

移动社交网络互动模式对青少年心理健康的影响研究

安哲锋 张琦

北京工业大学高等教育研究院 北京 100124

摘要:目的: 本文探讨移动社交网络对青少年心理健康的影响, 分析其互动模式, 并评估这些模式对自尊、抑郁、焦虑和主观幸福感的积极和消极作用。方法: 通过对现有文献的综合分析, 梳理青少年在移动社交网络中的互动模式, 并从心理健康的不同维度评估其影响。结果: 研究发现, 青少年通过移动社交网络进行信息获取、情感交流、自我表达和社会交往, 既能提升自尊和主观幸福感, 也可能加剧抑郁和焦虑。不同的互动模式直接影响这些心理健康维度。结论: 移动社交网络对青少年的心理健康具有双重影响。为促进心理健康, 建议优化社交网络平台的互动模式, 鼓励积极互动, 减少负面影响。

关键词: 移动社交网络; 互动模式; 青少年; 心理健康

作为社交互动的新平台, 移动社交网络极大地促进了信息的快速传播并为人们提供了更加便捷和多样化的沟通方式。在普及程度方面, 全球社交媒体用户的数量持续增长。据数据显示, 截至 2020 年初, 全球社交媒体用户已突破 38 亿^[1], 这一数字充分说明了社交媒体在现代社会中的广泛影响力。中国互联网络信息中心 (CNNIC, 2019) 报告指出, 2019 年上半年中国网民规模达到 8.54 亿^[2], 其中移动社交网络用户占据了显著比例, 如微信、微博、抖音等以其便捷性、即时性和互动性深受青少年喜爱, 凸显了其在国内市场的普及程度。

青少年时期是个体成长和发展的关键阶段, 也是心理变化最为显著的时期之一。作为移动社交网络的主要用户群体, 其心理健康与移动社交网络使用之间的关系日益复杂且显著, 青少年倾向于利用这些平台来探索自我身份、建立人际关系以及寻求归属感^[3]。研究显示, 过度使用或不当使用移动社交网络可能对青少年的心理健康产生负面影响。网络欺凌、过度的社交比较、缺乏面对面的交流等因素都可能导致青少年出现焦虑、抑郁情绪、自尊心受损以及睡眠障碍等问题^[4]。这些问题不仅影响日常生活和学习, 还可能对其长远发展产生深远影响。

基于此, 本文旨在系统梳理移动社交网络互动模式对青少年心理健康的影响, 期望能够识别出哪些互动模式或特点可能对青少年的心理健康产生负面影响, 并据此提出针对性的干预策略, 以促进青少年健康、理性地使用移动社交网络。

1. 移动社交网络的定义

在目前的研究中, 关于移动社交网络的概念尚未有明确定义, 众多学者将其理解为“社交网络”的延伸。社交网络是哈佛大学心理学教授 Stanley Milgram 的六度分割理论的衍生, 即每个个体的社交圈都不断放大, 最后形成一个大型的网络, 通过“熟人的熟人”来进行网络社交拓展^[5]。国内学者姜永志等认为, 从学科的角度来看, 网络社交是一个传播学概念, 而社交网络则是一个多学科综合概念^[6]。随着移动互联网的发展, 以智能手机为代表的移动终端, 开启了移动社交网络时代^[7]。个体通过移动社交网络可以进行即时的上传照片视频、发表状态、分享经历、与人聊天互动、共享信息、自我展示等活动^[8]。移动社交网络是“移动性”与“网络互动”的两个概念的融合, 随着社交网络的兴起, 互联网的虚拟属性逐渐淡化, 而真实性日益增强, 成为真实社会不可或缺的延伸^[9]。与传统社交网络相比, 其核心都是基于人际交往, 但在互动环节和流程上又有所不同。“互动”作为社会科学领域中的重要概念, Wiener 将互动的基本框架界定为一种双向沟通机制, 其中信息接收者不仅反馈接收到的内容, 还根据反馈不断修正信息流^[10]。Haeckel 则进一步拓展了互动的范畴, 认为其涵盖了人与人、人与技术之间的信息交换, 这种交换能够丰富个体的知识库并塑造其行为模式^[11]。

Ha 与 James 针对互联网环境, 提炼出互动性的五大关键维度: 趣味性、选择性、链接性、信息采集以及互动交流^[12], 为评估网络互动的质量提供了多维视角。夏学銮和井玉贵

