

社交媒体对大学生心理行为的影响及应对措施

陈建强

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年5月28日; 录用日期: 2024年7月25日; 发布日期: 2024年7月31日

摘要

在新媒体时代快速发展的背景下, 社交媒体已深入融入大学生群体, 并成为他们交流互动的核心渠道。社交媒体在满足大学生社交需求、增进心灵沟通、推动个性表达等方面发挥了积极作用, 极大地促进了信息的共享与传播。然而, 社交媒体的普及也带来了一系列问题, 导致部分大学生过度依赖, 进而产生社交依赖、社交倦怠现象, 情绪失衡问题加剧, 以及信息迷失现象日益严重, 这些问题对大学生的心理健康发展构成了挑战。针对上述问题, 高校应肩负起重要责任, 积极开展心理教育及心理干预工作。通过实施有效的监管措施, 引导大学生正确使用社交媒体, 促进他们心理健康的全面发展, 确保他们在社交媒体时代能够健康成长。高校应当关注大学生的心理需求, 加强心理健康教育, 提供必要的心理辅导与支持, 帮助他们树立正确的价值观, 提升自我管理能力, 以应对社交媒体带来的挑战。

关键词

社交媒体, 心理健康, 大学生

The Impact of Social Media on the Psychological Behavior of College Students and Its Countermeasures

Jianqiang Chen

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 28th, 2024; accepted: Jul. 25th, 2024; published: Jul. 31st, 2024

Abstract

Against the backdrop of rapid development in the era of new media, social media has deeply integrated into the group of college students and become the core channel for their communication

and interaction. Social media has played a positive role in meeting the social needs of college students, enhancing spiritual communication, and promoting personal expression, greatly promoting information sharing and dissemination. However, the popularity of social media has also brought about a series of problems, leading to some college students being overly dependent, resulting in social dependence, social fatigue, intensified emotional imbalance, and increasingly serious information loss. These problems pose challenges to the mental health development of college students. In response to the above issues, universities should shoulder important responsibilities and actively carry out psychological education and intervention work. By implementing effective regulatory measures, guiding college students to use social media correctly, promoting their comprehensive psychological development, and ensuring their healthy growth in the era of social media. Universities should pay attention to the psychological needs of college students, strengthen mental health education, provide necessary psychological counseling and support, help them establish correct values, improve self-management abilities, and cope with the challenges brought by social media.

Keywords

Social Media, Psychological Health, University Student

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

在当今社会, 社交媒体已经成为大学生生活中不可或缺的重要组成部分, 对大学生的情绪状态和心理适应能力产生了显著的影响。随着数字技术的迅猛发展和普及, 社交媒体逐渐成为了大学生获取信息、进行人际交往的主要渠道之一, 深刻地影响着年轻一代的心理特质和行为方式。

社交媒体所带来的影响具有双重性, 既包含了积极的一面, 也存在潜在的负面效应。从积极角度来看, 社交媒体有助于加强大学生之间的社交联系, 为他们提供情感支持和自我表达的空间, 有助于提升个体的社交能力和心理健康水平。然而, 另一方面, 社交媒体也可能对大学生的注意力和心理健康产生负面影响, 如分散注意力、增加心理压力, 甚至诱发网络成瘾等问题。

因此, 对于大学生而言, 正确理解和使用社交媒体显得尤为重要(刘静, 2023)。他们应当充分认识到社交媒体的双刃剑性质, 既要善于利用其积极功能, 又要警惕并避免其潜在的负面影响。通过科学合理的使用方式, 大学生可以更好地适应现代社会的发展需求, 促进个人的全面发展。

2. 社交媒体的定义及形态

社交媒体, 作为新媒体领域的一个重要分支, 其定义可概括为: 基于 Web 2.0 技术和意识形态, 允许用户自主生产内容(UGC)并进行交流的网络应用。这一媒体形态的核心在于“消费者即生产者”的理念, 即用户不仅是信息的接收者, 更是内容的创造者和传播者。社交媒体通过互联网的去中心化、海量性、互动性等特点, 实现了信息的公开化、海量传播, 形成了传播平台的社区化, 并使得使用主体、传播诉求以及传播形式趋于多元化, 进而在信息生产方面展现出碎片化的特点。

社交媒体的具体形态丰富多样, 包括但不限于以下五大类型:

创作发表型: 此类社交媒体以博客网站(Blog)、论坛网站(Message Boards)和微博(Micro-blog)为代表,

用户可以通过这些平台自由发表自己的观点、文章、图片等内容,实现信息的广泛传播和交流。

资源共享型:典型代表有照片分享网站(Photo Sharing)、视频分享网站(Video Sharing)、音乐分享网站(Online Music)以及评论网站(Review)等。这些平台允许用户上传和分享自己的资源,丰富了网络内容,促进了信息的共享和传播。

协同编辑型:此类社交媒体包括维基百科(Wikipedia)以及社交型问答网站(Q&A)等。用户可以在这些平台上共同编辑和完善信息,体现了社交媒体的协同性和互动性。

社交服务型:社交网络(SNS)和即时通讯(Instant Message)等应用属于这一类型。这些平台为用户提供了社交服务的支持,使用户能够建立和维护人际关系,实现信息的即时交流和分享。

C2C 商务型:以淘宝网和团购网站为代表的 C2C 商务型社交媒体,通过提供电子商务服务,实现了消费者之间的直接交易和互动,进一步丰富了社交媒体的应用场景(李鑫, 尚恩洁, 2018)。

3. 研究心理行为的理论依据

行为理论是一种在心理学领域中占据重要地位的理论框架,它专注于解析个体内部过程与其外在行为之间的复杂关系。行为理论认为,个体并非单纯地被外部刺激所驱动,而是主动、积极地参与信息处理,通过个人独特的经验、信念和期望来构建和解读周围的世界(俞国良, 邵蕾, 2023)。

在行为理论中,过程被视为连接外部刺激与个体反应之间的关键中介。这些过程不仅受到外部刺激的影响,更受到个体内部认知结构、情绪状态、社会文化背景等多重因素的调节。个体的行为并非简单地对外部刺激的直接反应,而是经过了个体内部一系列复杂的加工和解读。

个体的内部结构,包括其认知图式、信念体系、情感反应等,对其行为产生深远影响。这种内部结构具有可塑性,能够通过个体的学习、经验积累和社会互动等过程发生改变。行为理论强调,通过改变个体的内部结构,可以有效地引导和塑造其行为。

此外,行为理论还关注个体如何通过自我调节和自我效能感来控制 and 调节自己的行为。自我调节是个体根据内部目标和期望,主动调整自己的行为和思维,以实现个人目标的过程。自我效能感则是个体对自己能够成功完成某项任务的信念和预期,对个体的行为具有重要的影响(白雪, 2024)。

4. 研究社交媒体对大学生心理行为影响的重要性与使用现状

4.1. 研究社交媒体对大学生心理行为影响的重要性

在当前信息化时代,社交媒体凭借其个性化和多元化的信息呈现及传播方式,正逐渐形成一种具有强大包容力、对权威和秩序产生深刻影响的新型文化现象。然而,鉴于当前思想政治教育者对于此类新文化现象的认知尚显不足,仍沿用传统的教育方式,主要聚焦于宏观主题、主流思想和主流人物,其教育效果在新兴文化背景下显得不尽如人意。

社交媒体相较于传统社交媒体,其显著特点在于其虚拟性。尽管国家正逐步推动网络、手机应用的实名制普及,但社交活动本身在虚拟网络空间中进行,其虚拟性特质无法避免。这种虚拟性导致了在社交媒体中,信息主导权的舆论博弈更为复杂,可能会误导公众,尤其是辨别能力尚未健全的大学生,导致他们价值观念的偏离和行为的不规范。

社交媒体的普及,得益于互联网技术的高速发展,但互联网技术本身具有双重性。它为大学生提供了海量信息,其中既包含有益内容,也不乏反动、色情、暴力等垃圾信息。这些信息以新媒体技术终端为载体,新颖且开放,但同时也带来了不安全、不诚信等不利因素。这些因素不仅危害大学生的身心健康,还可能对国家社会的公共安全造成威胁。互联网的这种“双刃剑”特性,在社交媒体环境下,使得思想政治教育面临更多复杂挑战,其影响力受到严重冲击。

因此,深入研究社交媒体的发展趋势和应用特点,准确把握大学生在当前社交媒体环境下的思维方式和行为习惯,进而针对不同类型的大学生制定有针对性的心理辅导和行为引导策略,成为一项紧迫且重要的思想政治教育课题。这不仅对于思想政治教育理论的发展具有重要意义,同时也对提升大学生思想教育实践的实效性具有深远影响(张帆, 2017)。

