

# 大学生问题性社交网站使用对抑郁的影响研究

肖浅秀 沈芳 高媛 吴晶\*

绍兴文理学院

DOI:10.12238/er.v7i6.5191

**摘要：**网络直播课程的开启提升了学习方式变化和社交网站使用频率，这对青少年心理健康产生重大影响。需要更多研究探讨青少年心理健康与网络行为的关系。本研究旨在探讨长期直播网课中青少年问题性社交网站使用与抑郁之间的互动，发现问题性社交网站使用与抑郁水平正向相关，在此过程中自我概念清晰性发挥中介作用，同时自我概念清晰性和社交焦虑也以链式中介方式影响问题性社交网站使用与抑郁之间的关系。这些研究结果对青少年心理健康教育具有指导意义。

**关键词：**青少年；问题性社交网站使用；抑郁；自我概念清晰性；社交焦虑

**中图分类号：**B84 **文献标识码：**A

## A Study of the Mechanism of the Effect of Problematic Social Networking Sites Use on Depression among College Students

Qianxiu Xiao, Fang Shen, Yuan Gao, Jing Wu\*

Shaoxing University

**Abstract:** The opening of webcasting courses has elevated changes in learning styles and the frequency of social networking sites use, which has significant implications for adolescent mental health. More research is needed to explore the relationship between adolescent mental health and online behavior. The aim of this study was to explore the interaction between adolescents' problematic social networking site use and depression in long-term live webcasting courses, and found that problematic social networking site use was positively associated with depression levels, in which self-concept clarity played a mediating role, while self-concept clarity and social anxiety also influenced the relationship between problematic social networking site use and depression in a chain mediated manner. These findings have implications for adolescent mental health education.

**Keywords:** Adolescents; Problematic social networking sites use; Depression; Self-concept clarity; Social anxiety

## 引言

上世纪九十年代，全球步入互联网时代，互联网技术飞速发展，而互联网用户急剧增加。直至2021年1月全球有46.6亿互联网用户，在2020年至2021年期间，中国的社交网站（Social Network Sites, SNS）用户数量增加了1.1亿（13%），预计到2026年将达到12.8亿（Social,2021年）。SNS是网络时代人际交往的重要工具和平台（Song et al., 2014; Strano & Wattai, 2012）。然而人们在使用SNS的过程中，有一定比例的人群出现了问题性使用现象——问题性社交网站使用（Problematic Social Network Sites Use, PSNSU），给心理健康带来潜在威胁（Rasmussen et al., 2020）。PSNSU指的是个体由于某种原因长时间、高频率和高强度使用SNS，导致不可抗拒的延长使用时间，使个体的生理、心理和行为受到消极影响，并对正常生活产生消极影响，但尚未达到病理性或精神障碍程度的一种SNS使用行为<sup>[1]</sup>。

## 1 方法

### 1.1 研究对象

采取方便取样的方式，参与者是来自中国绍兴的一所大学的811名本科生，年龄在18-23岁之间（平均=19.18岁，SD=1.12岁），主要为女性（58.20%）。

### 1.2 问题性社交网站使用

采用Elphinston和Noller<sup>[2]</sup>于2011年编制的Facebook入侵量表来测量大学生问题性社交网站的使用情况，该量表由国内学者Hou等人修订，量表在国内使用具有良好的信效度，该量表共8道题目，所有项目均采用五点计分，总分为每道题目的得分相加之和，得分越高表示个体的问题性社交网站使用的水平越高。可以得知在研究中，Cronbach's  $\alpha$ 系数在这个量表中为0.86。

### 1.3 抑郁

采用Radloff(1997)<sup>[3]</sup>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。该量表总共 20 个项目,其中第 4 题、第 8 题、第 12 题以及第 16 题均为反向计分,具有抑郁情绪、积极情绪、躯体症状与活动迟滞和人际 4 个维度,采用四级评分,可以看出来得分越高表明抑郁症状出现的频率也越高。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.90。