分别从不同角度阐述了网络互动的社会属性。前者指出,尽管形式有所不同,但网络互动本质上仍属于社会互动的范畴^[13];后者则具体描绘了网络互动的场景——一种超越时空限制、以符号传递为核心、伴随高情感预期和特定交往框架的社会交往行为^[14]。

程振宇等从信息交互的视角出发,将网络互动视为信息传递两端(个人或组织)通过网络符号及其意义实现的动态交流过程,这一过程充满了相互联系、相互影响和相互作用^[15]。张诗婷则创新性地提出了“机械互动—有机互动”模型,将网络互动细分为基于符号传送的机械互动和基于意义共享的有机互动,后者需要双方在动态变化的符号解释中达成共识^[16]。

2. 移动社交网络的互动模式

移动社交网络互动模式展现出多样性和复杂性,可根据不同标准进行分类。如按参与对象进行分类,可分为个人对个人的点对点互动、个人对多人的点对面互动、多人对多人的群体互动等;从使用强度上,可分为过度性社交网络使用^[17]与非过度性使用^[18],前者可能导致心理健康问题,后者则可能带来积极体验;按互动性质划分,主动性使用促进交流与互动^[19],而被动性使用则可能引发孤独感^[20];目的上,娱乐休闲型缓解压力但易沉迷,社交互动型强化社交能力,信息获取型拓宽视野;按互动平台分类可分为即时通讯(如微信)、图片和短视频分享(如Instagram、TikTok)、综合社交平台(如微博、Facebook)、兴趣社交平台(如小红书)等。

本文将移动社交网络中的互动模式根据互动性质、使用目的和社交方式分为下述三种类型。

2.1 主动性使用与被动性使用

主动性使用在青少年移动社交网络中体现为积极发布信息、参与讨论及留言评论等行为^[21],这种模式不仅增强了他们的自我表达能力,还促进了丰富的社会互动。其特点鲜明,包括高度的互动性,鼓励用户主动发声,参与对话;强烈的自我表达欲望,通过分享个人经历、独特观点及创意内容来展现个性;以及紧密的社会联系,用户能在社区讨论与活动中加深与他人的关系,共同构建更加紧密的移动社交网络。

被动性使用即用户更倾向于接收由他人创造的文章、图片、视频等内容,而非主动创造或分享信息。这种非交

互性的行为使其大多时候扮演的是观察者的角色,他们可能频繁浏览更新,但鲜少参与讨论或留下评论,从而减少了直接对话和交流的机会。这种使用习惯对青少年的心理健康可能产生多方面的影响,包括因为缺乏实质性的社交互动加剧孤独感和社交隔离^[22],持续的被动浏览还可能引发社交比较心理,使用户不自觉地将自己与网络上展示的“理想化”生活进行对比,进而损害自尊心和自我价值感^[23],对青少年的心理健康构成潜在威胁。

2.2 娱乐休闲型、社交互动型与信息获取型

根据使用目的的不同,移动社交网络互动模式还可分为娱乐休闲型、社交互动型和信息获取型。娱乐休闲型使用,作为青少年寻求放松与消遣的主要方式,涵盖了观看短视频、畅玩在线游戏等多样化活动,这些不仅为他们提供了心灵上的慰藉,也是缓解学业压力的有效途径^[24]。然而,过度沉浸于此类活动可能引发时间管理失衡,对学业和现实生活产生不利影响。

社交互动型使用则深刻体现了青少年对人际关系的重视与依赖。通过移动社交网络,他们能够跨越地理界限,与亲朋好友保持紧密的联系,分享日常生活的点滴与喜怒哀乐^[25]。这种即时的互动不仅加深了彼此的情感纽带,还促进了社交技能的发展,让青少年在虚拟世界中找到了归属感和情感支持。但与此同时,过度依赖虚拟社交也可能削弱他们在现实生活中的交往能力。

信息获取型使用则彰显了青少年对知识的渴望与追求。在移动社交网络上,他们可以轻松获取到来自全球的新闻资讯、专业知识及实用技能,这种便捷性极大地拓宽了他们的视野,为成长与发展提供了丰富的资源^[26]。然而,面对海量且复杂的信息,青少年需要具备批判性思维能力以区分真伪,避免被误导或陷入信息焦虑之中。

