

社交媒体使用对大学生心理健康的影响及辅导干预策略调研报告

蒙清学 冀雅云

吉利学院, 四川 成都 641423

摘要: 本文主要通过调研多所不同类型高校本、研究生的社交媒体使用情况, 结合综合问卷、访谈、观察等方法, 探究社交媒体使用对大学生心理健康的双重影响。调研显示大学生在社交媒体使用方面呈现出社交软件普及率高、活跃度高, 人际沟通与情绪释放需求较强, 多使用点赞、评论和私信深度交流等多元线上互动形式。社交媒体使用一方面能拓宽社交渠道、便捷获取知识、增强学生自我认同, 另一方面也容易引发浅层线上交往、信息焦虑、攀比自卑、沉迷虚拟忽视现实等心理问题。因其影响效果受个人人格特质、平台信息环境、家庭校园社会支持三类因素共同制约, 因此可采取开设心理课程、心理咨询服务以提升学生心理韧性; 开展媒介素养教育, 引导学生理性使用社交平台; 构建家校、医校、校社多方联动干预体系。本次研究存在样本范围有限、影响因素交互机制挖掘不足等局限, 后续将继续扩大样本规模, 针对不同依赖程度群体设计分层疏导方案, 为高校心理健康教育提供更完善的实践支撑。

关键词: 社交媒体; 大学生; 心理健康; 心理干预

DOI: 10.64649/yh.shfzykjcx.issn3078-8994.202608019

1 引言

1.1 调研背景与目的

随着移动互联网与新媒体技术高速普及, 微信、微博、抖音等各类社交媒体深度融入校园生活, 已然成为当代在校大学生获取时事资讯、维系人际交往、释放内心情绪、拓展兴趣圈层的核心载体。线上社交打破时空限制, 极大简化了信息传递与沟通流程, 丰富了大学生课余生活, 但伴随碎片化刷屏、长时间沉迷、盲目网络攀比等不规范使用行为, 一系列心理健康隐患逐步显现, 不少学生滋生持续性信息焦虑、自我否定式自卑心理, 长期依赖虚拟交往还会造成现实沟通能力退化、线下社交回避等问题。当下大量研究证实, 无节制社交平台使用与青年焦虑、抑郁情绪显著相关, 青少年群体社交媒体依赖问题已成为学校心理工作重点关注方向^[1]。

本次调研以多类型高校本、研究生群体为研究样本, 旨在全面摸清当代大学生社交媒体使用时长、平台偏好、互动形式与核心使用需求等真实现状, 系统梳理社交媒体使用行为与大学生心理健康之间的内在联系, 为高校落实心理育人工作提供真实、科学的数据支撑, 帮助学校精准识别学生心理风险, 制定针对性疏导举措, 有效缓解各类由不当上网行为引发的心理困扰。

1.2 调研对象与范围界定

调研对象覆盖综合类、师范类、医药类多所高校本科生、研究生, 横跨文史、计算机、医学等多个专业, 兼顾不同性别、年级群体。现有同类研究多聚焦单一院校学生, 样本代表

性存在局限, 本次多校抽样方式可弥补该短板^[5]。

1.3 调研方法与数据来源说明

本次调研综合采用三种调研手段: 一是发放标准化问卷, 批量收集量化使用数据; 二是开展一对一深度访谈, 挖掘学生主观心理感受; 三是日常行为观察, 记录学生线上社交真实行为习惯。数据来源包含问卷回收数据、访谈文字记录、线下观察笔记, 同时参考国内同类文献成果辅助对比分析。数据处理阶段运用相关性、回归统计分析, 量化社交媒体使用行为与心理健康水平的内在关联, 保障分析结论客观有据。量化统计方式也是目前社交媒体心理影响研究主流数据处理手段^[2]。

2 社交媒体使用现状分析

2.1 大学生社交媒体使用情况统计

大学生在使用社交媒体时具有以下几个特征: 第一普及率极高, 几乎全部学生持有至少一款主流社交平台账号, 线上沟通、资讯浏览、生活分享成为日常刚需, 线上线下生活高度融合。第二活跃度突出, 学生频繁发布动态、点赞评论、私信互动, 习惯借助平台表达观点、展示自我, 依靠线上互动获得群体归属感。第三互动形式多元, 除基础点赞评论外, 私信私聊、线上社群、话题讨论等深度互动普及, 学生依靠平台结识同好, 拓展社交边界。

2.2 社交媒体使用频率与时长分析

大学生日均多次登录社交软件, 碎片化刷取消息、短视频成为常态。闲暇时段使用时长显著增加, 部分学生长时间沉浸线上, 挤占学习、

运动、线下交流时间；考试、课业繁忙阶段使用时长会主动收缩，使用强度随学业节奏呈现明显波动。多项实证研究表明，日均社交软件使用超过3小时的大学生，心理困扰检出率显著升高^[3]。

