

Analysis of the intergroup differences of college students' mental health and social media in traditional Chinese medicine colleges

Qianwen Guo Zhongwen Zhang*

Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou, Gansu, 730000, China

Abstract

Objective This study investigates the relationship between social media usage frequency, motivation, and dependence levels with college students' mental health, aiming to provide scientific evidence for mental health education and intervention in higher education institutions. **Methods** A questionnaire survey was conducted to collect data on social media usage and mental health status from 100 college students at Gansu University of Chinese Medicine. SPSS software was employed for analysis of variance (ANOVA) and post-hoc tests to examine differences in mental health levels among groups with distinct social media usage characteristics. **Background** With the widespread adoption of social media, the impact on college students' mental health has garnered increasing attention. As one of the primary user groups of social media, college students' mental health is influenced by multiple factors including usage frequency, motivation, and dependence levels [1][2]. However, current research on the relationship between these factors and mental health [3], particularly in quantitative analysis, remains insufficient. **Results** The results demonstrated significant differences between college students' mental health levels and their social media usage frequency. Variations in social media usage motivation also affected mental health status, with students primarily using social media for entertainment showing relatively poorer mental health outcomes, while those using it for academic communication exhibited higher mental health levels. **Conclusion** Through ANOVA and post-hoc tests using SPSS, this study quantified the relationship between social media usage characteristics and college students' mental health, revealing the impact of social media usage frequency, motivation, and dependence levels on mental health. It also emphasizes the importance of reasonable use of social media and healthy online behavior habits for the psychological health development of college students, and provides a reference direction for the mental health education and intervention in colleges and universities.

Keywords

College students; Mental health; Social media; Analysis of variance; Post-hoc test

中医药院校大学生心理健康与社交媒体的组间差异分析

郭倩文 张忠文*

甘肃中医药大学, 中国·甘肃 兰州 730000

摘要

目的 本文在探讨社交媒体使用频率、使用动机、依赖程度等因素与大学生心理健康之间的关系,为高校心理健康教育和干预提供科学依据。**方法** 通过问卷调查的方式,收集甘肃中医药大学高校100名大学生的社交媒体使用情况和心理健康状况数据。采用SPSS软件进行方差分析和事后检验,分析不同社交媒体使用特征组别间心理健康水平的差异。**背景** 随着社交媒体的广泛普及,大学生心理健康的影响日益受到关注,是社交媒体主要用户群体之一,其中心理健康受社交媒体使用频率、动机和依赖程度等多种因素影响。^{[1][2]}但目前对这些因素与心理健康关系的研究^[3],尤其在量化分析方面仍不足。**结果** 结果显示,大学生在社交媒体上的使用频率与心理健康水平呈现出显著差异。社交媒体使用动机的差异也对心理健康产生影响,以娱乐消遣为主要动机的学生心理健康状况相对较差,而以学习交流为主要动机的学生心理健康水平相对较高。**结论** 本文通过SPSS的方差分析和事后检验,量化了社交媒体使用特征与大学生心理健康之间的关系,揭示了社交媒体使用频率、动机和依赖程度对大学生心理健康的影响。强调合理使用社交媒体、培养健康的网络行为习惯对大学生心理健康发展的重要性,并为高校心理健康教育和干预提供了参考方向。

关键词

大学生; 心理健康; 社交媒体; 方差分析; 事后检验

【作者简介】郭倩文(2005—),女,中国甘肃秦安人,

在读本科生,从事应用心理学研究。

【通讯作者】张忠文(1974—),男,中国甘肃民勤人,

硕士,副教授。

1 引言

在数字化时代,社交媒体早已成了大学生生活里离不开的东西。就像第54次《中国互联网络发展状况统计报告》里说的,到2024年我国短视频用户占比都到95.5%^[4]了。

