

社交媒体使用中信息超载对大学毕业班学生心理健康的影响分析

王文乐<sup>1</sup>，陈建斌<sup>2</sup>，任鹤平<sup>2</sup>，张丽娜<sup>3</sup>

**【摘要】 目的** 探讨大学毕业班学生社交媒体使用信息过载对其心理健康的影响分析。**方法** 利用多阶层随机抽样法在某市随机抽取 5 所高校，并采用社交媒体信息超载（SMIO）量表、卑尔根社交媒体成瘾量表（BSMAS）、罗森伯格自尊量表（SES）、抑郁-压力-焦虑量表（DASS-21）对 5 所高校大学毕业班学生进行问卷调查，此次调查共发放 1575 份问卷，其中有效回收 1543 份。**结果** 大学毕业班学生中除性别之间 BSMAS 得分与专业之间 SES 得分比较差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），其余各项 SMIO、BSMAS 及 SES 得分比较差异均具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。DASS-21 及分量表得分比较：女生较男生高，专业类别中艺术文史类得分>经济管理类>理工类>生物医学类，城市高于农村，社交媒体使用时间>5 年的毕业班学生高于使用 3~5 年及<3 年的毕业班学生，以上比较差异均具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。相关性分析结果显示，SMIO 与抑郁、压力、焦虑及 DASS-21 得分均呈正相关（ $r=0.363, 0.309, 0.358, 0.372$ ； $P$  均 $<0.05$ ），BSMAS 与抑郁、压力、焦虑及 DASS-21 得分呈正相关（ $r=0.397, 0.327, 0.382, 0.401$ ； $P$  均 $<0.05$ ），SMIO、BSMAS 与 SES 得分呈负相关（ $r=-0.321, -0.493$ ； $P$  均 $<0.05$ ）。多元线性回归分析结果，生源地（ $\beta'=-0.085$ ）、社交媒体使用时间（3~5 年： $\beta'=0.435$ ；>5 年： $\beta'=0.708$ ）、社交媒体信息超载（ $\beta'=0.526$ ）、社交媒体成瘾（ $\beta'=0.432$ ）及自尊得分（ $\beta'=-0.387$ ）（ $P$  均 $<0.05$ ）均为大学毕业班学生心理健康的影响因素。**结论** 社交媒体信息超载对大学毕业班学生的心理健康存在负面影响，信息超载程度越高，其自尊水平越低。此次研究分析大学毕业班学生信息超载现状，为高校针对不同性别、专业、生源地及社交媒体使用时间的大学生进行适当引导提供依据，帮助毕业班学生塑造自信健康的心理状态，从而更好地面对社会生活。

**【关键词】** 社交媒体；信息过载；大学生；毕业班学生；心理健康

**【中图分类号】** R193 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1002-9982（2025）01-0023-06

**DOI:** 10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2025.01.004

**Analysis of the impact of information overload in social media use on mental health of university graduating class students** WANG Wen-le, CHEN Jian-bin, REN He-ping, ZHANG Li-na. Stomatological Hospital, School of Stomatology, Southern Medical University, Guangzhou 510515, China

**【Abstract】 Objective** To explore the impact of information overload in social media use on mental health of university graduating class students. **Methods** Five universities were randomly selected by multi-level random sampling method in a city, and the social media information overload (SMIO) scale, Bergen social media addiction scale (BSMAS), Rosenberg self-esteem scale (SES) and depression-stress-anxiety scale (DASS-21) were used to investigate the graduating class students from five universities. A total of 1575 questionnaires were distributed and 1543 of them were valid. **Results** Among graduating class students, there was no significant difference in BSMAS scores between different genders and SES scores between different majors ( $P>0.05$ ), and the other scores of SMIO, BSMAS and SES were statistically significant ( $P<0.05$ ). About DASS-21 and subscale, the score of girls were higher than that of boys. In the professional category, the scores of art, literature and history > economic management > science and engineering > biomedicine. The scores of urban areas were higher than those of rural areas. Graduating class students who used social media for more than 5 years were higher than those who used social media for 3-5 years and under 3 years. The above comparisons were statistically significant ( $P<0.05$ ). The results of correlation analysis showed that SMIO was positively correlated with depression, stress, anxiety and DASS-21 scores ( $r=0.363, 0.309, 0.358, 0.372$ ; all  $P<0.05$ ). BSMAS was positively correla-

