

# 社交网站使用与青少年心理健康研究进展

季秀兰

西南大学心理学部, 重庆  
Email: wkjixiulan@163.com

收稿日期: 2020年10月26日; 录用日期: 2020年11月10日; 发布日期: 2020年11月17日

## 摘要

在过去的十年间, 社交网站引起了人们交往方式的重大改变。有研究表明Facebook等社交网站的长期使用可能与抑郁、焦虑等负性情绪有关, 并且社交网站的使用会导致个体的自尊水平降低, 尤其是对于青少年而言。但是, 也有另外的研究得出相反的结论, 认为使用社交网站可以降低个体的孤独感, 增加个体的友谊质量和社会资本。时至今日, 社交网站使用与心理健康之间的关系仍然存有争议, 这方面的研究面临诸多困难。此篇综述主要总结近期人们在社交网站使用与青少年心理健康方面所做的研究, 包括抑郁、自尊、孤独感、主观幸福感等。对合理使用社交网站提出了建议, 对未来研究者的研究方向进行了展望。

## 关键词

社交网站, 心理健康, 青少年, 抑郁, 主观幸福感

## Review of the Relationship between Social Networking Sites Use and Mental Health of Adolescents

Xiulan Ji

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing  
Email: wkjixiulan@163.com

Received: Oct. 26<sup>th</sup>, 2020; accepted: Nov. 10<sup>th</sup>, 2020; published: Nov. 17<sup>th</sup>, 2020

## Abstract

In the past decades, the social networking sites (SNSs) have brought about significant changes in

the way people interact. Some studies have shown that the long-term use of social networking sites, such as Facebook, etc., may be related to negative emotions, such as depression and anxiety. What's more, the social networking sites' use will decrease individuals' self-esteem, especially for adolescents. However, other studies have come to the opposite conclusion: The social networking sites use can reduce individuals' loneliness feeling and increase the quality of friendships and social capital. Nowadays, the relationship between social networking sites use and mental health still remains controversial, and the researches in this area are facing many difficulties. This review mainly summarizes the recent researches on social networking sites use and adolescents' mental health, including depression, self-esteem, loneliness, subject well-being, etc. Finally, this review also puts forward some suggestions on the rational use of social networking sites and prospects the research direction of future researchers.

## Keywords

Social Networking Sites, Mental Health, Adolescents, Depression, Subject Well-Being

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

社交网站是一种基于互联网技术的社会交往服务平台，由于其便捷性、匿名性等特点，在世界范围内已成为人际交往和信息沟通的重要工具。其主要代表有国外的 Facebook 和国内的微信朋友圈、QQ 空间等。截止 2020 年 6 月，我国即时通信用户规模达 9.31 亿，占网民总体的 99.0%；手机即时通信用户规模达 9.30 亿，占手机网民的 99.8%。微信朋友圈、QQ 空间、微博的使用率分别为 85.0%、41.6%、40.4% [1]。这些数据充分体现了社交网站在互联网运用中的普遍性。青少年是重要的社交网站用户群体，数据显示，在我国网民规模中，学生最多，占比为 23.7%，较之于其他各年龄阶段都要高[1]。因此，社交网站使用对青少年心理健康的影响引起了研究者的广泛关注。青少年的心理健康关系到国家、社会和家庭的未来，关注青少年心理健康，给青少年建立健康的成长环境，为教师和家长维护青少年心理健康提供理论支持，是目前亟待进行的工作。

## 2. 研究现状

青少年经常会通过社交网站和好友保持联系[2] [3]，并在社交网站上花费大量时间来浏览他人发布的信息[4]，如浏览 QQ 空间和微信朋友圈动态。近年来一些研究者发现社交网站使用与个体的心理健康存在密切关系：有研究认为社交网站的适当使用可以帮助个体获得更多的社会支持，提高友谊质量；也有研究认为，社交网站的使用时间与焦虑、抑郁、自杀意念等消极的心理健康指标存在显著正相关。综上所述，社交网站对中国人的影响是巨大的，尤其是青少年，关注社交网站使用与青少年心理健康的关系将有助于我们更好地理解互联网时代下我们的行为和心理发生的变化，为教育实践提供指导。以往研究关于社交网站使用与青少年心理健康的关系结果不一致，可能与社交网站的使用模式和使用时间有关，故本文从以下几个方面展开论述。

