

大学生线上社交焦虑和睡眠质量的关系

聂志桂¹, 阳晓艳^{2*}

¹衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

²衡阳师范学院大学生心理健康教育中心, 湖南 衡阳

收稿日期: 2025年7月29日; 录用日期: 2025年9月3日; 发布日期: 2025年9月11日

摘要

目的: 探讨大学生线上社交焦虑与睡眠质量的关系。方法: 采用《中文版社交媒体用户社交焦虑量表》和《匹兹堡睡眠质量指数量表》对衡阳410名大学生进行调查。结果: (1) 线上社交焦虑总分(3.13)高于理论中值, 评价恐惧和隐私担忧维度得分较高; (2) 睡眠质量总分(6.30)显著高于大学生常模($p < 0.001$); (3) 线上社交焦虑及睡眠质量在性别上差异显著($p < 0.05$); (4) 线上社交焦虑及其各维度与睡眠质量呈正相关($r = 0.23 \sim 0.31, p < 0.01$); (5) 线上社交焦虑、评价恐惧和隐私担忧对睡眠质量有正向预测作用($p < 0.05$), 交往焦虑无预测作用。结论: 大学生线上社交焦虑与睡眠质量显著正相关, 且对睡眠质量具有正向预测作用。

关键词

线上社交焦虑, 睡眠质量, 大学生

The Relationship between Online Social Anxiety and Sleep Quality among College Students

Zhigui Nie¹, Xiaoyan Yang^{2*}

¹College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

²College Student Mental Health Education Center, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Jul. 29th, 2025; accepted: Sep. 3rd, 2025; published: Sep. 11th, 2025

Abstract

Objective: To explore the relationship between online social anxiety and sleep quality among

*通讯作者。

文章引用: 聂志桂, 阳晓艳. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量的关系[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(9): 443-449.
DOI: 10.12677/ass.2025.149825

college students. **Method:** A survey was conducted using the Chinese version of the Social Media Users' Social Anxiety Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index among 410 college students in Hengyang. **Results:** (1) The total score for online social anxiety (3.13) was higher than the theoretical median, with elevated scores in the dimensions of evaluation apprehension and privacy concerns; (2) The total score for sleep quality (6.30) was significantly higher than the normative data for college students ($p < 0.001$); (3) There were significant gender differences in online social anxiety and sleep quality ($p < 0.05$); (4) Online social anxiety and its various dimensions were positively correlated with sleep quality ($r = 0.23 \sim 0.31, p < 0.01$); (5) Online social anxiety, evaluation apprehension, and privacy concerns positively predicted sleep quality ($p < 0.05$), while relationship anxiety did not have a predictive effect. **Conclusion:** There is a significant positive correlation between online social anxiety and sleep quality among college students, and online social anxiety positively predicts sleep quality.

Keywords

Online Social Anxiety, Sleep Quality, College Students

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

随着互联网和社交媒体的普及,线上社交逐渐成为人们日常生活的重要组成部分,线上社交与现实社交的界限也日益模糊。然而,对于社交焦虑者而言,面对面的社交情境容易引发焦虑与尴尬,促使他们更多地依赖社交媒体进行社交互动。尽管这种替代方式可能在短期内缓解社交压力,但长期来看,过度依赖社交媒体可能导致现实社交回避行为的加剧,进而诱发线上社交焦虑——即在虚拟社交情境中产生的紧张、恐惧等负面情绪体验[1]-[3]。线上社交焦虑不仅表现为对社交媒体使用的消极态度(如信息隐藏、互动回避),还可能进一步引发抑郁情绪,影响个体的心理健康与社会功能[4][5]。现有研究表明,线上社交焦虑的产生受多重因素影响,包括社交媒体平台特性(如信息泄露风险)、个体心理特质(如现实社交焦虑水平)、网络欺凌经历以及人口学变量(如性别、专业背景)[4][6][7],其中女性和信息通信技术专业学生的焦虑水平尤为显著[6]。

