

# 高校学生孤独感、现实社会支持与手机依赖行为的相关性分析

贾 淇

(西安交通大学 陕西西安 710000)

**【摘要】** 目的：分析高校学生孤独感、现实社会支持与手机依赖行为的相关性，探讨降低手机依赖行为的依据。

方法：2021年3月-6月期间选择5所高校的学生发放700名作为调查对象，采用问卷量表进行学生孤独感、现实社会支持、手机依赖行为评价，发放问卷700份，回收685份，比较不同学生的手机依赖行为评分，比较不同手机依赖行为学生的孤独感及现实社会支持的评分，分析相关性。结果：男学生社交抚慰、总分显著高于女学生，理科学生戒断症状、突显行为及总分显著高于文科学生， $P < 0.05$ 。不同年龄、年级的手机依赖行为评分比较无统计学意义， $P > 0.05$ 。手机成瘾倾向学生孤独感评分显著高于非手机成瘾倾向学生，现实社会支持评分显著低于非手机成瘾倾向学生， $P < 0.05$ 。以孤独感为自变量，手机依赖各维度都达到了显著的水平， $P < 0.05$ 。以主观支持、主观支持为自变量，手机依赖各维度都达到了显著的水平， $P < 0.05$ 。

结论：高校学生普遍存在手机依赖行为，尤其孤独感越高、现实社会支持越低的高校学生手机依赖行为程度越强，应重视提高学生现实社会支持，减少孤独感，以期降低手机依赖行为，保证身心健康。

**【关键词】** 高校学生；孤独感；现实社会支持；手机依赖行为；相关性

DOI: 10.18686/jyfyj.v3i12.68179

心理专家将手机依赖行为界定为精神成瘾，是指对手机存在非常强烈的、持续的需求和依赖的心理与行为，无法自控使用手机，甚至影响个体心理健康<sup>[1]</sup>。手机依赖行为导致个体长时间局限在手机上，缺乏与他人和社会的沟通，产生隔膜与疏离，导致自我封闭心理，继而强化孤独感，同时若缺乏现实社会支持，无法感受到尊重、被支持、被理解，难以缓解个体压力<sup>[2]</sup>。为帮助高校学生建立良好的手机使用习惯，改善手机依赖行为，应明确孤独感、现实社会支持与手机依赖行为的关系，能否通过现实社会支持调节孤独感与手机依赖行为，改善学生心理健康<sup>[3]</sup>。为此，本次研究对高校学生孤独感、现实社会支持与手机依赖行为的相关性进行了探讨，如下。

## 1、资料与方法

### 1.1 一般资料

2021年3月-6月期间选择5所高校的学生发放700名作为调查对象，采用问卷量表进行学生孤独感、现实社会支持、手机依赖行为评价，发放问卷700份，剔除填写不完整、胡乱作答及遗失的问卷，回收685份，回收率97.85%。

### 1.2 调查方法

685份调查问卷量表中包含个性资料、孤独感、现实社会支持、手机依赖行为等信息填写。个性资料包含性别、年龄、专业类别、年级等；孤独感采用Russell孤独感量表(UCLA Loneliness Scale)<sup>[4]</sup>评价， $\alpha$ 系数为0.92，重测信度为0.73。量表共20个项目，从不为1分，很少为2分，有时为3分，一直为4分，反向计分项目需折算为正向计分，总分80分，分数越高孤独感越强。

现实社会支持采用肖水源《社会支持评定量表》<sup>[5]</sup>评价，

内部一致性系数为0.81。量表从主观支持(4项)、客观支持(3项)和对支持的利用度(3项)等维度评价，总分40分，分数越高，社会支持度越高。

手机依赖行为采用熊捷和周宗奎《大学生手机成瘾倾向量表》<sup>[6]</sup>评价，内部一致性 $\alpha$ 系数为0.83。量表从戒断症状(6项)、突显行为(4项)、社交抚慰(3项)和心境改变(3项)等维度评价，非常不符合为1分，不太符合为2分，不确定为3分，比较符合为4分，非常符合为5分，总分80分，分数越高，手机依赖程度越强。总分 $\geq 48$ 分认定为手机成瘾倾向。

### 1.3 观察指标

比较不同学生(性别、年龄、专业类别、年级、户口)的手机依赖行为评分；比较不同手机依赖行为学生的孤独感及现实社会支持各维度的评分；分析孤独感、现实社会支持与手机依赖行为相关性。