### 2.1. 社交网站的主被动使用

早期研究者主要关注社交网站使用强度、使用频率等对其他心理变量的影响，随着研究的不断深入，

研究者们发现在社交网站上用户除了主动与他人聊天,更新状态、发布照片等,还有浏览好友动态而没有发布任何状态的使用行为。以往关于社交网站使用与心理健康的研究结果不一致,可能与不同的社交网站使用模式有关。

社交网站使用模式分为主动使用和被动使用,主动使用时用户积极参与到社交网站中,创建内容并与朋友交流[5],如主动与好友发起私人聊天或群聊,在朋友圈发布照片,更新状态等,主动与他人进行互动[6]。被动使用是指用户不主动与他人交流,不发布文字和图片动态,将大部分时间花在浏览其他人创建的内容上[7],如浏览好友的动态和空间。有研究表明,主动性的社交网站使用行为能显著的负向预测个体的抑郁水平[8]。王庆娇等人发现,大学生被动性社交网站使用会引发个体的嫉妒情绪,进而引发较高的社交焦虑[9]。总结来说,主动使用社交网站的方式是积极的,有利于个体的心理健康发展,而被动使用社交网站会对青少年身心健康造成不良的影响。

## 2.2. 社交网站使用对心理健康的积极影响

### 2.2.1. 社会资本

线上社会资本是社会资本在网络世界里的体现,它是指个体在基于互联网所建立的社会网络中感知到可获得或可利用的益处或资源[2]。有研究发现,社交网站使用强度有助于增加社会资本[2][10]、强化社会连接[11],对人际关系的维持和发展有重要作用。也有纵向研究表明,社交网站使用强度显著预测个体第二年社会资本的增加[10]。

### 2.2.2. 孤独感

孤独感是由于缺乏令人满意的人际关系所产生的一种不愉悦的情绪体验[12][13]。青春期是个体独立自主意识不断增强的阶段,孤独感是青少年较为常见的情绪体验[14][15],频繁的孤独感体验会给青少年的自尊和生活满意度带来显著的消极影响,甚至可能导致抑郁、绝望和自杀行为[16]。

行为实验表明,作为重要的社交网站使用行为,社交网站状态更新能够显著降低个体体验到的孤独感[17],即主动性社交网站使用能够降低用户的孤独感体验。陈光辉等的研究发现主动性社交网站使用与线上粘结型社会资本均显著负向预测孤独感[18]。

### 2.2.3. 友谊质量

友谊是个体在人际交往过程中,通过与他人之间双向的自我表露和信息交换所建立起来的情感联系,友谊质量则是衡量这种情感联系强弱的重要指标,也是友谊的基本特征[19]。以往研究发现友谊具有多种社会适应功能,如获取社会支持[20]、发现自我价值、提升自尊[21]、降低抑郁等[19],且有研究指出友谊质量的高低是影响青春期个体心理社会适应及心理健康发展的关键因素[22]。

主动性社交网站使用对个体心理社会适应的影响得到了诸多研究的证实,研究表明社交网站鼓励个体通过状态更新、发布照片和日志等途径进行自我表露,这不仅能满足个体自我展示的需要,而且有利于个体获得群体归属感,提升友谊质量[23]。

## 2.3. 社交网站使用对心理健康的消极影响

### 2.3.1. 自尊

自尊,是指一个人对自身的个人能力或者是个人价值所具有的认知、态度和看法[24],自尊作为自我概念的核心因素,是对个体心理健康水平和生活质量产生影响的重要因素[25]。

有研究者发现,经常使用社交网站会导致个体压力水平增高、自尊水平降低[26]。个体在社交网站中的自我呈现会引起其他社交网站用户的消极反馈,如忽视或负面评价,进而对个体自尊带来消极影响[27]

[28]。反之,当个体在社交网站中的自我呈现得到他人积极正面的反馈时,会引发个体对自己的良好归因,认为自己是一个优秀的人,进而提高自尊水平。因此,关于社交网站使用和自尊之间的关系受到他人反馈的调节。他人反馈积极时,自尊水平升高;他人反馈消极时,自尊水平降低。

