

DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2025.03.002

# 微信朋友圈上行社会比较对大学生抑郁的影响： 核心自我评价的中介作用

任江伟<sup>1,2</sup> 赵维燕<sup>1</sup>( <sup>1</sup> 济宁医学院精神卫生学院, 济宁 272013; <sup>2</sup> 皖南医学院研究生学院, 芜湖 241002 )

**摘要 目的** 探讨微信朋友圈上行社会比较对大学生抑郁的影响以及核心自我评价的中介作用。方法对 562 名在校大学生施测流调中心抑郁量表、核心自我评价量表、微信朋友圈上行社会比较量表,使用积差相关和 Bootstrap 方法进行数据分析。**结果** 微信朋友圈上行社会比较与大学生抑郁正相关( $r=0.368, P<0.001$ ),微信朋友圈上行社会比较与核心自我评价负相关( $r=-0.137, P<0.01$ ),核心自我评价与大学生抑郁负相关( $r=-0.244, P<0.001$ );核心自我评价在微信朋友圈上行社会比较与大学生抑郁间起部分中介作用( $\beta=-0.177, P<0.001$ ),中介效应占比 5.57%。**结论** 大学生在微信朋友圈中上行社会比较倾向越多,其核心自我评价可能就越低,进而影响大学生抑郁水平升高;微信朋友圈上行社会比较会部分通过核心自我评价影响大学生抑郁。

**关键词** 上行社会比较;抑郁;核心自我评价;大学生

中图分类号:R473 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2025)06-199-04

## The impact of upward social comparison on undergraduates' depression in wechat moments: the mediating role of core self-evaluation

REN Jiangwei<sup>1,2</sup>, ZHAO Weiyan<sup>1</sup>( <sup>1</sup> School of Mental Health, Jining Medical University, Jining 272013, China;<sup>2</sup> Graduate School, Wannan Medical College, Wuhu 241002, China )

**Abstract: Objective** To explore the effects of upward social comparison in the wechat moments on undergraduates' depression and the mediating role of core self-evaluation. **Methods** A total of 562 college students were selected to administer the center of epidemiologic studies depression scale, core self-esteem scale, and wechat moments upward social comparison scale, and the data were analyzed using correlation analysis, and bootstrap methods. **Results** Wechat moments upward social comparison was significantly positively correlated with college students' depression ( $r=0.368, P<0.001$ ), moments circle upward social comparison was significantly negatively correlated with core self-evaluation ( $r=-0.137, P<0.01$ ), and core self-evaluation was significantly negatively correlated with college students' depression ( $r=-0.244, P<0.001$ ); core self-evaluation played a role of mediation between wechat self-evaluation upward social comparison and college students' depression ( $\beta=-0.177, P<0.001$ ), and the mediating effect accounted for 5.57%. **Conclusion** The more college students tend to make upward social comparisons in their wechat self-evaluation, the lower their core self-evaluations are likely to be, which further affects the increase in the depression level among college students; the effect of upward social comparisons in the wechat moments on college students' depression will partially work through core self-evaluations.

**Keywords:** Upward social comparison; Depression; Core self-evaluation; Undergraduates

[基金项目] 山东省社会科学规划研究项目(22CJYJ04); 山东省大学生创新创业训练计划项目(S202310443008)

[通信作者] 赵维燕, Email: luxizhaow@163.com

抑郁表现为持久的情绪低落,提不起兴趣,并伴有认知功能减退,如记忆力降低以及伴随躯体症状等。大学生群体中抑郁检出率达 21.48%<sup>[1]</sup>,抑郁不仅影响大学生正常的人际交往、社会功能,严重的还会导致自杀自残行为<sup>[2]</sup>。因此,探讨降低大学生抑郁的影响因素,提升大学生心理健康水平,具有重要现实意义。

上行社会比较是引发个体抑郁的一个因素<sup>[3]</sup>,是个体在日常生活中不自觉地某个特定的品质上将自己与比自己优秀的人进行比较<sup>[4]</sup>。而微信朋友圈是一个重要的自我展示和社交的窗口。个体在社交网站往往会将自己积极美好的一面展示给别人,而掩蔽自己的消极信息,因此社交网站上呈现的个人信息往往存在“积极偏差”<sup>[5]</sup>。个体提取到他人这些“积极偏差”信息,容易造成与他人的“上行社会比较偏向”,这个过程有可能会让个体产生不舒服、不适应的认知或者感受,进一步引发个体的抑郁等负性情绪<sup>[6]</sup>。

