的, 而很少关注影响他人行为的情境(Chou & Edge, 2012)。因此, 弱关系网络中, 个体会经常觉得别人比自己活得更好或比自己更优秀而不考虑其具体背景, 这种上行社会比较更易诱发妒忌情绪, 进而提高抑郁水平。

然而, 上述假设还基本停留于理论推论层面, 尚缺乏充分的实证证据支持。而且, 如前所述, 以往研究发现大多是基于 Facebook 等西方社交网站得出的, 来自国内本土化社交网站的研究尚不多见。西方社交网站与我国本土化的社交平台有很大差异, 而且即使是我国本土化的社交平台也存在明显不同。例如, 微信和微博是我国具有代表性但性质又很不相同的两个本土化社交网站。微信包含即时通信功能及其所衍生出来的社交服务, 微信好友来源以 QQ 好友和手机通讯录好友为核心, 主要是熟悉的亲人、朋友(赵振祥, 王洁, 2013; 中国互联网信息中心, 2013), 用户在与朋友进行交流之前需要进行

验证并得到对方的同意, 从而形成双向的对等关系。微信创建了基于双向互动的“强关系”网络, 致力于构建一个“没有陌生人”的世界(李林容, 2015)。有研究表明, 微信对以强关系为基础的粘结点社会资本的影响最为明显(赵曙光, 2014)。而微博则更加关注于信息的传播, 主张面向所有人分享简短实时信息, 它的媒体属性较强, 社交属性较弱(魏超等, 2015), 其用户不需要经过好友验证便可通过私信的方式与对方交流或者直接浏览对方的个人主页, 从而基于网络陌生人群构成了相对的“弱关系”网络(中国互联网信息中心, 2013), 并且微博对以弱关系为基础的桥接型社会资本的影响要高于粘结点社会资本(赵曙光, 2014)。此外, 微博的算法会将用户多次关注浏览的内容进行重复推送(高明等, 2014), 从而增加了用户接触到具有积极化倾向的信息的概率和上行比较的概率。微博的这些特点和 Facebook 有一定相似性。基于此, 本研究将以微信和微博为例, 探讨不同社交网站使用和大学生抑郁的关系及其中介机制。我们基于弱关系理论和自我评价维护理论提出假设: 使用微信(1)既可能导致与熟悉朋友的上行社会比较并产生较强的妒忌心理, 进而增加抑郁;(2)也可能直接反射亲密朋友的杰出表现, 分享成功的快乐, 进而改善抑郁; 相反, (3)使用微博的个体由于与朋友的关系较弱, 反射过程基本不存在, 因而与个体情绪的关系较消极;(4)但微博上也会存在较多上行社会比较, 因此, 使用微博也会引起妒忌, 进而引发抑郁。

综上, 我们将以大学生为被试, 以弱关系理论和自我评价维护理论为基础, 探讨不同本土化社交平台(微信和微博)的使用与抑郁的关系及其关系机制, 以进一步检验上述理论和已有发现在我国文化背景中的适用性, 弥补西方研究的不足, 并为大学生的在线社交提供有益的参考。

## 2 方法

### 2.1 被试

采用线上发放问卷的方式, 从十余所大学中具有微信和微博使用经验的大学生中收集数据。共发放网络链接 503 份, 回收有效问卷 481 份(95.6%)。被试年龄在 17 ~ 25 岁之间, 平均年龄为 20.09 岁( $SD = 1.64$ )。其中男生为 212 人(44.07%), 女生为 269 人(55.93%)。大学生使用微信的平均年限为 2.23 年( $SD = 0.85$ ), 微博的平均年限为 1.99 年( $SD = 0.98$ )。

## 2.2 研究工具

### 2.2.1 社交网站使用强度问卷

采用孙晓军等人(2016)翻译修订、Ellison 等人(2007)编制的社交网站使用强度问卷对大学生的社交网站(本研究中具体为微信和微博)使用情况进行评估。并根据孙晓军等人(2016)的建议删除前两个项目,只使用后 6 个项目测量个体与社交网站(微信或微博)的情感联系以及社交网站融入个体生活的程度(如“使用社交网站已经成了我的日常习惯”),采用 Likert 5 点计分(1 = “很不符合”~ 5 = “非常符合”)。验证性因素分析(CFA)结果良好:微信: $\chi^2/df=3.23$ , RMSEA = 0.07, AGFI = 0.95, NFI = 0.99, GFI = 0.98, IFI = 0.99, TLI = 0.98, CFI = 0.99; 微博: $\chi^2/df=4.23$ , RMSEA = 0.08, AGFI = 0.94, NFI = 0.99, GFI = 0.98, IFI = 0.99, TLI = 0.97, CFI = 0.99。最后求出个体在六个项目上的平均分,即为个体在该社交网站的使用强度,分数越高,表明社交网站使用强度越大。本研究中,该问卷在微信和微博中的 Cronbach  $\alpha$  系数分别为 0.86 和 0.90。