**【基金项目】** 广东省 2023 年度教育科学规划课题（德育专项）：基于 HITOP 跨诊断模型的大学生心理健康高风险筛查工具探索研究（2023JKDY009）

**【作者单位】** 1 南方医科大学口腔医学院，广东 广州 510515；2 南方医科大学公共卫生学院心理健康教育与咨询中心，广东 广州 510515；3 南方医科大学中医药学院，广东 广州 510515

**【作者简介】** 王文乐（1990-），男，硕士，讲师，主要从事大学生心理健康教育、大学生思想政治教育工作。



ted with depression, stress, anxiety and DASS - 21 scores ( $r = 0.397, 0.327, 0.382, 0.401$ ; all  $P < 0.05$ ). SMIO and BSMAS were negatively correlated with SES scores ( $r = -0.321, -0.493$ ; all  $P < 0.05$ ). The results of multiple linear regression analysis showed that the place of origin ( $\beta' = -0.085$ ) and the time length of social media use (3 - 5 years:  $\beta' = 0.435$ , >5 years:  $\beta' = 0.708$ ), social media information overload ( $\beta' = 0.526$ ), social media addiction ( $\beta' = 0.432$ ) and self-esteem score ( $\beta' = -0.387$ ) (all  $P < 0.05$ ) were the influencing factors of mental health of graduating class students. **Conclusion** Social media information overload showed negative impact on mental health of graduating class students. The higher the degree of information overload, the lower the level of self-esteem. This study analyzed the current situation of information overload of college graduates, This will help graduating students develop a confident and healthy mindset to better face societal life.

**【Key words】** Social media; Information overload; University students; Graduation class students; Mental health

社交媒体是一个在线平台，用户可以通过它来进行各种社交活动，如交流、分享、自由讨论、评价等，并且能够满足用户“建立关系”“发挥影响”的需要<sup>[1]</sup>。目前的社交媒体主要有社交网站、QQ、微信、微博、抖音等。在大学生群体中，社交媒体已经成为大学生学习和生活不可或缺的重要工具。社交媒体信息超载是指个人无法有效地处理社交媒体中的信息，而社交媒体信息超载的一个主要表现形式就是“被劣质信息淹没”<sup>[2-3]</sup>。然而，随着社会媒体信息的日益普及，用户不得不直面其负面影响。据此推测社交媒体信息超载会加重大学毕业生就业压力，从而逃避生活，造成恶性循环，加之鲜有将社交媒体信息超载作为影响大学生心理健康的前因。因此，本项目于2023年4月通过调查不同性别、专业、生源地毕业班学生的社交媒体使用信息，探讨社交媒体信息超载对学生的负性影响，为今后高校开展社交媒体健康教育活动提供理论和实验依据。

## 1 对象与方法

**1.1 对象** 广东省5所高校毕业班级学生1575人。纳入标准：①使用智能手机上网；②能够自主填写此次研究调查问卷；③本人签署知情同意书。排除标准：①存在严重生理或心理疾病；②合并器质性焦虑与抑郁等精神疾病者；③对此次研究存在抗性心理者。回收1575份问卷后，剔除漏答、按规律作答及相同答案连续超过5题以上的问卷，整理得到1543份有效问卷。本研究经南方医科大学伦理委员会批准（南医伦理审〔2024〕第53号）。

## 1.2 方法

**1.2.1 抽样方法** 本研究采用多阶层随机抽样方法，于2023年4月抽取广东省5所高校（南方医

科大学、广州医科大学、广州中医药大学、华南师范大学、广东药科大学）。随后采用随机抽样与整群抽样结合的抽样方法，在选中的5所大学中随机抽取15个班，共计75个毕业班。最后对75个毕业班级中学号尾号为单数的学生进行问卷调查，每个班级人数约21人，样本共计为1575人。

**1.2.2 调查方法** 采用问卷调查法。自行设计一般情况调查表，主要内容包括性别、专业、生源地、社交媒体使用时间等。社交媒体信息超载量表：采用YU等改编的Wisniewski社交媒体信息超载量表<sup>[4]</sup>（Social Media Information Overload Scale, SMIO）。该量表内容涵括“社交媒体上的信息常常把我淹没”等4个题项。采用Likert五级评分，为1~5分，得分越高，信息超载越严重，得分超过12分表示存在社交媒体信息超载。卑尔根社交媒体成瘾量表：采用Andreassen等<sup>[5]</sup>编制的卑尔根社交媒体成瘾量表（Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS）。该量表从显著性、冲突、情绪变化、戒断、容忍、复发等6个维度考察过去1年中个人社交媒体的使用情况。该量表属于自评量表，采用Likert 5点计分法，1分表示极少数，5分表示经常，将各个问题得分相加就是总分，总分在6~30分之间。根据Andreassen和其他学者的研究，一个人的社交网络成瘾指数超过19分，说明其对社交媒体的上瘾程度越高。罗森伯格自尊量表：采用由韩向前等<sup>[6]</sup>修订的罗森伯格自尊量表（Self-esteem Scale, SES）。该量表包括了10个问题，其中有6道为正向问题，4道为反向问题，使用4点计分法计分，对反向问题进行反向计分，得分越高，说明个体的自尊水平越高。抑郁-压力-焦虑量表：采用龚栩等<sup>[7]</sup>修订的抑郁-压力-焦虑量表（Depression Anxiety and Stress Scale, DASS-21），在抑郁-压力-焦虑量表中包括3个自我报告的子