#### 1.4 自我概念测量清晰性

采用 Campbell 等人(1996)<sup>[4]</sup>编制的自我概念清晰性量表(Self-Concept Clarity Scale)来测量个体自我概念的清晰性和一致性。在进行研究之前,先将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。该问卷共包含 12 个项目,除第 6 题和第 11 题外均为反向计分,采用 5 点计分,可以从得分的高低看出个体自我概念清晰性的水平高低。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.83。

#### 1.5 社交焦虑

本研究使用了 IAS,也就是交往焦虑量表,它总共包含 15 个项目。例如,“即使在非正式聚会上,我也经常感到紧张”。其中第 3、6、10、15 项为反向评分。该量表采用 5 分 Likert 量表评分,得分越高表明社交焦虑程度越严重。该量表已经经过验证,具有良好的信度和效度。本研究中,该量表的内部一致性信度为 0.837, Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.84。

#### 1.6 数据分析

本研究使用 SPSS 26.0 和 MPlus 8.3 进行分析。在潜变量结构模型中,采用两步法分析变量之间的中介效应。首先,测试测量模型的拟合度。其次,如果测量模型的拟合度令人满意,我们将使用极大似然法测试结构模型。即采用偏差校对非参数百分位 Bootstrap 法对中介效应的显著性水平进行检验。

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差

采用单因素分析法来检验共同方法偏差。结果显示第一个公因子的方差解释率为 19.9%,特征根大于 1 的因子有 11 个,小于 40%的临界标准。将问题性社交网站使用量表、自我概念清晰性量表、社交焦虑量表和抑郁量表中的所用题目作为外显变量进行因素分析,结果拟合指数数据良好。表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差问题

### 2.2 描述性相关分析

从所有变量的描述性统计分析结果可知,T1 校园欺凌受害与 T1 社会支持和 T2 公正世界信念均呈负相关,与 T2 孤独感呈正相关。T1 社会支持与 T2 公正世界信念呈正相关,与 T2 孤独感呈负相关。T2 公正世界信念与 T2 孤独感呈负相关。

### 2.3 链式中介效应检验

使用 Mplus8.3 进行中介效应分析,发现自我概念清晰性

直接影响社交焦虑,并通过其对社交焦虑的链式中介作用,间接影响问题性社交网站使用对社交焦虑的影响。进一步采用偏差校对非参数百分位 Bootstrap 法进行检验确认,而社会支持和公正世界信念在中介效应中起显著作用,中介效应值为 0.13。具体分析显示,三条中介链产生的效应,这三条中介链分别是自我概念清晰性、社交焦虑以及自我概念清晰性与社交焦虑,在问题性社交网站使用与抑郁关系中的中介效应显著。

采用偏差校对非参数百分位 Bootstrap 法对中介效应进行进一步检验,结果表明,社会支持和公正世界信念的中介作用显著,中介效应值为 0.13。具体来看,中介效应通过三条中介链产生:第一,由问题性社交网站使用→自我概念清晰→抑郁组成的间接效应(0.11),Bootstrap 95%置信区间不包含 0,说明自我概念清晰的中介作用显著;第二,由问题性社交网站使用→社交焦虑→抑郁组成的间接效应(0.01),Bootstrap 95%置信区间不包含 0,表明社交焦虑中介作用显著;第三,由问题性社交网站使用→自我概念清晰→社交焦虑→抑郁组成的间接效应(-0.01),Bootstrap 95%置信区间不包含 0,表明自我概念清晰和社交焦虑在问题性社交网站使用与抑郁关系间的中介效应显著。

## 3 讨论

### 3.1 问题性社交网站使用与抑郁

根据数据显示,问题性社交网站使用对抑郁具有显著的正向影响。第一,根据马斯洛的需要层次理论,归属与爱的需要位于第三层,是人与生俱来的需要,个体需要与其他人建立起情感上的联系,不愿孤立地存在于社会中。第二,抑郁情绪是一种消极的体验,处于消极情绪中的个体的行为会受到影响。体验到抑郁的大学生,为了弥补缺失的归属需要,容易选择社交网站这种线上方式来扩展自己的社交圈子。他们有可能在互联网上获得归属需要,即使无法获得,这也是他们摆脱或替代现实的一个途径,因此会更加专注于他们的在线活动,在使用社交网站方面出现问题,同时,以目前的互联网发展水平以及手机的普及程度,大学生很容易了解并使用社交网站。