2.3 社交媒体使用偏好与特点总结

在社交媒体使用偏好与特点方面，大学生群体展现出鲜明的特征。内容偏好上，学生优先浏览娱乐、生活、兴趣类内容，同时兼顾专业学习资讯；平台选择存在分化，微信多用于熟人沟通，抖音、微博侧重资讯浏览与公开发声。互动方式上，除点赞、评论外，还会借助私信等开展深度交流。通过调研发现，沟通交流、情绪宣泄是学生使用社交平台最核心需求，占比高达60.32%，同时，方便分享信息和产品、分享心情与情绪释放也占据相当比例。这表明社交媒体在大学生中不仅是信息交流的渠道，更是情感表达和心情释放的平台。

3 社交媒体对大学生心理健康的影响分析

3.1 积极影响

第一，拓宽社交边界，线上交流能够打破地域、专业限制，让学生结识不同背景人群，搭建多元社交网络，并作为现实人际关系的补充渠道，锻炼基础沟通能力。第二，便捷获取知识资讯，线上平台汇聚行业资讯、学术干货、科普内容，学生可低成本拓展知识面，借助社群交流探讨专业问题，助力自我提升。第三，增强自我认同与自信，学生可在线上平台展示特长、观点、创作内容，收获他人正向反馈，获得成就感，舒缓独处带来的低落情绪，实现自我价值表达。

3.2 消极影响

现实人际交往浅表化，线上交流以碎片化文字、短视频为主，缺少面对面情感共情、肢体语言沟通。长期依赖线上互动，学生容易回避深度沟通，变得以自我为中心，现实社交表达能力持续退化。信息过载诱发持续焦虑，平台信息海量混杂，正面资讯、负面社会新闻、营销内容交织，学生持续接收碎片化信息易产生精神疲惫；长期接触灾难、冲突类负面内容，会放大无力感、恐慌感，形成持续性焦虑。上行社会比较催生自卑心理，用户普遍只发布生活中光鲜、优秀的片段，学生不自觉与他人进行对比，放大自身学业、外貌、经济条件差距，自我否定，陷入低落、自卑，学习与社交主动性下降。线上沉迷割裂现实生活，部分学生沉溺短视频、线上社群、网络社交，压缩学习、睡眠、户外活动时间，造成成绩下滑、作息紊乱；长期脱离现实社交场景，极易出现社交回避、情绪麻木等心理问题^[4]。

4 影响社交媒体心理作用效果的多重因素

4.1 个人因素分析

在人格特质上，内向学生更倾向于线上抒发情绪，将社交平台作为情绪出口；外向学生更看重线上互动社交属性；高神经质学生对平台负面评价、负面信息敏感度更高，情绪波动更明显。在自我认知水平上，自我意识成熟的学生能够客观区分线上人设与真实自我，理性看待他人评价；自我认知薄弱者过度在意点赞、评论数量，依靠外界评价定义自我价值，极易产生形象焦虑。在压力应对方式上，以线上交流、兴趣社群作为减压渠道属于积极应对方式，能够有效舒缓压力；依靠长时间刷手机逃避学业、人际压力属于消极应对，会加重心理内耗。

4.2 社交媒体环境因素影响

在信息内容导向方面，励志、科普、专业类正向内容能够激励学生自我提升；暴力、八卦、极端负面、容貌焦虑类内容会持续消耗学生心理能量，扭曲价值判断。囿于平台互动规则，点赞、流量机制易引导学生刻意打造完美人设，他人负面评论、网络争吵会直接冲击学生情绪；算法持续推送同类内容，会固化认知、放大负面情绪。在依赖程度方面，轻度使用仅作为沟通工具，对心理健康无明显负面影响；重度、强迫性刷取行为，会逐步形成心理依赖，降低线下生活幸福感。

4.3 社会支持因素探讨

家人日常的情感关怀、正向沟通，能够缓冲社交媒体带来的负面情绪；家庭情感缺失的学生更容易寄托全部情感于线上社交，加重依赖。线下好友、社团同伴的陪伴互动，能够平衡线上社交比重；现实人际孤独的学生，会过度追求线上关注弥补情感空缺。高校心理咨询室、辅导员、心理课程构成专业支持体系，可及时疏导情绪困扰，校园心理服务缺位会导致学生心理问题延误干预^[6]。

5 辅导干预策略与建议

5.1 强化学生心理素质，提升心理抗挫力

常态化开设心理健康必修课，课程系统覆盖情绪管理、人际沟通、压力调节、自我认知等模块，采用案例分析、情景模拟课堂形式，传授可实操的心理调适技巧，从根源上提升学生情绪管控能力。定期开展线下心理讲座与工作坊，邀请心理咨询专家、心理教师开展专题分享，围绕容貌焦虑、社交内耗、网络成瘾等热点问题开展互动培训，在校内营造重视心理健康的氛围。完善校园心理咨询服务，校内心理咨询中心配备持证专业咨询师，提供一对一免费线下咨询，针对线上社交引发的自卑、焦虑、成瘾问题开展个性化疏导，建立学生心理档案