睡眠质量是一个综合反映个体睡眠状况的指标,包含主观体验和客观参数两个维度:主观方面指个体对睡眠满意度、恢复感等自我评价;客观方面包括入睡时间、睡眠时长、夜间觉醒次数、睡眠效率等具体参数[8][9]。睡眠质量作为反映身心健康的重要指标,其影响因素备受学界关注。研究表明,睡眠问题常与焦虑、抑郁等负面情绪共生,而心理健康状态的恶化又会进一步加剧睡眠障碍[10][11]。对大学生而言,学业压力、社交适应及环境因素(如同寝室友作息冲突)均可能对其睡眠质量产生负面影响[12]。

值得注意的是,线上社交焦虑与睡眠质量之间可能存在潜在关联。一方面,社交媒体使用焦虑已被证实能正向预测睡眠障碍,表现为孤独感升高、睡眠时间缩短及入睡困难[5][13];针对中学生的研究发现,中高线上社交焦虑水平者普遍存在更差的睡眠质量与生理功能表现[6]。然而,目前针对大学生线上社交焦虑与睡眠质量关系的直接研究仍较为匮乏。鉴于线上社交焦虑可能通过加剧心理压力、延长屏幕暴露时间等途径干扰睡眠,本研究旨在调查大学生线上社交焦虑与睡眠质量的现状,探讨二者相关性,并基于线上社交焦虑这一新视角提出改善睡眠质量的干预建议,为促进大学生的心理健康与生活质量提供理论依据。

2. 对象与方法

2.1. 对象

本研究采取方便抽样, 在 2022 年 12 月~2023 年 3 月期间选取衡阳一高校大一至大四共 410 名大学生进行问卷调查, 回收问卷后对于大面积漏答和规律性作答的问卷进行剔除, 最终保留有效问卷 375 份, 有效率为 91.5%。其中男生 71 人(18.90%)、女生 304 人(81.10%), 大一 116 人(30.90%)、大二 89 人(23.70%)、大三 73 人(19.50%)、大四 97 人(25.90%)。

2.2. 调查工具

2.2.1. 社交媒体用户社交焦虑量表(Social Anxiety Scale for Social Media Users, SAS-SMU)

该量表用于评估使用社交媒体平台时的社交焦虑水平, 陈必忠等人将 SAS-SMU 翻译修订成中文版, 中文版 SAS-SMU 共 20 个条目, 包含评价恐惧、交往焦虑和隐私担忧三个维度, 1 代表从来没有至 5 代表总是, 总分越高则线上社交焦虑水平越高[4]。中文版 SAS-SMU 具有良好的信效度, 可作为评估中国大学生在社交媒体中感知到的线上社交焦虑的适宜工具。在本次测量中该量表的信度为 0.92。

2.2.2. 匹兹堡睡眠质量指数量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)

匹兹堡睡眠质量指数量表用于评定个体近 1 个月内的睡眠质量, 共 23 题, 包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍共 7 个成分, 采用 4 点计分, 0 代表“无”至 3 代表“≥3 次/周”, PSQI 总分越高表明个体睡眠质量越差, 睡眠质量总分大于 7 分表明个体存在睡眠问题[14]。在本次测量中该量表的信度为 0.82。

2.3. 数据处理

使用 SPSS26.0 来分析处理数据。对所调查的整体情况进行描述性统计分析; 用独立样本 t 检验来分析线上社交焦虑和睡眠质量在性别上的差异; 检验线上社交焦虑、睡眠质量在年级上是否存在差异采用了方差分析; 对于线上社交焦虑及其各个维度与睡眠质量之间的关系研究首先进行了相关性分析, 确认两者之间有相关关系之后再进一步进行回归分析后得出结果。