### 2.2.2 上行社会比较问卷

采用白学军等人(2013)翻译修订、Gibbons 和 Buunk(1999)编制的爱荷华-荷兰比较倾向量表(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, INCOM)中的上行比较分量表,测量个体分别在微信和微博上的上行社会比较情况。该量表包含 6 个项目(如“在社交网站中,我经常喜欢与那些比自己做得好的人进行比较”),采用 Likert 5 点计分(1 = “很不赞同”~ 5 = “非常赞同”)。CFA 结果良好:微信: $\chi^2/df=3.23$ , RMSEA = 0.07, AGFI = 0.95, NFI = 0.99, GFI = 0.98, IFI = 0.99, TLI = 0.98, CFI = 0.99; 微博: $\chi^2/df=4.23$ , RMSEA = 0.08, AGFI = 0.94, NFI = 0.99, GFI = 0.98, IFI = 0.99, TLI = 0.97, CFI = 0.99。求取各项目平均分即为上行社会比较的总分,分数越高,说明个体越倾向于与他人进行上行社会比较。本研究中,该问卷在微信和微博中的 Cronbach  $\alpha$  系数分别为 0.91 和 0.90。

### 2.2.3 妒忌量表

采用连帅磊等人(2017)翻译修订、Tandoc 等人(2015)编制的妒忌问卷测量被试分别在微信和微博上体验到的妒忌情绪。该问卷是单维问卷,包含 8 个项目(如“看到别人有那么多快乐,某种程度上我感觉不公平”),所有项目均采用 Likert 5 点计分(1 = “很不赞同”~ 5 = “非常赞同”)。CFA 结果良

好:微信: $\chi^2/df=3.55$ , RMSEA = 0.07, AGFI = 0.94, NFI = 0.97, GFI = 0.97, IFI = 0.98, TLI = 0.95, CFI = 0.98; 微博: $\chi^2/df=4.60$ , RMSEA = 0.09, AGFI = 0.92, NFI = 0.95, GFI = 0.96, IFI = 0.96, TLI = 0.92, CFI = 0.96。求取各个项目的均分即为妒忌的总分,分数越高,表明个体的妒忌情绪越强。本研究中,该量表在微信和微博中的 Cronbach  $\alpha$  系数分别为 0.62 和 0.58。

### 2.2.4 流调中心用抑郁自评量表

采用张明园(1999)翻译修订、Radloff(1977)编制的流调中心用抑郁量表(CES-D)对大学生抑郁症状的频率进行评价。该量表共 20 个项目(如“我感到情绪低落”),所有项目均采用 0~3 四点评分,求取各项目均分为个体的抑郁总分,分数越高表明抑郁水平越高。本研究中,该问卷的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.88。

## 2.3 数据处理

本研究运用 SPSS 22.0 对数据进行初步分析,包括进行描述统计和相关分析;使用 Amos 20.0 构建结构方程,进行链式中介模型分析。

# 3 结果

## 3.1 共同方法偏差

为减少共同方法偏差,参照 Podsakoff 等人(2003)的程序,在收集数据期间采用匿名保护、反向计分等方法降低偏差。在数据收集完成后,采用 Harman 单因子检验法进行共同方法偏差检验。结果表明,特征值大于 1 的因子共有 12 个,且第一个因子解释的变异量为 23.85%,小于 40%的临界标准,说明共同方法偏差不显著。

## 3.2 不同社交网站使用强度、上行社会比较、妒忌和抑郁的描述统计及相关分析

上述各变量的平均数、标准差及相关矩阵分别如表 1 所示。在微信使用中,微信使用强度与抑郁不存在显著相关,但上行社会比较和妒忌分别与微信使用强度和抑郁两两相关显著。在微博使用中,微博使用强度、上行社会比较、妒忌与抑郁两两相关显著。在各人口学变量中仅性别与抑郁显著相关,故在接下来的分析中将性别作为控制变量。

