

# 社会心理学视域下的社交媒体异化分析

## ——基于上行社会比较理论

张雪婷

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月15日; 录用日期: 2024年11月18日; 发布日期: 2024年11月29日

### 摘要

社交媒体已经成为时下人们进行交流沟通、实现信息共享的首选, 吸引着越来越多的大学生参与其中。但是, 社交媒体使用的异化和上行社会比较心理的作祟, 使大学生在社交媒体的使用中易出现空虚、迷失和内耗等畸形心理, 这给他们的主体认同、人际交往和心理健康等方面带来诸多负面影响。基于此, 文章从社交媒体平台、高校以及大学生自身三重维度出发对重塑积极心理健康提出合理化建议。

### 关键词

上行社会比较, 社交媒体, 异化

# Analysis of Social Media Alienation from the Perspective of Social Psychology

## —Based on the Theory of Upward Social Comparison

Xueting Zhang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 15<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Nov. 29<sup>th</sup>, 2024

### Abstract

Social media has become the first choice for people to communicate and share information, attracting more and more college students to participate in it. However, due to the alienation of the use of social media and the comparative psychology of the upward society, college students are prone to abnormal psychology such as emptiness, loss, and internal friction in the use of social media, which brings a lot of negative effects on their subject identity, interpersonal communication and mental

health. Based on this, this paper puts forward some reasonable suggestions for reshaping positive mental health from the triple dimensions of social media platforms, universities, and college students themselves.

## Keywords

Upward Social Comparison, Social Media, Alienation

Copyright © 2024 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

处在经济变革与社会转型、文化变迁与技术发展等多维语境中的大学生社交媒体使用，呈现出典型的“玩乐劳动”与异化的新特征。从理论层面看，社交媒体的异化是马克思劳动异化的最新表现形式，但同时以上行社会比较理论为切入点，不难发现其异化的生成与发展也有着深厚的社会心理学基础。因此，从上行社会比较视域下进行社交媒体异化的分析具有深刻的理论意义和现实意义。

## 2. 上行社会比较理论

### 2.1. 上行社会比较概念界定

经典社会比较理论阐释了个体在缺乏明确客观标准时，倾向于通过与他人的对比来评估自身观点、能力及所处环境的现象。此理论由 Leon Festinger 提出，他强调比较过程基于对他人的观察，且相似性是比较信息价值的关键因素(Festinger, 1954)。此后，该理论框架得到了学者们的进一步分类与深化。Wheeler 引入了上行社会比较的概念，指出个体为了促进自我提升，会主动选择在某一方面例如能力比自己更优秀的个体作为比较对象。这种行为体现了积极的动机，旨在通过比较激发个人的激励与成长动力(Wheeler, 1966)。研究表明，个体在选择上行比较对象时，偏好那些略高于自己的人，以期激发积极情绪并维持持续的努力。然而，Collins 对上行社会比较理论进行了补充，指出其引发的情绪反应并非全然积极。当个体预期自己未来能够达到或超越比较对象时，会产生同化效应，带来正面影响；反之，若个体认为自己无法达到比较对象的水平，则可能引发对比效应，导致消极情绪的产生(Collins, 1996)。因此，上行社会比较的结果取决于个体的预期与比较对象的选择，既可激发正面的激励，也可能导致挫败感，而相关网络畸形心理现象由此产生。

### 2.2. 上行社会比较的理论研究

#### 2.2.1. 经典社会比较理论

经典社会比较理论深入探讨了在社会背景中，个体如何借助与他人的对比来估量自身能力和品质的过程，这一过程的核心驱动力根植于个体追求自我提升的内核。该理论框架围绕以下几个核心假设展开：首要的是，个体内在具备通过比较机制来促进自我进步的动机；其次，当缺乏客观评价基准时，个体倾向于通过社会比较来界定自身在能力、观念等领域的相对位置；与此同时，随着个体与比较目标之间差距的逐步缩减，其进行比较的倾向性会相应减弱；再者，个体在评估能力时，通常展现出向上比较的偏好；最后，社会比较过程中可能激发的负面情绪，有可能成为比较活动中断的诱因。基于以上假设，该

