

社交媒体使用与大学生宿舍居住空间对大学生心理健康影响的 长期效应研究

陈思雨

(南通理工学院, 江苏 南通 226000)

摘要: 本研究采用心理健康素养评定量表、SCL-90 症状自评量表及自填式人口社会学问卷, 从南通理工学院四类学生中收集 7838 份有效数据, 构建了社交媒体依赖行为、宿舍居住空间特征与心理健康状况的定量分析框架。结果显示: 大学生心理健康素养总分为 86.15 ± 12.31 , 其中行为维度总分显著低于其他维度 (17.41 ± 5.75), 表明心理健康知识获取与实践能力之间存在显著脱节。人口统计学异质性分析显示: 女性学生、高年级学生、家庭经济状况良好者、父母婚姻关系和谐者及亲子关系密切者心理健康素养显著更高 ($P < 0.05$)。其次, 研究发现了一条清晰的数字媒体影响路径。社交媒体依赖并不直接导致抑郁或焦虑, 而是通过显著增强个体的社会比较倾向间接引发情绪问题。在控制了性别、年级后, 社会比较对抑郁 ($T=4.827$, $P=0.004$) 和焦虑 ($T=5.184$, $P < 0.001$) 具有显著正向预测作用, 而社交媒体依赖则是社会比较的重要预测因子 ($P=0.029$)。在宿舍居住空间特征中, 通过多元线性回归分析显示, 宿舍的功能完善性、空间独立性和满意度均能显著负向预测心理问题 (均为 $P < 0.01$), 是重要的保护性因素。与此同时, 家庭经济状况良好是最强的保护因素之一 ($\beta=-4.567$, $P=0.000$), 而社交媒体依赖行为则是最强的风险因素 ($\beta=0.645$, $P=0.000$)。

关键词: 社交媒体使用、宿舍生活空间、多元线性回归、大学生心理健康

基金项目: 江苏高校哲学社会科学研究基金:探索大学生社交媒体使用与心理危机之间的关系(2024SJSZ0742)

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v2i1.212

A Study of the Long-Term Effects of Social Media Use and College Students' Dormitory Living Space on Their Mental Health

Siyu Chen

Mental Health Education Center, Nantong Institute of Technology, Nantong, Jiangsu, China, 2260000

Abstract: In this study, 7838 valid data were collected from four classes of students in Nantong Institute of Technology, using the Mental Health Literacy Rating Scale, SCL-90 Symptom Self-Rating Scale, and self-administered demographic-sociological questionnaire, to construct a quantitative analysis framework of social media dependency behaviors, dormitory living space characteristics, and mental health. The results indicate that the total score of mental health literacy among college students was 86.15 ± 12.31 , with the behavioral dimension scoring significantly lower than other dimensions (17.41 ± 5.75), suggesting a notable disconnect between the acquisition of mental health knowledge and practical application capabilities. Demographic heterogeneity analysis revealed that female students, upperclassmen, those from economically stable families, individuals with harmonious parental marital relationships, and those with close parent-child relationships exhibited significantly higher mental health literacy ($P < 0.05$). Furthermore, the study identified a clear pathway of influence from digital media. Social media dependence does not directly lead to depression

作者简介: 陈思雨(1989—), 女, 硕士研究生, 研究方向为心理健康

55

or anxiety but instead exacerbates emotional issues by significantly increasing individuals' tendency for social comparison. After controlling for gender and academic year, social comparison showed a significant positive predictive effect on depression ($T=4.827, P=0.004$) and anxiety ($T=5.184, P < 0.001$), while social media dependence emerged as a significant predictor of social comparison ($P=0.029$). Regarding dormitory living space characteristics, multiple linear regression analysis demonstrated that the functional completeness, spatial independence, and overall satisfaction with dormitory living spaces were significant negative predictors of psychological issues (all $P < 0.01$), highlighting them as important protective factors. Concurrently, favorable family economic status stood out as one of the strongest protective factors ($\beta=-4.567, P=0.000$), whereas social media dependence behavior was identified as the strongest risk factor ($\beta=0.645, P=0.000$).

