

# 使用社交媒体对青少年自尊与社交焦虑的影响

章诗韵<sup>1</sup>, 程 啸<sup>2</sup>

<sup>1</sup>江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

<sup>2</sup>安徽理工大学机电工程学院, 安徽 淮南

收稿日期: 2024年11月5日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月24日

## 摘 要

在当今数字化的世界中, 社交媒体已经深深嵌入了青少年的日常生活。由于公众越来越依赖线上社交媒体来获取信息, 青少年在社交媒体平台上的时间投入几乎翻了一番。社交媒体的普及对青少年的社交、心理、认知和生活方式方面产生了广泛而深刻的影响。这种普及程度极大地改变了青少年的社交方式, 使青少年能够超越时间和空间的限制, 随时随地与他人联系。通过这些平台, 青少年不仅可以与朋友、家人保持联系, 还能与全球的同龄人交流。即时性、全球化的互动给青少年带来了新的沟通方式, 同时也带来了也带来了心理健康、身份认同等方面的挑战。青少年在社交媒体上获取的信息和反馈不可避免地影响了他们的自尊水平和自我认知。因此, 家长和教育者应引导青少年理性看待社交媒体的内容, 培养健康的自我认同和积极的社交习惯, 帮助青少年在数字化时代中健康成长。

## 关键词

社交媒体, 青少年, 自尊, 焦虑, 心理健康

# The Effects of Social Media Use on Self-Esteem and Social Anxiety in Adolescents

Shiyun Zhang<sup>1</sup>, Xiao Cheng<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

<sup>2</sup>School of Mechatronics Engineering, Anhui University of Science and Technology, Huainan Anhui

Received: Nov. 5<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 11<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 24<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In today's digital world, social media is deeply embedded in the daily lives of teenagers. As the

文章引用: 章诗韵, 程啸(2024). 使用社交媒体对青少年自尊与社交焦虑的影响. *心理学进展*, 14(12), 421-427.

DOI: 10.12677/ap.2024.1412903

public increasingly relies on online social media for information, while the amount of time teens spend on social media platforms has nearly doubled. The popularity of social media has had a broad and profound impact on the social, psychological, cognitive and lifestyle aspects of adolescents. This popularity has dramatically changed the way teens socialize, allowing them to transcend the limitations of time and space and connect with others anytime, anywhere. Through these platforms, teenagers can not only stay in touch with friends and family, but also communicate with peers around the world. Instant, global interactions bring new ways for teens to communicate, but they also bring mental health, identity and other challenges. The information and feedback teens receive on social media inevitably affects their self-esteem levels and self-perception. Therefore, parents and educators should guide teenagers to rationally view the content of social media, cultivate healthy self-identity and positive social habits, and help them grow up healthily in the digital age.

## Keywords

Social Media, Teens, Self-Esteem, Anxiety, Mental Health

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

社交媒体时代下青少年的社交行为正发生着空前的变化, 面对银幕背后的虚拟世界, 人际的交往, 情感表达和身份认同正在发生着重塑(王婷婷, 朱萍, 2024)。鉴于现代社会中个体间通过网络沟通以及对新知探索的愿望日益增长的趋势, 使得社交网络服务变得极其流行, 尤其是在年轻人当中尤为显著, 据调查数据显示, 在青少年群体里, 几乎有四分之三的人每天都会接触至少一种社交软件(Price et al., 2022)。在中国境内, 像腾讯旗下的 QQ 与微信、新浪微博这样的应用程序占据了主导地位; 相比之下, 在欧美国家, 则以脸书(Facebook)、推特(Twitter)以及照片墙(Instagram)作为最受欢迎的几大社交平台而闻名。研究显示, 频繁使用社交媒体可能会促使个体发展出问题性甚至病理性的使用行为, 并对心理健康产生负面影响(Rasmussen et al., 2020)。青少年在社交媒体上展示自己的生活、分享自己的观点, 以获得“点赞”“关注”或评论。这些互动形式虽然能够带来即时的社交满足, 但也容易让青少年陷入“点赞焦虑”中, 对他人的评价过度在意, 甚至会因为社交媒体上的反馈而影响自尊心。这种以“他人反馈”为导向的互动模式, 在一定程度上让青少年过于依赖社交媒体上的认可, 将自己的价值建立在外界评价上。与此同时, 社交媒体的普及也在影响青少年的身份认同与自我认知。青少年处于自我意识逐渐形成和强化的关键阶段, 往往会通过他人的评价来认识自我, 而社交媒体为青少年提供了展示自己、获取他人反馈的便捷平台, 许多人会通过精心修饰自己的社交媒体形象来展现“理想化的自我”。虚拟身份与现实身份的脱节, 可能导致青少年对真实自我的不满, 甚至产生焦虑感, 担心无法在现实生活中达到“理想化”状态; 自我认同的差距, 加剧了青少年的身份认知冲突, 影响其自尊水平, 并带来社交焦虑。

