

DOI: 10.13718/j.cnki.xdzk.2025.12.003

李珞瑄, 刘衍玲, 郭宇涵, 等. 社交媒体上行比较与中职生抑郁和生活满意度的关系: 核心自我评价的中介作用 [J]. 西南大学学报(自然科学版), 2025, 47(12): 24-32.

# 社交媒体上行比较与中职生抑郁和生活满意度的关系

## ——核心自我评价的中介作用

李珞瑄<sup>1</sup>, 刘衍玲<sup>1</sup>, 郭宇涵<sup>2</sup>, 高德强<sup>3</sup>, 徐林<sup>4</sup>1. 西南大学 心理学部, 重庆 400715; 2. 西南大学 信息化建设办公室, 重庆 400715;  
3. 重庆市永川职业教育中心, 重庆 永川 402160; 4. 成都职业技术学校, 成都 610051

**摘要:** 为探讨社交媒体上行比较与中职生抑郁和生活满意度的关系, 并检验核心自我评价在其中的中介作用, 采用社交媒体上行比较量表、核心自我评价量表、生活满意度量表和流调中心抑郁量表对四川省和重庆市 1 295 名中职生进行调查。结果发现: ① 社交媒体上行比较与中职生抑郁呈显著正相关, 与生活满意度呈显著负相关。② 核心自我评价在社交媒体上行比较与中职生抑郁间起部分中介作用, 在社交媒体上行比较与中职生生活满意度间起完全中介作用, 即社交媒体上行比较不仅直接影响中职生抑郁和生活满意度, 还通过核心自我评价对其产生间接影响。为此, 家长和学校应重视中职生在使用社交媒体时的社会比较倾向, 并通过提升其核心自我评价水平, 缓解社交媒体上行比较对中职生心理健康的负面影响。

**关键词:** 社交媒体上行比较; 核心自我评价; 抑郁; 生活满意度; 中职生

中图分类号: G444

文献标识码: A

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



文章编号: 1673-9868(2025)12-0024-09

# The Relationship of Social Media Upward Comparison with Depression and Life Satisfaction among Vocational High School Students

## ——The Mediating Role of Core Self-Evaluation

LI Luoxuan<sup>1</sup>, LIU Yanling<sup>1</sup>, GUO Yuhan<sup>2</sup>,  
GAO Deqiang<sup>3</sup>, XU Lin<sup>4</sup>

收稿日期: 2025-06-24

基金项目: 宜宾市双城市校协议专项科研经费科技项目(YBSCXY2024010018); 教育部人文社会科学研究西部和边疆地区项目(23XJJA190002)。

作者简介: 李珞瑄, 硕士研究生, 主要从事应用心理学研究。

通信作者: 刘衍玲, 教授, 博士研究生导师。

1. Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China;
2. Office of Information Technology, Southwest University, Chongqing 400715, China;
3. Chongqing Yongchuan Vocational Education Center, Yongchuan Chongqing 402160, China;
4. Chengdu Vocational and Technical School, Chengdu 610051, China

**Abstract:** This study aims to explore the relationship of social media upward comparison with depression and life satisfaction among vocational high school students, and examine the mediating role of core self-evaluations in this relationship. A survey was conducted with 1, 295 vocational high school students from Sichuan Province and Chongqing City using the social media upward comparison scale, core self-evaluation scale, life satisfaction scale, and the Center for Epidemiological Studies Depression Scale. The results revealed that: ① Social media upward comparison was significantly positively correlated with depression and significantly negatively correlated with life satisfaction among vocational high school students. ② Core self-evaluation played a partial mediating role in the relationship between social media upward comparison and depression, and a complete role in the relationship between social media upward comparison and life satisfaction of vocational high school students. This study highlights that social media upward comparison not only has a direct impact on depression and life satisfaction, but also exerts an indirect influence through core self-evaluations. Therefore, it is essential for parents and schools to pay attention to the social comparison tendencies of vocational high school students when using social media, and enhance their core self-evaluations in order to mitigate the negative psychological effects of social media upward comparison on their mental health.

