



大学生手机依赖与现实人际困扰间的关系

胡志海, 魏俊娟

(1. 黄山学院教育科学学院, 安徽黄山 245041)

摘要:为研究大学生的人际困扰水平与手机依赖之间的关系,使用手机依赖量表和人际关系综合诊断量表,对275名大一到大四的学生进行问卷调查。结果表明:人际交往困扰存在明显的学科差别,并表现在为理科生的人际困扰高于文科生。手机依赖存在显著的性别差异,男生对手机的依赖程度低于女生。人际困扰和手机依赖之间存在明显的相关关系,并表现为正相关。大学生的手机依赖程度越高,人际困扰就越严重。

关键词:手机依赖;人际困扰;大学生;移动互联网

中图分类号:R395.1

文献标识码:A

文章编号:2095-770X(2017)05-0016-04

PDF获取:<http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi:10.11995/j.issn.2095-770X.2017.05.004

The Relationship Between College Students' Mobile Phone Addiction and Interpersonal Disturbance

HU Zhi-hai, WEI Jun-juan

(School of Education Science, Huangshan University, Huangshan, Anhui Province 245041, China)

Abstract: In order to explore the relationship between college students' mobile phone addiction and interpersonal disturbance, A questionnaire survey was conducted among 275 students from freshman to senior by using the mobile phone addiction scale and the interpersonal relationship integrated diagnosis questionnaire. The results show that there are obvious differences in interpersonal communication, and that the interpersonal distress of science is higher than that of liberal arts. There was a significant gender difference in cell phone dependence. There was a significant correlation between interpersonal distress and mobile phone addiction and positive correlation. The higher the degree of College Students' mobile phone addiction, the more serious the interpersonal disturbance.

Key words: mobile phone addiction; interpersonal disturbance; college students; mobile net

一、引言

随着移动互联网的发展与智能手机的普及,通过手机上网已成常态。据中国互联网络信息中心统计,截至2016年12月,我国手机网民规模已达6.95亿。^[1]不少人发现自己对手机变得越来越依赖,手机依赖(mobile phone addiction)是一种个体因使用手机行为失控,导致生理、心理与社会功能明

显受损的痴迷状态^[2]。以往研究显示,大学生网络依赖发生率在4%~13%之间,国外研究中得出的超过28%^[2]。同时,个体网络依赖与心理健康水平之间存在密切关系,网络依赖者的心理健康水平较低,且存在明显的躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执以及恐怖等症状^[3],且抑郁、强迫、焦虑与人际关系敏感等对网络依赖有显著的预测作用,大学生对网络与手机的使用均较为普遍,可

收稿日期:2017-02-09;修回日期:2017-03-30

基金项目:安徽省教育厅人文社科重点研究项目(SK2016A0879)

作者简介:胡志海,男,安徽屯溪人,黄山学院教育科学学院教授,主要研究方向:网络心理。

能存在共病现象。本研究拟同时考察手机依赖行为与人际关系的关系,为未来的心理干预提供有益的参考。前人对于手机依赖做了不少的研究,如发现手机依赖的因素是导致孤独感的因素^[4];高手机依赖者的疏离感要明显高于低手机依赖感^[5]。有研究者认为手机依赖和人格特征有着特别的关系^[6];手机依赖会对大学生的学习、道德素质等产生负面的影响^[7]。

人际关系是人与人之间通过交往和相互作用而形成的心理关系,它反映了个体或团体寻求满足需要的心理状态^[8]。它对于大学生的学习生活、身心健康、全面发展有重要的影响作用。近年来不少研究表明,大学生的心理问题越来越多,而其中相当一部分是由于人际关系紧张造成的。对于人际关系问题的研究一直是心理学的研究热点,大多数对于人际关系的研究都离不开心理健康,但直接研究人际关系和手机依赖的却不多^[9]。本研究旨在深入了解人际困扰和手机依赖的相互关系,为引导大学生正确使用智能手机、切实解决人际困扰提供依据与启示。