3. 结果

3.1. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量的现状

3.1.1. 大学生线上社交焦虑的现状

表 1 显示, 线上社交焦虑的三个维度中, 评价恐惧、隐私担忧平均分较高, 平均分均高于 3 分; 交往焦虑平均分较低, 低于 3 分; 线上社交焦虑总分为 3.13 分, 高于理论中值 3 分。

Table 1. Overall online social anxiety of college students (n = 375)

表 1. 大学生线上社交焦虑的总体情况(n = 375)

	交往焦虑	评价恐惧	隐私担忧	线上社交焦虑
M	2.86	3.22	3.31	3.13
SD	0.79	0.74	0.74	0.67

3.1.2. 大学生睡眠质量现状

表 2 显示, 大学生睡眠质量的整体均值为 6.30, 标准差为 2.69。总分显著高于常模($p < 0.001$)。

Table 2. Overall sleep quality of college students (n = 375)
表 2. 大学生的睡眠质量的总体情况(n = 375)

	PSQI 总分	常模	t
M	6.30	5.26	
SD	2.69	2.38	7.46***

注：*p < 0.05，**p < 0.01，***p < 0.001，下同。

3.2. 线上社交焦虑和睡眠质量在不同人口学变量上的差异检验

表 3 所示，线上社交焦虑、评价恐惧、隐私担忧、睡眠质量在性别上差异显(p < 0.05)，女生得分显著高于男生；在交往焦虑维度上性别差异不显著(p > 0.05)。线上社交焦虑、交往焦虑、评价恐惧、隐私担忧、睡眠质量在年级上均不存在显著差异(p > 0.05)。

Table 3. Differences test in demographic variables of online social anxiety and sleep quality (M ± SD)
表 3. 线上社交焦虑和睡眠质量在人口学变量上的差异检验(M ± SD)

		交往焦虑	评价恐惧	隐私担忧	线上社交焦虑	睡眠质量
性别	男	2.71 ± 0.88	3.04 ± 0.75	3.13 ± 0.76	2.96 ± 0.83	5.66 ± 2.85
	女	2.90 ± 0.76	3.26 ± 0.74	3.35 ± 0.77	3.17 ± 0.65	6.44 ± 2.63
	t	-1.77	-2.27*	-2.18*	-2.39*	-2.22*
年级	大一	2.81 ± 0.76	3.22 ± 0.69	3.26 ± 0.73	3.10 ± 0.62	6.67 ± 2.67
	大二	2.90 ± 0.81	3.20 ± 0.74	3.23 ± 0.83	3.12 ± 0.69	6.49 ± 2.55
	大三	2.86 ± 0.77	3.23 ± 0.78	3.43 ± 0.73	3.16 ± 0.68	6.05 ± 2.55
	大四	2.89 ± 0.82	3.24 ± 0.79	3.36 ± 0.78	3.16 ± 0.70	5.85 ± 2.88
	F	0.26	0.04	1.23	0.17	2.04

3.3. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量的相关分析

由表 4 可知，大学生线上社交焦虑和睡眠质量呈显著正相关(r = 0.31, p < 0.01)。睡眠 质量与交往焦虑(r = 0.23, p < 0.01)、评价恐惧(r = 0.29, p < 0.01)、隐私担忧(r = 0.29, p < 0.01)三个维度均存在显著的正相关。

Table 4. Correlation analysis table of online social anxiety and sleep quality of college students (r)
表 4. 大学生线上社交焦虑与睡眠质量的相关分析表(r)

变量	交往焦虑	评价恐惧	隐私担忧	线上社交焦虑
PSQI 总分	0.23**	0.29**	0.29**	0.31**

3.4. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量的回归分析

以 PSQI 总分为因变量，以线上社交焦虑、交往焦虑、评价恐惧和隐私担忧作为自变量进行回归分析来探查大学生线上社交焦虑及其各个维度对睡眠质量的预测效果。由表 5 可知，交往焦虑不能有效预测

