

浅析社交网络对大学生主观幸福感的影响

□陈萃琳

(复旦大学 社会发展与公共政策学院, 上海 200433)

摘要:在校大学生是接受网络新生事物的主要群体, 社交网络对大学生的认知、情感、行为都产生了一定程度的影响, 继而在整体上也对大学生的主观幸福感产生一定的影响。国内外学者主要从社会资本、自我呈现、社会支持、社会比较等理论框架出发, 探讨社交网络对大学生主观幸福感的影响, 其研究结论也不尽相同。浅析社交网络对大学生主观幸福感的影响, 有助于高校、媒体及相关管理者有针对性地引导大学生合理使用社交网络。

关键词: 社交网络; 大学生; 主观幸福感

〔中图分类号〕 G4

〔文献标识码〕 A

〔文章编号〕 1003-6547 (2014) 02-0174-03

社会学界对心理情感的研究曾经一度集中于诸如忧郁、焦虑等负性情绪。自上世纪70年代以来, 学者开始将研究兴趣投入安康、舒适和幸福等正性情绪, 而描述性论著、个案记述及实验研究都极大地推动了学者对主观幸福感的研究。^{〔1〕}

主观幸福感 (subjective well-being, SWB) 是指个体从自身的标准出发对其生活质量所作的整体评价, 主要包含生活满意度和情感体验两个基本成分。其中, 生活满意度是个体对其生活质量的总体认知评价, 而情绪体验则包括积极情感 (快乐、轻松等) 和消极情感 (抑郁、焦虑、紧张等)。

在校大学生是接受网络新生事物的主要群体, 继美国 Facebook (脸谱网) 大获成功后, 中国本土的实名制网络社区“人人网”于2006年迅速在青年大学生人群中流行。相比于以往的短信、电话、写信等社交手段, 社交网络改变了大学生原来单一的交往方式, 使得社会交往变得更为便捷、透明。研究社交网络对大学生主观幸福感的影响有助于高校、媒体及相关管理者从大学生自身特点及需求出发, 有针对性地引导大学生合理使用社交网络。近年来, 在研究社交网络对大学生主观幸福感的影响时, 国内外学者一般通过社会交往与社会资本、自我呈现与自我表露、社会支持等路径进行论述。

一、社交网络中的人际交往与社会资本

一般而言, 在现实生活中拥有较好人际关系的个体, 更容易产生良好的情绪和生活满意度, 获得较高的幸福感。因此, 人际关系与主观幸福感具有一定的关联性, 和谐的人际关系对幸福感具有较强的预测能力。根据用户的社交需求, 人人网、脸谱网等社交网络致力于通过网络这一载体, 使人与人之间能更广泛、更便捷、更有效地连接起来。

根据艾瑞咨询发布的《2010-2011年中国社交网络用户行为研究报告》, 广泛交友、维护朋友关系、寻找以前的好

友等是中国网民使用社交网络进行休闲娱乐的最主要原因。在分析社交网络的人际交往特征及功能时, 翟本瑞追根溯源, 回顾了从社区、虚拟社区到社交网络的演变过程。其认为当今的社交网络非但不是与真实世界割裂的不同场域, 反而将原有真实世界的人际关系更紧密地整合起来。在线社交网络建立了分散社会网络的连结, 可以将真实世界的弱连带关系透过媒介社会资本而加以整合。^{〔2〕} 类似的, 彭兰认为人们从传统虚拟社区向以自我为中心的社会网络的迁移, 体现了网络使用者从社会归属需求向社会资本需求的升级, 而印象管理、自我表达、情绪调节、社会交往、社会分享、社会参与等其他层面需求则与社会资本需求相辅相成。^{〔3〕}

从人际交往与社会资本角度出发, 探讨社交网络使用对主观幸福感影响的国内外研究可大致分为两类。第一类研究认为: 社交网络是中国大陆青年群体进行人际交往和积累社会资本的重要场所。^{〔4〕} 通过扩大网络人际圈, 社交网络能够对大学生的情感体验、满意度等产生一定的影响, 继而在整体上也对大学生的主观幸福感产生一定的影响。