量表,用来衡量负面情绪状态,即为抑郁、压力和焦虑 3 个维度。每一子量表又包括 7 个项目。本研究采用 4 分计分法,0 分表示“不符合”,3 表示“完全符合”,要求每位参与者对自己所经历的负面情感体验进行评分。在每一个子量表上的得分都是由对应抑郁、压力和焦虑的问题所得到的分数乘以 2 得到的。龚栩等认为,抑郁分超过 9 分表示存在抑郁,压力分超过 14 分表示有压力,焦虑分超过 7 分表示有焦虑,将各个维度的总分相加就是心理健康得分,得分越高表示心理健康症状越严重,心理健康水平越低。

**1.2.3 质量控制** 本次研究所用 4 个量表均得到受到广泛认可及使用,卑尔根社交媒体成瘾量表、社交媒体信息超载量表、罗森伯格自尊量表及抑郁焦虑-压力量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.84、0.89、0.88、0.92;量表内部一致性均  $>0.8$ ,表面其内部一致性符合研究需要。问卷填写前对调查人员进行调查方法、问卷解释、问卷条目释义、问卷的填写要求及调查方法和技巧等方面的培训,随后由调查人员组织被试学生于学校室内体育场进行,对学生不能理解的问题进行解释,确保调查过程细节一致。数据方面,严格检查问卷数据的准确性,对同一 IP 地址的重复数据进行删除处理,剔除存在缺失值的数据,最终形成本次分析的数据库,经统计学专家指导后选用正确的统计分析方法进行分析。

**1.2.4 统计分析** 数据采用 SPSS 26.0 软件进行统计分析,SMIO、BSMAS、SES、DASS-21 得分符合正态分布,以  $(\bar{x} \pm s)$  表示,组间比较采用  $t$  检验或方差分析,SMIO、BSMAS、SES 及 DASS-21 共 4 个量表得分之间的相关性采用 Pearson 进行分析,显著性水平设为  $P < 0.05$ ;采用多元线性回归分析社交媒体信息超载、社交媒体成瘾对大学毕业生心理健康的影响因素。

2 结果

**2.1 基本情况** 本研究共发放问卷 1575 份,回收有效问卷 1543 份,回收有效率 97.97%。其他基本情况见表 1。

**2.2 大学毕业班学生 SMIO、BSMAS 及 SES 分析** 分析性别、专业、生源地及社交媒体使用时间等 SMIO、BSMAS 及 SES 得分平均值差异。SMIO、BSMAS 及 SES 得分比较:城市高于农村、社交媒体

使用时间  $>5$  年的毕业班学生得分高于使用  $<3$  年与 3~5 年的毕业班学生,差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ );艺术文史类学生 SMIO、BSMAS 得分高于理工类、经济管理类、生物医学类,差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ );性别的 BSMAS、SES 得分及专业的 SES 得分比较无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。见表 2。

表 1 参加研究的大学毕业班学生基本情况

| 调查内容        |       | 人数  | 构成比(%) |
|-------------|-------|-----|--------|
| 性别          | 男     | 705 | 45.69  |
|             | 女     | 838 | 54.31  |
| 专业          | 艺术文史类 | 404 | 21.65  |
|             | 理工类   | 372 | 24.11  |
|             | 经济管理类 | 124 | 8.04   |
|             | 生物医学类 | 643 | 41.67  |
| 生源地         | 城市    | 833 | 53.99  |
|             | 农村    | 710 | 46.01  |
| 社交媒体使用时间(年) | $<3$  | 511 | 33.12  |
|             | 3~    | 728 | 47.18  |
|             | $>5$  | 304 | 19.70  |

表 2 大学毕业班学生 SMIO、BSMAS 及 SES 得分分析( $\bar{x} \pm s$ ,分)

| 调查内容               | SMIO             | BSMAS              | SES             |
|--------------------|------------------|--------------------|-----------------|
| <b>性别</b>          |                  |                    |                 |
| 男                  | 10.67 $\pm$ 3.45 | 14.18 $\pm$ 4.76   | 3.01 $\pm$ 0.50 |
| 女                  | 14.28 $\pm$ 3.21 | 14.03 $\pm$ 4.85   | 2.98 $\pm$ 0.54 |
| $t$ 值              | 21.265           | 0.610              | 0.572           |
| $P$ 值              | $<0.001$         | 0.542              | 0.493           |
| <b>专业</b>          |                  |                    |                 |
| 艺术文史类              | 15.93 $\pm$ 3.67 | 16.78 $\pm$ 4.36   | 3.00 $\pm$ 0.44 |
| 理工类                | 11.90 $\pm$ 3.51 | 14.69 $\pm$ 4.39   | 2.99 $\pm$ 0.46 |
| 经济管理类              | 13.94 $\pm$ 3.47 | 15.73 $\pm$ 4.62   | 2.98 $\pm$ 0.47 |
| 生物医学类              | 9.07 $\pm$ 2.89  | 12.79 $\pm$ 3.81   | 3.01 $\pm$ 0.43 |
| $F$ 值              | 372.36           | 80.15              | 0.26            |
| $P$ 值              | $<0.001$         | $<0.001$           | 0.857           |
| <b>生源地</b>         |                  |                    |                 |
| 城市                 | 15.82 $\pm$ 2.79 | 19.69 $\pm$ 4.83   | 3.05 $\pm$ 0.53 |
| 农村                 | 12.11 $\pm$ 3.14 | 14.09 $\pm$ 5.16   | 2.97 $\pm$ 0.48 |
| $t$ 值              | 24.570           | 21.995             | 3.086           |
| $P$ 值              | $<0.001$         | $<0.001$           | 0.002           |
| <b>社交媒体使用时间(年)</b> |                  |                    |                 |
| $<3$               | 11.67 $\pm$ 3.24 | 13.82 $\pm$ 4.73   | 2.92 $\pm$ 0.46 |
| 3~                 | 12.89 $\pm$ 3.87 | 15.06 $\pm$ 4.77   | 3.05 $\pm$ 0.48 |
| $>5$               | 14.78 $\pm$ 2.92 | 14.89 $\pm$ 5.28 * | 3.09 $\pm$ 0.51 |
| $F$ 值              | 52.53            | 8.54               | 10.81           |
| $P$ 值              | $<0.001$         | $<0.001$           | $<0.001$        |