核心自我评价为个体对自己较完整的概括性评估<sup>[7]</sup>。社会认知观点认为,在与比自己优秀的人进行上行社会比较时,人们会不加思索地产生“我没有他人好”等负性认知,从而形成消极自我评价<sup>[8]</sup>。而自我评价作为一个人对自己认识的关键成分,通常与抑郁关系密切<sup>[9]</sup>。因此,核心自我评价可能是微信朋友圈上行社会比较影响大学生抑郁的一个重要因素。

综上,本研究旨在探讨微信朋友圈上行社会比较对大学生抑郁的影响及核心自我评价的中介作用,以期降低大学生抑郁的风险及干预措施提供一些参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

2024 年 2 月至 4 月,采用方便取样的方法,选择 1~4 年级在校大学生为研究对象,通过问卷星平台发放电子问卷。经过测谎题、规律性作答等标准筛选后,共回收有效问卷 562 份,其中男生 328 人,女生 234 人,一年级 94 人,二年级 231 人,三年级 150 人,四年级 87 人,年龄(20.49±1.09)岁。

### 1.2 研究工具

**1.2.1 流调中心抑郁量表** 流调中心抑郁量表共有 20 个条目,测量抑郁心情、躯体症状与活动迟滞、人际和积极情绪 4 个方面<sup>[10]</sup>。使用 4 点计分

法,其中第 4、8、12、16 题为反向计分题,总分为 0~60 分,得分越高,说明个体抑郁症状出现的次数越频繁。有 4 个条目的用词指向非抑郁,防止乱答。本研究该量表的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.919,表示其信度良好。

**1.2.2 上行社会比较量表** 本研究采用 Gibbons 和 Buunk 于 1999 年编制,白学军等<sup>[11]</sup>对其修订,该量表共 6 个题项,采用 5 点计分法,得分越高,表示个体在微信朋友圈中向上社会比较倾向性行为越多。为了使得测量题目情境具有相关性和情境性,本研究将原量表中比较的范围限定在“微信朋友圈中”。本研究该量表 Cronbach's  $\alpha$  为 0.865。

**1.2.3 核心自我评价量表** 采用杜建政等<sup>[12]</sup>翻译修订的核心自我评价量表,量表共 10 个题项,采用 5 点计分法,分数越高,说明被试的核心自我评价水平越高。本研究该量表 Cronbach's  $\alpha$  为 0.841。

### 1.3 统计学方法

采用 SPSS 22.0 分析,共同方法偏差采用 Harman 单因素法, Pearson 积差相关探讨变量之间的相关关系, PROCESS 宏程序进行中介作用分析并使用偏差校正的 Bootstrap 法检验变量间的中介效应。检验水准  $\alpha=0.05$ 。

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差分析

采用 Harman 单因素检验共同方法偏差<sup>[13]</sup>,发现有 4 个特征值大于 1 的因子,第一个因子解释了 30.11% 的总方差变异量,说明本研究不存在共同方法偏差问题。

### 2.2 各变量得分统计和相关分析

大学生微信朋友圈上行社会比较得分与抑郁呈正相关( $r=0.368, P<0.001$ ),微信朋友圈上行社会比较和核心自我评价呈负相关( $r=-0.137, P<0.01$ ),核心自我评价和抑郁呈负相关( $r=-0.244, P<0.001$ )。见表 1。

### 2.3 核心自我评价的中介效应检验

利用 SPSS 宏程序 PROCESS 中的模型 4<sup>[14]</sup>,并将性别、年级、年龄和生源地作为控制变量,检验核心自我评价的中介效应。见表 2。由表 2 可知,微信朋友圈上行社会比较能够正向预测大学生抑郁( $\beta=0.34, P<0.001$ ),负向预测核心自我评价( $\beta=-0.105, P<0.05$ ),纳入核心自我评价中介变

量对抑郁的影响后,核心自我评价负向预测大学生抑郁( $\beta = -0.177, P < 0.001$ ),微信朋友圈上行社会比较对抑郁预测仍显著( $\beta = 0.322, P < 0.001$ )。Bootstrap 结果显示,直接效应为 0.322,占总效应的 94.43%,95%CI 为[0.245,0.399],不包含 0;而中介效应为 0.019,占总效应 5.57%,95%CI 为[0.001,0.045],不包含 0,核心自我评价的中介假设成立。见表 3。

表 1 各变量得分情况和相关分析

变量	得分 (分, $\bar{x} \pm s$ )	上行社会 比较	核心自我 评价	抑郁
上行社会比较	20.199±5.15	1		
核心自我评价	31.308±7.763	-0.137**	1	
抑郁	25.578±11.902	0.368***	-0.244***	1