## 3.3 上行社会比较与妒忌的链式中介效应分析

考虑到本研究所用量表均为单维量表,在使用 Amos 构建模型之前,需要先使用平衡法分别对四个量表的项目进行打包处理(吴艳,温忠麟,2011)。尽管微信的相关分析结果表明,微信使用强度与抑

郁之间不存在显著相关关系,但按照温忠麟和叶宝娟(2014)的建议,应按照遮掩效应继续分析中介效应。因此,本研究首先构建了两个模型(M1和M2),M1以微信使用强度为自变量,抑郁为因变量,微信上行社会比较和微信妒忌为链式中介变量进行路径分析;M2则以微博使用强度为自变量,抑郁为

因变量,微博上行社会比较和微博妒忌为链式中介变量进行路径分析。然后在因子结构等同的基础上,对M1和M2模型进行多组比较。根据Dearing和Hamilton(2006)的建议,在数据处理之前对所有变量进行标准化处理,以减少共线性偏差。

表1 不同社交网站使用强度、上行社会比较、妒忌和抑郁的描述统计及相关分析结果

|                           | 1            | 2                   | 3                   | 4                   | 5                   | 6           |
|---------------------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| 1 年龄                      | —            |                     |                     |                     |                     |             |
| 2 性别                      | -0.33 ***    | —                   |                     |                     |                     |             |
| 3 使用强度                    | 0.07 (-0.03) | 0.16 *** (0.23 ***) | —                   |                     |                     |             |
| 4 上行比较                    | 0.06 (0.02)  | -0.06 (-0.09)       | 0.46 *** (0.38 ***) | —                   |                     |             |
| 5 妒忌                      | 0.04 (0.03)  | -0.02 (0.00)        | 0.16 *** (0.28 ***) | 0.42 *** (0.47 ***) | —                   |             |
| 6 抑郁                      | 0.02         | -0.09*              | -0.02 (0.10*)       | 0.20 *** (0.25 ***) | 0.42 *** (0.40 ***) | —           |
| 微信 <i>M</i> ( <i>SD</i> ) | 20.07 (1.54) | 0.56 (0.50)         | 3.30 (0.94)         | 2.97 (0.94)         | 2.71 (0.57)         | 1.08 (0.43) |
| 微博 <i>M</i> ( <i>SD</i> ) | 20.07 (1.54) | 0.56 (0.50)         | 2.72 (1.07)         | 2.82 (0.95)         | 2.73 (0.55)         | 1.08 (0.43) |

注:性别为虚拟编码,平均数仅代表女生所占比例;括号内外相关系数分别是微博和微信上测得的数据结果。\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ ,下同。

首先,在M1中考虑所有的单项路径关系,发现有些路径系数并不显著,根据刘亚(2012)的程序,可以按照标准化路径系数“由小到大”的顺序逐一剔除不显著的路径。模型1中我们剔除微信使用强度—妒忌( $\beta = -0.09$ ,  $p = 0.12$ )与上行社会比较—抑郁( $\beta = -0.02$ ,  $p = 0.77$ )这两条不显著路径后,与原模型相比模型改变不明显( $\Delta\chi^2 = 2.22$ ,  $p = 0.25$ ),因此选择简单的修订模型(图1)。该模型对抑郁的解释率  $R^2 = 28.7\%$ ,且拟合良好  $\chi^2/df(31) = 3.10$ ,RMSEA = 0.07,AGFI = 0.93,NFI = 0.96,GFI = 0.96,IFI = 0.97,TLI = 0.96,CFI = 0.97。基于图1所示的结构方程模型,采用Bootstrap法对微信使用强度与抑郁之间的直接效应和链式中介效应的显著性进行分析,抽样数为5000,置信区间为95%。结果表明,微信使用强度对抑郁的直接效应显著,效应值为-0.14,95%置信区间为[-0.24, -0.03];上行社会比较和妒忌在微信使用强度与抑郁之间也存在链式中介效应,中介效应值为0.16,95%置信区间为[0.11, 0.21]。直接效应(-0.14)与链式中介效应(0.16)的方向相反,但大小相当,使得总效应(0.02)不显著(其95%置信区间为[-0.09, 0.14],包含0)。这一方面提示在微信使用强度和抑郁的关系中存在遮掩效应(温忠麟、叶宝娟,2014),微信使用强度既可直接负向预测抑郁,也可以通过上行社会比较引发妒忌并正向预测抑郁。另一方面也说明微信使用与抑郁的关系

