

大学生社交媒体倦怠与友谊质量关系研究

罗文豪

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2026年7月27日; 录用日期: 2026年9月8日; 发布日期: 2026年9月16日

摘要

目的: 本研究旨在探究中国大学生社交媒体倦怠与友谊质量的现状及其内在关联。方法: 研究采用方便抽样法, 对292名在校大学生进行了问卷调查, 使用了《社交媒体倦怠量表》和《大学生友谊质量量表》。结果: 问卷结果显示: (1) 大学生社交媒体倦怠总体处于中等水平, 其中“低价值感”维度得分最高; 在人口学特征上, 女性的焦虑感显著高于男性, 医学专业学生的侵扰感与逃离意向显著高于非医学专业学生, 且低价值感随年级升高而递增。(2) 大学生友谊质量处于中高水平, 女性在伙伴关系与亲密性上得分更高, 大四学生在帮助与支持上得分更高。(3) 社交媒体倦怠总分及其多数维度(除焦虑感外)与友谊质量呈显著正相关。回归分析表明, 社交媒体倦怠能正向预测友谊质量, 解释了21.3%的变异。结论: 社交媒体倦怠与友谊质量密切相关, 经历社交媒体倦怠的大学生可能会从线上社交中退缩, 转而投入更多精力于现实世界的社交联系, 从而提升了现实中的友谊质量。

关键词

大学生, 社交媒体倦怠, 友谊质量

Research on the Relationship between Social Media Fatigue and Friendship Quality among College Students

Wenhao Luo

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: July 27, 2026; accepted: September 8, 2026; published: September 16, 2026

Abstract

Objective: This study aims to investigate the current status and intrinsic association between social media fatigue and friendship quality among Chinese college students. **Methods:** Using a convenience

sampling method, a questionnaire survey was conducted among 292 enrolled undergraduate students utilizing the *Social Media Fatigue Scale* and the *College Student Friendship Quality Scale*. Results: The findings indicate that: (1) Social media fatigue among college students is at a moderate level overall, with the “sense of low value” dimension scoring the highest. Regarding demographic characteristics, females exhibited significantly higher anxiety than males; medical students reported significantly higher intrusive feelings and escape intentions than non-medical students; and the sense of low value increased incrementally with academic year. (2) College students’ friendship quality is at a medium-to-high level, with females scoring higher in companionship and intimacy, and seniors scoring higher in help and support. (3) Total social media fatigue and most of its dimensions (excluding anxiety) were significantly positively correlated with friendship quality. Regression analysis demonstrated that social media fatigue positively predicted friendship quality, accounting for 21.3% of the variance. Conclusion: Social media fatigue is closely associated with friendship quality. College students experiencing social media fatigue may withdraw from online social interactions and subsequently invest more effort into real-world social connections, thereby enhancing the quality of their offline friendships.

Keywords

College Students, Social Media Fatigue, Friendship Quality

Copyright © 2026 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

随着移动互联网与数字技术的飞速发展，社交媒体已经深度融入人们的工作与生活，成为获取信息与维系人际关系的重要媒介[1]。中国互联网络信息中心《第 57 次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2025 年 12 月，我国网民规模达 11.25 亿人，青年群体是社交媒体的核心使用人群[2]。伴随社交媒体的全面普及，信息过载、社交过载以及隐私风险等负面影响持续显现，青年群体更易陷入平台环境与个体心理交织带来的消极情感体验中[3][4]。Hill Holiday 发布的《Z 世代社交媒体调查报告》显示，超过半数的年轻人曾减少社交媒体使用，34%曾暂时停止访问社交媒体，90%的青年用户主动缩减使用时间以规避干扰[5]。这种由于受到个人、平台以及社会等多重因素影响，在使用社交媒体过程中所形成的疲乏、厌倦、厌烦并伴随降低社交媒体使用频率与时间，甚至退出社交媒体平台等消极应对行为的心理倾向，在学界被称为“社交媒体倦怠” (Social Media Fatigue) [4][6]。