睡眠质量($B = 0.08, p > 0.05$); 评价恐惧可以显著正向预测睡眠质量($B = 0.59, p < 0.05$); 隐私担忧可以显著正向预测睡眠质量($B = 0.63, p < 0.01$); 线上社交焦虑可以显著正向预测睡眠质量($B = 1.24, p < 0.001$)。评价恐惧和隐私担忧可以预测 10.4%的睡眠质量; 线上社交焦虑可以显著正向预测 9.5%的睡眠质量。变量之间可以得出回归方程: 睡眠质量 = $2.08 + 0.59 \times \text{评价恐惧} + 0.63 \times \text{隐私担忧}$; 睡眠质量 = $2.41 + 1.24 \times \text{线上社交焦虑}$ 。

Table 5. Regression analysis of online social anxiety and sleep quality

表 5. 线上社交焦虑与睡眠质量的回归分析

因变量	自变量	B	Beta	t	F	R ²
PSQI 总分	交往焦虑	0.08	0.02	0.33		
	评价恐惧	0.59	0.16	2.26*	14.33***	0.104
	隐私担忧	0.63	0.18	2.87**		
	线上社交焦虑	1.24	0.31	6.25***	39.10***	0.095

4. 讨论

4.1. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量的现状

调查结果表明, 大学生的线上社交焦虑水平处于中上程度, 这一发现与沈成平(2019)的研究结论相吻合[5]。作为现代社交生活的重要组成部分, 社交媒体已成为大学生日常生活的必要组成部分, 这种高频使用可能为线上社交焦虑的形成埋下了潜在风险。随着青少年智能设备使用频率的持续攀升, 越来越多的青少年过度沉溺于虚拟网络世界[15], 这种趋势不可避免地会与现实学习和生活产生矛盾冲突, 进而可能加剧大学生线上社交焦虑的程度。

在具体维度分析方面, 研究发现交往焦虑维度得分显著低于评价恐惧和隐私担忧维度。这一差异可能源于网络社交所具有的私密性特征, 相较于面对面社交, 其引发的紧张情绪相对较弱。然而, 由于网络环境的开放性特征, 社交平台上发布的信息可能暴露于陌生人的审视之下, 他人可能产生的负面评价极易引发大学生的焦虑情绪。同时, 在使用社交媒体过程中, 对个人信息安全及隐私保护的担忧也成为焦虑产生的重要来源。

关于睡眠质量的调查结果显示, 大学生群体整体睡眠状况处于一般水平, 其中 31.7%的受访者存在明显的睡眠障碍问题。这一数据低于徐心悦(2022)和王海青(2016)的研究结果[16] [17], 但高于侯咏梅(2020)和牛建梅(2017)的调查报告[18] [19]。研究认为, 这种差异可能与抽样方法和调查地域的不同有关。需要指出的是, 所有相关研究均证实大学生睡眠质量不佳的普遍现象。值得注意的是, 调查期间正值开学考试周, 考试压力可能对睡眠质量产生显著影响; 此外, 假期期间大部分学生曾感染肺炎病毒, 生理不适也可能对睡眠状况造成持续影响。

4.2. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量在人口学变量上的差异

4.2.1. 大学生线上社交焦虑在性别和年级上的差异

研究结果显示, 女大学生在线上社交焦虑、评价恐惧及隐私担忧三个维度的得分均显著高于男大学生, 表明女性群体更易产生线上社交焦虑。相较于男性, 女性在现实社交中往往表现出更高的不适感, 因而更倾向于选择网络社交方式(如即时通讯或社交平台), 认为此类媒介能降低面对面交流的压力。然而, 随着线上社交频率的增加, 女性群体出现社交焦虑的风险也随之升高。这一发现与陈晗航(2021)关于

青少年线上社交焦虑性别差异的研究结论一致[20]。进一步分析表明, 女性对线上社交中的负面信息具有更强的易感性, 不良信息对其心理状态的负面影响显著大于男性, 从而导致其在虚拟社交中体验更强烈的焦虑情绪[21]。

