

大学生孤独感对手机成瘾倾向的影响： 生命意义感的调节作用

陆娟, 宫火良

(河南大学 教育科学学院, 河南 开封 475004)

摘要: 为了探究大学生孤独感、手机成瘾倾向和生命意义感之间的关系, 采用 UCLA 孤独量表、大学生手机成瘾倾向量表、人生意义感问卷, 选取 408 名大学生作为被试进行问卷调查。结果发现: (1) 孤独感与手机成瘾倾向呈显著性正相关, 生命意义感与手机成瘾倾向呈显著性负相关, 孤独感和生命意义感相关性不显著; (2) 孤独感和生命意义感都显著预测手机成瘾倾向, 生命意义感在孤独感和手机成瘾倾向之间的调节效应显著, 低生命意义感大学生的孤独感对手机成瘾倾向的预测力更强。因此, 大学生的孤独感能正向预测手机成瘾倾向, 生命意义感能调节二者之间的关系, 低水平的生命意义感会加剧孤独感对手机成瘾倾向的预测作用, 而高水平的生命意义感会使孤独感对手机成瘾倾向的影响较小。

关键词: 孤独感; 手机成瘾倾向; 生命意义感; 大学生

中图分类号: G444

文献标志码: A

文章编号: 1674-2494(2020)03-0095-06

近年来, 手机在人们的日常生活中发挥着越来越重要的作用。由于各种原因过度滥用手机可能导致依赖, 甚至上瘾, 使用者在身体或心理上出现不适症状, 这种现象称为手机成瘾^[1]。随着科技的不断发展, 手机的功能也在不断完善, 拍照、录像、实时聊天等功能为人们提供了方便, 且手机便捷、小巧, 集照相机、摄像机、电脑的优点于一身, 其便利性和功能性极大增加了人们使用手机的频率。根据马斯洛的需要层次理论可知, 每个人都有归属和爱的需要。当个体在现实生活中不能满足人际沟通的需求, 就会投入到网络或者其他媒介中。主客观原因都使得越来越多的大学生有手机成瘾倾向。手机成瘾是一种相对较新的人类行为现象, 手机成瘾的个体表现出心理和社交功能的受损。手机成瘾给大学生带来许多的负面影响, 如诱发生理疾病、影响休息或睡眠、影响人际关系、降低课堂学习效率、增加经济压力、降低理解能力等, 手机成瘾也可能导致人格障碍^[2]。

Martin 等人指出, 孤独的人更倾向于通过网络建立人际关系, 弥补从现实生活中不能得到的人际支持, 以降低不良情绪的影响^[3]。大学阶段是人生最重要的时期之一, 根据埃里克森的心理社会发展的八阶段理论可知, 大学是“避免孤独感, 寻求亲密感”的重要时期, 大学生渴望良好的人际关系、高质量的友谊, 处于这一人生阶段的大学生, 其人际关系需求增强, 渴望发展良好友谊, 如果现实中人际需求

收稿日期: 2020-02-15

作者简介: 陆娟(1996-), 女, 河南驻马店人, 硕士研究生, 主要研究方向为心理咨询和心理健康教育。

通讯作者: 宫火良(1976-), 男, 河南孟州人, 教授, 心理学博士, 主要研究方向为心理咨询和心理健康教育。

得不到满足,就很容易产生孤独感,进而导致紧张、焦虑、抑郁和高风险的行为,促使其沉迷手机网络中搭建自己需要的人际脉络,寻求精神寄托和支持^[4]。但是如果无节制使用手机,被各种爆炸式的信息所吸引,就会逐渐沉溺于手机而脱离现实生活,最终形成手机成瘾倾向。Davis 提出了问题性网络使用的认知-行为模型,认为社交孤立和缺少社会支持会导致网络成瘾行为的增加^[5]。患有社交恐惧症和有强烈孤独感的个体不喜欢面对面交流,更喜欢其他交流方式,特别是通过手机交流,因为这种交流方式可以减少焦虑。孤独感是网络成瘾重要的预测因素^[6]。郑燕发现孤独感、压抑感和强迫感等因素能够显著预测网络成瘾^[7]。作为一个社会物种,人类通常会在整个生命过程中寻找生命的意义和目的。追寻生命意义是人最基本的原始动机。生命意义指的是生活中的一个目的、使命或首要目标^[8]。大量研究表明,生命意义感在心理健康中起着重要的保护作用^[9-11]。生命意义感可以通过积极效应、适应性应对和乐观主义等来促进心理健康^[12-14]。逆境中的个体可以通过追求人生的目标感来减少心理上的痛苦。生命意义感与心理健康水平的提高(例如更少的身心症状、更好的心理健康)和较少的危害健康行为(例如酗酒、吸毒)相关^[15]。生命意义感还可以减少生活中创伤事件的不良影响。但如果生命意义感降低,可能导致行为能力下降、死亡风险增大。生命意义感具有目标性、重要性和连贯性^[16],但是孤独感会降低人们对生命意义的感知^[17]。

