

To Explore the Influence of Social Grooming in WeChat Circle of Friends on College Students' Depression

—Based on the Perspective of Social Comparison

Ya Guo, Ziyi Wang

South China Normal University, Guangzhou Guangdong

Email: 377218896@qq.com, 1826099932@qq.com

Received: Apr. 16th, 2018; accepted: Apr. 20th, 2018; published: Apr. 28th, 2018

Abstract

This study is based on the perspective of social comparison. By researching the relationship between undergraduate students' WeChat moments use (especially social grooming) and their mental health, we want to mouse out the current situation of college students' depression and summarize the relation of social media on depression. The results showed that: 1) Undergraduate students interact with others more than they browse the WeChat moments in social grooming; 2) In the aspect of mental health, the undergraduate students' core self-evaluation status are good, and boys are more "confident" than girls; the general level of depression was moderate and high, which cannot be ignored; 3) The intensity of use of WeChat moments does not affect depression, but the specific behavior of social grooming can positively predict depression; 4) Social grooming can affect upward social comparison and depression, while the upward social comparison can affect the core self-evaluation to indirectly affect the level of depression. According to the research results, the study proposes: 1) Actively exerting the role of undergraduate students, understanding WeChat moments more correctly, avoiding excessive social grooming, avoiding excessive social comparison and better recognizing oneself; 2) Universities should perfect the WeChat construction, strengthen the mental health education, guide students to correctly understand themselves and control their emotion rationally.

Keywords

Social Grooming, WeChat Moments, Depression, Core Self-Evaluation, Social Comparison

探究微信朋友圈中社交整饰行为对大学生抑郁的影响

—基于上行社会比较的视角

郭 雅, 王子怡

华南师范大学, 广东 广州

Email: 377218896@qq.com, 1826099932@qq.com

收稿日期: 2018年4月16日; 录用日期: 2018年4月20日; 发布日期: 2018年4月28日

摘要

本研究基于社会比较的视角, 通过研究大学生微信朋友圈的使用行为(特指社交整饰行为)和心理健康的关系, 了解大学生抑郁水平现状, 总结社交媒体影响抑郁的相关规律。结果发现: 1) 在社交整饰行为上, 大学生互动多于浏览; 2) 在心理健康方面, 大学生的核心自我评价情况良好, 男生比女生更“自信”; 抑郁总体水平中等偏高, 不容忽视; 3) 微信朋友圈的使用强度不影响抑郁, 但具体的使用行为——社交整饰能正向预测抑郁; 4) 社交整饰可以影响上行社会比较和抑郁, 而上行社会比较可以通过影响核心自我评价间接影响抑郁水平。据研究结果, 本研究提出建议: 1) 积极发挥大学生自身主体作用, 正确认识朋友圈, 避免出现过度的社交整饰, 避免过度的社会比较, 正确认识自己; 2) 高校应完善微信建设, 加强心理健康教育工作, 引导学生正确认识自我, 合理调控情绪。

关键词

社交整饰, 微信朋友圈, 抑郁, 核心自我评价, 社会比较

Copyright © 2018 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

新媒体时代的到来, 不仅改变了信息传播方式, 也给人们的人际交往带来全新的体验。微信, 作为新媒体时代的基础应用之一, 集社交、支付、媒体、生活服务功能于一体, 在人们的日常生活中扮演着越来越重要的角色。

朋友圈作为微信的重要功能之一, 它具有记录生活、转发文章、点赞、评论等功能, 给人们提供了一个浏览与互动的社交平台。刷朋友圈已成网民社交强需求。然而近年来, 不断有研究发现, 社交媒体的使用会影响到抑郁水平, 使用强度越强, 抑郁水平越高(牛更枫等, 2016)。

当今社会竞争日益激烈, 人们承受的压力与日俱增, 几乎每个人都曾体验过抑郁情绪。生活中经常听到有人在说“郁闷”、“烦躁”、“心好累”等语言, 这些词其实都是抑郁情绪的代名词。抑郁情绪与抑郁症不同, 抑郁症以显著而持久的心境低落为主要临床特征, 抑郁情绪则是暂时的, 它同样会对人们的日常生活造成许多消极影响, 轻则降低学习工作效率, 重则可能因一时冲动而做出伤害自身的行为。

