

大学生社会支持在手机成瘾与抑郁间的作用

崔光辉¹, 田原²

1. 山东中医药大学针灸推拿学院, 济南 250355; 2. 山东中医药大学统战部

【摘要】 目的 探究大学生手机成瘾、社会支持与抑郁的关系, 为高校采取积极的干预措施促进大学生身心健康发展提供理论依据。**方法** 于 2019 年 5 月采用大学生手机成瘾倾向量表(Mobile Phone Addiction Tendency Scale, MPATS)、领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS)、流调中心抑郁量表(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D), 随机抽取山东省 5 所高校共 1 703 名学生进行问卷调查。**结果** 大学生手机成瘾、社会支持与抑郁得分分别为(32.84±9.30)(67.20±11.09)(11.61±8.65)分。低社会支持组大学生手机成瘾及抑郁得分[(34.93±9.11)(14.56±9.21)分]均高于高社会支持组[(30.54±8.96)(8.34±6.59)分](t 值分别为 10.01, 15.89, P 值均 <0.01)。线性回归分析结果显示, 高社会支持组中手机成瘾对抑郁变异的解释度低于低社会支持组(R^2 值分别为 0.16, 0.19, P 值均 <0.01)。社会支持在大学生手机成瘾与抑郁中存在部分中介效应, 中介效应值为-0.10, 占总效应的 21.0%。**结论** 大学生社会支持在手机成瘾对其抑郁的影响中存在部分中介效应, 提升大学生的社会支持水平有利于降低手机成瘾对抑郁症状的消极影响。

【关键词】 社会支持; 行为; 成瘾; 抑郁; 精神卫生; 学生

【中图分类号】 R 749.4 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)02-0221-04

Social support in the association between mobile phone addiction and depression among college students/CUI Guanghui*, TIAN Yuan.* School of Acupuncture and Tuina, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, United Front Work Department, Jinan(250355), China

【Abstract】 Objective To exploring the relationship between college students' mobile phone addiction, social support and depression. **Methods** During May 2019, 1 703 students from five universities in Shandong Province were selected to complete a questionnaire composed of Mobile Phone Addiction Tendency Scale(MPATS), Perceived Social Support Scale(PSSS) and Center for Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D). **Results** The scores of mobile phone addiction, social support and depression among college students were(32.84±9.30)(67.20±11.09)(11.61±8.65). The mobile phone addiction and depression score of the low social support group were significantly higher than those of the high social support group($t=10.01, 15.89, P<0.01$). Regression analysis showed that mobile phone addiction in the high social support group explained the depression variation to lower than the low social support group($R^2=0.16, 0.19, P<0.01$). Social support had a partial mediating effect on mobile phone addiction and depression. The median effect value was -0.10, accounting for 21.0% of the total effect. **Conclusion** College students' social support has partial mediating effects on the influence of mobile phone addiction on their depression. Improving the social support level of college students is advantageous to reduce the negative impact of mobile phone addiction on their depressive symptoms.

【Key words】 Social support; Behavior, addictive; Depression; Mental health; Students

中国互联网信息中心最新统计结果显示,我国手机网民规模达 7.88 亿,其中 20~29 岁年龄段网民比例最高,达 27.9%^[1]。随着使用频次与时间的增加,智能手机易得性、便利性等特点给大学生群体带来了相应的潜在风险^[2]。手机成瘾指因过度使用手机而引起生理或心理上的不适,并对个体心理健康及社会功能

造成消极影响^[3]。聂光辉等^[4-5]认为,手机成瘾与抑郁之间存在正相关关系,但其中的内在机制尚未明确。以往研究主要从个体情绪体验的角度,证实了孤独感、疲惫感、焦虑等因素在其中所起的中介作用^[6-8]。也有学者认为,手机成瘾能够通过影响人际困扰或友谊质量,进而导致抑郁等问题的产生^[9]。资源保存理论为研究个体资源在手机成瘾与抑郁之间的关系提供了理论基础。该理论认为,个体资源有助于个体应对生活环境中的压力或应激性事件,并能够缓冲所带来的负性影响^[10]。社会支持作为个体从社会关系或网络中获得的支柱性资源^[11],在维护情绪健康、预防心理疾病方面发挥重要作用。如曹廷晖等^[12]研究发现,中学生社会支持在希望与抑郁情绪之间起部分中介作用;宋丽萍等^[13]研究结果显示,社会支持

