

# 大学生手机依赖对其抑郁的影响： 家庭亲密度的中介作用

杨 韩

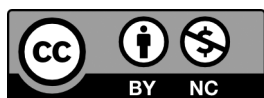
广西师范大学教育学部心理学系，桂林

**摘 要** | 目的：考察大学生手机依赖对其抑郁的影响及家庭亲密度在二者之间的作用。方法：对528名在校大学生，采用手机依赖指数量表（MPAI）、抑郁自评量表（SDS）和家庭亲密度量表（FACESII-CV）进行施测，最终收回481份有效问卷。结果：（1）大学生手机依赖、抑郁和家庭亲密度两两之间均存在显著相关（ $p < 0.01$ ）；（2）家庭亲密度在手机依赖和抑郁之间起部分中介作用，中介效应占总效应的16.28%。结论：大学生手机依赖可以直接影响其抑郁，也可以通过家庭亲密度间接影响抑郁。

**关键词** | 手机依赖；抑郁；家庭亲密度；中介作用；大学生

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

抑郁是一个重要的公共健康问题，指心境低落的负性情绪状态，表现为精力下降、兴趣丧失、思维迟缓等特征<sup>[1]</sup>。社会经验不足的大学生，其心理承受能力和自我调适能力不强，成为抑郁的高发群体<sup>[2]</sup>。研究发现，国外大学生抑郁检出率高达38.2%<sup>[3]</sup>，国内大学生抑郁的检出率也普遍在20%以上，且比例逐年上升<sup>[4, 5]</sup>。具有抑郁倾向的大学生，在心理方面经常会感到极度压抑、烦躁不安和连续且长期的心情低落，在行动方面则可能出现自残甚至自杀等行为<sup>[6, 7]</sup>。

手机依赖是指因为不合理使用手机而造成的一种依赖，从而致使个人生理和心理健康及社交功能受到损害，同时伴随着很强的情感体验和不快感<sup>[8]</sup>。随着研究的深入，越来越多的研究者考察手机依赖带来的不良后果。研究表明，手机依赖与抑郁密切相关<sup>[9]</sup>。手机依赖对个体抑郁有显著的预测作用，过度使用手机可能会导致青少年出现抑郁症状<sup>[10]</sup>。

家庭是影响大学生的第一个微生态环境，它影响着大学生社会化的各个方面，在大学生心理健康发展中起着重要作用。家庭亲密度主要是指家庭成员之间的人际关系，反映了情感联系、互助、支持、家庭参与社交和娱乐活动的程度等<sup>[11]</sup>。此前的研究侧重于家庭亲密度对家庭生活、孩子成长的影响，缺乏对家庭亲密度与个体个性之间的研究<sup>[12-14]</sup>。关于家庭功能的研究表明，家庭亲密度与抑郁显著相关，家庭功能意识的差异会影响青少年的心理健康<sup>[15]</sup>。现有研究主要以青少年为研究对象，主要关注家庭功能和家庭养育对其他因素的影响，大多涉及学生的归属感、人格特质等，较少关注家庭亲密度<sup>[16]</sup>。研究发现，孤独感在家庭亲密度与抑郁之间起部分中介作用<sup>[17]</sup>。以大学生为研究对象，研究结果表明家庭亲密度和抑郁存在负相关<sup>[18]</sup>。

简而言之，大学生抑郁是个亟须解决的现实问题，本研究将在前述研究的基础上，考察手机依赖、家庭亲密度、抑郁三者之间的关系，了解抑郁的影响因素及其作用机制，为有效预防和及时干预大学生抑郁提供参考依据。

## 2 方法

### 2.1 研究对象

采用方便取样的方法对广西几所高校的在校大学生进行线上问卷调查，共发放 528 份问卷，得到有效问卷 481 份，有效率为 91.1%。其中，男生 192 人（39.9%），女生 289 人（60.1%）。大一 209 人（43.5%），大二 75 人（15.6%），大三 63 人（13.1%），大四 134 人（27.9%）。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 手机依赖指数量表