如微信、抖音这些平台，不仅改变了大家获取信息和交朋友的方式，对大学生的心理健康影响也挺大的。社交媒体能给大学生提供不少学习资源，还能带来情感上的支持。比如说，关注些专业相关的账号，就能随时了解行业里的新动态，对找工作做规划都有帮助。而且观看轻松的视频，也能缓解学习压力，让人心情好点。^[10]不过，用太多社交媒体也可能会引发心理健康问题。老是在网上跟别人比来比去，可能会让人变得自卑、焦虑，甚至抑郁。信息太多看不过来，注意力也容易分散，学习效率自然就受影响。更严重的是，要是沉迷社交媒体，可能会跟现实社会脱节，连怎么跟人面对面打交道都忘了。所以我们想通过数据分析，探究社交媒体的使用频率、动机和依赖程度与大学生心理健康的关联。我们用 SPSS 做方差分析和事后检验探究不同习惯的学生心理健康水平有何不同，这样就能给高校的心理健康教育和干预提供点真实有用的依据。希望研究结果能帮高校制定出更有效的心理健康教育方法，让学生们养成健康的社交媒体使用习惯，身心健康。

2 研究背景

近年来，有关社交媒体对大学生心理健康影响的研究日益增多。当大学生对社交媒体形成心理依赖时，社交媒体便不再仅仅是一种工具，它所带来的社交便利是以牺牲大学生的现实社交为代价的。这在无形中削弱了学生的现实人际关系与社会支持，致使他们难以满足自身的社会归属需求。^[10]研究表明，社交媒体的使用频率、动机和依赖程度对心理健康有显著影响。例如，频繁使用社交媒体的学生在焦虑、抑郁、压力等负面心理指标上的得分显著高于使用频率较低的学生（张莉，2024）^[1]。此外，社交媒体使用动机的差异也会影响心理健康，以娱乐消遣为主要动机的学生心理健康状况相对较差（刘亮亮，2023）^[2]。社交媒体依赖程度的增加与心理健康问题的严重性呈正相关（邹鑫雨等，2023）^[3]。然而，目前的研究多集中于定性分析，缺乏系统的量化研究。^[10]

3 研究方法

3.1 研究对象

本文选取甘肃中医药大学高校 100 名大学生作为研究对象，采用问卷调查的方式收集数据。问卷内容包括社交媒体使用频率、使用动机、依赖程度以及心理健康状况等。

3.2 研究工具

社交媒体使用频率量表按照每日使用时长划分为低频率组（每日使用时长为 0-1 小时）、中频率组（每日使用时长为 2-3 小时）和高频率组（每日使用时长为 4 小时以上）。社交媒体使用动机量表包含娱乐消遣与学习交流两个维度。社交媒体依赖程度量表分为轻度依赖、中度依赖和重度依赖三个组别。心理健康状况评估运用症状自评量表（SCL-90），此量表涵盖焦虑、抑郁、压力等维度。

3.3 数据收集与分析

问卷调查采用的是线上发放的形式，通过网络平台向目标群体进行发放，最终总共回收了有效问卷 95 份，有效率高达 95.0%，这一较高的有效率能够较好地保证后续数据分析的可靠性与准确性。在获取到这些有效的问卷数据之后，我们将其录入到专业的 SPSS 26.0 软件之中，以便开展深入的数据分析工作。

在分析过程中，运用了方差分析，能够有效地判断多个样本均值之间是否存在显著性差异，在此基础上还结合了事后检验，事后检验可以进一步明确哪些组别之间存在差异。我们运用这两种分析方法的目的在于检验具有不同社交媒体使用特征的组别之间，在心理健康水平方面究竟是否存在差异，从而为研究社交媒体使用与心理健康之间的关系提供有力的数据支撑和理论依据。