【基金项目】 山东中医药大学辅导员工作研究课题项目(XS2019021);山东中医药大学研究阐释全国教育大会精神专项课题项目(JY2019001)。

【作者简介】 崔光辉(1999-),男,山东青岛人,在读本科,主要研究方向为中医与健康管理。

【通讯作者】 田原, E-mail: zyydxy@163.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.02.016

在护士职业倦怠与抑郁情绪之间起调节作用;黄浩等^[14]研究表明,社会支持在手机成瘾与妊娠早期孕妇抑郁症状的关系间起负向调节作用。基于以上探讨,本研究选取山东省高校学生为研究对象,探究社会支持在手机成瘾与抑郁情绪间的中介效应,为高校采取积极的干预措施,促进大学生身心健康发展提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2019 年 5 月采用整群抽样法,按照专业类别随机抽取山东中医药大学(医科)、山东师范大学(文科)、山东交通学院(工科)、齐鲁工业大学(理科)、济南大学(商科)5 所高校,每所高校分别抽取大一、大二、大三各 2 个班级,对共计 6 个班级内所有学生开展问卷调查(因考虑大四学生实习,居住分散,未纳入研究)。以知情同意和自愿参与为原则,共发放问卷 1 800 份,回收有效问卷 1 703 份,有效率为 94.61%。其中男生 496 名(29.1%),女生 1 207 名(70.9%);城镇学生 639 名(37.5%),农村学生 1 064 名(62.5%);独生子女 661 名(38.8%),非独生子女 1 042 名(61.2%);家庭经济水平较高者 328 名(19.3%),一般者 1 253 名(73.6%),较低者 122 名(7.2%)。年龄 17~22 岁,平均(18.21±0.59)岁。本次调查已通过山东中医药大学伦理审查,符合科学研究的伦理规范。

1.2 方法 在取得各高校学生工作部门的知情同意后,研究组成员在辅导员的帮助下利用班会点名时间在教室集中开展问卷调查,在学生完成问卷后当场收回。

1.2.1 一般资料调查表 由研究者自行设计,主要包括研究对象的性别、年龄、生源地、家庭经济状况等。

1.2.2 大学生手机成瘾倾向量表(Mobile Phone Addiction Tendency Scale, MPATS) 该量表由熊婕等^[15]编制,测量个体的手机成瘾倾向。包括戒断症状、突显行为、社交抚慰和心境改变 4 个维度,共计 16 个条目。每条目均采用 Likert 5 点评分,总分 16~90 分,分数越高表明个体的手机成瘾状况越严重。本研究中量表的 Cronbach α 系数为 0.88。

1.2.3 领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS)^[16] 该量表由家庭支持、朋友支持和其他支持 3 个维度构成,共计 12 个条目。每个条目按照“极不同意”~“极同意”分别记 1~7 分,总分为 12~84 分,得分越高表示个体感知到的社会支持越多,本研究将总分 $\geq$ 中位数界定为高社会支持组。本研究中量表的 Cronbach α 系数为 0.89。

1.2.4 流调中心抑郁量表(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D) 采用学者

Radloff^[17]编制的流调中心抑郁量表以评估大学生的抑郁情况,该量表包括积极情绪、抑郁情绪、躯体症状与活动迟滞及人际关系 4 个维度,共计 20 个条目,每个条目以 0~3 分计分评定最近 1 周内症状出现的频率,总分为 0~60 分,其中 4 项为反向计分。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.88。