采用梁永焯<sup>[19]</sup>编制的手机依赖指数量表，主要用于评定青少年和大学生们的手机依赖程度，由 17 个条目组成，采用 5 级记分制，从 1（“几乎没有”）到 5（“总是”），量表得分越高，表示手机依赖程度越高。第 3、4、5、6、8、9、14、15 题作为手机依赖筛选题，被试需做“是”“否”判断，其中若有 5 个及以上选“是”，则确定为手机依赖者。本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88。

#### 2.2.2 抑郁自评量表

采用 Zung<sup>[20]</sup>编制的抑郁自评量表。该量表由 20 个条目组成，其中包括 10 个正向计分的条目和 10 个反向计分的条目，采用 4 级记分制，从 1（“没有或很少时间”）到 4（“全部时间”），分数越高表示抑郁越严重。所有题目相加即为粗分，粗分  $\times 1.25$  后结果取整数部分即得标准分。标准分低于 53 分为无抑郁，53 ~ 62 分为轻度抑郁，63 ~ 72 分为中度抑郁，高于 73 分为重度抑郁。本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88。

#### 2.2.3 家庭亲密度量表（第 2 版）

采用 Olson<sup>[21]</sup>编制，费立鹏等<sup>[22]</sup>翻译并修订的家庭亲密度与适应性量表（第 2 版），共计 16 题，5 点计分。得分越高，家庭亲密度越好。原量表包括对自己家庭现状的实际感受和自己所希望的理想家庭状况两个方面，本研究根据研究目的只选取家庭现状的实际感受部分。本研究使用量表的 Cronbach's

$\alpha$  系数为 0.74。

## 2.3 数据处理

采用 SPSS 27.0 及海耶斯 (Hayes, 2013) 开发的 SPSS 宏程序 Process 对数据进行分析处理。

# 3 结果

## 3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验共同方法偏差, 对手机依赖、抑郁、家庭亲密度 3 个变量的全部 53 个项目做不旋转的探索性因素分析, 得到 12 个特征值大于 1 的因子, 第一公因子的方差解释百分比为 19.63%, 低于 40% 的临界标准, 表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

## 3.2 描述统计及相关分析

本次调查大学生的手机依赖、家庭亲密度和抑郁得分的均值、标准差及相关系数见表 1。结果显示, 86.3% 的大学生 (415 名) 为手机依赖者; 按照标准, 诊断抑郁, 结果表明, 33.68% 的大学生 (162 名) 被诊断为抑郁, 其中, 24.74% 的大学生 (119 名) 为轻度抑郁, 7.90% 的大学生 (38 名) 为中度抑郁, 1.03% 的大学生 (5 名) 为重度抑郁。

相关分析结果表明, 大学生手机依赖和家庭亲密度呈显著负相关 ( $p < 0.01$ ); 大学生家庭亲密度与抑郁呈显著负相关 ( $p < 0.01$ ); 大学生手机依赖和抑郁呈显著正相关 ( $p < 0.01$ )。

表 1 大学生手机依赖、家庭亲密度和抑郁的均值、标准差及相关系数

Table 1 Correlation analysis of college students' mobile phone dependence, family cohesion and depression

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	手机依赖	家庭亲密度	抑郁
手机依赖	43.44 ± 11.53	1		
家庭亲密度	63.92 ± 10.13	-0.251**	1	
抑郁	47.37 ± 10.45	0.478**	-0.396**	1

注: \*\*表示  $p < 0.01$ 。

## 3.3 家庭亲密度在大学生手机依赖与抑郁之间的中介效应分析

为探讨家庭亲密度在手机依赖和抑郁之间的中介作用, 使用 Hayes 编制的 Process 对中介效应进行检验, 重复取样 5000 次, 计算偏差校正的 Bootstrap 95% 置信区间。在未加入中介变量前, 手机依赖显著预测抑郁 ( $\beta = 0.478, t = 11.905, p < 0.001$ )。加入中介变量家庭亲密度后, 手机依赖显著预测抑郁 ( $\beta = 0.404, t = 10.289, p < 0.01$ ), 大学生手机依赖对抑郁的直接效应占比为 83.72%; 大学生手机依赖通过家庭亲密度对抑郁的间接效应占比为 16.28%, 其 95% 的置信区间不包括 0, 家庭亲密度在大学生手