可能存在多种不同的路径。

其次,对M2进行检验,与M1检验过程一致。结果发现,删除微博使用强度—抑郁( $\beta = -0.03$ ,  $p = 0.48$ ),微博上行社会比较—抑郁( $\beta = 0.01$ ,  $p = 0.89$ ),微博使用强度—妒忌( $\beta = 0.05$ ,  $p = 0.34$ ),三条不显著路径后,与完整模型相比模型改变不明显( $\Delta\chi^2 = 1.08$ ,  $p = 0.75$ ),因此选择简洁的修订模型(图2)。该模型对抑郁的解释率  $R^2 = 24.1\%$ ,且拟合良好  $\chi^2/df(32) = 3.72$ ,RMSEA = 0.08,AGFI = 0.92,NFI = 0.95,GFI = 0.95,IFI = 0.96,TLI = 0.95,CFI = 0.96。基于图2所示的模型,采用Bootstrap法对微博使用强度与抑郁之间的直接效应和链式中介效应的显著性进行分析,抽样数为5000,置信区间为95%。结果表明,微博使用并不能直接预测抑郁,但可以通过上行社会比较和妒忌的链式中介效应显著地间接正向预测抑郁,中介效应为0.12,95%置信区间为[0.08, 0.17],说明微博与抑郁的关系完全由上行社会比较和妒忌所链式中介。

上述结果表明,微信使用对大学生抑郁的总效应不显著,而微博使用的总效应显著。相比微博,微信的使用与抑郁有更复杂的关系和机制:它既可以负向预测抑郁,也可以通过上行社会比较引发妒忌继而间接正向预测抑郁,而微博使用不能直接预测大学生抑郁,但是可以通过上行社会比较和妒忌间接负向预测抑郁。