**Key words:** social media upward comparison; core self-evaluation; depression; life satisfaction; vocational high school students

随着我国中等职业教育的大力发展,截至 2024 年,中职生在校人数已达 1 659.4 万人,占同年龄段在校人数的 36.2%<sup>[1]</sup>。中职生是青少年的重要组成部分,其健康成长关系到国家和民族的未来。然而,与普通高中生相比,中职生除了要应对学业压力外,还面临着过早进入职业生活的挑战,他们往往存在自卑、抑郁、焦虑、人际交往敏感、学业就业困难及社会适应能力差等问题<sup>[2]</sup>,表现出更高的自杀意念及更多的自伤行为<sup>[3]</sup>。为此,关注中职生的心理健康十分紧迫。

世界卫生组织将健康描述为“身体、心理和社会完全健康的状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态”<sup>[4]</sup>。基于此,研究者提出心理健康是一种完全的心理状态,具有双维结构(dual-factor model, DFM, 心理健康双因素模型),即心理完全健康者既不存在心理疾病的困扰,还具有积极的心理状态<sup>[5]</sup>。该模型强调同时考虑个体的精神病理学指标(消极心理指标)和主观幸福感(积极心理指标)以评估其心理健康状态。其中,抑郁和生活满意度通常被视为两个维度的重要指标,能够反映个体的整体心理健康水平<sup>[6-7]</sup>。具体而言,抑郁是指个体持续存在的情绪低落、兴趣缺失和无助感等状态,严重者还可能伴随行为退缩、自我否定、自伤倾向<sup>[8]</sup>,甚至引发自伤或自杀行为<sup>[9]</sup>。《2024 年青少年心理健康与学业状况调查报告》显示,青少年的抑郁风险达 16.9%~29.2%<sup>[10]</sup>。青少年抑郁障碍的高发病率及其对身心健康的破坏性和可干预性等特点,使抑郁成为衡量青少年心理健康的核心指标<sup>[11]</sup>。生活满意度是个体对自己一定时间内生活状况的整体认知评价<sup>[12]</sup>。研究发现,较高的生活满意度有助于个体保持身心健康,提高其在学习、工作等各个领域的表现<sup>[13]</sup>,并可有效预防青少年出现心理和行为问题<sup>[14]</sup>。相比其他积极心理指标,生活满意度被认为更能反映中国人的主观幸福感<sup>[6]</sup>,并在青少年心理健康实证研究中得到有效应用<sup>[11]</sup>。然而,目前关于中职生的研究仍主要采用抑郁或生活满意度的单一指标对其心理健康进行评估<sup>[15]</sup>。因此,为更全面地了解中职生的

心理健康状况,本研究采用抑郁和生活满意度作为心理健康的两个衡量指标。

在影响中职学生心理健康的众多因素中,社交媒体越来越引发关注。研究发现,在青少年使用社交媒体的过程中,与无聊、他人的敌意等因素相比,社交媒体上行比较被认为是导致抑郁更为重要的因素<sup>[16]</sup>。社交媒体上行比较即通过浏览社交媒体中的信息,并与在外貌、能力、财富、社会地位等方面优于自己的他人进行比较的心理活动<sup>[17]</sup>。根据社会比较理论,当个体将自己与表现更优秀的他人进行比较时,容易产生不平衡感和心理落差,进而引发相对剥夺感、嫉妒、焦虑等负面心理体验<sup>[18]</sup>。在社交媒体环境中,由于他人通常展示“理想化”的生活状态,上行比较的频率和强度显著增加,其对个体心理状态的负面影响也更为突出<sup>[19]</sup>。此外,对成年人与青少年的研究发现,社交媒体上行比较与成年人的积极情感和生活满意度呈显著负相关<sup>[20]</sup>,而青少年在使用社交媒体时,进行上行比较的程度越高,其生活满意度越低<sup>[21]</sup>。相较于普通高中学生,中职生由于网络接入更加便捷、手机管控较为宽松,社交媒体使用的机会更多,使用频率也更高<sup>[22]</sup>,因而他们更容易接触并卷入社交媒体上行比较。这种持续的比较可能导致中职生产生消极情绪,进而影响心理健康。因此,本研究提出:

假设 1: 社交媒体上行比较能正向预测中职生的抑郁,负向预测中职生的生活满意度。

核心自我评价可能是中职生社交媒体上行比较与抑郁、生活满意度关系中的关键变量。核心自我评价是指个体对自身能力和价值的最基本评价<sup>[23]</sup>,包含自尊、一般自我效能感、情绪稳定性和控制点 4 种心理特质,是一种深层次的人格结构。作为一种增强控制感或积极自我评价的重要心理资源,核心自我评价对个人心理健康发挥着重要作用<sup>[24]</sup>。已有研究发现,当人们进行上行比较时,其自尊会受到威胁,进而导致核心自我评价的下降<sup>[18, 25]</sup>,并引发抑郁、焦虑等心理困扰<sup>[25-26]</sup>,同时还可能导致积极情感和生活满意度的降低<sup>[20]</sup>。这些研究表明,上行比较通过破坏个体对自身能力与价值的正面评价,削弱了其内部的心理资源,进而影响心理健康。基于此,本研究提出:

假设 2: 核心自我评价在社交媒体上行比较与中职生抑郁、生活满意度间起中介作用。

综上所述,本研究旨在探讨社交媒体上行比较与中职生抑郁和生活满意度的关系,并检验核心自我评价在其中的中介作用,从而为提升中职生心理健康水平提供实证支持。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

采用整群抽样法,对四川、重庆两所职业教育中心的学生进行问卷调查。共发放问卷 1 821 份,剔除未通过测谎题、连续规律作答等无效问卷后,最终获得有效问卷 1 295 份,有效回收率为 71.11%。其中,男生 711 人(54.9%),女生 584 人(45.1%),年龄范围为 15~20 岁,平均年龄为 16.38 岁( $SD=0.62$ )。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 社交媒体上行社会比较量表

采用连帅磊等<sup>[27]</sup>修订的社交网站上行社会比较量表,评估中职生的社交媒体上行比较倾向。该量表共 6 个题项,例如“在社交媒体上,我经常喜欢与那些比自己做得好的人进行比较”。采用 5 点计分(1=“完全不符合”,5=“完全符合”),得分越高,代表个体社交媒体上行比较倾向越强。验证性因素分析结果显示, $\chi^2/df=2.23$ , $RMSEA=0.03$ , $TLI=0.98$ , $CFI=0.99$ ,表明该量表具有较好的结构效度。本研究中,该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.91。

#### 1.2.2 核心自我评价量表

采用 Judge 等编制、杜建政等修订的核心自我评价量表<sup>[28]</sup>,评估中职生的核心自我评价水平。该量表共 10 个题项,采用 5 点计分(1=“完全不同意”,5=“完全同意”)。得分越高,代表个体的核心自我评价越高。验证性因素分析结果显示, $\chi^2/df=4.56$ , $RMSEA=0.05$ , $TLI=0.96$ , $CFI=0.97$ ,表明该量表具

有较好的结构效度。本研究中, 该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.93。

### 1.2.3 流调中心抑郁量表

采用 Radloff 等编制、陈祉妍等修订的流调中心抑郁量表<sup>[29]</sup>, 评估个体的抑郁症状。该量表共 20 个题项, 例如“最近一周内, 我感到消沉”。所有题项采用 4 点计分, 0=“偶尔”(少于 1 d), 3=“大部分时间”(5~7 d)。得分越高, 代表个体的抑郁水平越高。验证性因素分析结果显示,  $\chi^2/df=4.99$ ,  $RMSEA=0.06$ ,  $TLI=0.90$ ,  $CFI=0.92$ , 表明该量表具有较好的结构效度。本研究中, 该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.92。

### 1.2.4 生活满意度量表

采用 Pavot 等编制、岳颂华等<sup>[30]</sup>修订的生活满意度量表, 评估个体的生活满意度水平。该量表共 5 个题项, 采用 7 点计分(1=“强烈反对”, 7=“强烈赞成”)。得分越高, 代表个体的生活满意度越高。验证性因素分析结果显示,  $\chi^2/df=3.37$ ,  $RMSEA=0.04$ ,  $TLI=0.98$ ,  $CFI=0.99$ , 表明该量表具有较好的结构效度。本研究中该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.85。

## 1.3 施测程序

本研究得到了西南大学心理学部伦理委员会的批准(批准号: H24132)。施测前, 调查人员与学校取得联系, 组织相关班主任参加调查知情会, 宣讲调查内容和目的等, 确定调查时间。正式施测时, 调查人员到各班教室发放问卷, 班主任现场维持秩序, 调查人员向学生宣读指导语, 强调研究的匿名性和保密性, 获取学生知情同意后统一发放问卷, 学生完成后现场回收。

## 1.4 数据处理

采用 SPSS 27.0 对数据进行整理与分析, 包括共同方法偏差检验、描述性统计 Pearson 相关分析和回归分析。采用 PROCESS 宏(Model 4)检验中介效应, 利用偏差校正的百分位 Bootstrap 方法重复抽样 5 000 次, 若 95% 置信区间不包含 0, 则认为中介效应显著。

