

# 孤独感与社交网络滥用研究述评

苏兆曦

澳门城市大学心理分析研究院，澳门

**摘要** | 中国互联网络信息中心数据显示，截至 2021 年 9 月，我国移动互联网用户数量达 11.67 亿，使用手机上网的用户比例达 99.7%。当人们不能使用手机或社交软件时，会因为害怕错过别人正在经历或做的有益的事情而产生消极情绪，如焦虑和不安，这种情绪可以称为社交媒体错失恐惧。有研究发现，孤独感与社交网络的滥用存在某种相关性，如错失恐惧高的个体更易形成严重的问题性社交媒体使用行为。很多学者在不同群体如高职学生群体、大学生群体、老年人群体里研究孤独感与社交媒体使用的关系时，发现社交媒体的过度使用与孤独感有很显著的相关性或中介作用。

**关键词** | 社交网络；社交媒体；孤独感；手机成瘾

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

### 1.1 孤独感的研究进展

孤独感这一术语自 1939 年由西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）提出以来，一直受到社会心理学和人格心理学领域的广泛关注。孤独是个体对沟通的渴望与实际水平之间的差距时引起的无法忍受的精神空虚和寂寞、孤立、无助、郁闷等不良情绪反应。孤独感是一种常见的不愉快的体验感，但同时它具有一定的进化意义，它能使我们体验到痛苦以及警告我们被隔离的危险。孤独感的产生是由于缺少重要的社会关系或者对当前社会关系的不满意，它与人类的社会幸福感密切相关。针对孤独感影响因素的研究涵盖了人格、自尊、人际信任、社会支持、应对方式等，长久以来，气质类型作为人格特征的基础成分，被认为是导致孤独感的主要原因。在孤独群体中，大学生对孤独感的体会在过去 20 年内上升比率尤其明显，其孤独感比其他年龄群体也更加严重。如埃里克森心理社会发展八阶段论所认为，大学生面临“避免孤独感寻求亲密感”的阶段。对于大多数大学生来说，上大学意味着远离家庭和曾经亲密的

朋友,有很大概率会产生困惑和焦虑的感觉,因此需要在大学形成稳定的社交网络以获得归属感,如无法满足,便容易引发孤独感。

## 1.2 社交网络与孤独感

社交媒体网络指互联网上基于用户关系的内容生产与交换的平台。自 2008 年互联网发展促进社交媒体网络成为一大趋势,但源于社交媒体错失恐惧而产生的社交媒体滥用问题也同样给人们的生活与真实社交带来负面的影响。中国互联网络信息中心数据显示,截至 2021 年 9 月,我国移动互联网用户数量达 11.67 亿,使用手机上网的用户比例达 99.7%。当人们不能使用手机或社交软件时,由于害怕错过别人正在经历或做的一些让自身感兴趣的事情而产生的消极情绪(如焦虑和不安),这种情绪可以称为社交媒体错失恐惧。有研究发现,孤独感与社交网络的滥用存在某种相关性,如错失恐惧高的个体更易形成严重的问题性社交媒体使用行为。很多学者在不同群体如高职学生群体、大学生群体、老年人群体里研究孤独感与社交媒体使用的关系。

