高职大学生网络成瘾社交焦虑社会支持与抑郁的关系

王田丽, 魏鸿园, 卢晓艳, 张珂欣, 张雪晴, 张江辉, 朱云娇, 张志华

安徽医科大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系, 合肥 230032

【摘要】 目的 探讨大学生社交焦虑、社会支持在网络成瘾与抑郁关系中的作用, 为寻找抑郁诱因以及对大学生网络成瘾行为的矫正等实践工作提供理论资料。**方法** 采用整群随机抽样法, 对安徽省 3 所高职院校 3 536 名大学生进行问卷调查, 内容包括一般人口学特征、抑郁状况、网络成瘾、社会支持和社交焦虑情况, 采用 Process 程序进行中介与调节作用分析。**结果** 大学生中有抑郁症状的有 1 552 名 (43.90%), 其中男生 561 名 (45.65%), 女生 991 名 (42.96%)。网络成瘾总分与抑郁得分呈正相关 ($r=0.30, P<0.01$); 社交焦虑各维度 (社交恐惧、社会回避) 与抑郁呈正相关 (r 值分别为 0.24, 0.27, P 值均 <0.01), 社会支持各维度 (主观支持、客观支持、支持利用度) 与抑郁呈负相关 (r 值分别为 -0.25, -0.23, -0.17, P 值均 <0.01)。调节作用分析显示社交焦虑在网络成瘾与抑郁之间具有部分中介作用 ($c'=0.06, P<0.01$), 网络成瘾和社交焦虑之间受到社会支持的调节 ($\beta=-0.00, P=0.02$)。**结论** 通过增加大学生的社会支持, 可以改善由网络成瘾引起的社交焦虑, 从而能进一步减少大学生的抑郁情绪。

【关键词】 因特网; 行为; 成瘾; 焦虑; 社会支持; 抑郁; 学生

【中图分类号】 G 647.8 G 444 B 844.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)11-1610-04

Internet addiction and college students' depression: an analysis of moderating mediating effects/WANG Tianli, WEI Hongyuan, LU Xiaoyan, ZHANG Kexin, ZHANG Xueqing, ZHANG Jianghui, ZHU Yunjiao, ZHANG Zhihua. Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, Anhui Medical University, Hefei (230032), China

【Abstract】 Objective To explore the mediating role played by college students' social anxiety and social support in the relationship between internet addiction and depression. **Methods** A cluster random sampling method was used to conduct a questionnaire survey among 3 536 college students in three higher vocational colleges in Anhui Province. The content included general demographic characteristics, depression, Internet addiction, social support, and social anxiety. The Process program was used to mediate and analysis of regulation. **Results** Among the survey subjects, 1 552 (43.90%) had depressive symptoms, including 561 (45.65%) boys and 991 (42.96%) girls. The total score of Internet addiction was significantly positively correlated with depression score ($r=0.30, P<0.01$); social anxiety (social fear, social avoidance) was positively correlated with depression ($r=0.24, 0.27, P<0.01$); social support (subjective support, objective support, support utilization) was significantly negatively correlated with depression ($r=0.25, -0.23, -0.17, P<0.01$). Conditional process analysis shows that social anxiety had a mediating role between internet addiction and depression ($c'=0.06, P<0.01$), and that Internet addiction and social anxiety were regulated by social support ($\beta=-0.00, P=0.02$). **Conclusion** By increasing the social support of college students to improve social anxiety, it might help to reduce the depression of college students caused by Internet addiction.

【Keywords】 Internet; Behavior, addictive; Anxiety; Social support; Depression; Students

既往研究表明, 大学生群体抑郁症状的平均检出率达 30.6%^[1]。网络成瘾是指对互联网产生强烈生理及心理依赖, 即问题性网络使用^[2], 主要包括依赖社交网络、浏览色情网站、盲目在线购物以及从事网络赌博活动等方面^[3]。随着经济社会环境的高速发展, 网络越来越普及, 过度使用网络不仅会耽误学生的学习^[4], 同时对其身心健康也产生了许多消极影响, 如

焦虑、抑郁、孤独等^[5-6]。社交焦虑主要表现为个体在社交场合和人际交往过程中过度害怕和逃避, 国外研究显示抑郁、网瘾与高社交焦虑相关^[7]。由既往研究可见, 抑郁、网络成瘾和社会支持、社交焦虑之间相互存在关联^[8-9]。本研究于 2016 年对安徽省 3 座城市的职业院校学生进行抑郁症状调查, 并探究社会支持、社交焦虑在学生抑郁和网络成瘾之间的作用, 以期寻找抑郁诱因以及对大学生网络成瘾行为的矫正等实践工作提供理论基础资料。

