

社交媒体与青少年心理健康： 双向效应及数字生态干预综述

李鹏程^{*}，张玉洁，李志怡

吉林外国语大学教育学院，吉林 长春 130000

DOI:10.61369/ETI.2025040036

摘要： 社交媒体对青少年心理健康存在显著双向效应：情感联结与身份探索支持与孤独感及心理压力加剧并存。使用特征与心理健康指标间存在动态关联，社会比较、网络欺凌及社交支持缺失构成核心作用机制。该效应受情境因素与个体差异调节，并被数字生态系统算法推送、内容多样性等结构性变量深度影响。据此构建数字生态系统治理框架：个体层面通过数字素养教育强化批判使用能力；技术层面推动算法透明度优化与风险预警系统开发；政策层面完善反网络欺凌法规并建立家校协同监管机制。该框架为解析社交媒体-心理健康关联提供整合视角，为精准化政策制定与教育实践奠定科学基础。

关键词： 社交媒体；青少年心理健康；双向效应；数字生态干预；社会比较

Social Media and Adolescent Mental Health: Bidirectional Effects and Digital Ecological Interventions Review

Li Pengcheng^{*}, Zhang Yujie, Li Zhiyi

School of Education, Jilin Foreign Languages University, Jilin, Changchun 130000

Abstract： Social media exerts significant bidirectional effects on adolescent mental health, simultaneously facilitating emotional connection and identity exploration support while intensifying feelings of loneliness and psychological distress. Dynamic associations exist between usage patterns and mental health indicators, mediated through three core mechanisms: social comparison, cyberbullying, and deficient social support. These effects are moderated by contextual factors, individual differences, and structural variables within digital ecosystems. Consequently, a digital ecosystem governance framework is constructed: 1. At the individual level, digital literacy education strengthens critical usage competencies; 2. The technological dimension promotes algorithm transparency optimization and risk early-warning system development; 3. Policy interventions refine anti-cyberbullying regulations and establish home-school collaborative oversight mechanisms. This framework provides an integrative perspective for analyzing the social media-mental health nexus and lays a scientific foundation for precision-oriented policymaking and educational practices.

Keywords： social media; adolescent mental health; bidirectional effects; digital ecological interventions; social comparison

引言

社交媒体的迅猛发展深刻重塑了青少年的社交模式与心理发展。全球约93%的青少年每日使用社交媒体进行互动，平均时长超过2.5小时，凸显了其在青少年生活中的核心地位，也引发了对心理健康影响的广泛关注。大量研究证实，高频社交媒体使用与焦虑、抑郁及低自尊等心理问题显著相关，其作用机制涉及社会比较、网络欺凌等复杂过程。然而，社交媒体并非全然消极，它同样能提供情感支持与身份探索空间，形成典型的支持与压力并存的双向效应。这种双向性亟需在数字生态系统框架下进行系统性、多维度的解析。

尽管已有研究关注社交媒体与青少年心理健康的关联，但现有文献存在显著局限：一是传统研究多聚焦单一影响路径，缺乏对动态双向关联的整合分析；二是长期忽视数字生态系统中算法推送、内容多样性等结构性因素的调节作用；三是现有干预策略多局限于心理学视角，跨学科融合的创新方案亟待开发。这些不足导致理论难以全面解释社交媒体的复合效应，实践层面也缺乏精准化的干预指南。

一、社交媒体使用概况

（一）青少年社交媒体使用格局：平台功能分化与特征

在数字化浪潮推动下，社交媒体已成为青少年日常社交、娱乐消遣及信息获取的核心平台。据2023年中国青少年互联网使用调查报告，近95%的12-18岁青少年每日使用社交媒体，其中约70%的青少年每日观看短视频超过1小时，凸显其高度渗透性。值得注意的是，不同平台类型塑造了差异化的用户行为：即时通讯平台主导熟人社交网络；短视频平台凭借算法推荐机制，成为娱乐内容消费的主阵地；兴趣社区平台则深度影响青少年的消费决策与生活方式模仿。特别是短视频平台的碎片化、高沉浸内容特性，对青少年的注意力分配与时间管理构成显著挑战。

（二）青少年社交媒体行为模式：强度、分配与情境性

青少年社交媒体使用表现出高强度、内容行为多样化及特定情境依赖的特征。研究显示，其日均使用时长达约2.8小时，行为类型分布呈现显著差异：约55%的时间用于被动浏览动态，30%用于互动行为（如点赞、评论），而主动内容创作仅占约15%^[14]。在时间模式上，使用行为高度集中于课余时段，且总体使用强度被发现与学业压力呈负相关。尤为值得注意的是“逃避性使用”现象的普遍性：高达41%的青少年在情绪低落时会转向社交媒体以转移注意力，这种行为模式潜藏着加剧情绪波动和诱发现实社交退缩的风险。

