

# 社交媒体时代大学生群体性孤独现象调查与对策

欧文洁, 刘晓婷

滁州学院, 安徽 滁州

收稿日期: 2022年7月20日; 录用日期: 2022年9月13日; 发布日期: 2022年9月21日

---

## 摘 要

互联网的到来, 给人们提供了诸多便利, 其中一项便利, 就是通过网络进行社交。然而, 根据雪莉·特克尔的观点, 在网络世界中, 我们时常感到孤独, 却又害怕被亲密关系束缚。本文通过滚雪球方式的问卷调查, 以滁州学院大学生为例, 探讨社交媒体时代下的大学生群体性孤独现象。

## 关键词

群体性孤独, 人际交往, 社交媒体

---

# Investigation and Countermeasures of College Students' Group Loneliness in the Era of Social Media

Wenjie Ou, Xiaoting Liu

Chuzhou University, Chuzhou Anhui

Received: Jul. 20<sup>th</sup>, 2022; accepted: Sep. 13<sup>th</sup>, 2022; published: Sep. 21<sup>st</sup>, 2022

---

## Abstract

The advent of the Internet has provided people with many conveniences, one of which is to socialize through the Internet. However, according to Sherry Turkle, in the online world, we often feel lonely, but we are afraid of being bound by intimate relationships. Through a snowball questionnaire survey, this paper takes Chuzhou University students as an example to explore the group

## loneliness of college students in the era of social media.

### Keywords

Group Loneliness, Interpersonal Communication, Social Media

Copyright © 2022 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

根据第 49 次《互联网发展状况统计报告》，截至 2021 年 12 月，我国网民规模达 10.32 亿，互联网普及率为 73.0%，网民使用手机上网的比例达 99.7%，手机仍是上网的最主要设备，其中即时通信应用的使用率达到 97.5%，用户规模达 10.07 亿[1]。毫无疑问，网络已经成为人们生活的常态，移动社交是人们上网的首选并得到极大满足。网络社交的普及给人们的生活带来了极大的便利，人们通过社交媒体拉近了彼此的距离，确证了麦克卢汉“地球村”的预言[2]；另一方面，网络也带来了相应的负面影响，部分人存在线下社交障碍，人际关系维持不顺，人与人之间相顾无言，如“熟悉的陌生人”，这便是雪莉·特克尔在《群体性孤独》一书中所描述的现象[3]。

网络是把双刃剑，社交媒体在带给人们方便的同时，也产生了不少负面效果，如信息茧房、碎片化记忆等。群体性孤独是伴随着网络产生的，社交媒体深刻影响了大学生的人际交往方式，他们对于技术期待更多，对身边人却不能更亲密。作为网络原住民，也作为国家未来栋梁，心理亚健康问题不可忽视。通过对滁州学院大学生群体性孤独进行研究，找出症结所在，提出相对应的建议，切实缓解滁州学院大学生的群体性孤独问题，并推而广之，是笔者为当下大学生的身心健康发展提供的微薄之力。

## 2. 基于问卷调查的大学生群体性孤独现象分析

### 2.1. 问卷调查的设计

本调查问卷以滁州学院大学生为研究对象，将已有的文献资料以及相关研究作为基础，结合问卷所得到的数据，从中考察社交媒体时代下群体性孤独在大学生群体中的现状并提出一些解决性建议，为大学生在社交网络时代的群体性孤独做出一些绵薄之力。

此问卷在结合已有相关研究问卷的基础上，根据实际情况自行设计并进行相应的修改。调查问卷由 19 道选择题构成，其中单选题 14 道，多选题 5 道。大纲框架分为基本信息；自我认知判定；社交媒体的使用；大学生社交；群体性孤独现象。

由于篇幅有限，笔者选取具有代表性的数据进行分析。

### 2.2. 研究假设

笔者以滁州学院大学生为例，通过发放线上调查问卷的方式，针对社交媒体时代下大学生群体性孤独这一现象进行考察与研究。笔者假设的问题研究有二：

- 1、被调研人群存在网络依赖；
- 2、社交媒体加剧被调研人群的焦虑感、依赖感、孤独感。

### 2.3. 调查问卷的数据收集及分析

#### 2.3.1. 基本情况统计

该研究以滁州学院大学生为研究对象，所调查的学生群体涉及滁州学院各个院部、各个年级，调查问卷所收集的数据共 501 份。如图 1，男性数据 241 份，占比 49.1%，女性数据 260 份，占比 51.9%；大一年级的数据 117 份，占比 23.35%，大二数据 122 份，占比 24.35%，大三数据 161 份，占比 32.14%，大四数据 101 份，占比 20.16%；院系方面，地理信息与旅游学院、机械与电气工程学院、生物与食品工程学院、数学与金融学院、文学与传媒学院、教育科学学院、美术与设计学院、计算机与信息工程学院、材料与化学工程学院、土木与建筑工程学院、经济与管理学院、外国语学院、音乐学院、体育学院的数据为 24 份、39 份、12 份、23 份、256 份、16 份、18 份、22 份、14 份、18 份、31 份、12 份、10 份、6 份，其中所占比例分别为 4.79%、7.78%、2.4%、4.59%、51.1%、3.19%、3.59%、4.39%、2.79%、3.59%、6.19%、2.4%、2% 以及 1.2%。如图 2，在四个年级中，大三所填数据最多，所占比例为 32.14%；在十四个院系中，文学与传媒学院所占比例最大，为 51.1%。

