

大学生手机成瘾倾向与负性生活事件、 社会支持的关系研究

孔令丽

(黄冈师范学院 大学生心理健康教育与咨询中心,湖北 黄冈 438000)

摘要:探讨大学生手机成瘾倾向与负性生活事件和社会支持的关系。方法:选取高校546名大学生(男生284人,女生262人),运用大学生手机成瘾倾向量表、负性生活事件量表和社会支持量表,评估被试的手机成瘾倾向、负性生活事件和社会支持水平。结果:1.在手机成瘾倾向及戒断症状、突显行为、社会抚慰维度上,女生显著高于男生;不同年级学生在手机成瘾倾向总分及戒断症状、社会抚慰、心境改变维度上不存在显著差异,在突显行为上大二年级学生显著高于大一学生($P=0.008, P<0.05$)。2.大学生手机成瘾倾向与负性生活事件显著正相关;大学生手机成瘾倾向与社会支持显著负相关;社会支持在手机成瘾倾向与负性生活事件间起部分中介作用。

关键词:大学生;手机成瘾倾向;社会支持;负性生活事件

中图分类号:B844

文献标识码:A

文章编号:1673-1670(2023)04-0123-06

CNNIC发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》显示:截至2020年12月,手机网民规模达9.86亿,网民使用手机上网比例达99.7%^[1]。此外,随着智能手机的普及与应用,其开放性、便捷性、实用性得到广大群众尤其是大学生的青睐。大学生随时随地查看手机信息,通过聊天软件交流互动,浏览社交网站并实时更新属于自己的网页内容,发布各种动态、手游、观看视频等行为非常普遍。这种行为已经影响到课堂教学和日常生活,手机依赖已经成为一个非常普遍的校园问题。与此同时,手机成瘾现象也引起了研究者不断深入的研究和探讨。但迄今为止,研究者对引起手机成瘾的原因还未达成一致。有研究者认为在大学生中普及较高的智能手机丰富的功能模块是导致手机成瘾的主要诱因。智能手机的娱乐功能、上网功能等模块提供了各种诱惑,使大学生沉湎其中,进而影响其正常的生理和心理活动,引起学习、生活、人际交往等的各种问题与困扰。但也有研究认为,在引起手机成瘾的各种原因中,负性生活事件是主要的原因。何安明等的研究发现,负性生活事件影响越大,越容易成为手机成瘾者,且心理健康程度也会

越低^[2]。

负性生活事件是指个体在社会生活过程中的重大变化,对个体产生不良影响,且在心理上产生不安、消沉、焦虑等消极情绪情感体验的生活事件,是影响大学心理健康的一个重要因素。现实生活中的一些心理咨询案例和危机事件多是由生活中的负性事件所引发。人际关系障碍、学业压力、异性交往受挫等是大学生普遍经历最多的负性生活事件。在负性生活事件的影响下,大学生容易出现孤独感、成就感缺失、自信心缺乏等不良心理体验。与此相对应,智能手机的游戏模块、上网功能、社交模块等以其方便、快捷、隐秘等特点成为大学生寻求安慰、扩大交往空间、发泄不良情绪的最好选择,进而最终导致手机成瘾行为的发生。具体来说,手机成瘾行为的发生原因在于那些经历负性生活事件的大学生利用手机的各种功能模块来实现其在现实生活中没有实现的心理诉求。如果大学生能在现实生活中获得较多的社会支持,手机成瘾行为会相应地减少。

社会支持指的是个体获得的来自他人或集体的物质或精神上的支持和帮助。不少研究证实良

收稿日期:2023-04-10

基金项目:湖北省心理健康教育与咨询研究会一般项目(P1314D022)

作者简介:孔令丽(1986—),女,河南省开封市人,心理学硕士,黄冈师范学院大学生心理健康教育与咨询中心讲师,主要从事大学生心理健康教育与咨询研究。



好的社会支持关系有益于身心健康,而恶劣的社会支持关系则会有损身心健康。强大的社会支持关系网可以为个体提供物质和心理援助以及信息的帮助,增加个体应对各种环境挑战的能力与信心,获得喜悦感、归属感,提高个体的自信心和自尊水平。当面临应激生活事件时,健全的社会支持系统可以缓解甚至阻止应激反应,稳定神经内分泌系统,提高社会适应力,形成健康的行为模式,从而增加积极情感体验并抑制消极情感体验。