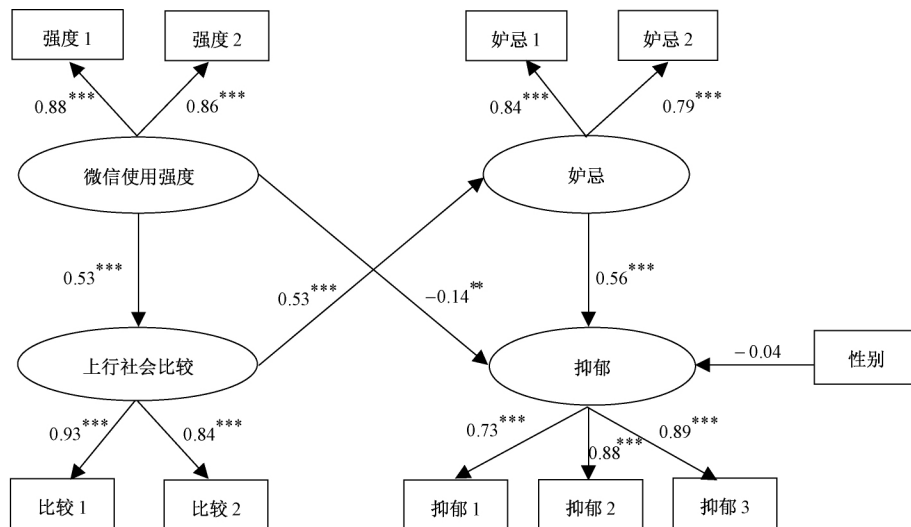


图 1 微信使用强度、微信上行社会比较、微信妒忌与抑郁的关系模型 M1

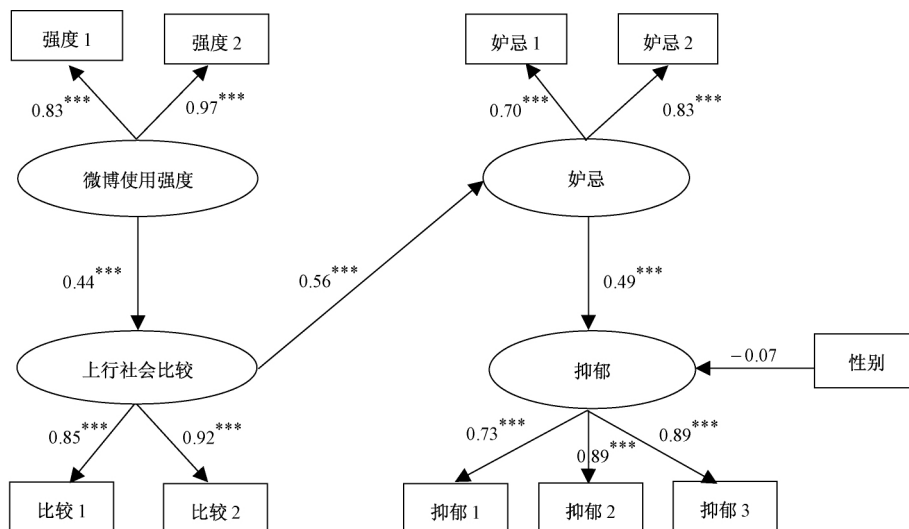


图 2 微博使用强度、微博上行社会比较、微博妒忌与抑郁的关系模型 M2

## 4 讨论

与我们的假设基本一致, 本研究发现不同的社交网站使用和抑郁的关系并不相同: 微信使用对抑郁的总效应并不显著, 但很有意思的是, 微信使用一方面可以直接负向预测抑郁, 另一方面也可以通过上行社会比较和妒忌间接正向预测抑郁; 而微博使用对抑郁的总效应显著, 但它与抑郁并没有显著的直接关系, 二者之间的正相关是由上行社会比较和妒忌来完全中介的。

如前所述, 出现这一差异可能与这两个社交网站的性质有关。具体来说, 微信的私密性和社交属性较强, 属于“强关系”社交平台(李林荣, 2015; 赵振祥, 王洁, 2013), 而微博的开放性和媒体属性较强, 社交属性较弱, 属于“弱关系”社交平台(魏超

等, 2015)。这种关系强度的差异造成了社交网站使用的影响也不同。根据 Tesser(1988) 的自我评价维护理论, 尽管个体被暴露于双向的“强关系”人际网络中, 基于高度相关的生活状态, 上行社会比较会更加强烈, 从而导致较强的妒忌, 并引发抑郁, 但是在“强关系”人际网络中, 个体也可以通过反射过程与亲密好友“共沐荣光”、分享快乐, 从而减少抑郁情绪。另一方面, 个体也可以从强关系好友那里得到更多的社会支持, 从而减轻抑郁(Park et al., 2016)。所以总起来看, 两者相抵, 微信使用的总效应并不显著。但这并不等于说微信使用与抑郁的关系不大。事实上, 这正说明微信使用与抑郁的关系不仅非常重要而且还很复杂, 它既可以产生正面影响也可以产生负面影响, 关键在于其产生机制。对于微信使用, 反射过程(积极影响)和比较过程(消

极影响)可能是同时存在的。不同于微信的是,微博上的好友多为松散的弱关系,反射过程基本不存在,但比较过程并未消失,而且弱关系中的对应偏见也会加剧这一比较效应(Chou & Edge, 2012)。另外,由于微博的特殊算法会将用户多次关注浏览的内容进行重复推送(高明等, 2014),也增加了用户接触到积极信息的概率,相应增加了上行社会比较的概率。所以妒忌情绪出现的概率也会随上行社会比较的增加而增加,进而提高个体的抑郁水平(Tan-doc et al., 2015)。相比之下,微博使用与抑郁情绪的关系路径比较简单清晰,但它与个体情绪的关系更为消极,总体上呈现出“微博抑郁”状态。这一发现与西方关于“Facebook 抑郁”的研究结果有点类似,说明社交网站的开放性和弱关系是造成这一现象的一个可能原因。当然,由于复杂的多种第三方变量的存在,本研究仅仅探讨了上行社会比较和妒忌的中介作用,而未涉及其他变量,对“Facebook 抑郁”或“微博抑郁”的这一解释尚需更多的实证研究检验。

但无论强关系还是弱关系网站,其中的上行社会比较都可能是引发妒忌继而抑郁的一个重要源头。这符合 Taylor 等人(1995)的自我提升假说和 Sloman 等人(2003)的社会等级理论。根据前者,个体有自我提升的需要,从而倾向于与比自己优秀的人进行上行社会比较,但后者告诉我们,如果个体不能获得成功或自认为不成功,觉得自己易于被超越,这种比较就会产生伤害,导致消极情绪。网络环境中信息的易得性使得社会比较在使用社交平台时更为普遍(Vogel et al., 2014),社交网站中印象管理策略和积极自我呈现的需要则进一步加重了上行比较倾向。而上行比较是妒忌的源头,而妒忌又会进一步引发抑郁等其他消极情绪。