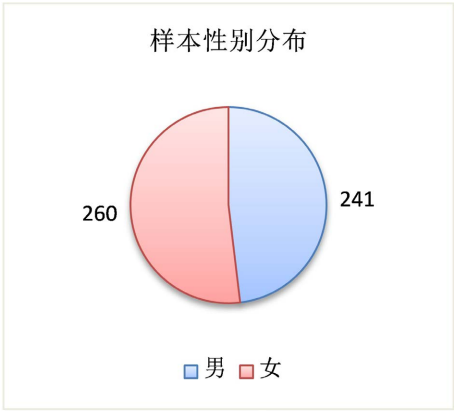


Figure 1. Sample sex distribution  
图 1. 样本性别分布

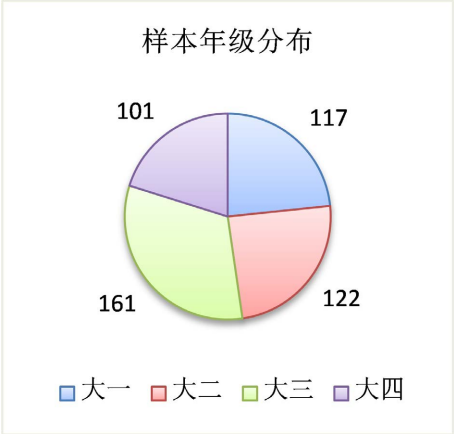


Figure 2. Sample grade distribution  
图 2. 样本年级分布

#### 2.3.2. 调查问卷分析

##### 1) 自我认知判定情况分析

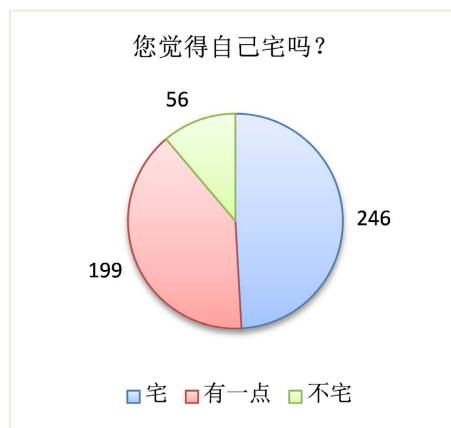


Figure 3. Self analysis 1

图 3. 自我分析情况 1

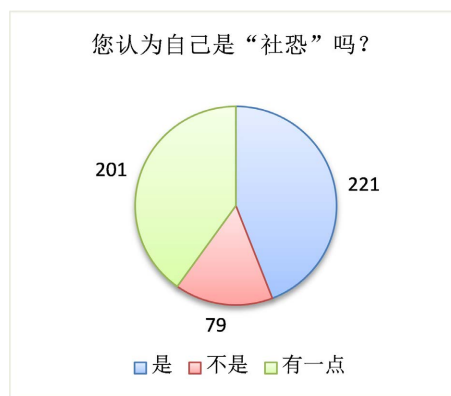


Figure 4. Self analysis 2

图 4. 自我分析情况 2

如图 3 所示, 246 人(49.1%)认为自己宅, 199 人(39.72%)认为自己有一点宅, 56 人(11.18%)认为自己不宅; 如图 4 所示, 221 人(44.11%)表示自己是“社恐”, 201 人(40.12%)表示自己有一点“社恐”, 79 人(15.77%)表示自己不是“社恐”。根据所调查数据, 不难看出, 对于大学生群体而言, 宅与“社恐”已经成为了很常见的现象。

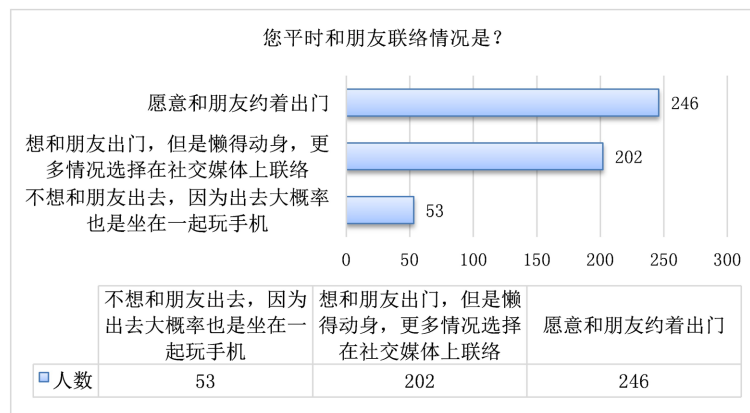


Figure 5. Self analysis 3

图 5. 自我分析情况 3

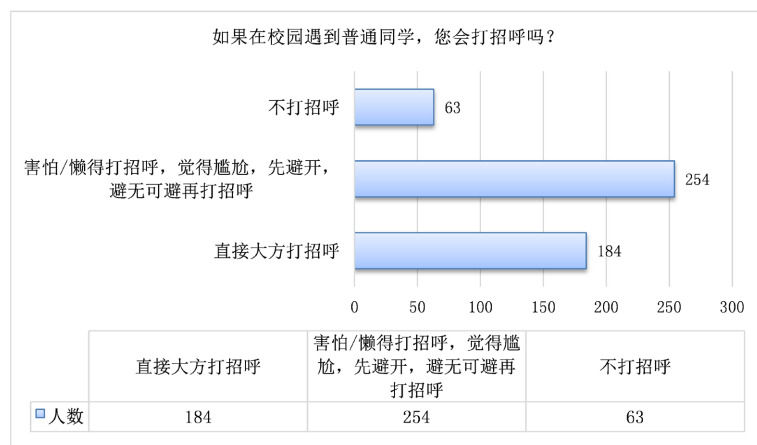


Figure 6. Self analysis 4  
图 6. 自我分析情况 4

如图 5 所示, 202 人(40.32%)在与朋友联络方面表达出一定的意愿, 但由于心理与身体上的懒惰, 大多数情况会选择社交媒体渠道进行聊天; 53 人(10.58%)表示不想和朋友出去, 因为即使出去, 大概率也是和朋友坐在一起玩手机, 身在近旁, 心在他乡。但也有 246 人(49.1%)表示愿意和朋友一起约着出门, 近乎一半的数据, 表现出大学生对于现实社交还是怀有一定的期待与愿意。

