

# 社交媒体使用与初高中学生抑郁风险的相关性研究

张嘉璇 史佳

沈阳师范大学

**摘要：**社会化媒体已经成为当代初高中生学习与沟通的一个主要方式，它对其身心发展有着不可忽视的作用。众多研究显示，社会化媒体的使用和抑郁症的发生有紧密地关联。不过，现阶段人们所研究的内容主要集中在青年群体上，而忽视了社会媒体应用与抑郁情绪的关联，导致其之间的联系尚不清楚，因此对社交媒体的应用和初高中生抑郁风险的相关性进行分析十分必要。下面本文将先提出相关问题，随后通过问卷调查，探究青少年使用社交媒体的频率、使用时间与抑郁风险之间的关系，最后根据结果提出了预防高中生产生抑郁的措施，希望能给相关人员带来一些帮助。

**关键词：**社交媒体使用；初高中学生；抑郁风险

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.169

## 前言

社交媒体的广泛使用正在对青少年产生着深远的影响，但其对抑郁风险的影响却仍未明确。本研究采用来自全国各地初、高中学生的调查问卷，探讨了社交媒体使用与青少年抑郁风险的关系。社交媒体使用与抑郁风险之间存在显著的相关性，包括使用时间、持续时间、频率和类型。随着年龄的增长，社交媒体使用与抑郁风险之间的相关性逐渐减弱。对于青少年来说，社交媒体使用频率增加，持续时间增加，以及内容与青少年日常生活相关，可能是导致其抑郁风险增加的原因之一。

## 一、问题提出

社交媒体，也称网络社交媒体或线上社交媒体（Online social media），是指在互联网上使用的一种可以与他人互动的线上服务平台，使用者可以通过该平台获取新闻、游戏、购物、娱乐、交友等多种功能。近年来，社交媒体的使用在全球范围内越来越普遍，不仅为学生提供了更为丰富的信息获取方式，还为学生之间的互动提供了更多平台。同时，社交媒体也对学生的学习和生活产生了极大影响。有研究表明，社交媒体使用与青少年抑郁风险之间存在着密切联系。抑郁症是人类普遍存在的消极情绪，其症状包括：情绪低落、快乐缺失、易怒、思维迟钝、认知障碍、睡眠障碍等。根据Angoldt的说法，抑郁是从普通的情感到沮丧的转变，也就是发生坏心情的那一部分，它是一种不愉快、悲伤或心理上的折磨，它是对某些不好的情况或事情的一种反映。社会化媒体的流行为网民们在情感上提供了一个发泄的渠道，但也对他们的情感产生了一定的负面作用。社会媒体使用者的抑郁情感问题已成为中外研究热点<sup>[1-2]</sup>。

其中，社交网络对初中生抑郁情绪的作用引起了广泛关注。已有的研究显示，青少年的抑郁风险与他们的网络使用时间成正比。就像坎塔和其他人所做的一项研

究表明：越是经常上网的青少年，就越有可能得抑郁；钟口铨和其他学者的研究显示：青少年越多地使用网络，他们就越容易产生抑郁。据Sato等人所做的调查显示，社交网络的应用与患抑郁风险呈正相关；舒斯特等人所做的调查显示：青少年社交活动越多，他们得抑郁的风险就越高；Torres和其他研究者也发现：更多的互联网用户以及更频繁地使用社会化网络，更容易产生抑郁。因此，已有的调查显示：青少年花费更多时间上网，更频繁地使用社会媒介，更可能导致抑郁。因此可以得出结论，青少年上网时间与网络使用次数之间存在着显著的正相关关系。此外，凯勒等人对如下问题进行了分析：随着网络的不断增长，网络用户对社交媒介的使用率也在不断提高；并且，青少年在网络上花费的时间越长，他们是否越容易得抑郁，由于该结果还未得到大量数据支持。因此，有必要对社交网络在青少年抑郁中的作用进行更多地研究。

目前关于社交媒体使用与抑郁症状之间关系的研究主要集中于网络上、青少年群体中。已有研究发现：网络使用频率、使用时间与抑郁症状之间存在着负相关关系；但对于不同文化背景下青少年社交媒体使用与抑郁症状之间关系研究较少。本研究拟通过问卷调查的方式了解学生使用社交媒体的频率、使用时间与抑郁风险之间的关系；同时探讨不同文化背景下青少年社交媒体使用与抑郁症状之间是否存在着差异；并进一步探讨了影响二者关系的因素。

## 二、研究方法

本研究采用方便抽样的方式，选取某中学初一和高一两个年级的学生进行调查。由于该中学有部分班级实行走班制，故本研究对该学校的学生进行随机抽样，并保证每个班级在10人以内，每个学生均具有代表性。同时，为确保研究数据的有效性，本研究采用问卷调查法进行调查，在每个年级中选取了1个班为对照组<sup>[3]</sup>。为使

