

# 大学生社会支持、自尊与手机依赖的关系探究

杜卓阳\*, 华逸获

圣玛丽大学, 加拿大 哈利法克斯

收稿日期: 2022年9月16日; 录用日期: 2022年10月21日; 发布日期: 2022年10月31日

## 摘要

互联网越来越离不开我们的生活, 聊天工具如微信、QQ的普及使用、微博、豆瓣等娱乐信息软件的受欢迎、腾讯视频等视频网站的深入人心, 手机支付等功能的越来越丰富化, 使用频率快速增加, 大学生学习效率、生活、心理可能被手机依赖所困扰。探究大学生社会支持、自尊与手机依赖的关系、寻求解决途径利于大学生的健康成长。本研究向334名在校大学生采用由肖水源等人编制的《社会支持评定量表》、Rosenberg编制的《自尊量表》和熊婕等人编制的《大学生手机成瘾倾向量表》通过问卷星向在校大学生发放问卷, 收集、分析数据, 结果如下: 1) 不同性别的大学生在手机依赖的突显行为维度存在显著差异; 在社会支持的客观支持维度存在显著差异; 2) 不同出生地的大学生在社会支持的客观支持维度存在显著差; 3) 不同年级的大学生在手机依赖的戒断症状维度存在显著差异; 4) 大学生社会支持、自尊均与手机依赖呈显著负相关; 5) 手机依赖水平不同的大学生在社会支持上存在非常显著差异; 在自尊上存在显著差异; 6) 在大学生社会支持与手机依赖的关系中, 自尊部分起中介作用: 即社会支持通过自尊间接对大学生手机依赖进行预测。

## 关键词

大学生, 社会支持, 自尊, 手机依赖

# The Relationship between College Students' Social Support, Self-Esteem, and Mobile Phone Dependence

Zhuoyang Du\*, Yidi Hua

Saint Mary's University, Halifax Canada

Received: Sep. 16<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 21<sup>st</sup>, 2022; published: Oct. 31<sup>st</sup>, 2022

\*通讯作者。

## Abstract

The Internet is becoming increasingly integrated into our daily lives. With the popularity of chat tools like WeChat and QQ, the popularity of entertainment information software like Weibo and Douban, the popularity of video sites like Tencent Video, and the growing use of mobile payment and other functions Enriched, the frequency of use is rapidly increasing, and mobile phone dependence may interfere with college students' learning efficiency, life, and psychology. To investigate the relationship between college students' social support, self-esteem, and mobile phone dependence, and to seek solutions to college students' healthy development, 334 college students participated in this study, using the "Social Support Rating Scale" developed by Xiao Shuiyuan and others, the "Self-esteem Scale" developed by Rosenberg, and the "College Students' Mobile Phone Addiction Tendency Scale" developed by Xiong Jie and others. Wenjuanxin was used to distribute questionnaires to college students in order to collect and analyze data. The outcomes are as follows: 1) College students of different genders differ significantly in the dimensions of prominent behaviors that mobile phones rely on, as well as in the dimensions of objective support and social support; 2) There are significant differences in the objective support dimensions of social support for college students from different birthplaces; 3) There are significant differences in the dimensions of withdrawal symptoms of cell phone dependence among college students of different grades; 4) Social support and self-esteem of college students are significantly negatively correlated with mobile phone dependence; 5) College students with different levels of mobile phone dependence have very significant differences in social support; there are significant differences in self-esteem; 6) In the relationship between college students' social support and mobile phone dependence, self-esteem plays an intermediary role: that is, social support indirectly predicts college students' mobile phone dependence through self-esteem.

## Keywords

College Students, Social Support, Self-Esteem, Mobile Phone Dependence

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

网络、流量、通讯已经贯穿到每个人生活的方方面面,手机功能的完善和丰富,我们的生活越来越离不开手机。其中,大学生是手机用户的主要群体之一,其与手机使用之间的关系也越来越被国内外许多研究者关注。手机丰富的功能带来的便利极大地满足了大学生的学习与生活,但是随着手机使用频率的不断增加,产生了部分大学生手机依赖的问题弊端。学者柴晶鑫定义手机依赖是个体长时间使用手机,痴迷并且心理和社会功能受损。若每天使用时间超过4小时,即为长时间痴迷使用手机(柴晶鑫, 2017)。随着智能手机普及率上升,智能手机的过度使用是一个全球社会问题。对智能手机成瘾量表(Lin et al., 2014)的因子分析中,智能手机成瘾包括耐受性、戒断、强迫症状和功能障碍,它们都是网络成瘾方面的变体(Block, 2008);因为智能手机的一个重要特点是使用基于互联网的应用程序。根据第48次中国互联网络发展状况统计报告,截至2021年6月,中国网民规模已达10.11亿,其中99.6%使用智能手机上网(曹霁, 2021)。以往的研究发现,青少年智能手机成瘾的患病率为22.8% (Zou et al., 2019),大约21.3%的

