

孤独感对手机依赖的影响：自尊的中介作用

谢孟哲 张俊杰 武海英

(河北北方学院, 河北张家口 075000)

摘要：为研究大学生手机依赖与孤独感、自尊的关系，笔者采用大学生手机成瘾倾向量表（MPATS）、孤独量表（UCLA）以及自尊量表（SES）从某大学随机抽取 280 名学生进行问卷调查。结果表明：不同性别大学生在孤独感的水平上，不存在显著差异。但在手机依赖、自尊水平上存在显著差异。大学生手机依赖及各维度（除社交抚慰外）、孤独感均与自尊呈显著负相关；大学生手机依赖及各维度（除社交抚慰外）均与孤独感呈显著正相关；大学生手机依赖各维度间均存在显著正相关。即自尊水平越低，孤独感越高，对手机的依赖（除社交抚慰外）越严重。进一步的中介检验结果表明，大学生自尊在孤独感与手机依赖间起部分中介作用。

关键词：大学生；手机依赖；孤独感；自尊

中图分类号：B842

文献标识码：A

文章编号：2096-4609（2019）52-0264-002

一、前言

手机是把双刃剑，在丰富了我们的生活、让我们的生活更便利的同时，手机依赖也越来越成为一个备受关注的话题。有国外研究者认为，人们过度依赖、使用和不间断的渴望使用移动电话是手机依赖的直观表现^[1]。国内屠斌斌等学者依据国内调查研究的结果，认为手机成瘾是因为重复使用手机而出现的慢性或周期性的心理状态，并由此产生的持续、强烈的心理需求和行为特征^[2]。过度的手机依赖对我们的身体心理各方面都会造成不良的影响，因此，有必要对手机依赖的产生机制进行研究，为今后大学生手机依赖干预工作提供参考。

手机依赖究竟受到哪些因素的影响？学者们从生理、心理等不同方面对其进行了探讨。近年来，有学者发现孤独感对手机依赖有一定的影响。Robest Weiss 认为孤独感是个体因无法满足人际交往需要的渴望而产生的心理状态反映^[3]。如今，大学生面临人际交往、择业等压力，极易出现负性情绪，这个时候如果得不到正确的疏导，极易出现孤独感，而这个时候就极有可能因为手机的强大功能所吸引，自控能力稍弱，就有可能产生手机依赖。

在 19 世纪 90 年代，William James 在《心理学原理》一书中最早出现了自尊概念，他指出，个体的自尊水平 = 个人的实际情况 / 自己所设想的可能性。早在 20 世纪 80 年代就有学者开始研究自尊和孤独感的关系，结果表明自尊与孤独感呈显著负相关的关系。

二、研究方法

（一）被试

本研究选取的研究对象为某大学随机

抽取的 280 名本科大学生。本次调查共发放问卷 300 份，回收有效问卷 280 份，有效回收率为 93%。其中男生 98 人，女生 182 人；平均年龄（20.5±0.67）岁。

（二）研究工具

1. 大学生手机成瘾倾向量表（MPATS）
本量表由熊婕等人编制而成，共有 16 个条目，包含戒断症状、突显行为、社交抚慰和心境改变 4 个维度^[4]。采用 5 级计分，得分越高表明个体手机成瘾倾向越明显。

2. 孤独量表（UCLA）
本研究采用由 Russell 等人编制的孤

独量表。该量表共有 20 道题，采用 4 点计分法。其中条目 2、3、4、7、8、11、12、13、14、17、18（共 11 题）为正向计分，其余 9 个条目为反向计分。

3. 自尊量表（SES）
采用 Rosenberg 编制的自尊量表，共 10 个项目，4 级计分，各项目之和作为自尊分数。其中条目 1、2、4、6、7（共 5 题）为正向计分，其余 5 个条目为反向计分，得分越高表明自尊水平越高。

（三）数据处理
将收回的纸质问卷录入在 SPSS25.0 中进行统计分析。

表 1 不同性别大学生手机依赖、孤独感、自尊得分比较

	男 (98)	女 (182)	T
手机依赖	40.07±9.52	42.51±9.80	-2.00*
孤独感	42.49±8.77	43.02±7.37	-0.54
自尊	29.43±3.64	28.30±3.15	2.70**

注：*P < 0.05，**P < 0.01，***P < 0.001（下同）

表 2 大学生手机依赖及各维度与自尊、孤独感的描述性统计和相关分析

	M±SD	手机依赖	戒断症状	突显行为	社交抚慰	心境改变	孤独感	自尊
手机依赖	41.65±9.76							
戒断症状	11.38±2.44	0.73***						
突显行为	10.46±2.61	0.81***	0.60***					
社交抚慰	9.88±3.73	0.80***	0.45***	0.55***				
心境改变	9.93±3.82	0.76***	0.36***	0.46***	0.40***			
孤独感	42.84±7.88	0.24***	0.21***	0.21***	0.10	0.25***		
自尊	28.70±3.37	-0.18**	-0.17**	-0.13*	-0.06	-0.22***	-0.48***	

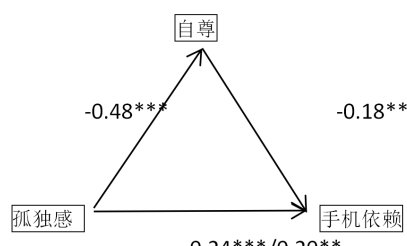


图1 自尊在孤独感与手机依赖间的中介效应

三、结果分析

由表1可得知：不同性别大学生在孤独感的水平上不存在显著差异，因而没有统计学意义。但在手机依赖及自尊水平上存在显著差异。

大学生手机依赖及各维度（除社交抚慰外）、孤独感均与自尊呈显著负相关（ $P < 0.05$ ）；大学生手机依赖及各维度（除社交抚慰外）均与孤独感呈显著正相关（ $P < 0.001$ ）；大学生手机依赖各维度间均存在显著正相关。