## 2. 理论基础、社会重要性与研究现状

### 2.1. 使用与满足理论

使用与满足理论源自 20 世纪 40 年代, 其核心在于从受众的心理需求和动机出发, 结合心理学与社会学知识, 解释人们的媒介接触和使用行为。最初, 效果研究主要探讨媒介对受众的影响及是否满足需

求; 而“使用与满足”研究则转向从受众角度出发, 考察大众传媒对使用者心理和行为的效用。以抖音短视频为例, 用户通过抖音观看娱乐视频、搜索时政新闻、欣赏影视剧等。短视频平台信息的丰富性和交流的便捷性使得媒介信息接触行为变得简单。用户可以通过关注、转发、点赞、评论等方式参与互动, 这是线上人际交往的独特方式。此外, 越来越多的政务号在抖音平台上出现, 成为人们了解时事与世界的便捷渠道。“使用与满足理论”强调受众掌握媒介使用的主动权, 通过主动的媒介使用行为获取信息, 满足自身需求(胡祯珍, 2017)。值得注意的是, 当受众对媒介本身的关注度超过信息内容的需求时, 容易陷入媒介依赖甚至是媒介成瘾, 忽视自身对于信息内容本身的需求, 从而陷入媒介的负面作用。

## 2.2. 社会重要性

探讨社交媒体对青少年自尊与社交焦虑的影响, 具有重要的社会意义。通过研究社交媒体使用与青少年自尊和社交焦虑之间的关系, 可以帮助识别出可能导致心理健康问题的风险因素, 为早期干预提供依据。除此之外, 了解社交媒体如何影响青少年的心理状态, 有助于教育工作者、家长以及政策制定者开发有效的预防策略, 减少社交媒体对青少年心理健康的负面影响。同时, 这有助于促进青少年的心理健康, 使他们能够更好地应对生活中的压力和挑战, 提高心理韧性。此外, 减少社交焦虑能提升青少年的学习专注度和学习动力, 进而提高教育质量, 为他们未来的学习和职业发展奠定基础。从社会层面看, 减轻青少年的社交焦虑也有利于增强社会和谐与稳定, 降低因心理问题导致的不良行为和社会成本。

## 2.3. 青少年社交焦虑的研究现状

青少年正处于身心快速变化的关键时刻, 社交焦虑是他们常见的心理问题。根据青少年的身心发展特点, 心理学通常从生理、认知和社会发展三个方面进行讨论。国内外研究表明, 除了年龄、性别、睡眠时间、抑郁症状和自尊等因素外, 视屏时长和网络成瘾也可能与社交焦虑相关。研究发现, 随着年级的增长, 青少年社交焦虑的发生率逐渐上升(姚立超, 张慧杰, 袁景颖, 2021)。青少年正处于自身认同感和角色困惑的矛盾阶段, 他们对他人的评价及自我在社会角色中的定位尤为关注, 同时对自身能力持有不确定态度, 容易引发焦虑情绪。此外, 女性青少年的社交焦虑发病率较高, 症状表现比男性更多样化(刘广增等, 2019)。社会和文化因素对性别的社交焦虑也有影响, 女性的社交角色和期望可能导致她们更容易出现社交焦虑。网络欺凌可以显著预测社交焦虑, 说明遭受网络欺凌程度越严重, 个体越容易体验到社交焦虑(吴家钰, 张珊珊, 刘致宏, 2024)。手机成瘾的风险研究表明, 如果青少年将大量时间投入到使用手机实现各种虚拟世界中的社交、购物、娱乐等活动, 缺乏面对面的真实交流, 可能会引发一系列负面影响, 包括生理、心理和社会层面的问题。