另外,需要指出的是,本研究发现微信使用对抑郁具有显著的直接负向预测作用,这与国内有些研究者(丁倩等, 2016; 牛更枫等, 2016)关于 QQ 空间或微信朋友圈的研究结果不一致,后者发现 QQ 空间和微信朋友圈(都是强关系网站)使用对抑郁的直接预测作用不显著。这可能是因为后者是以中学生为被试,本研究是大学生被试,相对于中学生,大学生使用智能手机和上网更不受限,使得他们在有需要时更容易及时从网上获取社会支持或反射好友的“荣光”,从而使他们的社交网站使用会产生更大的影响。也可能是因为微信与 QQ 空间和微信朋友圈有不同特点,比如前者包括即时通讯及其社交服

务(如朋友圈),后者的即时性相对较差,从而影响个体及时接受来自好友的社会支持或分享好友的成功与快乐。研究表明通过计算机媒介的交流,特别是即时的在线交流,可以使经历应激生活事件的人们得到极其重要的社会支持(Preece, 2000)。网上聊天可以显著降低大学生的孤独感和抑郁,提高自尊和社会支持知觉(Shaw & Gant, 2002)。因此,是否能及时分享好友快乐或及时获得社会支持可能会使这些社交网站对抑郁的影响也不同。此外,从本研究的结果看,上行社会比较和妒忌并不能单独中介社交网站使用和抑郁之间的关系。这些发现与以往有些研究的结果及我们的预期也不一致。例如,牛更枫等人(2016)和丁倩等人(2016)的研究均发现上行社会比较在社交网站使用和中学生抑郁之间可以起到单独的中介作用,而张永欣等人(2016)、丁倩等人(2017)发现社交网站使用可以预测大学生妒忌。同样,这也可能是因为本研究使用了不同于以往研究所使用的社交网站,而不同的社交网站可能会有不同的影响,也可能是因为在社交网站使用和抑郁之间存在多个中介变量或调节变量,使得上行社会比较和妒忌的中介作用被遮蔽。从本研究的相关分析结果看,无论微信还是微博使用,二者与上行社会比较、妒忌、抑郁之间均两两相关显著,只是在链式中介模型中其中有些路径不再显著。这可以为上述解释提供一定证据。但无论哪种解释,目前都还只是推论,都还需要未来研究更多的实证证据支持。

综上所述,微信和微博作为两种不同的社交平台,其与大学生抑郁的关系及其机制是不同的。总体而言,微信对大学生抑郁的总效应并不显著,但这是由于其复杂的多种路径和多种效应相互遮蔽的结果。微信使用既可以通过反射过程直接作用于抑郁(减轻抑郁),也可以通过上行比较过程间接作用于抑郁(增加抑郁);但微博与大学生抑郁有显著正相关,总体上呈现出类似西方“Facebook 抑郁”的“微博抑郁”,而且这一关系是由上行社会比较及其引发的妒忌完全中介的,证明了比较过程的存在和反射过程的缺失。这为弱关系理论 and 自我评价维理论提供了强有力的实证支持,极大弥补了西方关于 Facebook 抑郁研究的不足,为我国本土化社交平台的研究提供了新资料。在实践中,本研究提示(1)上行社会比较是社交网站使用中的普遍现象,也是伤害用户心理健康的危险因素。大学生用户在使用社交网站时要理性认知,减少偏差,并尽量避免上行

比较,要学会尊重彼此、分享快乐而不是妒忌他人幸福;(2)大学生在社交网站上要多结交熟识好友,少结交陌生网友,以便增加反射过程和获得社会支持的机会,有助于减少抑郁。