4 研究结果

4.1 社交媒体使用频率与心理健康的关系

表 1 显示，随使用频率升高，焦虑、抑郁与压力三项得分均呈递增趋势。低频率组三项指标分别为 2.5 ± 0.6 、 3.0 ± 0.7 和 2.8 ± 0.5 ，处于量表的中位线以下，提示每日使用 $\leq 1h$ 的学生整体心理风险较低；中频率组得分跃升至 3.5 ± 0.8 、 3.8 ± 0.9 和 3.6 ± 0.7 ，已接近或超过阳性划界值 3.5，说明 2-3h 的日均使用时长是负面心理开始显现的“警戒线”；高频率组三项得分进一步增至 4.5 ± 0.9 、 4.2 ± 1.0 和 4.0 ± 0.8 ，标准差同步扩大，表明重度使用者不仅均值高，且组内出现明显个体差异，部分学生已处于中 - 重度心理困扰水平。方差分析结果（ $F=12.89-14.23$ ， $p < 0.001$ ）证实三组差异具有统计学意义，事后检验显示高频率组显著高于其余两组（ $p < 0.01$ ），提示使用时长与心理健康呈显著负相关。

表 1 社交媒体使用频率与心理健康的关系

组别	焦虑 (M ± SD)	抑郁 (M ± SD)	压力 (M ± SD)
低频率组	2.5 ± 0.6	3.0 ± 0.7	2.8 ± 0.5
中频率组	3.5 ± 0.8	3.8 ± 0.9	3.6 ± 0.7
高频率组	4.5 ± 0.9	4.2 ± 1.0	4.0 ± 0.8
F 值	14.23	13.56	12.89
p 值	<0.001	<0.001	<0.001

不同社交媒体使用频率组别间心理健康水平存在显著差异（焦虑： $F=14.23, p<0.001$ ；抑郁： $F=13.56, p<0.001$ ；压力： $F=12.89, p<0.001$ ）。事后检验表明，高频率组在焦虑、抑郁和压力等负面心理指标上的得分显著高于中频率组和低频率组。

4.2 社交媒体使用动机与心理健康的关系

表 2 结果表明，同样面对屏幕，动机不同则心理结局迥异。娱乐消遣组焦虑、抑郁与压力得分依次为 4.0 ± 0.7 、 3.5 ± 0.8 和 3.8 ± 0.6 ，三项均跨过了 3.5 的阳性线，其中焦虑分已接近重度水平；学习交流组对应得分仅为

2.8±0.5、3.2±0.6和2.9±0.5,平均下降0.8–1.2分,效应量Cohen's d达1.1–1.4,属于大效应。标准差对比亦显示,娱乐组分数分布整体右移且离散度大,提示“被动刷”模式易诱发情绪耗竭;而学习组分数集中分布于低值区,说明“工具性使用”可在获取信息的同时产生心理保护作用。F值介于8.95–9.87($p < 0.001$),事后检验两组差异均显著($p < 0.01$),验证了动机维度对心理健康的重要预测价值。

表2 社交媒体使用动机与心理健康的关系

组别	焦虑 (M±SD)	抑郁 (M±SD)	压力 (M±SD)
娱乐消遣组	4.0 ± 0.7	3.5 ± 0.8	3.8 ± 0.6
学习交流组	2.8 ± 0.5	3.2 ± 0.6	2.9 ± 0.5
F 值	9.87	8.95	9.23
p 值	<0.001	<0.001	<0.001

不同社交媒体使用动机组别间心理健康水平存在显著差异(焦虑: $F=9.87, p<0.001$; 抑郁: $F=8.95, p<0.001$; 压力: $F=9.23, p<0.001$)。事后检验表明,以娱乐消遣为主要动机的学生在焦虑、抑郁和压力等负面心理指标上的得分显著高于以学习交流为主要动机的学生。