## 3. 社交媒体对青少年自尊的影响

### 3.1. 社会比较对青少年心理的影响

在当今这个数字化时代, 社交媒体已经深深植根于青少年的日常生活中, 成为青少年群体社交、学习和娱乐的重要平台。然而, 随着社交媒体的普及, 其对青少年心理的影响也日益凸显, 尤其是社会比较现象对青少年的自尊和社交焦虑产生了深远的影响。社会比较是人类社会中的一种普遍心理现象, 它指的是个体通过与他人进行比较来评估自己的价值、能力和地位。在互联网的推动下, 社交媒体上的海量信息为社会比较提供了前所未有的素材, 使得这种比较从现实生活延伸到了网络世界。社交媒体上的信息往往是经过精心加工、修饰甚至夸大的。这种失真的信息导致青少年在使用社交媒体时更容易进行上行社会比较, 即与那些在外貌、能力、财富和社会地位等方面优于自己的他人进行比较(Adrian & Johnson Benjamin, 2022)。社交媒体上的上行社会比较对青少年的影响是显著的, 它影响了青少年的自我认知。由

于社交媒体上的信息大多是经过美化和夸大的, 青少年在进行比较时往往会产生自我贬低和自卑的情绪。青少年可能会觉得自己在外貌、能力等方面都不如他人, 从而对自己的价值产生怀疑。这种自我认知的扭曲不仅影响了青少年的自尊心, 还可能导致他们产生社交焦虑, 害怕在现实生活中与他人交往(曹经纬, 2022)。其次, 社交媒体上的上行社会比较还影响了青少年的情绪状态。当青少年在社交媒体上看到他人的“完美生活”时, 可能会感到羡慕、嫉妒甚至愤怒。这些负面情绪不仅会让青少年感到焦虑和不安, 还可能引发其他心理健康问题, 如抑郁和自卑等(张锦茹等, 2022)。

### 3.2. 点赞、评论的依赖及对自尊的影响

在社交媒体上, 点赞和评论成为青少年与他人互动的重要方式, 也逐渐成为青少年衡量自我价值的指标。这种对点赞和评论的依赖对青少年的自尊产生了深刻影响, 既提供了短暂的满足感, 也让他们容易陷入自我评价的不稳定状态。点赞和评论是社交媒体上最直接的反馈形式(周懿瑾, 魏佳纯, 2016)。青少年在发布照片、文字或视频后, 往往期待获得他人的点赞和积极评论, 这些互动被视为他人对自己的认可。对于青少年来说, 社交媒体上的反馈不仅是社交互动的一部分, 更是一种自我价值的验证。当一条动态获得了大量的点赞和积极评论, 青少年会感到受欢迎和被认可, 从而提升自尊心; 反之, 当动态未能获得预期的关注和评价时, 可能会感到失落, 认为自己“不够好”。这种情绪上的波动让青少年的自尊变得更加依赖于他人的即时反馈, 缺乏独立性和稳定性。社交媒体平台上的点赞和评论系统让青少年的自我评价逐渐建立在“他人反馈”的基础上, 而非真实的自我认知。随着时间的推移, 青少年可能会逐渐形成一种“表演性人格”, 即通过展示他人喜欢的形象来获得更多的认可, 而非展现真实的自己。这种表演性人格会使青少年倾向于发布能够引发关注的内容, 例如滤镜美化后的照片、迎合大众趣味的内容等, 以确保自己获得较多的点赞和评论。一方面, 这种长期的“迎合”不仅让青少年逐渐丧失自我, 还会导致内在自尊的下降, 因为青少年的自我认同建立在外部认可的基础上(万永春, 2022), 一旦未获得预期的关注, 就容易感到失落甚至自我否定。另一方面, 点赞和评论的依赖性对青少年的社交互动方式产生了扭曲, 进而影响自尊。