1.3 统计学分析 采用 SPSS 25.0 进行数据分析,计数资料采用频数、构成比描述;定量资料符合正态分布,以均数 $\pm$ 标准差描述,组间比较采用独立样本 t 检验,单因素方差分析;采用线性回归分析不同社会支持情况下手机成瘾对抑郁的影响;采用 AMOS 23.0 对社会支持、大学生手机成瘾与抑郁进行中介模型检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 大学生社会支持、手机成瘾及抑郁得分 大学生手机成瘾总分为(32.84 $\pm$ 9.30)分,各维度得分分别为戒断症状(13.68 $\pm$ 4.10)分、突显行为(6.64 $\pm$ 2.63)分、社交抚慰(6.44 $\pm$ 2.13)分、心境改变(6.08 $\pm$ 2.25)分;社会支持总分为(67.20 $\pm$ 11.09)分,各维度得分分别为家庭支持(22.19 $\pm$ 4.31)分、朋友支持(22.37 $\pm$ 3.91)分、其他支持(22.72 $\pm$ 4.76)分;抑郁得分[中位数(最小值,最大值)为 9.00(0.00, 43.00)分,各维度得分分别为抑郁情绪 3.00(0.00, 21.00)分,积极情绪 3.00(0.00, 12.00)分,躯体症状与活动迟滞 3.00(0.00, 16.00)分,人际关系 0.00(0.00, 7.00)分]。

2.2 不同社会支持情况大学生手机成瘾及抑郁得分比较 以社会支持得分中位数 69 分为界点将被试划分为低社会支持组与高社会支持组。低社会支持组的手机成瘾得分及抑郁得分[(34.93 $\pm$ 9.11)(14.56 $\pm$ 9.21)分]高于高社会支持组[(30.54 $\pm$ 8.96)(8.34 $\pm$ 6.59)分](t 值分别为 10.01, 15.89, P 值均 <0.01)。

2.3 不同社会支持情况下手机成瘾对抑郁的影响 线性回归分析结果显示,高社会支持组手机成瘾对抑郁变异的解释度低于低社会支持组(β 值分别为 0.39, 0.44, R^2 值分别为 0.16, 0.19, P 值均 <0.01)。

2.4 社会支持在手机成瘾与抑郁之间的中介效应 采用结构方程模型对假设模型进行验证,采用 Bootstrap 法对中介效应进行检验,结构方程模型拟合指数为 $\chi^2=332.38$, $df=40$, $RMSEA=0.07(<0.08)$, $NFI=0.96$, $TLI=0.96$, $CFI=0.97$ 。

结构方程模型拟合良好,手机成瘾负向预测社会支持($\beta=-0.29$, $P<0.01$),社会支持负向预测抑郁情绪($\beta=-0.34$, $P<0.01$),社会支持在手机成瘾与抑郁中存在部分中介效应,中介效应值为-0.10,占总效应的 21.0%。见图 1。

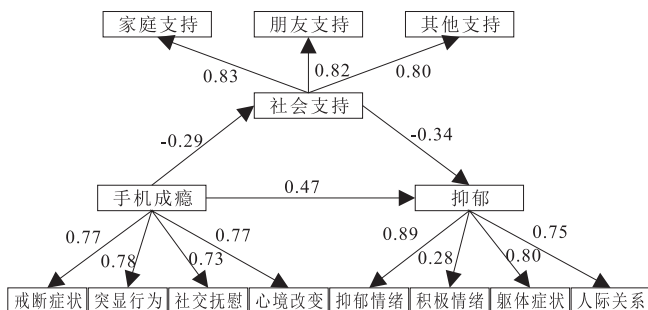


图1 大学生社会支持在手机成瘾与抑郁间的中介效应模型

3 讨论

本研究中 1 703 名大学生手机成瘾得分为 (32.84 ± 9.30) 分, 低于赵建芳等^[18] 研究结果, 可能与研究对象来源不同有关; 社会支持得分为 (67.20 ± 11.09) 分, 与以往研究结果^[19] 基本一致, 表明大学生社会支持系统较为完善; 抑郁症状得分为 (11.61 ± 8.65) 分, 高于张文悦等^[20] 的研究结果, 提示大学生抑郁问题应引起足够重视。

