

中老年人社交媒体使用与正/负向情绪： 上行和下行社会比较的中介作用*

王雷萍^{1,2}, 赵怡霖^{1,2}, 张 镇^{1,2}

(1. 中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京 100101; 2. 中国科学院大学心理学系, 北京 100049)

摘 要:为探索中老年人社交媒体使用与正/负向情绪的关系及作用机制,研究者采用社交媒体使用量表、上行和下行社会比较分量表、正/负向情绪量表对 662 名 45 岁以上中老年人进行调查。结果发现:中老年人社交媒体使用正向预测了正向情绪和负向情绪,且上行社会比较、下行社会比较中介了上述关系。具体为,中老年人社交媒体使用通过增加上行社会比较提升了正向情绪;通过增加下行社会比较提升了负向情绪。研究表明,中老年人社交媒体使用对个体情绪健康具有双刃剑作用,并支持了社会比较的同化效应。

关键词:中老年人;社交媒体使用;上行社会比较;下行社会比较;正向与负向情绪

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2024)02-0134-08

社交媒体作为一种新媒体形态和人际交流方式,对维持已有的关系网络和建立新的关系网络有着重要作用(王俊儒等,2022)。微信、抖音等社交媒体的广泛使用为人们的生活、工作、学习提供了极大便利(王俊儒等,2022)。尤其是“新冠”疫情期间,社交媒体成为大众与亲友,甚至陌生人沟通交流的重要工具。近年来,我国关于社交媒体使用对心理健康影响的研究逐渐增多,但研究对象多集中在青少年或大学生(牛更枫等,2016),有关中老年人的研究相对较少。据统计,我国 40 岁以上网民占 45%,使用手机上网比例接近 100%。因此,社交媒体使用对中老年人心理健康的影响理应受到更多关注。

国内外研究总体显示,社交媒体使用对改善中老年人认知功能(Yildirim & Ogel-Balaban, 2021)、情绪健康(牛更枫等,2021;Wiwatkunupakarn et al., 2022)、自我效能感(Erickson & Johnson, 2011)等心理健康指标具有积极作用。尤其是对情绪健康的研究发现,社交媒体使用可以正向预测中老年人的正向情绪,负向预测焦虑和抑郁等负向情绪(牛更枫等,2021;Wiwatkunupakarn et al., 2022)。也有少数研究发现,社交媒体使用会降低中老年人主观幸福感,增加孤独感等负向情绪体验(Brandtzaeg, 2012)。Clark 等人(2018)总结认为,当社交媒体使用给个

体带来有益的社会连接时,会提升个体的正向情绪体验;而当社交媒体使用没有为个体建立有益的连接,可能会引发焦虑、抑郁等负向情绪。一项系统性综述发现,有关老年人的研究总体支持社交媒体对情绪健康的积极效应(Wiwatkunupakarn et al., 2022)。

然而目前研究多集中在社交媒体使用现状描述以及与心理健康指标的相关分析,缺乏对社交媒体使用影响心理健康的社会心理机制的深入探索。有研究发现,社交媒体营造的人际互动和信息共享的环境为个体提供了比线下社交更丰富的社会比较基础,进而影响个体的情绪健康(Feinstein et al., 2013)。社会比较是人类社会生活的核心特征之一,是指当个体缺乏客观自我评价标准时,通过将自己的行为、能力、财富等个体特征与他人进行比较,以期找到自己的位置、获得自我认识的行为或倾向(Buunk & Gibbons, 2007)。根据比较方向的不同,社会比较分为上行和下行社会比较。上行社会比较是指与在某些方面比自己优秀的人进行比较的行为和倾向,下行社会比较是指与在某些方面比自己差的人比较的行为和倾向。基于现有研究,社交媒体使用创造了社会交往和接触的新桥梁,也为社会比较提供了信息基础,激发了个体进行社会比较的倾向和行为(牛更枫等,2016;Ellison et al., 2007),社