近年来,手机成瘾已高度引起研究者的关注,但目前有关大学生手机成瘾与负性生活事件和社会支持关系的实证研究相对较少。本研究将进一步探讨大学生手机成瘾与负性生活事件和社会支持三者之间的关系,为大学生心理健康教育提供实证依据。

一、研究对象与方法

(一)研究对象

研究采用随机整群抽样的方法,随机抽取黄冈市部分高校理工类、文史类、艺术类、经济类等在校本科生大一 190 人,大二 189 人,大三 167 人,共 546 名;其中男生 284 人,女生 262 人。

(二)研究工具

本研究采用问卷调查方法,主要采用三个问卷:

大学生手机成瘾量表(MPATS):采用由华中师范大学周宗奎、熊婕等人根据 DSM. IV 和相关资料中对物质依赖和行为成瘾等的描述而编制的大学生手机成瘾倾向量表。该量表包括心境改变、戒断症状、社交抚慰和突显行为 4 个因素共 16 个题目。采用五级自评计分方式,内部一致性信度系数为 0.83,总分高于 48 可认定为手机依赖。

负性生活事件量表:青少年生活事件量表(ASLEC),该问卷涉及人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应及其他等六个方面常见的负性生活事件。每项事件的刺激强度根据对被试造成的苦恼程度分为 5 级。

社会支持量表:采用肖水源、杨德森(1987)编制的《社会支持量表》,该量表包括主观支持、客观支持及社会支持的利用度三个维度,共 10 个题目。量表重测信度为 0.92,内部一致性信度在 0.89 ~ 0.94 之间。根据本次研究对象的实际情况,将量

表中涉及“配偶”和“同事”的题目分别修改为“恋人”和“同学”,此外还去掉了涉及“儿女”的题目。

(三)统计分析

通过 SPSS 20.0 对数据进行统计分析,运用 *t* 检验、方差分析、相关分析、回归分析等方法对数据进行分析处理。

二、研究结果

(一)大学生手机成瘾倾向在不同性别、年级上的差异比较

由表 1 可知,在手机成瘾倾向及戒断症状、突显行为、社会抚慰维度上,女生显著高于男生,心境改变维度差异不显著。不同年级学生在手机成瘾倾向及戒断症状、社会抚慰、心境改变维度上不存在显著差异,只有在突显行为维度上存在年级差异,进一步事后多重比较发现,在突显行为上大二学生显著高于大一学生($P=0.008, P<0.05$)。大一大二与大三学生在突显行为维度上不存在显著差异。

表 1 大学生手机成瘾倾向在不同性别、年级上的差异比较

项目	人数/人	戒断症状	突显行为	社会抚慰	心境改变	手机依赖
男	284	14.15	8.52	6.69	6.87	36.24
女	262	15.25	9.31	7.12	7.06	38.74
<i>t</i>		-2.664	-2.914	-1.990	-1.052	-2.574
<i>P</i>		0.008	0.004	0.047	0.293	0.010
大一	190	14.200 0	8.536 8	6.563 2	6.736 8	36.036 8
大二	189	15.116 4	9.439 2	7.158 7	7.238 1	38.952 4
大三	167	14.814 4	8.766 5	7.029 9	6.958 1	37.568 9
<i>F</i>		1.598	3.797	2.510	1.911	2.748
<i>P</i>		0.203	0.023	0.082	0.149	0.065

(二)手机成瘾倾向与负性生活事件和社会支持之间的相关分析

相关分析显示:大学生手机成瘾倾向及各维度得分与社会支持均呈显著负相关,与负性生活事件及各维度得分均呈显著正相关;社会支持与负性生活事件及各维度均呈负相关(见表 2),仅丧失因子相关程度未达到统计学意义。