理论进一步提炼出若干关键推论：其一，在缺乏客观参照的情境下，个体对自我能力和观点的评价会显得模糊不清，而一旦存在明确的客观标准，个体则更倾向于直接与标准进行对照，而非依赖社会比较；其二，为了获得更为精准自我评价，个体往往倾向于选择与自己差异较小的人作为比较对象；其三，特别是在观念比较的层面，社会比较所引发的负面情绪往往成为导致比较行为终止的主导因素。总之，经典社会比较理论的核心论点聚焦于个体在社会比较过程中的行为模式，这些行为深受其内在提升动机的引导，旨在通过比较实现自我超越与成长的目标。

### 2.2.2. 畏惧依附理论

社会比较的范畴广泛，不仅包含能力与观点，亦涉及情感状态。面临压力或恐惧情境时，个体会产生对自我情绪与当前情境匹配度的评估需求。在缺乏环境或生理指示的情况下，个体倾向于以周围人的反应为参照，进而形成一种依附心理(Stanley, 1959)。此理论着重指出，在压力环境下，社会比较成为引发依赖的主导因素，且个体对此依赖的认知明确性可能超越对压力源本身的认知。另外，处于压力状态的个体更倾向于接近那些掌握更多信息优势的人。

### 2.2.3. 上行同化理论

Wheeler 的向上社会比较理论通过专注于与比自己优秀的人进行比较，扩展了经典框架，从而将其与平行社会比较和向下社会比较区分开来。他通过群体实验进行的实证研究得出了两个关键发现：首先，参与向上社会比较与追求高成就动机之间存在正相关关系。其次，个体倾向于选择与自己情况相对相似的比较对象。此外，他认为，当个体与比自己稍强的人进行比较时，他们试图确认感知到的相似性，从而暗示自己的优秀。在这种情况下，个体更有可能体验到积极的情绪。相反，当个体感知到自己能力与比较对象能力或自己期望之间存在显著差距时，往往会产生主观失败的感觉。因此，根据其理论，向上社会比较成为个体努力实现向上同化的强大动力。

Collins 认为，个体进行社会比较是出于将自己视为优于他人的愿望。然而，在现实世界中，遇到比自己更有成就的人是不可避免的，这使得向上社会比较成为社交互动的特定环节。尽管这种比较无法避免，但不同个体进行这些比较的结果却各有不同。理论考察已确定，这样的比较可以引发同化效应或对比较效应，这取决于个体预先存在的期望及其解释框架。当实际成就未能满足期望时，可能会出现对比效应、自卑感以及更为消极的自我评价。相反，当期望与相似个体的期望相一致时，它可以激发积极情绪，并通过将自己与更高地位的群体相联系来提升自我价值。实证证据却表明，向上社会比较导致自我评价下降的情况比促使向上同化的情况更为普遍和显著。因此，向上社会比较通常被视为一种可能引发负面情绪后果的行为。

## 3. 社交媒体异化的概念和内涵

### 3.1. 异化：从普通劳动到数字劳动

马克思曾在《1844年经济学哲学手稿》中对私有制条件下所发生的“异化”现象进行了系统地分析与总结。他指出，“异化”意指人的物质与精神生产及其产品变成异己或与人对立的力量反过来统治人的社会现象。异化将造成四种异化劳动形式：(1) 劳动者同自己的劳动产品相异化；(2) 劳动者同自己的劳动活动相异化；(3) 人同自己的类本质相异化；(4) 人同人相异化(马克思, 1979)。自数字媒介时代兴起，信息技术、全球生产体系与知识生产机制相互交织，共同孕育了一种新兴的劳动形态——数字劳动。这一概念植根于马克思的劳动价值论，并在此基础上顺应时代特征而拓展，不仅彰显了从资本驱动的工业化时代向数字媒介时代转型过程中劳动形式与内涵的深刻演变，也体现了对传统劳动价值论的批判性承继与创新性发展。