单因素分析结果显示, 高社会支持组大学生手机成瘾得分及抑郁得分均低于低社会支持组。提示社会支持能够缓冲不良生活事件对个体的影响, 并对心理健康起到正向促进作用^[21], 即大学生从家庭、朋友及其他途径获取并感知到的社会支持越多, 积极应对生活事件, 调节自身情绪的能力越强, 越不容易出现手机成瘾与抑郁症状。回归分析结果显示, 在不同社会支持情况下, 手机成瘾均正向预测抑郁, 与以往研究一致^[22-23], 即个体的手机成瘾倾向越严重, 抑郁症状也越严重, 进一步证实了手机成瘾与个体的消极情绪及心理健康之间的密切关系。提示积极干预大学生手机成瘾倾向有助于减少和预防抑郁情绪的产生。此外, 高社会支持组中手机成瘾对抑郁变异的解释度低于低社会支持组, 即社会支持可能影响手机成瘾与抑郁的关系, 进一步支持了社会支持在手机依赖与抑郁的关联中起效应修饰作用的观点^[24]。

结构方程模型显示, 社会支持在大学生手机成瘾与抑郁间存在中介效应, 即大学生手机成瘾倾向不仅能够对抑郁症状产生直接作用, 还通过社会支持进而间接影响其抑郁症状的产生。一方面, 手机成瘾倾向在一定程度上会取代个体用于家庭、朋友及学业等方面的时间和精力, 导致沟通交流机会减少, 不利于自身从中获取社会支持, 造成生活与学业上的双重困扰, 从而更易引发抑郁等心理问题^[25]; 另一方面, 大学生正处于理想自我与现实自我统一整合的阶段, 手机成瘾倾向者易将网络活动替代社交活动, 网络关系代替现实关系, 使其常常面临网络与现实世界中各种生活事件与人际关系的严重冲突^[26], 并导致个体人际交

往能力的退化, 在阻碍社会支持网络发展的同时, 自身从中可获取的各种物质资源与精神支持也随之减少, 从而诱发焦虑、孤独感等不良情绪, 最终导致抑郁症状的产生。综上所述, 本研究进一步证实了社会资本在手机成瘾与个体抑郁间的中介作用, 提升大学生的社会支持水平有利于降低手机成瘾对抑郁症状的消极影响。提示高校管理者今后在纠正个体手机成瘾倾向以预防和减少抑郁情绪产生的同时, 应进一步关注其社会支持状况及相关因素, 从积极心理学的角度制定干预策略以优化人际关系, 增加积极的精神与意志体验, 促进学生身心健康发展。值得注意的是, 本研究由于专业问题, 抽取的样本男女比例差异较大, 该研究结果在推论到其他专业的大学生中须谨慎, 今后可进一步扩大抽样范围, 增加样本量, 进一步验证此结果。