* 基金项目:国家自然科学基金(71774157),中国科学院心理研究所行为科学院重点实验室重点项目(Y5CX052003)。

通信作者:张镇, E-mail: zhangz@psych.ac.cn。

交媒体使用既可能促进向上的社会比较 (Haferkamp & Krämer, 2011), 也可能引发向下的社会比较 (Vogel et al., 2014)。不过, 目前很少有研究同时考虑上行和下行社会比较的作用。Vogel 等人 (2014) 发现, 社交媒体使用可以同时预测上行和下行社会比较的提高, 并进一步影响个体自尊水平 (Vogel et al., 2014)。

社交媒体使用可以预测上行和下行社会比较 (Vogel et al., 2014), 而上行和下行社会比较是进一步影响个体情绪健康的重要因素 (Feinstein et al., 2013; Wills, 1981)。一般认为, 与比自己弱势群体的对照易获得心理优越感, 进而提升正向情绪; 反之, 与比自己强势群体的比较易产生自卑感, 进而产生负向情绪 (黎琳, 2006)。研究显示, 上行社会比较可以正向预测个体的焦虑、妒忌、抑郁 (Feinstein et al., 2013), 负向预测正向情绪 (刘庆奇等, 2017); 同时, 下行社会比较可以正向预测个体正向情绪, 改善自我评估 (Wills, 1981)。但也有研究发现, 上行社会比较也会增加个体积极体验, 下行社会比较也会让人情绪消极或产生消极预期 (Lockwood & Kunda, 1997)。因此, 上行和下行社会比较都有可能引起正/负向情绪。针对上述不一致的结果, 研究者指出, 个体在社会比较过程中会产生对比效应和同化效应 (邢淑芬, 俞国良, 2006)。对比效应是指当个体面对社会比较目标时, 个体的自我评价背离比较目标的现象, 即个体面对上行社会比较信息时会降低其自我评价水平, 产生负向情绪; 面对下行社会比较信息时会提升其自我评价水平, 从而产生正向情绪。同化效应是指当个体面对社会比较目标时, 个体的自我评价倾向于比较目标的现象, 即个体面对上行社会比较信息时会提升自我评价水平, 进而产生正向情绪; 面对下行社会比较信息时会降低自我评价水平, 进而产生负向情绪 (邢淑芬, 俞国良, 2006)。有关青少年的研究通常发现, 社交媒体使用可以引发个体的上行社会比较, 从而导致个体产生抑郁等负面情绪, 即青少年在社会比较中更容易产生对比效应 (牛更枫等, 2016)。目前很少有以中老年群体为对象的研究来考察社会比较对情绪的影响, 并进一步探索中老年人在社会比较中产生的同化效应和对比效应。

首先, 根据护航模型的观点, 中老年人在毕生发展中, 会主动地、有选择地、不间断地建立、丰富、完善自己的社会关系网络, 这种社会关系网络来源于

亲密的家人、亲友, 较为熟悉的朋友、同事等, 可在不同人生阶段对个体提供社会支持, 满足个体不同的情感需求, 有效缓解个体压力、焦虑, 避免负面情绪, 促进身心健康 (Kahn & Antonucci, 1980)。社交媒体使用作为中老年人建立和丰富社会关系网络的一种新型方式, 它的即时性、便捷性、跨时空性, 是中老年人获得社会支持的重要途径, 有助于增强中老年人的正向情绪, 降低负向情绪, 增加幸福感 (Wiwat-kunupakarn et al., 2022)。其次, 美国心理学家 Lazarus 的情绪认知评价理论提到, 在情绪活动中, 个体需要不断地评价刺激事件和自身的关系, 从而做出不同的情绪反应 (Lazarus, 1991)。社会比较作为个体自我认知评价的重要手段很有可能是社交媒体使用影响个体心理健康和情绪状态的重要机制。因此, 研究者拟以中老年人为对象, 以上行和下行社会比较为解释机制, 考察社交媒体使用与正/负向情绪的关系。假设如下:

H1: 中老年人社交媒体使用与正向情绪呈显著正相关;

H2: 中老年人社交媒体使用与负向情绪呈显著负相关;

