

社交媒体使用中信息过载对学生心理健康的影响

陆双杰 郭颖帆^{通讯作者}

湖北幼儿师范高等专科学校, 湖北武汉, 436032;

摘要: 数字化浪潮下社交媒体已成为学生群体重要的信息获取与社交渠道, 其信息过载现象日益突显。海量碎片化信息的持续输入导致认知资源超负荷, 引发注意力分散、焦虑情绪加剧等心理健康问题。信息筛选与处理的认知压力持续积累, 可能对正处于心理发展关键期的学生群体产生深远影响。深入探究社交媒体信息过载的作用机制及应对策略, 对维护学生心理健康具有重要意义。

关键词: 社交媒体; 信息过载; 学生心理健康; 影响

DOI: 10.64216/3080-1516.25.05.053

引言

智能算法推送和社交互动需求双重驱动下, 学生面临前所未有的信息过载挑战。多任务处理模式导致的认知超载不仅影响学习效率, 更可能诱发情绪耗竭等心理亚健康状态。这种持续性的数字压力正在重构学生的心理适应机制, 其影响程度与作用路径亟待系统研究。从信息生态视角解析社交媒体使用与学生心理健康的关联性, 可为数字素养教育提供理论支撑。

1 社交媒体信息过载的概念界定与特征分析

社交媒体信息过载是指用户在社交平台使用过程中, 因信息输入量超出个体处理能力而导致认知与心理压力的现象。从本质上看, 它反映了信息供给与个体信息处理能力之间的失衡状态, 属于现代数字化生存的典型困境之一。这一概念包含三个核心维度: 信息数量维度表现为海量内容持续推送, 信息复杂度维度体现为多模态信息的交织呈现, 信息更新速度维度则反映在内容的快速迭代与更替。

在特征表现上, 社交媒体信息过载具有四个典型属性。首先是信息筛选困境, 用户面对冗余信息时难以有效识别有价值内容, 造成决策疲劳。其次是注意力碎片化, 多任务处理模式导致专注力持续下降, 影响信息消化效率。第三是情感耗竭特征, 持续的信息刺激引发情绪麻木与共情能力减弱。最后是行为回避倾向, 部分用户会采取消极应对策略, 如减少使用频率或完全退出平台。

这种过载现象的形成机制涉及技术驱动和社会心理双重因素。算法推荐系统不断优化内容分发的精准度和覆盖面, 客观上加剧了信息供给过剩。同时, 用户的错失恐惧心理和社交维持需求又促使他们持续关注更

新, 形成恶性循环。信息呈现方式的多元化, 如短视频、直播等富媒体形式的普及, 进一步加重了认知负荷。这些特征共同构成了社交媒体环境下特有的信息压力模式, 对用户心理健康产生深远影响。

2 信息过载对学生心理健康的影响机制

2.1 认知资源过度消耗与决策疲劳

社交媒体信息过载导致学生认知系统长期处于超负荷状态, 持续的信息刺激需要大脑不断进行筛选和处理, 造成认知资源快速消耗。面对海量信息时, 学生需要频繁做出关注、点赞、评论等微决策, 这种持续的决策行为导致决策质量逐渐下降, 表现为判断力减弱和选择困难。信息处理过程中产生的认知冲突, 如相互矛盾的观点或虚假信息辨识, 进一步加剧心理负担。长期处于这种状态会引发思维迟缓和创造力抑制, 影响学习效率和问题解决能力。

2.2 情绪调节功能受损与负面情绪累积

社交媒体信息的快速更迭和情感化表达方式, 容易引发学生情绪系统的紊乱。过度暴露于负面新闻和冲突性内容, 会导致情绪敏感度提高和情绪调节能力下降。多任务处理模式下, 情绪转换频率加快, 使情感体验趋于浅表化和碎片化。社交比较心理在信息过载环境下被放大, 同龄人精心修饰的生活展示引发自卑和焦虑情绪。情绪耗竭现象逐渐显现, 表现为情感麻木和共情能力减弱, 最终可能演变为持续性心境低落状态。

2.3 睡眠节律紊乱与生理机能失调

夜间社交媒体使用挤占正常睡眠时间, 屏幕蓝光抑制褪黑素分泌, 直接干扰睡眠觉醒周期。信息过载带来的心理激活状态, 使入睡困难症状普遍化, 睡眠质量显

著下降。碎片化睡眠模式导致深度睡眠不足,影响记忆巩固和身体恢复功能。昼夜节律紊乱引发日间嗜睡、注意力不集中等系列问题,形成学业表现下降与补偿性熬夜的恶性循环。长期睡眠不足还会削弱免疫系统功能,增加身心疾病易感性,对生长发育期的学生造成多重负面影响。