4 参考文献

- [1] LIU Q, ZHOU Z, YANG X, et al. Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: a moderated mediation model [J]. Comput Hum Behav, 2017, 72: 108-114.
- [2] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素 [J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 82-87.
- [3] WALSH S P, WHITE K M, COX S, et al. Keeping in constant touch: the predictors of young Australians' mobile phone involvement [J]. Comput Hum Behav, 2011, 27(1): 333-342.
- [4] 聂光辉, 杨鑫. 广西某医学院校学生手机成瘾与睡眠质量、抑郁的关系 [J]. 现代预防医学, 2019, 46(14): 2591-2593, 2611.
- [5] SEO D G, PARK Y, KIM M K, et al. Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors [J]. Comput Hum Behav, 2016, 63: 282-292.
- [6] 罗鑫森, 熊思成, 张斌, 等. 大学生手机成瘾与抑郁的关系: 孤独感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(6): 915-918.
- [7] 陈春宇, 连帅磊, 杨晨, 等. 手机成瘾与大学生抑郁的关系: 疲惫感和反刍思维的作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(4): 745-749. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2019.04.021.
- [8] 张玥, 张冬静, 熊琳, 等. 手机成瘾与大学生抑郁、焦虑的关系: 中介与调节效应分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(6): 1086-1090.
- [9] CHEN L, YAN Z, TANG W, et al. Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: the mediating role of interpersonal problems [J]. Comput Hum Behav, 2016, 55 (Part B): 856-866.
- [10] 程利娜, 黄存良, 郑林科. 生活应激源对大学生抑郁的影响: 心理资本和应对方式的链式中介 [J]. 中国卫生事业管理, 2019, 36(4): 289-292.
- [11] 苏畅, 徐寰宇, 赖诗敏, 等. 四川农村中学生焦虑抑郁在社会支持与自杀意念间的作用 [J]. 中国学校卫生, 2019, 40(6): 835-838, 841.
- [12] 曹廷珩, 刘勇. 北京和哈尔滨中学生社会支持希望与抑郁的关系 [J]. 中国学校卫生, 2017, 38(6): 873-875, 878.

(下转第 227 页)

水平;Stensvold 等^[20]则发现,8 周有氧间歇运动或抗阻训练均可显著降低肥胖女大学生 WC。本研究结果提示肥胖患者进行循环训练有助于预防心血管疾病和代谢综合征。

4 参考文献

- [1] ENGIN A. The definition and prevalence of obesity and metabolic syndrome[J]. *Adv Exp Med Biol*, 2017, 960: 1-17. DOI: 10.1007/978-3-319-48382-5_1.
- [2] SCHWINGSHACKL L, DIAS S, STRASSER B, et al. Impact of different training modalities on anthropometric and metabolic characteristics in overweight/obese subjects: a systematic review and network meta-analysis[J]. *PLoS One*, 2013, 8(12): e82853.
- [3] SANSAN A, ARDI F, OZGEN M, et al. The effects of aerobic and resistance exercises in obese women[J]. *Clin Rehabil*, 2006, 20(9): 773-782.
- [4] ARENA R, CAHALIN L P. Evaluation of cardiorespiratory fitness and respiratory muscle function in the obese population[J]. *Prog Cardiovasc Dis*, 2014, 56(4): 457-464.
- [5] LEE K J. Effects of a exercise program on body composition, physical fitness and lipid metabolism for middle-aged obese women[J]. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 2005, 35(7): 1248-1257.
- [6] SEO Y G, NOH H M, KIM S Y. Weight loss effects of circuit training interventions: a systematic review and meta-analysis[J]. *Obes Rev*, 2019, 20(11): 1642-1650.
- [7] 朱文慧, 田惠子, 张瑞杰, 等. 体质量指数体脂率腰臀比评价大学生肥胖的差异[J]. *中国学校卫生*, 2019, 40(11): 1703-1705.
- [8] GELLISH R L, GOSLIN B R, OLSON R E, et al. Longitudinal modeling of the relationship between age and maximal heart rate[J]. *Med Sci Sports Exerc*, 2007, 39(5): 822-829.
- [9] MAZZOCOLI G. Body composition: where and when[J]. *Eur J Radiol*, 2016, 85(8): 1456-1460.
- [10] SZIVA A, Mészáros Z, KISS K, et al. Longitudinal differences in running endurance and body mass index: a 25-year comparison[J]. *Acta Physiol Hung*, 2009, 96(3): 359-368.