Keywords:Social media use, dormitory living space, multiple linear regression, college students' mental health

一、引言

由于来自多方面的压力,近年来大学生心理健康问题的比例高达30%,其中患有精神障碍的学生占比也超过10%[1]。因心理健康问题退学的学生占因病退学学生总数的约37.9%,而因该原因请假的学生比例甚至超过64%[2], [3]。近年来,一些学者对大学生心理健康状况进行了调查,调查结果也清楚地表明,大学生的心理健康问题已不再是孤立现象,而是成长道路上令人担忧的普遍问题,甚至直接影响到大学生的培养质量以及校园的稳定与安全[4],[5]。作为信息技术的产物,社交媒体能够拓展大学生的人际圈层、增加信息资源获取渠道、丰富日常生活,从而对他们的心理行为产生积极影响[6]。然而,由于海量杂乱的信息,难免会混杂低俗和负面内容,这些也可能对大学生的心理和行为造成负面影响。积极影响包括:拓展交流范围、提升社交技能、拓宽成长路径、形成正确价值观[7]。消极影响则表现为过度依赖媒体、沉迷虚拟世界导致人际关系疏离,现实中的社交技能和社会适应能力下降;长期沉迷虚拟世界可能导致大学生出现心理健康问题,如自我封闭、焦虑抑郁、盲目傲慢等。暴力、极端语言行为以及拜金主义和恐怖主义等不良文化的渗透会导致价值观偏差[8]-[11]。

大学生宿舍是大学生活的重要组成部分,良好的宿舍环境能提供温暖、舒适、安全的生活空间,有助于促进大学生的健康成长和积极心态的培养。居住空间的温度与湿度、光照、规模大小、布局及环境噪音会影响学生的心理健康水平,进而影响其睡眠质量与学习氛围以及他们的人际关系[12]-[14]。因此,研究社交媒体使用与大学生宿舍居住空间对大学生心理健康影响具有重要价值。

二、研究对象与方法

2.1 研究对象

以南通理工学院2022、2023、2024及2025届学生为研究对象,于2025年全年期间开展了心理健康普查。共发放8376份大学生心理健康问卷,实际回收有效问卷7838份,有效回收率为93.58%。

2.2 研究工具:

2.2.1 人口学与社会学特征问卷

自行设计了包含性别、年级、家庭特征、父母婚姻状况及亲子关系评分等基本信息的人口学与社会学特征问卷,并对大学生群体进行了调查。该问卷基于学校家庭经济困难评估结果编制,采用五级量表对亲子关系进行评分:1分表示极差,2分表示差,3分表示一般,4分表示良好,5分表示极好。

2.2.2 心理健康素养评估量表 (Mental Health Literacy Assessment Scale , MHLAS)

该量表用于评估中国青少年的心理健康素养水平,包含22个条目,分为知识、认同、态度和行为四个维度。每个条目采用五级量表评分,从“强烈不同意”到“强烈同意”,总分为1至5分。所有条目得分相加即为量表总分,总分越高表明个体心理健康素养水平越高。本次调查中该量表的Cronbach's α 系数为0.802。

2.2.3 SCL-90量表

SCL-90最简版包含90个条目,分为10个因子:躯体化、强迫症、人际美系统、抑郁、焦虑、敌意、恐惧、偏执、精神病性及其他。每个条目采用5级评分(1-5分),分别为无、

极轻度、中度、重度和严重，总分由各单项得分累加得出。总分越高，心理健康状况越差。该量表的内部一致性系数为0.884。

2.2.4 社交网站依赖量表

本研究修订了社交网络依赖量表(SNDS)，通过6个行为特征的5分量表，将分类变量(依赖行为 ≥ 24 分)转化为连续依赖评分(6-30分)。该量表包含六个条目，分别为：每日更倾向于刷短视频等社交媒体而非参与其他娱乐活动；选择刷短视频等社交媒体以逃避现实并缓解焦虑；增加在线刷短视频等社交媒体的时间以提升满足感；无法刷短视频等社交媒体时感到不适并试图缓解；即使意识到负面后果(如上课迟到)仍继续刷短视频等社交媒体；持续使用短视频等社交媒体；睡眠时间较之前减少”。量表采用5级评分(1-5分)，从“完全不同意”到“完全同意”，分数越高表示对短视频社交媒体的依赖程度越高，该量表的内部一致性系数为0.845。总分 <24 分视为正常， ≥ 24 分则视为存在短视频社交媒体依赖行为。