4.2. 大学生使用社交媒体的现状

在当今的数字时代,社交媒体以其前所未有的便捷性和互动性,成为了大学生生活中不可或缺的一部分。大学生们通过智能手机、平板电脑等设备,轻松访问各类社交媒体平台,获取最新的信息,分享个人的生活点滴,与朋友们进行实时的互动交流。社交媒体不仅成为了他们获取信息、发布内容的核心平台,更是他们社交与自我表达的重要舞台。

社交媒体的出现,极大地促进了大学生之间的课业沟通。他们可以组建学习小组,共同讨论课程问题,分享学习资料,从而更加高效地完成学业。同时,社交媒体也为他们提供了一个广阔的信息共享平台,无论是学术前沿还是生活百科,都能在这里找到答案。这使得大学生们的学习需求得到了极大的满足,也为他们搭建了一座坚实的社交桥梁。

然而,社交媒体并非完美无瑕。在提供便利的同时,它也带来了一系列问题。部分大学生沉迷于社交媒体,过度依赖虚拟世界,导致现实生活中的的人际关系逐渐疏远。他们可能会因为过度关注他人的生活而忽略自己的成长,甚至陷入社交焦虑与倦怠的心理“怪圈”中(黄文杰, 2020),不利于他们心理健康发展。这种心理状态对他们的健康成长造成了极大的威胁,也影响了他们的学业和未来发展。

因此,我们需要深入剖析社交媒体对大学生群体心理行为的正向与消极影响,并积极探索应对消极影响的具体策略。只有这样,我们才能更好地利用社交媒体的优势,为大学生的健康成长创造更加良好的环境。

5. 社交媒体对大学生心理行为的正向影响

5.1. 满足大学生的社交需求

社交作为大学生群体日常学习与生活中的关键环节,对于丰富其课余生活、展现青春活力具有重要意义。传统面对面的交流模式,尽管有助于增进大学生之间的紧密联系,但由于需要协调时间与地点等因素,常给社交行为带来诸多不便,进而阻碍了大学生群体间的顺畅交流与互动。社交受阻将使得大学生群体的社交需求难以得到满足,长此以往,将对他们的心理状态产生不良影响。在此背景下,社交媒体应运而生,为大学生群体提供了便捷的社交通道,以满足其日益增长的社交需求。

具体而言,社交媒体能够实现信息的即时双向交互,在网络社交过程中发挥着举足轻重的作用。大学生群体通过使用社交媒体,不仅能够实现信息的双向互动,还能满足日常社交需求,进行多样化的社交行为,实现彼此之间的无障碍交往。由此可见,社交媒体使得大学生群体的交往行为突破了时空限制,让他们能够获得社交满足感,并有效提升其社交能力。

5.2. 深化大学生的心灵交流

在社会交往中,交流双方所共有的社会话题和兴趣爱好构成了坚实的基石,是推动双方进一步沟通、构建完整社会交往体系的核心要素。然而,在现实生活中,高校人数众多,大学生群体在有限的时间里往往难以寻觅到与自己志趣相投的交流伙伴。长此以往,他们的交流热情逐渐消磨,这无疑在一定程度上制约了大学生群体的社会交往活动的深入开展。值得特别关注的是,当前社交媒体平台上涌现出诸多独具特色的圈层文化,例如微博超话等,这些平台为大学生群体提供了依据个人兴趣爱好选择加入相应

圈层、与志同道合的伙伴进行深入交流的机会，从而有效促进了他们之间的交流与互动。通过参与这些圈层活动，大学生们能够在交流过程中结识新朋友，实现心灵的深度交往(隋晓航, 闫水华, 尹永奎, 2020)。

此外，社交媒体平台还具备隐私保护功能。大学生群体可以选择通过私聊等方式进行私密交流，确保彼此间的对话内容不被第三方知晓。这种隐私性在一定程度上有助于大学生群体敞开心扉、倾诉心声，进而为大学生群体进行更为深入的心灵交流提供有力支持。

5.3. 推动大学生的自我表达

大学生群体充满青春活力，具有强烈的自我表达欲望，而社交媒体则为他们提供了一个开放的平台以进行自我展示。

一方面，大学生群体可借助社交媒体平台即时发布个人日常动态，分享对生活与学习的感悟。这种方式有助于大学生群体释放心理压力，缓解情绪困扰，展现他们积极向上、奋发向前的精神风貌。

另一方面，社交媒体平台亦向大学生群体提供了实时互动的机会。他们可于平台上发表评论、转发同学动态，此举有效激发了他们进行自我表达的意愿，为学习生活注入了更多社交色彩。由此可见，社交媒体平台不仅为大学生群体构建了便捷的自我表达渠道，更进一步强化了他们之间的纽带关系，使其在互动中加深了解，共同塑造积极、乐观、向上的生活态度。