### 3.2. 玩乐劳动与异化

作为数字劳动的形式之一，玩乐劳动在商业快速繁荣发展与数字化浪潮共同推进的当代社会背景下占据着重要的地位及影响。社交媒体时代玩乐劳动的运作模式建立在以数字技术为支撑的互联网平台之上，劳动主体是互联网用户，劳动对象是主体的情感、认知、经历等，劳动产品是主体在互联网上生成的内容。(谢芳芳, 燕连福, 2017)由此可知, 数字传播时代玩乐劳动的运作模式为: 媒介单位通过为受众提供“免费”或共享式网络平台, 激发受众通过玩乐行为, 如聊天、打游戏、看视频等为媒介生产具备“注意力经济”或“影响力经济”特征的劳动产品, 如受众情感、认知、偏好、经历等并售卖给广告主, 随后, 广告主进一步将劳动产品与商业资源相整合, 以商品形式二次售卖给受众(胡冰, 2019)。而作为玩乐劳动范畴中的一员, 数字时代下社交媒体如今被普遍化使用, 究其背后是人与科技的异化、人与劳动的异化新趋势、资本逻辑的功能裹挟等造成其工具理性与价值理性的不对接甚至偏离。

### 3.3. 上行社会比较视域下社交媒体异化生成分析

基于上行社会比较理论, 个体总是趋向于将自身同更为优秀的人进行比较, 大多情况是在比较过程中暗化自己, 仿佛在比较开始前就已给定结果。社交媒体的快速发展, 个体接收信息的渠道与内容日渐多元, 玩乐劳动异化下是处在信息迷雾中的每一位个体, 在社交媒体中的信息大多是经过加工、修饰、美化甚至夸大等处理, 失真的他人信息使个体无法客观、正确地认识与评价自己, 所以个体在使用社交媒体时更容易进行上行社会比较, 并且对个体外貌、社交等焦虑产生影响。个体作为劳动主体创造了社交媒体作为社会交往的媒介, 本应享受并驾驭着其提供的各种便利化服务, 而如今在数字时代下, 各种网络畸形心理层出不穷, 个体心理健康状况每况愈下, 人创造了社交媒体, 到头来却因为其让自身更为焦虑, 人被社交媒体所驾驭, 主体性缺失。

自媒体时代下, 各种社交软件层出不穷, 舆论的来源日新月异。就如微博造就了一种“民众直接参与的围观时代”, 其生产了一种特殊的话语体系、思考和表达方式, 导致形成了新公民运动, 各种社会思潮涌现, 预设了舆论环境, 干预甚至操纵着公民对国家的认同。公共舆论的生产, 内容不仅需要注意, 形式同样至关重要。媒介虽然是舆论的表达工具, 但有时候形式也会反过来决定内容。微博中国的喜与忧、社交中国的喜与忧……我们在享受“人人都有麦克风, 人人都是发声人”的民主氛围下, 不禁思考其中的隐患。社交媒介使用的异化使得其外在固有的形式决定了本质的社交内容, 使得民主生产的内容也披上了资本逻辑裹挟的外衣, 在社交媒体网络中的每一位个体接收到的信息早已失去了本真, 真假消息交错出现, 官方主流媒体权威性受到质疑, 主流价值观遭到冲击, 纠其异化, 重归本真则显得至关重要。

## 4. 上行社会比较视域下社交媒体异化的具体表现

基于对其生成分析研究, 大学生在社交媒体使用的过程中, 其行为和心理状况严重受上行社会比较这一社会心理影响, 并日益呈现显著的玩乐劳动与异化现象。具体从分裂式、反噬性及社会化三个视角阐述空虚、迷失、内耗等不良心理健康状况表现背后的理论渊源。