2.2.5 大学生宿舍居住空间特征量表

自行设计大学生宿舍居住空间特征量表。宿舍居住空间特征包括：(1)空间功能评分：基于生活单元空间设计(如卫生间、活动室、储物间及其他设施配置)的综合评分，该评分源自学生满意度调查；(2)空间独立性：是否设有独立卫生间或厨房(是=1，否=0)。(3)空间满意度：采用问卷调查法，对学生对宿舍空间布局、私密性、便利性等主观感受进行评

分(1~5分)。

2.3统计学方法

使用SPSS 20.0软件录入数据并开展统计分析，包括描述性统计、卡方检验及多元线性回归分析。

三、研究分析：

3.1 大学生心理健康素养现状

基于心理健康素养评定量表的大学生心理健康素养如表1所示。大学生心理健康素养总分范围为53至110分，平均分 86.15 ± 12.31 ，条目平均分 3.90 ± 0.82 ，表明整体心理健康素养处于中高水平。

就各维度而言：知识维度得分范围8-30分，平均分 25.06 ± 5.55 ，条目平均分 3.53 ± 1.14 ，该维度得分最低且标准差较大，提示大学生心理健康知识水平存在显著个体差异。识别维度的得分范围为7-25分，平均得分为 19.68 ± 4.30 分，条目平均得分为 3.24 ± 1.58 分，略低于知识维度，条目平均得分波动范围最大，标准差为1.58，反映出大学生对心理健康问题的识别能力存在较大差异。态度维度得分范围为6至30分，平均得分为 24.00 ± 6.07 ，条目平均得分为 4.78 ± 0.11 ，该维度在四个维度中条目平均得分最高，标准差最小(0.21)，表明大学生对心理健康普遍持积极态度，且具有高度的内部一致性。行为维度得分范围为6至25分，平均得分为 17.41 ± 5.75 ，入学平均得分为 4.31 ± 0.58 。尽管入学平均得分较高，但总分显著低于其他维度，表明虽然大学生认同心理健康行为的重要性，但在实践中践行这些行为的能力有限，这可能与现实生活条件或执行能力不足有关。

表1：大学生心理健康素养水平

维度	评分范围	平均分	条目平均得分
知识	8-30	25.06 ± 5.55	3.53 ± 1.14
识别	7-25	19.68 ± 4.30	3.24 ± 1.58
态度	6-30	24.00 ± 6.07	4.78 ± 0.21
行为	6-25	17.41 ± 5.75	4.31 ± 0.58
总分	53-110	86.15 ± 12.31	3.90 ± 0.82

母婚姻状况及与父母关系评分均与心理健康素养评分显著相关，所有相关性P值均 <0.05 。

性别差异：女性心理健康素养总分(89.12 ± 11.89)显著高于男性(83.24 ± 12.15)，独立样本t检验显示 $T=5.672$ ， $P < 0.028$ 。这可能与女性通常更关注情绪、更愿意谈论心理话题、求助意愿更强等社会心理因素有关。

年级变化趋势：心理健康素养得分呈现出“年

3.2 影响大学生心理健康素养的因素分析

心理健康素养在不同人口学特征群体中差异的分析，即组间比较(通常使用t检验或方差分析)，揭示了心理健康素养水平在不同人群中的分布特征。结果见表2。

结果显示，性别、年级、家庭经济状况、父

级越高,心理健康素养越高”的趋势(从大一到大四: $85.53 \rightarrow 88.51$),单因素方差分析显示 $t=8.433$, $P<0.002$ 。高年级学生可能因在心理健康课程或社会支持资源方面积累更多经验,从而提升了其素养水平。