# 2 研究方法和成果

## 2.1 研究方法

在研究孤独感和社交网络之间的关系时,不同学者有不一样的研究方法,其中张雅茹,高维嘉(2020)采用量表的方法(陈会昌六十气质量表,手机成瘾指数量表 MP AI, Russell 孤独量表)对气质类型、手机成瘾和孤独感的关系进行了量化研究。张婷婷(2020)针对高职医学生群体,采用了人际关系综合诊断量表 ICDS、孤独量表 UCLA、以及手机成瘾指数量表 MP AI,研究该群体手机成瘾和困扰之间的关系以及其中介作用,并通过 Pearson 相关分析方法进行检验。李盼盼、梁彦红(2020)选取了陕西某高校大学生为群体,采用手机依赖指数 MP AI 量表、UCLA 孤独量表以及 SSRS 量表进行分析。黄明明、赵守盈(2020)在研究述情障碍影响大学生手机使用成瘾的程度时,结合了四种量表(手机成瘾倾向量表 MPATS,孤独感量表 UCLA,多伦多述情障碍 TAS-20 以及正念注意觉知量表 MAAS)进行集体测量检验。安献丽等人(2021)对孤独感在感觉寻求当中对青少年手机使用成瘾是否产生中介作用时,采用整群抽样的方法对 811 名高中生进行问卷调查,同时结合了 UCLA 孤独感量表(UCLA)、简版感觉寻求量表(BSSS-C)、手机成瘾指数量表(MP AI)及殷子珺、孟凡、宣宾(2021)采用了问卷和量表相结合的方法,包括:自闭谱系商数问卷、错失恐惧量表(fear of missing out scale, FOMOS)和 UCLA 孤独量表,对安徽省某三所高校的 783 名大学生进行调查。万志超、贺斌等(2021)在分析老年人使用手机的频率和孤独感关系时,采用了一般情况调查表、孤独量表、智能手机使用情况调查表、手机成瘾指数量表,分层随机抽取了河南省 13 家社区日间照料中心的 363 名老人进行调查。总的来看,在研究孤独感和社交网络的关系上,孤独量表 UCLA 以及手机成瘾指数量表 MP AI 被众多研究专家学者采用并作为检验标准。

## 2.2 研究成果

在研究成果方面,张雅茹、高维嘉(2020)通过研究分析得出手机成瘾在高职学生气质类型的胆汁质,

抑郁质成分当中有很强的中介效应。高职学生孤独感与其气质类型中的抑郁质,胆汁质成分有明显的关联性;孤独感与其手机成瘾中的各因素都有明显相关性;手机成瘾均受到其气质类型中的各成分的影响。黄明明、赵守盈(2020)的研究发现“述情障碍能够明显预测大学生手机成瘾倾向,孤独感在某种程度上在大学生述情障碍和手机成瘾倾向之间起到中介作用,同时正念调节了孤独感与大学生手机成瘾倾向的关系”。李盼盼、梁彦红(2020)研究发现手机依赖程度受到社会支持和孤独感因素影响,研究表明,社会支持的上升会降低手机依赖程度,而孤独感的增加会使手机依赖程度增加。安献丽等人(2021)研究得出随着手机使用时间增加,青少年对手机成瘾的倾向会随之增加。从而具有更高水平的孤独感和感觉寻求。孤独感在此起到中介作用,感觉寻求起到了预测作用。张婷婷(2021)发现高职医学生手机成瘾问题很严重,受到人际关系困扰,孤独感影响。同时人际关系困扰可以作为孤独感的中介作用加重高职医学生的手机滥用情况。殷子珺、孟凡、宣宾(2021)提出“大学生阈下自闭特质能够正向预测社交媒体错失恐惧与孤独感在大学生阈下自闭特质与社交媒体错失恐惧中起中介作用”假设并通过研究验证,同时发现言语交流、社交技能以及语言转换能够预测及影响社交媒体错失恐惧。通过该结论可以得出避免产生社交媒体依赖需要培养良好的社交技能,社交兴趣和语言交流。万志超、贺宾(2021)通过研究得出老年人手机依赖程度与孤独感四个维度均呈明显的相关性。其中老年男性孤独感高于女性,使用手机频率更高,更容易受到情感缺失,在使用智能手机上关注公众号、朋友圈等社交网络的老人比不关注社交网络的孤独感要低,不拒绝接受陌生人孤独感程度比拒绝接受陌生人的孤独感要高。通过上述研究结果,可以分析出无论是青少年、大学生还是老年人,越孤独的人会对手机等其他社交网络设备上瘾,会对现实社交生活产生恐惧,以填补内心的空虚感。