# 2 结果与分析

## 2.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验, 结果显示, 共有 6 个因子的特征值大于 1, 且第一个因子解释的变异量为 34.18%, 小于 40% 的临界标准, 表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差<sup>[31]</sup>。

## 2.2 各变量描述性统计和相关分析

各变量的均值、标准差及相关系数如表 1 所示。社交媒体上行比较与核心自我评价、生活满意度呈显著负相关, 与抑郁呈显著正相关; 核心自我评价与抑郁呈显著负相关, 与生活满意度呈显著正相关; 抑郁与生活满意度呈显著负相关。

表 1 各变量描述统计及其相关性分析(N=1 295)

变量	M	SD	社交媒体上行比较	核心自我评价	抑郁
社交媒体上行比较	2.60	0.90	—		
核心自我评价	3.61	0.74	-0.16***	—	
抑郁	0.61	0.49	0.17***	-0.72***	—
生活满意度	4.35	1.21	-0.06*	0.52***	-0.52***

注: \* 代表不同的相关程度, 其中 \* 代表  $p < 0.05$ , \*\* 代表  $p < 0.01$ , \*\*\* 代表  $p < 0.001$ , M 代表均值, SD 代表标准差。

## 2.3 社交媒体上行比较与抑郁和生活满意度的关系

为检验社交媒体上行比较与中职生抑郁和生活满意度的关系,以社交媒体上行比较为自变量,抑郁和生活满意度分别为因变量构建回归方程。结果显示,社交媒体上行比较正向预测抑郁( $\beta=0.17$ ,  $p<0.001$ ),负向预测生活满意度( $\beta=-0.06$ ,  $p=0.04$ ),验证了假设 1。

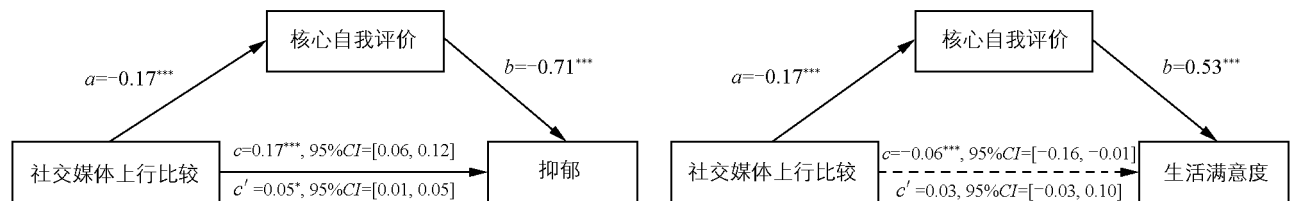
## 2.4 核心自我评价的中介效应检验

为进一步检验核心自我评价在社交媒体上行比较与中职生抑郁和生活满意度间的中介作用,以社交媒体上行比较为自变量,核心自我评价为中介变量,抑郁和生活满意度分别为因变量进行中介效应检验。结果显示(表 2、图 1),社交媒体上行比较显著负向预测核心自我评价( $\beta=-0.14$ ,  $p<0.001$ ),核心自我评价显著负向预测抑郁( $\beta=-0.46$ ,  $p<0.001$ ),社交媒体上行比较显著正向预测抑郁( $\beta=0.03$ ,  $p<0.05$ ),表明核心自我评价在社交媒体上行比较与抑郁间起部分中介作用( $\beta=0.06$ ,  $95\%CI[0.04, 0.09]$ );此外,核心自我评价显著正向预测生活满意度( $\beta=0.86$ ,  $p<0.001$ ),社交媒体上行比较对生活满意度的正向预测不显著( $\beta=0.04$ ,  $p=0.27$ ),表明核心自我评价在社交媒体上行比较与生活满意度间起完全中介作用( $\beta=-0.12$ ,  $95\%CI[-0.17, -0.07]$ ),研究假设 2 得到支持。

表 2 中介效应检验(N=1 295)