在控制了性别、年龄和年级后，将孤独感作为原因变量，手机依赖作为结果变量，自尊作为中介变量在spss中进行中介效应分析，结果表明自尊在孤独感和手机依赖间起部分中介作用，其中总效应值为0.242，间接效应值为0.043，直接效应值为0.199，中介效应占总效应的18%（0.043/0.242），详见图1和表3。

四、讨论

（一）手机依赖在人口学变量上的差异比较分析

本研究结果表明，与男生相比，女生对手机依赖的得分更高，这与崔玉玲、彭美等人的研究结果相一致。这与女生一般更喜欢用手机进行即时聊天、追剧等进行娱乐有关，而男生更喜欢用电脑打游戏消遣。且在社会对性别的认同这方面，人们更多地赋予女生安静、内敛这样的特质，所以女生更多的在手机中表达自己的情感，故男生与女生比较少依赖手机^[5]。在自尊水平上，男生得分高于女生，表明女生相比男生对自我的评价略低^[6]。

（二）大学生手机依赖与孤独感的关系

在大学生手机依赖及各维度与自尊、孤独感的相关分析中，除社交抚慰外，大学生手机依赖及各维度均与孤独感呈显著正相关。这说明：孤独水平越高，对手机各方面的依赖程度越高，这与国内外许多相关研究结果一致^{[7][8]}。这部分学生很有可能是现实生活中人际关系不良，孤独

表3 自尊在孤独感与手机依赖间的中介效应（ $n=280$ ）

路径	效应值
孤独感→手机依赖	0.242
孤独感→自尊→手机依赖	0.043
孤独感→手机依赖	0.199

感比较严重，借助于手机网络的虚拟性、快速性等特点，来获得心理上的满足、排解内心的孤独感。同时，也有可能是长期依赖于手机，一旦回归现实生活，便产生一种空虚、孤独感，两者是相互作用的。因此，学校可以通过加强对社团活动的组织和开展，鼓励学生积极参加到社会实践，为自己创造有意义的生活，以降低学生的孤独感水平，减少花费对手机的依赖。

（三）大学生手机依赖与自尊的关系

在大学生手机依赖及各维度与自尊、孤独感的相关分析中，除社交抚慰外，大学生手机依赖及各维度、孤独感均与自尊呈显著负相关^[6]。这说明：自尊水平越低，对手机各个维度的依赖越严重。那些低自尊的大学生可能通过网络获得存在感，提高自尊和成就感，例如通过手机游戏的胜利或通关，或自己的论点获得网友的支持，均能获得心理上的满足。这样的行为可能会导致时间花费在手机上的时间比较多，对手机产生依赖，则在人际交往方面花费的时间就较少，人际交往方面的可能会受到一定的影响，就会导致现实生活中孤独感增加。这也正与本次研究结果一致，孤独感与自尊呈显著的负相关，自尊水平越低，孤独感越高。自尊作为自我概念中的一部分，能够起到自我评价的作用，满足学生的自尊需要，让学生拥有自信，使其觉得自己有价值。学校不仅传授给学生科学文化知识，学校教师的教学态度、师生之间的关系等都会影响着学生自尊的发展。同时，学生的自尊水平也受学校中的同伴关系的影响，除了老师，学生接触最多的就是自己的同伴，同伴的行为无时无刻不作为自己的参照，通过这种比较，进而形成对自我的认知和评价，从而影响了自尊水平的发展。

（四）自尊、孤独感对大学生手机依赖的影响路径

进一步的中介检验结果表明，大学生自尊在孤独感与手机依赖间起部分中介作用。即孤独感不仅可以直接影响对手机的

依赖，而且还会通过自尊这个中介对手机依赖产生间接作用。当个体被手机的快捷性、多功能所吸引，对手机产生依赖降低自尊水平时，会助长其对孤独感的体验；同时，自尊水平越低的个体越容易出现高孤独。

【参考文献】

[1] SATOKO E, TODA M, YOSHIMURA K, et al. Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students[J]. Soc Behav Person Inter J, 2009, 37(2): 231-238.

[2] 屠斌斌, 章俊龙, 姜伊素. 大学生手机依赖倾向问卷的初步编制[J]. 和田师范专科学校学报, 2010, 29(4): 48-50.

[3] 骆思钊, 蔡笑. 孤独感的心理测量及其问题[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(3): 476-479.

[4] 熊婕, 周宗奎, 陈武等. 大学生手机成瘾倾向量表的编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(3), 222-225.

[5] 崔玉玲, 彭美, 韩玉莹等. 大学生手机依赖与自尊、孤独感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(8): 1193-1196.

[6] MOKSNES U K, MOLJORD I E, ESPNES G A, et al. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem[J]. Personality and Individual Differences, 2010, 49(5): 430-435.

[7] 陈向丽. 大学生手机成瘾与孤独感、社会支持的关系研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2015, 32(3): 365-366.

[8] 刘红, 王洪礼. 大学生的手机依赖倾向与孤独感[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(1): 66-69.

【作者简介】谢孟哲（1995-），女，硕士研究生，研究方向为心理健康教育。

【相关链接】

河北北方学院、位于河北省张家口，是一所具有硕士和学士学位授权的河北省属全日制普通本科院校，国家首批卓越农林人才教育培养计划改革试点高校。

学院前身是始建于1954年的张家口师范师专科、1923年建立的张家口农业高等专科学校和1945年建立的晋冀军区白求恩卫生学校。于2003年5月经国家教育部批准合并组建而成，是河北省北部唯一的综合性院校。