二、方法

(一) 研究对象

本次调查在安徽省某本科院校展开,发放有效问卷 300 份,收回有效问卷 275 份,其中男生 118 人,女生 157 人。文科 139 人,理科 136 人。包括大一到大四四年级,其中大一有 50 人,大二 96 人,大三 85 人,大四 42 人。

(二) 研究工具

1. 手机依赖量表(MPAI)

量表总共有 17 个项目,分为 4 个因子,分别是失控性、戒断性、逃避性和低效性等^{[10]359}。采用五点计分,得分越高手机依赖越高。量表的 Cronbach α 系数为 0.87,验证性因素分析表明该量表具有较高的结构效度^[7]。

2. 人际关系量表

该量表由郑日昌等人编制,问卷包括 28 道题 4 个维度,分别考察个体在与人相处时存在的交谈交流、交际交友、待人接物、异性交往方面的困扰程度^{[11]339-345}。问卷采用 0,1 计分,分数越高,说明其人际关系行为困扰越严重。大量研究显示该量表有较好的信、效度。

(三) 统计方法

主要采用问卷调查法,用 SPSS19.0 软件进行统计分析,对黄山学院大学生手机依赖状况和人际关系困扰进行描述性统计,分别对于性别,学科等进行独立样本 t 检验。对于不同维度的比较进行 F 检验。

三、结果

(一) 人际关系困扰的性别差异

调查发现,总体样本的人际关系困扰的总体得分分为 8.55。这一得分与前人的研究相比偏高。^[2]其中男生的人际困扰总分为 8.81,而女生的人际困扰总分为 8.42,分别以人际困扰及其下属因子作为因变量,性别作为自变量,进行独立样本 t 检验,结果表明如表 1 所示:不同性别之间的人际困扰在总分上并无显著差异($p > 0.05$),其下属因子只有在与异性交往困扰上存在显著差异($p < 0.01$),并表现为男生的得分高于女生。

表 1 人际困扰的性别差异

	男	女	t
交谈困扰	2.34±1.66	2.42±1.61	-0.42
交友困扰	2.71±1.83	3.07±1.91	-1.57
待人接物困扰	1.32±1.31	1.14±1.07	1.29
异性交往困扰	2.42±1.68	1.80±1.43	3.32**
人际困扰	8.81±4.81	8.42±4.55	0.70

注:** $p < 0.01$

(二) 人际关系困扰的学科差异

调查分别以人际困扰及其下属因子作为因变量,学科作为自变量,进行独立样本 t 检验,结果表明如表 2 所示:不同学科之间人际困扰在 0.05 水平上存在显著差异,其下属因子待人接物的困扰在 0.05 的水平上也存在显著差异,与异性交往的困扰在 0.01 水平上存在显著差异。并表现在理科的人际困扰及其下属因子得分普遍高于文科。

表 2 人际关系困扰的学科差异

	文科	理科	t
交谈困扰	2.24±1.59	2.52±1.68	-1.395
交友困扰	2.86±1.97	2.93±1.83	-0.285
待人接物困扰	1.05±0.98	1.36±1.33	6.917*
异性交往困扰	1.79±1.47	2.40±1.61	-3.217**
人际困扰	7.94±4.59	9.23±4.70	-2.271*

注:* $p < 0.05$,** $p < 0.01$

(三) 人际关系困扰的年级差异

调查分别以人际困扰及其下属因子作为因变

量, 年级作为自变量, 进行单因素方差分析, 结果如表 3 所示: 不同年级之间的人际困扰在总体上存在显著差异, 而其下属因子待人接物的困扰在 0.01 的

水平上也存在显著差异, 与异性交往的困扰在 0.05 水平上也存在显著差异。

表 3 人际关系困扰的年级差异

	大一	大二	大三	大四	F
交谈困扰	2.48±1.52	2.42±1.67	2.38±1.67	2.17±1.64	0.316
交友困扰	2.76±1.95	3.02±1.97	2.84±1.84	2.93±1.75	0.257
待人接物困扰	0.88±1.04	1.11±1.03	1.53±1.38	1.14±1.00	3.851**
异性交往困扰	2.26±1.51	1.83±1.57	2.41±1.63	1.66±1.39	3.322*
人际困扰	8.40±4.35	8.35±4.78	9.19±4.91	7.78±4.14	0.897

