

基于微信朋友圈的大学生心理健康影响路径探析

曲 倩 王 芳

金华职业技术学院, 中国·浙江 金华 321007

【摘 要】大学生群体中不乏有很多手机控、低头族,其心理健康状况日趋复杂化和多元化,会受到各种因素的影响。朋友圈功能从最初的分享交流演化为攀比、各种“晒”的场所,对大学生心理健康的影响不容小觑。

【关键词】大学生; 微信朋友圈; 心理健康

当下,人人刷微信,人人有朋友圈已然是社会常态,上至年迈老人,下至稚嫩孩童。大学生作为社会最活跃的一个群体,手机控比比皆是,微信更是手机上必不可少的程序,微信朋友圈甚至比现实中的人际交往更吸引大学生们。

1 基于微信朋友圈的大学生心理健康现状

微信(wechat)是腾讯公司于2011年1月21日推出的一个为智能终端提供即时通讯服务的免费应用程序,通过手机、平板、网页,用户可以快速对语音、视频、图片和文字等进行信息的传输。微信一经推出就迅速得到普及。相关研究发现大学生平均用在智能手机上的时间每天约5小时17分钟,占一天全部时间的22%,其中最短为0.25个小时,最长多达15.21小时。大学生使用手机过程中,45%的时间用于社交,其中超过8成是网络社交,其次28%用于消遣,27%是作为工具的时间。

但是,随着这一工具的过度及不当使用,朋友圈的消极影响开始显现。据研究发现:经常刷朋友圈的大学生体验到更多的不良状态,如压力水平的提高、自尊水平及生活满意度和幸福感水平的下降;社交网站使用与大学生抑郁之间具有显著的正相关。换句话讲,朋友圈刷得越多,大学生的抑郁情绪就可能会越严重。

2 基于微信朋友圈的大学生心理健康影响路径

新媒体环境下,大学生绝大部分信息都是通过网络获取,尤其是社交媒体。朋友圈作为其中至关重要的媒介,它所传达出来的信息对大学生心理健康的影响是关键。

2.1 过度依赖朋友圈,导致大学生回避现实人际交往

现在的大学生越来越不愿跟人交往,一个寝室的室友回到宿舍后不是坐在一起聊天,而是各自拿着手机刷朋友圈;学校里组织某种活动,没有人自觉关注活动内容或愿意主动报名,即便有的大学生心里想参加,想通过活动锻炼一下能力,扩展一下人际交往圈,但看到身边的人都无动于衷,出于从众心理,很有可能放弃参加的念头,跟身边的同学保持一致,在寝室里玩玩电脑或手机打发时间。

2.2 经常刷朋友圈对大学生情绪有不良影响,特别是激发出很多负面情绪,淡化原本的积极情绪

青少年网络心理与行为教育部重点实验室和华中师范大学心理学院的研究人员对1038名有社交网站使用经验的学生进行了调查,结果发现,社交网站的使用能够显著预测抑郁症状出现的频率,并且,这种影响是通过个体的上行社会比较和自尊而发挥作用的。除了对抑郁情绪的影响,朋友圈的过度使用导致大学生冷漠情绪有所增长。大学生沉迷网络交友,在网络上对朋友嘘寒问暖,但现实中却不愿意跟近在咫尺的室友或班级同学说哪怕一句话,即便在路上遇到也会当做没看到,难怪越来越多的大学生感慨在大学里找不到真正

的友情,大家都只是“自扫门前雪”。

2.3 过度依赖朋友圈,导致大学生自我认知出现偏差

费斯廷格提出的社会比较理论认为,个体常常会通过与他人相比较来认识和评价自己,这种比较往往是无意识的自发过程,只要你接触到了他人的信息,就会自动进行社会比较。与比自己优秀的人比较叫做上行社会比较,反之叫做下行社会比较,所谓比上不足比下有余。下行社会比较会提升人们的积极情绪体验和自尊水平,上行社会比较则会降低人们的自我评价和自尊水平。现在朋友圈里到处充斥着各种“秀”,如秀恩爱、秀旅游、秀美食等,一个每天课业很满的医学生看到别的朋友都在到处旅游,而自己只能每天还跟高中一样过着“苦行僧”式的生活,心理是崩溃的。

2.4 朋友圈降低了大学生的主观幸福感

一个大学生如果抱怨生活没意思,体验不到幸福感,很难说是因为他的生活太安逸,学习之余,打打球,有太多闲暇时间成为生活的负担,不知该怎么打发,还是因为被朋友圈的流行观点挟持。有段时间一句话在朋友圈被无数次转发“该奋斗的年纪,不要选择了安逸”,本来一句不具攻击性的话慢慢有了批判色彩,成为了对不奋斗的人的鄙视。何时奋斗、奋斗的程度是因人而异的,也是跟大学生的性格有关连的,有的大学生不喜欢生活节奏太快,更愿意享受生活,但当他看到朋友圈“一边倒”式的观点后,开始质疑自己的选择也是可以理解的。显然这污染了闲暇的优美,和享受生活的心境。更让人心情不畅的是,在这种貌似闲谈之中,体会到众口铄金的威力,在貌似对某个道理的坚守之中,其实是一种人情的不善,激情的进攻。

3 结语

微信朋友圈是把“双刃剑”,大学时代是大学生人生观、价值观、世界观形成的关键期,加之其思维方式比较“二元化”,碎片化的朋友圈信息对大学生是极大的考验,他们对信息的过滤和筛选能力有待提升,一旦处理不好,容易对情绪、人际、自我认知、幸福感等产生不良影响。为此,除了引导大学生合理使用微信朋友圈、降低对微信的依赖之外,还应通过心理健康课程、普及性活动等渠道提升大学生心理健康水平和环境应对能力。

参考文献:

- [1]张俊杰,姚本先.网络对大学生人际交往的影响[J].高校辅导员学刊;2009年02期.
- [2]党昊祺.从传播学角度解构微信的信息传播模式[J].东南传播;2012年07期.
- [3]夏俊.大学生网络交往问题及教育导向策略研究[D].西南师范大学;2003年.