### 2.3.2. 抑郁

抑郁是一个常见的心理适应问题,在青少年群体中的发生率较高[29]。近年来随着网络媒体的报道,抑郁情绪的负面影响得到了大众的广泛讨论。抑郁不仅会给个体带来极大的心理痛苦,对人际关系、社会功能和生活质量造成巨大的消极影响,甚至会导致自杀行为[30]。以往研究表明,社交网站使用与抑郁呈显著正相关[31][32]。

社会比较是一种较为普遍的社会心理现象,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能力强的人进行比较,会降低个体的自尊水平;而下行社会比较是指与比自己能力低的人进行比较,会使个体产生积极情绪[33][34]。大多数人在社交网站上展示的内容都经过一定的加工,如正向励志的状态,精美的图片,这都会导致被动使用社交网站的个体进行上行社会比较,会引发个体对自己有较低的评价,降低自尊水平,进而导致嫉妒和抑郁。

### 2.3.3. 主观幸福感

主观幸福感是对自己的生活水平和品质进行综合评定,是判断个体生活品质的综合指标[35]。社交网站使用并不直接导致幸福感的降低,个体在社交网站中的具体经历和感受,如社交网站中的上行社会比较(认为自己比别人差)是社交网站使用导致幸福感下降的关键因素。

研究表明个体被动地浏览他人的社交网站信息、动态及个人网页不仅会诱发个体对自我的消极评价,降低个体的自尊水平,而且会对个体的主观幸福感产生消极影响[26]。Kross 等人的研究也发现,长期使用社交网站会使个体的幸福感降低[36]。

### 2.3.4. 生活满意度

社交网站中的上行社会比较会降低个体的自我评价和生活满意度水平[37]。低自尊个体更倾向于在社交网站中进行上行社会比较,这会对其生活满意度产生消极影响[38][39]。不过也有另一方面的结果,研究发现青少年社交网站使用能够促进青少年与重要他人的交流互动,这有利于青少年与亲人、同伴建立更加亲密的人际关系,且能够增强青少年与重要他人之间的情感联结[40]。当个体在社交网站上发布自己遇到的消极生活事件或负性情绪时,重要他人会积极关注,表达关心[41],这会对青少年的生活满意度产生积极影响[42]。符婷婷等的研究结果表明社交网站使用强度与生活满意度正相关[43]。所以关于社交网站和生活满意度之间的关系仍有争议,有待进一步通过元分析等量化研究来得出准确的结果。

## 3. 评价与展望

第一,现有研究多采用横断研究设计,然后进行相关分析。结果只能证明相关关系,不能得出因果关系。例如,社交网站使用和自尊存在相关,社交网站使用会导致个体自尊降低,但是也可能是低自尊的人们会更频繁地使用社交网站。未来的研究者应该多进行纵向研究设计或严格的实验室研究,更有利于我们研究社交网站使用对心理健康的影响,澄清二者的因果关系。第二,关于社交网站使用和心理健康之间的关系仍有争议。例如,有研究者发现使用社交网站会提高个体的生活满意度,但也有其他研究者得出了相反的结论。这有待进一步通过元分析等量化研究,来得出更加准确的结果。第三,以往关于社交网站与心理健康方面的大多数研究都是使用不同的研究问卷,如贝克抑郁量表,汉密尔顿抑郁量表等。不同的研究工具可能会导致不同的研究结果,未来可以就不同研究工具得出的结果进行总结分析。第四,前人研究的被试群体之间也存在较高的异质性,如国内外的群体,职业中学和普通高中的群体。

对性别、家庭背景等控制变量的纳入也不同,应该分类归纳,使得出的结果更加合理。

未来要引导青少年正确地使用社交网站,可以从以下几点做起:第一,引导青少年适度地使用社交网站,通过让青少年参与各种健康的活动(如体育、音乐),来减少他们的社交网站使用时间。第二,社交网站的主动使用对心理健康有积极影响,而被动使用对心理健康有消极影响。因此应该倡导青少年在使用社交网站时主动一些,要多发布状态而不是只浏览他人的状态。第三,要开设心理健康教育课,让青少年正确地看待社交网站中其他人的自我呈现内容,认识到社交网站中他人自我呈现的信息存在“积极偏差”,避免与其进行上行社会比较,降低上行社会比较所带来的自卑感、挫败感。第三,社会、学校和家庭应该联合起来,为青少年提供良好的线下交往环境,提高友谊质量、生活满意度和幸福感,维护个体的情绪健康,促进心理健康发展。