现阶段对社交媒体倦怠成因的研究已较为丰富。学者普遍主张从社交媒体环境和用户个体特质两个层面来揭示其发生机制[7]。在环境层面，社交媒体的技术可提供性易引发信息、服务与社交的三重过载，进而正向预测用户的网络潜水、屏蔽或退出行为[7][8]。在个体层面，隐私忧虑、社会比较、感知成本以及错失焦虑等心理因素被证实是诱发社交媒体倦怠的核心内在变量[9][10]。当网络空间充斥着冗杂同质化的信息时，个体为了防止遗漏关键信息而频繁查看账号，这种高频低效的互动加剧了技术心理压力，最终导致了社交媒体倦怠的加深[9]。

社交媒体倦怠作为一种消极的情感状态和行为意向，其对大学生的现实社会功能尤其是现实人际关系的影响，正逐步成为网络心理学研究的焦点。同伴关系特别是友谊质量，是个体社会适应与主观幸福感的重要保护因素[11][12]。友谊质量反映了同伴交往中双方以信任为基础，兼具支持、陪伴与亲密性的稳定双向心理联结[13][14]。拥有高质量现实友谊的青少年往往具备更为积极的自我认知与自尊水平，社

会适应能力更强[15]。进入网络时代后,已有研究多聚焦社交媒体使用行为对友谊质量的影响:或探讨其促进线上社会支持、增益现实友谊的积极作用[16][17],或是关注主动性社交媒体使用、社交焦虑对人际关系的负面效应[18][19],却较少关注社交媒体倦怠这一防御心理状态对现实社交的作用。

为此,本研究引入补偿性互联网使用理论(Compensatory Internet Use Theory, CIUT),阐释社交媒体倦怠与现实友谊质量的内在作用机制。CIUT指出,指出当个体为弥补归属感、情感支持等心理需要,会使用互联网作为补偿渠道[20]。基于该理论“心理需求补偿与资源权衡”的逻辑进一步推演:社交媒体是大学生获取情感慰藉与归属感的重要渠道,但当平台交流环境恶化(如网络谩骂、谣言泛滥)或社交圈过度膨胀引发的人际耗竭时,线上不仅难以实现心理补偿,反而会加重心理应激[3][6]。面对持续加剧的心理负荷,个体为了避免心理与情绪资源的进一步耗竭,可能会放弃线上代偿路线,转而启动反向补偿策略——即表现出向现实生活的“心理撤回”与“能量转移”,通过关闭社交媒体、减少线上无效互动,转而将更多的时间与注意力倾注于线下的熟人交往中,通过经营现实友谊完成心理补偿。据此我们推测,大学生社交媒体倦怠水平与现实友谊质量呈显著正向关联。

综上所述,本研究立足于大学生的日常社交媒体的使用情况,基于 CIUT 理论视角,探究大学生社交媒体倦怠与现实友谊质量之间的内在关系。为社交媒体倦怠对用户现实人际关系的影响提供不同的视角,并为帮助大学生减少网络依赖、建立良好的现实友谊,以及为高校心理辅导工作提供一定的实证参考。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究采用方便抽样法,以四川省成都地区在校大学生为调查对象。通过问卷星平台在线发放问卷 341 份,剔除作答时间过短(<1 分钟)、规律性作答等无效问卷后,最终回收有效问卷 292 份,有效回收率为 85.6%。调查对象人口学信息见表 1。

Table 1. Demographic characteristics of the sample
表 1. 调查对象的人口学信息

人口学变量	类别	人数	百分比
性别	男	115	39.2%
	女	177	60.8%
年级	大一	97	33.2%
	大二	54	18.4%
	大三	69	23.6%
	大四及以上	72	24.8%
专业	医学	208	71.2%
	非医学	84	28.8%

2.2. 研究工具

2.2.1. 社交媒体倦怠量表

采用由张庆芳(2017)编制的《社交媒体倦怠量表》,共有 18 个题项,5 个因子分别为回避意向、侵扰感、低价值感、逃离意向、焦虑感。该量表采用李克特 5 点计分(1 = 极不符合到,5 = 极其符合),总

