

大数据时代社交媒体使用对大学生心理健康的影响研究

曹丽丽

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年12月30日; 录用日期: 2025年2月14日; 发布日期: 2025年2月26日

摘要

在信息爆炸的大数据时代, 社交媒体的广泛应用对大学生的社交习惯和心理状态产生了显著且深远的冲击。对社交媒体使用情况的剖析揭示了其在大学生心理层面上的正负两重效应。适度使用社交媒体有助于增强大学生的社交支持感, 促进情感纽带, 从而提升幸福感; 然而, 社交媒体的过度使用往往会引发焦虑、抑郁以及自我认同危机等一系列心理困扰。针对这一问题, 研究提出了引导大学生理智使用社交平台的策略, 并倡议心理健康教育机构加强干预措施, 帮助大学生塑造健康的社交平台使用习惯和完善的心理辅导机制。该研究结论为构建针对大学生心理健康干预的策略奠定了坚实的理论基础。

关键词

大数据时代, 社交媒体, 心理健康, 大学生, 使用习惯, 干预措施

Research on the Impact of Social Media Use on the Mental Health of College Students in the Era of Big Data

Lili Cao

School of Education and Psychological Sciences, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: Dec. 30th, 2024; accepted: Feb. 14th, 2025; published: Feb. 26th, 2025

Abstract

In the era of big data of information explosion, the wide application of social media has had a significant and profound impact on the social habits and psychological state of college students. The analysis of social media use reveals its dual positive and negative effects on the psychological level of

college students. Moderate use of social media enhances college students' social support and emotional bonds. However, overuse of social media often causes a range of psychological problems such as anxiety, depression and self-identity crisis. In view of this problem, the paper puts forward the strategy to guide college students to use social platforms rationally, and proposes mental health education institutions to strengthen intervention measures to help college students shape healthy social platform use habits and perfect psychological counseling mechanism. The conclusion lays a solid theoretical foundation for constructing strategies for mental health intervention in college students.

Keywords

Big Data Era, Social Media, Mental Health, College Students, Use Habits, Intervention Measures

Copyright © 2025 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

在大数据背景下，社交媒体已成为大学生日常生活中不可分割的一部分。随着社交媒体在大学生群体中的广泛应用日益频繁，它对大学生的社交互动模式、情感纽带和心理状况产生了显著影响。适度使用社交媒体有助于提升社交支持感和情感互动，然而，过度依赖社交平台则可能引发焦虑、抑郁以及自我认同危机等一系列心理困扰。当前，如何在享受社交媒体便利和情感依托的同时规避其消极效应，已成为关注大学生心理健康的关键议题。研究社交媒体在大学生群体中的应用方式，对促进其心理健康和提升综合素养具有显著成效。

2. 社交媒体与大学生心理健康概述

1) 社交媒体的定义与发展

依托于互联网的社交平台，用户可以在其中创造、传播信息并展开交流，形成了一种独特的网络传播方式。在大数据时代的背景下，社交媒体不仅仅是社交工具，更成为信息传播、情感互动与个性表达的关键平台。各类社交媒体平台，如微博、微信、QQ、Instagram、Facebook等，各具特色，功能各异，且针对不同的用户群体，在社交和信息传播方式上展现出鲜明的个性化特征。在国内社交领域，微信与QQ扮演着举足轻重的角色，用户主要通过文字、图像及视频等手段进行沟通；在海外市场，Instagram与Facebook更侧重于图像和视频的传播，其影响力尤为显著(叶穗冰, 2018)。移动互联网的迅猛发展催生了社交媒体平台功能的不断演变，这些功能正逐渐朝着个性化、实时化和智能化的方向深化。智能设备的广泛应用使社交媒体成为人们随时随地互动的关键渠道。在当代大学生的生活中，社交媒体扮演着至关重要的角色，它不仅是维系友谊的纽带，更是获取资讯与抒发情感的得力工具。