在年级维度上, 研究未发现大一至大四年级学生在线上社交焦虑及其各维度上存在显著差异, 且各年级得分波动较小。这一结果可能由两方面因素导致: 其一, 样本的年级分布存在不均衡性; 其二, 年级增长对线上社交焦虑水平的影响较弱, 表明大学生的线上社交焦虑问题可能具有跨年级的普遍性, 而非随学业阶段变化而显著改变。

4.2.2. 大学生睡眠质量在性别和年级上的差异

研究结果显示, 女大学生的睡眠质量显著低于男生, 这一性别差异与侯咏梅(2020)的研究结论一致[18]。相较于男生, 女生在情绪调节和压力应对方面表现出更大的敏感性, 对生活事件的负面情绪反应更为强烈, 这种情绪易感性可能导致睡前负面情绪过度激活, 从而对睡眠质量产生不利影响[18]。

在年级上, 本研究发现大一至大四年级学生的睡眠质量未呈现显著差异, 这与王海青等(2016)提出的“年级越高睡眠障碍越严重”的结论有所出入[17]。值得注意的是, 大一新生的睡眠问题尤为突出, 这可能源于多重因素的综合作用: 一方面, 新生需要适应独立生活和学习环境的转变, 面临自我管理的挑战; 另一方面, 宿舍环境和室友作息习惯等外在因素也会对睡眠产生影响[22]。此外, 疫情期间的特殊教学安排导致期末考试延期至开学首周进行, 新生对首次大型考试的焦虑情绪进一步加剧了睡眠问题。这些发现表明, 大学生睡眠质量的影响因素具有复杂性, 既包括性别相关的心理特质差异, 也涉及特定发展阶段的环境适应压力。

4.3. 大学生线上社交焦虑和睡眠质量的关系

研究表明, 大学生线上社交焦虑及其各维度(评价恐惧、隐私担忧和交往焦虑)与睡眠质量呈显著正相关, 其中线上社交焦虑以及评价恐惧和隐私担忧能够显著正向预测睡眠质量。这表明大学生在线上社交中产生的焦虑情绪, 特别是对他人负面评价的担忧和对隐私安全的顾虑, 会显著降低其睡眠质量。这种影响可能通过心理和行为双重机制产生: 在心理层面, 对社交评价的过度关注和隐私问题的持续担忧会导致睡前焦虑和情绪紧张; 在行为层面, 焦虑引发的社交媒体过度使用不仅会推迟入睡时间, 电子设备发出的蓝光还会抑制褪黑素分泌, 进一步干扰睡眠节律[23]。这些发现提示我们应当重视大学生线上社交焦虑对睡眠健康的影响, 建议通过合理规划社交媒体使用时间、培养健康的网络社交习惯等方式来改善睡眠质量。

5. 结论

(1) 大学生的线上社交焦虑处于中上水平; 三个维度中隐私担忧和评价恐惧较高, 交往焦虑较低。

(2) 大学生睡眠质量的整体情况一般, 有 31.7% 的学生有睡眠障碍。

(3) 性别对于线上社交焦虑和睡眠质量有显著影响。

(4) 大学生线上社交焦虑与睡眠质量之间呈显著正相关, 线上社交焦虑的水平越高, 越容易出现睡眠问题。

参考文献

- [1] Davidson, T. and Farquhar, L.K. (2014) Correlates of Social Anxiety, Religion, and Facebook. *Journal of Media and Religion*, 13, 208-225. <https://doi.org/10.1080/15348423.2014.971566>
- [2] Hong, J.C., Hwang, M.Y., Hsu, C.H., et al. (2015) Belief in Dangerous Virtual Communities as a Predictor of Continuance Intention Mediated by General and Online Social Anxiety: The Facebook Perspective. *Computers in Human*