成年人有智能手机成瘾(Long et al., 2016)。Chen 等人(2016)的研究显示大学生手机依赖会对其自身的学习、生活、身心健康造成较大的影响。为了对大学生手机依赖存在的问题提供一定的依据,帮助大学生正确使用手机,面对大学生活,本研究探讨大学生社会支持与手机依赖的关系,并检验自尊在其中的中介作用。

社会支持是感受到来自他人的关心和支持,研究表明,缺乏现实社会支持是大学生手机依赖的一个重要因素。学者肖水源根据我国的社会特点提出社会支持主要由主观社会支持,客观社会支持与支持的利用度三方面组成(韦耀阳, 2012)。研究学者韦耀阳(2012)通过调查发现社会支持可以反向预测手机依赖,社会支持程度越高,个体产生手机依赖的可能性越低,即高社会支持能有效减轻手机依赖的表现(肖水源, 1994)。

然而,大多研究社会支持与手机依赖的直接关系,很少有探讨社会支持起作用的具体机制。在查阅相关文献后,本论文讨论自尊在里面的中介作用。自尊是一种情感体验,自重自爱、并受到他人、集体和社会尊重,是个人基于自我评价产生和形成的。社会支持和自尊可能通过中介作用联合作用于大学生手机依赖。较高的社会支持利于自尊发展,学者 Bianchi 和 Phillips (2005)表示外向性和自尊降低的人格特征可以预测手机依赖的症状。另有研究显示,手机成瘾与自尊相关,高自尊对手机成瘾有积极的预防作用,个体对自我认知不良产生低水平的自尊,于是成功感、他人的认可和理解等自尊感的获得便通过依赖手机等虚拟途径来实现。在以往的研究中,自尊对手机成瘾的预测作用一般被解释为,自尊心低的个体在现实世界中通常会面临人际关系的困扰,因此他们往往需要在情感关系中获得安全感(Billieux, 2012),而手机的间接通信满足了他们的需求(例如,短信满足了安全需求并弥补了对社会损失的恐惧; Bianchi & Phillips, 2005)。因此,自卑的人可能会过度使用手机。此外,实际社会支持的平均值越高,由于智能手机误用而导致的整体健康、躯体和心理症状越少,社交媒体使用程度越低,青少年参与社会群体的程度越高(Al-Kandari et al., 2021)。社会支持可以分散人们对手机的过度关注,对智能手机的过度使用有一定缓冲作用。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究以采用方便抽样,以中国大陆地区在读大学生作为研究对象,共发放问卷 334 份,剔除无效问卷,回收有效问卷共计 322 份,其中男生 141 人(43.8%),女生 181 人(56.2%)。回收率为 96.41%,被试的基本情况见表 1。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 《社会支持评定量表》

本研究采用了肖水源(1994)编制并加以修订的《社会支持评定量表》,适用于一般人群测量其从自己的社会关系(家人、朋友、同伴)中获得的客观支持、个人对这种支持的主观感受和利用情况。该问卷共有十个条目,得分越高表示社会支持程度越高。分量表的相关系数均在 0.462 到 0.664 之间,有较高的结果效度;重测信度为 0.92,各分条目一致性系数在 0.89~0.94 之间。

#### 2.2.2. 《自尊量表》

本研究采用了 Rosenberg (1965)编制的《自尊量表》,考察个体外显的和整体的自尊,包括积极和消极的自我评价,统合成整体来测量单一维度的整体自尊水平。该量表四级评分,5 个条目正向计分,5 个条目反向计分,总分是 10~40 分,分值越高,自尊程度越高。内部一致性信度为 0.783,重测信度为 0.729。

**Table 1.** Basic information of the participants  
**表 1.** 被试基本情况

人口学变量	组别	人数	百分比%
性别	男	141	43.8
	女	181	56.2
生源地	农村	178	55.3
	城市	144	44.7
年级	大一	72	22.4
	大二	77	23.9
	大三	75	23.3
	大四	98	30.4
是否独生子女	是	127	39.4
	否	195	60.6
专业	文史类	158	49.1
	理工类	164	50.9

