

社交网络对大学生互动模式与心理健康的影响

许 敏

咸阳师范学院 陕西咸阳 712000

摘 要：社交网络已成为大学生日常社交、学习和娱乐的重要工具，对其互动模式和心理健康产生了深远影响。本研究通过问卷调查和深度访谈，分析大学生社交网络使用情况及其对心理健康的影响，并探讨不同社交平台的作用机制。研究发现，社交网络改变了大学生的社交方式，使线上互动增强但线下交流减少，部分学生因过度依赖社交网络而出现心理问题。为促进大学生健康使用社交网络，本研究还提出了帮助大学生在享受社交网络便利的同时，降低其潜在的心理风险的策略。

关键词：社交网络；大学生；互动模式；心理健康

引言

随着信息技术的飞速发展，社交网络不仅为人们提供了便捷的沟通渠道，还深刻改变了传统的互动模式。作为信息技术的主要使用群体之一，大学生广泛依赖社交平台，社交网络的普及影响了他们的沟通方式、信息获取途径及社会关系。微信、QQ、微博、小红书、抖音等社交平台不仅成为大学生维系社交关系的重要工具，也成为获取娱乐、资讯和学习资料的主要来源。然而，社交网络的广泛应用不仅带来了便利，也引发了一系列问题。研究表明，社交网络在促进人际沟通和增加社会支持的同时，也可能导致社交焦虑、网络成瘾、孤独感和抑郁等心理健康问题。因此，如何在享受社交网络带来的便利的同时，降低其可能带来的心理风险，已成为心理学、社会学和教育学等领域的重要研究课题。

本研究旨在探讨社交网络如何改变大学生的互动方式、社交网络使用与心理健康的关系，以及其对大学生心理健康的正负面影响和作用机制。通过研究这些问题，可以更好地理解社交网络对大学生的双重影响，为教育政策和心理健康干预提供理论依据。

项目：本论文系咸阳师范学院2018年度辅导员专项科研项目：网络背景下大学生学业现状调查研究（FDYZX102）研究成果。

作者简介：许敏，1988.10，女，汉族，咸阳师范学院讲师，硕士研究生学历，研究方向为思想政治教育。

一、文献综述与展望

1. 社交网络的定义与发展

社交网络（Social Network）是指个人或群体通过数字平台建立和维护社交关系的虚拟空间。它涵盖了社交媒体（如微博、微信、QQ、Facebook）、论坛（如知乎、贴吧）以及短视频平台（如抖音、快手）等多种形式。社交网络的发展经历了从传统社交（如面对面交流、书信）向网络社交（如即时通讯、社交媒体）再到大数据驱动的智能社交（如个性化推荐、社交算法）的演变。

在大学生群体中，社交网络的普及程度极高，已成为他们获取信息、社交互动和自我表达的重要渠道。研究表明，超过90%的大学生每天使用社交网络，其中微信、微博和QQ等平台的使用率最高。随着短视频社交的兴起，越来越多的大学生倾向于通过抖音、快手等平台进行碎片化社交。社交网络不仅重塑了大学生的社交方式，还深刻影响着他们的认知模式和心理状态^[1]。

2. 大学生互动模式的变化

社交网络的兴起改变了大学生的互动模式，使传统的线下面对面交流逐渐被线上互动取代。研究表明，社交网络使大学生的社交范围扩大，互动更加高频，但社交关系的深度却有所下降。

（1）线上互动增强，线下交流减少：社交网络提高了大学生的沟通效率，使他们能够随时随地进行互动。然而，这种便捷性也削弱了面对面交流的必要性，部分大学生逐渐减少现实社交，导致社交能力下降。

（2）虚拟社交的兴起：随着虚拟社交平台的发展，许多大学生更倾向于在网络世界中进行社交，如在游戏社区、兴趣小组或匿名社交软件中建立联系。这种社交

模式虽然拓宽了人际关系,但也可能导致现实社交的疏远,甚至出现“社交孤岛”现象。

(3) 社交互动的碎片化与快节奏化:短视频社交平台的普及,使得大学生的社交方式更加碎片化,交流内容也趋向简短和即时性。这种模式虽然提高了互动频率,但也降低了社交的深度和情感连接^[2]。

3. 社交网络对大学生心理健康的影响

社交网络的使用对大学生的心理健康既带来了积极影响,也可能产生负面效应。在积极方面,社交网络可以帮助大学生建立更广泛的人际关系,提高社会支持感,从而降低焦虑和抑郁的风险。许多大学生通过社交平台结识新朋友,拓展社交圈,使他们在情感上获得更多支持。此外,社交网络为大学生提供了表达情绪、分享经历的空间,如微博、朋友圈、知乎等平台,使他们能够在虚拟环境中获得心理上的释放和共鸣。许多学生在社交网络中找到兴趣相投的群体,增强归属感,提高自我认同感,进一步促进心理健康的发展。