### 4.1. 分裂式比较: 空虚心理频发

上行社会比较理论认为, 处于压力情境之中, 个体对社会比较的依赖性显著增强, 其认知层面的清晰度甚至可能凌驾于压力感受之上, 促使个体更倾向于依附拥有优势信息的他人以寻求慰藉。当前, 大学生群体在社交媒体使用上所表现出的心理与行为趋势, 正悄然演变成一种无意识且具强迫性质的依赖模式, 在此过程中, 他们未能从持续的玩乐中获得心理慰藉与满足感, 反而无意识地陷入了更为深刻的

空虚与焦虑之中，呈现出一种异化的状态。这种表现，透过“害怕错过”、“无手机则空虚”及渴望“被关注”、“获点赞”的言行，深刻反映了大学生对于安全、爱与归属、尊重及自我实现等基本需求的深切渴望。此现象揭示了社交媒体依赖非但不能为大学生带来幸福感，反而加剧了其不幸感受的社会现实。因此，社交媒体在某种程度上成为了一种异己力量，反噬其使用者，导致他们感受到割裂、空虚、孤独与焦虑。

#### 4.2. 反噬性比较：迷失心理频发

上行社会比较理论认为，个体在社会比较中普遍怀有超越他人的期望，但现实生活中难免会遇到更为优秀者，这种期望与现实间的差距会导致对比效应、自卑感及更负面的自我评价。随着数字媒介时代的到来，大量精修的自拍照片、多样化的网络表情符号及语言编码等数字化成果，共同塑造了一个宏大的虚拟展示领域。这些在全球范围内广为流通的媒介产品，已不再单纯作为工具存在，而是伴随着上行社会比较效应的扭曲，逐渐演变为影响、操控乃至反噬个体语言、想象力及自主意识的中间力量。此现象标志着一种数字化与比较异化的兴起，在探讨青年群体社交媒体使用焦虑的成因时，值得注意的是，一系列外在于个体主体性的元素，通过施加控制与压力，已上升为导致该焦虑状态的关键因素。在当代社会，大学生群体高度依赖于网络语言、表情包及精心策划的照片等高度同步且统一的虚拟符号进行思想与情感的交流互动。此外，他们还需通过这些符号背后所承载的“语言共识”、“审美共识”以及“文化与情感共鸣”，来验证并确认自身存在的意义与价值。然而，这一异己力量的作用，却导致他们的主体性日渐迷失。

#### 4.3. 社会化比较：内耗心理频发

上行社会比较理论认为，个体倾向于与能力略高于自己的他人进行比较，旨在验证自身与比较对象间存在相似性，即确认自己同样具备比较对象所展现的优秀特质。然而，当个体察觉到自身能力与比较对象或预设标准之间存在显著差距时，更容易引发主观上的失败感知及内在心理消耗。大学生群体普遍展现出对社交媒体上获得点赞的强烈渴望，以此作为获取关注与肯定的手段。然而，与原本表达“喜爱”和“赞同”的符号初衷相悖，多数点赞行为实则源于朋友间的例行公事、社交礼仪、习惯性动作，甚至是在群体压力下的被迫行为。“异形赞”现象凸显了大学生在社交媒体“非言语主导环境”中话语模式的异化，致使其违背本意，与社会广泛认知呈现出一种表面上的“意见一致”与“假性社交”状态。这种深层次的社会心理机制，在大量相似的点赞标识与表情符号的掩盖下，往往难以被识别。同时，对于他人在社交媒体上的“展示”行为，大学生群体中普遍存在的“嫉妒”情绪及挫败感的比较心理，进一步印证了当代青年易受社交媒体构筑的“虚拟社群”与商业文化刻画的“理想生活”幻象的干扰与牵引。这些使他们深陷错误的人际互动模式与价值观念泥潭，难以自拔。

### 5. 上行社会比较视域下社交媒体异化的应对之策

针对以上提出的社交媒体使用、比较异化对大学生心理健康存在的隐患和消极影响，将从平台、学校以及自身三个维度给出应对策略。首先是平台应优化信息推送和隐私设置，营造健康社交媒体环境；其次是学校应积极提供健全心理协助措施，为大学生群体提供心理咨询援助的保障；最后是大学生自身应还原社交媒体的工具属性以及学会自我评价，塑造积极心理状态。