H3: 中老年人社交媒体使用与上行社会比较呈显著正相关;

H4: 中老年人社交媒体使用与下行社会比较呈显著正相关;

H5: 上行和下行社会比较在社交媒体使用与正/负向情绪之间有中介效应;

H5a: 上行社会比较在中老年人社交媒体使用与正向情绪之间有中介效应;

H5b: 下行社会比较在中老年人社交媒体使用与正向情绪之间有中介效应;

H5c: 上行社会比较在中老年人社交媒体使用与负向情绪之间有中介效应;

H5d: 下行社会比较在中老年人社交媒体使用与负向情绪之间有中介效应。

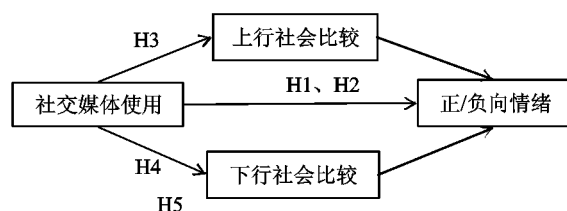


图1 研究模型图

1 方法

1.1 被试

采用问卷星收集问卷,对中老年人的社交媒体使用强度、上行和下行社会比较、正/负向情绪等进行测量。通过深圳市社区老年活动中心和工作站共收集问卷 690 份,剔除无效问卷 28 份,共收集有效问卷 662 份,有效率 95.94%。样本人口学资料的描述性分析见表 1。

表 1 样本的描述性分析

变量	类别	人数	比例(%)
性别	男	210	31.7
	女	452	68.3
年龄	45~54 岁	314	47.4
	55~64 岁	194	29.3
	65 岁以上	154	23.3
婚姻状况	有配偶	557	84.1
	无配偶	105	15.9
学历	初中及以下	305	46.1
	中专/高中	208	31.4
	大专及以上	149	22.5
工资/退休金	2000 元以下	202	30.5
	2000~5000 元	294	44.4
	5000 元以上	166	25.1
健康状况	比较不好	44	6.6
	一般	268	40.5
	比较好	350	52.9

1.2 工具

1.2.1 社交媒体使用

采用 Ellison (2007) 编制的社交媒体使用量表测量个体社交媒体使用情况。量表有 6 个题项(例如“使用网络社交媒体是我日常活动的一部分”),采取 5 级评分,总分越高代表社交媒体使用程度越高。该量表具有良好的信效度,已被国内研究者用以研究中国的社交媒体使用现状(田录梅等,2020)。研究者对量表在中老年人中的适用性进行了检验,验证性因素分析结果良好: $\chi^2/df(7) = 2.60$, RMSEA = 0.05, NFI = 0.99, RFI = 0.98, CFI = 0.99, IFI = 0.99, TLI = 0.99。在此研究中, Cronbach's α 系数为 0.88。

1.2.2 上行和下行社会比较

采用 Gibbons 等(1999)学者编制的爱荷华-荷

兰比较倾向量表(Iowa - Netherlands Comparison Orientation Measure, INCOM)来评估社交媒体情境下上行和下行社会比较。中文修订版具有良好的信效度(白学军等,2013),包含上行和下行社会比较两个分量表,各有 6 个题项,采取 5 级评分。该量表的验证性因素分析结果良好: $\chi^2/df(7) = 4.72$, RMSEA = 0.08, NFI = 0.97, RFI = 0.96, CFI = 0.98, IFI = 0.98, TLI = 0.97;两个分量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.91 和 0.93。

1.2.3 正向情绪/负向情绪量表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)

采用 Diener 等(2010)修订的简化版正/负向情绪量表(PANAS)测量正向情绪和负向情绪。正/负向情绪各 6 个情绪词,采取 5 级评分。量表信效度在中国老年人中得到验证(Chen et al., 2021)。研究中,正向情绪和负向情绪分量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.82 和 0.86。

1.3 数据分析

本研究采用 AMOS 24 对社交媒体使用量表以及上行和下行社会比较量表进行了验证性因素分析。使用 SPSS 26 及 PROCESS 插件对数据进行共同方法偏差分析、描述统计、相关分析和中介效应检验。