大学生的社交场所一般会基于校园展开。根据图 6 所示, 如果在校园中遇到普通同学, 184 人(36.73%)会直接大方打招呼, 而 63 人(12.57%)会选择不打招呼, 254 人(50.7%)则对于打招呼这种行为产生害怕、懒惰、尴尬的心理。对于这类大学生来说, 躲避是他们的第一反应, 如果躲不开, 便会根据具体情况再进行是否打招呼的考虑。

表情包作为一种数字符号, 活跃于各大网络平台中。对于大学生来说, 表情包不仅仅是一种消遣娱乐的存在, 更是一种网络社交的仪式感。如图 7 所示, 在 501 份数据中, 有 448 人(89.42%)表示会在社交媒体上发送表情包, 而只有 53 人(10.58%)相反。由此可见, 表情包在大学生们的社交生活中已成为一种不可忽视的存在。

据图 8 所示, 354 人(79.02%)认为, 在网络上与人相处, 表情包具有展示自己友善、亲和的用处, 这种基于图示的数字符号的自我呈现可以更好地拉近与聊天者的距离; 230 人(51.34%)则认为, 如果聊天时觉得尴尬, 表情包可以作为一个很好的过渡, 方便转换话题或者结束对话。

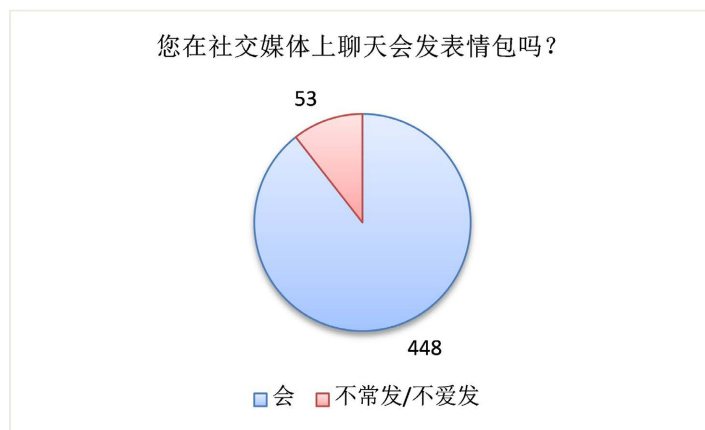


Figure 7. Self analysis 5  
图 7. 自我分析情况 5

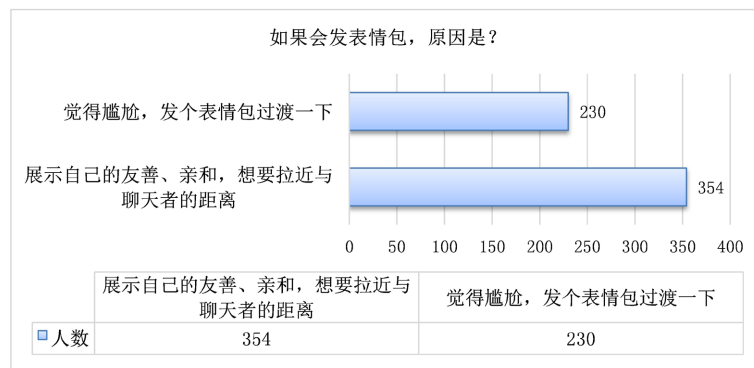


Figure 8. Self analysis 6

图 8. 自我分析情况 6

## 2) 社交媒体的使用情况分析

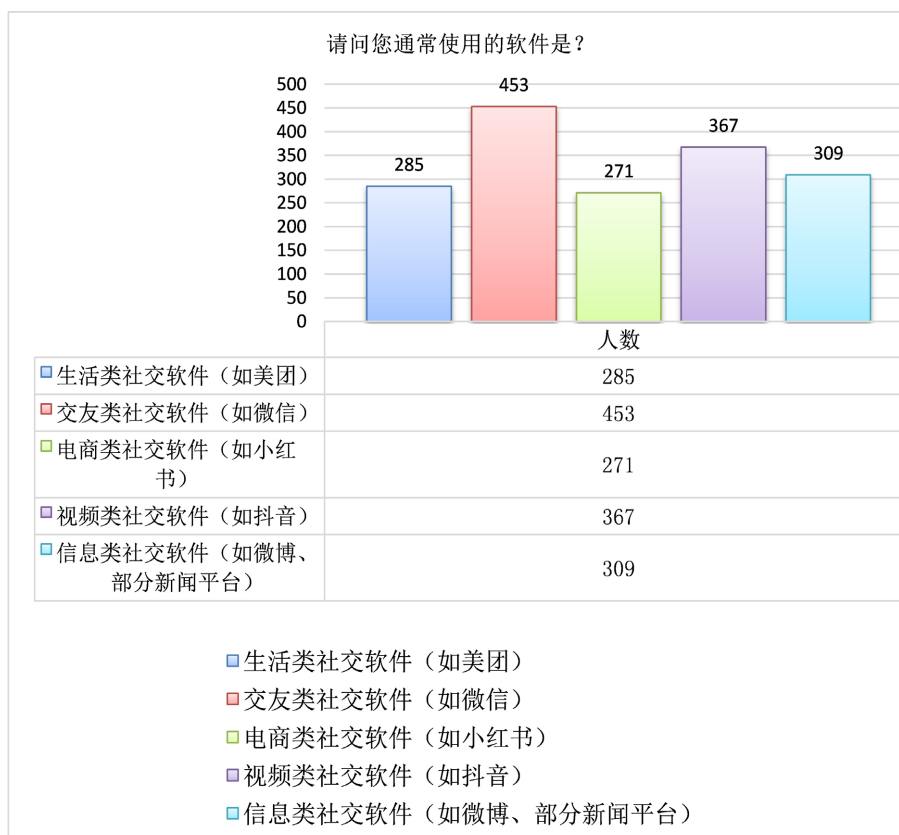


Figure 9. Social media usage software

图 9. 社交媒体使用软件情况