### 3.3. 外貌及自我形象焦虑对自尊影响

在社交媒体盛行的时代, 外貌焦虑成为青少年普遍面临的问题。社交媒体上的图像大多经过精心修饰, 美颜和滤镜功能随处可见, 使得“完美外貌”成为一种常态。在这种环境中, 青少年常常不自觉地将自己的外貌与社交媒体上的形象进行比较, 进而产生外貌焦虑, 这不仅影响他们的自我形象认知, 也对自尊和心理健康产生了深刻影响。社交媒体上的内容往往展示的是一种理想化的、经过筛选和加工的美貌标准(马婧雅, 2023)。无论是模特、网红, 还是同龄人的自拍照片, 青少年几乎时时刻刻都能看到“完美”的外貌形象。这些形象不仅符合时尚潮流, 还被精细化地修饰, 创造了一种不切实际的美貌标准。青少年在观看这些图像时, 容易产生较强的比较心理, 认为他人更具吸引力, 自己“达不到”这种美的标准(吴莲莲, 2023)。由于青少年的自我意识尚在发展阶段, 对他人评价和外部形象尤为敏感, 因此, 会更容易对自己的外貌感到不满, 认为自己在社交媒体的“审美标准”下显得不够完美。这种外貌焦虑直接影响到青少年的自我形象。这种内心的焦虑和自卑不仅影响青少年的社交能力, 还可能进一步影响心理健康, 产生抑郁情绪和不安感。

## 4. 社交媒体对青少年社交焦虑的影响

### 4.1. 社交媒体中焦虑的社交互动

在当今数字化时代, 社交媒体已经成为青少年日常生活中不可或缺的一部分, 然而其对青少年自尊

和社交焦虑的影响也日益显著。许多研究表明, 频繁使用社交媒体可能会导致青少年在面对面互动中感到更加焦虑(刘致宏, 张野, 王凯, 许晴, 2023)。社交媒体提供了一个虚拟的交流平台, 使得青少年可以在屏幕背后进行互动, 然而这种互动往往缺乏真实的人际连接, 导致青少年在现实生活中对社交场合感到不安和恐惧。青少年在社交媒体上展示自己, 往往面临着巨大的压力。平台上无处不在的比较文化使得青少年不自觉地将自己的生活与他人的“完美”形象进行对比, 这种比较会削弱自信心, 增强焦虑感。一个点赞、评论或分享的数量, 常常被视为个人价值的指标, 许多青少年因此感到需要不断追求认可, 而当这种需求得不到满足时, 便会引发自我怀疑和焦虑。此外, 社交媒体的即时性和高频率的互动模式也加剧了青少年的社交焦虑。许多年轻人在面对面交流时, 会因为习惯了快速回复和简短交流而感到困惑和不知所措。在真实的社交场合中, 青少年需要应对更多非语言的社交信号, 比如肢体语言、语气和情绪, 这些在屏幕前是难以模拟的。这种转变可能让青少年感到不适, 进而避免面对面的交流, 形成恶性循环。为了应对这种情况, 促进青少年之间的面对面互动至关重要。

#### 4.2. 虚拟身份与现实自我的脱节

青少年群体在构建和认知自身的数字虚拟身份方面, 影响着整体身份意义的建构。然而, 由于技术特性与个人主观诉求的影响, 生成的数字身份具有流动性、偶然性、不稳定性和不确定性。这种不稳定性不仅可能导致多元身份之间的矛盾和分裂, 还可能引发价值认同的风险(阎国华, 韩硕, 2024)。虚拟身份通常是青少年精心打造的理想化形象, 经过修饰和筛选后展现在公众面前。青少年会选择发布能反映自己“最好一面”的照片、状态和成就, 以获取更多认可。这种展示往往偏向于夸大美好、掩盖缺陷, 使青少年的虚拟身份变得更加光鲜, 甚至呈现出一种“完美”的状态。虚拟身份成为青少年在社交媒体中与他人互动的“替身”, 是一种追求理想状态的表达。然而, 现实生活中的自我通常无法完全匹配这种理想化的虚拟身份。现实中的青少年在外貌、学业、社交关系等方面可能面临各种挑战, 不可能始终保持“完美”的形象。当青少年逐渐习惯于在虚拟世界中以理想化的身份示人时, 他们会在现实生活中产生一种“失落感”, 觉得自己的现实形象无法满足社交媒体上的标准。这种脱节往往会导致青少年对现实中的自我产生不满, 甚至形成较低自我认同感, 认为自己的真实生活“不够好”或“不够完美”。这种虚拟身份与现实自我脱节的问题还会加剧青少年的心理压力和焦虑感。青少年往往害怕他人发现他们真实生活的“缺陷”, 这种回避不仅阻碍了心理健康发展, 还可能导致社交能力的退化。青少年在虚拟世界中过度包装自己, 反而在现实生活中产生社交焦虑, 逐渐对真实的自己产生疏离感。