均分越高代表倦怠程度越强，可对应划分为低、中、高三类水平。该量表整体信度为 0.858，各因子信度均高于 0.70。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.871。

2.2.2. 大学生友谊质量量表

采用由范兴华等人译制的《大学生友谊质量量表(中文版)》，共有 16 个题项，4 个因子分别为帮助与支持、伙伴冲突、伙伴关系、亲密性。该量表采用李克特 5 点计分制(1 = 从不，5 = 总是)，得分越高代表友谊质量越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.754。此次研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.890。

2.3. 数据统计分析方法

使用 SPSS21.0 统计软件进行数据处理，分析方法包括描述性统计、独立样本 t 检验、单因素方差分析、Pearson 相关分析及一元线性回归分析。

3. 研究结果

3.1. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量的总体状况

大学生社交媒体倦怠题项均分为($M = 3.25, SD = 0.38$)，表明大学生群体总体处于中等倦怠水平。各维度中，低价值感得分最高($M = 4.01, SD = 0.24$)，焦虑感得分最低($M = 2.73, SD = 0.28$)。

大学生友谊质量题项均分为($M = 3.55, SD = 0.50$)，高于理论中值，表明大学生的现实友谊质量处于中高水平。各维度中，亲密性得分最高($M = 3.59, SD = 0.38$)，伙伴关系得分最低 $M = 2.94, SD = 0.33$)。具体结果如表 2 所示。

Table 2. Descriptive statistics of social media fatigue and friendship quality
表 2. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量的描述统计

项目	n	M	SD
侵扰感	4	3.20	0.28
焦虑感	4	2.73	0.28
低价值感	4	4.01	0.24
回避意向	3	3.46	0.35
逃离意向	3	2.81	0.42
社交媒体倦怠	18	3.25	0.38
帮助与支持	7	3.38	0.14
伙伴冲突	3	3.06	0.35
伙伴关系	3	2.94	0.33
亲密性	3	3.59	0.38
友谊质量	16	3.55	0.50

3.2. 社交媒体倦怠与友谊质量的人口学差异分析

3.2.1. 性别差异

独立样本 t 检验表明：在社交媒体倦怠层面，女性大学生“焦虑感”维度得分显著高于男性($t = 3.13, p < 0.05$)；侵扰感、低价值感、回避意向、逃离意向及倦怠总分均无显著差异($p > 0.05$)。在友谊质量层面，女性大学生“伙伴关系”($t = 3.85, p < 0.01$)和“亲密性”($t = 3.72, p < 0.01$)维度得分显著高于男性；帮助

与支持、伙伴冲突及友谊质量总分上无显著性别差异($p > 0.05$)。具体结果如表 3 所示。

Table 3. Gender differences in social media fatigue and friendship quality

表 3. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量在性别上的得分比较

项目	男(n = 115)	女(n = 177)	<i>t</i>
侵扰感	3.12 ± 1.19	3.25 ± 1.04	-2.849
焦虑感	2.61 ± 1.20	2.81 ± 1.01	3.132*
低价值感	3.99 ± 1.06	4.02 ± 0.87	-2.698
回避意向	3.37 ± 1.15	3.29 ± 0.99	2.016
逃离意向	2.79 ± 1.32	2.81 ± 1.21	1.717
社交媒体倦怠	3.21 ± 1.13	3.28 ± 0.96	1.987
帮助与支持	3.91 ± 1.18	3.92 ± 1.09	-2.576
伙伴冲突	3.89 ± 1.41	3.94 ± 1.24	-0.963
伙伴关系	2.89 ± 1.04	3.17 ± 1.01	3.845**
亲密性	3.43 ± 1.08	3.69 ± 0.92	3.721**
友谊质量	3.47 ± 1.05	3.61 ± 0.95	1.689