各种各样的社交媒体在网络上给大学生搭建了一片娱乐休闲的天地。据图 9 所示, 经常使用生活类社交软件(如美团)的有 285 人(56.89%); 使用交友类社交软件(如微信)的有 453 人(90.42%); 使用电商类社交软件(如小红书)的有 271 人(54.09%); 使用视频类社交软件(如抖音)的有 367 人(73.25%); 经常使用信息类社交软件(如微博、部分新闻平台)的有 309 人(61.68%)。从这些数据中, 不难看出, 这些社交媒体软件的存在给大学生的生活提供了便捷的生活。

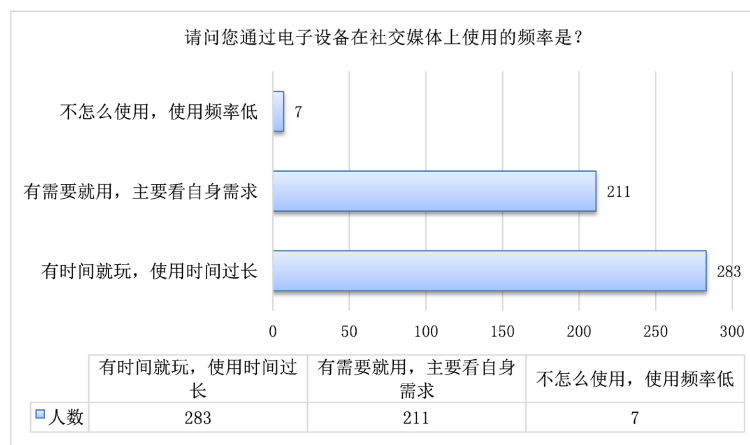


Figure 10. Social media usage frequency

图 10. 社交媒体使用频率情况

据图 10 所示, 在电子设备在社交媒体上使用频率方面, 283 人(56.49%)表示有时间就玩, 使用时间过长; 211 人(42.12%)表示有需要就用, 主要看自身需求。从这两组数字可以得出, 在调查的数据中, 部分大学生在社交媒体网络上使用频率较高, 而仅仅只有 7 人(1.4%)表示自己对于社交媒体并不怎么使用, 使用频率低。

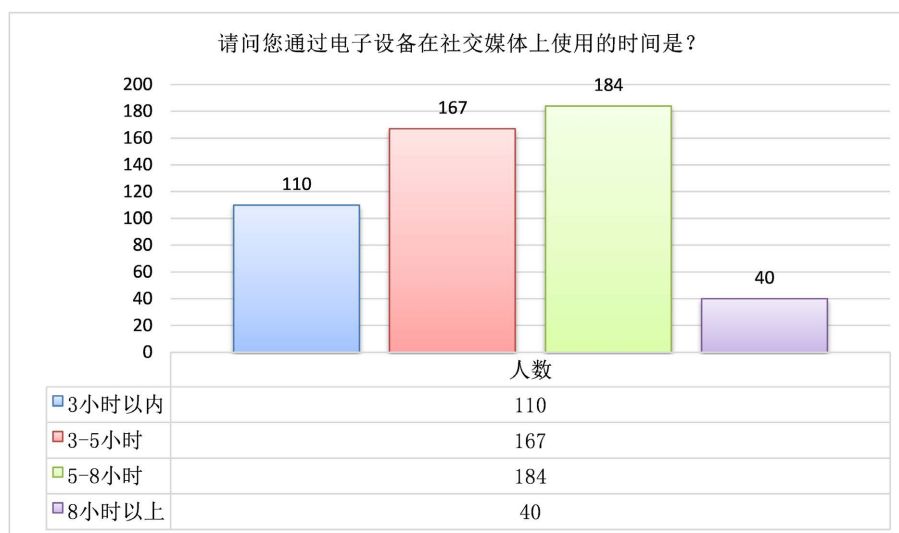


Figure 11. Social media usage time

图 11. 社交媒体使用时间情况

根据图 11 所示, 社交媒体使用时间在 3 小时以内的大学生为 110 人(21.96%); 时长在 3~5 小时的大学生为 167 人(33.33%); 5~8 小时的有 184 人(36.73%); 在 8 小时以上的有 40 人(7.98%)。这些数据较为直观地展现了大学生们使用社交媒体的时间情况, 其中, 被调查者使用时间最长的范围集中于 3~5 小时、5~8 小时, 此外, 也有部分大学生每天超出 8 小时去使用社交媒体, 使用时间过长。

根据调查问卷的安排, 大学生们在社交媒体上的使用目的分为三类: 娱乐, 学习、获取信息以及交友通讯。根据图 12 所示, 431 人(86.03%)的目的为娱乐; 392 人(78.24%)的目的为学习、获取信息; 422 人(84.23%)的目的为交友通讯。由此可见, 社交媒体给大学生的生活提供了诸多便利。