1 对象与方法

1.1 对象 从安徽省整群随机抽取安庆市、阜阳市、巢湖市 3 所高等职业技术学院作为研究现场, 以班级

【基金项目】 国家自然科学基金项目 (81973064); 安徽医科大学博士科研基金项目 (XJ201701)

【作者简介】 王田丽 (1995-), 女, 安徽铜陵人, 在读硕士, 主要研究方向为行为流行病学。

【通信作者】 张志华, E-mail: zhangzh@ahmu.edu.cn

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.11.003

为单位整群选取部分大一学生进行调查,共调查学生 3 638 名,收回有效问卷 3 536 份。其中,女生 2 307 名 (65.2%),男生 1 229 名 (34.8%),平均年龄 (18.71±1.13) 岁;农村地区学生 2 084 名 (58.9%),乡镇/集镇地区 506 名 (14.3%),县城城区 483 名 (13.7%),城市市区 463 名 (13.1%)。利用学生课余时间,在班级集中填写问卷,调查前告知学生本次研究目的、对其填写信息保密等,获得知情同意。本次研究经安徽医科大学伦理委员会批准。

1.2 方法

1.2.1 一般情况 包括调查对象的性别、年龄、家庭居住地、是否独生子女等。

1.2.2 抑郁症状 由 Zung 等于 1965 年研发的抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS)^[10] 对大学生进行测定,该量表共有 20 题,每题按 4 级评分,其中有 10 题为正向评分,10 题为反向评分。得分越高,抑郁症状越重。我国以 SDS 标准分 ≥50 分认定为有抑郁症状^[11]。该量表在本研究中 Cronbach α 系数为 0.77。

1.2.3 网络成瘾 采用 Young 网络成瘾量表^[12] 进行测定,量表共 20 个自评条目,每个条目按程度从“几乎没有”到“总是”共设置 5 个选项,分别计 1~5 分,总分范围为 20~100 分,<50 分为非网络成瘾,≥50 分判定为网络成瘾。该量表在本研究中 Cronbach α 系数为 0.91。

1.2.4 社会支持 青少年社会支持量表以肖水源的社会支持理论模型为基础^[13]。量表分为主观支持、客观支持和支持利用度 3 个因子;每题按照 5 点评分法进行评分,“不符合”到“符合”分别计 1~5 分;得分越高,说明被调查者社会支持状况良好。该量表在本研究中 Cronbach α 系数为 0.96。

1.2.5 社交焦虑 由 1999 年编制的社交焦虑量表^[14] (Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS) 进行测定,量表由社交恐惧和社交回避 2 个因子构成,根据被调查者近 3 个月近况评分。量表共有 24 个自评条目,每题按

1~4 计分,得分越高显示社交焦虑越严重。2 个因子中,社交恐惧得分高,即个体社交焦虑体验感强;社交回避得分高表示被调查者越容易出现回避行为。该量表在本研究中 Cronbach α 系数为 0.96。

1.3 统计学分析 使用 EpiData 3.1 建立数据库,采用 SPSS 22.0 软件进行统计学分析,采用两独立样本 *t* 检验、 χ^2 检验等对不同特征大学生的抑郁症状进行统计分析,对抑郁和网络成瘾、社会支持、社交焦虑进行 Pearson 相关分析。运用 Process 程序插件对网络成瘾与抑郁的中介作用及调节作用进行分析,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 抑郁症状 共检出有抑郁症状者 1 552 名 (43.90%),其中男生 561 名 (45.65%),女生 991 名 (42.96%),差异无统计学意义 ($\chi^2 = 2.36, P > 0.05$)。不同家庭居住地学生抑郁症状检出率差异有统计学意义 ($\chi^2 = 14.34, P = 0.00$)。见表 1。

表 1 不同组别学生抑郁检出率比较

组别	选项	人数	抑郁人数	χ^2 值	<i>P</i> 值
性别	男	1 229	561 (45.65)	2.36	0.13
	女	2 307	991 (42.96)		
居住地	农村	2 084	955 (45.83)	14.34	0.00
	乡镇/集镇	506	230 (45.45)		
	县城城区	483	181 (37.47)		
	城市市区	463	186 (40.17)		
独生子女	是	868	369 (42.51)	0.89	0.35
	否	2 668	1 183 (44.34)		