### 1.4 统计学处理

使用SPSS 22.0版本软件进行此研究，计量资料以t检验用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示。计数资料以 $\chi^2$ 检验用[n(%)]表示，一元回归分析孤独感对手机依赖的相关性，多元回归分析现实社会支持各维度对手机依赖的相关性， $P < 0.05$ 时代表具有统计学意义。

## 2、结果

### 2.1 不同学生的手机依赖行为评分比较

男学生社交抚慰、总分显著高于女学生，理科学生戒断症状、突显行为及总分显著高于文科学生， $P < 0.05$ 。不同年龄、年级的手机依赖行为评分比较无统计学意义， $P > 0.05$ 。见表1。

表1 不同学生的手机依赖行为评分比较(分,  $\bar{x} \pm s$ )

变量	(n=685)	戒断症状	突显行为	社交抚慰	心境改变	总分
性别	男(n=382)	18.22±4.24	11.13±3.88	9.52±2.49	9.92±2.62	48.54±5.77
	女(n=303)	18.74±4.34	11.25±3.92	7.02±2.24*	9.88±2.59	46.25±4.73*
年龄	≤20岁(n=348)	18.42±4.42	11.18±3.92	8.17±3.11	9.79±2.94	47.52±4.68
	>20岁(n=337)	18.57±4.36	11.24±3.62	8.33±3.18	9.98±3.07	48.11±4.82
专业类别	理科(n=453)	20.18±4.88	12.25±3.65	8.24±3.08	9.84±2.60	50.11±5.82
	文科(n=232)	17.16±3.85*	10.54±3.24*	8.28±3.12	9.97±2.39	46.63±4.28*
年级	1-2(n=480)	18.29±4.48	11.15±3.90	8.05±3.24	9.81±3.22	47.61±4.52
	3-4(n=205)	18.61±4.33	11.29±3.83	8.31±3.43	9.98±2.96	47.89±4.78

注：\*为与同变量差异显著， $P < 0.05$ 。

## 2.2 手机成瘾倾向学生的孤独感及现实社会支持评分

685名学生手机依赖行为评分 $\geq 48$ 分共122名, $< 48$ 分共563名,手机成瘾倾向学生孤独感评分显著高于非手机成瘾倾向学生,现实社会支持评分显著低于非手机成瘾倾向学生, $P < 0.05$ 。见表2。

表2 手机成瘾倾向学生的孤独感及现实社会支持评分(分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	孤独感	主观支持	客观支持	对支持的利用度	现实社会支持总分
手机成瘾倾向	122	48.52 $\pm 5.77$	19.82 $\pm 2.21$	8.52 $\pm 1.73$	7.65 $\pm 1.12$	35.76 $\pm 4.19$
非手机成瘾倾向	563	41.02 $\pm 4.19$	22.24 $\pm 3.05$	9.72 $\pm 2.53$	7.94 $\pm 1.18$	39.42 $\pm 5.33$
t	--	16.650	-8.302	-4.990	-2.482	-7.121
P	--	0.000	0.000	0.000	0.013	0.000

## 2.3 孤独感与手机依赖的相关性分析

以孤独感为自变量,手机依赖各维度都达到了显著的水平, $P < 0.05$ 。见表3。

表3 孤独感与手机依赖的相关性分析

	戒断症状	突显行为	社交抚慰	心境改变
孤独感	0.42	0.51	0.50	0.48
R <sup>2</sup>	0.17	0.22	0.24	0.23
F	137.42	201.42	221.53	184.63

## 2.4 现实社会支持与手机依赖的相关性分析

以主观支持、客观支持为自变量,手机依赖各维度都达到了显著的水平, $P < 0.05$ 。以对支持的利用度为自变量,手机依赖各维度不显著, $P > 0.05$ 。见表4。

表4 现实社会支持与手机依赖的相关性分析

	戒断症状	突显行为	社交抚慰	心境改变
主观支持	0.35	0.32	0.28	0.23
客观支持	0.18	0.26	0.25	0.23
对支持的利用度	0.06	0.06	0.05	0.06
R <sup>2</sup>	0.07	0.08	0.08	0.08
F	51.46	78.52	94.15	71.42