2.4 自我认同危机与社交能力退化

社交媒体上多元价值观的碰撞,使处于人格形成期的学生面临自我认同困惑。信息过载环境下,个体难以建立稳定的价值判断标准,导致自我认知模糊和角色混乱。虚拟社交中的表演性行为消耗大量心理能量,造成现实社交中的情感投入不足和沟通能力弱化。线上社交的即时满足特性,降低了现实人际交往的耐心和容忍度,社交技能发展受阻。过度依赖数字社交反馈来确认自我价值,使自尊水平变得脆弱且不稳定,加剧了青少年期的心理适应困难。

3 应对策略与干预措施

3.1 个人层面的自我调节与行为管理

学生需要建立系统化的社交媒体使用管理策略,从认知和行为两个维度进行自我调节。在认知层面,培养信息价值判断能力,区分核心信息与噪声干扰,形成个性化的信息筛选标准。行为管理方面,可采用番茄工作法等时间管理技术,将社交媒体使用限制在特定时段。设置物理隔离措施,如学习时远离智能设备,减少被动信息接收。培养替代性休闲活动,如阅读纸质书籍或户外运动,逐步降低对社交媒体的依赖度。定期进行自我监测,记录使用时长和情绪变化,及时调整不当使用模式。这些措施需要持续练习和强化,最终形成健康的数字生活习惯。

3.2 教育机构的引导与课程体系建设

教育机构应当构建多层次、全方位的数字健康教育体系。在课程设置上,开发针对不同年龄阶段的数字素养课程模块,内容涵盖信息鉴别、隐私保护、网络礼仪等方面。教学方法上,采用情景模拟和案例研讨等互动形式,增强学生的参与感和体验感。师资建设方面,定期组织教师培训,提升教育工作者的数字健康指导能力。校园环境营造上,设立无电子设备区域,创造线下交流空间。评价机制改革中,将数字素养纳入学生综合素质评估体系。同时建立家校联动机制,共同关注学生的网络使用状况,形成教育合力。

3.3 家庭环境的支持与行为示范

家庭作为学生成长的主要环境,需要构建健康的数字生活氛围。家长应当率先垂范,避免在家庭场合过度使用电子设备,尤其在亲子互动时段。建立明确的家庭数字使用公约,包括设备使用时间、场所等具体规范。开展定期的家庭数字健康讨论,分享各自的网络使用体验和困惑。为孩子创造丰富的线下活动机会,如共同烹饪、手工制作等,培养现实生活兴趣。家长还需保持适度的监管,了解孩子的网络社交圈和浏览内容,但要注意方式方法,避免引发抵触情绪。当发现孩子出现信息过载症状时,应及时提供情感支持,必要时寻求专业帮助。

3.4 社交媒体平台的设计优化

平台方需要从产品设计层面降低信息过载风险,算法优化方面,减少低价值内容的推荐权重,优先展示高质量信息。界面设计上,简化页面布局,降低视觉复杂度,减少无关元素干扰。功能设置中,提供更强大的内容过滤工具,支持用户自定义信息流。开发智能使用提醒系统,当检测到用户长时间浏览或情绪波动时给予提示。建立内容分级制度,对可能引发焦虑的信息进行适当标记。优化通知管理功能,允许用户按优先级分类接收提醒。同时加强用户教育,在平台内设置数字健康指导专区,提供科学的使用建议。这些改进需要持续迭代,平衡商业目标与用户健康需求。

3.5 社会支持系统的构建

构建完善的社会支持网络需要多方主体协同参与。政策层面,政府部门应制定数字健康促进纲要,明确各方责任和义务。教育系统要将数字素养纳入国民教育体系,开展全民培训计划。社区组织可以定期举办线下活动,为居民提供替代性的社交选择。医疗机构需加强对数字健康问题的研究,培养专业诊疗力量。行业组织应当制定自律规范,推动企业履行社会责任。建立跨部门协作机制,共享信息资源,形成治理合力。鼓励学术机构深化相关研究,为实践提供理论支撑。媒体平台要承担社会责任,传播科学的数字健康知识。这种系统性的社会支持网络,能够为个体应对信息过载提供全方位保障。

3.6 技术赋能的解决方案开发

技术创新在缓解信息过载方面具有重要潜力,研发智能内容管理系统,基于用户画像和行为数据,提供个性化的信息过滤方案。开发认知负荷监测工具,通过眼动追踪或生理信号分析,实时评估用户心理状态。构建数字健康数据分析平台,帮助用户可视化理解自己的使