家庭经济状况:家庭经济状况良好的学生得分显著高于(90.23 ± 10.86)平均组(85.44 ± 12.04)和贫困组(80.17 ± 13.23), $t=12.853$, $p=0.000$ 。经济条件好的家庭,可能拥有更多的教育资源、更开阔的视野、更少的生存压力,父母也更可能关注子女的全面发展(包括心理健康)。

父母婚姻关系:父母婚姻关系良好的学生得分最高(91.47 ± 10.55),显著优于中等关系组

(85.64 ± 12.24)和不良关系组(78.37 ± 11.59), $t=15.322$, $p=0.000$ 。和谐的父母关系为学生提供了积极的情感模型和稳定成长环境,这可能直接或间接(通过减少孩子的心理压力)促进了其心理健康知识、态度和技能的培养。

与父母的关系:在与父母关系维度得分较高的学生群体中,其心理健康素养得分(92.18 ± 10.21)显著高于平均水平组(85.31 ± 12.41)和低水平组(76.82 ± 15.03), $t=18.917$, $p=0.000$ 。良好的亲子关系意味着孩子更可能从父母那里学到情绪调节的方法,更敢于向父母倾诉困扰,从而提升了识别和处理心理问题的素养。

表2:不同人口统计学特征人群的心理健康素养水平

项目		人数	比例	心理健康素养评分	T	P
性别	男性	4027	51.38%	83.24 ± 12.15	5.672	0.028
	女性的	3811	48.62%	89.12 ± 11.89		
	大一学年	3121	39.82%	85.53 ± 12.33		
等级	大二	2536	32.36%	86.26 ± 12.12	8.433	0.002
	大三	1570	20.03%	87.81 ± 11.97		
	高三	611	7.80%	88.51 ± 11.65		
	差	708	9.03%	80.17 ± 13.23		
家庭经济状况	概要	4897	62.48%	85.44 ± 12.04	12.853	0.000
	好的	2233	28.49%	90.23 ± 10.86		
	差	912	11.64%	78.37 ± 11.59		
父母婚姻关系	概要	5103	65.11%	85.64 ± 12.24	15.322	0.000
	好的	1823	23.26%	91.47 ± 10.55		
	差	1467	18.72%	76.82 ± 15.03		
与父母的关系	概要	4164	53.13%	85.31 ± 12.41	18.917	0.000
	好的	2207	28.16%	92.18 ± 10.21		

3.3社交媒体使用对大学生心理健康的影响

在明确大学生心理健康素养总体水平及其人口统计学差异后,本研究进一步探讨了短视频社交媒体依赖行为如何通过社会比较机制加剧抑郁和焦虑,并成为心理健康的重要风险因素。社会比较

是指个体将自己的状态与他人的状态进行对比,以评估自身能力、水平、价值或社会地位的心理过程。本研究分析不同预测变量(性别、等级等)对“抑郁”、“焦虑”、“社会比较”这三个结果变量的影响。表3展示了抑郁、焦虑及社会比较的多元线性回归模型检验。

表3:抑郁、焦虑及社会比较的多元线性回归模型检验

结果变量/预测变量	抑郁		焦虑		社会比较	
	T	P	T	P	T	P
性别	1.432	0.283	1.875	0.112	2.389	0.047
等级	0.827	0.527	1.023	0.316	1.324	0.299
社会比较	4.827	0.004	5.184	0.000		
短视频依赖社交媒体	0.638	0.734	0.831	0.477	2.384	0.029
R2		0.077		0.022		0.028