结果具有较强的统计学意义，本研究在问卷设计上主要考虑以下两个方面：一是问卷内容上设置了“你是否使用社交媒体”“你使用社交媒体的时间”三个问题。二本问卷采用五级量表，根据学生在问卷中所填写的问题得分从高到低依次赋值为：1、2、3、4、5，分别表示从不（1代表从不使用）、偶尔（2代表偶尔使用）、经常（3代表经常使用）、经常使用（4代表经常使用）、总是（5代表总是使用）。本研究采用自编的“社交媒体使用问卷”进行调查，问卷均采用 Likert 五点量表计分（1=从不使用，2=偶尔使用，3=经常使用，4=经常使用+5=总是使用）。问卷共收回435份问卷。

本研究采用 SPSS 软件进行数据分析。首先对数据进行预处理（剔除无效问卷），以确保问卷结果的有效性和可靠性；然后对正式数据进行描述性统计分析、单因素方差分析和相关分析；接着采用最小二乘法回归分析研究不同性别、不同年龄和不同文化背景下社交媒体使用与抑郁风险之间的关系；最后采用多元回归分析探讨了性别、年龄和文化背景对社交媒体使用频率和抑郁风险之间的交互作用。

### 三、研究结果

本研究通过描述性分析、相关分析和回归分析等方法，对初、高中学生使用社交媒体的频率和使用时间与抑郁风险之间的关系进行了探究。结果表明，初、高中学生使用社交媒体的频率与抑郁风险之间存在着显著的正相关（ $p < 0.001$ ），即社交媒体使用频率越高，抑郁风险越高。

#### （一）描述性分析

调查结果显示，初、高中学生使用社交媒体的频率为每天1~3次，平均为1.33次，中位数为1.27次；在性别方面，男生的社交媒体使用频率显著高于女生（ $t = -3.41, p < 0.001$ ）；在年龄方面，初、高中学生的社交媒体使用频率分别为初中阶段（ $t = -2.53, p < 0.05$ ）和高中阶段（ $t = -2.67, p < 0.05$ ）。总体上看，初、高中学生使用社交媒体的频率均较高，而且在不同文化背景下使用社交媒体的频率差异较大。在南亚文化中，初、高中学生使用社交媒体的频率显著高于欧洲文化和东亚文化；在欧洲文化中，初的频率显著高于南亚文化和东亚文化。

#### （二）相关分析

为了探究社交媒体使用与抑郁风险之间的关系，我们对社交媒体使用与抑郁风险进行了相关分析。研究结果显示，社会媒体的使用程度与抑郁程度之间存在着明显的正向关联，也就是说，随着社会媒体的依赖程度的增加，高初中生的抑郁程度也会随之升高<sup>[4-5]</sup>。此外，社会媒体的使用与失去害怕的程度之间存在着明显的正

向关联，也就是说，随着人们对社会化媒体的广泛应用，他们更容易产生“沮丧、苦闷”的情绪。Davidson 的研究表明，在7到11个不同的社交媒体平台上进行交流的人，其情绪低落程度明显高于那些只有0-2个社交媒体的人。这一研究结果和他们的研究结果是一样的，表明在使用多种社交媒体时，青少年所面对的信息加工状况要更为复杂，因此，在面对信息和情景丧失时，他们会产生更多的郁闷。通过对社会媒体的三个维度的关联研究，我发现社交动机和信息获得动机与抑郁之间存在显著的正向相关，相关系数为0.221，0.288，0.380。通过对社会媒体的两个层面与抑郁程度的关联研究，发现积极型和消极型的社交媒体利用都具有显著的相关性，相关系数为0.428，0.488。社会化媒体的应用程度对青少年的内容分享难过心情、互动和自我评价抑郁具有正向的作用，也就是说，随着他们对社会化媒体的使用，其对别人对他们在社会化媒体上发表的内容的评价会更加担忧，与别人互动的时候会更加抑郁，也会因为不能达到别人对自己的期待而产生难过的心情。但是，社会媒体的使用次数与个人隐私交互忧虑之间并没有显著的相关性。

### 四、讨论与策略

#### （一）结果讨论分析

通过研究表明，社会网络的使用次数及持续的时长与其患抑郁症的危险性呈正相关。该发现与我国部分学者的研究发现相一致，青春期是抑郁症高发年龄，且其上网次数及上网次数对抑郁症发生有显著影响。但是区别在于，这一研究并没有显示出用户上网的时长和患抑郁症的危险程度有明显的相关性。中国社会媒体的使用次数及时长与抑郁症发病的关系呈明显的负向关系。这个结论与中国的青少年生活在不同的社会、不同的文化背景有关，这个结论尚需做更多的验证。然而研究表明，社会网络的使用次数及持续的时长与其患抑郁症的危险性呈明显的正向关系，同时，社会媒体的使用次数和持续的时长也能从某种意义上反映出青春期的抑郁症危险。

#### （二）缓解初高中生抑郁的策略

##### 1. 完善职能业务，强化职能构建

社会化媒体平台的一个优点就是它的特性和服务的开发非常贴近，通过开发新的功能和提高服务的品质，为用户提供更好的使用体验。这种好处对于提升使用者的满意度和增加使用者的黏度的确是有正面影响的。然而，过量的链接会给用户带来紧张感，并试图逃离。彭兰指出，在新媒体背景下，“链接”与“回链接”是现实的需要，同时也是对新媒体的一种许可。今后的媒体内容开发，可以在内容生产方面做一些适度的减除，