具体而言, 人人网作为社交网络的代表创造出了新的沟通模式, 一方面能利用留言板及其状态的即时非同步性来开启使用者之间的交谈, 另一方面因为实名制的真实网络关系, 个体通过人人网扩展了自身的人际关系网络。透过朋友、朋友的朋友, 社交网络能够促使用户将原先相对弱的连带关系转化为较强的连结, 这在一定程度上补充了大学生的现实人际交往。若进一步细分, 由于网络中的社会资本具有一定的特殊性, Putnam等学者从功能角度将其划分三个维度: 过渡型 (桥梁式) 社会资本、粘结型 (纽带式) 社会资本与维持型 (维系式) 社会资本。Ellison等研究者在一项针对286名本科生的调查中发现, 通过社交网络中的好友互动, 社交网络能极大地增强以上三类社会资本, 其中对桥梁式社会资本 (bridging social capital) 的促进作用最大。

〔收稿日期〕 2013-09-15

〔作者简介〕 陈萃琳 (1988-), 女, 上海人, 复旦大学社会发展与公共政策学院硕士研究生, 研究方向: 社会学。

需要强调的是,以人人网为主导的社交网站不仅拓展了人际交往范围,还降低了大学生人际交往的成本,具体包括经济、时间、精力和风险成本。譬如当大学生处于自卑或自我效能感低的阶段时,社交网络能极大地起到抚慰作用,线上的人际互动能够帮助大学生疏解负面情绪,从而提升使用者的主观幸福感。^[5]而对于性格天生偏向自卑的学生而言,社交网络能减少他们在社会交往方面的障碍,从而帮助他们更容易地获得异质性的社会资本,也为疏解负面情绪、慰藉寂寞提供了可能性。^[6]此外社会资本的积累不仅是指青年大学生通过社交网络的圈子扩展人脉,还可以指在圈子内可以获得某些资源,如工作信息、面试经验等;因为圈内朋友所提供的信息和帮助,青年学生还可以找到合适的实习、兼职、研修、做志愿者、勤工俭学甚至正式工作的机会,这对大学生而言是实用、高效及有利的。^[7]

然而,第二类研究则提出反驳,社交网络并不能真正增加大学生的社会资本,而只是起到维持的作用。

庄佳倩通过对人人网的线上观察和用户采访,提出:虽然社交网络建立了人际网络的弱连接,但在中国的语境下,从线上的好友反馈到现实的人际关系仍远远不够,人们不太愿意耗费过多的精力和时间在网络上发展弱关系。^[8]汪洋调查了5所兰州高校的493名本科生和研究生在校内网上的交友状况,其认为:人人网在一定程度上起到了积累人脉的作用,但人人网是基于现实人际关系建立起来的网络平台,是现实人际交往的补充方式和现实人际交往在网络世界的延伸。此外,大学生是受过高等教育的人群,大部分人的心态比较冷静、理智、成熟,他们无意于寻求虚拟世界的朋友和浪费太多时间在网络空间寻求自我肯定和认同,更不会把网络上的朋友带到现实世界中来。孙鹤利用满足理论,认为社交网络的实名性可以赢得网络上人际交往的尊重,拉近人们心与心沟通的距离,弥补因网络的应用所造成的面对面沟通时间的减少。但信息传播是有明确指向的,对象是确定的较少数人。虽然使用频繁,却只是现实交往的补充。^[9]因此,以上研究均显示:人人网并没有拓展在校大学生现实的社交圈,仅仅只是维护了学生现有的人际关系圈,其对学生的主观幸福感并不具特殊影响。

二、社交网络中的自我呈现与自我表露

自我呈现 (self-presentation) 与自我表露 (self-disclosure) 是社交网络中的重要内容及功能,相比于其他传统的社会化媒体,社交网络为用户表达自我诉求提供了一个更为自由开放的平台。在社交网络的众多功能之中,状态的即时发布往往是大学生最为常用的自我表露方式,而社交网络内的好友则是状态发布者的潜在观众。因此,以往众多研究都不约而同地密切关注大学生社交网络的好友数量、状态更新率、自我表露的方式及内容等变量,并且从社会支持、社会比较等理论视角出发,试图探寻社交网络影响大学生主观幸福感的途径。

Kim与Lee对395名美国中西部大学生进行调查,其主要通过学生脸谱网的好友数量、个人信息陈述的积极程度、以及个人信息陈述的真实程度等变量,来分析脸谱网对大学生主观幸福感的影响路径。其结果显示:脸谱网的好友数量与

大学生主观幸福感之间存在积极相关;正面的自我呈现 (positive self-presentation) 对主观幸福感有着直接的积极影响;而真实的自我呈现 (honest self-presentation) 则将通过中介变量——认知社会支持 (perceived social support)——对主观幸福感产生积极的影响。类似地,Manago等学者认为:社交网络中的“围观”效应能对大学生产生较大的心理影响,拥有越多的社交网络好友则意味着拥有越多的潜在观众。除此之外,在高度流动的现实社会中,社交网络不仅能够帮助大学生维系更为持久的好友关系,还有助于学生获得社会支持,^[10]从而增强自我存在感与幸福感。