（三）社交媒体内容的心理效应：支持性功能与风险性暴露

社交媒体内容的丰富性与高效传播对青少年心理发展构成复杂影响，呈现显著的支持与风险并存的双重性。一方面，平台上的正向内容能有效提供情感支持与归属感。研究表明，超六成青少年通过兴趣群组获得社交认同感，近六成认为社交媒体有助于缓解孤独体验。另一方面，算法驱动的“信息茧房”效应与理想化内容推送加剧了心理风险暴露。例如，生活方式分享平台中过度美化的“精致生活”展示，导致高达71%的青少年产生外貌焦虑或物质攀比心理；同时，短视频中极端化观点的传播可能诱发认知偏差。研究进一步证实，青少年对负面内容的接触率约达40%，且其中60%的接触者报告焦虑情绪显著升高，凸显了风险性内容对心理健康的实质性威胁。

二、青少年心理健康的多维挑战与社交媒体关联

（一）青少年心理健康症状谱系与社交媒体关联强度

当前青少年心理健康问题呈现显著上升态势，焦虑、抑郁与低自尊构成其核心症状群。流行病学数据显示，约34%的青少年存在轻度及以上焦虑症状，27%报告抑郁情绪，且女性青少年的患病率显著高于男性约15%。这些问题的表现存在年龄阶段性特征：初中生群体主要受学业压力驱动的焦虑困扰，高中生则更多面临自我认同危机相关的心理挑战。尤为关键的是，社交媒体使用频率与心理健康问题存在明确的剂量-反应关系：每日使用超过3小时的青少年，其抑郁风险相较于低使用组显著增加40%，凸显了过度使用的潜在危害。

（二）社交媒体影响心理健康的作用机制

社交媒体主要通过社会比较加剧、网络欺凌暴露及实质性社交支持缺失三大核心机制对青少年心理健康产生深远影响。社会比较机制方面，视觉主导型平台通过算法持续推送理想化内容，促使高达71%的青少年进行向上社会比较，其中56%因此产生显著的自我贬低感；Festinger的社会比较理论（1954）为此提供了理论根基，阐明比较行为对自尊的双刃剑效应。网络欺凌机制则带来创伤性后果：研究表明约25%的青少年曾遭遇网络暴力，受害者出现自杀意念的风险是未受害者的四倍，且欺凌行为不仅严重损害心理健康，还常导致社交回避与学业功能受损。

（三）个体差异对社交媒体心理效应的调节

社交媒体对青少年心理健康的影响显著受到年龄、性别及社会经济地位三重个体差异维度的调节。年龄维度上，认知调节能力较弱的早期青少年更易受网络欺凌伤害，而晚期青少年则更多因社会比较引发身份认同焦虑。性别维度上，女性青少年普遍对外貌导向内容高度敏感，社交媒体上的“身材挑战”等现象导致其广泛的身体不满；男性青少年则更易因在线游戏社交中的竞争压力而诱发焦虑体验。社会经济维度上，低收入家庭青少年因数字资源获取受限，往往更依赖社交媒体满足社交需求；然而，其对负面内容的心理抵御能力相对薄弱，致使心理健康风险增加约28%。

三、社交媒体影响青少年心理健康的作用路径解析

（一）社交媒体使用特征与心理健康指标的动态关联

社交媒体的使用时长、频率及平台类型与青少年心理健康指标间存在显著的动态关联。实证研究明确显示，每日使用时长超过3小时的青少年，其焦虑与抑郁症状发生率相较于每日使用低于1小时者高出20%-30%。平台类型差异是关键调节变量：视觉主导型平台因其突出外貌与物质展示的特性，显著加剧外貌焦虑与自我价值感下降——使用此类平台的青少年中，高达71%报告因他人内容展示而产生自卑感；相较之下，文本主导型平台的抑郁风险相对较低。此外，使用行为模式亦产生迥异影响：前者更易诱发孤独感，后者则可能通过自我表达获得积极心理反馈。

