

# 社交媒体使用对青少年自我认同与心理健康的影响研究

陈汐樾

长沙市南雅中学 湖南长沙 410129

**摘要：**互联网技术跨越式发展趋势下衍生一系列社交媒体，对青少年社会交往进行了重构。为探究社交媒体使用对青少年自我认同与心理健康产生的影响，研究基于社会认知理论及自我认同理论，构建“社交工具使用—自我认同—心理健康”中介效应模型路径后提出研究假设。研究选取752名青少年作为研究对象，以问卷调查形式获取资料信息，利用SPSS 26.0进行描述性统计、差异性比较、相关性和假设性检验。结果显示，社交媒体使用对青少年自我认同、心理健康影响具有双重效应，自我认同在社交媒体对青少年心理健康产生中介作用，且不同群体存在较大差别。进而从家庭、学校、社会三维度提出干预建议，为青少年数字化健康发展提供参考依据。

**关键词：**社交媒体使用；青少年；自我认同；心理健康；中介效应

## 引言

《青少年互联网使用情况调查报告（2024）》八成以上青少年每周都会上网，自主拥有的上网设备中以智能手表、平板学习机最为多见，41.2%的青少年用家长或他人的手机上网。青少年上网兼顾学习、娱乐，六成以上家庭认可上网对青少年学习的正向价值。视频类平台超越传统媒体成为青少年获取新闻资讯的主要渠道。根据调查显示，目前网络成为青少年主要集聚地，其中社交媒体则是青少年社交、学习、交互的主要场景。青少年处于自我发展的关键时期，探究社交媒体使用对青少年自我认同、心理健康的影响，有助于为青少年身心健康发展奠定良好基础。基于此，研究以社交媒体使用对青少年自我认同与心理健康的影响进行分析，旨在为广大学者提供参考帮助及建议。

## 一、理论基础与研究假设

### （一）理论基础

#### 1. 社会认知理论

社会认知理论认为个人行为、认知及外界环境之间是相互影响的关系，而班杜拉的社会学习理论则指出人们在成长中，会通过观察他人进行模仿，并得到周围人的反馈来形成自己的看法。对于青少年而言，社交媒体

是他们最为主要的社交平台，在这一平台上展示的内容以及他们的互动方式和结果都会给青少年带来反馈，进而影响青少年对自己的认识。从而影响到自我身份认同的形成。

#### 2. 自我认同理论

自我认同理论强调自我认同是个体对自身能力、社会角色、价值观念的动态整合过程，青少年时期的自我认同具有可塑性与脆弱性，外部环境的正向引导或负面干扰，均会影响其自我认同的稳定性，而自我认同的失衡往往是抑郁、焦虑等心理健康问题产生的重要诱因。

### （二）研究假设

李韬，王滢洱<sup>[1]</sup>研究认为过度使用社交媒体、经常性接触消极内容、无目的随意浏览，将正向预测青少年抑郁、焦虑水平，负向预测心理韧性；适度使用社交媒体、主动接触积极内容、有目的按需使用，可促进学生身心健康发展。现提出如下建设：

H1：社交媒体使用维度对青少年心理健康存在显著差异化影响

李勇，黄越<sup>[2]</sup>认为过度使用、消极内容使用、无目的浏览会导致青少年自我认知、角色认同、价值认同失衡；反之，适度使用、积极内容使用、主动互动可加强青少年自我认同感。现提出如下建设：

H2：社交媒体使用维度对青少年自我认同存在显著差异化影响

社交媒体使用既可直接对青少年心理健康水平产生影响，也可通过对自我认同的建构间接对青少年心理健

**作者简介：**陈汐樾（2009.02—），女，汉族，湖南长沙市人，长沙市南雅中学，高二在读，研究方向：青少年心理。

康产生影响, 研究认为, 自我认同对青少年在社交媒体中的心理健康发展起到中介作用<sup>[3]</sup>, 具体如下:

H3: 自我认同在社交媒体使用与青少年心理健康之间发挥部分中介作用

## 二、研究设计

### (一) 研究对象

采用多阶段分层抽样法, 选取A市初中、高中进行调查, 调查覆盖初一至高三年级。共发放问卷800份, 回收有效问卷752份, 有效回收率94.0%。样本人口统计学特征如下表1所示:

表1 调查对象人口统计学特征

人口统计学变量	类别	人数	占比 (%)
性别	男	379	50.4
	女	373	49.6
年级	初中(初一-初三)	421	56
	高中(高一-高三)	331	44
年龄	12-14岁	287	38.2
	15-16岁	265	35.2
	17-18岁	200	26.6
家庭教养方式	权威型	387	51.5
	民主型	259	34.4
	放任型	78	10.4
	专制型	28	3.7