2 结果

2.1 共同方法偏差的控制与检验

研究者在施测程序上对可能存在的共同方法偏差进行了控制(周浩,龙立荣,2004),如平衡了少数题目的顺序效应,所有量表均采用匿名填写。问卷回收后,采用 Harman 单因素检验对共同方法偏差进行统计学的控制分析(Podsakoff et al., 2003)。结果显示,最大因子方差解释率为 20.02% (低于临界值 40%),受共同方法偏差的影响不大。

2.2 描述统计与相关分析

描述统计及相关分析结果表明,社交媒体使用与正向情绪、上行和下行社会比较均呈显著正相关,支持了假设 H1、H3、H4;但是,社交媒体使用与负向情绪也存在正相关,不支持假设 H2。同时,上行社会比较和下行社会比较、正向情绪、负向情绪也呈显著正相关;下行社会比较与负向情绪呈显著正相关(见表 2)。

表 2 变量的描述统计、相关分析结果

序号	变量	$M \pm SD$	1	2	3	4
1	社交媒体使用	3.17 ± 0.80	1			
2	上行社会比较	2.82 ± 0.88	0.51^{***}	1		
3	下行社会比较	2.38 ± 0.75	0.40^{***}	0.63^{***}	1	
4	正向情绪	3.25 ± 0.74	0.14^{***}	0.17^{***}	0.06	1
5	负向情绪	2.04 ± 0.73	0.11^{**}	0.18^{***}	0.24^{***}	-0.05

注： $^{**}p < 0.01$ ， $^{***}p < 0.001$

2.3 社交媒体使用与正/负向情绪：上行和下行社会比较的中介作用

采用 SPSS 的插件 PROCESS 的 Model 4 进行中介效应检验。首先，以社交媒体使用为自变量，以正向情绪、负向情绪为因变量，求出回归系数 c ；其次仍以社交媒体使用为自变量，以上行社会比较、下行社会比较为因变量，求出回归系数 a ；最后，以社交媒体使用、上行社会比较、下行社会比较为自变量，以正向情绪、负向情绪为因变量，求出回归系数 b 和 c' 。由表 3 可知，对人口学变量控制后发现，社交媒体使用显著预测正向情绪($\beta = 0.09, p < 0.05$)和负向情绪($\beta = 0.14, p < 0.001$)；在引入上行社会比较、下行社会比较的中介变量后，社交媒体使用显著预测上行社会比较($\beta = 0.55, p < 0.001$)和下行社会比较($\beta = 0.38, p < 0.001$)，上行社会比较显著预

测正向情绪($\beta = 0.15, p < 0.001$)，下行社会比较显著预测负向情绪($\beta = 0.20, p < 0.001$)，社交媒体使用不再显著预测正向情绪、负向情绪。因此，上行社会比较在社交媒体使用与正向情绪之间起完全中介作用，下行社会比较在社交媒体使用与负向情绪之间起完全中介作用。进一步采用偏差校正 Bootstrap 方法检验中介效应的显著性发现，在社交媒体使用与正向情绪的关系中，上行社会比较的中介效应显著(支持假设 H5a)，效应占比 83.33%，下行社会比较中介效应不显著(不支持假设 H5b)(见表 4)；在社交媒体使用与负向情绪的关系中，下行社会比较的中介效应显著(支持假设 H5d)，效应占比 57.15%，上行社会比较中介效应不显著(不支持假设 H5c)(见表 5)。

