

## 大学生问题性社交媒体使用与人际关系困扰的关系

### ——心理资本的调节作用

罗云<sup>1</sup> 吴安仪<sup>2</sup>

1. 肇庆学院教育科学学院, 肇庆;

2. 广西师范大学教育学部, 桂林

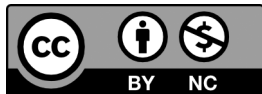
**摘要** | 为探讨大学生问题性社交媒体使用与人际关系困扰的关系, 并考察心理资本的调节作用, 本研究采用青少年问题性社交媒体使用评估问卷、积极心理资本问卷和人际关系综合诊断量表, 对粤港澳大湾区内多所大学共871名大学生进行问卷调查。结果发现: 问题性社交媒体使用和心理资本呈显著负相关, 和人际关系困扰呈显著正相关, 心理资本和人际关系困扰呈显著负相关; 问题性社交媒体使用正向预测人际关系困扰; 心理资本在问题性社交媒体使用和人际关系困扰间起调节作用。大学生问题性社交媒体使用会影响人际关系困扰, 较高水平的心理资本可缓解问题性社交媒体使用对人际关系困扰的影响。

**关键词** | 心理资本; 问题性社交媒体使用; 人际关系困扰; 大学生

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



人际关系是人际交往过程中形成的人与人之间的心理关系<sup>[1]</sup>, 个体在与他人互动的过程中, 因面临风险因素而产生恐惧、孤独和抑郁等负面情绪的体验就是人际关系困扰<sup>[2]</sup>。埃里克森的心理社会发展理论指出, 大学生正处于成年早期阶段, 其核心发展冲突表现为亲密对孤独。这一阶段的关键发展任务在于建立深厚、稳定的朋友关系和亲密的伴侣关系<sup>[3]</sup>。该阶段人际关系的建立与适应状况, 会影响个体自我认同的完善程度<sup>[3]</sup>, 同时对其心理健康产生深远影响<sup>[4]</sup>。良好的人际关系有利于个体身心积极健康发展, 能显著预测个体的自尊<sup>[5]</sup>。而受人际关系困扰的个体在人际交往中容易体验到被孤立

和不被接纳, 产生焦虑<sup>[6]</sup>、抑郁<sup>[7]</sup>等负面情绪, 甚至产生自伤行为<sup>[8]</sup>。因此, 关注影响大学生人际关系困扰的各种因素尤其重要。

问题性社交媒体使用指由于长时间且频繁地使用社交媒体, 个人难以控制其使用时长, 表现为心理与身体上的不适感, 从而引发一系列社会和心理问题的现象<sup>[9]</sup>。问题性社交媒体使用会对个体的身心健康及人际交往产生负面影响。社会置换理论<sup>[10]</sup>指出, 问题性社交媒体使用会直接占用个体本应用于现实人际互动的时间和精力, 从而导致深度、沉浸式的线下社交关系被浅层、碎片化的线上社交置换, 最终降低人们对现实社会支持的利用, 产生

基金项目: 本研究得到2023年度广东省教育科学规划课题(高等教育专项)(2023GXJK522)的支持。

通讯作者: 罗云, 肇庆学院教育科学学院副教授, 研究方向: 人格与行为问题。

文章引用: 罗云, 吴安仪. 大学生问题性社交媒体使用与人际关系困扰的关系——心理资本的调节作用[J]. 教育研讨, 2026, 8(3): 204-208.

<https://doi.org/10.35534/es.0803038>

社交疏离感与孤独感，并引发一系列负面的人际适应性后果。研究表明，青少年问题性社交媒体使用正向预测人际困扰，频繁通过社交媒体进行在线互动会导致个体忽视现实人际关系的发展，进而引发更多的人际困扰问题<sup>[11]</sup>。其他研究也指出，过度依赖社交媒体会导致人际敏感等人际关系问题<sup>[12]</sup>。由此可见，大学生问题性社交媒体使用对其人际关系困扰具有重要影响。