唐慧等人(2003)通过元分析发现, 2002~2011年, 我国大学生抑郁情绪检出率为29.3%。男生和女生的抑郁检出率分别为27.4%和21.6%。以往大多数研究都是关注社交媒体的使用强度对抑郁的影响。在心理学中, 研究者将社交媒体的使用强度定义为: 个体与社交媒体的情感联系强度以及社交媒体融入个体生活的程度。然而如今社交媒体功能多元化, 如微信, 它具有社交、支付、媒体、生活服务、企业服务六大功能。即使就功能板块之一的朋友圈而言, 它也集发布生活状态、点赞、评论、分享文章, 阅读公众号等多功能于一体。社交媒体融入到个体生活的方方面面, 个体与社交媒体的情感联结也愈发增强。

如此一来, 大众的社交媒体使用强度便呈上升趋势。在这种情况下, 如果个体与社交媒体的情感联结越强, 或社交媒体融入个体生活的程度越强, 个体的抑郁水平就真的会越高吗?

对此, 本研究认为, 在研究社交媒体对抑郁的影响时, 相比于使用强度, 我们更应该关注具体的使用行为以及行为背后的心理动机。因此, 本研究从微信朋友圈的使用出发, 探究使用强度与使用行为, 二者谁对抑郁的影响更大? 假如使用行为影响更大, 那么使用行为又通过什么途径来影响大学生抑郁水平? 在本研究中, 我们的使用行为特指社交整饰行为——一种基于维护社会关系的目的而进行浏览与互动的行为。

在本研究中, 我们关注的行为特指社交整饰行为(social grooming)。

社交整饰(social grooming)是一种创造和维护社会关系的行为(Dunbar, 1996)。在社交网络环境, 社交整饰具体指如主动访问其他用户的主页、点赞、评论等浏览与互动行为(Utz & Beukeboom, 2011)。

关于社交整饰, 国内目前尚未有相关研究。与之相关的一个概念是印象整(impression arrangement)。印象整饰, 也叫自我呈现(self-presentation), 是指一个人通过一定的方式影响别人形成对自己的印象的过程。在社交网络环境中, 印象整饰具体指发布个人的生活状态, 装扮自己的主页, 有意控制他人对自己形成特定的印象。而社交整饰是基于一种维护社会关系的目的, 主动地去获取他人的信息, 并试图与之互动, 从而达到加强社会联结的目的。读者往往容易将两者混淆, 特此说明。

在国外, Kim 和 Chock (2015)发现, 相比于社交媒体使用强度, 社交整饰行为对社会比较有着更为直接的诱发作用。社会比较是一种普遍存在的社会心理现象, 个体常常会通过社会比较来认识和评价自己(Festinger, 1954)。根据比较对象的不同, 社会比较可以分为上行社会比较和下行社会比较: 上行社会比较是指与比自己优秀的人进行比较, 而下行社会比较是指与不如自己的人进行比较(邢淑芬, 俞国良, 2005)。

社会比较是一个无意识的自发过程, 只要接触到了他人的信息, 个体就会进行社会比较(Mussweiler, Ruter, & Epstude, 2006)。微信朋友圈中呈现的信息带有积极化的偏向, 个体在微信朋友圈中会更多地表露积极情绪和与幸福感相关的内容。越是倾向于社交整饰的大学生, 越有机会成为这些信息的受众, 表现出更多的上行社会比较。研究发现, 上行社会比较会降低个体的自我评价和自尊水平, 并增加个体抑郁的风险(Morse & Gergen, 1970)。

然而, 在社交媒体的使用方面, 目前尚未有人同时对社交整饰、上行社会比较、核心自我评价和抑郁进行考察。从社会比较的视角出发, 本研究假设: 在朋友圈中, 社交整饰行为水平越高的大学生, 越容易成为积极化信息的受众, 从而产生更多的上行社会比较, 其可能结果是给个体带来“己不如人”的消极体验, 形成消极的自我评价, 进而增加个体的抑郁水平。