注: \* 表示与使用 3~5 年得分比较  $P < 0.05$ ,差异无统计学意义

**2.3 DASS-21 得分结果分析** 分析性别、专业、



生源地及社交媒体使用时间等 DASS - 21 量表及其分量表得分平均值差异。DASS - 21 总分均值差异：女大学毕业班学生高于男毕业班学生，艺术文史类高于理工类、经济管理类、生物医学类，城市高于农村，社交媒体使用时间 > 5 年的毕业班学生高于使用年限 < 3 年及 3 ~ 5 年的毕业班学生，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )；且分量表得分中抑郁、压

力及焦虑与总分均值结果一致。见表 3。

**2.4 大学毕业班学生社交媒体使用信息过载对心理健康的相关性分析** SMIO 与 BSMAS 得分、抑郁、压力、焦虑及 DASS - 21 总分之间呈显著正相关，BSMAS 得分与抑郁、压力、焦虑及 DASS - 21 总分之间呈正相关，SMIO、BSMAS 与 SES 得分呈负相关。见表 4。

表 3 DASS - 21 总分和分量表平均值( $\bar{x} \pm s$ , 分)

| 调查内容        | 类别         | 抑郁          | 压力           | 焦虑           | DASS - 21 总分  |
|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 性别          | 男          | 5.56 ± 6.24 | 7.42 ± 7.79  | 7.19 ± 7.41  | 16.06 ± 11.07 |
|             | 女          | 8.71 ± 8.93 | 9.06 ± 9.13  | 8.40 ± 9.00  | 24.51 ± 10.75 |
|             | <i>t</i> 值 | 7.885       | 3.756        | 2.848        | 15.172        |
|             | <i>P</i> 值 | <0.001      | <0.001       | 0.004        | <0.001        |
| 专业          | 艺术文史类      | 8.43 ± 9.28 | 9.54 ± 8.07  | 10.96 ± 9.46 | 28.02 ± 10.76 |
|             | 理工类        | 6.16 ± 7.96 | 5.32 ± 7.28  | 7.77 ± 8.64  | 15.36 ± 11.49 |
|             | 经济管理类      | 8.57 ± 9.41 | 7.09 ± 7.83  | 8.21 ± 8.76  | 23.62 ± 10.28 |
|             | 生物医学类      | 3.79 ± 4.75 | 5.46 ± 7.86  | 6.79 ± 6.75  | 12.02 ± 10.94 |
|             | <i>F</i> 值 | 38.98       | 27.36        | 22.15        | 193.78        |
|             | <i>P</i> 值 | <0.001      | <0.001       | <0.001       | <0.001        |
| 生源地         | 城市         | 9.41 ± 8.75 | 8.63 ± 9.12  | 8.81 ± 8.95  | 25.73 ± 10.39 |
|             | 农村         | 4.32 ± 5.21 | 7.46 ± 8.38  | 4.68 ± 5.36  | 14.86 ± 10.57 |
|             | <i>t</i> 值 | 13.583      | 2.607        | 10.853       | 20.319        |
|             | <i>P</i> 值 | <0.001      | 0.009        | <0.001       | <0.001        |
| 社交媒体使用时间(年) | <3         | 5.96 ± 6.43 | 6.38 ± 6.97  | 7.35 ± 7.13  | 15.99 ± 9.58  |
|             | 3 ~        | 7.57 ± 8.24 | 8.63 ± 9.20  | 7.58 ± 7.32  | 22.03 ± 9.73  |
|             | >5         | 8.53 ± 9.16 | 9.53 ± 10.70 | 9.23 ± 10.13 | 26.81 ± 10.52 |
|             | <i>F</i> 值 | 8.12        | 10.55        | 4.12         | 82.82         |
|             | <i>P</i> 值 | <0.001      | <0.001       | 0.006        | <0.001        |