2.3 即时通讯类、社交媒体类与兴趣社群类

即时通讯类应用,如微信、QQ等,以其即时交流的核心功能,成为了青少年日常生活中不可或缺的沟通工具。这类平台通过提供文字、语音、视频等多种沟通方式,极大地缩短了信息传递的时间与空间距离,使得青少年能够随时随地与亲朋好友保持紧密联系,实现快速响应与即时反馈^[27]。在情感交流方面,即时通讯类应用更是发挥了不可替代的作用,它让青少年能够跨越物理界限,分享喜悦、倾诉烦恼,加深彼此的情感纽带。

社交媒体类平台，如微博、抖音等，则为青少年提供了一个展示自我、表达个性的广阔舞台。这些平台鼓励用户创作并分享自己的图文、视频等内容，通过点赞、评论、转发等互动机制，让用户的作品获得更广泛的传播与认可^[28]。对于青少年而言，社交媒体不仅是记录生活点滴、分享个人见解的窗口，更是展现自我才华、追求独特风格的平台。在这里，他们可以找到志同道合的朋友，共同探索兴趣领域，形成独特的社交圈子。

而兴趣社群类平台，如游戏社群、二次元社群等，则是基于共同兴趣或主题而建立起来的特定社群。这类社群为青少年提供了一个深度交流与合作的平台，让他们能够与志同道合的伙伴一起探讨兴趣话题、分享经验心得、组织线上线下活动^[29]。在兴趣社群中，青少年可以更加自由地表达自己的观点与感受，不必担心被主流文化所排斥或忽视。这种基于共同兴趣的社交方式，不仅有助于增强青少年的归属感与认同感^[30]，还能够激发他们的创造力与想象力，推动兴趣领域的不断发展与创新。

不同类型的互动模式具有不同的特点和优势，能够满足青少年不同的社交需求和心理需求。但同时，有学者认为“移动社交网络”对青少年来说犹如一把双刃剑，与青少年生理健康、抑郁和焦虑、健康危险行为等都具有一定程度的关系^[31]。因此，我们也需要关注移动社交网络互动模式可能带来的负面影响，如网络欺凌、信息泄露等问题，并采取相应的措施加以防范和应对。

3. 移动社交网络互动模式对青少年心理健康的具体影响

3.1 自尊与主观幸福感

认知行为理论（Beck, 1979）强调认知过程在情绪调节与行为塑造中的核心作用^[32]，这一理论框架下，青少年在社交网络中的互动体验，能够深刻影响其思维模式与行为反应^[33]。作为新兴的交流媒介，它不仅为青少年开辟了娱乐与社交的新渠道，还显著影响了他们在学业成就、自尊构建、生活意义感知、感恩心态及自我效能感等多个维度的表现^[34]。主动性使用移动社交网络，如积极发布状态、分享个人生活点滴及才艺展示，不仅为青少年提供了展示自我、获取他人认可与赞赏的平台，有效缓解了青少年的孤独感与社交焦虑，促进了其自信心与自尊心的增强，进而推动了心理健康的积极发展。

然而，被动性使用则可能通过社会比较机制降低自尊，

特别是当青少年频繁接触到他人看似完美的生活展示时^[35]。当青少年在各种滤镜下构建理想化的自我形象时，他们也可能遭遇认同危机。有学者指出青少年在社交网络上建立的虚拟社交关系，可能对其现实生活中的社交能力和人际关系产生消极影响^[36]。

青少年在移动社交网络上花费的时间越长，他们感到孤独和焦虑的可能性就越大。有研究发现社交网络上的“比较文化”对青少年心理健康会产生影响，青少年在社交网络上经常会比较自己与他人的生活、成就等^[37]，社会比较理论（Festinger, 1954）深入阐释了个体如何利用与他人的比较机制来评估自身的价值与社会地位^[38]。在移动社交网络背景下，青少年群体尤为显著地展现出这一行为模式，他们频繁地将自己的生活状态与网络中他人展示的“高光时刻”相比较，以此作为衡量个人幸福感与社会地位的依据^{[33][39]}。这种持续性的社会比较现象，若不得当处理，可能诱发不满足感与自我价值的贬低^[39]。