机依赖与抑郁之间起部分中介作用，见表2和图1。

表2 总效应、直接效应及中介效应分解表

Table 2 Decomposition table of total effect, direct effect and mediating effect

项目	效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比
总效应	0.43	0.04	0.36	0.50	
直接效应	0.36	0.04	0.30	0.44	83.72%
中介效应	0.07	0.07	0.04	0.10	16.28%

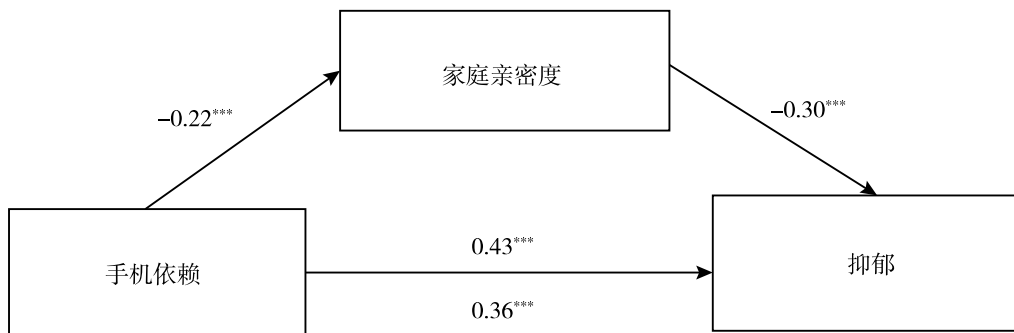


图1 家庭亲密度对大学生手机依赖与抑郁的中介效应分析

Figure 1 An analysis of the mediating effect of family intimacy on mobile phone dependence and depression among college students

### 4 讨论

大学时期是人生的一个特殊时期，伴随着生理、心理与社会等方面特征的迅速变化，同时也是抑郁出现的高发期。本研究中大学生的抑郁检出率为 37.1%，略高于国内同类研究结果<sup>[18]</sup>。手机依赖是影响抑郁产生的重要因素，本研究结果显示，手机依赖可以显著正向预测大学生抑郁。本调查数据结果显示，大学生手机依赖人数占总体人数的比值为 86.3%，占比较高。大学生手机依赖人数总体比值远高于先前研究<sup>[23, 24]</sup>。以大学生为研究对象的研究结果表明，手机依赖程度越高，解决人际问题的能力越差，越容易产生抑郁情绪<sup>[25]</sup>。相关研究表明，手机依赖、处理人际关系的能力和抑郁三者之间两两相关<sup>[26, 27]</sup>。以往研究者认为，手机依赖促进孤独、焦虑等负面情感体验的产生，进而致使抑郁情绪的发生。因此，在日常生活中可通过对手机依赖进行干预，以降低个体抑郁情绪的产生<sup>[28]</sup>。

本研究显示，家庭亲密度与抑郁呈显著负相关，即家庭亲密度越高，抑郁程度越低。所以我们应该积极改善家庭中的人际关系，从而提高大学生心理健康水平。家庭亲密程度高的家庭，不仅可以为大学生的学习和沟通提供指导和帮助，还可以给予他们家庭的温暖和支持，以建立良好的亲子关系，从而降低其抑郁情绪的发生。研究发现，父母的要求是否恰当、干涉是否合理，会对孩子的身心发展起促进作用或消极作用<sup>[29, 30]</sup>。

本研究发现家庭亲密度在手机依赖和抑郁之间起部分中介作用，也就是说手机依赖对大学生抑郁的

影响，一方面通过直接路径预测其抑郁，另一方面是通过家庭亲密度的中介作用来实现的，中介效应占总效应的 16.28%。手机依赖者在家庭环境中不能得到较高的亲密度，这可能使其进一步逃避现实，加深其手机依赖，形成恶性循环。和以往研究结果相一致，手机依赖会影响人际关系，不良的人际关系会降低大学生的归属感，加深大学生的孤独感，导致其抑郁程度也不断加深<sup>[31]</sup>。

根据研究结论，我们认为可以开展以下几种方式对家庭亲密度进行干预，进而部分地解决手机依赖问题。首先，学校应该鼓励大学生主动参与集体活动，建立良好的人际关系，降低因手机依赖引发的抑郁情绪；其次，家庭成员应当给予大学生充足的温暖和支持，从而降低因家庭鼓励的缺失而引发的抑郁情绪；最后，家长和教师要积极关注大学生的社交网络，引导他们减少手机依赖，增加身心健康的活动。