2) 研究社交媒体使用的社会重要性

社交媒体为大学生提供了一个分享思想、建立联系、获取信息和娱乐的多样化渠道。社交媒体的普及不仅让大学生在全球范围内建立了虚拟社交网络，也使他们的社会互动、情感交流和认同感发生了深刻的变化。然而，社交媒体的使用也带来了新的社会问题。一方面，社交平台让大学生能够轻松与朋友保持联系，参与公共事务，甚至在学术和职业发展上获得支持；另一方面，过度使用或不当使用社交媒体，尤其是在情绪调节和自我认同方面，可能对大学生的心理健康产生负面影响。社交媒体中的负面信

息、虚假形象以及他人生活的表面化展示，容易引发大学生的焦虑、抑郁等心理问题。

3) 大学生心理健康的特点与重要性

在青少年向成人过渡的关键时期，大学生群体面临的学业、人际交往和职业发展等挑战，共同塑造了其心理健康的独特面貌。随着个体独立性的逐步提升，大学生群体常表现出显著的情绪波动，他们容易受到学业成绩、家庭状况、恋爱情况等外部因素的深刻影响。处于这一阶段，大学生的情绪波动尤为显著，尤其在遭遇困境或压力时，他们更容易陷入焦虑、失落及情绪波动的困境。处于认知发展关键期的大学生，往往开始探究人生价值、社会责任及自我定位，这类探究常伴随着对未来的焦虑与自我怀疑。在心理健康的指标中，社会适应能力占据显著地位，尤其对于初入大学的新生而言，面对未知的校园环境和社交圈，他们常会产生孤独与疏离感，这种情形常表现为人际交往的恐惧或不适感。

随着大学生心理健康问题的日益凸显，这一现象已演变为制约其学业进展、生活质量及未来发展的核心因素。如果忽视对心理问题的及时关注与干预，将对学生的学业表现、职业生涯规划以及社会适应能力产生深远的不良影响(陈顿, 2019)。因此，关注大学生的心理健康状况，并给予相应的心理援助和干预措施，在现实层面具有极大的重要性。

3. 大数据时代社交媒体使用现状

1) 大学生社交媒体使用的普遍性与频率

在大数据背景下，社交媒体已深度融入大学生日常生活，扮演着不可或缺的角色。众多研究表明，绝大多数高校学生普遍通过微信、QQ、微博、Instagram、Facebook 等社交媒介进行互动交流。社交媒体在大学生群体中的应用非常广泛，跨越了年龄、性别和地域的界限，呈现出高度普及的态势。从年龄构成来看，绝大多数大学生集中在 18 至 24 岁这一阶段，他们正处于社交媒体使用的高峰期。一线城市与二、三线城市的大学生对社交媒体的依赖并无显著差异，而在偏远地区，大学生的社交媒体使用频率与时长也呈现逐年上升的趋势。

总体而言，大学生在社交媒体的使用频率与时长上均高于其他群体。调查显示，许多大学生每天投入社交媒体的时间超过 2 小时，部分学生甚至深陷其中，难以自拔。社交媒体不仅是大学生获取资讯与学习资源的途径，也是他们进行娱乐、休闲和社交互动的关键场所。在社交媒体平台上，学生们积极参与课外活动，关注时事新闻，并观看短视频。这些行为既缓解了他们的心理压力，又拓宽了他们的知识面。在维系与拓展人际关系方面，社交媒体起着关键作用，帮助学生与同学、亲友维系联系，也便于结识新朋友。

2) 社交媒体使用的模式与偏好

在社交媒体平台的选择与使用上，大学生倾向于多元化的信息传播方式，包括文字、图像与视频等不同形式。微信、QQ 等即时通信工具主要强调文字与图片的交流；而 Instagram 与抖音等平台则更偏重于视觉图像与动态影像的展示，重视视觉效果和用户互动。大学生的社交需求各异，这些平台呈现出丰富多样的特点，既包括简短高效的信息交流，也涵盖深度持续的沉浸式体验。社交媒体平台的多样性使大学生能够根据自身需求进行选择，既可通过快捷的文字交流应对日常沟通，又可借助丰富的图像和视频素材，享受具有视觉冲击力的娱乐与社交乐趣，促进多样化的社交互动(张明选, 2019)。