尽管存在上述潜在风险，移动社交网络在促进青少年心理健康方面亦扮演了积极角色。如网络利他行为作为一股正向力量，显著预测并提升了青少年的主观幸福感。郑显亮（2013）的研究表明，通过网络中实施帮助行为，青少年能够体验到积极情绪，增强自我效能感，并显著提升其幸福感^[40]。然而，需警惕的是，移动社交网络的过度使用可能通过挤占现实社交时间与身体活动空间，间接削弱青少年的主观幸福感。因此，在利用移动社交网络促进青少年心理健康的同时，应引导其合理使用，避免潜在的不良影响。

3.2 社会支持与归属感

移动社交网络作为当代青少年社交生活的重要组成部分，不仅承载着信息传递的功能，有助于青少年建立和维持社会联系^{[41][42]}。这些平台通过构建虚拟但紧密连接的在线社群，为青少年提供了一个跨越物理界限、即时获取同伴支持与理解的渠道，有效缓解了由学业压力、人际冲突等引发的负面情绪与孤独感^[43]。

即时通讯类互动基于即时通讯设备与应用，其不仅促进了青少年的信息交流，还增强了他们的社会支持网络。Valkenburg 等人的研究表明，社交焦虑的青少年认为互联网社交有助于亲密的自我披露，并获得了更多的在线社交支持^[44]。通过即时通讯，不仅促进了信息的流动，增强了青

少年之间的情感联结与相互认可,更有助于构建正向的社会关系^[45]。

社交媒体互动作为一种新型沟通渠道,为青少年提供了前所未有的机会来建立和维护社会支持网络,进而影响他们的归属感和身份认同。Subrahmanyam 在研究中强调了社交媒体如何成为青少年表达自我、分享经历、寻求建议和建立社交关系的平台^[46]。这类互动不仅有助于他们扩展社交圈子,还可能从同龄人、家庭成员及更广泛的网络社区中获得情感支持、信息支持和工具性支持。

同时,兴趣社群类互动为青少年提供了发现自我、寻找同类的机会。青少年能够基于共同的兴趣爱好或价值观,在广阔的网络空间中找到志同道合的伙伴,从而感受到来自群体的温暖与接纳^[41]。加入特定的兴趣小组或社区,不仅丰富了他们的社交圈层,还通过共同参与活动、讨论话题等方式,增强了归属感,有效减轻了社交隔离感^[42]。这种社区参与赋予了他们一种集体身份感,这对于青少年实现自我认同与社会化至关重要^[43]。

综上所述,移动社交网络通过提供情感与信息支持、促进积极互动与社群归属感的形成,为青少年的心理健康与社会化发展铺设了坚实的基石。

3.3 抑郁与焦虑

移动社交网络既促进了青少年的社交扩张,又可能导致他们的社交隔离感加剧,社交互动型互动模式主要涉及青少年在移动社交网络上与朋友、家人及陌生人进行沟通、分享生活点滴等活动,在面对信息过载的情况下,有学者也将手机盛行作为网络欺凌产生的主要原因之一^[47]。网络欺凌是青少年面临的严重问题之一且形式多样,包括恶意评论、骚扰信息和公开羞辱^[48]。这种经历可能会对受害者的自尊心和心理健康造成长期影响^[49],可以导致受害者经历情绪困扰、焦虑和抑郁^[50],还可能引发更严重的社会问题,如自杀等。Russell M Viner 等人的研究指出,网络霸凌与青少年的抑郁水平呈显著正相关,被霸凌的次数越多,抑郁水平越高。此外,该研究还强调了睡眠剥夺在其中的作用,指出频繁使用社交媒体可能导致睡眠不足,进而加剧抑郁和焦虑^[51]。

娱乐休闲型互动模式主要涉及青少年在移动社交网络上观看短视频、玩游戏、浏览娱乐内容等活动。这种模式虽然能为青少年提供放松和娱乐的机会,但过度依赖也可

能带来负面影响。长时间沉浸在娱乐休闲内容中,可能导致青少年忽视现实生活,减少与他人的面对面交流,进而产生孤独感和社交焦虑。同时,Russell M Viner 等人的研究表明,频繁使用社交媒体与青少年心理健康水平的降低有关,尤其在女生中更为明显,她们的生活满意度和幸福感更低,焦虑水平更高^[51]。