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

3.2.2. 专业差异

独立样本 *t* 检验结果显示, 医学专业学生在社交媒体倦怠的“侵袭感”($t = 3.98, p < 0.001$)和“逃离意向”($t = 2.80, p < 0.05$)两个维度上得分均显著高于非医学专业学生。在社交媒体倦怠的其他维度以及友谊质量各维度上均不显著($p > 0.05$)。具体结果如表 4 所示。

Table 4. Major differences in social media fatigue and friendship quality

表 4. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量在专业上的得分比较

项目	医学(n = 208)	非医学(n = 84)	<i>t</i>
侵扰感	3.32 ± 1.15	3.15 ± 1.08	3.976***
焦虑感	2.74 ± 1.08	2.73 ± 1.12	-1.321
低价值感	3.99 ± 0.97	4.05 ± 0.90	-1.158
回避意向	3.31 ± 1.05	3.35 ± 1.06	0.897
逃离意向	3.07 ± 1.34	2.70 ± 1.20	2.795*
社交媒体倦怠	3.29 ± 1.08	3.17 ± 1.05	1.683
帮助与支持	3.88 ± 1.13	3.82 ± 1.137	-1.658
伙伴冲突	3.02 ± 1.05	3.16 ± 0.99	-1.239
伙伴关系	3.95 ± 1.33	3.85 ± 1.29	1.309
亲密性	3.61 ± 0.99	3.53 ± 1.01	1.248
友谊质量	3.54 ± 1.01	3.57 ± 1.03	1.552

3.2.3. 年级差异

单因素方差分析的结果表明：在社交媒体倦怠层面，年级主效应显著($F(3, 288) = 7.65, p < 0.05$)。LSD 事后检验表明，大四及以上学生在低价值感维度上的得分显著高于其他低年级学生($p < 0.05$)，且低价值感呈现出随年级升高而逐渐增强的趋势。在友谊质量层面，年级主效应显著($F(3, 288) = 14.99, p < 0.05$)。LSD 事后检验表明，大四及以上学生在帮助与支持维度上的得分显著高于其他低年级学生($p < 0.05$)。具体结果如表 5 所示。

Table 5. Grade differences in social media fatigue and friendship quality
表 5. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量在年级上的得分比较

项目	大一 (n = 97)	大二 (n = 54)	大三 (n = 69)	大四及以上 (n = 72)	F	多重比较 (LSD)
侵扰感	3.19 ± 1.125	3.16 ± 1.08	3.08 ± 1.05	3.08 ± 1.04	1.818	
焦虑感	2.83 ± 1.09	2.88 ± 1.02	2.82 ± 1.12	2.58 ± 1.11	2.478	
低价值感	3.84 ± 0.93	3.79 ± 0.94	3.85 ± 0.93	4.19 ± 0.93	7.652*	1 > 2, 3 > 2, 3 > 1, 4 > 3
回避意向	3.41 ± 1.07	3.29 ± 1.03	3.43 ± 0.92	3.21 ± 1.04	1.675	
逃离意向	2.78 ± 1.28	2.77 ± 1.33	2.95 ± 1.22	2.84 ± 1.23	2.437	
社交媒体倦怠	3.23 ± 0.81	3.20 ± 0.83	3.23 ± 0.84	3.20 ± 0.84	2.351	
帮助与支持	3.75 ± 1.01	3.77 ± 1.05	3.78 ± 1.14	3.93 ± 1.15	14.986*	2 > 1, 3 > 1, 3 > 2, 4 > 3
友伴冲突	3.05 ± 0.96	3.13 ± 0.99	3.02 ± 1.17	3.01 ± 1.03	1.941	
伙伴关系	2.80 ± 0.97	2.85 ± 0.81	2.92 ± 1.07	2.85 ± 1.01	1.765	
亲密性	3.46 ± 1.02	3.75 ± 0.91	3.74 ± 0.97	3.52 ± 1.05	2.487	
友谊质量	3.53 ± 0.85	3.56 ± 0.86	3.57 ± 0.88	3.54 ± 0.87	1.897	