积极心理资本指个体在发展历程中形成的心理优势系统，其核心维度包括自我效能、乐观、韧性和希望<sup>[13]</sup>。资源保存理论<sup>[14]</sup>认为，个体需要心理资源应对压力带来的挑战，而积极的心理资本是个人应对压力的重要心理资源。此外，压力缓冲模型也认为，积极心理资源能够缓冲压力源的负面影响<sup>[15]</sup>。具有较高心理资本的个体拥有更多的应对资源和充足的应对手段，可以降低在压力环境中出现情绪问题的可能<sup>[16]</sup>。有研究表明，心理资本在问题性社交媒体使用与人际敏感间起调节作用<sup>[17]</sup>，即心理资本能够削弱问题性社交媒体使用引发的人际敏感。另一项研究还表明，心理资本能显著缓冲网络受欺负对抑郁的消极影响，心理资本水平较高的个体所受的消极效应显著更弱<sup>[18]</sup>。因此，本研究推测，心理资本在问题性社交媒体使用和人际关系困扰之间起着调节作用，且心理资本水平较高的学生可能受到的负面影响会更小。

综上，本研究主要探讨问题性社交媒体使用对大学生人际关系困扰的影响，在此基础上考察心理资本的调节作用，为改善与问题性社交媒体使用相关的大学生人际关系困扰提供理论依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用方便抽样的方法，以粤港澳大湾区内多所大学的学生为调查对象，剔除填写不认真、填写时间过短、有明显规律作答的问卷，最终得到871份有效问卷。其中男生328名（37.7%），女生543名（62.3%）。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 人际关系综合诊断量表

采用郑日昌1999年编制的人际关系综合诊断量表<sup>[1]</sup>，该量表共28个项目，包含交谈因子、交际因子、待人接物因子和异性交往因子4个因子，采用两点计分，得分越高表明个体的人际关系行为困扰程度越严重。在本研究中，该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.92。

#### 1.2.2 青少年问题性社交媒体使用评估问卷

采用姜永志等人编制的青少年问题性社交媒体使用评估问卷<sup>[19]</sup>，该问卷共20个项目，包括黏性增加、生理损伤、遗漏焦虑、负罪感和认知失败5个因子，采用五点计分，得分越高表明个体的社交媒体使用行为问题越严重。在本研究中，该问卷的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.95。

#### 1.2.3 积极心理资本问卷

采用张阔等人编制的积极心理资本问卷<sup>[20]</sup>，该问卷共26个项目，包括自我效能、韧性、希望、乐观4个维度，采用七点计分，得分越高表明个体的心理资本水平越高。在本研究中，该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.93。

### 1.3 统计分析

使用SPSS 26.0软件进行数据分析，具体包括共同方法偏差检验、描述统计、相关分析、回归分析、简单斜率分析等。采用Hayes（2013）<sup>[21]</sup>编制的PROCESS宏程序分析调节作用。

#### 1.4 共同方法偏差检验

本研究采用Harman单因素检验方法对共同方法偏差进行统计分析。结果表明，特征值大于1的因子有11个，其中第一个因子的方差解释率为20.86%，低于40%的临界标准。因此，本研究不存在明显的共同方法偏差问题。

## 2 结果

### 2.1 大学生问题性社交媒体使用、心理资本和人际关系困扰的相关分析

Pearson相关分析结果显示，问题性社交媒体使用和心理资本呈负相关（ $p < 0.01$ ），与人际关系困扰呈正相关（ $p < 0.01$ ）；心理资本和人际关系困扰呈负相关（ $p < 0.01$ ）。相关系数如表1所示。

表1 相关系数表（ $r$ 值， $N=871$ ）

Table 1 Correlation coefficients ( $r$  values,  $N = 871$ )

变量	问题性社交媒体使用	心理资本	人际关系困扰
问题性社交媒体使用	1.00		
心理资本	-0.13**	1.00	
人际关系困扰	0.39**	-0.32**	1.00

注：\*\* $p < 0.01$ 。

### 2.2 心理资本在大学生问题性社交媒体使用与人际关系困扰间的调节作用

采用分层回归分析考察心理资本在大学生问题性社交媒体使用和人际关系困扰之间的调节作用，参照温忠麟等人<sup>[22]</sup>建议的方法对心理资本的调节作用进行检验：