大学生孤独感和手机成瘾倾向的关系目前处于探索阶段,但很多研究忽视了调节变量的作用,事实上,并非所有孤独感较强的大学生都会出现手机成瘾倾向。缺乏生命意义感的大学生在面对不良情绪状态时,倾向于把放纵和堕落视为逃离痛苦的方法。生命意义感水平高的大学生更能正视分析自己的不良情绪,并通过积极方法改善,而不是任由消极状态持续蔓延。

一、研究方法

(一)研究对象

采用方便取样,调查河南某高校大学生 430 人,问卷统一指导语,采用无记名方式作答,在剔除答题不完整或规律性作答的无效问卷后,最终得到有效问卷 408 份,问卷回收有效率为 94.9%,其中男生 200 人(49%),女生 208 人(51%)。

(二)研究工具

1. UCLA 孤独量表

原量表由 Russell 等人编制^[18],后由汪向东等修订成中文版。本研究采用汪向东等修订的 UCLA 孤独量表中文版,共 20 个条目,采用 4 级评分^[19]。各项目分数相加后,得分越高表示个体能够体验到的孤独程度越高。在本研究中,该量表的内部一致性系数为 0.87。

2. 大学生手机成瘾倾向量表

大学生手机成瘾倾向量表由华中师范大学熊婕、周宗奎等编制而成^[20]。该问卷采用 5 点计分法,由 16 个项目组成,其 4 个维度分别为戒断症状、突显行为、社会抚慰和心境改变。在本研究中,该量表的内部一致性系数为 0.83。

3. 人生意义感问卷

由 Steger 等人编制,包括 10 个项目,采用 7 级计分^[21]。量表包括“意义存在”和“意义追求”两个维度,分别用于测量个体人生意义感的存在水平和追求程度。王孟成和戴晓阳探讨了中文人生意义感问卷在中国大学生群体中的适用性^[22]。

(三)数据处理

采用 SPSS21.0 对数据进行录入和 Pearson 相关性检验, Hayes 的 SPSS 宏插件来检验生命意义感在大学生孤独感和手机成瘾倾向之间的调节作用,置信区间的检验水平设置为 95%。

二、研究结果分析

(一) 孤独感、手机成瘾倾向和生命意义感的描述统计和相关分析

对孤独感、手机成瘾倾向和生命意义感进行描述统计和相关分析,结果见表 1。变量之间的相关分析结果表明:大学生孤独感与手机成瘾倾向呈显著性正相关,生命意义感与手机成瘾倾向呈显著性负相关,孤独感和生命意义感相关性不显著。

(二) 生命意义感在孤独感和手机成瘾倾向之间的调节效应分析

根据调节效应的检验程序,本研究首先对生命意义感、孤独感和手机成瘾倾向进行中心化处理(即变量减去其均值)。然后,以孤独感为自变量,生命意义感为调节变量,手机成瘾倾向为结果变量,使用 SPSS 中的 PROCESS 宏的模型 1 进行调节效应检验。运用 Bootstrap 分析方法进行置信区间的估计,研究共重复抽样 5 000 次,置信区间的检验水平设置为 95%,如果上下 95%的置信区间不包含 0,则调节效应具有统计学意义。在该模型中,有 408 个被试数据,结果见表 2。

由表 2 可知,孤独感可以正向预测手机成瘾倾向,生命意义感可以负

向预测手机成瘾倾向,并且孤独感和生命意义感的交互作用显著,说明生命意义感在孤独感和手机成瘾倾向之间的调节效应显著。为了更加明确生命意义感的调节作用,根据生命意义感得分的高低进行分组,把得分在平均数一个标准差以上的大学生分为高生命意义感组,把得分在平均数一个标准差以下的大学生分为低生命意义感组。结果发现,孤独感既可以预测低生命意义感低分组大学生的手机成瘾倾向($\beta=0.84, SE=0.12, t=7.07, p<0.001$),也可以预测高生命意义感组大学生的手机成瘾倾向($\beta=0.42, SE=0.10, t=4.34, p<0.001$)。孤独感和生命意义感的交互作用示意图,见图 1。与高生命意义感的大学生相比,低生命意义感大学生的孤独感对手机成瘾倾向的预测力更强一些,也就是高生命意义感可以缓冲孤独感对手机成瘾倾向的影响。