### (二) 共同方法偏差检验

本研究采用单一被试自我报告的问卷调查法, 可能存在共同方法偏差问题, 因此在研究设计与数据处理阶

段均采用针对性控制措施。研究设计阶段, 打乱各量表题项顺序、强调问卷匿名性与真实性、避免引导性语言; 数据处理阶段采用Harman单因子检验法进行检验<sup>[4]</sup>。结果显示, 共提取12个特征值大于1的因子, 其中第一因子的方差贡献率为22.13%, 低于40%的临界标准, 表明本研究不存在严重的共同方法偏差, 数据具有良好的可靠性。

## 三、研究结果

### (一) 样本描述性统计

#### 1. 社交媒体使用描述性统计

青少年社交媒体使用的整体特征的统计学描述如下表2所示, 涵盖使用频率、使用内容、使用方式三个核心维度, 以均值 $\pm$ 标准差反映得分水平, 以人数及占比反映分布特征:

#### 2. 自我认同与心理健康描述性统计

青少年自我认同与心理健康各维度的统计学描述如下表3所示, 以均值 $\pm$ 标准差反映各维度得分水平。

### (二) 研究假设检验

以社交媒体使用的三个维度为自变量, 分别以自我认同总分、心理健康总分为因变量, 进行多元线性回归分析, 检验假设1与假设2, 综合上述 $P < 0.001$ 表示回归效应极显著, 验证了H1、H2研究假设合理性。采用Bootstrap法(样本量=5000)进行中介效应检验, 探究自我认同在社交媒体使用与青少年心理健康间的中介作用验证假设3。综合上述结果发现, 结果显示自我认同发挥部分中介作用, 验证了H3假设的合理性。

表2 社交媒体使用描述性统计

社交媒体使用维度	细分指标	均值 $\pm$ 标准差	占比/分布特征
使用频率	日均1小时以内	2.87 $\pm$ 0.69	218人(29.0%)
	日均1-2小时	3.92 $\pm$ 0.58	326人(43.4%)
	日均2-3小时	4.51 $\pm$ 0.47	152人(20.2%)
	日均3小时以上	4.98 $\pm$ 0.32	56人(7.4%)
使用内容	社交互动	4.23 $\pm$ 0.61	689人(91.6%)
	娱乐内容(短视频/游戏)	3.87 $\pm$ 0.72	627人(83.4%)
	学习/科普内容	2.95 $\pm$ 0.83	318人(42.3%)
	热点新闻	2.78 $\pm$ 0.86	289人(38.4%)
	原创内容发布	3.12 $\pm$ 0.79	213人(28.3%)
使用方式	被动浏览	3.65 $\pm$ 0.74	478人(63.6%)
	主动互动(评论/点赞)	4.01 $\pm$ 0.67	521人(69.3%)
	有目的按需使用	3.28 $\pm$ 0.81	356人(47.3%)
	无目的随意浏览	3.89 $\pm$ 0.65	396人(52.7%)

## 四、讨论与建议

### (一) 研究结果讨论

#### 1. 社交媒体使用对自我认同与心理健康的差异化影响

研究通过多元线性回归分析验证假设H1与假设H2,证实社交媒体使用对青少年自我认同与心理健康的影响具有双向性、“维度特异”,与社会认知理论、社会比较理论的核心观点高度契合。

#### 2. 自我认同的中介效应机制

研究通过实证分析发现自我认同在社交媒体使用与青少年心理健康间具有中介作用,符合假设H3。自变量社交媒体使用的心理影响机制中的中介效应显著,即自我认同对社交媒体使用与青少年的心理健康存在部分中介作用。具体来说,社交媒体作为青少年自我展示、社会交往的主要场所,社交媒体的使用体验会直接影响青少年使用体验。良好的使用体验会让青少年形成稳定、清晰自我认同,并促进自身的心理健康状态;差劣使用体验则让自我认同失调,导致自责、身份认同障碍等产生抑郁、焦虑等症状<sup>[5]</sup>。

#### 3. 人口统计学特征的群体差异分析

不同性别、年级、家庭教养方式在网络社交情况、自我认同感及心理状况方面存在显著差异,与青少年时期的心理、生理发展状态以及家庭环境因素有关。女性在网络社交情况中各项指标均比男性高很多,使用频次、社会交往类型高于男性;高一青少年平均每天刷社交媒体的时间明显比七年级青少年多,而自我认同及心理健康的得分则明显比七年级的青少年低,其根本在于高中阶段学习任务较重,社会交往的压力较大,初中生身心发育较为平稳,自我意识尚在发展阶段,受网络媒体负面作用影响较小。权威型、民主型教养方式下青少年的社交媒体适度使用比例、积极内容使用比例显著高于放任型、专制型教养方式青少年,自我认同程度及心理状况良好。