回归方程		系数显著性					
因变量	自变量	$R^2$	F	$\beta$	Boot SE	t	95%CI
核心自我评价	社交媒体上行比较	0.03	33.66	-0.14	0.02	-5.80***	[-0.185, -0.091]
	核心自我评价						
抑郁	社交媒体上行比较	0.52	638.42	0.03	0.01	2.41*	[0.005, 0.048]
	核心自我评价			-0.46	0.01	-34.76***	[-0.485, -0.433]
生活满意度	社交媒体上行比较	0.27	231.40	0.04	0.03	1.11	[-0.029, 0.103]
	核心自我评价			0.86	0.04	21.38***	[0.780, 0.938]

注: \* 表示  $p<0.05$ , \*\*\* 表示  $p<0.001$ ; 95%CI 为 95%置信区间。



\* 表示  $p<0.05$ , \*\*\* 表示  $p<0.001$ ;  $C'$  为直接效应, 95%CI 为 95%置信区间。

图 1 社交媒体上行比较、核心自我评价与抑郁、生活满意度的关系模型

## 3 讨论与结论

### 3.1 讨论

本研究通过问卷调查发现,社交媒体上行比较不仅能够直接正向预测中职生的抑郁,还能通过核心自我评价间接预测其抑郁;然而,社交媒体上行比较并不能直接预测中职生的生活满意度,而是通过核心自我评价间接预测其生活满意度。

#### 3.1.1 社交媒体上行比较与中职生抑郁、生活满意度的关系

本研究发现,社交媒体上行比较越重,中职生的抑郁越高,生活满意度越低,验证了假设 1。该研究结

果与以往研究一致<sup>[16, 21]</sup>, 进一步验证了社交媒体上行比较对中职生心理健康的不利影响。根据 Smith<sup>[32]</sup> 提出的社会比较情绪类型学框架理论, 在上行社会比较情境中, 个体可能产生两种截然相反的感受, 一种是消极/不愉悦的对比反应, 催生嫉妒、羞耻/抑郁、怨恨等上行对比情绪; 一种是积极/愉快的同化反应, 唤起钦佩、乐观和灵感等积极的上行同化情绪。研究表明, 向上比较最常见的反应是对比而非同化<sup>[33]</sup>, 当个体在使用社交媒体中进行上行比较时, 他们更可能产生消极的对比情绪, 如抑郁、羞耻、嫉妒等。大部分中职学校为寄宿制学校, 学生获取信息渠道有限, 他们的认知水平、自我控制能力、社会支持等处于更为不利的局面<sup>[34]</sup>, 这些因素可能导致他们更频繁地使用社交媒体, 长期暴露在上行比较的消极影响中, 从而增加了抑郁风险。

此外, 情绪反应常常与人们的生活满意度相联系。研究发现, 上行社会比较可以通过引发个体的相对剥夺感、妒忌等消极情绪对其生活满意度产生不良影响<sup>[35-36]</sup>。由于优于平均值效应(better-than-average effect), 即人们普遍认为自身在智力、收入、外表吸引力等方面的表现比大多数人都更好、更优越<sup>[37]</sup>, 个体有一种向上比较的主导倾向, 但当个体向上比较时, 可能会失望地发现有人比自己更好, 并产生抑郁、嫉妒、怨恨等情绪, 从而降低了生活满意度<sup>[33]</sup>。对正处于社会比较敏感期的中职生而言, 反复的社交媒体上行比较会触发抑郁、嫉妒等消极情绪, 从而显著降低其生活满意度。

### 3.1.2 核心自我评价在社交媒体上行比较与抑郁、生活满意度间的中介作用

本研究结果表明, 核心自我评价在中职生社交媒体上行比较与抑郁间起部分中介作用, 验证了假设 2。根据社会比较理论, 个体进行社会比较的动机主要包括自我评估、自我增强和自我提升<sup>[38]</sup>。中职生正处于个人和社会身份形成的关键阶段, 相比普通高中学生, 中职生处于社会评价的弱势地位, 这使得他们的自我意识更强烈<sup>[34]</sup>, 对外界评价格外敏感, 倾向于借助外在标准来确认自我价值。然而, 频繁的上行比较易引发自尊威胁, 削弱其对自我能力与价值的积极认知, 进而降低其核心自我评价水平。较低的核心自我评价会破坏个体的自我调节过程和认知功能, 导致其形成负性自动思维和消极归因<sup>[39]</sup>。例如, 已有研究指出, 当人们更多使用社交媒体并进行上行比较时, 更容易产生“他人过得更好”“我不如别人”的消极归因<sup>[40]</sup>。而根据抑郁的社会等级理论, 从属感和低价值感是诱发抑郁的重要心理机制<sup>[41]</sup>。因此, 社交媒体上行比较能够通过削弱个体的核心自我评价, 间接增加中职生的抑郁风险。