## 5 不足与展望

本研究考察了家庭亲密度在手机依赖和抑郁之间的中介作用，对于了解家庭亲密度和手机依赖的作用机制，降低大学生抑郁具有积极意义。然而，本研究存在一定的不足，在未来的研究中需要进一步改进。首先，本研究的被试都是大学生，没有涉及其他年龄阶段的学生，未来的研究可以拓宽被试的取样范围；其次，本研究的数据都来自被试的主观报告，可能受记忆偏差、社会赞许效应的影响；最后，本研究是横断研究，结果仍不能确定各变量之间的因果关系，更无法确定变量之间的长期效应，未来的研究可以考虑纵向设计，进一步考察变量之间的因果关系。

## 参考文献

- [1] 钱淑红, 曹颖, 黄世伟. 大学生抑郁症状和神经质与网络社交活动的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33 (12): 932-937.
- [2] 叶宝娟, 朱黎君, 方小婷, 等. 压力知觉对大学生抑郁的影响: 有调节的中介模型 [J]. 心理发展与教育, 2018, 34 (4): 497-503.
- [3] Baldassin S, Alves T C, de Andrade A G, et al. The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: A cross-sectional study [J]. BMC Med Educ, 2008 (8): 60-68.
- [4] 唐慧, 丁伶俐, 宋秀丽, 等. 2002—2011年中国大学生抑郁情绪检出率的 Meta 分析 [J]. 吉林大学学报 (医学版), 2013, 39 (5): 965-969.
- [5] 吴洪辉, 廖友国. 近十年大学生自评抑郁量表 (SDS) 调查结果的元分析 [J]. 宁波大学学报 (教育科学版), 2013, 35 (6): 9-12.
- [6] 和红, 杨洋. 大学生抑郁自杀意念及影响因素的路径分析 [J]. 中国学校卫生, 2015, 36 (1): 80-83.
- [7] World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates [R]. World Health Organization, 2017.
- [8] Kim D, Lee Y, Lee J, et al. Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth [J]. PLoS ONE, 2014, 9 (5): e97920.
- [9] Elhai J D, Dvorak R D, Levine J C, et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology [J]. Journal of Affective Disorders, 2017 (207): 251-259.