三、讨论

(一) 大学生的孤独感水平能够显著预测手机成瘾倾向

大学生孤独感水平越高,越容易出现手机依赖倾向,这和杨玮奇、高峰强等人的研究发现一致^[23-24]。

表 1 描述统计和相关分析结果

	$M \pm SD$	1	2	3
1 孤独感	47.44 \pm 7.47	1		
2 手机成瘾倾向	43.79 \pm 13.44	0.32**	1	
3 生命意义感	41.93 \pm 4.98	0.02	-0.15**	1

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$

表 2 调节效应分析结果

	手机成瘾倾向			
	β	SE	t	95%CI
孤独感	0.63	0.08	7.50***	[0.47, 0.80]
生命意义感	-0.51	0.13	-4.01***	[-0.76, -0.26]
孤独感 \times 生命意义感	-0.04	0.01	-3.02**	[-0.07, -0.01]
R^2			0.15	
F			23.18***	

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$

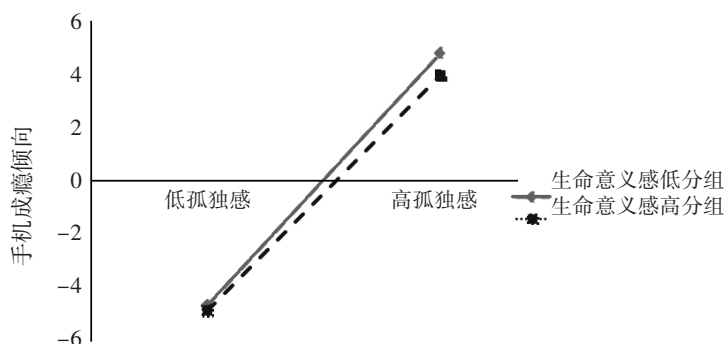


图 1 孤独感对手机成瘾倾向的预测作用简单斜率分析

成瘾的“生理-心理-社会”整合模型表明,人际关系中的疏离冷漠会让个体体验到孤独感,可能导致网络成瘾,并伴有使用时的兴奋以及停止时的痛苦,对大学生的身体和心理健康水平都造成了严重的不良影响^[25]。许多大学生沉迷于手机网络可能是为了满足马斯洛需求层次中的社交需要,即爱与归属的需要。内心的孤独感是手机成瘾的一个重要原因,孤独感程度越高的大学生,手机成瘾倾向也更明显。在现实生活中,孤独感程度高的个体经常会被周围的人孤立疏远,不被认同,他们在现实生活中缺乏足够的理解支持,就更倾向于从虚拟的网络世界里得到归属和爱,在生活中不能得到满足的心理需求,会促使个体对手机网络更加依赖,也增加了成瘾行为的风险^[26]。内心强烈的孤独感可能让大学生体验到更多的社交焦虑,这类个体更容易对周围环境和他人产生消极认知,消极认知方式更可能导致对手机的依赖和成瘾。手机上的很多娱乐功能短时间内缓解了大学生内心的孤独,给他们安慰,但也蒙蔽了他们的双眼,使他们不能摆正手机娱乐在生活中的位置;沉迷于当下的快感,逐渐丧失了长远思考的能力,也不能意识到手机依赖和成瘾让身体受到伤害,心理更加空虚,思想更加狭隘。大学生体验到的孤独感越强,就会有越多的消极情绪,如若消极情绪不能得到及时的宣泄,就会持续叠加,从而对人际支持的需求会更加强烈。但由于各种原因,现实生活中大学生的人际交往需求不能被满足,在发现通过手机获得愉悦是如此方便快捷后,他们就会沉迷于虚拟的手机网络世界,利用手机去麻痹自我。