### 3.2 自我概念清晰性的中介作用

数据显示,问题性社交网站使用对抑郁的影响一部分是通过自我概念清晰性的中介作用产生的,问题性社交网站除了直接影响抑郁,也会通过自我概念清晰性间接影响抑郁。大学生的自我概念清晰性较低与抑郁之间存在负面预测。自我概念清晰性指个体对自己特征、价值观和目标的清晰认知和稳定感。低自我概念清晰性会导致模糊的自我认知,增加受到压力和挫折影响的风险,进而增加抑郁症状。大学生“打发时间”而使用社交网站,这是另一个重要动机,但是这也是导致自我管理的缺陷之一。这一动机会使大学生消耗更多

的时间使用社交网站，但他们没有真正拓宽自己的交友面，只是去浏览，这便是一种对社交网站的过度使用。

### 3.3 社交焦虑的中介作用

数据显示，问题性社交网站的使用对抑郁有一定影响，部分通过社交焦虑的中介作用产生。问题性社交网站不仅直接影响抑郁，还通过增加社交焦虑间接影响抑郁。这表明大学生的抑郁情况很大程度上与其社交焦虑水平相关。高社交焦虑的个体可能因为害怕或回避外界评价而避免正常的社交活动。大学生经常使用社交网站，通常感到在现实生活中缺乏朋友，难以建立良好的社交关系，这种情况可能导致他们进一步增加社交焦虑。这种人际关系上的困扰进一步促成抑郁的发生。

### 3.4 自我概念清晰性、社交焦虑的链式中介作用

数据显示自我概念清晰性和社交焦虑在问题性社交网站使用对抑郁的影响中具有链式中介作用。低自我概念清晰性意味着个体对自己特征、价值观和目标的认知不明确，容易导致内在的不确定感和自我怀疑。这种模糊的自我认知会增加个体在社交场合中的焦虑感，因为他们难以自信地展示自己，也无法有效地处理社交中的压力和挑战。社交焦虑进一步加剧了抑郁情绪的发展。高度社交焦虑的个体通常会回避社交互动，感到孤立无助，这种孤立感和负面自我评价不断积累，最终导致抑郁症状的加重。研究表明，自我概念清晰性低的人在面临社交压力时，因缺乏自我肯定和社交技能，更容易陷入抑郁情绪。因此，低自我概念清晰性通过增加社交焦虑，从而间接导致抑郁情绪。

综上所述，得到如下研究结论：大学生问题性社交网站使用和社交焦虑正向预测抑郁，自我概念清晰性负向预测抑

郁；大学生问题性社交网站使用负向预测自我概念清晰性，正向预测社交焦虑；自我概念清晰性负向预测社交焦虑；在问题性社交网站使用对抑郁的影响中，自我概念清晰性和社交焦虑起到链式中介作用。

### 参考文献：

[1]姜永志,白晓丽,阿拉坦巴根,等.青少年问题性社交网络使用[J].心理科学进展,2016(9):13.DOI:10.3724/SP.J.1042.2016.01435.

[2]埃尔芬斯顿 RA,诺勒 P.是时候面对现实了!Facebook 入侵及其对浪漫嫉妒和关系满意度的影响[J].网络心理学行为与社交网络,2011,14(11):631.

[3]赫本 HR,拉德洛夫 SE.非洲蜜蜂种群变异的生物地理相关性[J].Apidologie,1997,28(5):243-258.

[4]加里,W,莱万多夫斯基等.自我概念清晰度在关系质量中的作用[J].自我与身份,2010.

### 作者简介：

肖浅秀(1998.1-),女,汉,江西赣州人,硕士,研究方向:心理健康教育,教育心理学

沈芳(1992.12-),女,汉,江苏灌云人,硕士,研究方向:人格与社会心理学

高媛(2000.08-),女,汉,陕西西安人,硕士,研究方向:心理健康教育

吴晶(1989.2-),女,汉,山西运城人,博士,讲师,研究方向:教育心理学

### 基金项目：

浙江省教育厅科研项目资助(Y202352296);绍兴文理学院大学生科研基金资助项目(Y20230407)