(三)中介效应分析

根据方杰、张敏强和邱皓政提出的偏差校正的百分位 Bootstrap 法探究社会支持在大学生负性生



活事件与手机成瘾倾向间的中介效应,抽取 5 000 个样本估计中介效应的 95% 置信区间,使用 Hayes 编制的检验中介和调节效应作用的 Process 分析插件进行检验。

表 2 大学生手机成瘾倾向与负性生活事件和社会支持得分的相关性

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 戒断症状	-														
2 突显行为	0.743 **	-													
3 社会抚慰	0.751 **	0.657 **	-												
4 心境改变	0.746 **	0.712 **	0.626 **	-											
5 手机依赖	0.943 **	0.878 **	0.847 **	0.853 **	-										
6 客观支持	-0.174 **	-0.182 **	-0.170 **	-0.158 **	-0.193 **	-									
7 主观支持	-0.129 **	-0.210 **	-0.102 *	-0.167 **	-0.169 **	0.483 **	-								
8 支持利用度	-0.072	-0.110 **	-0.105 *	-0.089 *	-0.102 *	0.310 **	0.405 **	-							
9 社会支持	-0.167 **	-0.225 **	-0.161 **	-0.185 **	-0.206 **	0.794 **	0.862 **	0.646 **	-						
10 人际关系	0.262 **	0.232 **	0.217 **	0.265 **	0.276 **	-0.145 **	-0.135 **	-0.170 **	-0.186 **	-					
11 学习压力	0.250 **	0.199 **	0.235 **	0.246 **	0.263 **	-0.150 **	-0.109 *	-0.151 **	-0.169 **	0.741 **	-				
12 受惩罚因子	0.286 **	0.309 **	0.314 **	0.350 **	0.347 **	-0.143 **	-0.089 *	-0.165 **	-0.159 **	0.676 **	0.751 **	-			
13 丧失因子	0.234 **	0.266 **	0.186 **	0.278 **	0.270 **	-0.015	0.044	-0.083	-0.008	0.516 **	0.543 **	0.648 **	-		
14 健康适应因子	0.247 **	0.301 **	0.223 **	0.245 **	0.286 **	-0.115 **	-0.061	-0.103 *	-0.114 **	0.518 **	0.558 **	0.615 **	0.653 **	-	
15 其他因子	0.341 **	0.399 **	0.321 **	0.385 **	0.403 **	-0.093 *	-0.072	-0.147 **	-0.123 **	0.657 **	0.638 **	0.794 **	0.590 **	0.654 **	-
16 负性生活事件	0.322 **	0.337 **	0.304 **	0.357 **	0.368 **	-0.136 **	-0.088 *	-0.167 **	-0.156 **	0.821 **	0.851 **	0.923 **	0.775 **	0.763 **	0.863 **

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ (下同)。

对社会支持中介效应的回归分析(见表 3)表明负性生活事件显著负向预测社会支持;当社会支持和负性生活事件同时预测手机成瘾倾向时,社会支持显著负性预测大学生手机成瘾倾向,负性生活事件显著正性预测大学生手机成瘾倾向。表 4 数

据显示负性生活事件影响大学生手机成瘾倾向间接效应。社会支持产生的间接效应的 Bootstrap 95% 置信区间不含 0 值,说明社会支持在负性生活事件与大学生手机成瘾倾向之间存在显著中介效应。

表 3 模型中变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
社会支持	负性生活事件	0.16	0.02	15.03 **	-0.16	-3.88 **
手机成瘾倾向	负性生活事件	0.40	0.16	46.27 **	0.34	8.60 **
	社会支持				-0.15	-3.99 **
手机成瘾倾向	负性生活事件	0.37	0.14	81.12 **	0.37	9.01 **

注:模型中各变量均经过标准化处理之后代入回归方程,所有数据通过四舍五入保留两位小数。

表 4 社会支持在负性生活事件和手机成瘾倾向间的中介效应分析

间接效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应
R ² _{med}	0.02	0.01	0.04	6.43%
K ²	0.03	0.01	0.05	