(二) 生命意义感能够调节孤独感和手机成瘾倾向之间的关系

生命意义感在大学生孤独感和手机成瘾倾向之间起调节作用,低水平的生命意义感会加剧孤独感对手机成瘾倾向的预测作用,而高水平的生命意义感会使孤独感对手机成瘾倾向的影响较小。生命意义感与大学生的情绪情感发展有密切联系,高生命意义感可以给个体一个比较明确的生活目标、能增强个人的价值感以及生活的掌控感。生命意义感强的大学生即使感到内心孤独,缺乏陪伴和支持,也能以乐观的态度、积极健康的生活方式面对,朝自己的目标努力,从而避免依赖手机,导致手机成瘾。生命意义感低的大学生缺乏明确的生活目标,自我价值感也较低,在面对孤独、焦虑等负面情绪时,更容易消沉堕落,手机成瘾的可能性也会更大。目前,针对手机成瘾的研究越来越深入,有很多研究表明生命意义感和成瘾倾向紧密联系。例如,生命意义感和滥用药物、过度饮酒、网络成瘾呈负相关^[27-28]。Steger 等人的研究结果也表明生命意义感水平高的个体,物质滥用行为会更少^[14],而手机依赖是一种典型的物质滥用行为。个体想要获得幸福快乐,生命意义感是必不可少的。生命意义感低的大学生缺乏长远的生活目标和积极奋进的动力,觉得生活乏味没有意义,他们重点关注的是具体的、是眼前的,所以当他们感到孤独时,当前的诱惑性刺激就会更加吸引他们,更可能用手机娱乐等活动来丰富生活,也更容易有成瘾倾向和行为。

(三) 研究意义和启示

手机成瘾倾向在高校中越来越严重,它对大学生的日常学习生活有很多负面影响,必须予以解决。首先,要尽可能减低学生的孤独感水平。在遇到负性事件,出现消极情绪时,要引导大学生冷静处理,积极和老师、同学、朋友等进行沟通,不能一味逃避,更不要独处,以减少孤独体验的发生。学校也要关注学生的人际状况,积极组织人际交往的活动,充分发挥学校心理咨询中心的作用,开展增进友谊的团体辅导活动,避免学生因缺少人际交往而增加孤独感,也就降低了手机成瘾倾向发生的可能性。还要培养学生的自律能力,合理使用手机,避免陷入手机成瘾。其次,要提升学生的生命意义感。在对学生的教育和管理中,要引导学生追求积极的和高水平的生命意义,而不能一味贪图享乐和个人舒服,通过开展学术讲座等帮助学生从多方面认识自我、接纳自我,更加主动去寻求生命意义。日常生活中,要鼓励学生多参加体育锻炼,体育锻炼与生命意义感有密切的联系,可以提高生命意义感。另外,可以采取一些干预措施来提升生命意义感,比如人生回顾干预、存在主义治疗手段等。当代大学生更要深刻明白,人都是独立的生命个体,每个人的心理世界都无法完全和别人分享,这也是人类存在的