表 4 大学毕业班学生 SMIO、BSMAS 得分与 SES、DASS - 21 及各维度得分的相关性分析

| 指标    | SES        |            | 抑郁         |            | 压力         |            | 焦虑         |            | DASS - 21 总分 |            |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|------------|
|       | <i>r</i> 值 | <i>P</i> 值 | <i>r</i> 值 | <i>P</i> 值 | <i>r</i> 值 | <i>P</i> 值 | <i>r</i> 值 | <i>P</i> 值 | <i>r</i> 值   | <i>P</i> 值 |
| SMIO  | -0.321     | 0.019      | 0.363      | 0.006      | 0.309      | 0.013      | 0.358      | 0.010      | 0.372        | 0.001      |
| BSMAS | -0.493     | 0.023      | 0.397      | 0.003      | 0.327      | 0.007      | 0.382      | 0.005      | 0.401        | <0.001     |

**2.5 大学毕业班学生社交媒体使用信息过载对心理健康的影响** 以心理健康 (DASS - 21) 各维度评分为因变量，以生源地、社交媒体使用时间与社交媒体信息超载、社交媒体成瘾及自尊得分为自变量，进行多元线性回归分析，赋值见表 5。多元线性回归分析显示，生源地 ( $\beta' = -0.085$ )、社交媒体使用时间 (3 ~ 5 年:  $\beta' = 0.435$ , > 5 年:  $\beta' = 0.708$ )、社交媒体信息超载 ( $\beta' = 0.526$ )、社交媒体成瘾 ( $\beta' = 0.432$ ) 及自尊得分 ( $\beta' = -0.387$ ) ( $P$  均 < 0.05) 均为大学毕业班学生心理健康的影

响因素。回归分析结果见表 6。

表 5 大学毕业班学生心理健康影响因素的自变量赋值情况

| 因素          | 赋值                        |
|-------------|---------------------------|
| 生源地         | 城市 = 0; 农村 = 1            |
| 社交媒体使用时间(年) | <3 = 0; 3 ~ 5 = 1; >5 = 2 |
| 社交媒体信息超载得分  | 原值代入                      |
| 社交媒体成瘾得分    | 原值代入                      |
| 自尊得分        | 原值代入                      |



表 6 大学毕业班学生心理健康影响因素多元线性回归分析结果 (n = 1543)

| 影响因素               | $\beta$ | S. E. | $\beta'$ 标准化 | t 值    | P 值    | 95% CI          |
|--------------------|---------|-------|--------------|--------|--------|-----------------|
| 生源地(农村为参照)         |         |       |              |        |        |                 |
| 城市                 | -0.086  | 0.137 | -0.085       | -0.628 | <0.001 | -0.361 ~ 0.189  |
| 社交媒体使用时间(年,<3 为参照) |         |       |              |        |        |                 |
| 3 ~                | 2.917   | 0.634 | 0.435        | 4.598  | <0.001 | 1.672 ~ 4.162   |
| >5                 | 1.762   | 0.419 | 0.708        | 4.205  | <0.001 | 0.947 ~ 2.577   |
| 社交媒体信息超载得分         | 13.053  | 1.637 | 0.526        | 7.975  | <0.001 | 9.542 ~ 16.564  |
| 社交媒体成瘾得分           | 0.829   | 0.309 | 0.432        | 2.683  | <0.001 | 0.223 ~ 1.435   |
| 自尊得分               | -1.031  | 0.637 | -0.387       | 3.674  | 0.008  | -2.070 ~ -0.098 |
| 常数项                | 53.649  | -     | -            | 10.217 | <0.001 | -               |

3 讨论

3.1 各变量的人口学特征差异 1543 名大学毕业生调查结果显示：①大学毕业班学生社交媒体信息超载的均分高于 12 分，表明大学毕业班学生群体在社交媒体使用中存在信息超载，且女生的 SMIO 得分、DASS - 21 总分及各项目得分均高于男生，但 BSMAS、SES 评分比较，性别之间的差异无统计学意义。分析原因可知，这是受到性别不同对社交媒体使用的侧重不同影响，且多数大学毕业班学生部分心理还不成熟，不完全具备稳定的心理状态，因此思想上易发生大的波动和反复，加之个体生活体验不同，所以形成的个性心理特征有较大的差异。研究表明<sup>[8]</sup>，女性使用社交媒体的热情通常高于男性，这是因为在社交媒体使用过程中，男性更偏向于将社交媒体“工具化”，女性则更注重情感交流。同时，女性情感体验特征较男性更为敏感，女大学毕业生感官上会放大来自外界的压力，对于现实生活中不如意，会更期待在社交媒体上找到与之“同频”的人，因此女性对社交媒体的依赖程度决定了女性群体的社交媒体信息超载水平，抑郁、压力及焦虑等情绪均高于男性<sup>[9-10]</sup>；学历较高的高校毕业生网络素养较高，自我管理能力较强，且能够正确地使用互联网，而自尊是不受性别影响的人类特性，因此社交媒体成瘾与自尊在性别比较上无显著差异<sup>[11-12]</sup>。②不同的专业类别 SMIO、BSMAS、DASS - 21 得分比较差异有统计学意义，但 SES 得分比较差异无统计学意义。原因可能是，艺术文史类和经济管理学的毕业生参与讨论和展示等学习活动的频率高于理工、生物类学生。毕业生学生的身份会导致学生放大对来自就业、社会生活及家庭方面的各种压力，加之毕业生学生对当下生活状态的网络话题参与度更高，且文科类学生对网络文化表达更为敏感。这与师玉生等<sup>[13]</sup>研究一致，该学者认为文科生较理工生在社交媒体中自我形象的表达