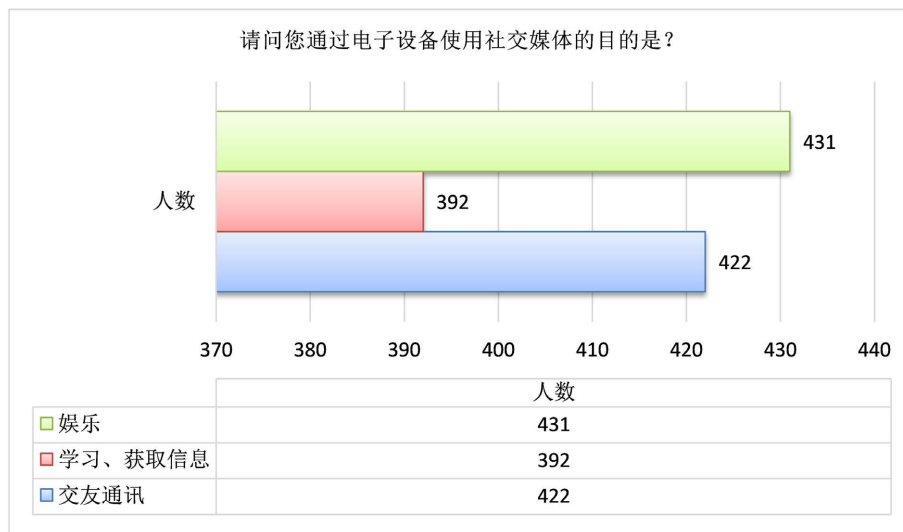


Figure 12. Purpose of social media use

图 12. 社交软件使用目的情况

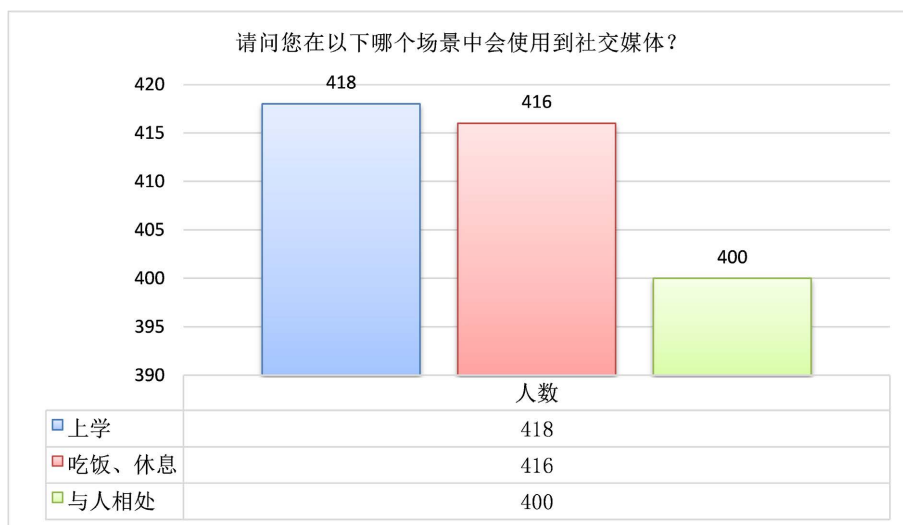


Figure 13. Social media usage scenarios

图 13. 社交软件使用场景情况

据图 13 所示, 418 人(83.43%)表示在上学这一场景中较容易使用到社交媒体; 416 人(83.03%)表示在吃饭、休息的场景中较容易使用到社交媒体; 400 人(79.84%)表示在与人相处的场景中较容易使用到社交媒体。社交媒体具有的多种优势在大学生日常生活中体现出了方方面面。

### 3) 大学生社交情况分析

在被调查者中, 针对大学生社交情况方面, 有 265 人(52.89%)认为线上交朋友较为容易, 比如网络、社交媒体; 90 人(17.96%)认为线下交朋友较为容易, 比如现实、面对面; 另外 146 人(29.14%)则认为线上与线下的交友方式都差不多。据图 14 的数据中可以得出, 社交媒体对于大学生的社交产生了较大的影响, 绝大多数的大学生认为网络上的社交更加容易。

对于大学生而言, 组织、社团等团体的存在无疑是一种社交的绝佳渠道。据图 15 所示, 在被调查者中, 有 454 人(90.62%)加入了类似的团体; 仅有 47 人(9.38%)未加入。



本问卷针对加入组织、社团等团体的 454 名大学生继续展开调查, 据图 16 所示, 90 人(19.82%)认为自己完全可以融入, 和组织、社团里的大部分人和谐相处; 234 人(51.54%)认为自己基本能融入, 但偶尔也会觉得尴尬; 112 人(24.67%)认为自己没有参与感, 没有感觉到自己是团队中的一份子; 剩下 18 人(3.96%)则后悔加入, 对此感觉到反感。

#### 4) 群体性孤独现象情况分析

据图 17 所示, 343 人(68.46%)表示自己在社交媒体中体会过孤独感; 279 人(55.69%)表示自己有过焦虑感; 305 人(60.88%)表示自己有一定的拖延症; 另外, 还有 321 人(64.07%)觉得自己对于社交媒体产生了依赖感。这些数据很好地说明了, 在社交媒体时代下, 网络带给大学生的不仅仅是便利, 也带来了一定程度上的心理亚健康问题。