### 2.2.3. 《大学生手机成瘾倾向量表》

本研究采用了熊婕等人(2012)编制的《大学生手机成瘾倾向量表》。量表共 16 个题, 分为 4 个维度: 突显行为、心境改变、社交抚慰和戒断症状, 5 点利克特计分, 得分越高, 表明手机依赖的程度越高。总量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.83, 4 个因素的  $\alpha$  系数在 0.55~0.80 之间; 总量表的重测信度为 0.91, 信效度较好。低分组即没有手机依赖, 分为 16~31; 中间组表示可能存在手机依赖, 分为 32~56; 高分组表示可以确定为具有手机依赖倾向, 分为 57~80。

### 2.3. 施测过程

本研究将人口统计学信息, 社会支持评定量表、自尊量表和大学生手机成瘾倾向量表结合在一起, 通过问卷星的方式以方便抽样分发给上海市, 江苏省及海南省三地大学的在读中国大学生, 并通过此收集问卷, 进行有效地剔除、初步整理。

### 2.4. 数据处理

收集到的数据导入 SPSS, 采用 SPSS25.0 软件及 process 插件进行统计分析。

## 3. 研究结果

### 3.1 大学生社会支持和自尊现状

#### 3.1.1 大学生社会支持和自尊总体情况

由表 2 可知, 社会支持得分最高分 54 分, 最低分 22 分, 平均得分是 35.85 分。量表的总得分越高, 社会支持越好, 所以看出大学生的社会支持较好。每个因素的得分由高到低依次是: 主观支持, 客观支持, 对社会支持的利用度。大学生自尊得分最高分 38 分, 最低分 13 分, 平均得分是 27.94 分。量表的总分范围是 10~40 分, 分值越高, 自尊程度越高, 所以看出大学生的自尊情况较好。

**Table 2.** College students' social support and self-esteem  
**表 2.** 大学生社会支持和自尊

	M	SD	Max	Mm
社会支持	35.85	5.46	54.00	22.00
客观支持	9.10	2.46	19.00	3.00
主观支持分	19.42	3.30	28.00	12.00
对社会支持的利用度	7.33	1.58	12.00	4.00
自尊	27.94	4.40	38.00	13.00

### 3.1.2. 不同性别大学生社会支持和自尊的差异比较

对被试在量表的得分进行差异检验, 大学生的社会支持及其各维度和自尊在是否独生、专业、年级上均没有显著差异。关于性别人口学变量见表 3。由表可知, 性别在客观支持维度上存在非常显著差异( $t = -2.698, p < 0.01$ ), 且女生显著大于男生。而在社会支持总分和其余两个维度上并不存在显著差异。不同性别大学生的自尊得分并不存在显著差异。

**Table 3.** The difference of social support and its dimensions and self-esteem among college students of different genders  
**表 3.** 不同性别大学生社会支持及其各维度、自尊的差异

	男(n = 141)		女(n = 181)		t	p
	M	SD	M	SD		
社会支持	35.19	5.49	36.35	5.39	-1.898	0.059
客观支持	8.68	2.38	9.42	2.48	-2.698**	0.007
主观支持	19.23	3.30	19.56	3.30	-0.890	0.374
对支持的利用度	7.29	1.65	7.37	1.53	-0.415	0.679
自尊	27.57	4.62	4.21	28.23	-1.332	0.184

注: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ , 下同。

### 3.1.3. 不同出生地大学生社会支持和自尊的差异

由表 4 可知, 不同出生地的大学生社会支持总分( $t = -2.002, p < 0.05$ )和客观支持( $t = -2.344, p < 0.05$ )维度上存在显著差异, 城市显著大于农村。不同出生地的大学生自尊得分并不存在显著差异。

**Table 4.** Differences in social support and its dimensions and self-esteem among college students from different places of birth  
**表 4.** 不同出生地大学生社会支持及其各维度、自尊的差异

	农村(n = 178)		城市(144)		t	p
	M	SD	M	SD		
社会支持	35.29	5.11	36.53	5.80	-2.002*	0.046
客观支持	8.81	2.44	9.45	2.46	-2.344*	0.020
主观支持	19.16	3.15	19.74	3.46	-1.555	0.121
对支持的利用度	7.33	1.54	7.34	1.64	-0.81	0.935
自尊	27.87	4.26	28.04	4.58	-1.765	0.721

### 3.2. 大学生手机依赖现状

#### 3.2.1. 大学生手机依赖总体情况

由表 5 可知, 手机依赖最高得分 80 分, 最低分 16 分, 平均得分是 46.63 分, 由评分标准中间组范围是 32~56 分, 表示可能存在手机依赖, 可以看出大学生可能存在手机依赖。每个因素的得分由高到低依次是戒断症状, 突显行为, 社交抚慰, 心境改变。