注:()内数字为检出率/%。

2.2 不同组别学生社会支持、社交焦虑和网络成瘾得分比较 有抑郁症状的学生网络成瘾、社交焦虑以及社交恐惧和社交回避 2 个因子的得分高于无抑郁情绪的学生,非抑郁学生的社会支持 3 个维度得分高于抑郁学生,差异均有统计学意义 (*P* 值均 < 0.01)。见表 2。

表 2 不同组别学生社会支持社交焦虑网络成瘾得分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	人数	社交恐惧	社交回避	社交焦虑	主观支持	支持利用度	客观支持	社会支持	网络成瘾
抑郁组	1 522	42.22±13.46	43.17±11.85	86.39±22.65	16.46±4.71	19.32±5.59	21.01±5.38	56.80±14.46	38.93±11.96
非抑郁组	1 984	37.42±10.60	39.05±10.40	76.48±18.84	18.19±4.22	20.58±5.46	23.00±5.01	61.79±13.27	32.96±9.44
<i>t</i> 值		14.35	10.99	14.21	-11.49	-6.70	-11.35	-10.63	16.58
<i>P</i> 值		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

2.3 社会支持、社交焦虑和网络成瘾与抑郁的相关性分析 经统计学检验,大学生抑郁与网络成瘾总分呈正相关 ($r = 0.30$)。社会支持和抑郁得分呈负相关 ($r = -0.23$);抑郁与社交焦虑得分具有正相关关系 ($r =$

0.28);社会支持和网络成瘾得分呈负相关 ($r = -0.19$),社交焦虑和网络成瘾得分呈正相关 ($r = 0.32$) (*P* 值均 < 0.01)。见表 3。

表 3 大学生抑郁与网络成瘾社交焦虑社会支持各因子的相关系数 ($n=3\ 536, r$ 值)

变量	抑郁	社交回避	社交害怕	社交焦虑	主观支持	客观支持	支持利用度	社会支持
社交回避	0.24							
社交恐惧	0.27	0.62						
社交焦虑	0.28	0.89	0.91					
主观支持	-0.25	-0.21	-0.25	-0.26				
客观支持	-0.23	-0.16	-0.22	-0.21	0.74			
支持利用度	-0.17	-0.16	-0.20	-0.20	0.78	0.74		
社会支持	-0.23	-0.20	-0.24	-0.24	0.91	0.91	0.93	
网络成瘾	0.30	0.25	0.33	0.32	-0.19	-0.19	-0.15	-0.19

注: P 值均 <0.01 。

2.4 中介模型检验 结果显示,社交焦虑在网络成瘾和抑郁之间具有部分中介效应,整个路径的总效应为 0.27,直接效应为 0.21,间接效应为 0.06,中间效应占比为 22.28%。Bootstrap 95% CI 为 0.05~0.07,区间不包含 0,因此认为社交焦虑的中介效应有统计学意义。在此基础上,再将社会支持放进模型,分析调节作用,在控制性别、年龄、地区、独生子女的情况下,输出结果变量为社交焦虑路径中,模型拟合指数 $R=0.41, R^2=0.17, F=100.16 (P<0.01)$;输出结果变量为抑郁路径的拟合指数 $R=0.39, R^2=0.15, F=69.63 (P<0.01)$,模型拟合度较好。见表 4。网络成瘾与抑郁之间不受社会支持的调节($\beta<0.00, P=0.73$),在社交焦虑与抑郁路径中,社会支持也无调节作用($\beta<0.00, P=0.20$),社会支持与网络成瘾的交互作用项对社交焦虑具有调节作用($\beta=-0.00, P=0.02$),社会支持低分组($\bar{x}-s$)网络成瘾对社交焦虑具有正向预测作用($\beta=0.62, P<0.01$),社会支持高分组($\bar{x}+s$)网络成瘾对社交焦虑的正向预测作用($\beta=0.48, P<0.01$)小于低社会支持组,即随着社会支持得分增加,网络成瘾对社交焦虑的预测作用被削弱。

表 4 大学生社交焦虑社会支持在网络成瘾和抑郁间的中介模型检验 ($n=3\ 536$)

结果变量	预测变量	β 值	标准误	t 值
社交焦虑	年龄	-0.07	0.29	-0.24
	性别	5.29	0.71	7.41 **
	居住地	-1.04	0.31	-3.28 **
	独生子女	2.68	0.83	3.21 **
	网络成瘾	0.56	0.03	18.64 **
	社会支持	-0.27	0.02	-11.43 **
	网络成瘾×社会支持	-0.00	0.00	-2.12 *
抑郁	年龄	-0.42	0.14	-0.30
	性别	-0.42	0.34	-1.23
	居住地	-0.18	0.15	-1.17
	独生子女	-0.03	0.40	-0.08
	网络成瘾	0.19	0.02	12.74 **
	社交焦虑	0.08	0.01	10.37 **
	社会支持	-0.11	0.01	-9.26 **
	网络成瘾×社会支持	<0.01	0.00	-0.35
社交焦虑×社会支持	<0.01	0.00	-1.29	