- Behavior*, **48**, 663-670. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.019>
- [3] 陈必忠, 张绮琳, 张瑞敏, 郑雪. 线上社交焦虑: 社交媒体中的人际负性体验[J]. 应用心理学, 2020, 26(2): 180-192.
 - [4] 陈必忠, 张瑞敏, 张绮琳, 郑雪. 社交媒体用户社交焦虑量表在中国大学生中的初步应用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1190-1193+1198.
 - [5] 沈成平. 大学生社交媒体使用焦虑及其与反刍思维、睡眠质量的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2019.
 - [6] 刘致宏, 张珊珊. 中学生线上社交焦虑与抑郁症状和睡眠质量的关联[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(1): 77-81+86.
 - [7] 孙时进, 邓士昌. 青少年的网络欺凌: 成因、危害及防治对策[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2016, 38(2): 144-148.
 - [8] Harvey, A.G., Stinson, K., Whitaker, K.L., Moskowitz, D. and Virk, H. (2008) The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. *Sleep*, **31**, 383-393. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.3.383>
 - [9] Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. and Kupfer, D.J. (1989) The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, **28**, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
 - [10] 张妍, 李飞, 周文华, 李炳坤. 中国大学生睡眠质量与心理健康关系的元分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(3): 381-384.
 - [11] 常丽苹. 大学生睡眠质量与焦虑抑郁状况及其相关性分析[J]. 医学信息, 2018, 31(18): 106-108.
 - [12] 郑景娥, 郑金炽. 某校大学生睡眠质量的相关影响因素分析[J]. 河南医学高等专科学校学报, 2023, 35(1): 69-72.
 - [13] Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G. and Dimitriou, D. (2022) Social Media Use in Female Adolescents: Associations with Anxiety, Loneliness, and Sleep Disturbances. *Acta Psychologica*, **229**, Article 103706. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
 - [14] 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 王爱祯, 吴宏新, 赵贵芳, 高春霓, 李万顺. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J]. 中华精神科杂志, 1996(2): 103-107.
 - [15] 王伟, 李哲, 雷雳, 付晓洁. 移动社交媒介过度使用对青少年孤独感、焦虑和睡眠质量的影响[J]. 医学与哲学(B), 2017, 38(4): 71-74.
 - [16] 徐心悦, 陈瑞珺, 林可昕, 林辰, 罗盈怡, 那立欣. 当代大学生睡眠质量及其影响因素分析[J]. 心理月刊, 2022, 17(7): 216-218+221.
 - [17] 王海清, 饶珈铭, 叶云凤, 等. 广州某高校大学生手机使用与睡眠质量的关联分析[J]. 实用预防医学, 2016, 23(4): 429-433.
 - [18] 侯永梅, 陈希炽, 郑慧君. 大学生睡眠质量的现状及其相关因素[J]. 国际神经精神科学杂志, 2020, 9(3): 60-67.
 - [19] 牛建梅, 张研婷, 强金萍, 孔繁智, 尚玉秀. 大学生抑郁与睡眠质量的相关性研究[J]. 现代预防医学, 2017, 44(22): 4135-4138+4142.
 - [20] 陈晗航. 青少年社交媒体使用与错失恐惧、在线社交焦虑关系研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 华南理工大学, 2021.
 - [21] Yuan, J., Luo, Y., Yan, J.H., Meng, X., Yu, F. and Li, H. (2009) Neural Correlates of the Females' Susceptibility to Negative Emotions: An Insight into Gender-Related Prevalence of Affective Disturbances. *Human Brain Mapping*, **30**, 3676-3686. <https://doi.org/10.1002/hbm.20796>
 - [22] 孙林清, 刘科良, 栗钰, 李思睿, 田玉慧. 新乡市某民办医学院校学生睡眠质量现状调查和影响因素分析[J]. 心理月刊, 2022, 17(17): 202-205.
 - [23] 申曦, 冉光明. 社交焦虑对智能手机过度使用的影响: 孤独感和动机的中介作用[J]. 心理研究, 2018(6): 570-576.