### (二) 针对性建议

#### 1. 家庭层面: 强化正向引导, 构建健康的家庭数字环境

作为青少年成长主要空间,家庭应引领青少年正确使用社交媒体,具体如下:一是要树立正确的网络教育观,积极主动了解和学习社交媒体相关知识,熟悉青少年对社交媒体需求、心理特征,与子女构建平等的数字代际关系,满足其合理交往及自我呈现的需求。二是父母需言传身教,为子女树立良好行为示范的同时,与青少年一起协商出社交媒体使用规则,并约定好社交媒体

使用的时段、时长以及内容范围,让青少年可有意识地进行节制式、理性化使用,尤其需要注意每日使用时长不能过长。三是父母应当多与青少年进行交流,了解青少年使用社交媒体的中是否产生了心理上的波动,并及时给予开导,消除青少年由于社会比较、身份混淆所带来的消极影响,鼓励积极的行为,引导青少年形成正确的自我形象,建立健康的自我同一性。

#### 2. 学校层面: 完善教育体系, 提升青少年数字素养与心理韧性

学校作为青少年成长的主要场所,应将数字素养教育与心理健康教育有机融合,并拓展到日常教学。具体如下:一是设置数字素养类课程,帮助青少年认清社交媒体的作用,学会正确运用社交媒体的方式方法,提高辨识信息的能力,可避免受到不良网络信息的影响,培养正确网络价值观,引导青少年自主选择学习、科普类信息;二是强化心理健康教育,根据青少年自我发展规律、社会化媒介使用心理困境特征,开设心理健康讲座、团体辅导等课程,让青少年认识自我、悦纳自我,增强心理承受能力,学会处理被比下去的压力,减轻抑郁、焦虑等消极情绪。

#### 3. 社会层面: 强化共治合力, 营造健康的网络生态环境

在社会层面上建立多方协作治理模式,给青少年创造健康、安全的社会化媒体使用环境。一是政府加强对社会化媒体的监管,制定相应的法规,要求社会化媒体承担起对未成年人的网络保护义务,在算法推荐方面进行优化设计,拒绝向青少年用户推送暴力、色情、低俗等内容。二是社交媒体平台应主动履行社会责任,推出青少年模式,限制使用时长、过滤不良内容,同时开发更多适合青少年的优质内容。三是社会各界要加强宣传引导,营造重视青少年数字素养及心理健康的氛围,鼓励社会组织、专业机构参与青少年心理健康服务,为青少年提供心理疏导、咨询等专业帮助,并搭建线下社交平台,丰富青少年线下生活。

## 结论

综上所述,文章以社交媒体使用对青少年自我认同与心理健康的影响研究进行分析,运用社会认知理论、自我认同理论,通过实证分析探讨了社交媒体使用对于青少年自我认同及心理健康的效应,得到如下结论:(1)社交媒体使用的不同方面对青少年自我认同水平、心理

健康状况会产生不同作用效果, 过多使用、消极性使用、无意漫游会对自我认同及心理健康发展产生负效应, 适当使用、积极性使用、主动社交会对自我认同及心理健康发展产生正效应; (2) 自我认同对社交媒体使用与青少年心理健康的关系起部分中介作用, 社交媒体使用直接对青少年心理健康产生影响; (3) 不同性别、年级、家庭教养方式的青少年在SNS使用行为、自我认同与心理健康水平上具有显著性差异, 女性、高年级、放任型以及专制型教养方式的青少年面临更高的自我认同及心理卫生风险。根据上述实证结果, 提出针对性干预方案, 旨在为广大学者提供参考帮助及建议。

#### 参考文献

[1] 李韬, 王涵洱, 冯贺霞. 青少年社交媒体暴露与

容貌焦虑及媒介健康素养关系的研究进展[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(11): 1663-1667.

[2] 李勇, 黄越. 青少年社交恐惧症状的可控性因素及干预措施研究进展[J]. 中国健康教育, 2024, 40(08): 726-729+766.

[3] 本刊讯. 研究发现青少年的情绪直接受社交媒体“点赞”的影响[J]. 数据分析与知识发现, 2024, 8(10): 76.

[4] 孙浩, 蔡宜静, 阎晋虎, 等. 社交媒体促进青少年体育行为的影响机制——基于混合方法的研究[J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(05): 109-120.

[5] 孙浩, 李丁, 于晓梅, 等. 体育社交媒体健康传播与青少年体育行为互动影响研究——健康信念的中介作用[J]. 体育科学, 2024, 44(05): 40-53.