信息获取型互动涉及到通过社交媒体获取新闻、学习资料等内容。虽然获取信息本身是积极的行为,但如果接触到负面消息或者假新闻,则可能引起不必要的焦虑和担忧。此外,过度关注他人的评价和反馈也会增加心理负担。Sidani 等人 在 2016 年的研究显示,青少年在社交网络上花费的时间越多,越容易出现进食和形体方面的焦虑^[52]。社交媒体上展示的“完美生活”可能引发青少年的比较心理,从而加重自卑感和抑郁情绪。

综上所述,移动社交网络互动模式与青少年心理健康之间存在密切的关联性。为了促进青少年的心理健康发展,需要关注他们在移动社交网络上的互动模式,引导他们建立健康的社交习惯,同时加强家庭、学校和社会层面的支持和引导。

4. 策略与建议

4.1 数字素养提升、目标导向使用与时间管理:优化网络使用以促进青少年自尊与主观幸福感

加强青少年的数字素养教育至关重要,这不仅包括技术操作能力的培养,更重要的是使其具备识别并平衡主动性使用(如积极的知识获取、创造性表达)与被动性使用(如无目的浏览、时间浪费)的能力。通过提升数字素养,青少年能够更加自主地选择有益的网络活动,减少消极影响。鼓励青少年设定明确的网络使用目标,如在线学习新技能、参与有益的社会活动等,这种目标导向的网络参与能够显著提升其主观幸福感,增强自我实现感和成就感。同时,教授青少年有效的时间管理技能同样不可或缺,通过合理安排在线与离线活动的时间分配,青少年能够避免过度沉迷于网络,保持健康的生活节奏,从而进一步促进自尊与主观幸福感的提升。

4.2 健康内容推广、情绪管理与心理健康教育:应对移动网络社交对青少年抑郁与焦虑的策略

在应对娱乐休闲型、社交互动型与信息获取型移动网络社交使用对青少年抑郁与焦虑的潜在影响时,本文提出

以下策略与建议。首先,应积极推广积极、启发性的内容,鼓励青少年主动接触并分享此类信息,同时减少对可能引发消极情绪或焦虑的负面信息的接触,以营造健康的网络使用环境。其次,教育青少年识别自己在社交网络中的情绪反应,培养其情绪自我觉察能力,从而及时调整使用习惯,避免长时间暴露于可能诱发抑郁和焦虑的在线环境中。此外,强化现实社交的重要性,鼓励青少年积极参与线下社交活动,建立和维护现实世界的联系,以平衡线上社交可能带来的孤独感和社交焦虑。最后,学校和社区应共同努力,提供全面的心理健康教育资源和支持,帮助青少年了解和管理自己的情感状态,提升其心理韧性,有效预防抑郁与焦虑的发生。

4.3 多元化社群参与与社交技能提升:增强青少年社会支持与归属感的综合策略

在增强青少年社会支持与归属感的策略与建议中,本文聚焦于即时通讯类、社交媒体类与兴趣社群类应用的有效运用。首先,鼓励青少年积极参与与其兴趣相契合的社群,通过共同的兴趣爱好和活动建立深厚的联系,从而显著增强归属感。其次,重视青少年社交技能的培养,通过组织角色扮演、团队合作等实践活动,提升他们在社交网络中的互动能力,促进积极人际关系的建立。同时,倡导青少年利用多元化的社交渠道,以拓宽社交范围,获得更广泛的社会支持和认同。最后,在社交网络中积极建立和推广正面的社交规范,如尊重他人、积极反馈等,以营造一个健康、和谐的社交环境,进一步巩固青少年的社会支持与归属感。

5. 结论

本文综述了移动社交网络互动模式对青少年心理健康的多方面影响,通过分析不同类型的互动模式(如主动性使用与被动性使用,娱乐休闲型、社交互动型与信息获取型,以及即时通讯类、社交媒体类与兴趣社群类),揭示了这些模式如何影响青少年的自尊、抑郁和主观幸福感等心理健康指标。

首先揭示了主动性使用与被动性使用的鲜明对比:主动性使用通过明确目标设定、有价值内容分享及积极社交互动,显著提升了青少年的自尊与主观幸福感;而被动性使用则暗含时间浪费、信息过载及社交比较等风险,可能损害心理健康。因此,教育青少年实施合理时间管理、增