3.3. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量的相关分析

将社交媒体倦怠及其各维度与友谊质量进行 Pearson 相关分析。结果(见表 6)表明：除焦虑感维度外，社交媒体倦怠总分以及侵扰感、低价值感、回避意向、逃离意向四个维度均与现实友谊质量呈现显著的正相关关系(r 介于 0.214 至 0.462 之间， $p < 0.01$)。

Table 6. Correlation analysis between social media fatigue and friendship quality
表 6. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量的相关分析

	侵扰感	焦虑感	低价值感	回避意向	逃离意向	社交媒体倦怠
友谊质量	0.214**	0.080	0.409**	0.382**	0.220**	0.462**

3.4. 大学生社交媒体倦怠对友谊质量的回归分析

为进一步检验社交媒体倦怠对友谊质量的预测作用，以社交媒体倦怠总分为自变量，现实友谊质量总分为因变量，建立一元线性回归模型。回归分析结果(见表 7)表明，社交媒体倦怠与大学生现实友谊质量呈显著正向关联($\beta = 0.462, t = 19.16, p < 0.001$)。模型的总体拟合良好($F(1, 290) = 69.83, p < 0.001$)，社交媒体倦怠对友谊质量系数的解释程度为 21.3%。

Table 7. Regression analysis of social media fatigue predicting friendship quality
表 7. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量的线性回归分析

自变量	因变量	R ²	β 系数	<i>t</i>	<i>F</i>
社交媒体倦怠	友谊质量	0.213	0.462	19.156**	68.829**

4. 讨论

4.1. 大学生的社交媒体倦怠现状

本次调查结果显示，受访大学生群体的社交媒体倦怠整体处于中等水平，低价值感维度得分最高，焦虑感维度得分最低。低价值感维度反映个体因社交媒体内容质量与交流氛围无法满足自身信息获取与事务处理需求，进而产生的心理疏离倾向。在大数据传播环境下，社交媒体极大降低了信息生成与扩散的门槛，但平台内容质量良莠不齐，导致用户难以充分实现社交媒体的工具箱价值。大学生在接收海量信息的同时，需付出额外的认知成本进行甄别筛选，这与高效获取信息的诉求存在显著偏差，是低价值感得分居高的核心成因。

4.1.1. 不同性别大学生社交媒体倦怠的现状

男性大学生在焦虑感维度的得分显著低于女性大学生。焦虑感维度主要衡量个体因社交反馈缺失、印象管理压力等因素引发的情绪忧虑体验。已有研究证实，女性对社会性刺激的感知敏感度普遍高于男性，女性在印象管理维度的得分显著高于男性[21]，这解释了女性较强的社交焦虑感；同时，女性在“伙伴关系”与“亲密性”维度得分显著高于男性[22]，符合女性更倾向于自我表露与情感沟通的人际特点。

4.1.2. 医学专业与非医学专业大学生的社交媒体倦怠现状

医学专业与非医学专业学生在侵扰感和逃离意向存在显著差异，且医学专业学生在上述两个维度的得分均显著高于非医学专业学生。其中，侵扰感是指个体因信息过载、社交过载与使用失控，而在社交媒体交互过程中产生的被打扰感与时空感；逃离意向则指个体萌生减少或终止社交媒体使用的行为倾向。

医学生的课程安排紧凑、学习任务繁重，学业压力压缩了医学上的可支配休闲时间，社交媒体信息传播“短平快”的特性，恰好契合医学生在碎片化时间内获取信息、满足休闲需求的行为诉求。然而，社交媒体的海量信息流极易使个体产生信息裹挟的心里疲惫感；此外，平台娱乐导向内容的普遍化(如粉丝文化参与、亚文化社群消费等)易引发个体过度沉浸，进而挤占学业时间，干扰正常的学习与生活。长此以往，个体易因社交媒体使用的失控感产生心理困扰，并萌发强烈的规避意愿，最终表现为医学生的社交媒体侵扰感与逃离意向显著高于非医学专业学生。