用模式。探索新型信息呈现技术,如摘要生成、知识图谱等,提高信息获取效率。研究人机交互新模式,开发更符合认知规律的操作界面。推动可信计算技术应用,建立信息质量评价体系。这些技术创新需要跨学科合作,将心理学、计算机科学等领域知识融合应用,最终形成有效的技术解决方案。

3.7 心理干预与认知行为疗法应用

针对信息过载引发的心理健康问题,专业心理干预手段具有重要价值。认知行为疗法可帮助学生识别和改变不良的社交媒体使用习惯,通过认知重构技术调整对信息的过度关注。正念训练能够增强个体的觉察能力,培养对信息刺激的非反应性态度。情绪调节技巧的训练有助于缓解信息过载带来的焦虑和压力反应。团体心理辅导可提供支持性环境,帮助学生分享经验并获得社会支持。这些干预措施需要专业心理工作者的指导,并根据个体差异进行个性化调整,逐步建立健康的心理应对机制。

3.8 校园文化建设与同伴教育推广

校园文化环境对学生的社交媒体使用行为具有潜移默化的影响。学校可通过组织丰富多彩的文体活动,提供线下社交的替代选择,减少对虚拟社交的依赖。建立同伴教育机制,培养数字健康宣传员,在学生群体中传播科学的网络使用知识。开展主题班会和社团活动,讨论信息过载的应对经验,形成互助支持的氛围。设立校园媒体素养周,通过讲座、展览等形式提升整体认知水平。鼓励学生参与内容创作,培养批判性思维和创造性表达,转变被动接受信息的角色。这种正向的校园文化氛围能够促进学生形成自主管理的意识和能力。

3.9 政策法规完善与行业监管强化

完善的政策法规体系是应对信息过载问题的重要保障,立法机构应考虑制定专门的数字健康保护法规,明确平台企业的责任和义务。监管部门需要建立社交媒体算法的透明度要求,防止过度推荐导致的沉迷问题。完善未成年人网络保护制度,对可能引发信息过载的功能设置使用限制。建立行业标准体系,规范平台的信息推送机制和界面设计原则。加强跨部门协同监管,形成对数字健康问题的综合治理合力。推动国际经验交流,借鉴其他国家的做法。这些制度性措施需要定期评估和更新,以适应快速发展的数字环境,为学生创造更健康的网络空间。

3.10 数字健康素养的系统化培养

构建系统化的数字健康素养培养体系是应对信息过载的治本之策。教育系统应将数字健康课程纳入基础教育阶段,从小学开始循序渐进地培养学生的信息处理能力。课程内容设计要注重实践性,通过模拟社交场景训练学生的信息筛选和批判性思维能力。开发适合不同年龄段的数字健康教材,采用互动式教学方法提高学习效果。建立家校协同培养机制,为家长提供指导手册和培训课程,形成教育合力。高校可开设专门的媒体心理学选修课,深入探讨数字时代的信息处理策略。将数字健康素养纳入教师继续教育体系,提升教育工作者的指导能力。这种系统化的培养模式需要长期坚持,才能从根本上提升年轻一代应对信息过载的免疫力。

4 结束语

社交媒体信息过载问题的治理需要构建多方协同的干预体系,既要提升学生的数字信息素养和情绪调节能力,也需要优化平台算法设计。未来研究应关注不同发展阶段学生的心理脆弱性差异,建立动态监测机制,在保障信息获取权利的同时维护心理健康平衡。通过技术与教育的融合创新,促进学生与社交媒体的良性互动。

参考文献

- [1] 庞路路. 基于日常行为的学生心理健康度评测方法研究与实现[D]. 内蒙古大学, 2024.
- [2] 马茜倩. 高校学生心理健康信息采纳行为研究[D]. 贵州财经大学, 2024.
- [3] 章莉. 班级管理与学生心理健康的关系探讨[J]. 山西青年, 2024, (04): 181-183.
- [4] 赵晓梅. “互联网+”背景下中职班级学生心理健康管理与对策[J]. 中国新通信, 2024, 26(04): 155-157.
- [5] 于元彬. 大数据背景下高校学生心理健康教育体系构建措施探析[J]. 科教导刊, 2024, (05): 140-143.
- [6] 丁力. 融媒体背景下大学生心理健康影响及教育路径研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(02): 95-97.
- [7] 李苗, 王昱, 郭晓莉. 错失焦虑对大学生心理健康的影响及应对策略[J]. 陕西教育(高教), 2023, (12): 49-51.

作者简介: 陆双杰, 女(1995.02—), 汉族, 籍贯河南省洛阳市, 硕士, 助教, 研究方向: 思想政治, 学生心理健康, 学生管理。

通讯作者简介: 郭颖帆, 女(1996.11—), 汉族, 籍贯江西省吉安市, 硕士, 助教, 研究方向: 思想政治, 学生管理。