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

(四) 手机依赖的性别差异

调查以性别为自变量, 以手机依赖及其下属因子为因变量, 进行独立样本 t 检验, 结果发现除了逃避性这一维度, 发现手机依赖总分及其他下属因子在性别上存在显著差异。并表现在女生的手机依赖及其下属因子的得分普遍高于男生。其结果如表 4 所示。

表 4 手机依赖的性别差异

	男	女	t
戒断性	8.79±3.40	9.80±3.67	-2.325*
失控性	14.18±3.87	16.17±4.78	-3.691**
低效性	6.63±2.53	8.20±2.87	-4.718**
逃避性	7.62±3.04	8.05±2.72	-1.238
手机依赖	37.13±10.83	41.75±9.62	-3.716**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

(五) 手机依赖和人际关系困扰的相关关系

对黄山学院大学生的人际关系困扰各维度和手机依赖各因子进行相关分析。发现除了逃避性和交谈困扰、待人接物困扰、异性交往困扰之间, 以及戒断性和异性交往困扰的相关关系不显著, 其他两两关系均显著, 其相关系数绝对值在 0.138—0.248 之间。这些两两维度之间的显著相关均表现为显著正相关, 且手机依赖的低效性与交谈困扰和交友困扰的正相关较高, 分别达到 0.237 和 0.248。其结果如表 5 所示。手机依赖在总分和人际困扰总分之间存在显著相关。其结果如表 6 所示。

表 5 手机依赖各维度与人际关系困扰各维度的相关关系

	交谈 困扰	交友 困扰	待人接 物困扰	异性交 往困扰
戒断性	0.138*	0.179**	0.207*	0.109
失控性	0.209**	0.164**	0.173*	0.139*
低效性	0.237**	0.248**	0.140*	0.138*

逃避性	0.096	0.142*	0.058	-0.012
-----	-------	--------	-------	--------

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

表 6 手机依赖总分和人际困扰的相关关系

手机 依赖	交谈 困扰	交友 困扰	待人接 物困扰	异性交 往困扰	人际 困扰
	0.260**	0.260**	0.200**	0.159**	0.300**

注: ** $p < 0.01$

四、讨论

男女生在与异性交往困扰这一维度上存在显著差异, 其原因一方面与性别角色定位有关。社会对于男性的要求是大方、主动、勇敢, 对其异性交往能力的要求很高, 许多男生觉得自己离这一标准相去甚远, 因此体验到的困扰较多。而女性则被定位为含蓄、委婉、被动, 是否能与异性大方交往并不重要, 所以困扰较少。另一方面女性在社会性发展方面优于男生, 大多善于沟通。而许多男生则异性交往经验欠缺, 对女性的思维模式缺乏了解, 常遇到沟通困难等问题, 所以困扰较多。理科生的人际困扰程度更加严重, 其原因可能与学科特点有关。文科的学习内容多围绕着人与社会, 学生对此有更多了解, 对待人接物有帮助; 同时文科生也更擅长语言表达, 能确切地传递自己的意图。而理科生学习内容属自然科学范畴, 主要与数据、仪器打交道, 较为单纯, 对社会、对他人的了解不如文科生; 而且表达能力相对较弱。就年级差异而言, 大三学生的人际困扰问题比较突出, 大一新生的人际困扰较少。新生入学不久, 人际交往面窄, 利益冲突少, 所以困扰较少。大三相对来说课业比较繁忙, 并且还面临着考研, 就业的压力, 同时交往面扩大, 交往内容复杂, 由于精力有限, 难以抽出足够时间解决人际交往问题。