面对这些多样化的使用模式，大学生的心理状态和行为表现也呈现出不同的反应。社交媒体平台上的信息获取型使用模式，通常能对大学生的知识获取与认知产生积极影响，助力学术话题的深入探讨。大学生群体在社交互动型使用模式中，通过线上方式建立并维系彼此关系。虽然这种模式有助于加深情感纽带，但若过度依赖，可能导致现实社交能力的不足。社交平台上的情感表达型使用模式则聚焦于个体情感的表达与呈现，如分享生活点滴、更新情感波动等。此模式虽能帮助缓解压力，但若过度沉溺，

也可能引发隐私泄露与自我认同危机等心理层面的挑战。因此,大学生在使用社交媒体时,应根据个人需求和心理状态,科学选择适当的使用策略,以避免对身心健康造成不利影响。

4. 社交媒体使用对大学生心理健康的影响

1) 研究心理健康的理论依据

心理健康是指个体在心理、情感和社会功能方面的良好状态,它不仅仅是没有心理疾病,更是个体能够适应社会环境,处理压力,维持良好的自我认知和人际关系。社交媒体的使用,尤其是过度依赖虚拟社交,常常使得大学生在面对现实生活中的问题时感到无助和焦虑。根据心理学中的“社会比较理论”,个体倾向于通过与他人比较来评价自己,而社交媒体上的完美化展示加剧了这种社会比较。当大学生将自己的日常生活与他人发布的精心编辑过的内容相对比时,容易产生自卑感和焦虑感(邓晶艳, 2021)。

心理学中的“自我决定理论”也能帮助解释社交媒体对心理健康的影响。该理论强调,个体在自主、胜任和归属感方面的需求对心理健康有着至关重要的影响。社交媒体虽然在一定程度上提供了归属感,但由于社交平台的反馈机制,如点赞、评论等的追求,往往导致个体对外界评价的过度依赖,从而影响了自我价值的认知。这种外部评价的导向容易使大学生产生压力,甚至发展为抑郁等心理问题。

2) 社交媒体使用的正面影响

(1) 信息获取与知识共享

在社交媒体这一便捷平台上,大学生得以轻松获取知识并进行信息交流。在社交平台上,学生不仅能够接触到丰富的学习资料和时事资讯,还能获取有关心理健康的相关信息,这些资源对他们的学术进步与个人成长提供了有力支撑。在社交媒体平台上,用户的互动性显著,不仅能够分享各类学习资源,还能积极参与线上交流和知识探讨。通过这些交流,大学生能够开阔视野,增强认知能力,甚至促进自我审视与认知的升华。许多社交平台也成为心理健康知识传播的重要途径,大学生可以通过它们获取心理调适技巧,参与在线辅导与心理咨询服务,从而增强心理适应能力,拓宽心理健康教育的普及面和影响力。

(2) 情感支持与社交联结

在社交媒体这一平台上,大学生们得以寻觅情感慰藉的渠道。许多学子依托社交网络与亲友、同窗保持联系,尤其是那些身处异乡的学子,社交媒介成为他们减轻寂寞和情感困扰的有效手段。面对生活和学业的压力,许多学子常借助网络交流来寻求慰藉,倾诉心声,希望得到同伴的共鸣与抚慰。给予大学生情感上的扶持,不仅能减轻他们的心理负担,而且有助于加强他们的社交交往与集体认同,进而增强他们的自我认同感。借助社交媒体这一平台,大学生能够加强与他人的社交联结,这对其心理健康产生了积极影响。

(3) 心理健康改善的途径

通过社交媒体这一信息传播途径,心理健康教育可以高效实施。许多高等学府和心理健康维护组织,依托社交平台发布心理健康相关资讯、影片及网络课程,致力于向大学生群体普及心理保健知识,帮助他们辨别和处理情感困扰。在保护隐私的前提下,大学生可以通过线上心理咨询与辅导服务寻求专业援助,特别是对于那些不愿面对面沟通的学生,社交媒体成为一个门槛较低的心理支持渠道。借助这些方式,大学生的心理健康水平得以提升,帮助他们更有效地应对生活压力和心理挑战,进而改善其整体心理状态。