强信息筛选能力及定期自我反思,成为应对被动性使用负面效应的关键。其次,分析娱乐休闲型、社交互动型与信息获取型三种互动模式,指出每种模式对青少年心理健康的影响各有特点,强调在享受娱乐愉悦的同时需防过度依赖,通过社交互动构建健康关系网预防抑郁焦虑,并培养批判性思维以应对信息焦虑。综上,引导青少年在各类使用模式中寻求平衡,是维护心理健康的重要策略。最后,即时通讯类、社交媒体类与兴趣社群类应用作为社交媒介,分别促进了即时沟通、增强了社会归属感及构建了基于共同兴趣的紧密社交空间。鼓励青少年合理利用这些平台,不仅促进其社交技能发展,还显著提升其社会支持与归属感。

基于上述发现,本文提出了相应的教育与管理建议,包括培养青少年的正确认知与自我管理能力、加强家庭、学校和社区的合作以营造健康社交网络环境,以及推广积极、有益的社交内容等。期望可以帮助青少年更好地管理其使用行为,提升自尊与主观幸福感,预防抑郁与焦虑,并增强社会支持与归属感。未来研究应进一步探讨这些策略的有效性及其实施路径,为青少年心理健康发展提供更加坚实的理论支持和实践指导。

参考文献:

- [1]. Statista (2020). Number of social media users worldwide from 2010 to 2023. Retrieved from [https://www.statista.com/statistics/272014/number.
- [2]. CNNIC (2019). 第 44 次中国互联网络发展状况统计报告. 中国互联网络信息中心.
- [3]. Subrahmanyam K, Greenfield P. Online communication and adolescent relationships[J]. The future of children, 2008: 119-146.
- [4]. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- [5]. 郭海霞. 新型社交网络信息传播特点和模型分析 [J]. 现代情报, 2012,32(01):56-59.
- [6]. 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, 2016,24(09):1435-1447.
- [7]. 姜永志, 阿拉坦巴根, 刘勇. 青少年移动社交网络使

用态度研究[J]. 思想政治教育研究, 2016, 32(03): 111-115.

[8]. Grieve R, Indian M, Witteveen K, et al. Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online?[J]. Computers in human behavior, 2013, 29(3): 604-609.

[9]. 毕达天, 马卓, 刘健. 用户参与视角下移动社交网络互动特征及模式研究[J]. 情报理论与实践, 2016, 39(09): 90-95.

[10]. Wiener D N. Subtle and obvious keys for the Minnesota multiphasic personality inventory[J]. Journal of Consulting Psychology, 1948, 12(3): 164.

[11]. Haeckel S H. About the nature and future of interactive marketing[J]. Journal of Interactive marketing, 1998, 12(1): 63-71.

[12]. Ha L, James E L. Interactivity reexamined: A baseline analysis of early business web sites[J]. Journal of broadcasting & electronic media, 1998, 42(4): 457-474.

[13]. 夏学銮. 网络社会学建构[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2004, (01): 85-91.

[14]. 井玉贵. 网络互动: 从技术幻境到生活世界[J]. 2008.

[15]. 程振宇, 杜惠英, 吕廷杰. 社交网络下网络互动对购买意愿的影响因素研究[J]. 北京邮电大学学报(社会科学版), 2012, 14(06): 26-31.

[16]. 张诗婷. 技术驱动下加强网络互动内涵建设的必要性和可能性[J]. 东南传播, 2014, (09): 6-8.

[17]. Kuss D J, Griffiths M D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned[J]. International journal of environmental research and public health, 2017, 14(3): 311.

[18]. 王泓懿, 张珊珊. 问题性社交网络使用对抑郁情绪的影响: 基于潜在剖面分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(10): 1588-1594.

[19]. 连帅磊, 田媛, 孙晓军, 等. 主动性社交网站使用与青少年友谊质量的关系: 积极反馈和人际不确定性的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(02): 197-204.

[20]. 邓永光, 沈璐璐. 社交网站使用对青少年抑郁的影响[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(04): 627-631.

[21]. 李笑燃. 大学生主动性社交网站使用与友谊质量的关系: 线上积极反馈和社交自我效能感的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(02): 446-450+456.

[22]. Huan V S, Ang R P, Chye S. Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety[C]//Child & Youth Care Forum. Springer US, 2014, 43: 539-551.

[23]. 张霞, 林嘉仪, 张积家. 被动性社交网站使用与孤独感的关系及其链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(01): 63-66+162.