#### 5.1. 优化信息推送和隐私设置

社交媒体平台，凭借其高效的社交互动、广泛的信息传播力及个性化的内容推送与体验，已深度融入大学生的日常生活，成为不可或缺的一部分。然而，该平台上的网络暴力现象频发，加之隐私泄露风

险与虚假信息的泛滥，可能诱发大学生在网络社交中出现焦虑、抑郁等负面情绪，乃至产生社交回避行为。鉴于此，社交媒体平台作为技术与服务的提供者，理应承担起网络治理的核心责任。首先改善信息推送机制，以权威、正能量信息为主导，有效隔离相关网络负面内容，降低不良言论对大学生思想观念、心理健康的冲击，并将社会主义核心价值观融入网络文化建设，引导积极健康的价值观，净化网络生态。(彭俏梅, 2024)此外，平台必须严格保护大学生用户的隐私数据，涵盖个人信息、平台使用记录等多方面，并提供多层次的互动门槛设置。在内容审核方面，平台应加强力度，对用户发布的信息进行细致审查，一旦发现不实信息，应立即减少其推送量、降低热度，并根据不良后果的严重程度，对相应账号实施不同程度的处罚。正如现在的平台用户实名制要求，就相对禁止了一部分不当言论甚至网络暴力的出现，实名制要求使得网络不良人变得透明公开，不良行为进行受限，网络环境变得晴朗透明。同时网络内容审核与发布变得更为谨慎，敏感词、不文明用语严格禁止出现在社交媒体中或者屏蔽出现，网络监管与群众举报制度逐渐完善并有力践行。

### 5.2. 提供健全心理协助措施

大学生活环境中，学生群体源自全国各地，面对新环境、新同伴及不同学习习惯的挑战，学生间易产生矛盾，这些矛盾的升级可能加剧社交焦虑，进而对学生的心理健康造成不良影响。因此，建立健全的心理干预机制对于学校而言至关重要。首先，学校应当充分利用其心理咨询中心的专业资源，作为帮助学生有效应对压力与焦虑情绪的核心途径。为此，需设计并实施一套全面的心理健康教育课程体系，该体系不仅涵盖心理健康基础知识的教授，还注重培养学生的心理健康素养与自我管理能力和自我管理能力。其次，为了深化学生对心理健康的认识并促进其心理健康水平的提升，学校应定期举办心理健康专题讲座、设立心理健康周及心理健康日等活动。这些活动旨在通过多样化的形式，鼓励学生积极参与，从而在校园内营造浓厚的心理健康教育氛围，有助于学生心理压力的缓解与情绪调节能力的提升。再者，鉴于心理健康资源的重要性，学校应适当增加在此方面的投入，具体措施包括扩大心理咨询师与心理医生的专业团队规模，以及优化咨询服务流程，确保学生在遇到心理问题时能够迅速、便捷地获得专业支持。同时，为满足学生日益增长的心理健康需求，学校还应提供包括心理测评、在线心理咨询平台等在内的多元化服务，这些服务在保障学生隐私的前提下，能够为他们提供及时、有效的心理援助。正如新生开学之际进行的心理健康普测，通过一整套测试题测试广大学生的基本心理健康问题，且测试结果完全意义上的保密，对测试结果出现问题的学生进行私下谈话，并运用各套心理疏导工具，力求缓解新生的不安心理。另外各类高校纷纷完善校内心理健康中心建设，创设温馨舒适环境与心理倾诉栏目，校内信箱的出现让个体不再孤独，心理问题不再羞耻，互助重创积极心理成为普遍共识。