更加积极。③本研究结果显示，来自城市的大学毕业生 SMIO、BSMAS、SES 及 DASS - 21 得分均高于生源地为农村的毕业生。与既往樊宇航<sup>[14]</sup>研究结果不同，该研究认为学生生源地在社交媒体信息超载、社交媒体成瘾及心理健康得分比较上差异无统计学意义。分析原因认为这可能与不同经济条件学生的移动网络设备易得性有关，加上毕业生学生的实际动手能力已成为许多用人单位的考核内容，各种等级证书也成为一些地区和单位接收毕业生的基本条件，社会的高标准和严要求，使高校毕业生心理和精神压力增加。而一些农村学生对工作的选择更趋向于简单稳定，更早接触社交媒体的城市毕业生对社会环境更加了解，因此抑郁焦虑等情绪更严重<sup>[15-16]</sup>。④从社交媒体使用时间来看，使用时间 >5 年毕业生学生的 SMIO、SES 及 DASS - 21 得分最高，使用时间为 3 ~ 5 年次之，使用社交媒体 <3 年的毕业生学生以上量表评分最低。与董昊赟等<sup>[17]</sup>研究结果一致。这表明大学毕业班学生在社交媒体上的时间越长，其社交媒体信息超载程度就越高，说明学生已经习惯和依赖社交媒体获取信息，长时间的网络社交导致其心态与竞争激烈的社会现实格格不入，无法根据自己的实际性情况作出切合实际的选择，在择业期间会更害怕竞争失败的打击，从而采取退缩性的自我防御。随着时间的推移，其信息超载现象会更加严重，进而导致其抑郁、焦虑等情绪和自尊水平下降<sup>[18]</sup>。但使用时间为 3 ~ 5 年与 >5 年毕业生学生之间的 BSMAS 得分比较无统计学意义。这可能是因学生长期使用社交媒体，导致其人际压力增大，自我效能感丧失，从而产生倦怠心理，这种情绪在一定程度上能够减少学生使用社交媒体的次数，进而降低成瘾系数。

3.2 社交媒体信息超载、社交媒体成瘾、自尊、心理健康（抑郁、压力、焦虑）的关系

3.2.1 社交媒体信息超载与社交媒体成瘾的关系



研究表明,社交媒体信息超载与社交媒体成瘾之间显著正相关,社交媒体成瘾在社交媒体信息超载对大学毕业班学生心理健康的影响关系中起到中介作用。媒介依赖理论认为<sup>[19]</sup>:个体频繁使用社交媒体来建立和维持线上或线下的关系,但是随着人们对社交媒体的依赖性越来越强,其使用该媒介的频率越高。当“寻求满足”开始影响用户的认知与情绪时,在反复使用行为与对线上活动产生好感的双重作用下,开启社交软件会逐渐成为一种习惯行为,并可能在无意识或无控制的情况下触发成瘾机制<sup>[20]</sup>。

**3.2.2 社交媒体信息超载与自尊的关系** 根据研究结果显示,社交媒体成瘾的中介作用中,社交媒体信息超载与自尊之间呈显著负相关。这与既往研究一致,长期使用社交媒体者,更易产生社交媒体上瘾,同时也更易产生消极情感或较低自我评价<sup>[21]</sup>。还有研究显示,社交媒体上发布的编辑图片反映了个体自尊心低下,缺乏安全感,以及对他人认同感的渴求,同时一个人每天花1 h在社交媒体上,自尊会降低5.57<sup>[22]</sup>。个体在使用社交平台时,会通过即时聊天、阅读信息、浏览朋友圈、观看短视频等方式进行密集的互动,但随着在社交软件上花费的时间增加,相应的信息超载和成瘾风险也随之增加。此外,频繁地在社交媒体上上传个人信息、上传照片,也与个人对被关注的渴望,以及生活满足感、自尊感等因素有关<sup>[23-24]</sup>;同时社交媒体成瘾会导致个体与外界交流减少,社交平台上信息的过度暴露、交流过载和社会攀比,使学生产生自卑心理导致自尊水平下降<sup>[25]</sup>。