（1）对问题性社交媒体使用和心理资本得分进行中心化处理，即各自得分减去其样本平均数；（2）生成“问题性社交媒体使用\*心理资本”作为交互作用项；（3）以人际关系困扰为因变量进行分层回归分析。首先，将性别作为第一层控制变量进入方程；其次，将问题性社交媒体使用和心理资本作为第二层变量进入方程；最后，将问题性社交媒体使用和心理资本的乘积项作为第三层变量进入方程。结果如表2所示，问题性社交媒体使用（ $\beta = 0.36, p < 0.001$ ）与心理资本（ $\beta = -0.27, p < 0.001$ ）

的主效应显著，问题性社交媒体使用和心理资本对人际关系困扰存在显著交互效应 ( $\beta = -0.12, p < 0.001$ )。

表2 心理资本在问题性社交媒体使用和人际关系困扰之间的调节作用

Table 2 The moderating role of psychological capital in problematic social media use and Interpersonal relationship distress

变量	人际关系困扰			
	$\Delta R^2$	$\beta$	$t$	$F$
第一步	0.00			0.43
性别		0.22	0.66	
第二步	0.23			84.20***
问题性社交媒体使用		0.36	11.85	
心理资本		-0.27	-9.05	
第三步	0.01			68.48***
问题性社交媒体使用 * 心理资本		-0.12	-4.09	

注：\*\*\* $p < 0.001$ 。

为揭示问题性社交媒体使用与心理资本交互作用的实质，本研究通过简单效应图分析心理资本的调节作用<sup>[23]</sup>，将调节变量进行分组，以平均数加一个标准差为高水平心理资本组，平均数减一个标准差为低水平心理资本组。大学生心理资本在问题性社交媒体使用对人际关系困扰的调节作用如图1所示，简单斜率检验结果表明，在高心理资本组中，问题性社交媒体使用正向影响大学生人际关系困扰 ( $B=0.29, t=7.46, p < 0.001$ )；在低心理资本组中，问题性社交媒体使用对大学生人际关系困扰的影响增强 ( $B=0.47, t=13.28, p < 0.001$ )，即相对于心理资本水平低的大学生，问题性社交媒体使用对心理资本水平较高的大学生的的人际关系困扰影响更小。

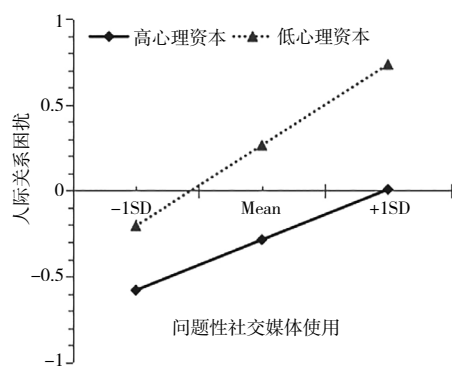


图1 大学生心理资本在问题性社交媒体使用对人际关系困扰的调节作用图

Figure 1 The moderating effect of college students' psychological capital on the relationship between problematic social media use and interpersonal relationship distress

### 3 讨论

本研究发现，问题性社交媒体使用显著预测人际关系困扰，大学生问题性社交媒体使用程度越重，其人际关系困扰程度越深，该结果与以往研究一致<sup>[11, 12]</sup>。根据社会置换理论<sup>[10]</sup>，当个体表现出问题性社交媒体使用行为时，会形成对社交媒体持续的关注和依赖，将本可用于现实社交的时间，投入到刷取动态、在线聊天及其他网络活动中。这导致其与家人、朋友的现实互动频率和质量下降，现实社会支持的获取与利用效率随之减弱，个体逐渐产生社交疏离感，在现实人际交往中遇到沟通不畅、冲突频发的情况，难以建立紧密关系，最终产生明显的人际关系困扰<sup>[11]</sup>。此外，在问题性社交媒体使用状态下，个体会不断接触到他人经过筛选和美化的生活状态及社会表现。这种信息接触很容易导致不理性的自我比较和自我评价偏差<sup>[24]</sup>，进而引发不安全感 and 自我怀疑等负面体验。这些在网络环境中产生的负面情绪可能会逐渐影响到现实中的社交互动，使个体在面对面交流中变得更为退缩、被动和缺乏自信，从而进一步加剧其人际关系困扰程度。