然而,社交网络的高曝光度也带来了一系列负面影响,最常见的是社交焦虑和自我比较问题。大学生在社交平台上频繁接触他人精心修饰的“完美生活”,容易产生焦虑、自卑,甚至导致抑郁情绪。此外,部分大学生过度依赖社交网络,沉迷于虚拟社交,使学习和工作效率下降,甚至出现社交回避、失眠等问题,影响正常的生活和社交能力。同时,社交网络上的信息流量巨大,大学生在长时间浏览时容易产生认知疲劳和决策困难,影响心理健康,导致注意力涣散和信息处理能力下降。因此,虽然社交网络在一定程度上增强了大学生的社交能力,但合理使用社交媒体、避免过度依赖仍然是维护心理健康的重要课题^[3]。

现有研究表明,社交网络在大数据时代对大学生的互动模式和心理健康产生了双重影响,但仍存在不足。对其长期影响的研究较少,尤其是针对大学生的长期追踪研究尚不充分,难以揭示深远影响。此外,不同社交平台对大学生社交行为和心理健康的影响可能存在差异,但相关研究较为有限。现有研究多关注影响本身,而对缓解负面作用的干预措施探讨不足。未来应结合大数据分析,深入研究不同平台的影响机制,并探索有效的心理干预策略,以促进大学生健康使用社交网络。

二、调查与分析

本研究以咸阳师范学院学生为研究对象,采用定量研究与定性研究相结合的方法,分析大数据时代社交网络对大学生互动模式与心理健康的影响。在样本选择上,

本研究选取咸阳师范学院不同年级和专业的本科生,采用随机抽样,确保样本的代表性。所有受访者需为社交网络的活跃用户,平均每天使用社交网络至少30分钟。收集了450份问卷,并进行约20人深度访谈,以保证数据的有效性和代表性。

数据收集包括线上和线下相结合的问卷调查,问卷内容涵盖基本信息、社交网络使用情况、互动模式和心理健康评估。心理健康状况通过焦虑、抑郁相关量表进行评估,调查社交网络使用对焦虑、抑郁和孤独感的影响。同时,进行深度访谈,探讨社交网络对学生社交行为、情感体验、社交网络成瘾及未来使用态度的影响。

数据分析结果表明,大多数大学生每天使用社交网络的时间超过30分钟,微信、QQ和微博是最常用的平台,主要用于社交、学习和娱乐。社交网络的使用频率与线下沟通有显著关系,尽管线上沟通频率较高,但许多学生表示线下沟通时间有所减少,尤其是在面对面交流和参与社交活动时。

在互动模式的变化方面,社交网络促进了大学生线上社交的频率,尤其是通过即时通讯软件和社交平台进行日常交流。随着线上沟通的增加,部分学生的线下社交逐渐减少,尤其是在学业和娱乐方面的社交活动。对于大部分学生来说,社交网络提供了更多的虚拟社交机会,但也导致了人际关系的疏远和面对面交流的减少^[4]。

在心理健康影响分析中,研究发现社交网络的使用对大学生的心理健康具有双重影响。正向影响方面,社交网络帮助学生保持联系,缓解孤独感,并为其提供情感支持。然而,负向影响同样显著,过度使用社交网络与焦虑、抑郁症状的出现密切相关,尤其是长期沉浸在虚拟社交中,容易产生社交焦虑和孤独感。

影响机制分析表明,社交网络的使用通过影响互动方式、信息获取等因素,对大学生心理健康产生影响。社交网络不仅为学生提供了丰富的信息源,但也加剧了信息过载,增加了社交压力。同时,虚拟社交中不真实的社交反馈和社交比较可能导致学生自我评价低,进而影响其情绪和心理状态。

总的来说,社交网络对大学生的社交模式和心理健康产生了深远影响,既有积极的支持作用,也有可能带来负面心理健康风险。因此,合理使用社交网络,平衡线上与线下的社交活动,对于保持大学生的心理健康至关重要。

三、本研究的建议

1. 加强心理健康教育,提高大学生对社交网络的认知
在大数据时代,社交网络已成为大学生日常生活的

重要组成部分,但过度或不当使用可能导致焦虑、抑郁、社交孤立等心理问题。因此,高校应加强心理健康教育,提高学生对社交网络使用及其潜在影响的认知。学校可以在课程体系中引入社交网络素养教育,教授学生如何合理使用社交媒体,避免信息过载和社交比较带来的心理压力。此外,定期举办心理健康讲座和工作坊,由心理学专家向学生讲解社交网络的双重影响,并提供有效的应对策略,例如调整社交媒体使用方式,以减少焦虑并提升社交满意度。