## 3、讨论

随着我国教育事业的发展及教育理念的革新,如今社会越来越重视高校学生身心健康全面教育,而如今手机、网络在高校学生学习、休闲及生活中普及,虽然丰富学生的视野,为学习提供便利,但其越来越多元化的功能让学生产生依赖性,如社交、游戏、视频等功能,不仅占据学生休闲时间,甚至占据学习时间,造成一定危害性<sup>[7-9]</sup>。而且手机依赖者多从网络获得支持,脱离现实,减少与他人直接接触,导致缺乏现实社会支持,降低承受压力能力,继而逃避压力产生手机依赖,形成恶性循环<sup>[10-12]</sup>。高校学生处于学生向社会角色的转变,在现实生活中承受一定的压力,而手机作为学生进行人际沟通、信息获取的途径,可帮助学生进步,但也因娱乐游戏、远程交流等功能,也成为学生缓解压力及孤独感的便捷选择,尤其孤独感越高的学生,自我调节能力较差,难以调节自己的情绪,愈发加重手机依赖性<sup>[13]</sup>。本次研究结果显示男学生社交抚慰、总分显著高于女学生,理科学生戒断症状、突显行为及总分显著高于文科学生,证实男生和理科学生相对更容易产生手机依赖行为。男生和理科学生使用手机的功能多为游戏、浏览新闻等,每次时间较长。而女学生和文科生相对使用每次时间较短的功能,如购物、小说等,尤其女学生更多参与同伴交往活动,文科生更注重个体社会性发展,参与社交活动较多。手机成瘾倾向学生孤独感评分显著高于非手机成瘾倾向学生,现实社会支持评分显著低于非手机成瘾倾向学生,而且以孤独感、主观支持、主观支持为自变量,手机依赖各维度都达到了显著的水平,与马雪梅<sup>[14]</sup>结果“手机依赖与孤独感呈显著正相关;手机依赖及和社会支持呈显著负相关”相近,均证实手机成瘾倾向学生因与外界疏离,易出现孤僻、不合群的行为,降低显示社会支持,而且高校学生多通过手机作为转移负面情绪,排遣孤独感的方法,提高个体对手机依赖程度,难以获得社会支持对个体的情感支持,应对压力能力降低。

## 4、总结

综上所述,高校学生孤独感、主观支持、客观支持与手机依赖行为密切相关,应加强对高校学生的社会支持,建立集体的归属感和认同感,矫正过度手机依赖行为,研究价值较高。

## 参考文献

- [1] 马永红,谭姣,石明娟,等.大学生手机依赖行为及影响因素分析[J].实用预防医学,2018,25(10):1166-1168.
- [2] 邱蕾,周学慧,冯晨曦,等.医学生心理弹性在手机成瘾与社会支持间的中介作用[J].中国卫生事业管理,2020,37(4):305-308.
- [3] 唐文清,黄献,王思界.大学生手机成瘾倾向与人际关系困扰和孤独感的关系[J].中国心理卫生杂志,2018,32(12):1045-1049.
- [4] 高蓉,朋文佳,江婧,等.大学生手机依赖与孤独感的关系:社会支持的中介作用[J].蚌埠医学院学报,2019,44(10):1389-1393.
- [5] 何安明,包灿灿,惠秋平.大学生情绪智力与心理健康的关系:社会支持的中介作用和手机依赖的调节作用[J].心理发展与教育,2020,36(4):494-501.
- [6] 孙玮玮,胡瑜.大学生手机依赖倾向与人格特点和社会支持的关系[J].中国心理卫生杂志,2018,32(5):425-431.
- [7] 罗晓,胡春男.大学生睡眠问题对手机社交媒体依赖的影响:孤独感的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,29(5):776-781.
- [8] 牛临虹.正念疗法对手机依赖大学生的人际关系及共情能力的影响[J].国际精神病学杂志,2020,47(6):1161-1165.
- [9] 张亚利,李森,俞国良.孤独感和手机成瘾的关系:一项元分析[J].心理科学进展,2020,28(11):1836-1852.
- [10] 刘兴,江艳,贺莉萍,等.基于结构方程模型的大学生手机依赖的影响因素分析——以柳州某高校为例[J].预防医学情报杂志,2021,37(3):368-373,381.
- [11] 何安明,王晨洪,惠秋平.大学生孤独感与手机依赖的关系:消极应对方式的中介和调节作用[J].中国临床心理学杂志,2018,26(6):1222-1225.
- [12] 潘莉莉,姚文兵,孙燕,等.大学生手机依赖与抑郁症状及其社会支持效应修饰作用[J].中国公共卫生,2019,35(7):857-860.
- [13] 牛露颖,黄海,郭兰.大学生主观幸福感与冲动性对手机依赖的影响及其交互作用[J].中国学校卫生,2018,39(8):1259-1261.
- [14] 马雪梅,范斌.大学生手机依赖与孤独感的关系和社会支持的中介效应[J].锦州医科大学学报,2019,40(1):83-87,104.