女生的手机依赖程度高于男生。前人研究表

明,男生更热衷电脑游戏,空余时间常独自或组队使用计算机玩大型游戏^[12]。而女生的情感需求强烈,更喜欢在闲暇之余和朋友通过社交软件聊天,移动互联的便利性使手机成为女生课余生活中不可或缺的部分。

人际困扰和手机依赖及其各维度之间存在显著的相关关系,手机依赖程度越高,人际困扰就越严重。大学生自尊心强,情绪敏感且波动大,本来就易产生人际困扰。加之许多大学生在手机上花费很多的时间,对手机产生不同程度的依赖,这大大减少了他们在现实生活中与他人的交往机会。这容易加剧他们的自我封闭,不能适应生活中的各种交际,造成沟通欠缺和“离群”现象^[13]。部分大学生沉迷于社交媒体交往的虚幻性,忽视周围的同学,造成人际情感的疏远与隔阂^[14]。当他们在现实中交往时,往往会感受到虚拟与现实的强大落差,导致他们不能更好的进行现实人际交往。这种反差也会导致他们更加迷恋手机,虚拟交往带给他们的满足,从而加重手机依赖程度。

针对上述问题,学校首先应加强心理健康教育,缓解学生的人际交往困扰,对问题多发群体多加关注、及时疏导。应引导大学生正确看待人际交往,认识到其对个体学习、生活的重要作用。同时帮助其学习人际沟通技巧,逐步学会与他人顺利沟通的方法,鼓励多与人沟通交流,而不是仅仅局限于自己狭窄的朋友圈。其次,应教会学生正确看待网络,辩证对待社交媒体。使其认识到网络交往是现实交往的补充与延伸,但不能取代现实交往,应努力促进网络与现实相融合。手机的过度使用会带来各种问题,需想办法减少沉迷,必要时可向心理咨询师求助。再次,学校应多开展丰富多彩、学生喜闻乐见的文体活动,组织学生参与各类社会实践,充实其课外生活,逐步引导大学生放下手机,走上操场,拥抱现实世界。

[参考文献]

[1] 中国互联网信息中心第39次中国互联网发展状况统

计报告[EB/OL]. http://www.cnnic.cn/gywm/xwzx/rdxw/20172017/201701/t20170122_66448.htm.

- [2] 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.
- [3] 贺金波,陈昌润,鲍远纯,等. 青少年手机依赖的测量、危害和发生机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(6): 822—825.
- [4] 孙江伟,李琳,林超,等. 大学生手机依赖综合征及与孤独感关系[J]. 中国公共卫生, 2014, 30(9): 45—48.
- [5] 姜永志. 大学生手机互联网依赖对疏离感的影响_社会支持系统的作用[J]. 心理发展与教育, 2014, 30(5): 540—549.
- [6] 黄海,余莉,郭诗卉. 大学生手机依赖与大五人格的关系[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(4): 414—416, 419.
- [7] 孙崇勇. 信息化时代大学生创造性培养策略探讨[J]. 陕西学前师范学院学报, 2016, 32(2): 47—51.
- [8] 张灵,郑雪,严标宾,等. 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2007, 2(2): 116—121.
- [9] 李彩娜,周伟,张曼. 大学生人际关系困扰与依恋的自我—他人工作模型的关系[J]. 心理发展与教育, 2010, 5(5): 509—514.
- [10] LEUNG L. Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use[M]. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum Associates, 2008: 359.
- [11] 郑日昌. 大学生心理诊断[M]. 山东教育出版社, 1999: 339—345.
- [12] 黄海,侯建湘,余莉,等. 大学生网络和手机依赖及其与心理健康状况的相关性[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(11): 1654—1656, 1659.
- [13] 和喻玲. 新媒体环境下的青年心理问题及其干预[J]. 中国—东盟博览, 2012, 11(6): 21—23.
- [14] 简洁. 新媒体视域下青少年学生心理问题及其干预[J]. 教学与管理, 2014, (3): 72—74.

[责任编辑 王亚婷]