本研究还发现，大学生问题性社交媒体使用对其人际关系困扰的影响受到心理资本的调节，相比心理资本水平低的个体，问题性社交媒体使用对人际关系困扰的影响在心理资本水平较高的大学生中更弱，即高水平的心理资本更有助于缓解问题性社交媒体使用对人际关系困扰的消极影响，该结果与以往研究一致<sup>[17]</sup>。本研究结果也支持了资源保存理论及压力缓冲模型：问题性社交媒体使用作为一种压力源，会引发个体心理和行为层面的适应不良<sup>[25]</sup>，而积极心理资本作为大学生核心的内在心理资源，能够提供充足的资源支持和应对策略，帮助他们有效应对压力，进而可能缓解问题性社交媒体使用对人际关系困扰造成的负面影响。此外，心理资本水平较高的个体通常拥有较多的积极心理资源，这些资源有助于其形成稳定的情绪调节策略<sup>[26]</sup>；在面对线上社交带来的不确定性与比较压力时，他们能以更积极的态度看待社交媒体中的社交互动，保持平和理性的态度，减少因社会比较而产生的自我贬低和焦虑情绪，不会轻易被负面信息与消极体验影响，从而减少现实人际交往中的回避与困扰，更好地维护现实人际交往的质量与稳定性。同时，他们也更愿意主动投入现实社交互动，通过真实的人际联结弥补线上交往的不足，进一步降低人际关系困扰的发生风险。相比之下，心理资本水平较低的个体可能缺乏相应的心理资源，当社交媒体上复杂的人际信息超过个人的信息负荷量时，会产生认知负载<sup>[25]</sup>，难以有效调节媒介使用带来的负面情绪与认知压力，从而降低对社交的控制感，并形成对在线互动的被动回避倾向<sup>[27]</sup>，这会加剧线上使用与现实适应之间的矛盾，使个体在现实交往中也表现出紧张、敏感与退缩，这加剧

了现实中的人际困扰。

#### 4 研究不足和展望

第一,本研究采用横断面研究设计,只能揭示变量之间的关联及调节效应,无法确定这三者之间的因果关系。未来研究可以采用纵向设计,探讨不同学习阶段学生在这三方面关系的发展特征。

第二,本研究的数据通过自我报告问卷收集,可能存在回答偏差。后续可以结合实验法等研究方法,提高研究结果的客观性。

第三,本研究中只选择了粤港澳大湾区内部分大学的学生作为研究对象,样本的地理覆盖范围有限。后续可扩大样本的地域与院校类型范围,以提高研究结果的普遍性。

#### 5 结论

(1) 问题性社交媒体使用程度越重的大学生,其人际关系困扰程度越高;