#### 4.3. 网络霸凌对社交焦虑的影响

网络霸凌是指通过社交媒体、即时通讯、短信等网络途径对他人进行攻击、骚扰或诋毁的一种行为, 已成为现代社会中对青少年心理健康的严重威胁(杨金龙, 向北, 陈新仁, 2024)。由于互联网的匿名性和传播速度, 网络霸凌的影响较传统霸凌更为隐蔽和持久, 而社交焦虑则是受其影响较为深远的心理问题之一。对于遭遇网络霸凌的青少年来说, 他们往往在社交媒体上面临巨大压力, 逐渐变得对人际关系敏感和不安, 导致社交焦虑的加剧。网络霸凌让青少年在社交媒体上形成了强烈的不安全感。网络霸凌通常涉及恶意评论、侮辱性信息、诋毁性图片或视频, 这些内容不仅打击了青少年的自尊, 也使对社交媒体环境产生恐惧。网络霸凌的持续性特征也对青少年的心理健康构成了持久的威胁(冉崇潇, 2022)。与面对面的霸凌不同, 网络霸凌具有较强的隐蔽性和持续性, 攻击者可以随时随地在网络上实施霸凌, 受害者也难以完全回避。青少年面对这种持续的心理压力, 很难找到有效的应对方法, 这会让焦虑情绪不断积累。此外, 网络霸凌还会破坏青少年的自我认同和自我价值感, 影响其社交信心。遭遇网络霸凌的青少年通常会对自己产生怀疑。由于对自我认同的质疑, 青少年在社交时会产生强烈的“不够好”感, 害

怕自己不被他人接受。很多青少年因此在社交场合中变得极其敏感, 往往因小小的负面反馈而心生恐惧, 形成对社交的回避态度。无论是线上还是线下, 这种缺乏自信的表现都让青少年在群体中感到格格不入, 进一步加剧了社交焦虑。

## 5. 改善青少年自尊与社交焦虑的建议

### 5.1. 重视对青少年的心理健康教育

在青少年的成长过程中, 他们面临各种挑战和问题。每个年龄段都有其特定的发展任务, 但心理健康往往被忽视。中小学的课程表中虽然安排了心理课程, 但这些课程经常被其他科目占用, 导致一些学生一个学期下来都不认识自己的心理老师。到了大学阶段, 学生们开始意识到心理健康的重要性, 但有些伤害已经造成, 有些品质的发展错过了最佳时期。因此, 社会交往能力的培养应该成为家庭、学校和社会共同关注的问题, 因为无论个人是否愿意, 社交都是不可避免的。提升交往能力, 减少社交回避, 为新一代青少年创造良好的社交环境, 引导他们建立健康、舒适的社交网络。

### 5.2. 利用情境体验式团体心理活动

通过团体心理活动, 可以创设不同的情境, 采用多种方法达到活动目标。可以有意识地引入具有情绪色彩和生动形象的具体生活场景, 激发参与者的积极性和主动性(苗瑞, 2024)。在与他人交流沟通和合作竞争的过程中, 观察自己和他人的情绪及行为反应, 分析同龄人对社交的态度、对自己行为的接受程度以及自己的表现和感受等。组内分享这些观察结果, 从而帮助学生缓解焦虑情绪。

### 5.3. 提升青少年自我认同感

提升自我认同感是青少年心理健康和人格发展的重要组成部分。青少年提升自我认同感、减少社交焦虑, 首先需要培养积极的自我认知。他们可以通过反思自己的兴趣爱好、优点和成就, 认识到自己的独特价值和潜力。同时, 设定明确的目标并努力实现, 能够增强自信心和成就感。其次, 建立健康的人际关系至关重要。与家人、朋友和老师保持良好的沟通, 分享彼此的感受和经历, 可以获得情感支持和理解。此外, 参与社交活动和团队项目, 锻炼社交技能和团队合作能力, 有助于减轻社交焦虑。