2. 对象与方法

2.1. 被试

被试选自广东省 6 所高校——中山大学、华南理工大学、华南农业大学、暨南大学、华南师范大学和广东外语外贸大学的大学生。通过问卷星网络发布和纸质版问卷派发, 在 6 所高校中随机抽样, 共回收问卷 284 份, 其中有效问卷 266 份, 有效率 93.7%。回收的问卷用 SPSS 22.0 进行数据处理和分析。调查表中大学生性别与年龄频率占比, 如表 1 所示。

2.2. 研究工具

2.2.1. 微信朋友圈使用强度问卷

采用 Ellison 等(2007)编制的社交网站使用强度问卷, 该问卷共包含 8 个项目, 其中前 2 个项目测量

Table 1. Gender and age of undergraduate students
表 1. 大学生性别与年龄频率表

性别(N = 266)		年龄								
男	女	17	18	19	20	21	22	23	24	25
34%	66%	0.4%	6.8%	18.8%	30.1%	23.7%	11.7%	5.6%	2.3%	0.8%

个体在社交网站中的好友数量及其每天平均的使用时间；后 6 个项目采用李克特 5 点计分(1 表示“很不赞同”，5 表示“非常赞同”)对个体与社交网站的情感联系强度以及社交网站融入个体生活的程度进行了测量；将个体在这些问题上的得分转化为标准分数并计算其平均数，该分数代表了个体的社交网站使用强度。在进行本研究前，首先将此问卷翻译成中文并就相关语言表述进行讨论修改，最终形成了本研究使用的正式问卷。施测时要求被试根据自己使用微信朋友圈的实际情况作答。删除第 6 题后，验证性因子分析结果良好， $\chi^2/df = 3.43$ ，RMSEA = 0.09，CFI = 0.97，TLI = 0.94，项目的因子负荷在 0.45~0.87 之间，表明该问卷结构效度良好。在本研究中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.82。

2.2.2. 社交整饰问卷

改编 Utz 和 Beukeboom (2011)编制的社交网站使用中的社交整饰问卷。在进行本研究前，首先将此问卷翻译成中文并根据微信朋友圈功能改编，采用李克特 7 点计分(1 表示“完全不”，7 表示“极其多”)施测时要求被试根据自己使用微信朋友圈的实际情况作答。修订后问卷包含 6 个项目，测量了 2 个维度，即浏览和互动。计算个体在这些问题上的平均分，该分数越高，则社交整饰行为越强。验证性因子分析结果良好， $\chi^2/df = 2.6$ ，RMSEA = 0.078，CFI = 0.97，TLI = 0.95，项目的因子负荷在 0.45~0.86 之间，表明该问卷结构效度良好。在本研究中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.74。

2.2.3. 上行社会比较问卷

使用白学军、刘旭和刘志军(2013)翻译 Gibbons 和 Buunk (1999)编制的爱荷华-荷兰比较倾向量表(INCOM)中的上行比较分量表。为了使测量的内容具有针对性，我们将问卷中比较的范围限定为“在微信朋友圈中”对修订后的问卷进行验证性因素分析，结果达到可接受水平， $\chi^2/df = 9.53$ ，RMSEA = 0.17，CFI = 0.94，TLI = 0.90，项目的因子载荷在 0.74~0.91 之间，表明修订后的问卷具有较好的结构效度。该问卷共有 6 个项目，采取李克特 5 点计分(1 表示“很不赞同”，5 表示“非常赞同”)，要求被试根据自己使用微信朋友圈的实际情况作答，得分越高表明个体在社交网站中进行上行社会比较的频率也越高。在本研究中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.93。

2.2.4. 核心自我评价问卷

采用杜建政、张翔和赵燕 2012 年修订的 Judge 等(2003)编制的核心自我评价量表(Core Self-evaluations Scale, CSES)。本量表适用于大学生和已经工作了的人员。该量表是一个单维度的自评量表，由 10 个项目组成，采用李克特 5 点计分(1 表示“很不符合”，5 表示“非常符合”)，用于测量个体的核心自我评价的水平。已有研究表明该问卷具有良好的信效度。(在本研究中，该问卷的 Cronbach α 系数为 0.50，可能是由于调查团体内部同质导致低信度。)