4.1.3. 不同年级大学生的社交媒体倦怠现状

大四学生的低价值感得分显著高于低年级学生，整体表现为低价值感随年级升高而递增的趋势。鉴于本研究样本以医学专业学生为主，该现象可能与高年级学生面临的学业压力与就业压力叠加效应有关。高年级学生受专业深化与职业规划的双重驱动，对信息获取效率与内容质量得到要求显著提升。然而当前社交媒体内容普遍存在娱乐化、商业化、同质化倾向难以匹配其学业信息需求，进而加剧其社交媒体倦怠体验。

4.2. 大学生的友谊质量现状

4.2.1. 不同性别大学生的友谊质量现状

本研究发现，女性大学生在伙伴关系与亲密性维度的得分均显著高于男性大学生，这与以往关于同

伴关系发展的研究结果一致[22]。相较于男性,女性的人际沟通能力整体更强,受社会角色期待的影响,女性也更为重视友谊关系的构建与维护。在日常人际互动中,女性更倾向于向同伴进行情感表露与自我呈现,这类自我表露行为有助于提升友谊双方的情感联结与亲密程度[21]。

4.2.2. 不同年级大学生友谊质量现状

本研究还发现,大四学生在帮助与支持维度的得分显著高于其他年级学生。Bauer 与 McAdams (2004) 的研究指出,面对同伴困境时,高年级学生表现出更强的帮助意愿与支持行为[23]。究其原因,其一,大四学生拥有更丰富的生活阅历与问题处理经验,能够为同伴提供更具可行性的问题解决方案;其二,高年级学生的心理成熟度与情绪稳定性更高,可更好地应对复杂人际情境与情感支持需求;其三,其社交网络与社会资源更为多元,能够为朋友提供多维度的现实支持与帮助。

4.3. 大学生社交媒体倦怠与友谊质量的关系

本研究发现社交媒体倦怠与现实友谊质量呈显著正相关,社交媒体倦怠与大学生现实友谊质量呈显著正向关联。

根据补偿性互联网使用理论,个体开展网络补偿的前提是虚拟环境能够切实填补其现实的心理需求缺口[20]。然而,当个体在线上空间遭遇社交过载与情绪耗竭时,网络环境本身便异化为新的应激源,阻滞了心理需求的满足。此时,个体通过调整社交行为策略实施反向代偿——即从线上虚拟环境撤回,将交往重心转向线下现实。社交媒体倦怠对现实友谊质量的正向重塑,正是这一“反向心理补偿”机制的集中体现。

首先,社交过载驱动个体启动自我保护性的心理撤回。社交媒体打破了传统熟人社交的边界,导致用户的社交网络被动膨胀。当维系过载人际关系的认知与情绪成本超出阈值时,社交媒体倦怠便演变为一种自我保护机制——个体通过主动收缩线上社交圈,降低平台使用频率,以规避情绪能量的过度耗竭,转而将时间投入个人空间与线下社交[3]。

其次,线上环境恶化强化了现实交往需求。社交媒体中的同质化倾向使其极易演变为群体观点偏移现象的高发场域。当个体发表与圈层主流观点相悖的言论时,遭受从众压力并超出应对阈值时,会产生身心耗竭感并选择退出平台[3]。而高质量的现实友谊能够满足个体的归属与情感需求,为其提供稳定的社会支持,缓冲线上应激事件的心理冲击[12]。

再次,“线上退缩”促成了向现实生活的“能量转移”。既有研究与元分析证实,网络高频使用往往伴随着对现实面对面互动的强烈渴望[24][25]。面对社交媒体的倦怠感,大学生主动减少无效的网络社交投入,将释放出的情感与时间资源重新倾注于现实熟人圈层的经营。这种“向现实回归”的行为调适,成功实现了对网络应激的反向心理补偿,进而显著提升了其现实友谊质量[3]。