此外, 本研究发现, 核心自我评价在中职生社交媒体上行比较与生活满意度间起完全中介作用, 这一结果与以往研究结果一致<sup>[20]</sup>。Midgley 等的研究指出, 在社交媒体使用中, 个体的上行比较远多于下行比较, 且更易引发自尊下降、情绪低落和生活满意度降低等负面心理反应<sup>[19]</sup>。根据社会比较理论, 个体在进行社会比较后可能出现对比效应, 即上行比较降低自我评价, 下行比较提升自我评价<sup>[38]</sup>。中职生在社交媒体上与“优于自己”的他人进行比较后, 可能产生“我不够好”的消极图式, 从而削弱其核心自我评价。而情绪-认知整合模型认为情绪与认知相互作用<sup>[42]</sup>, 低核心自我评价会导致个体对自身及外界事物持有更消极的态度和信念, 使个体体验到更多的消极情绪和更少的积极情绪<sup>[43]</sup>, 间接降低生活满意度。值得注意的是, 当加入核心自我评价后, 社交媒体上行比较与生活满意度的相关不显著了, 表明社交媒体上行比较对中职生生活满意度的影响主要是通过核心自我评价间接产生的。

综上, 核心自我评价在社交媒体上行比较与中职生抑郁间起部分中介作用, 在社交媒体上行比较与生活满意度间起完全中介作用, 揭示了社交媒体上行比较影响青少年心理健康的内部机制。一方面, 上行比较引发的自我否定与价值贬低, 可能降低中职生的核心自我评价, 从而增强其抑郁水平; 另一方面, 核心自我评价的下降也会触发中职生的消极情绪, 进而降低其生活满意度。

### 3.1.3 教育启示

本研究揭示了社交媒体上行比较通过核心自我评价影响中职生抑郁和生活满意度的心理机制, 为引导中职生社交媒体的合理使用提供了实证支持和启示。鉴于中职生所处环境特点和心理特征, 如多处于寄宿

制环境、信息获取渠道相对单一、认知判断与自我调控能力有限等,基于研究结果,学校和家庭应以“疏导”为主,“防堵”为辅,帮助中职生建立健康的社交媒体使用习惯,同时提高其核心自我评价。

学校层面,首先应加强寄宿制环境下的手机管理,如制订并执行合理的手机使用时段,减少学生社交媒体上行比较暴露机会。其次,提高社交媒体相关的心理健康教育,运用贴近其生活的实例,帮助中职生正确认识社交媒体内容的理想化特征和选择性展示本质,避免陷入“表面光鲜即真实生活”的认知误区,减弱单一信息渠道带来的认知偏差与价值错位。最后,学校可通过定期开展丰富多样的社团活动、志愿服务、专业技能竞赛,开发校企合作学生实践项目,支持学生参加各级团体组织的技能大比武等,为中职生提供更多在现实环境中展现自我、获得学校及社会认可、体验成功的机会,增强其核心自我评价,从而减少上行比较所带来的心理威胁、抑郁及其对生活满意度的负面影响。

在家庭层面,家长应主动引导中职生理性看待社交媒体内容,帮助他们辨别平台上“理想化展示”与现实生活之间的差距,提醒孩子他人展示的多是“高光时刻”,并非生活的全部,避免其陷入片面、极端的上行比较之中。同时,中职生自我意识强烈但易受外界评价影响,家长应成为孩子稳定的积极自我认知支持来源,着重关注和肯定孩子的具体努力、独特优势和内在品质,帮助孩子建立基于现实的自我价值感,增强自我接纳与自信心,缓解中职生因社交媒体上行比较带来的核心自我评价降低,提升整体心理适应水平与生活满意度。

#### 3.1.4 研究局限与展望

本研究存在一定的局限。第一,本研究采用横断设计初步揭示了变量间的关系,未来的研究可以通过纵向研究及生态瞬时评估等方法,进一步考察社交媒体上行比较与中职生抑郁与生活满意度关系随时间变化的发展特点。第二,本研究采用的变量指标均通过主观自我报告的方式获得,受到个体社会赞许性和记忆误差性的影响,未来的研究可以考虑结合家长评价、同伴评价等更为客观的方式获取更为精准的数据。