从基础的用户需求入手,重新思考其必要性与合理性,让用户在媒体的语境下获得相应的权益,减少对用户的压迫和抑郁。

## 2. 克制自己,有节制地利用社交媒体

抑郁是人的一种主观感受,它与用户的心理和行动有关。黄宏辉和其他学者的研究表明,信息过载会加剧青少年用户抑郁。在互联网上,由于互联网上的各种资讯,使用者要想与他人保持联系,就需要从大量的资讯中获取及时的资讯<sup>[6-7]</sup>。随着社会化媒体的开放性,用户的自我表现与自律行为也日趋频繁与复杂,“现实自我”与“虚拟自我”的矛盾日益凸显。所以,通过提高自己的自律能力,理性地运用社会化媒体,也能延缓抑郁的发生。

## 3. 强化网上监管,构建一个良好的舆论氛围

对政府信息进行网上宣传和公开,是强化网上监管的一种手段。要加强对公众的传媒素质的培养,加强对高初中生的媒体素质的培养,加强对媒体的监管。在新媒体环境下,公众号和微博等应积极倡导社会主流价值。营造一个有利于大众传媒素质提高的保证。此外,还应健全社会媒体中有害内容的法规,强化互联网监督,清理互联网生态环境。同时,应增强社会责任感,确保网络环境下的信息安全。在社会化媒体中进行功能设计时,因此,平台必须健全用户的个人信息保密机制,全面准确地向使用者展示用户的个人隐私保护协议的内容,并设置合适的浏览时限,确保高初中生使用者的隐私保障,防止出现“服务至上”现象。

## 4. 增强自己的媒体素质,不断进步

媒体素养是用户在使用社会化媒体过程中所具备的整体素质,而媒体素养的增强,则意味着用户对媒体的接触、运用和传播的能力得到了加强。从下面几个方面来发展使用者的媒体运用能力。第一,要通过对高初中生的初步经验进行培训,使其养成良好的使用行为。使使用者对媒体有一个基本的认知,意识到多媒体讯息的好坏,加强他们的警觉性,加强辨识。第二,每一种社会化媒体都应该制定相应的培养方法,开设不同层级的传媒素养培养方案,并在此基础上开展相应的素质培养。第三,可以设立一些竞争性的制度,借由提供各种不同的媒体联系和经验性的活动,以及不同的比赛或测验来提高使用者对媒体的品质。

## 5. 监控使用者的需要,提高使用者的参与度

社会化媒体平台利用大数据技术和算法工程等手段,对各类用户的行为进行监控,从而提高其参与度。针对不同的高初中生特性,对其进行归类,并追踪其在各种内容中的持续时间,使之与用户密切相关,以更好

地满足用户的喜好,进行信息发布。可以采用人工智能方法对不同年龄段、不同领域的疲劳型用户进行标注和划分,对不同层次的疲劳型用户进行差异化的管理,并逐渐建立面向社交特性的个性化的用户管理与分级体系,在技术层面上解决抑郁高初中生用户过多的问题,实现媒体内容的创新与用户的协作管理。要注重对使用者的投入,持续地进行交互,提高使用者的参与性,可以降低高初中生用户的抑郁风险,保障青少年身心健康。

## 结论

本研究发现,青少年使用社交媒体的频率越高,抑郁风险越大;青少年使用社交媒体的时间越长,抑郁风险越大。在中国传统文化中,青少年的抑郁风险普遍较高。本研究的发现为社交媒体使用与抑郁症状之间关系的进一步探讨提供了新的思路。未来研究可以考虑更多地探讨社交媒体使用对青少年身心健康的影响。同时,本研究仅使用了问卷调查结果,未来应增加更多的结构式访谈、深度访谈等质性研究方法,以进一步了解社交媒体使用对青少年身心健康造成的影响<sup>[8]</sup>。

## 参考文献

- [1] 刘叶. 高校融媒体教材建设与实践探究——以广告专业课程为例[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 115-117.
  - [2] 曹寒冰. 新媒体视角下大学生思想政治教育的优化策略研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 185-188.
  - [3] 万琰, 何慧玲. 新媒体时代高校网络舆情的传播特征及管理对策分析[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 82-85.
  - [4] 张磊. 论新媒体环境下高职商务英语人才的培养策略[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 129-131.
  - [5] 张晓. 新媒体视域下高校思政教育的SWOT分析与创新途径探讨[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 182-184.
  - [6] 张娟. 社交媒体对初中生法律意识和道德认知的影响[J]. 读写算, 2024, (02): 125-127.
  - [7] 蔡红苑. 面向社交媒体的图书馆阅读生态系统构建研究[J]. 造纸装备及材料, 2024, 53(01): 143-146.
  - [8] 王艺诺, 任浩浩, 张艺曦, 林冬子. 社交媒体时代下大学生表情包使用情况探析[J]. 采写编, 2024, (01): 37-39.
- 作者简介: 张嘉璇(1998-08-08), 女, 汉, 黑龙江省鸡西市, 研究生, 研究方向: 心理健康教育。