2.2.5. 流调中心用抑郁量表

采用 Radloff (1977)编制的流调中心用抑郁量表(CES-D)的中文版本，该量表是为了评价当前抑郁症状的频率而设计的，着重于抑郁情感或心境。该量表共 20 个项目，采用 0~3 四级积分，第 4，8，12，16 题为反向计分，得分越高表明抑郁症状出现的频率也越高。该量表在已有研究表现出良好的信度。在

本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.80。

3. 结果与讨论

3.1. 微信朋友圈中社交整饰情况：互动多于浏览

社交整饰可以分为两个维度：浏览和互动(见表 2)。浏览维度下的题目有“你多久浏览一次好朋友的个人相册”等，互动维度的题目有“你多久评论好朋友的朋友圈”等。t 检验结果显示，大学生互动水平显著高于浏览水平， $p < 0.001$ 。这表明，在增强联结，维护关系的过程中，相比于单方面地获取对方的信息，大学生倾向于寻找互动机会并与之互动。这可能是由于互动能够向对方传递出关注、感兴趣的信号，能够通过交流来加强彼此的联系，从而达到维护关系的目的。

社交整饰及各维度(浏览、互动)不存在性别差异。

3.2. 微信朋友圈中上行社会比较情况

3.2.1. 互动比浏览更能诱发社会比较

控制性别与年龄后，偏相关分析结果显示，上行社会比较与社交整饰呈显著正相关， $r = 0.390$ ， $p < 0.001$ ，即社交整饰水平越高的大学生，越倾向于进行上行社会比较。这可能是因为，微信朋友圈中呈现的信息都带有积极化的偏向，个体在微信朋友圈中会更多地表露积极情绪和与幸福感相关的内容。越是倾向于社交整饰的大学生，越有机会成为这些信息的受众，从而表现出更多的上行社会比较。

同时我们可以注意到，社交整饰行为包括两种，互动与浏览，其中，互动($r = 0.349$ ， $p < 0.001$)比浏览($r = 0.278$ ， $p < 0.001$)更能诱发上行社会比较。在本调研中，互动是在自己的朋友圈中界面进行的，包括打开消息更新查看好友的状态(具有试图互动的心理)，评论、给好友的朋友圈点赞，对方知道自己的互动行为。而浏览行为是在对方的个人主页或相册进行的，比如浏览好友、相识的人或非通讯录好友的个人相册，对方通常不知道自己的浏览行为。这可能是因为，互动是一种双向交流，在互动过程中，大学生能够获得更多关于对方的信息，从而诱发更多的上行社会比较。

3.2.2. 上行社会比较水平越高，核心自我评价越低，抑郁水平越高

并且，上行社会比较与核心自我评价呈显著负相关， $r = -0.179$ ， $p < 0.01$ ，也就是说上行社会比较水平越高的大学生，其核心自我评价越低，反之亦然。同时，我们可以注意到，上行社会比较与抑郁呈显著正相关， $r = 0.126$ ， $p < 0.05$ 。即上行社会比较水平越高，抑郁水平也越高。这启示我们，要正确看待微信朋友圈中带有积极化偏向的信息，避免自己陷入过度的上行社会比较，这对提高自信，保持良好情绪状态具有积极意义。微信朋友圈中上行社会比较与各变量的偏相关关系，如表 3 所示。

3.3. 大学生心理健康现状

3.3.1. 核心自我评价：男生比女生更“自信”

方差分析结果显示(见表 4)，核心自我评价存在显著的性别差异，男性的核心自我评价显著高于女性， $F(1,263) = 4.426$ ， $p = 0.036 < 0.05$ 。

3.3.2. 大学生抑郁水平中等偏高

根据流调用抑郁量表的使用说明，主要指标为总分。其中总分 ≤ 15 分为无抑郁症状，16~19 分为可能有抑郁症状， ≥ 20 分为肯定有抑郁症状。因此被调查的大学生抑郁水平($M = 18.97$)处于中等偏高水平(见表 5)。这启示我们，高校应关注大学生心理健康，加强心理健康教育工作，引导大学生合理调控自己的情绪状态，避免抑郁情绪持续过久。

Table 2. Social grooming in WeChat moments**表 2.** 微信朋友圈中社交整饰情况

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
浏览	2.91	1.00	-21.45***
互动	4.55	1.01	
社交整饰	3.73	0.85	