### 3 总结

学者大多数集中于对于孤独感与社交媒体的过度使用的相关性或人格特质、人际关系特质等中介作用。实验结果基本都能证明社交媒体的过度使用与孤独感有很显著的相关性或中介作用。但目前研究局限在量表测量和统计分析层面上,可以在此基础上进一步对被试内心感受进行访谈,使实验结果变得更加鲜活和贴近。在对这些研究进行的总结后,我们可以对有网络使用上瘾的老年人和青少年给予更多关注,丰富青少年和老年人的户外活动及社会关怀服务,以及对于孤独感在“述情障碍”“阈下自闭特质”和手机使用成瘾的中介作用更多关注,达到对他人手机使用成瘾行为的理解。

对于孤独感与社交媒体的相关性,我们应当给予社交媒体使用多的群体如大学生、老年人更多关注。在大学建设心理健康教育课程,在社区完善心理关怀服务以减少和缓解社交媒体滥用的问题。同时更多开展促进人际关系的活动,提升孤独群体人际关系的质量与拓宽渠道。

### 参考文献

- [1] 黄明明, 赵守盈. 述情障碍对大学生手机成瘾倾向的影响: 孤独感与正念的作用[J]. 心理与行为研究, 2020, 18(5): 7.
- [2] 李盼盼, 梁彦红. 大学生孤独感, 社会支持与手机依赖的相关性[J]. 商洛学院学报, 2020, 34(6): 6.
- [3] 万志超, 贺斌, 万文倩. 社区日间照料中心老年人智能手机使用情况与手机依赖, 孤独感的关系研究[J].

- 现代预防医学, 2021, 48 (1): 86-89, 156.
- [4] 董蔚楠. 社会支持等外部因素对大学生手机依赖的影响研究综述 [J]. 青春岁月, 2015 (15): 160-161.
- [5] 张雅茹, 高维嘉. 高职生气质类型, 手机成瘾和孤独感的关系 [J]. 济南职业学院学报, 2020 (6): 6.
- [6] 安献丽, 蒋彩敏. 青少年智能手机成瘾与感觉寻求的关系: 孤独感的中介作用 [J/OL]. 中国健康心理学杂志. <https://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20211009.1853.007.html>.
- [7] 张婷婷. 孤独感在高职医学生手机成瘾与人际关系困扰间的中介效应研究 [J]. 中国医药科学, 2020, 10 (24): 234-237.
- [8] 殷子珺, 孟凡, 宣宾. 大学生阈下自闭特质与社交媒体错失恐惧的关系: 孤独感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021.
- [9] 许磊, 丁倩, 杜红芹, 等. 大学生现实人际关系困扰、网络交往与手机依赖的关系 [J]. 心理研究, 2016 (2): 86-91.
- [10] 张岩, 周炎根, 裴涛. 大学生孤独感在人际适应性和手机互联网依赖关系中的中介效应 [J]. 中国心理卫生杂志, 2015 (10): 774-779.

## A Review of Research on Loneliness and Social Network Abuse

Su Zhaoxi

*Institute of Psychoanalysis, City University of Macau, Macau*

**Abstract:** According to the data of China Internet Network Information Center, the number of mobile Internet users in China has reached 11.67 billion, and the proportion of users using mobile phones to access the Internet reached 99.7% by September 2021. When mobile phone or social software cannot be used, negative emotions (e. g: anxiety and uneasiness) are caused by fear of missing something important that others are experiencing or doing, can be called fearing of missing out in social media. Studies have found that there is a certain correlation between loneliness and social network abuse. For example, individuals with high fear of missing out are more likely to form serious problematic social media use behaviors. Many scholars study the relationship between loneliness and the use of social media in different groups, such as higher vocational students, college students and the elderly, and find that the excessive use of social media has a significant correlation or mediating effect on loneliness.

**Key words:** Social network; Social media; Loneliness; Mobile phone addiction