**3.2.3 社交媒体信息超载与心理健康的关系** 根据研究结果表明,社交媒体信息超载与心理健康(抑郁、压力、焦虑)呈显著正相关,社交媒体信息超载程度越高,大学毕业班学生的抑郁、焦虑、压力症状越严重,DASS-21总分越高,心理健康水平越低。这可能是因为在社交媒体成瘾的中介作用下,个体对海量信息的沉溺,产生认知过载,给个体造成巨大的心理压力。同时大多数人在使用社交媒体的过程中会“晒”自己生活,这种现象类似于“曝光效应”,让人们担心自己错过了某些集体活动,从而造成自我感觉他人比自己拥有更多有意义的体验<sup>[26]</sup>。随着学生对他人丰富多彩的体验以及外界重要信息的理解与感知,更容易引发内心的焦虑与恐惧,从而增加心理缺失体验,进而加剧心理压力。而大学毕业生在使用社交媒体进行沟通交

流时,会使其现实社会交往不足,产生孤独感,加深学生的焦虑抑郁情绪<sup>[27]</sup>。

综上所述,①社交媒体信息超载可以直接影响大学毕业班学生的心理健康,即社交媒体使用过程中信息超载程度越高,学生抑郁、压力及焦虑情绪越严重,心理健康水平越低。但本研究样本量较少,后续可增加样本量让研究结果更具说服力,为社会及家校重点关注将毕业学生心理健康提供更多依据。②社交媒体成瘾、社交媒体信息超载与大学毕业班学生心理健康之间存在正相关,社交媒体成瘾、社交媒体信息超载与大学毕业生自尊存在负相关。本研究对于大学将毕业学生有一定的警示意义,能为与之相关各群体的现实健康教育工作提供数据支撑。

## 参考文献

- [1] 胡泳,刘纯懿.战争中的社交媒体:社交媒体的武器化与数字化战争的来临[J].现代传播,2023,45(6):131-150.
- [2] 林家宝,林顺芝,郭金沅.社交媒体超载对用户不持续使用意愿的双刃剑效应[J].管理学报,2019,16(4):587-594.
- [3] 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.
- [4] Karr-Wisniewski P, Lu Y. When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity[J]. Comput Hum Behav, 2010, 26(5): 1061-1072.
- [5] Andreassen C, Bilieux J, Griffiths M, et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study[J]. Psychology of Addictive Behaviors, 2016, 30: 252-262.
- [6] 韩向前,江波,汤家彦,等.自尊量表使用过程中问题及建议[J].中国行为医学科学,2005,14(8):763.
- [7] 龚栩,谢熹瑶,徐蕊,等.抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J].中国临床心理学杂志,2010,18(4):443-446.
- [8] 陆高峰.女性微信使用与信息传播特征及性别差异[J].新闻知识,2020,31(11):58-64.
- [9] 胡伟,蒋一鹤,王琼,等.短视频社交媒体依赖与大学生睡眠障碍的关系:夜间社交媒体使用的中介作用及性别差异[J].中国临床心理学杂志,2021,29(1):46-50.
- [10] 赵媛,黄梦思.上行社会比较和自尊在大学生社交媒体成瘾与抑郁间的影响分析[J].预防医学情报杂志,2023,39(11):1360-1365.
- [11] Zhihao D, Tao W, Yingjie S, et al. The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender[J]. BMC Public Health, 2024, 24(1): 935.

(下转第33页)