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

Table 3. The partial correlation coefficient of upward social comparison and other variables in WeChat moments**表 3.** 微信朋友圈中上行社会比较与各变量的偏相关关系

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r</i>
上行社会比较	2.77	0.92	—
社交整饰	3.73	0.85	0.390***
社交整饰之浏览	2.91	1.00	0.278***
社交整饰之互动	4.55	1.01	0.349***
核心自我评价	3.45	0.60	-0.179**
抑郁	18.97	7.96	0.126*

Table 4. The relation between gender and core self-evaluation**表 4.** 性别与核心自我评价的关系

	男性	女性	大学生
<i>N</i>	90	175	266 (缺失 1)
<i>M</i>	3.56	3.40	3.45
<i>SD</i>	0.59	0.60	0.60

Table 5. The depression level of undergraduate students**表 5.** 大学生抑郁水平情况

	抑郁
<i>M</i>	18.97
<i>SD</i>	7.96

3.3.3. “如何使用”与抑郁水平密切关联，尤其是浏览

如表 6 所示，微信朋友圈的使用强度与抑郁相关不显著，而社交整饰与抑郁显著相关($p < 0.05$)，社交整饰中的浏览行为($p < 0.001$)与抑郁相关更密切。这说明微信朋友圈的使用强度与大学生的抑郁表现之间的关联并不强，更重要的是如何使用微信朋友圈以及使用时的体验。已有研究表明，正常的社交网站使用会增强了青少年获得归属和受欢迎需要，不恰当的使用则在一定程度上让青少年陷入社交网站“人际危机”，导致消极情绪(Sheldon et al., 2011; 丁倩等, 2016)。因此，在微信朋友圈的过度的浏览和互动行为可能比使用强度更容易导致微信朋友圈的人际危机，因而产生与抑郁相关症状。

同时，我们可以注意到，浏览行为与抑郁的相关更密切， $r = 0.167$, $p < 0.01$ 。在本调查研究中，浏览行为是在对方的个人主页或相册进行的，比如浏览好友、相识的人或非通讯录好友的个人相册。相比于在自己的朋友圈界面中进行互动，浏览更具有目的性。浏览是一种单向的信息获取，浏览的个体往往带有一种窥视心理，更容易曲解对方片面化呈现的信息，从而体验更多的抑郁情绪。

Table 6. The correlativity between factor and depression
表 6. 使用因素与抑郁相关关系

微信朋友圈使用因素	与抑郁的 Pearson 相关系数
使用强度	0.052
社交整饰	0.156*
社交整饰之浏览	0.167**
社交整饰之互动	0.089

前文提到过, 互动比浏览更能诱发上行社会比较, 而与抑郁的相关分析发现, 浏览与抑郁相关更密切。故在接下来的分析中, 为权衡浏览与互动, 我们直接采用社交整饰做进一步的路径分析, 分析社交整饰是如何去影响抑郁。

3.4. 社交整饰影响抑郁的路径分析

3.4.1. 社交整饰同时预测上行社会比较和抑郁

如图 1, 在控制年龄与性别后, 分别做社交整饰对上行社会比较和抑郁的线性回归分析发现, 社交整饰正向预测微信朋友圈中的上行社会($\beta = 0.39, t = 0.01, p < 0.001$), 这可能是因为在朋友圈的浏览和互动过程中, 大学生会不自觉地将自己的现状与他在微信朋友圈中的行为进行比较, 更加关注比自己更优秀的人和行为。社交整饰对抑郁有正向预测作用($\beta = 0.16, t = 2.57, p < 0.05$), 社交整饰程度越高, 抑郁水平越高。