最后,尽管本研究发现了有意义的结果,但仍然存在一些不足之处。第一,本研究只是一个横断相关研究(问卷法),无法得出因果性结论,上述结果尚需要实验研究或追踪研究的进一步检验;第二,本研究数据来自被试的自我报告,不可避免会存在社会赞许性效应,从而降低了结果可靠性,未来研究可考虑多主体报告法以弥补不足;第三,社交网站使用对抑郁的作用可能存在多条间接路径,如通过社会比较影响自我概念清晰性进而作用于抑郁(丁倩等 2016)等,本研究仅考察了部分路径,未来研究应继续考察其他可能的路径,以便更全面地认识社交网站使用和抑郁之间的关系;第四,社交网站很多,尽管微信和微博分别代表了强关系和弱关系社交网站,但同一类网站中具体的社交平台仍然存在差异,如微信和 QQ 空间,都属于强关系网站,但二者也会存在不同,而且,即使在同一社交网站(如微博)中的朋友圈也会存在强弱关系之分,未来研究可继续关注这些差异;最后,妒忌问卷在本研究中的信度系数偏低,在一定程度上限制了研究结果的可靠性,故尚需未来更多研究对本研究结果的检验。尽管如此,本研究仍然发现了不同的本土化社交平台使用与抑郁的关系及其机制是不同的,深化了有关研究,补充了重要证据,同时对当前的大学生绿色上网、健康社交以及社交网站或软件的开发都具有重要的现实启发。

## 5 结论

本研究主要得出以下结论:

(1)总体上,微信与大学生抑郁无显著关联,而微博对大学生抑郁总效应显著,即微博使用越多,抑郁越多。

(2)微信使用既可以直接负向预测抑郁,也可以通过上行社会比较及其引发的妒忌间接正向预测大学生抑郁,两种路径产生遮蔽效应。

(3)微博使用不能直接预测抑郁,但可以通过上行社会比较及其引发的妒忌间接正向预测大学生抑郁,表现为“微博抑郁”。

## 参考文献:

Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social compari-

son, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289.

Chen, W., Fan, C. Y., Liu, Q. X., Zhou, Z. K., & Xie, X. C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507-514.

Cheung, C. M. K., Chiu, P.-Y., & Lee, M. K. O. (2011). On-line social networks: Why do students use Facebook? *Computers in Human Behavior*, 27(4), 1337-1343.

Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.

Collins R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51-69.

Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D. I., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis, N., & Fowler, J. H. (2014). Detecting emotional contagion in massive social networks. *PLOS ONE*, 9(3), Article e90315. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090315>.

Dearing, E., & Hamilton, L. C. (2006). Contemporary advances and classic advice for analyzing mediating and moderating variables. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 71(3), 88-104.

Ding, Q., Zhang, Y. X., Wei, H., Huang, F., & Zhou, Z. K. (2017). Passive social network site and subjective well-being among Chinese university students: A moderated mediation model of envy and gender. *Personality and Individual Differences*, 113, 142-146.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of on-line social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.

Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315-325.

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.

Gilbert, D. T., & Malone, P. S. (1995). The correspondence bias. *Psychological Bulletin*, 117(1), 21-38.

Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.

Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 59(3), 102-106.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), Article e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.



- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. NY: Oxford University Press.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computer in Human Behavior*, 32, 253–260.
- Lim, M., & Yang, Y. (2015). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior*, 51, 300–311.
- Lin, R., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29–38.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28(6), 447–455.
- Morse, S., & Gergen, K. J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 148–156.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906–920.
- Park, J., Lee, D. S., Shablack, H., Verduyn, P., Deldin, P., Ybarra, O., ... Kross, E. (2016). When perceptions defy reality: The relationships between depression and actual and perceived Facebook social support. *Journal of Affective Disorders*, 200, 37–44.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903.
- Preece, J. (2000). Online Communities: Designing Usability, Supporting Sociality. *Industrial Management & Data System*, 100(9), 459–460.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychology measurement*, 1(3), 385–401.
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: the relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157–171.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Lin, L. Y., Bowman, N. D., & Primmack, B. A. (2016). Social media use and perceived emotional support among US young adults. *Journal of Community Health*, 41(3), 541–549.
- Sloman, L., Gilbert, P., & Hasey, G. (2003). Evolved mechanisms in depression: The role and interaction of attachment and social rank in depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(2), 107–121.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64.
- 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.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159–163.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146.
- Taylor, S. E., Neter, E., & Wayment, H. A. (1995). Self-evaluation processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1278–1287.
- Tesser, A., Millar, M., & Moore, J. (1988). Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 49–61.
- Utz, S. (2015). The function of self-disclosure on social network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-disclosures increase the feeling of connection. *Computers in Human Behavior*, 45, 1–10.
- 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.
- 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.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2012). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41–57.
- Zhong, Z. J. (2014). Civic engagement among educated Chinese youth: The role of SNS (Social Networking Services), bonding and bridging social capital. *Computers & Education*, 75(6), 263–273.
- 白学军, 刘旭, 刘志军. (2013). 初中生社会比较在成就目标与学业自我效能感之间的中介效应. *心理科学*, 36(6), 1413–1420.
- 丁倩, 张永欣, 张晨艳, 杜红芹, 周宗奎. (2016). 社交网站使用与青少年抑郁: 社会比较和自我概念清晰性的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(5), 823–827.
- 丁倩, 张永欣, 周宗奎. (2017). 社交网站使用与妒忌: 向上社会比较的中介作用及自尊的调节作用. *心理科学*, 40(3), 618–624.
- 高明, 金澈清, 钱卫宁, 王晓玲, 周傲英. (2014). 面向微博系统的