6. 社交媒体对大学生心理行为的消极影响

6.1. 产生社交依赖

虽然社交媒体平台确实满足了大学生群体的即时交流需求，但其便捷性也易导致大学生产生心理依赖，从而忽视现实中的社交行为，沦为社交媒体平台的附属品。

一方面，在社交媒体平台的助力下，大学生群体常常通过屏幕进行文字交流，只需键入文字便能将意图传达至对方，这在一定程度上削弱了他们在社会交往中的口语表达能力。长此以往，部分大学生在网络中可能表现得口若悬河，而在现实生活中却变得沉默寡言，这无疑阻碍了其现实社交能力的提升。

另一方面，大学生在社交媒体交流过程中常常隐藏在屏幕之后，无形中形成了一种隐性的交往隔阂，使得社交媒体平台成为部分大学生塑造“人设”的舞台。具体而言，一些大学生为追求完美的网络形象，会利用文字、语言和表情包等手段精心打造自己的“人设”。然而，由于交往隔阂的存在，交往对象往往难以准确辨别其真实面貌，导致他们逐渐沉迷于自己所塑造的虚拟角色中，模糊了虚拟人设与现实形象之间的界限，进而加剧了对社交媒体的依赖程度。

6.2. 社交倦怠突显

社交倦怠，是指用户在面对社交媒体中过量的信息内容与复杂的关系网络时，所表现出的一种对社交媒体产生的厌倦与倦怠的使用心理。这种心理现象逐渐削弱了用户对社交媒体的使用意愿，甚至在极端情况下，导致用户选择退出社交媒体平台(樊宇航, 2022)。

当前，社交媒体平台已深入渗透至大学生群体的生活与学习之中，成为他们学习生活不可或缺的重要组成部分。然而，社交媒体平台实时在线与即时沟通的特性，使得大学生的私人时间与公共时空界限被打破，从而导致部分大学生产生社交倦怠，渴望逃离社交媒体环境。

具体而言，大学生的社交倦怠主要体现在以下两个方面：一方面，部分大学生对社交媒体中的信息表现出漠不关心的态度，不再积极与他人进行沟通交流，甚至在社交媒体平台上出现“失联”的情况；另一方面，一些大学生选择彻底放弃使用社交媒体，并注销其在社交媒体中的相关账号，从而彻底消失在社交媒体的世界中。

6.3. 情绪失衡加剧

目前, 社交媒体平台因其开放性和共享性特质, 已然成为大学生群体进行个人表达的首要途径。然而, 任何事物都具有其两面性, 社交媒体中的个人表达亦不例外。

大学生群体在社交媒体上发布与日常生活和学习内容相关的动态后, 往往会不自觉地关注他人对这些动态的评价, 从而导致情绪随着动态的反响而产生波动。当他人给予积极评价时, 部分大学生的情绪会随之提升, 表现出愉悦等积极心理状态; 而一旦出现负面评价, 部分大学生的情绪则可能受到影响, 甚至产生自我怀疑, 对心理健康产生不利影响。

此外, 部分大学生对他人对自己表达内容的关注度表现出较高的重视程度。他们会在发布动态后频繁查看他人的“点赞”情况, 并以此作为衡量动态价值的标准。长此以往, 这种行为可能导致他们偏离自我表达的初衷, 被社交动态所“操控”。显然, 部分大学生的情绪在一定程度上受到了社交动态和他人关注程度的影响, 他们会在积极情绪与低落情绪之间反复切换。这种现象极易导致情绪失衡, 进而阻碍他们正确表达内心情感。

7. 应对社交媒体对大学生心理行为消极影响的措施

7.1. 加强引导, 纠正大学生的心理取向

首先, 高校应强化对大学生群体的心理引导工作, 依托专业课程, 对大学生心理取向进行纠正, 并引导其正确对待与使用社交媒体, 从而逐步构建积极的心理状态。具体而言, 高校可将心理课程纳入大学生心理健康教育体系之中, 作为选修或必修课程加以实施。通过系统、专业的心理知识传授, 帮助大学生群体树立正确的心理观念, 进而在面对社交媒体诱惑时能够保持坚定的心理定力, 使社交媒体真正成为服务大学生成长成才的有益工具。