### 3.2 结论

本研究考察了社交媒体上行比较与中职生抑郁、生活满意度的关系,并进一步揭示了核心自我评价在其中所起的中介作用。本研究发现,社交媒体上行比较不仅直接影响中职生的抑郁和生活满意度,还通过降低其核心自我评价,间接影响中职生的抑郁和生活满意度。综上,本研究不仅为理解社交媒体使用对中职生心理健康的影响机制提供了新的理论依据,同时也为制定有效的心理健康干预策略提供了实证支持。鉴于此,未来干预应从社交媒体使用教育与自我认知建设两方面入手,以促进中职生的心理健康。

#### 参考文献:

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国 2024 年国民经济和社会发展统计公报 [R/OL]. (2025-02-28) [2025-06-22]. [https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202502/t20250228\\_1958817.html](https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202502/t20250228_1958817.html).
- [2] 俞国良, 靳娟娟. 我国中职学校心理健康教育状况分析: 来自调研的证据 [J]. 清华大学教育研究, 2021, 42(2): 48-58.
- [3] HORVÁTH L O, BALINT M, FERENCZI-DALLOS G, et al. Direct Self-Injurious Behavior (D-SIB) and Life Events among Vocational School and High School Students [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018, 15(6): 1068.
- [4] CALLAHAN D. The WHO Definition of 'Health' [J]. The Hastings Center Studies, 1973, 1(3): 77.
- [5] 王鑫强, 张大均. 心理素质与心理健康关系模型构建: 对 PTH 和 DFM 的超越 [J]. 西南大学学报(社会科学版), 2012, 38(6): 67-74, 174.
- [6] 海曼, 熊俊梅, 龚少英, 等. 心理健康双因素模型指标的再探讨及稳定性研究 [J]. 心理科学, 2015, 38(6): 1404-1410.

- [7] 吕行, 芮志豪, 安献丽, 等. 真实自我与青年人心理健康的关系: 自尊的中介及性别差异 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(2): 270-275.
- [8] THAPAR A, EYRE O, PATEL V, et al. Depression in Young People [J]. *The Lancet*, 2022, 400(10352): 617-631.
- [9] LI Y, SHEN X, WANG J L. Association between Negative Life Events and Suicidal Behavior in Adolescents: Roles of Core Self-Evaluation, Depression and Gender [J]. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2025, 60(3): 673-684.
- [10] 孙向红, 蒋毅. 中国国民心理健康发展报告(2023—2024) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [11] 李方, 张玉洁, 王路石, 等. 中职生个体受欺负与心理健康的关系: 班级受欺负的调节作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(2): 288-292.
- [12] DIENER E, EMMONS R A, LARSEN R J, et al. The Satisfaction with Life Scale [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71-75.
- [13] 惠秋平, 王振宏, 何安明. 大学生心理症状与生活满意度关系的纵向追踪研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(5): 1028-1031.
- [14] GUZMÁN J, GREEN J G, OBLATH R, et al. Life Satisfaction Mediates the Association between Mental Health Risk and Perceptions of School Functioning among Children and Adolescents [J]. *Contemporary School Psychology*, 2020, 24(4): 389-399.
- [15] 王世伟, 黄成静, 向兵, 等. 自尊在生活事件对中职生主观幸福感影响的中介作用 [J]. 实用预防医学, 2024, 31(11): 1317-1321.
- [16] TWIVY E, FREEMAN D, ANDERSON C, et al. The Social Media Scale for Depression in Adolescence [J]. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2025, 30(1): 2450425.
- [17] MEIER A, JOHNSON B K. Social Comparison and Envy on Social Media: A Critical Review [J]. *Current Opinion in Psychology*, 2022, 45: 101302.
- [18] 霍淑慧, 尹斐, 曾聪, 等. 社交媒体上行社会比较对个体认知、情绪和行为的影響 [J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(2): 193-198.
- [19] MIDGLEY C, THAI S, LOCKWOOD P, et al. When Every Day Is a High School Reunion: Social Media Comparisons and Self-Esteem [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2021, 121(2): 285-307.
- [20] NIU X, GOU L X, HAN Y, et al. Self-Concept Clarity and Envy as Mediators between Upward Social Comparison on Social Networking Sites and Subjective Well-Being [J]. *British Journal of Developmental Psychology*, 2025, 43(3): 611-628.
- [21] BOER M, STEVENS G W J M, FINKENAUER C, et al. The Complex Association between Social Media Use Intensity and Adolescent Wellbeing: A Longitudinal Investigation of Five Factors That May Affect the Association [J]. *Computers in Human Behavior*, 2022, 128: 107084.
- [22] 雷辉, 杨颜慈, 朱婷, 等. 中职生社交网络成瘾的核心症状及其与领悟社会支持和情绪行为问题的网络关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(3): 531-535, 541.
- [23] JUDGE T A, EREZ A, BONO J E, et al. The Core Self-Evaluations Scale: Development of a Measure [J]. *Personnel Psychology*, 2003, 56(2): 303-331.
- [24] CHANG C D, FERRIS D L, JOHNSON R E, et al. Core Self-Evaluations: A Review and Evaluation of the Literature [J]. *Journal of Management*, 2012, 38(1): 81-128.
- [25] 刘丽红. 上行社会比较与社交焦虑的关系: 核心自我评价和内外倾性的作用 [J]. 山西大学学报(哲学社会科学版), 2021, 44(6): 131-136.
- [26] LIU Q Q, ZHOU Z K, YANG X J, et al. Upward Social Comparison on Social Network Sites and Depressive Symptoms: A Moderated Mediation Model of Self-Esteem and Optimism [J]. *Personality and Individual Differences*, 2017, 113: 223-228.
- [27] 连帅磊, 孙晓军, 牛更枫, 等. 社交网站中的上行社会比较与抑郁的关系: 一个有调节的中介模型及性别差异 [J]. 心