3) 社交媒体使用的负面影响

(1) 焦虑与抑郁产生

大学生在社交媒体上体验到的虚拟社交与现实生活之间存在显著差距,这一现象往往导致其自我价

值感的下降。社交媒体常展示经过精心“美化”的生活画面，使得许多大学生在与他人生活对比时，容易产生自我生活平淡无奇的心理压力，进而引发焦虑与抑郁情绪。在社交平台的点赞与评论机制中，尤其是在遭遇负面反馈时，往往会导致学生的心理状态波动，产生自卑与焦虑感，对心理健康产生不良影响。这种影响可能会随着社交平台使用时间的增加而加剧，进而形成心理困扰。

(2) 社交比较与自我认同危机

在频繁接触社交媒体的过程中，大学生容易陷入社交比较的漩涡。社交平台上人们倾向于展示理想化的生活画面，这种过度美化常常导致大学生对自己实际生活产生怀疑。频繁的比较行为可能引发大学生自我认同的动摇，加剧其内心的不安与焦虑感，进而引发自我价值的怀疑。在大学这一时期，个体正处于自我探索的临界点，频繁的社交比较容易加剧自我认同危机，进而对心理健康产生消极影响。过度的社交比较还可能导致自尊心的下降，进一步影响个体的情感和行为。

(3) 网络成瘾与情感孤立

过度沉迷于社交平台，往往给大学生带来人际沟通上的困难。线上互动虽然为学子提供了社交机会，但过度依赖虚拟交际可能导致他们忽视现实中的面对面交流，最终引发情感隔离的问题。社交媒体的过度使用通常会减少大学生与家人、朋友之间的直接互动，从而加剧孤独情绪。在虚拟世界中构建的社交联系难以满足学生对现实情感体验的需求，这可能对他们的心理状态产生影响，甚至在严重情况下引发情感孤独感和社交障碍。最终，过度依赖社交平台可能导致心理疏离，甚至影响学生的情感健康和社交能力。

通过合理使用社交媒体，大学生可以获得多方面的心理支持和社交支持，但若过度沉迷于其中，也可能带来一系列的心理困扰。因此，合理调节社交平台的使用，制定健康的社交媒体使用策略，对大学生心理健康至关重要。

5. 社交媒体使用对大学生心理健康的机制分析

1) 信息过载与心理压力

社交媒体平台上的信息量庞大且持续更新，大学生每天需要面对大量的文字、图像、影像和新闻资讯。面对信息爆炸，学生常常难以高效处理和吸收，尤其是在短时间内需要应对大量选择与信息时，心理压力随之而来。时事热点与社会动态的持续更新，以及朋友的生活分享，可能激发人们情绪的剧烈波动，甚至引发焦虑情绪。研究表明，当信息量超负荷时，不仅会引起认知上的疲惫，还会加剧焦虑症状。面对汹涌的信息潮，大学生常常处于高度紧张与警觉的状态，生怕遗漏关键信息或无法及时响应社会变动。信息过载与筛选困难直接提高了大学生的心理压力阈值，进而显著影响他们的情绪稳定性。

2) 社交媒体互动与心理反应

在社交媒体平台上，点赞、评论与分享等互动方式，对大学生的情感世界产生了深刻的影响。有效的互动反馈能够提升大学生的自信心，给予情感支持，并促进社交认同，从而帮助他们提升自我价值感。然而，过度依赖此类反馈来评估个人价值的学生，往往容易经历情绪的剧烈波动。如果点赞与评论的数量未达到预期，学生容易感到焦虑和失落，甚至产生自我否定的情绪。社交媒体平台上负面情绪的传播现象也值得关注。在社交圈中，平台上的情绪氛围容易传染，负面情绪的扩散往往导致集体焦虑的盛行。社交媒体上，部分学生的学业、就业或人际关系焦虑情绪得以传播，进而可能对其他学生的心理状态造成影响，加剧集体心理压力(王慧敏，2021)。

3) 自我表达与自我认同

在社交媒体上，大学生能够展现自我。然而，这种展示往往与他们的“真实自我”存在差距。在平台上，大学生们常常对个人生活、见解与情感进行精心挑选与包装，旨在塑造出理想化的形象。实际生活