3.4.2. 上行社会比较对抑郁的影响: 核心自我评价的中介作用

在本调查中, 上行社会比较、核心自我评价和抑郁 3 个变量两两相关, 符合中介检验的条件。假设要研究大学生的上行社会比较(X)对抑郁(Y)的影响。根据以往研究发现, 核心自我评价(M)往往是中介变量。据此我们可以建立一个中介模型, 根据温忠麟和叶宝娟(2014)中介检验分析做依次检验分析路径。控制年龄与性别后, 上行社会比较(X)对抑郁(Y)的直接效应显著($c = 0.13, t = 2.05, p < 0.05$), 上行社会比较(X)对核心自我评价(M)的直接效应显著($a = -0.18, t = -2.94, p < 0.01$); 在控制了上行社会比较(X)的影响后, 核心自我评价(M)对抑郁(Y)的效应显著($b = -0.65, t = -13.20, p < 0.001$); 在控制了核心自我评价(M)后, 上行社会比较(X)对抑郁(Y)的效应不显著($c' = 0.01, t = 0.24, p = 0.81$)。因此, 核心自我评价(M)对上行社会比较(X)和抑郁(Y)的中介效应显著, 且起到完全中介的作用, 中介效应是 92.1%。结果如图 2 所示。

由此可见, 上行社会比较与抑郁是显著正相关的, 上行社会比较程度越高, 抑郁水平越高。而且, 上行社会比较对抑郁的影响完全通过核心自我评价的中介效应起作用的(见图 2)。也就是说, 上行社会比较和核心自我评价都是影响抑郁的重要因素, 随着上行社会比较程度增强, 大学生的核心自我评价逐渐降低, 抑郁水平逐渐提高。

而前面提到了, 社交整饰可以显著预测上行社会比较和抑郁。这启示我们, 在微信朋友圈中, 社交整饰水平高的大学生, 即浏览与互动行为越多的大学生, 会越倾向于进行上行社会比较。而上行社会比较的增加, 可以通过降低个体的核心自我评价来间接提升个体抑郁水平。根据此发现, 本研究做出以下建议。

4. 建议

作为一个新媒体社交平台, 微信朋友圈可以展示自我, 关注他人, 是与他人之间彼此了解的渠道。个体在微信朋友圈中会更多地表露积极情绪和与幸福感相关的内容。具有积极浏览与互动行为的大学生

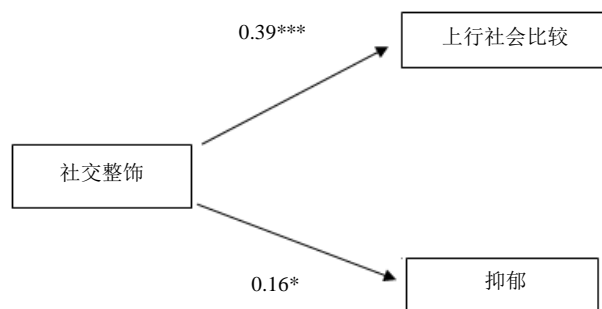


Figure 1. The relation during social grooming, upward social comparison and depression

图 1. 社交整饰分别与上行社会比较和抑郁的关系

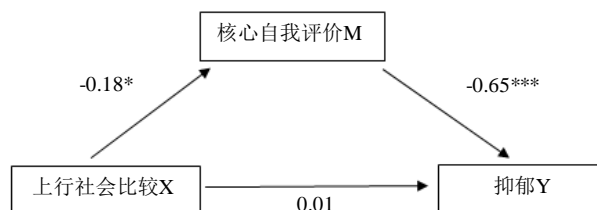


Figure 2. Upward social comparison (X) influences depression (Y) by CSE (M)' mediating effect

图 2. 上行社会比较(X)经过核心自我评价(M)的中介效应影响抑郁(Y)

成为这些信息的受众。暴露于积极化的朋友圈中，大学生有与比自己优秀的人进行比较的倾向。而上行社会比较往往会给自己带来“己不如人”的感受，从而产生消极的自我评价，增加个体的抑郁水平。为了使这类新媒体对大学生产生积极影响，需要大学生个人、学校多方面共同努力，为其营造一个良好健康的生活环境。

4.1. 积极发挥大学生自身的主体作用

4.1.1. 正确认识自己

大学生要学会正确认识自我。首先要全面认识自己，大学生要在生理、心理等方面了解自己，对自己做出正确的自我评价，不要过分把自己与微信朋友圈中的他人行为做比较，使自己陷入己不如人的心理。从为他人着想的角度出发，我们建议，当大学生自己成为朋友圈的发布者时，要避免过度积极化，这对于成为信息受众的其他大学生具有积极意义，同时有利于大学生本人正确认识自己。