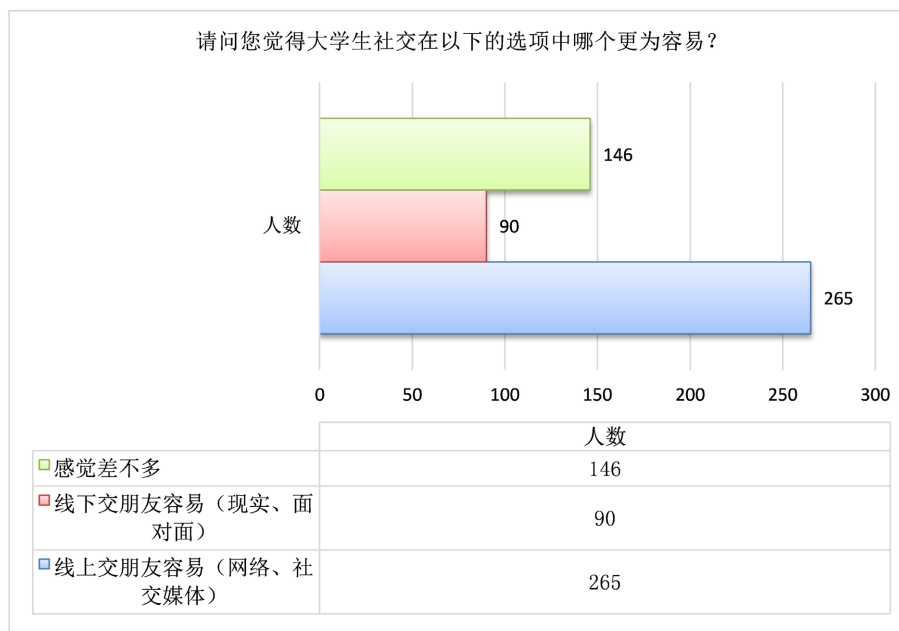


Figure 14. Social situation analysis 1

图 14. 社交情况分析 1

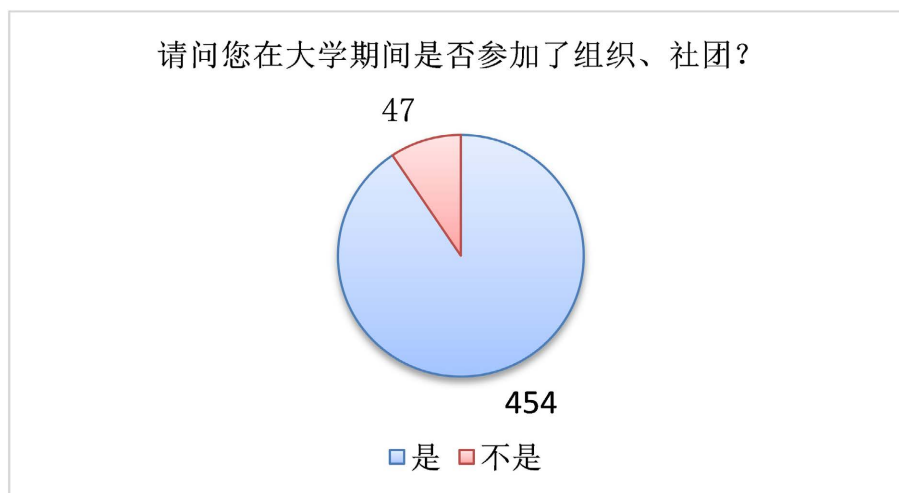


Figure 15. Social situation analysis 2

图 15. 社交情况分析 2

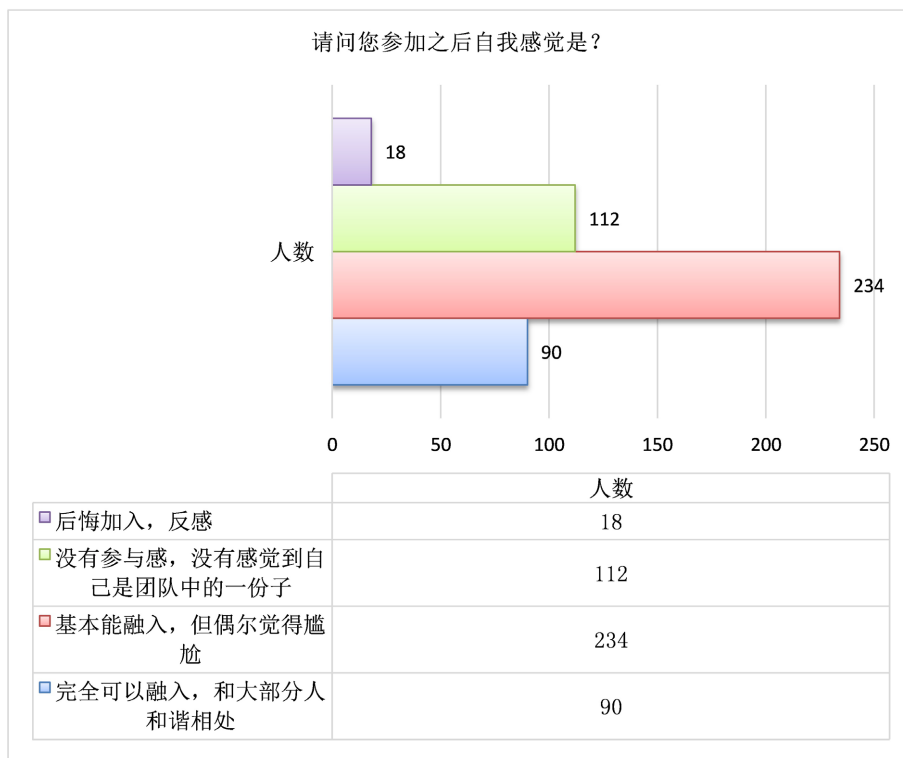


Figure 16. Social situation analysis 3

图 16. 社交情况分析 3

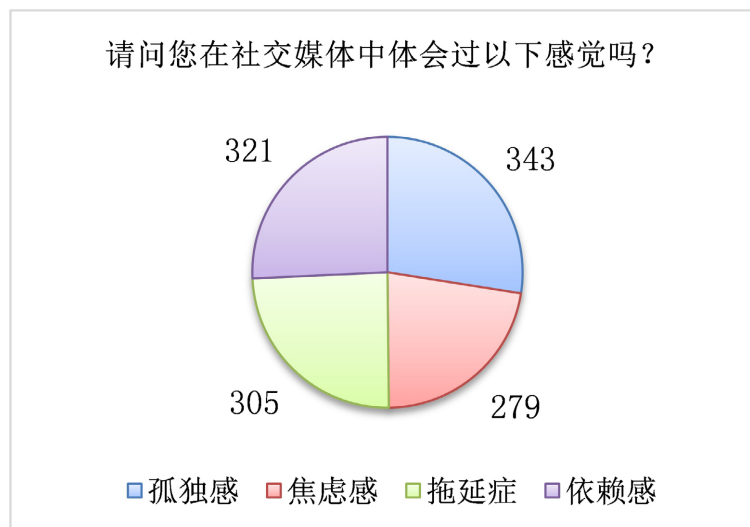


Figure 17. Analysis of group loneliness 1

图 17. 群体性孤独情况分析 1

在调查问卷的最后, 笔者针对群体性孤独提出最后一个问题: 在当今社交媒体时代, 作为大学生的你, 是否认为社交媒体加剧了自身的孤独感?

据图 18 所示, 187 人(37.33%)持肯定态度; 140 人(27.94%)持反对态度; 174 人(34.73%)则表示不好说明。由此可见, 在大学生群体中, 他们对于自身的心理状态有一定的观察, 并且并没有完全抱有悲观的心态认为社交媒体加剧了自身的孤独感。

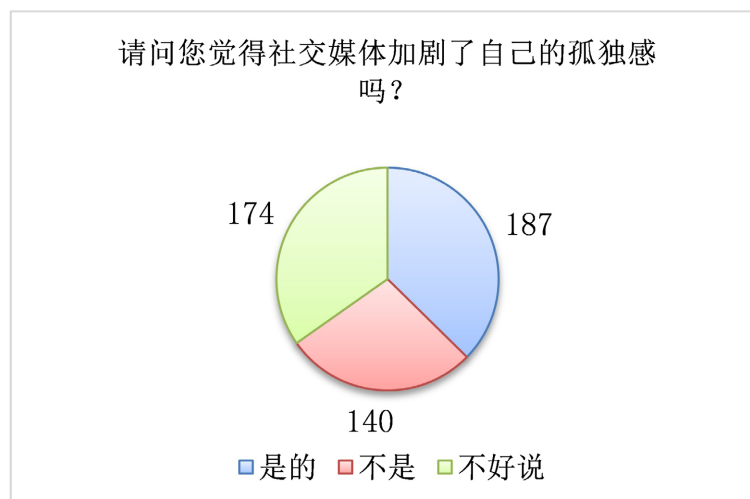


Figure 18. Analysis of group loneliness 2

图 18. 群体性孤独情况分析 2

### 3. 研究结果

#### 3.1. 假设验证

##### 3.1.1. 被调研人群存在网络依赖

根据图 9 社交媒体使用软件情况, 54.09% 的人通常使用电商类社交软件(如小红书); 56.89% 的人通常使用生活类社交软件(如美团); 61.68% 的人通常使用信息类社交软件(如微博、部分新闻平台); 73.25% 的人通常使用视频类社交软件(如抖音); 而 90.42% 的人通常使用交友类社交软件(如微信)。社交媒体在方方面面影响着大学生的生活, 对于大学生来说, 可能电商类、生活类的软件不是必需的, 但是交友类的软件一定是必要的。