F	5.374	4.395	3.841		
结果显示：短视频社交媒体依赖通过社会比较的中介效应影响个体的抑郁、焦虑水平。以抑郁和焦虑为结果变量，社会比较行为对抑郁($T=4.827, P=0.004$)和焦虑($T=5.184, P<0.001$)均呈现显著正向预测作用，表明社会比较倾向越强，个体的抑郁和焦虑水平也越高。性别、年级、短视频社交媒体依赖的P值均远大于0.05，说明在本模型中，它们对抑郁和焦虑水平的独立影响不显著。		高，其社会比较倾向也越强。年级($P=0.299>0.05$)对社会比较的影响不显著。			
以社会比较为结果变量，性别($T=2.389, P=0.047$)对社交比较有显著影响；短视频社交媒体依赖($T=2.384, P=0.029$)对社会比较有显著正向影响，说明对短视频社交媒体的依赖程度越		这个模型说明社会比较会显著增加抑郁、焦虑风险；而性别、短视频社交媒体依赖会显著影响个体的社会比较倾向。			
		3.3、大学生宿舍居住空间对其心理健康的影响			
		本研究通过多元线性回归模型，探讨了宿舍居住空间的三个维度（功能性、独立性与满意度）对大学生心理健康（SCL-90总分）的影响。模型控制了性别、年级、家庭经济状况等人口统计学变量，并将短视频社交媒体依赖行为得分作为核心自变量之一引入分析。大学生宿舍居住空间对其心理健康影响的回归结果如表4所示。			
表4：宿舍居住空间对心理健康影响的多元线性回归分析					
变量	β	SD	T	P	95%置信区间
功能评分	-0.217	0.049	-4.429	0.000	[-0.313, -0.121]
空间独立性 (is=1)	-3.874	1.236	-3.134	0.002	[-6.298, -1.450]
空间满意度	-1.952	0.287	-6.798	0.000	[-2.515, -1.389]
短视频依赖行为评分	0.645	0.065	9.923	0.000	[0.518, 0.772]
性别（女性=1）	-2.101	0.756	-2.777	0.006	[-3.584, -0.618]
年级（高年级=1）	-1.234	0.399	-3.094	0.002	[-2.016, -0.452]
家庭经济状况（良好=1）	-4.567	1.102	-4.143	0.000	[-6.729, -2.405]
R ²				0.786	
调整 R ²				0.281	
F				42.75	

在控制性别、年级、家庭经济状况等变量后，宿舍居住空间相关变量对心理健康的负向影响显著。其中，功能性评分($\beta=-0.217, P=0.000$)、空间独立性($\beta=-0.3874, P=0.002$)、空间满意度($\beta=-1.952, P=0.000$)的回归系数均为负且在0.01水平显著，说明宿舍居住空间的功能性越弱、独立性越差、满意度越低，心理健康水平越低。短视频社交媒体依赖行为对心理健康有显著正向影响，短视频社交媒体依赖行为评分的回归系数为正($\beta=0.645, P=0.000$)且在0.01水平显著，说明短视频社交媒体依赖行为每增加一个单位，心理健康问题得分平均增加0.645个标准差。即，短视频社交媒体依赖越严重，心理健康问题越多。人口学变量中，性别（女性=1, $\beta=-2.101, p=0.006$ ）、年级（高年级=1, $\beta=-1.234, P=0.002$ ）、家庭经济状况（良好=1, $\beta=-4.567, P=0.000$ ）的回归系数均为负且显著，说明女性、高年级学生、家庭经济状况良好的学生，心理健康水平相对更高。

模型整体拟合度方面，调整R²=0.281，说明上述变量共解释了心理健康水平28.1%的变异；F=42.75 ($P<0.001$)表明回归模型整体显著。

四、结论

大学生心理健康素养总体处于中等偏上水平，但在关键维度上仍存在明显短板。其中，“心理问题识别能力”的不足尤为突出，表现为许多学生难以准确辨识自身或他人早期的情绪困扰、压力反应及潜在心理疾病征兆，这直接影响了及时求助与干预的可能性。这一识别能力的水平并非均质分布，而是显著受到性别、年级与家庭环境等因素的调制：女生往往在情绪觉察上更为敏锐，但可能伴随更高的内化问题风险；低年级学生面临适应过渡期的挑战，而高年级学生则更多受就业与前途焦虑影响；家庭氛围是否融洽、父母教养方式是否支持理解，更是奠定了个体心理弹性的基础。