其次, 高校辅导员应密切关注大学生群体的心理状态, 定期开展主题班会活动, 通过班会交流深入了解大学生群体的真实心理状况, 并及时疏导其负面心理情绪, 确保大学生群体能够明确正确的心理导向。同时, 辅导员还可通过个别谈话等方式, 近距离引导大学生群体形成正确的心理行为模式, 针对其在社交媒体使用过程中出现的心理困惑进行解答和辅导, 帮助大学生群体建立起对社交媒体的正确心理认知。

7.2. 开展活动, 推进大学生的心理教育

当前, 大学生群体普遍存在着过度沉迷于社交媒体的现象, 他们往往将生活重心过度倾斜于虚拟的社交空间, 从而忽视了现实生活中的学习与成长, 这无疑是一种本末倒置的行为。

为了有效引导大学生群体树立正确的社交媒体使用观念, 避免过度沉迷, 高校应当积极采取措施, 丰富大学生的课余生活, 并在此过程中融入心理健康教育元素。通过开展丰富多彩的活动, 营造轻松活泼的氛围, 帮助大学生在参与中潜移默化地形成正确的心理认知, 逐步降低对社交媒体的过度依赖, 养成良好的使用习惯。

具体而言, 高校可以组织开展“心理教育进校园”等系列活动, 通过讲座、演讲等形式, 邀请心理领域的专家学者, 深入剖析当前大学生群体普遍存在的心理问题及其成因, 为大学生提供针对性的指导和建议。同时, 这些活动也能够引导大学生群体更加深入地了解自己的心理状态, 发现自身的不足之处, 从而在后续的学习和生活中积极调整心态, 形成健康积极的社交心理。

7.3. 进行心理干预, 弱化大学生的消极心理

心理干预, 作为心理学领域的专业术语, 是指相关专业人员根据个体的具体情况, 按照既定的专业

计划与步骤,对个体的心理问题进行干预,旨在引导其心理活动朝着预期的方向发展,进而达到心理疗愈的目的。

在当前的社会背景下,大学生群体通过社交媒体接触到海量的信息与复杂的关系网络,部分学生在心理上难免出现不适应的情况,甚至产生心理逃避与倦怠的现象。针对大学生群体中出现的消极心理,高校可采取心理干预的方式,帮助大学生正确看待自身的消极心理,减轻社交媒体对大学生心理行为的负面影响,并促使他们构建健康的心理机制。

具体而言,高校可为大学生提供专业的心理咨询服务,使他们通过与心理辅导老师的交流对话,直面自身的消极心理。在心理辅导老师的干预下,大学生能够形成积极健康的心理认知,有助于他们摆脱消极心理的束缚(张园园, 2024)。

8. 结语

社交媒体的发展与普及对大学生心理特征的形成具有双重影响。一方面,它为大学生提供了表达自我和进行社交互动的广阔平台;然而,另一方面,它也可能导致社交倦怠和依赖等潜在的心理风险。因此,对于大学生而言,理解并养成健康的社交媒体使用习惯至关重要。教育工作者和心理健康专家应当致力于指导大学生合理使用社交媒体,协助他们建立有效的情绪调节机制,从而推动他们心理健康的积极发展。

参考文献

- 白雪(2024). 基于认知行为理论的本科院校心理健康教育策略设计及效果评估. *公关世界*, (7), 29-31.
- 樊宇航(2022). 社交媒体信息超载对某高校大学生心理健康的影响: 社交媒体倦怠的中介作用. *中国校医*, 36(10), 739-741.
- 黄文杰(2020). “95 后”大学生社交媒体使用现状: 基于部分大学的实证调查. *东南传播*, (2), 116-119.
- 李鑫, 尚恩洁(2018). 社交媒体对大学生心理行为的影响及应对策略研究. *江苏高教*, (2), 70-73.
- 刘静(2023). *社交媒体环境下用户情绪披露行为研究*. 硕士学位论文, 青岛: 青岛理工大学.
- 隋晓航, 闫水华, 尹永奎(2020). 移动互联网社交媒体对大学生心理的影响及对策研究. *中国市场*, (10), 197+199.
- 俞国良, 邵蕾(2023). 中职学校心理健康教育效能的认知与评价: 多主体视角. *清华大学教育研究*, 44(4), 80-90.
- 张帆(2017). 新型社交媒体下大学生心理和行为模式研究. *新闻传播*, (7), 65-66.
- 张园园(2024). 社交媒体对大学生心理行为的影响及应对. *黄河科技学院学报*, 26(1), 85-89.