同时,本研究也看到焦虑感维度与友谊质量没有显著相关。从 CIUT 视角推测:焦虑感更多来源于社交媒体内印象管理、错失焦虑,属于沉浸在网络内部的情绪困扰,尚未促使个体放弃线上补偿路径,因此不会驱动个体转向现实友谊,故与友谊质量不存在显著关联。

需要辩证看待的是,二者的正向关联并非普遍成立,存在多重边界条件,不能简化为“倦怠必然对应更高友谊质量”的结论。

第一,倦怠维度的边界。仅低价值感、侵扰感、回避与逃离意向等行为倾向类维度与友谊质量正相关,焦虑感维度则无显著关联。这说明只有当倦怠推动个体产生行为层面的退缩时,才会驱动社交资源向线下转移;若仅停留在情绪困扰层面,个体未放弃线上补偿路径,便不会作用于现实友谊质量。

第二,个体特征边界。该关联存在人群异质性:结合本研究结果,侵扰感与逃离意向更强的医学生、

低价值感更突出的高年级学生, 倦怠触发的线下转移效应可能更显著; 但如果现实社交基础薄弱、孤独水平较高的个体, 即便产生倦怠也可能难以有效经营线下关系。

第三, 线上社交场景的边界。正向关联更适用于陌生圈层、公共讨论等弱关系主导的泛社交场景; 若线上社交本身是现实友谊的延伸(如班级群、亲友圈), 社交媒体倦怠可能同步伴随线下互动回避, 此时正向关联会减弱甚至出现反转。

4.4. 本研究的局限性

(1) 横断面设计的局限。本研究虽然结果揭示了社交媒体倦怠与现实友谊质量之间的显著相关性, 但由于横断面数据无法确立变量在时间上的先后顺序, 因此无法推导确切的因果关系。未来可采用纵向追踪或交叉滞后设计检验因果关系。

(2) 样本代表性的局限。且样本集中于特定地区。这可能导致样本在人口学特征或社交媒体使用习惯上缺乏代表性, 从而限制了研究结果向更广泛大学生群体的推广性。后续研究宜采用分层随机抽样, 扩大样本覆盖面(如涵盖不同类型高校和专业), 以验证本结论的普遍适用性。

(3) 共同方法偏差的局限。本研究全部采用自陈问卷收集数据, 虽经 Harman 单因子检验未发现严重共同方法偏差, 但仍难以完全规避社会赞许性、回忆偏差等自陈法固有问题。未来可结合社交媒体行为数据、同伴评定等多源数据, 通过多方法设计提升结果客观性。

5. 结论

(1) 大学生社交媒体倦怠整体处于中等水平, 倦怠各维度中低价值感得分最高, 焦虑感得分最低。人口学差异分析显示: 女性大学生在焦虑感维度的得分显著高于男性大学生; 医学专业学生在侵扰感与逃离意向维度的得分显著高于非医学专业学生; 低价值感水平随年级升高呈递增趋势, 大四学生的低价值感得分显著高于大一、大二及大三学生。

(2) 大学生友谊质量整体处于中高水平。人口学分析显示: 女性大学生在伙伴关系与亲密性维度的得分显著高于男性大学生; 大四学生在帮助与支持维度的得分显著高于其他年级学生。

(3) 大学生社交媒体倦怠与友谊质量存在显著关联。相关分析结果表明, 社交媒体倦怠总分及低价值感、侵扰感、回避意向、逃离意向四个维度均与友谊质量呈显著正相关, 焦虑感维度与友谊质量无显著相关; 线性回归分析进一步证实, 社交媒体倦怠与大学生现实友谊质量呈显著正向关联, 可解释友谊质量 21.3% 的变异。