4.1.2. 客观看待他人

微信朋友圈增加了交流的渠道，但因其网络性可能会导致信息传播的不全面。大学生应该客观全面看待他人在朋友圈中的行为，不要盲目攀比。理性看待他人朋友圈的分享，而不是陷入嫉妒羡慕的心理。我们需要认识到社会比较是一种无意识的过程，个体接受到信息就会进行比较。因此我们要理智地使用微信，不要过分地为了维护社会关系而出现过度浏览与互动行为。

4.1.3. 加强与他人现实生活中的交流

与人交流是生活中的必要部分，能促进身心健康发展。而通过现实生活中的直接交流所获得的信息更加真实可靠，利于充分了解他人的方方面面。现实的直接交流避免了虚拟的攀比比较，使人更加真实地互相认识，减少个体对自己和他人的比较心理。合理控制使用时间和强度，理智地使用微信，不要为

了维护社会关系而过分依赖微信上的功能, 尽量把与人交流互动放在线下。

4.2. 完善高校的微信建设

4.2.1. 构建相应微信群和公众平台

大学生课余时间多, 接触微信时间长。但微信网络环境复杂, 大量鱼龙混杂的信息进入学生的视野, 致使学生真假难辨, 世界观、价值观可能受到冲击。高校应构建校园合理微信环境, 引导学生科学运用微信。建立联络微信群、微信公众平台, 为学生提供了解外界的广泛平台, 为学生提供及时的帮助。

4.2.2. 巧用微信进课堂

微信朋友圈可以呈现图片视频, 教师可以录制与学习有关的小视频, 制作知识小图片传播至朋友圈中。让学生感觉到微信朋友圈也是获得知识的平台。

4.2.3. 利用微信多媒体传播心理健康知识

超过一半大学生会每天花费两小时以上在微信媒体上, 因而学校可以利用微信平台来定时发布相关的心理知识或趣闻。同时要关注大学生的心理健康水平, 防患于未然, 加强学生心理健康教育, 提高学生在学校的幸福感, 减少压力以避免抑郁等心理问题。

5. 结论

本研究得出以下结论:

- 1) 在社交整饰行为上, 大学生互动多于浏览;
- 2) 在心理健康方面, 大学生的核心自我评价情况良好, 男生比女生更“自信”; 抑郁总体水平中等偏高, 不容忽视;
- 3) 微信朋友圈的使用强度不影响抑郁, 但具体的使用行为——社交整饰能正向预测抑郁;
- 4) 社交整饰可以影响上行社会比较和抑郁, 而上行社会比较可以通过影响核心自我评价间接影响抑郁水平。

参考文献

- 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.
- 杜建政, 张翔, 赵燕(2012). 核心自我评价的结构验证及其量表修订. *心理研究*, 5(3), 54-60.
- 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.
- 唐慧, 丁伶俐, 宋秀丽, 黄志伟, 祁秦, 贺连平, 姚应水(2013). 2002-2011 年中国大学生抑郁情绪检出率的 Meta 分析. *吉林大学学报(医学版)*, 39(5), 965-969.
- 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.
- 邢淑芬, 俞国良(2005). 社会比较研究的现状与发展趋势. *心理科学进展*, 13(1), 78-84.
- Dunbar, R. I. M. (1996). *Grooming, Gossip, and the Evolution of Language*. Cambridge, MA: First Harvard University Press.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 76, 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale: Development of a Measure. *Personnel Psychology*, 56, 303-331. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.x>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body Image 2.0: Associations between Social Grooming on Facebook and Body Image Concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Morse, S., & Gergen, K. J. (1970). Social Comparison, Self-Consistency, and the Concept of Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 148-156. <https://doi.org/10.1037/h0029862>
- Mussweiler, T., Ruter, K., & Epstude, K. (2006). The Why, Who, and How of Social Comparison: A Social-Cognition Perspective. In S. Guimond (Ed.), *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture* (pp. 33-54). New York: Cambridge University Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale a Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It. *Journal of Personality & Social Psychology*, 100, 766-775. <https://doi.org/10.1037/a0022407>
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16, 511-527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>
期刊邮箱: ap@hanspub.org