- [11] THEODORAKOPOULOS C, JONES J, BANNERMAN E, et al. Effectiveness of nutritional and exercise interventions to improve body composition and muscle strength or function in sarcopenic obese older adults: a systematic review[J]. *Nutr Res*, 2017, 43: 3-15. DOI: 10.1016/j.nutres.2017.05.002.
- [12] WEWEGE M, VAN DEN BERG R, WARD R E, et al. The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis[J]. *Obes Rev*, 2017, 18(6): 635-646.
- [13] LIAO C D, TSAUO J Y, WU Y T, et al. Effects of protein supplementation combined with resistance exercise on body composition and physical function in older adults: a systematic review and meta-analysis[J]. *Am J Clin Nutr*, 2017, 106(4): 1078-1091.
- [14] LIAO C D, TSAUO J Y, HUANG S W, et al. Effects of elastic band exercise on lean mass and physical capacity in older women with sarcopenic obesity: a randomized controlled trial[J]. *Sci Rep*, 2018, 8(1): 2317.
- [15] STUART C A, LEE M L, SOUTH M A, et al. Muscle hypertrophy in prediabetic men after 16 wk of resistance training[J]. *J Appl Physiol*, 2017, 123(4): 894-901.
- [16] WILSON P W. Changing cholesterol levels and coronary heart disease risk[J]. *Circulation*, 2016, 133(3): 239-241.
- [17] WAGMACKER D S, PETTO J, FRAGA A S, et al. Metabolic responses to a physical exercise session in women with excess body mass: randomized clinical trial[J]. *Lipids Health Dis*, 2017, 16(1): 249.
- [18] ROSEY I, ELOSEGUI S, PERY M T, et al. Association between abdominal obesity and seminal oxidative damage in adults with metabolic syndrome[J]. *Rev Med Child*, 2014, 142(6): 732-737.
- [19] VILLAREAL D T, MILLER B V, BANKS M, et al. Effect of lifestyle intervention on metabolic coronary heart disease risk factors in obese older adults[J]. *Am J Clin Nutr*, 2006, 84(6): 1317-1323.
- [20] STENSVOOLD D, TJØNNA A E, SKAUG E A, et al. Strength training versus aerobic interval training to modify risk factors of metabolic syndrome[J]. *J Appl Physiol*, 2010, 108(4): 804-810.

收稿日期: 2019-09-25; 修回日期: 2019-12-05

(上接第 223 页)

- [13] 宋丽萍, 郝菁, 蔡晶, 等. 职业倦怠与抑郁的关系及社会支持的调节作用研究[J]. *中国全科医学*, 2018, 21(1): 93-97.
- [14] 黄浩, 李莹怡, 邱添, 等. 社会支持在手机成瘾对妊娠早期孕妇抑郁症状的影响中的调节作用[J]. *中国卫生统计*, 2018, 35(6): 822-824.
- [15] 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.
- [16] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册: 增订版[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [17] RADLOFF L S. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the General population[J]. *Appl Psychol Meas*, 1977, 1(3): 385-401.
- [18] 赵建芳, 张守臣, 杜雨来, 等. 大学生感觉寻求领悟社会支持与手机成瘾的关系[J]. *中国学校卫生*, 2017, 38(6): 876-878.
- [19] 宋咪, 周兢程, 马娇, 等. 军校大学生共情能力与领悟社会支持的相关性[J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33(2): 149-152.
- [20] 张文悦, 郭天蔚, 郭卓, 等. 大学生的抑郁状态及生存质量与人格

- 特质的关系[J]. *中国心理卫生杂志*, 2015, 29(8): 635-640.
- [21] 杨会芹, 刘晖, 周宁. 社会支持在城市流动儿童生活事件与心理健康关系中的调节效应[J]. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24(6): 1120-1122.
- [22] SARA T, ANNIKA H, MATS H. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study[J]. *BMC Public Health*, 2011, 11: 66.
- [23] LI M, JIANG X, REN Y. Mediator effects of positive emotions on social support and depression among adolescents suffering from mobile phone addiction[J]. *Psychiatr Danub*, 2017, 29(2): 207-213.
- [24] 潘莉莉, 姚文兵, 孙燕, 等. 大学生手机依赖与抑郁症状及其社会支持效应修饰作用[J]. *中国公共卫生*, 2019, 35(7): 857-860.
- [25] 苟寿温, 黄峥, 郭菲, 等. 青少年网络成瘾与抑郁之间的双向关系[J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(4): 613-615.
- [26] 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: 2019-09-19; 修回日期: 2019-11-06