表 3 上/下行社会比较的中介模型检验

变量	因变量 正向情绪		因变量 负向情绪		因变量 上行社会比较		因变量 下行社会比较		因变量 正向情绪		因变量 负向情绪	
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
性别	-0.02	-0.37	-0.18	-2.91 ^{**}	-0.19	-2.84 ^{**}	-0.20	-3.40 ^{***}	-0.04	-0.46	-0.13	-2.20 [*]
年龄	0.02	0.51	-0.15	-4.25 ^{***}	-0.05	-1.37	0.06	1.71	-0.01	-0.24	-0.16	-4.60 ^{***}
婚姻状况	-0.18	-2.28	0.22	2.88 ^{**}	0.15	1.80	0.08	1.07	-0.05	-0.90	0.20	2.68 ^{**}
学历	0.02	0.51	-0.08	-2.06 [*]	-0.01	-0.27	-0.06	-1.58	0.02	0.52	-0.07	-1.78
工资/退休金	0.01	0.33	0	-0.04	0.05	1.09	0.01	0.18	0.00	-0.08	0	-0.11
健康状况	0.32	6.86 ^{***}	-0.18	-3.98 ^{***}	0.01	0.29	-0.04	-0.91	0.22	4.77 ^{***}	-0.17	-3.89 ^{***}
社交媒体使用	0.09	2.37 [*]	0.14	4.07 ^{***}	0.55	14.55 ^{***}	0.38	11.05 ^{***}	0.03	0.71	0.05	1.35
上行社会比较									0.15	3.55 ^{***}	0.03	0.61
下行社会比较									-0.08	-1.61	0.20	4.23 ^{***}
R^2	0.10		0.09		0.28		0.18		0.11		0.13	
F	10.10		9.16		35.63		21.11		9.40		10.73	

注： $^*p < 0.05$ ， $^{**}p < 0.01$ ， $^{***}p < 0.001$

表 4 社交媒体使用与正向情绪：社会比较中介效应检验

路径	效应值	标准误	95% CI		相对中介效应占比
			下限	上限	
总效应	0.09	0.04	0.01	0.16	
直接效应	0.03	0.04	-0.05	0.11	33.33%
上行社会比较的中介效应	0.09	0.03	0.04	0.14	83.33%
下行社会比较的中介效应	-0.03	0.02	-0.07	0.01	-16.67%
总中介效应	0.06	0.02	0.01	0.10	66.67%

表 5 社交媒体使用与负向情绪:社会比较中介效应检验

路径	效应值	标准误	95% CI		相对中介效应占比
			下限	上限	
总效应	0.14	0.04	0.07	0.21	
直接效应	0.05	0.04	-0.02	0.13	35.71%
上行社会比较的中介效应	0.01	0.02	-0.03	0.06	7.14%
下行社会比较的中介效应	0.08	0.02	0.04	0.14	57.15%
总中介效应	0.09	0.02	0.05	0.13	64.29%

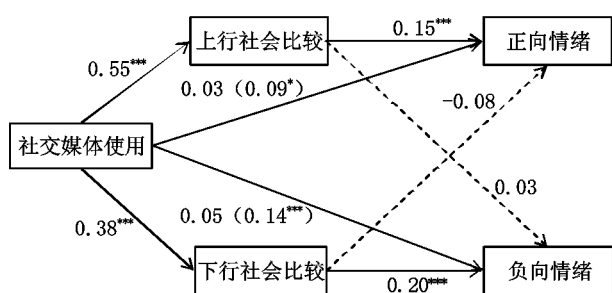


图 2 上/下行社会比较的中介效应图

注: * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

3 讨论

社交媒体使用作为社会交往和参与的新途径,已成为中老年人信息感知与交流、情感表达、行为互动的重要途径,势必会对参与者的情绪产生影响。研究发现,中老年人社交媒体使用与正向情绪、负向情绪均显著正相关,即社交媒体使用对中老年人的情绪健康而言是一把双刃剑。根据社会资本理论,社交媒体作为中老年人扩大社会网络的重要途径,帮助中老年人新增了社交技能,扩大了知识储备,增进了与亲友的亲密交流,有助于维持正向情绪(牛更枫等, 2021; Wiwatkunupakarn et al., 2022)。同时,社交媒体使用加大了中老年人接触负面消息和接受他人负面评价的频率,增加了接触其他用户或互动个体消极事件或者情绪的概率,使中老年人产生自己也会面临同样情形的担忧,进而诱发负面情绪(Brandtzæg, 2012)。这一结果也间接支持了社会情绪选择理论,即在社交媒体平台这一特定社会互动情境下,相对于年轻人,年轻者的正向情绪和负向情绪共存的概率更高,体现了个体情绪调节和整合能力随年龄增强的现象(Carstensen et al., 2000)。