中的自我与所展示的理想自我之间，常常存在一定的距离。当学生过度重视他人的评价与反馈时，可能会产生对自我认同的疑虑，进而引发认同危机。处于这种环境中，学生们往往会产生缺乏安全感的情绪，进而对自己产生怀疑，有时甚至陷入自我迷失的困境。

6. 心理健康干预策略

1) 大学生心理健康教育的强化

在实施干预策略的过程中，强化对大学生心理健康教育的重视是其根本基石。高等教育机构需加强学生的心理健康素养，帮助其深入认识社交媒体应用对心理健康的正面与负面效应。通过实施心理健康教育课程，学生能够掌握辨别并处理社交媒体引发的焦虑、抑郁等情绪困扰。在课程编制上，应融入社交媒体使用技巧与心理调适策略，旨在培养学生的自我调控和情感管理能力。在传授情绪调控、应对压力和认识自我的课程中，学生能够更好地抵御社交媒体负面信息的侵扰，保持心理的平和与均衡。此外，学校应举办心理健康知识推广活动，拓宽学生的心理健康认知领域，激发学生主动审视个人心理状况，消除因认知不足导致的潜在心理风险(王棋, 2023)。为应对社交媒体对大学生心理健康带来的负面影响，许多高校和心理健康专家已开始尝试不同的干预策略。心理教育课程是常见的干预方式之一。这类课程旨在增强大学生对社交媒体使用的认知，引导他们正确理解网络社交中的心理机制，尤其是避免过度依赖虚拟世界来获得认同感和归属感。通过这些课程，学生能够更加理性地看待社交媒体，培养情绪调节能力和自我认知能力。

此外，学校也采取了针对性的小组辅导、心理咨询等方式，帮助学生从心理层面处理因社交媒体而产生的负面情绪。例如，在某大学中，针对长期使用社交媒体的大学生，心理辅导员开展了以“网络成瘾与心理健康”为主题的专题讲座，帮助学生认识到社交媒体过度使用与焦虑、抑郁等心理问题的关联。在案例分析中，辅导员通过角色扮演、情景模拟等方式，帮助学生感知现实与虚拟世界的差异，建立健康的心理防线。该干预项目实施后，参与的学生在心理健康方面取得了显著改善。通过对比干预前后的心理健康量表，发现学生的焦虑和抑郁症状明显减少，社交媒体使用时间也有所下降。更重要的是，学生在情绪管理和自我认知方面有了显著提升，能够更加理性地看待和应对社交媒体上的信息。这一项目表明，适当的干预措施可以有效减缓社交媒体对大学生心理健康的负面影响，帮助学生更健康地使用社交平台。

2) 理性使用社交媒体的培养

鉴于社交媒体过度使用可能对心理健康造成损害，培养大学生合理使用社交媒体的素养显得尤为重要。在高等教育机构中，对学生实施详尽的健康使用引导至关重要，涉及明确界定合理的使用时长与频次，以防止学生过度沉迷于虚拟社交网络。学校应重视现实社交与人际交往，减少对社交平台的过度依赖，这有助于维护与亲友的直接交流与互动。学校可以举办讲座、研讨会等活动，指导学生在社交媒体中实现信息获取与社交互动的平衡，并警示他们不要依赖虚拟空间来填补现实情感空白。此外，学校还可以设立社交媒体使用监督系统，帮助学生定期审视自己的网络使用行为，及时纠正可能出现的过度依赖，进而维持和谐的网络社交生态。

3) 社交媒体平台责任的加强

在大学生群体中，个体的自我调节作用不可忽视，但社交媒体平台也肩负着维护用户心理健康的责任。在社交媒体领域，应加强内容监管，及时清除消极、虚假资讯及过度美化生活的“秀”内容，以避免此类信息对大学生产生不利影响。平台应倡导并激励用户分享健康向上的资讯，同时对消极情绪的扩散进行有效引导和调控。社交媒体平台可以提供心理健康支持服务，如在线心理咨询和情感支持小组，为用户在遭遇心理困扰时提供即时援助与引导。尤其是在情感疏导和压力缓解技巧的提供方面，社交媒体平台的积极作用将有助于大学生减轻社交媒体使用带来的不良心理效应。