[24]. Lin L Y, Sidani J E, Shensa A, et al. Association between social media use and depression among US young adults[J]. Depression and anxiety, 2016, 33(4): 323-331.

[25]. Baumeister R F, Leary M R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation[J]. Interpersonal development, 2017: 57-89.

[26]. Rosen L D, Lim A F, Felt J, et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits[J]. Computers in human behavior, 2014, 35: 364-375.

[27]. Pang H. Understanding the effects of WeChat on perceived social capital and psychological well-being among Chinese international college students in Germany[J]. Aslib Journal of Information Management, 2018, 70(3): 288-304.

[28]. 孙浩, 蔡宜静, 阎晋虎, 等. 社交媒体促进青少年体育行为的影响机制——基于混合方法的研究[J/OL]. 成都体育学院学报, 1-24[2024-07-31].

[29]. Tan J. A Critical Research on **aohongshu for Information Sharing for Chinese Teenagers[J]. Profesional de la informaci ó n, 2024, 33(1).

[30]. 许澄婧, 刘俊冉. 网络趣缘群体的互动仪式行为探究[J]. 新闻世界, 2023, (11): 58-61.

[31]. 胡春梅, 王蕾, 潘其兰, 等. 社交网络使用与青少年身心健康的关系[J]. 中小学心理健康教育, 2021(27): 4-8.

[32]. Beck A T. Cognitive therapy and the emotional disorders[M]. Penguin, 1979.

[33]. Vogel E A, Rose J P, Okdie B M, et al. Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes[J]. Personality and individual differences, 2015, 86: 249-256.

[34]. 蒲茜, 张慧杰. 被动性社交网络使用对青少年主观

幸福感的影响[J]. 百科知识, 2022(03):74-76.

[35]. 刘庆奇, 张晨艳, 孙晓军, 等. 被动性社交网站使用与主观幸福感的关系: 中介效应分析[J]. 心理科学, 2017, 40(03):678-684.

[36]. E S. Social networking in mental health interventions for adolescents.[J]. Perspectives in public health, 2020, 142(5): 1757913920924431-1757913920924431.

[37]. Törrönen M. Social relationships and their connection to mental health for young people who have been in the care system[J]. The British Journal of Social Work, 2021, 51(3): 927-944.

[38]. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117 - 140.

[39]. Fardouly J, Diedrichs P C, Vartanian L R, et al. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood[J]. Body image, 2015, 13: 38-45.

[40]. 郑显亮. 现实利他行为与网络利他行为: 网络社会支持的作用[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(01):31-37.

[41]. Huang, Y., & Chou, H. (2010). Virtual support seeking: An empirical study of social support in online communities. Computers in Human Behavior, 26(5), 1153 - 1162.

[42]. Valkenburg P M, Peter J, Schouten A P. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem[J]. CyberPsychology & behavior, 2006, 9(5): 584-590.

[43]. Baumeister R F, Leary M R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation[J]. Interpersonal development, 2017: 57-89.

[44]. Valkenburg P M, Peter J. Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks[J]. Journal of adolescent health, 2011, 48(2): 121-127.

[45]. Bazarova N N, Choi Y H. Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites[J]. Journal of communication, 2014, 64(4): 635-657.

[46]. Subrahmanyam K, Šmahel D. Digital youth: The role of media in development[M]. New York: Springer, 2011.

[47]. 明乐齐. 青少年网络欺凌行为探究[J]. 江苏警官学院学报, 2018, 33(04): 42-48.

[48]. Slonje R, Smith P K. Cyberbullying: Another main type of bullying?[J]. Scandinavian journal of psychology, 2008, 49(2): 147-154.

[49]. Patchin J W, Hinduja S. Cyberbullying and self-esteem[J]. Journal of school health, 2010, 80(12): 614-621.

[50]. Kowalski R M, Giumetti G W, Schroeder A N, et al. Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth[J]. Psychological bulletin, 2014, 140(4): 1073.

[51]. Viner R M, Gireesh A, Stiglic N, et al. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data[J]. The Lancet Child & Adolescent Health, 2019, 3(10): 685-696.

[52]. Sidani J E, Shensa A, Hoffman B, et al. The association between social media use and eating concerns among US young adults[J]. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016, 116(9): 1465-1472.