与此同时,学校应建立完善的心理咨询服务体系,为因社交网络使用导致心理困扰的学生提供专业支持。可以设立社交网络心理健康干预小组,针对沉迷社交媒体、遭遇网络霸凌或社交焦虑的学生,提供个性化的心理咨询和指导。

2. 引导健康社交网络使用习惯,促进线上与线下社交平衡

大学生的社交方式在社交网络的影响下发生了变化,部分学生减少了面对面交流,过度依赖网络社交。因此,高校应引导学生养成健康的社交网络使用习惯,合理安排线上与线下社交时间。学校可以开展社交时间管理培训,帮助学生培养自律意识,学会设定合理的使用时间,避免沉迷社交媒体。“番茄工作法”等时间管理策略已被证明可以有效减少社交网络成瘾,提高学习和生活效率^[5]。

此外,高校应鼓励学生积极参与线下社交活动,加强第二课堂的建设。组织社团活动、志愿服务、体育赛事等,以增强面对面互动,降低过度依赖网络社交的风险。研究表明,参与线下社交的大学生在心理健康和社交能力方面表现更佳。同时,可在校园设立“无手机互动区”,如自习室、食堂等公共空间,倡导面对面交流文化,减少无意识的社交网络使用。

3. 强化社交网络的教育功能,提升其对大学生发展的积极作用

社交网络不仅是娱乐和社交的工具,也应成为大学生获取知识、拓展职业发展的平台。高校可以开发在线学习与职业规划功能,例如建立学术交流社区,让学生在社交网络中获得高价值的教育资源。此外,学校可以组织线上专家讲座、职业发展论坛,通过社交网络直播和互动,提高学生的参与度,使社交网络成为个人成长的助力,而不仅是碎片化娱乐的载体。

同时,高校应鼓励学生使用专业社交平台,如学术交流论坛、在线学习平台,以拓展学术视野和职业发展机会。高校可以设立“社交网络学习应用排行榜”,鼓励

学生分享和推荐高质量的学习资源,让社交网络成为促进大学生成长的有效工具,而不仅仅是社交和娱乐的平台。

4. 政府、社会与高校协同优化社交网络环境,减少负面影响

政府和社会机构应加强监管,优化社交网络环境,减少对大学生心理健康的不利影响。政策层面可以推动社交平台优化算法推荐机制,减少信息茧房效应和社交比较带来的心理压力。例如,鼓励社交平台增加多元化信息推荐,而非单一强化用户已有的兴趣点,以避免极端信息对大学生心理健康的负面影响^[6]。

高校还可以与政府、企业合作,共同推动社交网络公益项目,如大学生心理健康宣传活动、网络安全教育课程等,提高学生的网络安全意识和心理健康素养,提供心理健康建议。

在大数据时代,社交网络深刻影响着大学生的互动模式和心理健康,既带来了便捷的沟通方式,也引发了社交焦虑、信息过载等问题。因此,高校应加强心理健康教育,提高大学生对社交网络使用的认知,并引导其合理安排线上与线下社交活动。此外,应利用社交网络的教育功能,优化学习和职业发展资源,促进社交网络的正向作用。同时,建议开展研究,跟踪社交网络使用对心理健康的长期影响,为科学干预提供数据支持。最后,政府、社会与高校应协同优化社交网络环境,加强监管,减少社交网络的负面影响,为大学生提供更健康、安全的社交生态。通过这些综合策略,大学生可以在大数据时代更健康、高效地利用社交网络,实现个人成长和心理健康的双赢。

参考文献

- [1] 尚琼琼.SNS与网络时代大学生媒介素养教育探析[J]. 青年记者.2010(11).
- [2] 李园园.校内网对大学生的影响[J]. 青年记者.2009(17).
- [3] 梁世敏,孙理,张丽伟.基于校园SNS网络的大学生思想教育初探[J]. 长春工程学院学报(社会科学版).2009(02).
- [4] 刘文娟,袁文芳.校内网的SNS人际传播特征分析[J]. 东南传播.2009(05).
- [5] 汪阳.大学生校内网上交友状况调查——以兰州地区为例[J]. 青年记者.2009(11).
- [6] 王蓉,刘娟.网络直播对传媒艺术类大学生心理健康的影响研究[J]. 西部广播电视.2021(05).