- 实时个性化推荐. 计算机学报, 37(4), 963-975.
- 李林容. (2015). 微博与微信的比较分析. 中国出版, 9, 53-56.
- 连帅磊, 孙晓军, 牛更枫, 周宗奎. (2017). 社交网站中的上行社会比较与抑郁的关系: 一个有调节的中介模型及性别差异. 心理学报, 49(7), 941-952.
- 刘亚. (2012). 神经质与生活满意度的关系: 情绪和自尊的链式中介作用. 心理科学, 35(5), 1254-1260.
- 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.
- 孙晓军, 连帅磊, 牛更枫, 闫景蕾, 董媛添, 周宗奎. (2016). 社交网站使用对青少年抑郁的影响: 上行社会比较的中介作用. 中国临床心理学杂志, 23(1), 32-35.
- 魏超, 陈璐颖, 白雪. (2015). 微博与微信. 北京: 企业管理出版社.
- 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.
- 吴宝沛, 张雷. (2012). 妒忌: 一种带有敌意的社会情绪. 心理科学进展, 20(9), 1467-1478.
- 吴艳, 温忠麟. (2011). 结构方程建模中的题目打包策略. 心理科学进展, 19(12), 1859-1867.
- 张明园. (1999). 流调中心用抑郁量表. 见汪向东, 王希林, 马弘(编). 心理卫生评定量表手册(增订版) (pp. 349-351). 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 张永欣, 丁倩, 魏华, 周宗奎. (2016). 大学生社交网站使用与妒忌: 自恋人格的调节作用. 中国临床心理学杂志, 24(5), 905-908.
- 张永欣, 周宗奎, 朱晓伟, 连帅磊. (2017). 社交网站使用对青少年幸福感的影响: 一个有调节的中介模型. 心理与行为研究, 15(2), 189-196.
- 赵曙光. (2014). 社交媒体的使用效果: 社会资本的视角. 国际新闻界, 36(7), 146-159.
- 赵振祥, 王洁. (2013). 微博与微信: 基于媒介融合的比较研究. 编辑之友, 12, 50-52.
- 中国互联网络信息中心(2013). 《中国移动互联网发展状况报告》. 取自/http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwfzxx/qwfb/201305/W020130514401434509975.pdf
- 中国互联网络信息中心(2019). 《第43次中国互联网络发展状况统计报告》. 取自/http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/hlwtjbg/201902/P020190318523029756345.pdf

## Relationship between the Use of Different Social Networking Sites and Depression among Undergraduates: A Chain Mediation Model

TIAN Lumei PAN Yue DONG Xinyue KONG Lian

(School of Psychology, Shandong Normal University, Jinan 250358)

**Abstract:** The present study explored the relationship between the use of different social networking Sites (SNSs) (WeChat and microblog) and depression among undergraduates, as well as the possible chain mediation roles of upward social comparison and envy in this relationship. A total of 503 undergraduates with both WeChat and microblog accounts were surveyed by questionnaires. The main results indicated that: (1) The total effect of WeChat use on undergraduates' depression was not significant, while more microblog use was related to more depression. (2) WeChat use could not only directly predict depression negatively, but also indirectly positively predict it through upward social comparison and envy serially, whereas microblog use could not directly predict depression, but indirectly predict it through the chain mediation role of upward social comparison and envy positively. These findings suggest that WeChat use has different association with undergraduates' depression from microblog use and more diverse pathways to undergraduates' depression than the latter.

**Key words:** social networking sites; depression; upward social comparison; envy; undergraduates