注:\*\*\* $P < 0.001$ ,\*\* $P < 0.01$ ,\* $P < 0.05$ ,下同。

表 2 核心自我评价在微信朋友圈上行社会比较和大学生抑郁之间的中介作用分析

变量	模型一(抑郁)		模型二(核心自我评价)		模型三(抑郁)	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
上行社会比较	0.34	8.579***	-0.105	-2.503*	0.322	8.203***
核心自我评价					-0.177	-4.504***
$R^2$	0.157		0.051		0.186	
$F$	20.638***		6.025***		21.175***	

表 3 核心自我评价在上行社会比较和抑郁间的中介效应分析

	效应值	Boot CI 下限	Boot CI 上限	Boot 标准误	相对 效应值
直接效应	0.322	0.245	0.399	0.039	94.43%
中介效应	0.019	0.001	0.045	0.011	5.57%
总效应	0.341	0.262	0.418	0.04	



图 1 核心自我评价在上行社会比较与抑郁间的中介作用

### 3 讨论

#### 3.1 微信朋友圈上行社会比较对抑郁的影响

微信朋友圈上行社会比较与大学生抑郁呈正

相关,这与以往研究结论一致<sup>[15-16]</sup>。社会等级理论认为,对他人的从属或自卑感是诱发个体抑郁的重要因素<sup>[17]</sup>。大学生正处于自我认同形成的关键时期。这一阶段的个体对自我认知和社会评价具有较高的敏感性,他们渴望获得社会认同,同时也容易受到外界评价的影响<sup>[18]</sup>。同时中国文化中的“面子效应”使得个体在人际交往中经常采取印象管理策略,个体有策略地、有意识地表达某些信息,而隐藏其他不符合自己理想的信息,而感知到特定信息的个体往往会进行向上的社会比较。受印象管理策略影响,微信朋友圈中,大多数是他人展现的“高光时刻”,当大学生接触到经过“积极偏差”修饰的信息时,往往会无意识地产生上行社会比较的动机<sup>[19]</sup>,使得他们更容易意识到自己的缺点和不足,同时由于大学生的认知能力尚未完全成熟,难以从全面、客观的角度评估微信朋友圈中呈现的理想化形象,可能会增加自我怀疑和自我否定,如果个体由于攀比而产生“我不如别人”的错误印象,就会产生沮丧、失落等负面情绪。

#### 3.2 核心自我评价在微信朋友圈上行社会比较与大学生抑郁之间的中介作用

上行社会比较不仅直接影响抑郁,还通过嫉妒或社交焦虑对抑郁产生间接影响<sup>[20]</sup>,本研究发现核心自我评价的间接影响。社会比较理论认为,向上社会比较可能会增强个体的感知,即社会比较的弱势可能是他/她无法获得必要和足够的个人资源(包括社会地位)的结果<sup>[21]</sup>。此时,个体可能认为自己比别人差,从而产生更多消极的自我评价。根据抑郁的认知理论,消极认知是抑郁的一个危险因素,向上社会比较产生的挫折感可能诱发自我否定的认知图式,从而损害核心自我评价,消极核心自我评价的自我强化循环进一步强化抑郁感。当大学生在微信朋友圈与他人展示的积极信息进行比较时,容易激活消极自我图式,降低核心自我评价,个体产生的消极认知可能会导致消极情绪、引发抑郁。例如,大学生看到他人展示的优秀学业成就可能激活“我不够优秀”的图式,看到他人展示的丰富社交活动可能激活“我不受欢迎”的图式,消极自我图式的激活可能导致个体的认知歪曲,例如过度概括“我做什么都做不好”“我哪一方面都不如别人”,而消极认知则进一步引发抑郁。同时按照抑郁的素质-压力模型<sup>[22]</sup>,个体本身的素质因素和外界人际方面的压力都是抑郁产生的影响因素,核

心自我评价就是素质因素,当上行社会比较激活消极自我图式,引发核心自我评价的降低,抑郁的认知易感因素被激活,若再遇到来自微信朋友圈中的负面刺激和压力因素,就可能激发对自我否定的消极认知模式,从而出现情绪低落、不自信以及社交问题等,并最终导致抑郁<sup>[23]</sup>。综上所述,通过降低微信朋友圈中的上行社会比较行为,可以提升大学生的核心自我评价水平,进而改善其抑郁水平。