在我国,杨洋采用Diener编制的主观幸福感量表及社交网站行为使用量表对315名大学生进行了问卷调查,调查显示:大学生的校园社交网络使用与幸福感成正相关。具体而言,校园社交网络是大学生情感宣泄的途径之一,其为大学生提供了相对有效的交流方式,并使大学生能更多地认识和塑造自己。因此,大学生可以通过在社交网络中增加自我信息呈现来增强个体的主观幸福感。^[11]此外,王春梅等学者将个性害羞的大学生作为关注对象,指出:在社交网络中,人的视觉和听觉信息加强、相关人际反馈线索的弱化以及害羞者在人际活动中压力减小等现象,促使个性害羞的大学生在网络中更愿意、更容易去表露自己。因此,社交网络在害羞大学生获得及维系亲密感中起到了积极的促进作用。^[12]

然而值得注意的是,社交网络的介入使得大学生与更为广阔的社会现实发生了勾连,社会比较的参照镜也因此由熟人社会扩展到了相对的陌生人社会。随着网络弱连带效应的凸显,个体可见差异度将增大,从而不可避免地引起心理落差(冲击)的放大。在社交网络中,用户通常乐于展现出自己积极而非消极的一面,情感表露也偏向正向。通过关注、参照、对比他人的自我呈现,大学生构建了更广阔的主观现实,其主观幸福感也将受到一定影响。^[13]一项对美国犹他州425名在校本科生的研究发现,由于脸谱网的用户普遍倾向于积极地自我表露,这无形之中导致使用脸谱网大学生认为他人(特别是那些自己并不熟悉的脸谱网好友)生活得比自己更幸福、更美好,也容易使得受众产生“相对剥离感”,在社会对比中产生“认知弱势”幻想,由此降低大学生的主观幸福感体验。^[14]此外,对于性格自卑(low self-esteem)的大学生群体,Forest等学者通过三份个案研究后指出:尽管自卑群体会视脸谱网为一个自我表露的“福地”,会经常使用社交网络,但他们自我表露的方式及内容偏向负面,这将引起其他“围观”学生的反感及厌恶,进而产生消极影响。因此,Forest等并不认为社交网络能够降低大学生自我表露的风险,也不相信性格自卑的群体能在以脸谱网为代表的社交网络中畅所欲言地表达自我。^[15]

三、社交网络对主观幸福感的其他影响路径

除了通过以上理论对大学生的主观幸福感进行分析外,还有一部分研究则分别从使用满足、社会整合与认同调适、适应理论、心理依赖等角度切入,考察社交网络的使用对青少年大学生主观幸福感的影响路径。

郑恩与龚瑶对当前热门的新媒体进行了研究,他们认为:社交网络等新媒介内容(信息)的主动使用会为大学生

带来满足感,进而将直接影响大学生的主观幸福感。此外,大众传播媒介能够通过如“地方认同”及“国家认同”等象征性资源来整合社会凝聚力,对大学生群体而言,“认同”感知的变化会隐性地影响其主观幸福感。^[16]

步入高校后,环境及文化的适应与融入是影响大学生情绪体验的重要因素之一。有研究团队通过对70名美国本科生(高年级、低年级各一半)进行深度访谈,采集了学生使用脸谱网的频率和态度等信息,并通过自我尊重和适应性量表来测量其心理幸福感。该结论显示:相比于高年级的学生,大一学生对脸谱网有着更为强烈的情感联系;但有趣的是对大一学生而言,脸谱网好友数与情感及学习适应存在负相关,然而对于高年级学生,则存在正相关,^[17]而这与大学生使用社交网络的方式及方法密不可分,高年级学生更善于有效利用社交网络,也更有自制力。

由此可知,以脸谱网、人人网为代表的社交网络对在校大学生的认知、情感及行为具有一定的积极作用,社交网络为广大学生提供了自我展示、自我表露的舞台,帮助学生扩展交际范围,使部分大学生有效地了解同龄人,并尽快地适应校园文化。但与此同时,社交网络也带来了如浪费时间精力、心理依赖性强等负面影响。^[18]具体而言,过多沉迷于虚拟现实的社会交往一般会导致个体产生“负罪”或“空虚”等负面情绪,事后降低使用者自身的主观幸福感。^[19]