研究发现,中老年人社交媒体使用显著正向预测上行和下行社会比较,且上行社会比较和下行社会比较之间存在较高相关($r = 0.63$),这与前人对于大学生的研究结果一致(Haferkamp & Krämer, 2011; Lee, 2014)。互联网创造的社会交往和社会接触情境实际上激发了人与人之间的比较倾向,同时增加了上行社会比较和下行社会比较的概率。微

信、抖音等社交媒体的“好友”和“粉丝”数量以及动态内容获得的点赞、评论等为个体提供了丰富的社会比较信息(Vogel et al., 2014)。根据印象管理理论,用户在使用社交媒体时倾向于发布美颜后的照片、享受闲暇时光等自我感觉良好的动态,这些内容容易引发其他用户的上行社会比较(Lee, 2014);而如果用户在使用社交媒体时发布的是一些不健康的生活方式、不良情绪状态等内容,其他用户通过自我映射容易产生下行社会比较(Vogel et al., 2014)。

中介效应检验发现,对于中老年人而言,社交媒体使用通过上行和下行社会比较对正向情绪和负向情绪产生影响。假设 H5a、H5d 得到验证,即社交媒体使用通过增强上行社会比较倾向促进了正向情绪,同时通过增强下行社会比较倾向促进了负向情绪。这一结果支持了社会比较的同化效应而不是对比效应。首先,根据情绪认知评价理论,作为个体自我评价的重要手段,社会比较是中老年人使用社交媒体引发不同情绪的重要社会认知因素(Appel, Gerlach, & Crusius, 2015)。其一,中老年人在社交媒体使用过程中接收到的正面、积极、美好的信息会营造一种积极乐观的氛围,增强他们面对生活的勇气和信心,驱动他们不断拓展自我作出积极的行为向比较目标靠近。如接触到比自己优秀的社会形象时,会产生见贤思齐的心态。其二,在社交媒体使用过程中接收到的消极、负面信息,或接触到不如自己的社会形象时,会让他们感到事情或自己有可能向更糟糕的方向发展,从而产生担忧、焦虑等负向情绪。其次,根据社会情感选择理论和护航理论,随着年龄的增长,人们会将有限的资源应用到他们认为重要的关系中去,如家人和好友(Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2014)。对于中老年人而言,尽管社会网络规模在缩小,但亲密的社会关系却保持了稳定。这导致他们的生活圈、朋友圈内部在兴趣爱好、价值取向上更加趋同,更容易彼此认同并产生同化效应,这一点也会在网络社交环境下有所体现。而且,中老年群体人格更加稳定,更具亲和性,合作

倾向强于竞争倾向,更容易受到与比较目标之间相似点的影响,并产生同化效应(Stapel & Koomen, 2005)。

研究发现了中老年人社交媒体使用的双刃剑效应,印证了社交媒体使用对个体情绪影响的复杂性。社交媒体作为一种新兴的社会交往形式和社会环境激发了中老年人的比较倾向,并通过上行和下行社会比较影响情绪健康。其次,研究结果验证了社会比较在社交媒体使用对情绪影响中的中介机制,丰富了社会比较的相关理论。与青少年在社会比较中更容易产生对比效应不同,中老年人在社会比较中可能更容易产生同化效应。研究提示,社会组织和家庭应该引导中老年人正确使用社交媒体,尽量避免因使用不当带来的负面情绪,鼓励中老年人多与充满正能量的亲友沟通交流,多看一些积极正面的新闻信息,适当控制负面内容的接触,帮助中老年人多维度分析负面事件;同时,政府部门应该营造积极健康的社交媒体环境,帮助中老年人健康平稳地面对老龄化。