三、讨论

(一)手机成瘾倾向在性别和年级上的比较

本研究发现在大学生中女生手机成瘾倾向总

分和突显行为、戒断症状、社会抚慰三个因素上得分显著高于男生,在心境改变维度尽管没有统计学上的差异,女生得分依然高于男生。许多研究也得出类似的结论,谢贝^[3]等研究发现女大学生手机

依赖水平显著高于男大学生。原因有两个,一是在生活中女生比男生情感更加细腻、敏感,当遇到负性生活事件情绪低落时,女生更渴望通过表达和交流,寻求他人的支持、安慰和帮助。而在当下手机已成为我们与他人保持及时联系不可或缺的通信工具,女性更容易使用手机来建立和维护社会关系。二是在业余活动上,男生业余活动丰富,各种球类竞技性活动较多,而女生更热衷于室内活动,比如购物、刷刷、拍照等。但金莹莹、徐海^[4]、黄凯、陈思凡等^[5]研究发现男生的手机依赖比女生严重。熊婕^[6]等采用手机成瘾倾向量表(MPATS)对武汉市大学生进行调查显示:大学生手机成瘾倾向在性别上的差异无统计学意义。目前国内研究对手机依赖在性别上的差异并无统一的结论,这可能与手机依赖程度的测量与评定标准缺乏统一性、计分方式和样本选取存在差异有关。

大学生手机成瘾倾向总分及戒断症状、社会抚慰、心境改变维度得分在年级上并无显著差异,这说明了手机成瘾在大学生中的普遍性。在手机成瘾倾向各维度上,只有突显行为在年级上的差异具有统计学意义,大二学生显著高于大一学生,大一与大三、大二与大三学生之间不存在显著差异。这可能是由于大一学生刚步入大学,对新环境和新同学充满了好奇,而大二的学生已经逐渐适应了大学生活,一部分学生出现无目标,无动力的生活状态,大三学生开始准备考研或为自己的未来做规划,手机成瘾程度会有所下降。韩永佳^[7]也发现手机依赖总分在年级上并无显著差异,但大三在戒断性上得分要高于大二和大一。谢贝的研究正好与本研究结论相反,他发现大学生的手机依赖总分以及戒断症状、社会抚慰、心境改变三个分维度在年级上存在显著性差异,只在突显行为维度上不存在显著性差异,随着年级增加对手机依赖的程度越低。刘鹏^[8]研究也发现大学生手机依赖总分在年级上存在显著性差异,且手机依赖总分及各维度均值在年级上呈倒V型,手机依赖程度在大三达到顶点。

(二)手机成瘾倾向与社会支持和负性生活事件的关系

相关分析结果表明,大学生手机成瘾倾向及各维度与负性生活事件显著正相关。该结论与高

杉^[9]、何安明等研究结论相同。负性生活事件会导致个体出现较多不良情绪,显著提高个体的焦虑和抑郁程度^[10-11]。大学生面对人际冲突、学业压力、恋爱受挫等负性生活事件时,容易通过手机来逃避现实困难,手机的各种功能模块可以使其获得暂时的满足和安慰。

大学生手机成瘾倾向及各维度与社会支持显著负相关。这与谢贝、高杉等研究结论一致。何安明等^[12]研究发现与低手机依赖的个体相比,社会支持更容易对高手机依赖的个体的心理健康产生积极的影响。社会支持是人们感受到的来自外界的关心和帮助,有助于个体克服不良心境,促进身心健康。当个体感知到的社会支持水平较低时,容易借助手机来调节焦虑、抑郁、孤独等负面情绪。社会支持系统不健全的个体,更容易养成手机依赖。

社会支持及各维度与负性生活事件显著负相关,这与高杉、杨巧冬^[13]研究结论一致。健全的社会支持系统可以为个体提供丰富的信息和物质帮助;在情感上给予支持和安慰;减轻负性生活事件对个体的影响。还可以提高个体应对负性生活事件的能力,获得自信和安全感,维护个体心理健康。