根据图 10 社交媒体使用频率情况可得出, 56.49% 的人表示有时间就玩, 使用时间过长; 42.12% 的人表示有需要就用, 主要看自身需求; 仅有 1.4% 的人表示自己不怎么使用, 使用频率低。根据图 11 社交媒体使用时间情况可得出, 使用时长在 3 小时以内的人有 21.96%; 在 3~5 小时之间的有 33.33%; 在 5~8 小时之间的有 36.73%; 在 8 小时以上的有 7.98%。由此可以看出, 部分大学生的闲暇时光是与社交媒体度过的且使用时间过长。

因此, 笔者认为, 被调研人群存在网络依赖的情况是存在的。

##### 3.1.2. 社交媒体加剧被调研人群的焦虑感、依赖感、孤独感

据图 3 可得出, 有 49.1% 的人认为自己宅; 39.72% 的人认为自己有一点宅; 剩下 11.18% 的人则表示自己不宅。而在图 4 中, 44.11% 的人认为是; 40.12% 的人认为自己有一点; 剩下 15.77% 的人则认为自己不是。从这两组数据中, 可以看出, 被调研人群中的大多数存在宅、“社恐”的情况, 而这种情况也会在一定程度上对于他们的社交造成问题。

对于大学生来说, 组织、社团等团体是交友的有效途径。据图 15 (请问您在大学期间是否参加了组织、社团)中的数据, 90.62% 的人参加了类似组织, 未参加类似组织的, 比例不超过百分之十。而在参与的这些人中, 完全可以融入的只有 19.82%; 基本能融入占 51.54%; 没有参与感的占 24.67%; 甚至存在 3.96% 的比例表示自己后悔加入。种种数据可以表明, 社交对于大学生群体来说, 并不是一帆风顺的。

据图 17 (请问您在社交媒体中体会过以下感觉吗)、图 18 (请问您觉得社交媒体加剧了自己的孤独感

吗), 68.46%、55.69%、60.88%、64.07%的人分别在社交媒体上体会过孤独感、焦虑感、拖延症以及依赖感。并且, 有 37.33%的人认为社交媒体加剧了自己的孤独感; 34.73%的人则表示不确定; 剩下 27.94%的人则认为没有这种情况。据数据来看, 部分大学生已经在社交媒体上察觉到了自己的孤独感等情况, 并且, 只有 27.94%的人对于社交媒体加剧自身群体性孤独持反对意见。