此研究也存在一些不足之处。首先,研究的数据样本较为单一且主要为长期居住在城市的中老年人,这在一定程度上限制了结论的推广性。其次,此研究为横断面调查,对于相关变量和中介机制的探索很难做出方向性的预测和因果推断。例如,不能排除具有社会比较倾向的个体更愿意使用社交媒体。未来研究可采用纵向设计或实验研究深入探索变量之间复杂的因果关系和相互影响。第三,此研究只是初步发现了中老年群体基于情绪的社会比较的同化效应,未来研究可进一步探索个体情绪与社会比较的同化和对比效应的深层机制,并比较上述效应的年龄差异。另外,此研究采用的社交媒体使用量表更多的是考察中老年人在社交媒体使用中的融入和情感投入程度,未对社交媒体使用的时间、频率、偏好等做更全面、深入地考察。未来可考虑使用或开发多维度的社交媒体测评工具开展相关研究。

参考文献

- 白学军,刘旭,刘志军. (2013). 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. *心理科学*, 36(6), 1413-1420.
- 黎琳. (2006). 大学生的社会比较与情绪健康(博士学位论文). 华东师范大学,上海.
- 刘庆奇,张晨艳,孙晓军,牛更枫,周宗奎. (2017). 被动性社交网站使用与主观幸福感的关系:中介效应分析. *心理科学*, 40(3), 678-684.
- 牛更枫,史晓涵,田媛,孙晓军,雷玉菊. (2021). 社交网站使用与老年人抑郁:线上社会资本和孤独感的作用. *中国临床心理学杂志*, 29(5), 1055-1059.
- 孙晓军,连帅磊,牛更枫,闫景蕾,童媛添,周宗奎. (2016). 社交网站使用对青少年抑郁的影响:上行社会比较的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(1), 32-35.
- 田录梅,潘月,董鑫月,孔莲. (2020). 不同社交网站使用与大学生抑郁的关系:链式中介模型. *心理发展与教育*, 36(6), 743-752.
- 王俊儒,张明浩,郑淑杰,王俊梅. (2022). 大学生错失焦虑与社交媒体使用和自尊的关系. *中国心理卫生杂志*, 36(7), 609-614.
- 邢淑芬,俞国良. (2006). 社会比较:对比效应还是同化效应? *心理科学进展*, 14(6), 944-949.
- 周浩,龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82-92.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289.
- Brandtzæg, P. B. (2012). Social networking sites: Their users and social implications—A longitudinal study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 467-488.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102, 3-21.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
- Chen, L., Zhang, J., & Zhang, Z. (2021). Organizational participation in community and life satisfaction of retirees: The mediating roles of positive and negative affect and moderating role of family relation. *PsyCh Journal*, 1-12.
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Erickson, J., & Johnson, G. M. (2011). Internet use and psychological wellness during late adulthood. *Canadian Journal on*

- Aging/la Revue canadienne du vieillissement*, 30(2), 197 – 209.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161 – 170.
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social – networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309 – 314.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles and social support. In P. B. Baltes & O. Brim (Eds.), *Life – span development and behavior*, vol. 4 (pp. 253 – 286). New York: Academic Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253 – 260.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91 – 103.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879 – 903.
- Stapel, D. A., & Koomen, W. (2005). Competition, cooperation, and the effects of others on me. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 1029 – 1032.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self – esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206 – 222.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245 – 271.
- Wiwatkunupakarn, N., Pateekhum, C., Aramrat, C., Jirapornchaoren, W., Pinyopornpanish, K., & Angkurawaranon, C. (2022). Social networking site usage: A systematic review of its relationship with social isolation, loneliness, and depression among older adults. *Aging & Mental Health*, 26(7), 1318 – 1326.
- Yildirim, E., & Ogel – Balaban, H. (2021). Cognitive functions among healthy older adults using online social networking. *Applied Neuropsychology: Adult*, 1 – 8.