### 5.3. 还原社交媒体工具性

社交媒体作为当代大学生获取信息、强化身份认同及拓展未来机遇的重要渠道，其积极作用不容忽视。然而，当大学生过度沉浸于积极信息的包围中，频繁传播过度乐观的内容，并陷入对更高社会地位的过度比较时，将这些积极的外部信息作为竞争基准，可能会导致他们为自己设定不切实际的高期望值。一旦这些期望无法实现，就可能诱发消极情绪的产生。因此，对于大学生而言，学会合理掌控社交媒体的使用显得尤为重要，应充分利用其作为信息获取、社交互动及适度娱乐的工具性价值。重要的是，大学生需避免被社交媒体所牵制，防止产生对其的过度依赖心理。特别是对于那些本就不擅长现实社交的个体而言，线上社交虽提供了较为宽松的交往环境，但长期沉溺其中，可能会削弱他们在现实社交中捕捉他人反应和准确判断反馈的能力。此外，尽管社交媒体上的互动可以由个体主动发起，但在真实性和情感丰富性方面，它仍无法与现实社交相媲美。现如今自我调节上网时间成为了大学生的普遍选择，上

网受到空间与时间上的限制,网络工具性指向明确,依赖性受到有效遏制。更多户外活动的兴起,走出网络场域、走进实践场域成为了现实,“线下在场”应有价值得到了重新发挥。

#### 5.4. 构建正确自我评价体系

在成年早期,大学生的自我评价体系尚处于不稳定状态,这使得他们特别容易受到社交媒体环境的影响。上行社会比较与相对剥夺感作为关键因素,对个体的自我评价产生深远影响,并进一步波及到心理健康与行为模式。在当今社交媒体信息泛滥的时代,人人皆是发声人。因此,大学生在构建自我评价体系的过程中,应当谨慎对待社交媒体上普遍存在的过度积极化信息,以免因此设定不切实际的自我评价标准。同时,他们需要警惕因在现实生活中无法达到这些高标准而产生的自我怀疑、错误归因以及社交焦虑等负面情绪。首先,明确个体差异性,拒绝内耗。在建构自我评价体系的过程中应当注意自身的主体性,切勿因无法达到自我评价目标而不断否认自我。其次,通过他人评价正确认识自我(王亚楠,2024)。在构建个人自我评价体系时,盲目采纳外界评价标准是不可取的。相反,恰当地利用他人给予的准确反馈,可以成为优化自我认知和自我评价的有力工具。最后,反思的重要性不容忽视。通过深入剖析与总结个人行为,个体能够更透彻地把握自身的行为驱动力、认知层次以及能力范围,进而实现更为精准的自我评估。在主流媒体的宣传与个体自我评估体系建构的双重影响下,个体自我评价体系实现了点对点的发展。个体对于自身逐渐有了一个理性且宽容的标准,换言之,受外界单一审美与言论的抵抗屏障坚固地建立起来,人人更加专注自身和爱自己,每一个个独特且科学的评估标准得以建立,人人实现全面发展的局面在社会中有效展开。

#### 参考文献

- 胡冰(2019). 分裂、反噬与迷失:“玩乐劳动”视角下青年社交媒体使用异化. *华侨大学学报(哲学社会科学版)*, (2), 126-135.
- 马克思(1979). *1844年经济学哲学手稿*中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局,译,pp. 42-57). 人民出版社.
- 彭俏梅(2024). *网络暴力对大学生网络社交回避行为的影响研究*. 硕士学位论文,南昌:南昌大学.
- 王亚楠(2024). *社交媒体使用对大学生社交焦虑的影响及应对策略研究*. 硕士学位论文,哈尔滨:黑龙江大学.
- 谢芳芳,燕连福(2017). “数字劳动”内涵探析——基于与受众劳动、非物质劳动、物质劳动的关系. *教学与研究*, (12), 84-92.
- Collins, R. L. (1996). For Better or Worse: The Impact of Upward Social Comparison on Self-Evaluations. *Psychological Bulletin*, 119, 51-69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Stanley, S. (1959). *The Psychology of Affiliation: Experimental Studies of the Sources of Gregariousness*. Stanford University Press.
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a Determinant of Upward Comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 27-31. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90062-x](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90062-x)