(2) 大学生问题性社交媒体使用会影响其人际关系困扰,高水平的心理资本可缓解问题性社交媒体使用对人际关系困扰的影响。

#### 参考文献

- [1] 郑日昌. 大学生心理诊断 [M]. 济南: 山东教育出版社, 1999.
- [2] Li C, Zheng Y, Tang W, et al. Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems [J]. *Computers in Human Behavior*, 2016, 55: 856–866.
- [3] Erikson E H. *Identity: Youth and Crisis* [M]. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
- [4] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2021—2022) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [5] 曾欣悦, 刘衍玲, 王旭. 人际关系对初中生心理素质的影响: 自尊的纵向中介作用 [J]. *心理与行为研究*, 2025, 23(2): 273–279.
- [6] 孙洪礼, 李明欣, 康楠, 等. 心理韧性与人际关系敏感对大学生焦虑症状与特质正念关系的作用 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2025, 39(7): 649–654.
- [7] 曾子豪, 胡义秋, 刘双金, 等. 学校人际关系与血清素系统多基因累积遗传风险对青少年抑郁的影响 [J]. *心理发展与教育*, 2025, 41(3): 436–447.
- [8] 张叶, 陈嘉慧, 任萍, 等. 受欺负对青少年自伤行为的影响: 孤独感的中介作用和教师公正的调节作用 [J]. *心理发展与教育*, 2024, 40(6): 877–885.
- [9] 姜永志, 白晓丽, 阿拉坦巴根, 等. 青少年问题性社交网络使用 [J]. *心理科学进展*, 2016, 24(9): 1435–1447.
- [10] Kraut R, Patterson M, Lundmark V, et al. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? [J]. *American Psychologist*, 1998, 53(9): 1017–1031.
- [11] 李笑燃. 青少年问题性社交媒体使用与人际困扰的关系: 社交媒体错失恐惧的中介 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2024, 32(1): 96–99.
- [12] 张强, 王翱航, 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(4): 586–589.
- [13] Luthans F, Luthans K W, Luthans B C. Positive psychological capital: Beyond human and social capital [J]. *Business Horizons*, 2004, 47(1): 45–50.
- [14] Hobfoll S E. The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory [J]. *Applied Psychology*, 2001, 50(3): 337–421.
- [15] Cohen S, Wills T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis [J]. *Psychological Bulletin*, 1985, 98(2): 310–357.
- [16] 庞亚玲, 麻超, 雷亮, 等. 大学生压力知觉对睡眠质量的影响: 有调节的中介模型 [J]. *中国特殊教育*, 2021(5): 81–89.
- [17] Jiang Y, Zhang B. Problematic social media use and interpersonal sensitivity among Chinese adolescents: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of psychological capital [J]. *Computers in Human Behavior*, 2020, 106: 106298.
- [18] 周宵, 田录梅, 孙晓军, 等. 大学生网络受欺负与抑郁的关系: 心理资本和同伴支持的调节作用 [J]. *心理科学*, 2024, 47(4): 926–933.
- [19] 姜永志. 青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷编制 [J]. *心理技术与应用*, 2018, 6(10): 613–621.
- [20] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系 [J]. *心理与行为研究*, 2010, 8(1): 58–64.
- [21] Hayes A F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based

- approach [M]. New York: The Guilford Press, 2013.
- [22] 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用 [J]. 心理学报, 2005, 37 (2): 268-274.
- [23] Dearing E, Hamilton L C. Best practices in quantitative methods for developmentalists: Contemporary advances and classic advice for analyzing mediating and moderating variables [J]. Monographs of the Society for Research in Child Development, 2010, 71 (3): 88-104.
- [24] 祝阳, 方国阳, 王苏君. 微信社交依赖对大学生社交焦虑的影响研究 [J]. 北京邮电大学学报 (社会科学版), 2017, 19 (4): 9-16.
- [25] 陈必忠, 郑雪, 孙晓军. 问题性社交媒体使用与线上社交焦虑: 社交媒体认知超载和特质正念的作用 [J]. 心理发展与教育, 2023, 39 (5): 743-751.
- [26] 周莉, 王宏霞, 耿靖宇, 等. 大学生网络受欺负与抑郁的关系: 心理资本和同伴支持的调节作用 [J]. 心理科学, 2024, 47 (4): 981-989.
- [27] Maier C, Laumer S, Eckhardt A, et al. Giving too much social support: Social overload on social networking sites [J]. European Journal of Information Systems, 2015, 24 (5): 447-464.

## The Impact of Problematic Social Media Use on Interpersonal Relationship Distress Among College Students: The Moderating Role of Psychological Capital

Luo Yun<sup>1</sup> Wu Anyi<sup>2</sup>

1. School of Education, Zhaoqing University, Zhaoqing;

2. Faculty of Education, Guangxi Normal University, Guilin

**Abstract:** To explore the relationship between problematic social media use and interpersonal relationship distress among college students, and to examine the moderating role of psychological capital, this study investigated 871 college students from multiple institutions in the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area, with the Problematic Social Media Use Questionnaire for Adolescents, the Positive Psychological Capital Scale, and the Interpersonal Comprehensive Diagnostic Scale. The results showed that problematic social media use was significantly negatively correlated with psychological capital and significantly positively correlated with interpersonal relationship distress, while psychological capital was significantly negatively correlated with interpersonal relationship distress. Problematic social media use positively predicted interpersonal relationship distress, and psychological capital played a moderating role between problematic social media use and interpersonal relationship distress. Problematic social media use among college students can affect interpersonal relationship distress, but higher levels of psychological capital can alleviate this impact.

**Key words:** Psychological capital; Problematic social media use; Interpersonal relationship distress; College students