**Table 5.** Analysis of the overall situation of college students' mobile phone dependence

**表 5.** 大学生手机依赖总体情况分析

	M	SD	Max	Min
手机依赖	46.63	11.15	80.00	16.00
戒断症状	18.59	4.72	30.00	6.00
突显行为	10.63	3.35	20.00	4.00
社交抚慰	8.92	2.62	15.00	3.00
心境改变	8.49	2.56	15.00	3.00

#### 3.2.2. 不同性别大学生手机依赖的差异比较

对被试在量表的得分进行独立样本 T 检验, 大学生手机依赖及其各维度在出生地、是否独生、专业上均没有显著差异。关于性别人口学变量结果见表 6。由表可知, 不同性别的大学生在手机依赖总分上存在显著差异( $t = 2.023, p < 0.05$ ), 在突显行为得分上存在非常显著差异( $t = 3.223, p < 0.01$ )。且男生的手机依赖总分和突显行为得分显著高于女生。

**Table 6.** Differences in mobile phone dependence among college students of different genders

**表 6.** 不同性别大学生手机依赖的差异

	男(n = 141)		女(n = 181)		t	p
	M	SD	M	SD		
手机依赖	48.09	12.28	45.50	10.06	2.023*	0.044
戒断症状	18.90	5.07	18.35	4.43	1.025	0.306
突显行为	11.31	3.59	10.11	3.05	3.223**	0.001
社交抚慰	9.16	2.76	8.73	2.49	1.460	0.145
心境改变	8.72	2.69	8.31	2.46	1.415	0.158

#### 3.2.3. 不同年级大学生手机依赖的差异比较

由表 7 可知, 不同年级的大学生在戒断症状这个维度上得分存在显著差异( $F = 2.73, p < 0.05$ ), 通过事后检验可知, 大四戒断症状的得分显著高于大二、大三。并且不同年级的大学生在手机依赖总分上, 差异达到边缘显著(见图 1)。

**Table 7.** Differences in mobile phone dependence and its difficulty among college students of different grades  
**表 7.** 不同年级大学生手机依赖及其各难度的差异

	大一		大二		大三		大四		F
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
手机依赖	48.93	10.60	44.68	10.01	45.17	11.64	47.60	11.72	2.523
戒断症状	19.22	4.58	17.75	4.64	17.85	4.80	19.35	4.70	2.73*
突显行为	11.36	3.43	9.99	3.13	10.61	3.08	10.62	3.58	2.114
社交抚慰	9.47	2.41	8.65	2.32	8.68	2.82	8.92	2.79	1.562
心境改变	8.88	2.58	2.58	2.56	8.03	2.48	8.71	2.58	1.783

### 3.3. 手机依赖水平不同的大学生社会支持差异分析

没有手机依赖为低分组(16~31分);可能存在手机依赖为中间组(32~56分),可以确定为具有手机依赖倾向为高分组(57~80分)。由表8可知,大学生不同水平的手机依赖在社会支持总分存在非常显著差异( $F = 4.82, p < 0.01$ ),在主观支持维度上存在非常显著差异( $F = 7.27, p < 0.01$ ),通过事后检验可知,手机依赖低分组的社会支持和主观支持均显著高于中间组、高分组。

**Table 8.** Differences in social support and its dimensions of college students with different levels of mobile phone dependence  
**表 8.** 手机依赖水平不同的大学生在社会支持及其各维度上的差异

	低分组(N = 34)		中间组(N = 231)		高分组(N = 57)		F
	M	SD	M	SD	M	SD	
社会支持	38.59	5.21	35.67	5.66	35.32	4.02	4.82**
客观支持	9.44	2.48	9.07	2.55	8.98	2.20	0.39
主观支持	21.47	3.52	19.28	3.313	19.14	2.59	7.27**
对社会支持的利用度	7.68	1.25	7.32	1.69	7.19	1.22	1.04

### 3.4. 手机依赖水平不同的大学生自尊差异分析

由表9可知,大学生不同水平的手机依赖在自尊存在显著性差异( $F = 3.587, p < 0.05$ ),通过事后检验可知,手机依赖高分组的自尊显著低于中间组、低分组。

**Table 9.** Differences in the dependence of college students with different levels of mobile phone dependence  
**表 9.** 手机依赖水平不同的大学生依赖上的差异

	低分组(N = 34)		中间组(N = 231)		高分组(N = 57)		F
	M	SD	M	SD	M	SD	
社会支持	29.26	5.15	28.18	4.25	26.88	3.90	3.578**

### 3.5. 大学生社会支持、自尊与手机依赖的相关分析

使用皮尔逊相关对三个变量进行相关分析, 得出的结果如表 10 所示。由表可知, 社会支持总分、自尊与手机依赖总分及其各维度存在显著负相关, 自尊与社会支持及其各维度存在显著正相关。