基本状态,每个人都要寻找自己的价值和生命意义,提升自己的精神境界。即使遇到孤独等负面情绪时,也能降低不良行为的发生。

四、结论

第一,大学生孤独感与手机成瘾倾向显著正相关,生命意义感与手机成瘾倾向显著负相关,孤独感和生命意义感相关性不显著。

第二,孤独感可以正向显著预测手机成瘾倾向,生命意义感可以负向显著预测手机成瘾倾向。

第三,生命意义感在孤独感和手机成瘾倾向之间起调节作用。与高生命意义感的大学生相比,低生命意义感大学生的孤独感对手机成瘾倾向的预测力更强一些,也就是高生命意义感可以缓冲孤独感对手机成瘾倾向的影响。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] Christian M, Konrad B, Bernd L, et al. Recorded Behavior as a Valuable Resource for Diagnostics in Mobile Phone Addiction: Evidence from Psychoinformatics[J]. Behavioral Sciences, 2015, 5(4): 434-442.
- [3] Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students[J]. Computers in Human Behavior, 2000, 16(1): 13-29.
- [4] 杨辰, 王文秀, 孙晋海. 网络成瘾青少年的社会适应性特征[J]. 中国特殊教育, 2010(8): 85-90.
- [5] Davis R A. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use[J]. Computers in Human Behavior, 2001, 17(2): 187-195.
- [6] Ceyhan A A, Ceyhan E. Loneliness, Depression, and Computer Self-Efficacy as Predictors of Problematic Internet Use[J]. Cyber Psychology & Behavior, 2008, 11(6): 699-701.
- [7] 郑燕. 网络使用和网络成瘾行为的心理学研究[D]. 杭州: 浙江大学, 2004.
- [8] Steger M F, Bundick M J, Yeager D. Meaning in Life[J]. Encyclopedia of Adolescence, 2009(3): 1666-1677.
- [9] Jim H S, Andersen B L. Meaning in Life Mediates the Relationship Between Social and Physical Functioning and Distress in Cancer Survivors[J]. British Journal of Health Psychology, 2011, 12(3): 363-381.
- [10] Kiang L, Fuligni A J. Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds[J]. Journal of Youth & Adolescence, 2010, 39(11): 1253-1264.
- [11] Steger M F, Frazier P. Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being[J]. Journal of Counseling Psychology, 2005, 52(4): 574-582.
- [12] Hicks J A, Trent J, Davis W E, et al. Positive Affect, Meaning in Life, and Future Time Perspective: An Application of Socioemotional Selectivity Theory[J]. Psychology & Aging, 2012, 27(1): 181.
- [13] Park C L, Malone M R, Suresh D P, et al. Coping, Meaning in Life, and Quality of Life in Congestive Heart Failure Patients[J]. Quality of Life Research, 2008, 17(1): 21-26.
- [14] Ho M Y, Cheung F M, Cheung S F. The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-being [J]. Personality and Individual Differences, 2010, 48(5): 658-663.
- [15] László Brassai, Piko B F, Steger M F. Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? [J]. International Journal of Behavioral Medicine, 2011, 18(1): 44-51.
- [16] Martela F, Steger M F. The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance[J]. The Journal of Positive Psychology, 2016, 11(5): 531-545.
- [17] Stillman T F, Baumeister R F, Lambert N M, et al. Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion[J]. Journal of Experimental Social Psychology, 2009, 45(4): 686-694.

- [18] Russell D, Peplau L A, Cutrona C E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminate Validity Evidence [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 39(3): 472-480.
- [19] 汪向东, 王希林, 马 弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [20] 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.
- [21] Steger M F, Frazier P, Oishi S, et al. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53(1): 80-93.
- [22] 王孟成, 戴晓阳. 中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性[J]. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(5): 459-461.
- [23] 杨玮奇. 大学生社会支持、孤独感与手机依赖的关系研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2015.
- [24] 高峰强, 张雪凤, 耿靖宇, 等. 孤独感对手机成瘾的影响: 安全感与沉浸的中介作用[J]. *中国特殊教育*, 2017(7): 53-58.
- [25] 刘树娟, 张智君. 网络成瘾的社会-心理-生理模型及研究展望[J]. *应用心理学*, 2004, 10(2): 48-54.
- [26] 邓林园, 方晓义, 万晶晶, 等. 大学生心理需求及其满足与网络成瘾的关系[J]. *心理科学*, 2012(1): 123-128.
- [27] Thurang A, Bengtsson Tops A. Living an Unstable Everyday Life While Attempting to Perform Normality—the Meaning of Living as an Alcohol-Dependent Woman[J]. *Journal of Clinical Nursing*, 2013, 22(3-4): 423-433.
- [28] Zhang Y, Mei S, Li L, et al. The Relationship Between Impulsivity and Internet Addiction in Chinese College Students: A Moderated Mediation Analysis of Meaning in Life and Self-Esteem[J]. *PLOS ONE*, 2015, 10(7): e0131597.

The Influence of Loneliness to the Tendency of Cell Phone Addiction of College Students: Moderating of Meaning in Life

Lu Juan, Gong Huoliang

(School of Education, Henan University, Kaifeng, Henan 475004, China)

Abstract: In order to explore the relationship between loneliness, the tendency of cell phone addiction and meaning in life, 408 college students were selected as subjects by UCLA Loneliness Scale, cell phone addiction tendency scale and meaning in life questionnaire. The results showed that: (1) There was a significant positive correlation between loneliness and cell phone phone addiction, a significant negative correlation between meaning in life and cell phone addiction, but no significant correlation between loneliness and meaning in life. (2) Loneliness and meaning in life significantly predicted the tendency of cell phone addiction. The moderating effect of meaning in life on loneliness and tendency of cell phone addiction was significant. The loneliness of college students with low meaning in life had stronger predictive power on the tendency of cell phone addiction. Therefore, the loneliness of college students can positively predict the tendency of cell phone addiction, and the meaning in life can moderate the relationship between them. The low level meaning in life will aggravate the prediction effect of loneliness on the tendency of cell phone addiction, while the high level meaning in life will make the influence of loneliness on the tendency of cell phone addiction less.

Key words: loneliness; the tendency of cell phone addiction; meaning in life; university students

(责任编辑 石丽娟)