（二）社会比较：影响心理健康的核心双向机制

社会比较理论为理解社交媒体心理效应的核心机制提供了关键框架。青少年通过持续接触并对比他人精心策划的“理想化形象”，极易产生自我贬低倾向——约46%的青少年因频繁接触网红或同龄人的“完美生活”内容而报告焦虑情绪升高。然而，社会比较亦存在积极面向：它能够激发部分青少年的积极身份探索行为，通过模仿优质内容创作者以提升自我认同感与社交技能。这种显著的双向性深刻表明，社交媒体的心理影响远非绝对负面，其效应方向高度依赖于个体的使用动机与内容筛选能力。

（三）网络环境的风险-保护二元框架：欺凌与支持

社交媒体环境对青少年心理健康同时构成显著风险源与潜在保护源。网络欺凌作为最直接的风险威胁之一，约15%的青少年报告曾遭受在线攻击，受害者出现抑郁症状的概率是未受害者的

四倍；值得注意的是，施暴者自身心理健康亦严重受损，约45%的欺凌者存在行为障碍或情绪失调。与之相对，社交媒体亦能成为重要的情感支持来源：超六成青少年通过在线社群获得有效压力缓解，尤其为少数群体提供了线下难以企及的归属感与支持空间。这种风险与保护并存的双元特性，要求干预策略必须同步关注环境净化与积极支持网络构建。

四、社交媒体与青少年心理健康的双向作用机制及治理路径

社交媒体与青少年心理健康之间存在复杂的双向动态关联，其作用路径可系统解析为社会比较、网络交互质量及数字生态系

统特征三个关键维度。作为核心心理机制，社会比较在社交媒体环境中尤为显著：青少年频繁接触他人精心策划的生活展示，极易触发对外貌、成就及社交地位的向上比较，进而导致自我评价降低与焦虑加剧。然而，社会比较亦非全然消极，适度的向上比较可激发积极模仿行为，从而提升心理韧性，呈现出压力与激励并存的辩证关系。

参考文献

[1]袁昕赞,贾淑怡,符诗瑞,等.正念训练对大学生睡眠和焦虑抑郁情绪的干预效果[J].中国学校卫生,2021,42(11):1655-1659.

[2]鲁晓辉,李妍,芦红燕,等.青少年心理健康状况调查及心理干预效果评价[J].职业与健康,2024,40(18):2544-2548.

[3]Börsting J,Schwarze V,Theophilou E, et al.An Empathy Training for Sensitizing Adolescents for Cyberbullying on Social Media: A Cross-National Study[J].International Journal of Bullying Prevention,2025,(prepublish):1-17.

[4]Gyane O C,Gmayinaan U V,Osei E.Association between social media use and adolescents' sexual behaviours: a cross-sectional study among high school students in Drombo, Ghana.[J].BMC public health,2025,25(1):537.

[5]Wanxin Q,Zhijun Y,Xiaohan W.When the clock chimes: The impact of on-the-hour effects on user anxiety content generation in social media platforms.[J].Journal of affective disorders,2023,34469-78.

[6]曾子豪,胡义秋,彭丽仪,等.挫败感对青少年心理健康的影响:压力知觉与人际关系的作用[J].心理发展与教育,2024,40(06):865-876.

[7]王文韬,钱鹏博,唐思捷,等.信息成瘾现象的成瘾溯源、行为机理与阶段模型[J].图书情报工作,2023,67(22):68-79.

[8]Yuan J Z,Hui Z,Yubin C, et al.Parental neglect and social media addiction of adolescents: The chain mediation effect of basic psychological need and personal growth initiative.[J].Journal of pediatric nursing,2025,8124-30.

[9]黎彦余,窦凯,程丹俐,等.错失恐惧还是社交回避?同伴排斥对粤港澳青少年问题性社交媒体使用的影响[C]//中国心理学会.第二十三届全国心理学学术会议摘要集(下).广州大学教育学院心理学系&青少年心理与行为研究中心;香港教育大学幼儿教育学系,2021:366-367.

[10]孔伟萍.被动性社交媒体使用对中、高职青少年容貌焦虑的影响[D].南昌大学,2024.

[11]洪若璇.主流媒体青少年自杀事件报道的问题与对策研究[D].华东政法大学,2022.

[12]伍晓艳,陶芳标.数字媒体使用对儿童青少年心理健康影响的双刃剑效应[J].中国学校卫生,2020,41(11):1601-1605.

[13]张志新,高景,冯红,等.网络学习对青少年身心健康的影响研究评述[J].现代远距离教育,2018,(03):59-65.

[14]李思雨.青少年抖音“续火花”对个人社会资本的影响研究[J].科技传播,2025,17(04):105-109.

[15]李叶子,陈雁鹏.泛娱乐化背景下青少年社交媒体依赖、问题及对策研究[J].新闻传播,2025,(03):29-31.