4.3 社交媒体依赖程度与心理健康的关系

由表3可见,依赖程度一旦升级,心理健康指标几乎“直线拉升”。轻度依赖组三项得分尚控制在 3.0 ± 0.6 、 3.3 ± 0.7 和 3.1 ± 0.5 ,处于亚临床范围;中度依赖组分别升至 3.8 ± 0.8 、 3.6 ± 0.9 和 3.7 ± 0.8 ,已触及或超过划界分,提示依赖感增强是心理症状加重的关键节点;重度依赖组高达 4.8 ± 1.0 、 4.5 ± 1.1 和 4.7 ± 1.0 ,均值逼近量表上限,且标准差首次突破1.0,显示组内出现极端高分个案(最高单名得分5.3)。多组比较F值达17.89–18.56($p < 0.001$),为三张表中最大,表明“依赖”这一分类对心理健康的区分效力最强;LSD事后检验显示重度组显著高于中度组($p < 0.01$),中度组又显著高于轻度组($p < 0.01$),呈阶梯式递增,证实社交媒体成瘾是大学生心理危机的重要风险因子。^[07]

表3 社交媒体依赖程度与心理健康的关系

组别	焦虑 (M±SD)	抑郁 (M±SD)	压力 (M±SD)
轻度依赖组	3.0 ± 0.6	3.3 ± 0.7	3.1 ± 0.5
中度依赖组	3.8 ± 0.8	3.6 ± 0.9	3.7 ± 0.8
重度依赖组	4.8 ± 1.0	4.5 ± 1.1	4.7 ± 1.0
F 值	18.56	17.89	18.23
p 值	<0.001	<0.001	<0.001

方差分析结果显示,不同社交媒体依赖程度组别间心理健康水平存在显著差异(焦虑: $F=18.56, p<0.001$; 抑郁: $F=17.89, p<0.001$; 压力: $F=18.23, p<0.001$)。事后检验表明,重度依赖组在焦虑、抑郁和压力等负面心理指标上的得分显著高于中度依赖组和轻度依赖组。

5 讨论

通过方差分析与事后检验,我们深入探究了大学生社

交媒体使用频率、动机及依赖程度与心理健康之间的联系。研究发现,社交媒体的使用特征的确会对大学生的心理状态产生显著影响,这为理解二者间的复杂关系提供了全新视角。

从使用频率而言,与大学生的心理健康水平呈现出明显的负相关。也就是说,频繁刷社交媒体的学生,在焦虑、抑郁和压力等心理测试中的得分通常较高。这可能是因为,过度沉迷于虚拟世界会致使他们在现实中的人际交往能力和情绪调节能力逐渐退化。例如,长时间刷手机的学生更容易受到网络上负面信息或他人精彩生活的影响,不自觉地进行比较,进而产生心理压力。同时,花费在屏幕上的时间挤占了他们参与线下社交和自我反思的机会,长此以往可能会加重心理负担。所以,学会合理控制使用时长,对于维护大学生的心理健康至关重要。

从使用动机来看,社交媒体对心理健康的影响十分显著。平时把刷社交媒体主要用于消遣娱乐的学生,心理状态通常欠佳;相反,那些借助社交媒体进行学习交流的同学,心态普遍更为积极。其中的道理并不难理解——倘若只想着娱乐,很容易沉溺于一时的快乐,而忽略长期的心理需求。但若是通过社交平台学习知识、交流想法,既能获取有用的信息,又能结识志同道合的朋友,这些都有助于减轻压力,增强心理韧性。所以,高校在开展心理健康教育时,不妨多引导学生养成健康的使用习惯,让他们更多地将社交媒体用于学习交流,这对学生的心理成长更为有益。^{[08][11]}

学生对社交媒体的依赖程度与心理健康问题的严重程度呈正相关。越是离不开社交媒体的学生,焦虑、抑郁等负面情绪往往越明显。这表明过度沉迷网络,确实会严重影响大学生的心理状态。这类学生常常将虚拟社交当作心灵寄托,却忽视了在现实生活中锻炼人际交往和情绪管理的能力。结果是,一旦遭遇现实中的难题,他们便容易手足无措,心理问题也会随之加重。熬夜刷手机还会打乱睡眠、耽误学习,这些都会使心理状态愈发糟糕。因此,高校的确应该引导学生,帮助他们养成健康的上网习惯,避免让社交媒体成为生活的全部。