- [10] 曹建琴,周郁秋,王鑫龙,等. 大庆市大学生网络成瘾预测因素的优势分析[J]. 中国全科医学,2010,13(22):2482-2484.
- [11] 李博冉,熊若愚,彭鹏,等. 青少年压力生活事件对网络成瘾的影响:一个有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志,2022,30(7):1087-1092.
- [12] 张平,涂翠平,张兰鸽,等. 大学生感恩与学业倦怠的关系[J/OL]. 中国心理卫生杂志,2024(1):89-93.
- [13] 刘艾祎,王文超,伍新春. 青少年的自我同情对创伤后应激障碍与创伤后成长的影响:感恩的中介作用[J]. 心理发展与教育,2022,38(6):859-868.
- [14] 刘贤臣,刘连启,杨杰,等. 青少年生活事件量表的信度效度检验[J]. 中国临床心理学杂志,1997(1):39-41.
- [15] 白媛媛. 大学生感恩、负性生活事件和幸福感的不关系研究[D]. 南京:南京师范大学,2013.
- [16] 喻承甫,张卫,曾毅茵,等. 青少年感恩、基本心理需要与病理性网络使用的关系[J]. 心理发展与教育,2012,28(1):83-90.
- [17] Rahed RS. A study of frustration and its effect on academic achievement of senior secondary students of Aligarh district[J]. International Journal of Research in Social Sciences,2018,8(11):856-827.
- [18] 方杰,温忠麟. 有调节的多层中介效应分析[J]. 心理科学,2023,46(1):221-229.
- [19] 江敏敏,汪洋,王静,等. 新冠肺炎疫情期间某高校返校大学生网络使用情况及影响因素[J]. 中国学校卫生,2021,42(2):260-263.
- [20] 任婷婷,刘建. 新疆农牧区哈萨克族大学生网络成瘾状况及影响因素分析[J]. 现代预防医学,2019,46(11):2004-2008.
- [21] 张瑞芳. 羞怯对青少年网络问题行为的影响:性别和孤独感的作用[D]. 济南:山东师范大学,2019.
- [22] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路[J]. 中国电化教育,2023(12):99-105.
- [23] 李翠景,边慧冕,贺金波. 动机访谈法用于成瘾障碍者矛盾心态干预的理论和实践[J]. 中国心理卫生杂志,2023,37(9):764-770.
- [24] 王甦平,唐华,周栋,等. 基于问题行为理论的低年级大学生社交网络成瘾的影响因素研究[J]. 上海交通大学学报:医学版,2023,43(8):955-962.
- [25] 史华伟,李娟,马志强,等. 无锡市高职学生手机成瘾状况与羞怯感、孤独感的关系研究[J]. 医学与社会,2019,32(12):112-115,121.
- [26] Bono G. Searching for the developmental role of gratitude: A 4-year longitudinal analysis[J]. Frontiers in psychiatry,2022,8(6):226-228.
- [27] Lai C, Mak K, Watanabe H, et al. The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach[J]. Public Health,129(9):1224-1236.
- [28] 史华伟,王凤霞,马志强,等. 组织支持通过心理资本与情绪衰竭影响高校教师职业幸福感的机制研究[J]. 中国健康教育,2023,39(11):1011-1014.
- [29] 连灵,郭胜忠. 大学生宜人性和心理幸福感的关系:领悟社会支持和感恩的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2017,25(1):163-166.
- [30] 史华伟,李娟,蒋盘强. 心理资本对基层医务人员主观幸福感的影响[J]. 中国健康教育,2021,37(7):638-642.

[收稿日期] 2024-03-06 [本文编辑] 关伟

(上接第 28 页)

- [12] Peris M, de la Barrera U, Schoeps K, et al. Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents[J]. Int J Environ Res Public Health,2020,17(12):4598.
- [13] 师玉生,安桂花. 不同类型大学生社交媒体使用行为的差异比较与引导策略研究[J]. 河西学院学报,2022,38(6):102-109.
- [14] 樊宇航. 社交媒体信息超载对某高校大学生心理健康的影响:社交媒体倦怠的中介作用[J]. 中国校医,2022,36(10):739-741,756.
- [15] 宋东玉,刘宇舟,常莉霞,等. 306 名大学生错失恐惧与社交媒体倦怠的关系:睡眠质量和负性情绪的链式中介作用[J]. 山东大学学报:医学版,2023,61(1):80-85.
- [16] 皮陆杨,李霞. 大学生孤独感与问题性移动社交媒体使用的关系:变量为中心和个体为中心的分析[J]. 中国健康心理学杂志,2023,31(6):936-942.
- [17] 董昊赞,许博洋,何树彬,等. 低自我控制、“抖音”使用强度、社会资本与大学生社交媒体焦虑:有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志,2023,31(1):86-91.
- [18] 李鑫,尚恩洁. 社交媒体对大学生心理行为的影响及应对策略研究[J]. 江苏高教,2018(2):70-73.
- [19] 罗琳,王相飞,袁俊锋,等. 成年初显期特征对大学生体育活动量的影响:社交媒体成瘾的中介作用[J]. 现代预防医学,2023,50(22):4153-4158.
- [20] 张亚利,李森,俞国良. 大学生错失焦虑与认知失败的关系:手机社交媒体依赖的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2020,28(1):67-70,81.
- [21] 陈必忠,郑雪. 大五人格与大学生社交媒体自我控制失败:错失恐惧的作用[J]. 应用心理学,2019,25(2):161-168.
- [22] 丘文福,林谷洋,叶一舵,等. 社交媒体使用对大学生焦虑的影响:上行社会比较和心理资本的序列中介作用[J]. 中国特殊教育,2017,22(8):88-92,73.
- [23] 聂鑫,贺超,朱永凯,等. 上海市大学生社交媒体的使用对线上社会资本和心理健康的影响[J]. 中国健康教育,2018,34(7):583-588.
- [24] 郭响澄,田紫晴,陈爽,等. 大学生社交媒体使用时长对错失恐惧的动态影响:特质性正念的跨层调节作用[J]. 中国健康心理学杂志,2024,32(7):1052-1058.
- [25] 张强,王翊航,张珏. 大学生短视频社交媒体使用与心理健康相关行为的关系[J]. 中国学校卫生,2023,44(4):586-589,593.
- [26] 王俊儒,张明浩,郑淑杰,等. 大学生错失焦虑与社交媒体使用和自尊的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2022,36(7):609-614.
- [27] 侯玉波,葛泉语. 使用社交媒体能提升用户的社交自我效能感吗? [J]. 北京大学学报:自然科学版,2019,55(5):967-975.

[收稿日期] 2024-06-04 [本文编辑] 关伟