总体而言, 本研究初步揭示了大学生社交媒体倦怠与现实友谊质量的关联特征, 但受研究设计所限, 二者的因果方向尚不明确, 后续仍需通过纵向研究进一步验证。

参考文献

- [1] Punyanunt-Carter, N.M., Cruz, J.J.D.L. and Wrench, J.S. (2018) Analyzing College Students' Social Media Communication Apprehension. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **21**, 511-515.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0098>
- [2] 中国互联网络信息中心. 第 57 次《中国互联网络发展状况统计报告》[R/OL].
<https://www.cnnic.cn/n4/2026/0304/c88-11549.html>, 2026-02-05.
- [3] 韩林玲. 社交媒体倦怠的影响因素及后果研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州财经大学, 2022.
- [4] 李宏, 李微. 社交媒体倦怠研究述评与展望[J]. 情报科学, 2017, 35(9): 172-176.
- [5] Holliday, H. (2018) Meet Gen Z: The Social Generation.
<https://www.4hoteliers.com/features/article/11088>
- [6] 张庆芳. 社交媒体倦怠的量表编制[D]: [硕士学位论文]. 厦门: 厦门大学, 2017.

- [7] 刘鲁川, 李旭, 张冰倩. 基于扎根理论的社交媒体用户倦怠与消极使用研究[J]. 情报理论与实践, 2017, 40(12): 100-106.
- [8] 李旭, 刘鲁川, 张冰倩. 认知负荷视角下社交媒体用户倦怠及消极使用行为研究——以微信为例[J]. 图书馆论坛, 2018, 38(11): 94-106.
- [9] 刘国亮, 张汇川, 刘子嘉. 移动社交媒体用户不持续使用意愿研究——整合错失焦虑与社交媒体倦怠双重视角[J]. 情报科学, 2020, 38(12): 128-133.
- [10] 李静. 微信青年用户的社会比较活动与社交媒体倦怠研究[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2022, 51(4): 138-147.
- [11] 戴斌荣, 彭美. 同伴友谊质量与留守儿童社会适应性的关系: 有调节的中介模型[J]. 心理科学, 2021, 44(6): 1361-147.
- [12] 牛凯宁, 李梅, 张向葵. 青少年友谊质量和主观幸福感的关系: 一项元分析[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(3): 407-418.
- [13] Bukowski, W.M., Hoza, B. and Boivin, M. (1994) Measuring Friendship Quality during Pre- and Early Adolescence: The Development and Psychometric Properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 471-484. <https://doi.org/10.1177/0265407594113011>
- [14] 万晶晶. 初中生友谊发展与其与攻击行为的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2002.
- [15] 周丹, 高一然, 边玉芳. 高中生未来取向的特征及其与友谊质量和自尊的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30(10): 738-744.
- [16] 雷雳, 王伟. 青少年移动社交媒介使用与其友谊质量的关系[J]. 心理与行为研究, 2015, 13(5): 664-670.
- [17] 王伟, 王兴超, 雷雳. 移动社交媒介使用行为对青少年友谊质量的影响: 网络自我表露和网络社会支持的中介作用[J]. 心理科学, 2017, 40(4): 870-877.
- [18] 连帅磊, 田媛, 孙晓军. 主动性社交网站使用与青少年友谊质量的关系: 积极反馈和人际不确定性的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(2): 197-204.
- [19] 钟萍, 邓慧华, 张光珍. 青少年友谊关系质量与社交焦虑的相互影响: 一项交叉滞后分析[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(6): 727-733.
- [20] Kardefelt-Winther, D. (2014) A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- [21] Berinsky, A.J. (2004) Can We Talk? Self-Presentation and the Survey Response. *Political Psychology*, 25, 643-659. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2004.00391.x>
- [22] 范兴华, 方晓义. 大学生友谊质量量表中文版信度与效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 133-134.
- [23] Bauer, J.J. and McAdams, D.P. (2004) Personal Growth in Young Adulthood: The Role of Personality and Social Support. *Journal of Personality*, 72, 479-508.
- [24] 张云运, 陈会昌. 青少年特质情感、朋友冲突解决策略对友谊质量的影响[J]. 心理科学, 2011, 34(1): 125-130.
- [25] Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q. and Gu, C. (2022) Social Networking Site Use and Loneliness: A Meta-Analysis. *The Journal of Psychology*, 156, 492-511. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2101420>