7. 结论与展望

1) 研究结论

研究发现, 社交媒体的运用对大学生的心理状态呈现出错综复杂的正负双向效应。在大学期间, 恰当地运用社交媒体, 不仅能够为学生提供信息搜集、情感慰藉和人际交往的平台, 还能有助于提升他们的社会融入感、调节心理情绪, 从而推动心理健康水平的持续进步。借助社交媒体平台, 许多大学生能够接触到心理健康相关资讯, 并参与网络心理咨询与精神慰藉, 增强个人情绪管理能力。

然而, 在信息泛滥、焦虑情绪蔓延、社交攀比及自我认同困境等方面, 社交媒体的过度依赖对大学生的心理健康造成了显著的消极影响。这种影响可能导致心理压力激增, 进而诱发抑郁、孤独等心理症状。因此, 社交媒体的合理运用有助于维护大学生心理健康, 拓展社交圈层, 增进情感纽带; 然而, 若使用不当, 可能加剧心理问题, 干扰心理平衡。

2) 未来研究方向

在未来的学术探究中, 有必要深入剖析各类社交媒体工具对高等学府学子心理状态的潜在影响。不同社交平台的功能与性质各异, 其对学生心理状态的影响也可能有所不同。例如, 在信息传播与社交互动方面, 微博、微信、QQ 等平台占据主导地位, 而 Instagram、Facebook 等则更重视视觉与情感表达。研究不同平台在情绪调控、信息搜集和社交互动领域所展现的个性化差异, 将有助于形成有针对性的干预策略和使用手册。

在大数据技术迅猛发展的背景下, 对大学生社交媒体使用的监控与引导已经成为研究领域的焦点。通过大数据分析技术实时追踪大学生在社交平台上的动态和情绪变化, 以此评估其心理健康状况, 未来可能研制出更加精准的干预工具。借助人工智能与机器学习等前沿技术, 可以开发定制化的心理健康提醒、使用习惯优化建议等工具, 从而高效地降低社交媒体的消极影响, 帮助大学生塑造健康的社交媒体使用习惯, 进而提升他们的整体心理健康水平。

8. 结语

在大数据时代背景下, 社交媒体对大学生心理健康的影响尤为显著。在大学生群体中, 合理运用社交媒体工具不仅有助于构建社交支持体系, 还能促进情感交流和信息获取, 从而有效地维护心理健康状态。社交媒体的过度依赖可能导致个体产生焦虑、抑郁等情绪, 并加剧社交孤立现象, 威胁到自我认同的稳固性。因此, 社交媒体的合理运用和良好使用习惯的塑造尤为重要。高等教育机构应强化心理健康教育措施, 帮助学生准确把握社交媒体功能, 并指导其合理应用。社交媒体平台应加大内容监管力度, 完善心理健康支持服务功能。未来的研究应着重挖掘各类平台对大学生心理健康的具体效应, 并借助技术力量, 为学子们量身定制心理援助方案。通过各界的共同努力, 显著降低社交媒体的不良影响, 有力推动大学生的全面成长与心理健康。

参考文献

- 陈顿(2019). 大数据时代高校思想政治工作路径创新研究. 硕士学位论文, 成都: 电子科技大学.
- 邓晶艳(2021). 基于大数据的大学生日常思想政治教育创新研究. 博士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 王慧敏(2021). 大数据时代社交媒体用户的隐私保护研究. 硕士学位论文, 湘潭: 湘潭大学.
- 王棋(2023). 大数据时代大学生主流价值观培育研究. 硕士学位论文, 绵阳: 西南科技大学.
- 叶穗冰(2018). 大数据时代大学生信息自决权异化的心理学解读. *广东青年职业学院学报*, 32(2), 26-31.
- 张明选(2019). 大数据时代广西高校大学生社会主义核心价值观培育研究. 硕士学位论文, 南宁: 南宁师范大学.