四、总结与反思

社交网络的使用对大学生的认知、情感、行为都产生了一定程度的影响,在整体上也将对大学生的自我认知和主观幸福感产生一定的影响。国外对该领域的研究论文较多,主要是就脸谱网和大学生主观幸福感的各个层面的关系进行探索、描述及解释。与此同时,国内则倾向于从传播学与心理学领域出发,关注社交网络的使用对大学生人格、价值观、人际交往等方面的影响。相比之下,从社会学角度出发,对社交网络与大学生主观幸福感的研究成果则较少。

值得反思的是,笔者发现国内研究者对大学生主观幸福感的测量普遍采用Diener的量表,但这一量表的本土化程度有待商榷。由于主观幸福感主要涉及的是心理层面的体验和认知过程,其将在具体的社会情境中被建构,且笔者认为仅通过量表,无法具体并深入地得知学生的情感体验过程,因此该研究方法还需进一步完善。

此外,在网络行为分析方面,已有的研究主要是通过问卷的形式考察社交网络的好友数量、使用频率等,其测量指标较为单一,弱化了大学生使用社交网络的能动性。实证研究需更为深入地探索到大学生网络行为的多个层面,譬如考察个体使用社交网络的缘由及期望,线上自我呈现的态度及方式,对好友数量及人气指数的认知等,从而全面地诠释大学生社交网络的使用情况,分析社交网络对大学生主观幸福感的影响。因此,今后该领域可通过运用个案分析、深度访

谈等实证研究方法,从更丰富的社会学视角探索大学生社交网络的使用对其主观幸福感的影响机制,开拓主观幸福感的研究事业,丰富主观幸福感研究的理论。■

参考文献:

- [1] 段建华.主观幸福感概述[J].心理学动态,1996:46-52.
- [2] 翟本瑞.从社区、虚拟社区到社交网络:社会理论的变迁[J].兰州大学学报(社会科学版),第40卷(5),2012(9):7.
- [3] 彭兰.从社区到社交网络——一种互联网研究视野与方法的拓展[J].国际新闻界,网络传播研究,2009(5):87-92.
- [4] 黄东平.政治效能、自我呈现和网络公民参与行为——以中国大陆青年群体社交网络使用为例[D].2012.
- [5] Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites[J].Journal of Computer-Mediated Communication, 2007(12).
- [6] Steinfield, Charles Ellison, Nicole B.Lampe, Cliff, Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis[J].Journal of Applied Developmental Psychology, Vol.29(6), Nov-Dec, 2008: 434-445.
- [7] 王伟.从SNS和微博的流行谈网络圈子对大学生的影响[J].北京教育(德育),2011(5):7-10.
- [8] 庄佳倩.拓展人脉还是维护关系——亦真亦幻的SNS社区[D].2008.
- [9] 孙鹤.网络互动社区大学生人际交往状况分析[D].2007.
- [10] Manago, Adriana M.Taylor, Tamara Greenfield, Patricia M., Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students’ Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being[J].Developmental Psychology, Vol.48(2).Special Section: Interactive Media and Human Development, Mar, 2012: 369-380.
- [11] 杨洋.大学生校园SNS使用与主观幸福感的关系[J].今传媒,2012(9).
- [12] 王春梅,任睿,李林英.浅谈社交网络对害羞大学生亲密感的影响[J].心理教育,2012(6):62-63.
- [13] Qiu, Lin Lin, Han Leung, Angela K.Tov, William, Putting their best foot forward: Emotional disclosure on Facebook[J].Cyber psychology, Behavior, and Social Networking, Vol.15(10), Oct, 2012: 569-572.
- [14] Chou, Hui-Tzu Grace; Edge, Nicholas. “They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives[J].Cyber Psychology, Behavior & Social Networking.Vol.15, Issue 2.Feb, 2012: 117-121.
- [15] Forest, Amanda L.Wood, Joanne V, When Social Networking Is Not Working: Individuals With Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook[J].Psychological Science, Vol.23, Issue 3, Mar, 2012: 295-302.
- [16] [19] 郑恩,龚瑶.新媒体使用对青少年主观幸福感的影响[J].当代青年研究,2011(10):17-24.
- [17] Maria Kalpidou, Dan Costin, and Jessica Morris, The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students[J].Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Volume 14, Number 4, 2011: 183-189.
- [18] 李园园.校内网对大学生的影响[J].青年记者,2009(6):120.

责任编辑:凌 霄