中介效应检验发现,社会支持在负性生活事件与手机成瘾倾向之间存在中介作用,负性生活事件既可以直接正向预测手机成瘾倾向,也可以通过社会支持间接影响手机成瘾倾向。负性生活事件使人产生焦虑、不安、沮丧、消沉、不自信等不良的心理体验。与此相对应,手机功能中的娱乐模块、上网模块、社交模块等以其方便、快捷、隐秘等特点成为大学生寻求安慰、扩大交往空间、发泄不良情绪的最好选择,进而最终导致手机成瘾行为的发生。大学生大多背井离乡在外求学,难以在现实生活中获得足够的社会支持。联网方便、功能丰富的智能手机的使用,可以使大学生获得支持和满足。社会支持作为个体生活中的一种重要的环境资源,影响负性生活事件对手机依赖的预测作用。在校大学生的社会支持主要源于寝室同学、班级同学、不同专业与学院的同学间人际交往,以及对学校各类团体活动的参与,比如学生会、自律委员会、各类社团等有组织的活动。因此可以通过组织和开展内容

丰富多彩、具有独特价值和有意义的活动,使多数学生能积极参与到各类活动中去,在活动中体验快乐、结交朋友、锻炼能力、增强归属感,从而引导大学生把较少的精力放在手机上,减少手机依赖行为的发生。

四、建议

根据此次研究结果,大学生手机成瘾倾向与负性生活事件显著正相关;与社会支持显著负相关;社会支持在手机成瘾倾向与负性生活事件间起部分中介作用。针对手机成瘾倾向的干预,从个体和环境两方面提出以下三点建议:

首先,在个体方面,提高大学生心理健康水平,引导大学生掌握积极的认知情绪调节策略,运用灵活、理性、积极乐观的眼光看待问题,积极寻求解决方法,从而跳出由负性生活事件引发的情绪漩涡。可通过开展认知情绪调节的团体辅导、正念认知训练、手机依赖行为系统脱敏训练等,增强大学生抗挫折能力,改善情绪失控和逃避现实的行为,进而减少手机依赖行为。

其次,在学校环境方面,学校可通过时间管理、生命意义、自我价值等主题教育提高学生在手机使用上的自我修养,形成正确的娱乐观和社会价值观,增强对课堂手机使用的严格监管,培养大学生自我管理能力。在日常的学习和生活中,可设计内容丰富、体验性和参与性强的班级活动,增进学生间的交流与互动,增强情感联结和归属感,构建健全的社会支持系统,提高社会适应能力,避免沉迷于手机游戏或虚拟社交。

最后,在家庭干预环境方面,家庭是孩子生活最基础和持久的环境,会对个体的身心发展产生漫长且深刻的影响。个体手机依赖程度与积极的父母教养方式呈显著负相关,而与消极的父母教养方式呈显著正相关^[14]。父母可通过温暖的教养和情感的支持,增强个体主观幸福感。积极的教养方式有助于个体养成乐观、自信、自尊的良好心理品质,而这些良好的心理品质有助于个体形成良好的社会适应能力,能合理安排学习和生活,拥有自控力,减少手机成瘾倾向。

五、结论与展望

本研究选取了负性生活事件和社会支持两个变量来验证其与手机成瘾倾向的关系,发现社会支持在负性生活事件和手机成瘾倾向之间存在部分中介作用,为深入探讨改善大学生手机依赖提出新思路,在应对大学生手机依赖行为时,需及时干预。由于负性生活事件所引发的焦虑、恐惧、沮丧等不良的情绪,避免学生过度使用手机寻求心理安慰、发泄不良情绪。同时引导大学生积极构建健全的社会支持系统,增强大学生应对各类风险与挑战的能力,提高适应力。目前国内关于手机依赖的研究已经有很多,但在研究设计、研究对象、研究内容等方面还存在不足,研究还未形成系统的理论基础和统一的研究范式,这些不足也为未来手机依赖的研究指明了方向。首先,在研究内容与设计方面,需进一步优化,提高研究的科学性和可信性。为明确各变量与手机依赖之间的关系,后续需进一步探索各变量和层级之间的因果关系、中介或调解机制,完善手机依赖的因果研究链条。其次,在研究工具方面,需进一步完善手机依赖的理论结构,编制更具有信效度的测量工具。最后,在研究对象方面,目前关于手机依赖的研究多以青少年为研究对象,研究对象代表性有限,研究结论推广性不强。随着智能手机的广泛使用,手机依赖趋向低龄化或成人化,年龄界限不明显,后续可扩大研究对象范围。此外,对手机依赖的干预研究还处于探索阶段,今后的研究可探索通过团体辅导对大学生的认知情绪调节策略、社会支持进行干预,达到提高大学生社会支持水平、减少手机依赖的目的。