**Table 10.** Correlation analysis of social support, self-esteem and mobile phone dependence among college students  
**表 10.** 大学生社会支持、自尊和手机依赖的相关分析

	戒断症状	突显行为	社交抚慰	心境改变	手机依赖	自尊
客观支持	-0.094	-0.227**	-0.135*	-0.108	-0.164**	0.216**
主观支持	-0.199**	-0.292**	-0.266*	-0.261**	-0.294**	0.271**
对社会支持的利用度	-0.103	-0.146**	-0.131**	-0.137*	-0.150**	0.137**
社会支持	-0.195**	-0.324**	-0.262**	-0.248**	-0.298**	0.302**
自尊	-0.167**	-0.388**	-0.252**	-0.218**	-0.297**	1

### 3.6. 大学生社会支持、自尊与手机依赖的中介效应分析

#### 3.6.1. 自尊对大学生社会支持与手机依赖的中介效应检验

采用 Hayes 编制的 SPSS 宏中的 Model4 模型, 对自尊在社会支持与手机依赖之间关系中的中介效应进行检验。结果见表 11。由表可知, 社会支持对手机依赖预测作用显著( $t = -5.59, p < 0.001$ ), 且放入中介变量后, 社会支持对手机依赖预测作用依然显著( $t = -4.21, p < 0.001$ ), 社会支持对自尊的正向预测作用显著( $t = 5.66, p < 0.001$ ), 自尊对手机依赖的负向预测作用也显著( $t = -4.46, p < 0.001$ )。由  $C = C' + ab$ ,  $a$  显著,  $b$  显著,  $C'$  显著, 自尊在社会支持和手机依赖之间起部分中介作用。

**Table 11.** Mediation model of self-esteem  
**表 11.** 自尊的中介模型

结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	t
手机依赖	社会支持	0.2984	0.0891	31.2874***	-5.5935***
自尊	社会支持	0.3017	0.0910	32.0527***	5.6615***
手机依赖	自尊	0.3687	0.1360	25.0985***	-4.4611***
	社会支持				-4.2115***

#### 3.6.2. 自尊对大学生社会支持与手机依赖的中介效应分析

采用 SPSS 中的 Process 插件考察自尊在社会支持与手机依赖之间的中介作用。结果见表 12。

由表可知, 该直接效应(-0.47)和中介效应(-0.14)分别占总效应的 77.04%、22.96%。社会支持对手机依赖影响的直接效应及自尊的中介效应的 bootstrap95% 置信区间的上、下限均不包含 0, 表明社会支持不仅能直接预测手机依赖, 而且能通过自尊的中介作用预测手机依赖。

**Table 12.** Total effect, direct effect and mediating effect  
**表 12.** 总效应、直接效应及中介效应

	效应值	Boot 标准误	BOOT CI 下限	BOOT CI 上限	相对效应值
总效应	-0.6092	0.1089	-0.8235	-0.3950	
直接效应	-0.4693	0.1114	-0.6886	-0.2501	77.04%
中介效应	-0.1399	0.0464	-0.2399	-0.0607	22.96%

## 4. 讨论与分析

### 4.1. 大学生社会支持和自尊现状分析

根据本次问卷调查结果, 所调查的大学生在整体上的社会支持、自尊水平较好。其中, 主观支持得分最高, 对支持的利用度较低, 这代表着虽然大学生得到的社会支持较多, 但是大多是主观支持, 然而在对支持的利用度上较低, 这表示大学生对倾诉方式、求助方式和参加活动等方面的社会支持的主动利用存在不足, 需要重视和提高。

在性别方面: 大学生社会支持差点差异显著, 在主观支持、对支持的利用度上没有显著差异, 在客观支持上存在非常差异性显著( $t = -2.698, p < 0.01$ ), 这与王道阳和姚本先(2012)关于女大学生比男生在获得客观支持、在物质支持和沟通的数量和质量方面稳定性更强的研究结果相同。一般来说, 男孩在大学里的被期望的更高, 更值得信任, 他们也希望被别人视为一个能独立解决问题的心理生理学的人, 所以他们很少主动和别人谈论他们的烦恼、寻求帮助, 甚至会有部分极端的大学生不愿意参加集体性的活动, 失去参加集体活动的兴趣。