注: * $P<0.05, ** P<0.01$ 。

社交焦虑得分高于无抑郁的大学生,社会支持得分低于无抑郁的大学生。日本学者研究表明,抑郁症状会随着网瘾程度的增加而逐渐加重,两者间存在恶性循环^[15],人们期望通过网络分散冲突、消除矛盾、缓解负面情绪,但有抑郁者情绪处于低落不稳定的状态,自我管控不严,易产生自暴自弃的想法,并且长期面临社会孤立、无人看管,可能会产生过度网络依赖,导致行为失控,进而加重抑郁情绪^[16]。出现社交焦虑者精神心理常处于紧绷状态,容易陷入情感障碍^[17],害怕同他人交流或者逃避与周围人际交往以及正常社交场合,产生内心孤独感,负面情绪积累到一定程度,容易出现抑郁症状。

根据温忠麟^[18]对中介作用前提的定义,社交焦虑同时与网络成瘾和抑郁存在联系,合理考虑社交焦虑的中介作用,利用 Process 程序插件进行检验表明,社交焦虑在网络成瘾和抑郁之间发挥中介作用。条件过程分析表明,社交焦虑与网络成瘾密切相关,而严重的网瘾行为又和潜在的负性心理紧密联系,可能加重抑郁症状^[19]。相对于现实中的社交模式,一方面由于互联网具有隐蔽性、可塑性等特征,另一方面网络交友的形式不断拓展完善,即时通讯 APP、门户网站、论坛等能够提供便捷的社交服务,人们倾向于在网络上建立人际关系网。在互联网和现实生活中投入时间的不平等会严重削弱现实中与他人的联系,不利于人们日常情感表达^[20],重度网瘾者由于长时间与现实脱节,脱网后产生不适应和空虚感,更容易引发严重的抑郁症状。人群主观意愿为寻求健康使用互联网可能会引发强烈的抑郁情绪^[21],人们希望通过网络途径建立联系、寻求自由,反而会漠视社会关系,加重社交焦虑,带来更多的负面情绪,产生抑郁心理。

中介模型结果表明,社会支持与网络成瘾的交互作用项对社交焦虑具有调节作用,与高社会支持相比,网络成瘾更容易对低社会支持个体的社交焦虑产生不利影响。社会支持主要来源于个体周围的亲属、师长、友人,涵盖精神和物质范畴,表现为言语激励和资产相助等。良好的社会支持有助于缓解焦虑、改善抑郁^[22]。而缺乏社会支持的群体更容易处于严重的社交焦虑困境,网络世界为其提供了保护屏障,迎合

3 讨论

本次研究显示,有抑郁的大学生网络成瘾得分和

了人们怯弱焦虑的心理,但会加重网络成瘾行为^[8],导致社会支持相应减少,产生严重的社交焦虑,易促发抑郁情绪。

在网络使用体验感满足的基础上,积极强化应对机制和网络使用预期。今后可倡导学生有效合理使用互联网,改善大学生网络成瘾行为,为缓解焦虑情况提供良好的社会支持环境、致力于改善由此而导致的大学生抑郁症状。

4 参考文献

- [1] LEE E, KIM Y. The relationship of phone calls and social network service contact with depression [J]. Iran J Public Health, 2019, 48 (7): 1375-1376.
- [2] ZAHIR V. Generalized problematic Internet use, depression, and explicit self-esteem: evidence from the United Arab Emirates [J]. Neurol Psychiat Br, 2019, 33(7): 93-100.
- [3] IOANNIDISK, CHAMBERLAIN S R, TREDER M S, et al. Problematic Internet use (PIU): associations with the impulsive-com-pulsive spectrum. an application of machine learning in psychiatry [J]. J Psychiatr Res, 2016, 83(12): 94-102.
- [4] DERBYSHIREKL, LUSTKA, SCHREIBERLR, et al. Problematic Internet use and associated risks in a college sample [J]. Compr Psychiatry, 2013, 54(5): 415-422.
- [5] KIMHK, DAVISKE. Toward a comprehensive theory of problematic internet use: evaluating therole of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities [J]. Comput Hum Behav, 2009, 25(2): 490-500.
- [6] STEPANKOVAI, NIENH, HEX. Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: evidence from panel time-diary data [J]. Comput Hum Behav, 2010, 26(3): 329-338.
- [7] YEN C F, CHOU WJ, LIU T L, et al. The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder [J]. Compr Psychiatry, 2014, 55(7): 1601-1608.
- [8] 鞠芊芊, 陈一笛, 甘怡群. 自我效能感对大学生抑郁的影响: 社交焦虑和网络成瘾的链式中介作用 [EB/OL]. [2018-11-02]. http:

cpfd.cnki.cn/Article/CPFDTOTAL-2GXC201811001.