Social Media Use and Positive/Negative Emotions among Middle – aged and Older Adults: Mediating Effects of Upward and Downward Social Comparison

Wang Leiping^{1,2}, Zhao Yilin^{1,2}, Zhang Zhen^{1,2}

(1. Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101;

2. Department of Psychology, University of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100049)

Abstract: To explore the effects of social media use on positive/negative emotions and the mediating mechanism among the middle – aged and older adults, the researchers investigated 662 community residents ≥ 45 years, with The Social Media Use Scale, The Upward and Downward Social Comparison Sub – scale, and the Positive and Negative Affect Schedule respectively. The results showed that Social media use positively predicted positive and negative emotions among the middle – aged and older adults, and upward social comparison and downward social comparison mediated above relationship; Specifically, social media use enhanced one's positive emotions through increase one's tendency of upward social comparison; and enhances one's negative emotions through increase one's downward social comparison. The current study revealed that social media use has a double – edged sword effect on individual emotions and confirmed the assimilation effect of social comparison on individual emotions among the middle – aged and adults.

Key words: middle – aged and older adults; social media use; upward social comparison; downward social comparison; positive and negative emotions

附录 1:

社交媒体使用量表

请根据您的实际使用感受对以下陈述进行选择,回答无对错之分,请按真实情况进行勾选即可。

序号	题目	非常不符合	不符合	一般	符合	非常符合
1	使用网络社交媒体是我日常活动的一部分	1	2	3	4	5
2	我乐于让别人知道我在使用网络社交媒体	1	2	3	4	5
3	打开网络社交媒体已经成为我的日常习惯	1	2	3	4	5
4	当有一段时间不使用网络社交媒体时,我会感觉和他人/世界脱离了联系	1	2	3	4	5
5	我感到我是网络社交媒体中的一部分	1	2	3	4	5
6	如果不使用网络社交媒体,我会感到低落或焦虑	1	2	3	4	5

附录 2:

上行和下行社会比较量表

请根据您的实际使用情况对以下陈述进行选择,回答无对错之分,请按真实情况进行勾选即可。

序号	题目	非常不符合	不符合	一般	符合	非常符合
1	在网络社交媒体中,我经常喜欢与那些比自己做得好的人进行比较。	1	2	3	4	5
2	在网络社交媒体中,我经常喜欢与那些比自己做得差的人进行比较。	1	2	3	4	5
3	当我评价自己当前的生活和学习状况时,我常与那些在网络社交媒体中做的比我好的人进行比较。	1	2	3	4	5
4	当我评价自己当前的生活和学习状况时,我常与那些在网络社交媒体中做的比我差的人进行比较。	1	2	3	4	5
5	当事情变得糟糕时,我常常想到那些在网络社交媒体中做的比我好的人。	1	2	3	4	5
6	当事情变得糟糕时,我常常想到那些在网络社交媒体中做的比我差的人。	1	2	3	4	5
7	当评价自己的交往能力时,我更喜欢与那些在网络社交媒体中交往能力比我强的人进行比较。	1	2	3	4	5
8	当评价自己的交往能力时,我更喜欢与那些在网络社交媒体中交往能力比我弱的人进行比较。	1	2	3	4	5
9	每当考虑自己能否胜任某事时,我常将自己与那些在网络社交媒体中比我强的人进行比较。	1	2	3	4	5
10	每当考虑自己能否胜任某事时,我常将自己与那些在网络社交媒体中比我弱的人进行比较。	1	2	3	4	5
11	在网络社交媒体中,我时常与那些比自己更成功的人进行比较。	1	2	3	4	5
12	在网络社交媒体中,我时常与那些不如自己的人进行比较。	1	2	3	4	5

附录 3:

正/负向情绪量表

请划“√”选择您上个月出现过下列感受或行为的频率。

序号	题目	没有	比较少	中等程度	比较多	经常
1	不安	1	2	3	4	5
2	痛苦	1	2	3	4	5
3	烦躁	1	2	3	4	5
4	担心	1	2	3	4	5
5	爱激动	1	2	3	4	5
6	敌意	1	2	3	4	5
7	放松	1	2	3	4	5
8	精力旺盛	1	2	3	4	5
9	活跃	1	2	3	4	5
10	做事专心	1	2	3	4	5
11	果断	1	2	3	4	5
12	快乐	1	2	3	4	5