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 第46次《中国互联网络发展状况统计报告》[Z]. 2020. [http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/29/content\\_5548175.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/29/content_5548175.htm)
- [2] Ellison, N.B., Steinfield, C. and 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>
- [3] Smock, A.D., Ellison, N.B., Lampe, C. and Wohn, D.Y. (2011) Facebook as a Toolkit: A Uses and Gratification Approach to Unbundling Feature Use. *Computers in Human Behavior*, **27**, 2322-2329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.011>
- [4] Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A. and Calvert, S.L. (2009) College Students’ Social Networking Experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **30**, 227-238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- [5] Gerson, J., Plagnol, A.C. and Corr, P.J. (2017) Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and Relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, **117**, 81-90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>
- [6] Frison, E. and Eggermont, S. (2015) Exploring the Relationships between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, **34**, 153-171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- [7] Burke, M., Kraut, R. and Marlow, C. (2011) Social Capital on Facebook: Differentiating Uses and Users. *Proceedings of the International Conference on Human Factors in Computing Systems, CHI 2011*, Vancouver, 7-12 May 2011, 571-580. <https://doi.org/10.1145/1978942.1979023>
- [8] 周威. 主被动微信朋友圈使用对成年初显期个体抑郁的影响: 依恋安全感的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2019.
- [9] 王庆娇, 梁晓燕. 被动性社交网站使用对大学生社交焦虑的影响——基于社会比较理论视角[J]. 吕梁学院学报, 2019, 9(1): 89-91.
- [10] Steinfield, C., Ellison, N.B. and Lampe, C. (2008) Social Capital, Self-Esteem, and Use of Online Social Network Sites: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **29**, 434-445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- [11] Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G.A. and Marrington, J. (2013) Face-to-Face or Facebook: Can Social Connectedness Be Derived Online? *Computers in Human Behavior*, **29**, 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017>
- [12] Fitts, S.D., Sebbey, R.A. and Zlokovich, M.S. (2009) Humor Styles as Mediators of the Shyness—Loneliness Relationship. *North American Journal of Psychology*, **11**, 369-374.
- [13] Victor, C.R. and Scharf, T. (2016) Social Isolation and Loneliness. *Understanding Quality of Life in Old Age*. Open University Press, Buckingham.
- [14] 张锦涛, 刘勤学, 邓林园, 方晓义, 刘朝莹, 兰菁. 青少年亲子关系与网络成瘾: 孤独感的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2011, 27(6): 641-647.
- [15] Hawkey, L.C. and Cacioppo, J.T. (2010) Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, **40**, 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- [16] Chang, E.C., Muyan, M. and Hirsch, J.K. (2015) Loneliness, Positive Life Events, and Psychological Maladjustment:

- When Good Things Happen, Even Lonely People Feel Better! *Personality and Individual Differences*, **86**, 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.016>
- [17] Groe Deters, F.G. and Mehl, M.R. (2013) Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Social Psychological and Personality Science*, **4**, 579-586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- [18] 陈光辉, 赵清玲, 赵伟佳, 陈佳. 主动性社交网站使用对孤独感的影响: 线上粘型型社会资本的中介作用[J]. 青少年学刊, 2018(6): 25-30.
- [19] 田录梅, 张文新, 陈光辉. 父母支持、友谊质量对孤独感和抑郁的影响: 检验一个间接效应模型[J]. 心理学报, 2014, 46(2): 238-251.
- [20] Levine, D.S., Taylor, R.J., Nguyen, A.W., Chatters, L.M. and Himle, J.A. (2015) Family and Friendship Informal Support Networks and Social Anxiety Disorder among African Americans and Black Caribbeans. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **50**, 1121-1133. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1023-4>
- [21] Raboteg-Saric, Z. and Sakic, M. (2014) Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, **9**, 749-765. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- [22] Glass, C.R., Gomez, E. and Urzua, A. (2014) Recreation, Intercultural Friendship, and International Students' Adaptation to College by Region of Origin. *International Journal of Intercultural Relations*, **42**, 104-117. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2014.05.007>
- [23] Hofmann, S.G. and Nadkarni, A. (2012) Why Do People Use Facebook? *Personality and Individual Differences*, **52**, 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- [24] Rosenberg, M. (1965) Self-Esteem and the Adolescent. (Economics and the Social Sciences: Society and the Adolescent Self-Image). *New England Quarterly*, **148**, 177-196. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- [25] Griffiths, L.J., Parsons, T.J. and Hill, A.J. (2010) Self-Esteem and Quality of Life in Obese Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Pediatric*, **5**, 282-304. <https://doi.org/10.3109/17477160903473697>
- [26] Chen, W., Fan, C., Liu, Q., et al. (2016) Passive Social Network Site Use and Subjective Well-Being: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, **64**, 507-514. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.038>
- [27] Tandoc Jr., E.C., Ferrucci, P. and Duffy, M. (2015) Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing? *Computers in Human Behavior*, **43**, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- [28] Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., et al. (2014) Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Current Psychology*, **3**, 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- [29] Cairns, K.E., Yap, M.B.H., Pilkington, P.D. and Jorm, A.F. (2014) Risk and Protective Factors for Depression That Adolescents Can Modify: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Affective Disorders*, **169**, 61-75. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.006>
- [30] Maalouf, F.T., Atwi, M. and Brent, D.A. (2011) Treatment-Resistant Depression in Adolescents: Review and Updates on Clinical Management. *Depression and Anxiety*, **28**, 946-954. <https://doi.org/10.1002/da.20884>
- [31] Appel, H., Gerlach, A.L. and Crusius, J. (2016) The Interplay between Facebook Use, Social Comparison, Envy, and Depression. *Current Opinion in Psychology*, **9**, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- [32] Wright, K.B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N.A., Bernard, D.R. and King, S. (2013) 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**, 41-57. <https://doi.org/10.1080/10810730.2012.688250>
- [33] Amoroso, D.M. and Walters, R.H. (1969) Effects of Anxiety and Socially Mediated Anxiety Reduction on Paired-Associate Learning. *Journal of Personality and Social Psychology*, **11**, 388-396. <https://doi.org/10.1037/h0027261>
- [34] Marsh, H.W. and Parker, J.W. (1984) Determinants of Student Self-Concept: Is It Better to Be a Relatively Large Fish in a Small Pond Even If You Don't Learn to Swim as Well? *Journal of Personality and Social Psychology*, **47**, 213-231. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.213>
- [35] 郑雪, 严标宾, 邱林. 广州大学生主观幸福感研究[J]. 心理学探新, 2001(4): 46-50.
- [36] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., et al. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, **8**, e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- [37] Vries, D.A. and Kühne, R. (2015) Facebook and Self-Perception: Individual Susceptibility to Negative Social Comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, **86**, 217-221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- [38] Feinstein, B.A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J.A., Meuwly, N. and Davila, J. (2013) Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms: Rumination as a Mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, **2**,

- 
- 161-170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- [39] 孙晓军, 连帅磊, 牛更枫, 闫景蕾, 童媛添, 周宗奎. 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[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(1): 32-35.
- [40] Coyne, S.M., Padilla-Walker, L.M., Day, R.D., Harper, J. and Stockdale, L. (2014) A Friend Request from Dear Old Dad: Associations between Parent-Child Social Networking and Adolescent Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **17**, 8-13. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0623>
- [41] Basilisco, R. and Jin, K. (2015) Uses and Gratification Motivation for Using Facebook and the Impact of Facebook Usage on Social Capital and Life Satisfaction among Filipino Users. *International Journal of Software Engineering & Its Applications*, **9**, 181-194.
- [42] Liu, D. and Brown, B.B. (2014) Self-Disclosure on Social Networking Sites, Positive Feedback, and Social Capital among Chinese College Students. *Computers in Human Behavior*, **38**, 213-219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.003>
- [43] 符婷婷, 李雄. 社交网站使用与大学生生活满意度:链式中介效应分析[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2019, 32(5): 96-102.