在出生地方面: 大学生的社会支持有差异显著( $t = -2.002, p < 0.05$ ), 且城市大学生得分显著高于农村大学生; 主观支持、对支持的利用度上没有显著差异; 在客观支持维度上, 城市大学生得分显著高于农村大学生( $t = -2.344, p < 0.05$ )。笔者认为原因可能是农村的经济等客观条件没有城市的好, 但是相对于城市独生子女而言可以获得更多的情感方面的支持, 同时, 时代不断发展的同时要求不断推进城市化进程, 农村与城市的生活条件、环境、教育等方面的差距不断缩小, 从而使得主观支持维度以及对支持的利用度维度上的得分在出生地上并没有出现太大的差异。在我们今后的生活中, 随着互联网的越来越普及、在经济发展上农村不断追赶着城市, 他们之间的差距会越来越小甚至也将可能会出现在社会支持总分上的差异越来越小甚至不存在显著差异。大学生的自尊在所研究的人口学变量中均不存在显著差异。笔者认为, 自尊主要是一种情感上的体验, 个人纵向横向地自我评价、能力评价、自我尊重, 关键在于大学生正确认识自我、对自我效能感的体现, 所以跟外界的影响因素影响较小。

### 4.2. 大学生手机依赖现状分析

在性别方面, 大学生只在突显行为这个维度上有非常显著的差异( $t = 3.223, p < 0.001$ ), 且男生显著高于女生。这与过去学者提出女性手机依赖的比例一般高于男生或者与张峰学者认为没有差异的结论不一致。笔者认为, 可能是随着手机游戏的发展和推广, 手机游戏比电脑游戏更便利, 会被更多地被吸引和使用, 从而男性大学生的手机依赖程度有了一定的提升。但黄龙、赵勋(2017)认为男性大学生比女性大学生更容易产生手机依赖。其实, 受性别这个先天的因素影响, 他们本来的兴趣、爱好就不同: 男生更倾向于游戏设备、电脑、手机配置等相关领域, 而女大学生更偏爱女生之间聊天、逛街购物、生活。从自律来说, 在对待学习上, 女性大学生分配在学习的时间通常比男大学生更多一些, 对待学习任务比男大

学生更认真、自我控制力偏强。所以,在大学生中,男生比女生在手机上花费的时间可能更多。

在年级方面,大学生手机依赖总分差点显著差异,大一、大二高于大三,可能是由于大三的大学生是处于就业还是继续深造的选择关键时期。戒断症状在年级上存在显著差异( $F = 2.73, p < 0.05$ ),大四显著高于大二和大三( $p < 0.001$ )。马利艳和雷雳(2008)曾发现在使用即时通讯服务上面初二比初一年级更容易使用。Thoméé 等人(2011)发现对于手机使用问题,如果使用年限越长,那么便越容易产生。所以可能是大四学生使用手机年限较长从而产生其与大二、大三之间的差异。

#### 4.3. 手机依赖水平不同的大学生社会支持分析

手机依赖低分组的社会支持和主观支持比中、高分组高。这与学者韩永佳曾提出的不同水平的手机依赖在社会支持存在显著差异的结论是一致的。笔者认为这说明较低的社会支持(特别是较低的主观支持)会让大学生因渴望寻求情感支持从而更容易产生手机依赖,社会支持较高的人对手机的依赖较小(甚至不存在手机依赖),使用手机便更合理。

#### 4.4. 手机依赖水平不同的大学生自尊分析

手机依赖高分组的自尊比中、低分组低,这与学者韩永佳在自尊得分上手机依赖高分组显著低于低分组的结论是一致的。说明低自尊的大学生比高自尊的大学生更容易存在沉迷手机耽误学习和正常的人际交往的手机依赖现象,也就是说大学生自尊高,更能合理使用手机。笔者认为可能是因为低自尊的大学生不自信、羞于当面表达自我和情感,对自己有着较低的评价,产生自我怀疑,但通过手机与人交流会让他们更自在,即使讲错了话或者发错了消息也可以及时撤回,不用担心别人多想和自己尴尬,低自尊的同学更多的可能依靠手机上的游戏、娱乐网站、视频、小说等打发时间。另一方面,大学生的这个时期处于青春后期、成年早期,更多地是脱离父母与同伴建立亲密关系,自我意识得到加强,通过与同伴交流获得更多的自我认同和愉快的心灵体验,提高了自己的社交自尊。高自尊的大学生更自律更开朗,更倾向于与人交流和沟通,在学校更倾向于社团活动,所以手机依赖较低甚至没有手机依赖。