## 6. 总结与建议

社交媒体对青少年心理的影响是复杂而深远的, 既带来了自我表达和社交的积极体验, 也带来了外貌焦虑、自尊波动和网络霸凌等负面影响。为了帮助青少年在社交媒体时代健康成长, 家长、学校和社会需要共同努力, 引导青少年建立正向的社交媒体使用习惯。家长应帮助青少年建立合理的社交媒体使用习惯, 包括明确使用时间, 避免过度依赖。家长可以与青少年共同制定每日使用时长, 引导他们理解适度使用的好处, 如减少对外界反馈的依赖, 避免情绪波动。家长还应鼓励青少年在现实生活中找到自信来源, 减少社交媒体中的社交比较压力, 并积极参与青少年的社交媒体世界, 了解他们的网络交友状况和关注内容, 提供情感支持和理解。学校可以通过开设相关课程或讲座, 让青少年了解网络世界的利弊, 学习信息筛选和管理的技巧。学校还应注重心理健康教育, 帮助青少年增强情绪调节和心理应对能力, 通过心理课程、团体辅导等形式教会青少年应对外貌焦虑、自尊波动等心理问题。此外, 学校可以组织丰富多样的线下社交活动, 为青少年提供健康的社交机会, 避免过度依赖虚拟互动。政府和相关组织应加强对社交媒体内容的监管, 减少不良信息的传播, 维护青少年的心理健康。社会还应加大对青少年心理健康的投入, 通过设立心理咨询热线、非政府组织和社区心理支持中心等方式, 帮助青少年缓解因社交媒体带来的压力。

## 参考文献

- 曹经纬(2022). 大学生自我概念清晰性、社交网站中上行社会比较与焦虑的关系及干预研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 胡祯珍(2017). 使用与满足理论文献综述. *新闻研究导刊*, 8(8), 107.
- 刘广增, 张大均, 莫文静, 李佳佳, 朱政光(2019). 青少年心理素质对社交焦虑的影响及其性别差异. *西南师范大学学报(自然科学版)*, (2), 91-96.
- 刘致宏, 张野, 王凯, 许晴(2023). 校园排斥与青少年问题性社交媒体使用的关系: 基于潜调节结构方程模型. *心理与行为研究*, (4), 533-540.
- 马婧雅(2023). 大学生外貌比较对心理健康的影响: 身体意象和社交焦虑的中介作用. 硕士学位论文, 成都: 西南交通大学.
- 苗瑞(2024). 网络流行语表征下的社交焦虑现象与干预研究. *开封文化艺术职业学院学报*, 44(1), 117-122.
- 冉崇潇(2022). 青少年网络霸凌治理探究. *预防青少年犯罪研究*, (4), 60-68.
- 万永春(2022). 青少年移动社交网络不当使用的困扰与调适. *传媒*, (24), 91-93.
- 王婷婷, 朱萍(2024). 社交媒体时代下教育心理学对学生社交行为的影响与应对策略. *知识文库*, (19), 168-171.
- 吴家钰, 张珊珊, 刘致宏(2024). 中学生校园欺凌与睡眠质量: 社交焦虑的中介作用及留守经历的调节作用. *心理研究*, (5), 461-469.
- 吴莲莲(2023). 从外貌焦虑到“主动求美”: 当代青年知识女性的身体审美认知研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 阎国华, 韩硕(2024). 数字身份: 青年群体虚拟生存符号的构建与审思. *中国青年研究*, (6), 44-51.
- 杨金龙, 向北, 陈新仁(2024). 语言安全视域下的网络霸凌话语研究. *外国语文*, (5), 40-50.
- 姚立超, 张慧杰, 袁景颖(2021). 青少年社交焦虑现状分析及应对策略. *国际公关*, (8), 46-48.
- 张锦茹, 梅雅琪, 赵云峰, 张福蓉, 聂志敏, 朱彩虹(2022). 大学生被动性社交网站使用与自我概念清晰: 上行社会比较的中介作用. *中国高等医学教育*, (3), 4-5.
- 周懿瑾, 魏佳纯(2016). “点赞”还是“评论”? 社交媒体使用行为对个人社会资本的影响——基于微信朋友圈使用行为的探索性研究. *新闻大学*, (1), 68-75+149.
- Adrian, M., & Johnson Benjamin, K. (2022). Social Comparison and Envy on Social Media: A Critical Review. *Current Opinion in Psychology (Prepublish)*, 45, 101-302.
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S. et al. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The Negative Association between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms during the COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14, 1338-1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The Serially Mediated Relationship between Emerging Adults' Social Media Use and Mental Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 102, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>