- [9] TOM LO, KATHERINE EV, AKASH RW, et al. Depression and anxiety symptoms, social support, and demographic factors among Kenyan high school students [J]. J Child Fam Stud, 2020, 29(1): 1432-1443.
- [10] ZUNG W W. A self-rating depression scale [J]. Arch Gen Psychiatr, 1965, 12(12): 63-70.
- [11] 郭念锋. 国家职业资格培训教程心理咨询师(三级) [M]. 北京: 民族出版社, 2012: 1-212.
- [12] YOUNG K S. Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences [J]. Am Behav Sci, 2004, 48(4): 402-415.
- [13] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用 [J]. 临床精神医学杂志, 1994, 4(2): 98-100.
- [14] HEIMBERG R G, HORNER K J, JUSTER H R, et al. Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale [J]. Psychol Med, 1999, 29(1): 199-212.
- [15] TOMOKAZUS, KEIH, TAKASHI N, et al. Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students [J]. J Affect Disord, 2019, 256(6): 668-672.
- [16] HONGFY, HUANGDH, LINHY, et al. Analysis of the psychological traits, facebook usage, and facebook addiction model of Taiwanese university students [J]. Telemat Inform, 2014, 31(4): 597-606.
- [17] 李永占. 河南高中生社交焦虑情绪智力与网络成瘾的关联 [J]. 中国学校卫生, 2015, 36(11): 1732-1733, 1736.
- [18] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用 [J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.
- [19] BENGU Y, AHMET U. The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students [J]. Psychiat Res, 2018, 267(9): 313-318.
- [20] 孙君洁, 盛夏, 虞悦. 大学生手机依赖与述情障碍关系: 社交焦虑的中介作用 [J]. 丽水学院学报, 2017, 39(3): 59-64.
- [21] BESSIERE K, PRESSMANS, KIESLER S, et al. Effects of internet use on health and depression: a longitudinal study [J]. J Med Inter Res, 2010, 12(1): e6.
- [22] 李晓玉, 高冬东, 杨杰, 等. 大学生孤独感对抑郁的影响: 社会支持与网络成瘾的作用 [J]. 心理研究, 2017, 10(6): 78-85.

收稿日期: 2020-07-30 修回日期: 2020-09-24 本文编辑: 王苗苗

(上接第 1609 页)

理论。“礼”是行为规范,是外在行为的塑造;“乐”是通过美育,让人心甘情愿地接受外界约束。“礼乐”教育一个是塑造外在行为,一个是关注内心的感受,两相配合,才是个体成长的最佳环境。行为规范在卫生与健康教育领域应该率先立起来,要倡导文明行为,强制制止不文明不健康的行为。通过体育锻炼成为必须、爱护眼睛成为常态,再去奖勤罚懒、奖优罚劣,才能够真正塑造规范的行为。

3.3 保障措施的落实 学校卫生与健康教育工作保障的“前端”要更精准、更科学,包括科学规划课程和教学,以及食堂、宿舍、教室、厕所等环境卫生的整治。“前端”和“中端”要用多样化的实现方式来落实,正在研制的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中,对于“中端”也就是校医的问题,

已逐步达成了共识,要有一些具体措施,需要有多种实现方式,如与乡镇卫生院、社区卫生服务中心结合等。校医涉及到学校日常卫生管理和保障,在应急情况出现时是一个发动的点,“中端”要采取措施多样化去落实。“后端”要建立和完善应急和突发机制,保障出现疫情时能够及时有效地落实各项防控措施,要求每个学校都要建立点对点的定点联系应急处置机制,教育、卫生、公安、疾控、社区要形成联动机制,包括明确出现发热、咳嗽等疑似症状时的处置流程,要提前反复演练,疫情过后也要能够常态化固定下来。处理突发应急事件机制过去都有,现在还需要进一步强化,要采取各种措施,把这项工作真正落到实处。

收稿日期: 2020-10-23 本文编辑: 王苗苗