参考文献:

- [1] 中国互联网信息中心. 第47次中国互联网发展状况统计报告[R]. 北京: 中国互联网信息中心, 2021.
- [2] 何安明, 万娇娇, 惠秋平. 青少年手机依赖者的心理健康状况及与生活事件、学业倦怠的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2019(2): 410-413.
- [3] 谢贝. 大学生社交焦虑对手机依赖的影响: 社会支持的中介作用[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2017.

- [4] 金莹莹,徐海,邹森,等.医学生手机依赖与儿童期性虐待的相关关系[J].中国学校卫生,2015(12):1903-1905.
- [5] 黄凯,陈思凡,欧阳乐,等.大学生手机依赖影响因素及心理韧性预测作用[J].中国学校卫生,2019(7):1050-1052,1057.
- [6] 熊婕,涂勤建,周宗奎.大学生手机成瘾倾向特点及影响因素研究[C]//中国心理学会.第十五届全国心理学学术会议论文摘要集.北京:中国心理学会,2012:88-89.
- [7] 韩永佳.大学生手机依赖与自尊、社会支持的关系及干预研究[D].漳州:漳州师范学院,2012.
- [8] 刘鹏.大学生手机依赖与社会支持及人格特质的关系研究[D].武汉:华中师范大学,2014.
- [9] 高杉.中职幼师生负性生活事件、社会支持与手机依赖的关系及干预研究:以亳州幼儿师范学校为例[D].武汉:华中师范大学,2019.
- [10] 滕姗,赵久波,张小远,等.大学生正念和睡眠质量在负性生活事件与抑郁情绪间的链式中介作用[J].中华行为医学与脑科学杂志,2017(9):815-819.
- [11] 杨艳慧,李素萍,杜巧荣,等.抑郁症患者负性生活事件与焦虑症状的关系:神经质的调节作用[J].中华临床医师杂志(电子版),2017(3):371-374.
- [12] 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(4):494-501.
- [13] 杨冬巧.高中生生活事件、社会支持与感恩的关系研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2017.
- [14] 邓兆杰,黄海,桂娅菲,等.大学生手机依赖与父母教养方式、主观幸福感的关系[J].中国心理卫生杂志,2015(1):68-73.

(责任编辑:翟卫青)

Research on the Relationship between College Students' Mobile Phone Addiction Tendency, Negative Life Events and Social Support

KONG Lingli

(Mental Health Education and Counseling Center for College Students,
Huanggang Normal University, Huanggang, Hubei 438000, China)

Abstract: Objective: To explore the relation of mobile phone addiction tendency, negative life events and social support in college students. Methods: 546 college students were selected, including 284 males and 262 females. The Mobile Phone Addiction Tendency Scale (MPATS) for college students, Adolescent Self-Rating Life Events Check-list (ASLEC) and Social Support Revalued Scale (SSRS) were used to measure the degree of the relationship. Results: 1. The MPATS, withdrawal symptoms, salience, social comfort score were higher in female students than male students; there are no significant differences in the mobile phone dependence and the dimensions withdrawal symptoms, social comfort, and mood change among students of different grades; the salience scores were higher in the sophomores than the freshmen. 2. The mobile phone dependence of college students is in significantly positive correlation with negative life events and in significantly negative correlation with social support; social support plays the intermediary role between the mobile phone dependence and negative life events.

Key words: college students; mobile phone addiction tendency; social support; negative life events