社会比较过程是驱动抑郁与焦虑情绪的核心风险机制。在学业成绩、外貌体型、社交状态乃至未来出路等方面，大学生频繁进行上行比较，易产生挫败感与自我贬低，加剧心理困扰。与此同时，多层次的生态因素共同塑造着心理健康状态：在环境层面，宿舍的空间质量、私密性、卫生条件以及宿舍成员间的支持功能，直接影响学生的日常情绪与归属感；在行为习惯层面，短视频过度依赖不仅挤占深度思考与线下社交时间，其碎片化、算法强化的内容也可能扭曲认知、加剧焦虑或诱发身体意象问题。个体性格特质（如神经质倾向、应对方式）与前述家庭特征则构成稳定的内在与背景变量。

因此，提升大学生心理健康水平需采取系统化、有针对性的策略。在社会层面，强化心理问题的识别能力，通过心理健康课程、工作坊、宣传活动普及常见心理问题的表现与界限，降低病耻感，鼓励自我觉察与同伴关怀。在家庭层面，促进家校沟通，引导家庭提供更多情感支持与合理期望；在校园环境层面，优化宿舍物理设计与社区功能，营造安全、支持性的生活空间；在认知与行为层面，引导学生识别并调节消极社会比较，培养成长型思维，同时倡导健康的数字生活习惯，减少媒介依赖对心理的潜在侵蚀。只有通过这种个人-环境互动的综合干预，才能真正筑牢大学生心理健康的防护网，助力其健康成长与发展。

参考文献

- [1]Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C.(2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
- [2]Zajac, T., Perales, F., Tomaszewski, W., Xiang, N., & Zubrick, S. R.(2024). Student mental health and dropout from higher education: an analysis of Australian administrative data. *Higher Education*, 87(2), 325-343.
- [3]Leow, T., Li, W. W., Miller, D. J., & McDermott, B. (2024). Prevalence of university non-continuation and mental health conditions, and effect of mental health conditions on non-continuation: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 1-16.
- [4]Hernández-Torрано, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., ... & Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in psychology*, 11, 1226.
- [5]Etopio, A. L., Devereux, P., & Crowder, M. (2019). Perceived campus safety as a mediator of the link between gender and mental health in a national US college sample. *Women & health*, 59(7), 703-717.
- [6]Wang, R., Mao, Z., & Gu, X. (2025). The relationships between social support seeking, social media use, and psychological resilience among college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 563-573.
- [7]Nikolinakou, A., & Phua, J. (2024). Do human values find genuine expression on social media platforms? The influence of human values on millennials' social media activities. *Internet Research*, 34(2), 538-562.
- [8]Bashirian, S., Besharati, F., & Malekpour, F. (2022). Internet addiction and communication skills of students: an application of social support theory. *Nursing And Midwifery Journal*, 20(4), 258-268.
- [9]Alsunni, A. A., & Latif, R. (2021). Higher emotional investment in social media is related to anxiety and depression in university students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(2), 247-252.
- [10]Jung, E. Y., & Yu, E. Y. (2018). Influence of SNS Addiction tendency and social support on cyber violence in college students. *Journal of Digital Convergence*, 16(12), 407-415.
- [11]Aljehani, H. A. (2019). Impact of Social Media on Social Value Systems among University Students in Saudi Arabia. *International Journal of Education and Practice*, 7(3), 216-229.
- [12]Nazarpour, M. T. (2019). The relationship between the Students' Mental Health and Dormitory Physical Environment (Case Study: Female Student Dormitory of Shahid Beheshti University). *Journal of Fine Arts: Architecture & Urban Planning*, 24(3), 87-96.
- [13]Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2023). Accommodation environments and student mental health in the UK: the role of relational spaces. *Journal of Mental Health*, 32(1), 175-182.
- [14]Saba Sadeghpour, F. (2022). Effects of Physical Environmental Design Attributes on Psychological Well-being of College Students in University Dormitory During the Covid-19 Pandemic Period. *Architectural research*, 24(4), 105-111.