利益冲突:所有作者均申明不存在利益冲突。

### 参考文献:

- [1] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等. 心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2023:30-69.
- [2] 郭愿志,张承菊,尚云,等. 负性生活事件与大学生抑郁的关系:负性认知加工偏向和抑郁话题网络媒介接触的作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(9): 1281-1285. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2024. 09. 001.
- [3] Wetherall K, Robb KA, O'Connor RC. Social rank theory of depression: a systematic review of self-perceptions of social rank and their relationship with depressive symptoms and suicide risk[J]. J Affect Disord, 2019, 246: 300-319. DOI: 10. 1016/j. jad. 2018. 12. 045.
- [4] Martin R, Suls J, Wheeler L. Ability evaluation by proxy: role of maximal performance and related attributes in social comparison[J]. J Pers Soc Psychol, 2002, 82(5): 781-791. DOI: 10. 1037/ 0022-3514. 82. 5. 781.
- [5] Reinecke L, Trepte S. Authenticity and well-being on social network sites: a two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication[J]. Comput Hum Behav, 2014, 30: 95-102. DOI: 10. 1016/j. chb. 2013. 07. 030.
- [6] Chou HT, Edge N. "They are happier and having better lives than I am": the impact of using facebook on perceptions of others' lives[J]. Cyberpsychol Behav Soc Netw, 2012, 15(2): 117-121. DOI: 10. 1089/cyber. 2011. 0324.
- [7] Judge TA, Bono JE, Erez A, et al. Core self-evaluations and job and life satisfaction: the role of self-concordance and goal attainment[J]. J Appl Psychol, 2005, 90(2): 257-268. DOI: 10. 1037/0021-9010. 90. 2. 257.
- [8] 刘得明,龙立荣. 国外社会比较理论新进展及其启示-兼谈对公平理论研究的影响[J]. 华中科技大学学报(社会科学版), 2008, 22(5): 103-108.
- [9] 宋彩荣,陈明,李伟强,等. 领悟社会支持对大学生抑郁的影响:社交回避及苦恼和核心自我评价的链式中介作用[J]. 心理技术与应用, 2020, 8(7): 423-430. DOI: 10. 16842/j. cnki. issn2095-5588. 2020. 07. 005.
- [10] 章婕,吴振云,方格,等. 流调中心抑郁量表全国城市常模的建立[J]. 中国心理卫生杂志, 2010, 24(2): 139-143. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-6729. 2010. 02. 015.
- [11] 白学军,刘旭,刘惠军. 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[J]. 心理科学, 2013(6): 1413-1420.
- [12] 社建政,张翔,赵燕. 核心自我评价的结构验证及其量表修订[J]. 心理研究, 2012, 5(3): 54-60.
- [13] 周浩,龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 942-950. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-3710. 2004. 06. 018.
- [14] 温忠麟,叶宝娟. 中介效应分析:方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745. DOI: 10. 3724/SP. J. 1042. 2014. 00731.
- [15] 丁倩,张永欣,张晨艳,等. 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[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(5): 823-827. DOI: 10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2016. 05. 012.
- [16] Lee YS. How do people compare themselves with others on social network sites? the case of facebook[J]. Comput Hum Behav, 2014, 32: 253-260. DOI: 10. 1016/j. chb. 2013. 12. 009.
- [17] Nesi J, Prinstein MJ. Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms[J]. J Abnorm Child Psychol, 2015, 43(8): 1427-1438. DOI: 10. 1007/s10802-015-0020-0.
- [18] Zhao WG, Ding W, Li QT, et al. Compared with him or her, I am not good enough: how to alleviate depression due to upward social comparison? [J]. J Psychol, 2022, 156(7): 512-534. DOI: 10. 1080/00223980. 2022. 2101421.
- [19] Li Y. Upward social comparison and depression in social network settings: the roles of envy and self-efficacy[J]. Internet Res, 2019, 29(1): 46-59. DOI: 10. 1108/IntR-09-2017-0358.
- [20] 霍淑慧,尹斐,曾聪,等. 社交媒体上行社会比较对个体认知、情绪和行为的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(2): 193-198. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2024. 02. 007.
- [21] Ding C, Zhang J, Yang D. A pathway to psychological difficulty: perceived chronic social adversity and its symptomatic reactions[J]. Front Psychol, 2018, 9: 615. DOI: 10. 3389/fpsyg. 2018. 00615.
- [22] 马郑豫,苏志强,张大均. 抑郁素质-压力理论在童年期的适用性:一项纵向研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(5): 960-965. DOI: 10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2018. 05. 027.
- [23] 齐晗,张珊珊,周铭宇. 网络社会排斥对大学生抑郁的影响:有调节的中介效应[J]. 心理月刊, 2024, 19(3): 65-68. DOI: 10. 19738/j. cnki. psy. 2024. 03. 016.

(收稿日期 2025-01-02)

(本文编辑:甘慧敏)