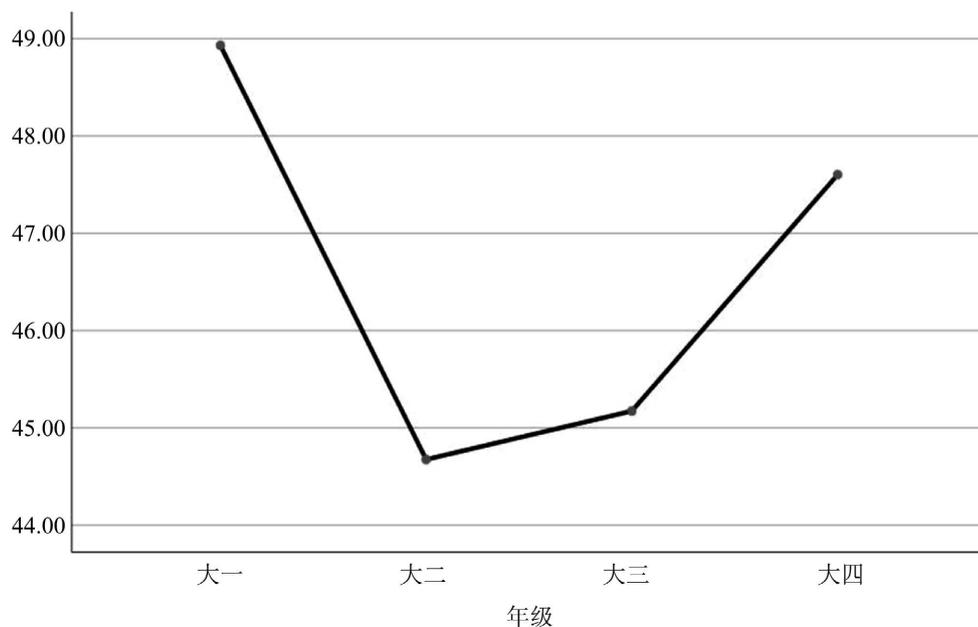


Figure 1. Trend graph of mobile phone dependence scores in grades  
图 1. 手机依赖得分在年级的趋势图

#### 4.5. 大学生社会支持、自尊与手机依赖的关系分析讨论

通过相关分析, 社会支持总分与手机依赖总分呈显著负相关, 自尊与手机依赖及其四个维度均呈显著负相关。这与学者韦耀阳社会支持对可以反向预测手机依赖的研究结果是一致的。社会支持高, 减轻手机依赖的表现越有效, 个体手机依赖的症状便难以产生。当外界比如学校、家庭、社会给予适当的支持给大学生, 让大学生感受到了温暖和人文情怀, 那么在校期间更能自信发展, 这对大学生的身心健康是有利的, 相反, 如果在此阶段, 大学生的社会支持没有得到很好地发展, 而又面对多变的环境和独立的生活, 有些大学生不知道如何寻求适当的途径获得支持, 可能便会在虚拟的网络中寻求安慰, 从而有手机依赖倾向。Davis (2001)也认为自身的适应不良认知(对自我能力的怀疑、自我认同感低下等)会导致手机成瘾。低自尊的大学生一般容易对自己产生不好的评价, 不相信自己, 容易对现实生活中存在的问题产生逃避从而沉迷手机达到麻痹自己寻求满足的目的, 导致了手机依赖。大学生社会支持和自尊较高的话会促使其负向发展手机依赖: 更合理使用手机、有效果学习、适当人际交往等等。如果他们得到很好的社交, 内心认同感、社会支持和自尊等得到了适当的满足, 那么他们的情感满足需要就不需要通过依赖手机上虚拟的网络环境。大学培养大学生的社会支持、提高自尊感有助于大学生减少手机依赖, 促进良好学校文化、活动氛围地形成, 可以帮助他们正确地对待自己、合理使用手机; 提供相关途径例如开展相关宣传讲座等等, 帮助大学生正确面对生活。

通过自尊在社会支持与手机依赖之间的中介作用发现社会支持不仅能直接预测手机依赖, 而且能通过自尊的中介作用预测手机依赖。研究学者黄龙、赵勋(2017)也曾得出通过调查得出结论: 对于大学生网络成瘾问题, 具有间接作用的是社会支持, 自尊在两者之间起中介作用。这与本文要研究的手机依赖问题情况相似。自尊在社会支持和手机依赖之间部分起中介作用, 说明直接效应和中介效应都存在, 即一方面, 社会支持一部分直接对手机依赖产生影响, 另一方面, 另一部分通过中介变量自尊对手机依赖产生影响。如果一个人受到的社会支持比较高, 那么他会提升自己的自尊, 进而对自己进行积极地评价, 自重自爱, 于是可能会更多地受到他人、集体和社会的尊重, 从而减少了对手机依赖, 合理使用手机。