### 3.2. 社交媒体时代缓解大学生群体性孤独现象的对策

#### 3.2.1. 正视自我, 大胆表达

基于马斯洛需求层次理论[4], 人类的需求最高层次便是自我的需要。与高中紧张的生活不同, 大学的时间较为松散、自主, 因此, 大多数大学生进入大学校园时便会时常觉得迷茫, 这种迷茫体现在他们既不知道如何更好地度过大学生涯, 也对未来的就业不知所措。社交媒体为大学生构建的网络世界虽丰富多彩, 但是这种被构建的虚拟世界终究代替不了现实的世界, 网络上呈现的自我终究不是现实完整的自我。独处并不总是孤独的, 相反, 适当的独处也可以为焦虑的自我提供一份宁静。为了缓解这种孤独感, 大学生们必须要正视自我, 学会独处。

人是社会化的动物, 社交必不可少。对于具有群体性孤独这一心理状态的大学生来说, 在其内心深处, 孤独并不是他们所想要的。与线上交友相比, 线下交友更具有实在性。社交网络虽然给了大学生群体独一无二的关注, 但是长时间的网络“表演”也会给人们带来心灵上的疲惫。勇敢表达, 大胆社交, 积极迈出第一步, 也许就会收获不一样的生活。

#### 3.2.2. 家庭温暖, 重视亲密

家庭亲密的缺失是造成大学生群体性孤独的重要原因[5]。由于电视机等大众媒介的存在, 这些大学生成长的过程中, 与他们相伴更多的, 往往不是父母的陪伴, 而是这些媒介。对于家长来说, 电视机这种休闲娱乐的媒介往往是哄孩子的绝佳方式, 再加上中国社会传统的家长权威观念导致其与孩子沟通不畅, 越来越多的孩子便在这种缺乏亲密沟通的环境中长大了。长大后的他们, 往往在与他人的相处中缺乏安全感。再加上网络通讯的发展, 线上沟通成为人们联系的第一选择, 面对面接触的机会减少, 孤独感在加剧。因此, 家庭的温暖对于缓解大学生群体性孤独这一问题非常重要, 即使他们已经长大成人, 但仍旧渴望亲密。

#### 3.2.3. 社会重视, 关怀引导

对于大学生群体来说, 阳光、积极、青春是他们的特征, 但是, 焦虑、拖延、孤独感这种心理亚健康状态也是他们身上所具备的。造成这种心理现象的, 除了大学生本身、家庭的因素外, 社会所带来的影响是至关重要的, 人们生活在社会里, 时时刻刻都在接收着来自外部的影响。社会团体、相关部门机构的力量是不可小觑的, 大学生的心理状态需要社会的关怀引导。

#### 3.2.4. 技术规范, 良性发展

随着媒介技术的发展, 其身上的媒介责任也在引发众多学者的深思。梅塞尼总结了三种不同的技术道德观, 分别是技术“善”论、技术“恶”论以及技术“中性”论。然而, 技术作为一种媒介, 单靠自身的力量是发挥不了太多的作用的, 其关键还在于使用者身上。信息时代给人们的生活提供了难以言表的便利, 但是也带来了许多不良的影响。网络的娱乐化、信息的低俗化等现象越来越明显, 大学生群体的网络环境需要相关媒介部门的重视。媒介技术在产生经济利益的同时, 也更应该考虑自身的社会责任, 向善发展。

## 4. 结语

结合前人的研究成果, 通过此次调查问卷数据来看, 在社交媒体时代, 大学生群体性孤独现象的确

存在。

事物具有两面性, 社交媒体为大学生的生活提供了另一种方式, 但是也给他们的心理生活带来了一定的负面影响, 这种负面影响, 虽存在于心理, 却给他们的日常现实生活带来了一定的麻烦。越来越多的大学生囿于技术的亲密, 却对现实的接触产生距离。而造成这种原因的, 既有网络社会化的人际交往, 也有自我情感受挫、自我认知的偏差; 既有娱乐化碎片化的时代环境, 也有家庭和城市化的双重影响。

从始至终, 媒介对于人们来说, 只是一个工具。如何去使用这个工具, 发挥它的最大值, 还在于使用者自身。因此, 大学生们需要正视自己的内心需求, 勇于表达自己, 打破网络交际上所带来的社交隔阂, 在社会与媒介的引导下, 发展自我。

值得高兴的是, 越来越多的大学生意识到了自身的焦虑、不安、孤独感, 并愿意为之进行改变。从调查问卷便可以看出, 在对于和朋友联络的状况来看, 接近一半的大学生表示愿意和朋友约着出门, 受访者对于线下社交感觉到拘束的同时又充满期待。

## 基金项目

滁州学院 2021 年国家级大学生创新创业训练计划项目“社交媒体时代大学生群体性孤独现象研究——基于对滁州学院的调查(202110377064)”研究成果之一。

## 参考文献

- [1] 武晓莉. 中国网民规模达 10.32 亿[N]. 中国消费者报, 2022-03-03(003).  
<https://doi.org/10.28867/n.cnki.nxfzb.2022.000442>
- [2] (加拿大)马歇尔·麦克卢汉, 著. 理解媒介[M]. 何道宽, 译. 江苏: 译林出版社, 2011.
- [3] (美)雪莉·特克尔, 著. 群体性孤独[M]. 周逵, 刘菁荆, 译. 浙江: 浙江人民出版社, 2014.
- [4] (美)亚伯拉罕·马斯洛. 动机与人格[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2007.
- [5] 辛小燕. 社交网络时代的大学生群体性孤独问题研究——以广西大学学生为例[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西大学, 2017.