跟踪干预效果。

5.2 普及媒介素养教育, 引导健康使用社交媒体

开设网络媒介素养专项课程, 讲解社交媒体算法逻辑、虚假信息辨别方法、网络社交边界、流量人设陷阱等内容, 教会学生筛选优质信息, 理性看待线上他人展示的生活, 减少不必要的社会比较。开展媒介素养主题培训活动, 通过专题讲座、科普短视频、宣传手册普及网络使用规范, 讲解网络谣言、网络冷暴力的识别与应对方式, 提升学生信息甄别与情绪自控能力。校园多渠道宣传正向上网理念, 依托校园海报、校内公众号、班级主题班会等途径开展宣传, 倡议学生平衡线上线下时间, 主动减少无意义刷手机行为, 主动参与线下文体活动。

5.3 搭建家校医社多方联动干预机制

深化家校协同干预, 学校定期与家长同步学生心理状态、线上使用习惯, 引导家长多给予情感陪伴, 减少单纯说教; 建立家校沟通通道, 学生出现重度网络依赖、严重情绪问题时, 家校同步开展引导。联动社区、企业搭建实践平台, 联合本地社区、合作企业开展志愿、实习、社团实践活动, 丰富学生线下生活, 拓展现实社交场景, 降低学生对虚拟社交的心理依赖。推进医校合作绿色通道, 学校与当地精神卫生中心、综合医院心理科建立合作, 针对存在重度焦虑、抑郁、网络成瘾的学生, 快速转介专业医疗机构开展诊疗, 打通校园心理辅导与临床心理治疗渠道。

6 结论与展望

6.1 调研核心结论

社交媒体已深度融入大学生日常生活, 使

用频率、使用时长整体偏高, 核心使用需求为人际沟通与情绪释放。社交媒体具备拓展社交、获取知识、提升自我认同的积极作用, 但无节制使用会造成现实社交浅层化、信息焦虑、自卑心理、线上沉迷等多重心理伤害。社交媒体对心理的作用效果由个人人格、平台内容环境、家庭校园社会支持三类因素共同决定, 单一维度干预难以彻底解决问题。长时间沉浸线上会打乱学生作息、耽误学业, 长期负面情绪堆积会持续损害身心双重健康, 需要学校、家庭共同介入引导。

6.2 学生自我调节优化建议

主动管控使用时长, 借助手机定时功能设置社交软件使用限制, 碎片化时间减少无目的刷手机, 空余时间增加运动、阅读、线下聚会等活动。主动筛选优质线上内容, 关注学术、科普、兴趣正向账号, 取关容易引发容貌、学业焦虑的流量博主, 主动屏蔽极端负面资讯。均衡线上线下社交, 减少依靠网络宣泄情绪, 多与身边同学、家人面对面沟通, 积极参与社团、志愿活动, 建立稳定现实社交支持圈。

6.3 研究局限与未来研究方向

本次调研存在两处明显局限: 一是调研样本仅覆盖部分区域高校, 样本总量有限, 结论普适性存在一定局限; 二是对各类影响因素之间交叉作用机制挖掘不够深入, 干预方案暂未细分不同人格、不同年级学生的差异化方案。后续相关研究将扩大调研样本范围, 纳入更多层次、地域高校学生; 深入量化多重变量交互影响; 针对轻度、中度、重度社交媒体依赖学生设计分层干预方案, 开发线上心理疏导配套工具, 完善全流程心理健康干预体系。

参考文献:

- [1] 陈益涵, 谢斌. 社交媒体使用对青少年心理健康影响的研究进展 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44(12): 1916-1920.
- [2] 曹美, 陈段段, 杨海波. 问题性社交网络使用大学生对社交信息注意偏向的特异性 [J]. 心理科学, 2025, 48 (2): 346-352.
- [3] 王陈丽. 短视频对大学生的心理影响及思政干预研究 [J]. 心理学进展, 2025, 15(6): 1456-1464.
- [4] 张强. 大学生短视频社交媒体使用与心理健康相关行为的关系 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44(4): 541-545.
- [5] 龙苏兰, 朱旺乔, 李晓东. 医学生网络成瘾及心理影响因素研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(4): 601.
- [6] 魏琳诺. 新媒体时代大学生心理健康教育面临的挑战及应对策略 [J]. 高校思政工作研究, 2024(8): 78-83.

作者简介: 蒙清学 (1990—), 女, 汉族, 四川西充人, 翻译硕士, 助教, 研究方向: 思想政治教育理论与实践。

冀雅云 (1995—), 女, 汉族, 重庆人, 工学硕士, 讲师, 研究方向: 思想政治教育理论与实践。