### 5. 总结

#### 5.1. 结论

通过对安徽省部分大学生群体进行调查研究和数据分析, 得出以下结论: 1) 不同性别的大学生在手机依赖的突显行为维度存在显著性差异; 在社会支持持的客观支持维度存在显著性差异; 2) 不同出生地的大学生在社会支持的客观支持维度存在显著性差异; 3) 不同年级的大学生在手机依赖的戒断症状维度存在显著差异在显著性差异; 4) 大学生社会支持、自尊与手机依赖呈显著负相关; 5) 手机依赖水平不同的大学生在社会支持上存在非常显著差异; 在自尊上存在显著差异; 6) 在大学生社会支持与手机依赖的关系中, 自尊部分起中介作用: 即社会支持通过自尊间接对大学生手机依赖进行预测。

#### 5.2. 对研究结论的建议

综上所述, 大学生社会支持与手机依赖是存在关系的, 自尊在其中起到了中介的作用。因此, 对于大学生手机依赖的问题, 笔者提出如下建议:

首先, 在大学要注重对大学生心理健康的教育, 高校、社会、家庭都要对大学生的社会支持、自尊的教育与引导, 为大学生获得社会支持与自尊提供相应的途径。大学可开展丰富的校园活动和相关知识课堂, 关注大学生的心理健康状况, 鼓励学生多参加团体活动和第二课堂, 加强人际交往, 多与人沟通, 学生会就比较容易获得更多的社会支持, 满足自尊的需要; 社会可通过网络媒体、新闻媒介等方式加大对正确使用手机的宣传力度, 加深学生对合理使用手机的意识; 家庭氛围和睦, 亲友互助, 家庭轻松愉悦

的氛围利于大学生积极面对人生, 减少沉迷手机的机会。

其次, 大学生要提高自我控制能力, 正确对待手机依赖问题, 合理使用手机, 规划好个人的学习时间, 做好职业规划, 找到生活重心, 做手机的主人。

最后, 在我们的实际生活中, 合理充分利用好社会支持的资源, 发挥自尊这一中介变量的积极作用。作为接受者的大学生实际所需要的支持性的情感和行为, 可以通过家庭、恋人、朋友、亲人、团队、同事等向大学生提供适当合理的人文关怀、引导和尊重, 社会支持环境良好, 可以提高大学生的自尊水平, 这样大学生对手机依赖的行为就会减少。

### 5.3. 研究不足

#### 5.3.1. 样本的局限性

所选取的样本因条件限制和疫情影响几乎为上海, 江苏及海南三地区大学生。但需要选取不同地域、不同学校的大学生进一步探讨, 代表性会更广泛。

#### 5.3.2. 实测方法的不足

通过问卷星发放网络问卷虽然比纸质问卷回收方便快捷, 但加大了有效问卷筛选的难度和工作强度。

## 参考文献

- 曹霁(2021). 流行语网络社交的“通行证”. *教育家*, (44), 14-15.
- 柴晶鑫(2017). *大学生手机依赖行为意向及影响因素研究*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 黄龙, 赵勋(2017). 社会支持与大学生网络成瘾: 自尊的中介作用. *安康学院学报*, 29(6), 93-96.
- 马利艳, 雷霆(2008). 初中生生活事件、即时通讯与孤独感之间的关系. *心理发展与教育*, 24(4), 106-112.
- 王道阳, 姚本先(2012). 当代大学生压力源调查分析. *中国卫生事业管理*, 29(6), 468-470.
- 韦耀阳(2012). 大学生社会支持与手机依赖的关系研究. *吉林工商学院学报*, (4), 91-93.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 4(2), 98-100.
- 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳(2012). 大学生手机成瘾倾向量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 26(3), 222-225.
- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Sejari, M. M. (2021). Social Isolation, Social Support and Their Relationship with Smartphone Addiction. *Information, Communication & Society*, 24, 1925-1943. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions among Chinese Young Adults: The Mediating Role of Interpersonal Problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*, 9, e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Long, J., Liu, T. Q., Liao, Y. H., Qi, C., He, H. Y., Chen, S. B., & Billieux, J. (2016). Prevalence and Correlates of Problematic Smartphone Use in a Large Random Sample of Chinese Undergraduates. *BMC Psychiatry*, 16, Article No. 408. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). Acceptance and Commitment Therapy. *Measures Package*, 61, 18.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of

Depression among Young Adults—A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 11, Article No. 66.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>

Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z., & Wen, Y. (2019). Smartphone Addiction May Be Associated with Adolescent Hypertension: A Cross-Sectional Study among Junior School Students in China. *BMC Pediatrics*, 19, Article No. 310.  
<https://doi.org/10.1186/s12887-019-1699-9>