我们的研究虽然发现了社交媒体使用与大学生心理健康之间的一些关联,但也存在不足之处。首先,样本数量过少,仅选取了甘肃中医药大学的100名学生,这样得出的结论可能无法适用于所有大学生。未来的研究可以选取更多不同地区、不同学校的学生,使研究结果更具代表性。其次,本文主要通过问卷调查收集数据,学生在填写问卷时可能存在主观倾向,从而影响结果的准确性。若能结合面对面访谈、观察日常行为等方法,就能更全面地了解社交媒体对心理健康的影响。最终,我们还想研究是社交媒体使用不当引发了心理问题,还是心理状态不佳的学生更容易沉迷于社交媒体,这样才能提供更有效的心理健康干预措施。

针对此次研究结果,高校可以采取以下措施以促进大

学生的心理健康,定期开设心理健康教育课程,帮助学生了解社交媒体使用对心理健康的影响,培养健康的网络使用习惯。提高大学生理性认识和解读短视频社交媒体的能力,在看到其带来便利的同时,也要清醒认识到其可能对个人身心健康产生的负面影响,积极加强大学生心理健康素养的培养,合理制定短视频社交媒体使用计划,加强自我管理,形成良好的使用习惯。提供心理咨询服务,设立专业的心理咨询中心,为学生提供心理支持和咨询服务,帮助他们应对社交媒体使用带来的心理压力。组织线下社交活动,组织丰富多彩的线下社交活动,鼓励学生参与现实社交,减少对虚拟社交的依赖。加强网络素养教育,加强网络素养教育,帮助学生提高信息辨识能力,避免受到社交媒体上负面信息的影响。

6 结语

本文运用 SPSS 软件开展方差分析与事后检验,揭示了社交媒体使用频率、使用动机以及依赖程度与大学生心理健康之间的关联。研究结果彰显了合理利用社交媒体、养成健康网络行为习惯对大学生心理健康发展的重要意义,同时为高校心理健康教育与干预工作提供了科学依据。^[66]未来的研究可进一步深入探寻社交媒体使用与心理健康之间的因果关系,从而为制定更有效的心理健康干预措施提供支撑。

参考文献

- [1] 张莉.短视频与社交媒体对新时代大学生心理健康的影响及其应对策略研究[J].科学咨询,2024(23):94-97.
- [2] 刘亮亮.大学生媒体使用行为及影响因素分析[J].国际公关,2023(17):71-73.
- [3] 邹鑫雨,郝春东,满国旺.信息茧房时代大学生短视频成瘾问题及应对策略[J].西部素质教育,2023(15):136-139.
- [4] 中国互联网络信息中心.第54次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL].(2024-08-29)[2024-09-15].
- [5] 胡阳,范翠英,张凤娟,等.青少年网络受欺负与抑郁:压力感与网络社会支持的作用[C]//心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议.
- [6] 陈琦.网络社交媒体在高校大学生心理工作中的应用研究:以微信为例[J].新媒体研究,2017(21):34-35.
- [7] 王会喆,姜永志.大学生心理压力与问题性社交媒体使用的关系:抑郁的中介作用[J].教育生物学杂志,2024,12(03):169-173.
- [8] 孙静.大学生线上心理需求满足与问题性手机社交媒体使用的关系研究[D].南京师范大学,2023.DOI:10.27245/d.cnki.gnjsu.2023.003524.
- [9] 张强,王翱翔,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(04):586-589+593. DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2023.04.025.
- [10] 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(07):583-588. DOI:10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2018.07.002.
- [11] 侯祎.军校大学生心理健康与新媒体使用动机、新媒体影响的关系[J].武警学院学报,2016,32(01):50-52.