理学报, 2017, 49(7): 941-952.

- [28] 杜建政, 张翔, 赵燕, 等. 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.
- [29] 陈祉妍, 杨小冬, 李新影, 等. 流调中心抑郁量表在我国青少年中的试用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(4): 443-445, 448.
- [30] 岳颂华, 张卫, 黄红清, 等. 青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式的关系 [J]. 心理发展与教育, 2006, 22(3): 93-98.
- [31] 汤丹丹, 温忠麟. 共同方法偏差检验: 问题与建议 [J]. 心理科学, 2020, 43(1): 215-223.
- [32] SMITH R H. Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons [M] // Handbook of Social Comparison. Boston, MA: Springer US, 2000: 173-200.
- [33] GERBER J P, WHEELER L, SULS J. A Social Comparison Theory Meta-Analysis 60+ Years on [J]. Psychological Bulletin, 2018, 144(2): 177-197.
- [34] 皮子昕, 罗震雷. 中职生愤怒反刍的亚类型与网络欺凌的关系研究——来自潜在剖面分析的证据 [J]. 青少年研究与实践, 2024, 39(4): 76-87, 99.
- [35] 牛更枫, 史晓涵, 孙晓军. 相对剥夺感和公正世界信念——SNS 中上行社会比较对大学生的心理影响 [J]. 江汉大学学报(社会科学版), 2021, 38(3): 77-87, 126-127.
- [36] 洪幼娟, 林斐, 刘丽婷, 等. 受害者公正敏感性对生活满意度的影响: 上行社会比较和妒忌的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2021, 37(4): 592-600.
- [37] ALICKE M D, GOVORUN O. The Better-than-Average Effect [M] // The Self in Social Judgment. New York: Psychology Press, 2005: 85-106.
- [38] FESTINGER L. A Theory of Social Comparison Processes [J]. Human Relations, 1954, 7(2): 117-140.
- [39] KAMMEYER-MUELLER J D, JUDGE T A, SCOTT B A. The Role of Core Self-Evaluations in the Coping Process [J]. Journal of Applied Psychology, 2009, 94(1): 177-195.
- [40] CHOU H G, EDGE N. “They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives [J]. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2012, 15(2): 117-121.
- [41] SLOMAN L, GILBERT P, HASEY G. Evolved Mechanisms in Depression: The Role and Interaction of Attachment and Social Rank in Depression [J]. Journal of Affective Disorders, 2003, 74(2): 107-121.
- [42] DENNIS T A. Neurophysiological Markers for Child Emotion Regulation from the Perspective of Emotion-Cognition Integration: Current Directions and Future Challenges [J]. Developmental Neuropsychology, 2010, 35(2): 212-230.
- [43] LI X, MA L, LI Q. How Mindfulness Affects Life Satisfaction: Based on the Mindfulness-to-Meaning Theory [J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13: 887940.

责任编辑 王新娟

杨光明