- [ 10 ] Bickham D S, Hswen Y, Rich M. Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA [ J ] . *International Journal of Public Health*, 2015, 60 ( 2 ) : 147-155.
- [ 11 ] Leung C, Lo S K, Tsang S, et al. The relationship between family dining practices, parenting style and family functioning and child learning [ J ] . *International Journal on Disability & Human Development*, 2015, 15 ( 3 ) : 267-276.
- [ 12 ] 李露, 叶宝娟, 倪林英, 等. 家庭亲密度对大学生亲社会行为的影响: 有调节的中介效应 [ J ] . *中国临床心理学杂志*, 2020, 28 ( 1 ) : 178-180.
- [ 13 ] Savla J T, Roberto K A, Jaramillo-Sierra A L, et al. Childhood abuse affects emotional closeness with family in mid- and later life [ J ] . *Child Abuse & Neglect*, 2013, 37 ( 6 ) : 388-399.
- [ 14 ] 孙洪礼. 家庭亲密度对大学生自尊的影响: 生命意义的中介作用 [ J ] . *中国健康心理学杂志*, 2022, 30 ( 4 ) : 626-631.
- [ 15 ] 茆正洪, 闵惠萍, 赵旭东. 亲子间家庭功能知觉特点与青少年自尊 [ J ] . *中华行为医学与脑科学杂志*, 2015, 24 ( 4 ) : 371-373.
- [ 16 ] 杨青, 易礼兰, 宋薇. 农村留守儿童孤独感与家庭亲密度、学校归属感的关系 [ J ] . *中国心理卫生杂志*, 2016, 30 ( 3 ) : 197-201.
- [ 17 ] 刘皓宇. 大学生抑郁情绪与家庭亲密度、孤独感的关系 [ J ] . *信阳师范学院学报 ( 哲学社会科学版)*, 2019, 39 ( 5 ) : 50-54.
- [ 18 ] 熊亚敏, 李非, 盛晓春. 大学生抑郁情绪与家庭亲密度和适应性的相关性 [ J ] . *中国健康心理学杂志*, 2013, 21 ( 3 ) : 449-451.
- [ 19 ] Zung W. A self-rating depression scale [ J ] . *Archives of general psychiatry*, 1973, 12 ( 1 ) : 63-70.
- [ 20 ] Leung L. Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong [ J ] . *Journal of Children and Media*, 2008, 2 ( 2 ) : 93-113.
- [ 21 ] Olson D. Circumplex model of marital and family systems: IV. Theoretical update [ J ] . *Fam. Process*, 1983, 22 ( 2 ) : 144-167.
- [ 22 ] 费立鹏, 沈其杰, 郑延平, 等. “家庭亲密度和适应性量表”和“家庭环境量表”的初步评价: 正常家庭与精神分裂症家庭成员对照研究 [ J ] . *中国心理卫生杂志*, 1991, 5 ( 5 ) : 198-122.
- [ 23 ] 杨笑颜, 白玉佳, 于媛媛, 等. 大学生孤独感、社交焦虑与手机依赖的交叉滞后分析 [ J ] . *中国临床心理学杂志*, 2022, 30 ( 1 ) : 64-67.
- [ 24 ] 阳泽, 张竞文, 谭颖, 等. 手机依赖对大学生学习投入的影响: 社会支持和延迟满足的链式中介作用 [ J ] . *西南大学学报 ( 自然科学版)*, 2022, 44 ( 2 ) : 178-184.
- [ 25 ] 廖慧云, 钟云辉, 王冉冉, 等. 大学生手机成瘾倾向、自尊及羞怯与人际关系困扰的关系 [ J ] . *中国临床心理学杂志*, 2016, 24 ( 5 ) : 852-855.
- [ 26 ] 夏凌翔. 人际自立与抑郁的关系 [ J ] . *心理学报*, 2011 ( 10 ) : 1175-1184.
- [ 27 ] 高志雄. 网络成瘾过程中抑郁、敌意和社交焦虑的加重: 一项前瞻性研究 [ J ] . *综合精神病学*, 2014 ( 55 ) : 1377-1384.
- [ 28 ] 王道阳, 戴丽华, 殷欣. 大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系 [ J ] . *中国心理卫生杂志*, 2016, 30 ( 3 ) : 226-230.
- [ 29 ] 阳德华. 家庭亲密度和适应性与初中生抑郁、焦虑情绪的关系 [ J ] . *中国健康心理学杂志*, 2001, 9 ( 6 ) : 417-419.

- [30] 侯东辉, 佟丽君, 贺敏. 父母教养方式对子女焦虑的影响研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16 (2): 174-176.
- [31] 王建中, 樊富珉. 北京市大学生心理卫生状况调研 [J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16 (5): 331-333.
- [32] 叶宝娟, 朱黎君, 方小婷, 等. 压力知觉对大学生抑郁的影响: 有调节的中介模型 [J]. 心理发展与教育, 2018, 34 (4): 497-503.

## The Influence of Mobile Phone Dependence on Depression in College Students: The Mediation Effect of Family Cohesion

Yang Han

*Department of Psychology, Faculty of Education, Guangxi Normal University, Guilin*

**Abstract:** Objective: This study aimed to explore the effect of mobile phone dependence on depression in college students and the mediation role of family cohesion. Methods: Using the Mobile Phone Addiction Index (MPAI), the Family Adaptability and Cohesion Scale (FACES-CV), and the Self-Rating Depression Scale (SDS), 528 college students were tested, and 481 valid questionnaires were finally recovered. Results: (1) There was a significant correlation between mobile phone dependence, depression and family cohesion among college students ( $p < 0.01$ ); (2) Family cohesion played a partially mediating role between mobile phone dependence and depression, with the mediating effect accounting for 16.28% of the total effect. Conclusion: Mobile phone dependence can directly affect the depression of college students, and it can also indirectly affect depression through family cohesion.

**Key words:** Mobile phone dependence; Depression; Family cohesion; Mediating effect; College students