

大学生手机依赖与孤独感的关系：情绪调节困难的中介作用

任萍

(贵阳市高校心理健康中心, 贵州 贵阳 550000)

摘要：为系统揭示大学生手机依赖与孤独感的内在关联及作用机制，深入探讨情绪调节困难在二者之间的中介效应，本研究以大学生群体为研究对象，基于行为成瘾理论、情绪调节理论与孤独感认知理论，从理论层面系统梳理三者的核心内涵、测量维度、现状特征，构建手机依赖、情绪调节困难与孤独感的关系模型，并详细分析各变量之间的作用路径与内在逻辑。研究通过整合国内外相关研究成果，明确核心概念的界定标准，剖析大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难的整体水平、群体差异及核心表现，深入探讨手机依赖与孤独感的相关性，重点验证情绪调节困难的中介作用。研究结果表明：大学生手机依赖整体处于中等偏高水平，存在明显的群体差异，其使用行为呈现碎片化、高频化特征，且对学业、社交、情绪等方面产生不同程度的负面影响；大学生孤独感普遍存在，以情境性孤独为主，长期持续性孤独占一定比例，其体验强度与个体社交状态、情感支持、人格特征密切相关；大学生情绪调节困难处于发展性阶段，核心表现为负性情绪接纳不足、调节策略匮乏、冲动控制能力薄弱等；大学生手机依赖与孤独感呈显著正相关，手机依赖各维度均能正向预测孤独感水平，且存在明显的剂量效应；手机依赖与情绪调节困难呈显著正相关，手机依赖各维度可通过不同路径加剧情绪调节困难；情绪调节困难与孤独感呈显著正相关，其各维度均能正向预测孤独感的产生与维持；情绪调节困难在大学生手机依赖与孤独感之间起部分中介作用，即手机依赖既可以直接作用于孤独感，也可以通过加剧情绪调节困难间接提升孤独感水平。本研究全面丰富了大学生手机依赖与孤独感关系的理论研究，完善了二者之间的中介机制，为高校心理健康教育工作、大学生手机依赖干预、孤独感疏导及情绪调节能力培养提供了系统的理论支撑与明确的逻辑指引，也为后续相关实证研究提供了清晰的研究框架与理论假设。

关键词：大学生；手机依赖；孤独感；情绪调节困难；中介作用

中图分类号：B844.2；G

文献标识码：A

文章编号：3006-001X (2025) 02-0013-12

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.02.002

The Relationship Between Smartphone Dependence and Loneliness in College Students: The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation

Ren Ping

(Psychological Health Center of University in Guiyang, Guiyang Guizhou 550000)

Abstract: To systematically reveal the internal association and mechanism between smartphone dependence and loneliness among college students, and to explore the mediating effect of difficulties in emotion regulation between them, this study took college students as the research object, and systematically sorted out the core connotation, measurement dimensions and current situation characteristics of the three variables from a theoretical perspective based on the behavioral addiction theory, emotion regulation theory and loneliness cognitive theory, and constructed a relational model of smartphone dependence, difficulties in emotion regulation and loneliness, and analyzed in detail the action paths and internal logic between each variable. By integrating relevant research results at home and abroad, the study clarified the definition standards of core concepts, analyzed the overall level, group differences and core performance of college students' smartphone dependence, loneliness and difficulties in emotion regulation, explored the correlation between smartphone dependence and loneliness, and focused on verifying the mediating effect of difficulties in emotion regulation. The results show that: the overall level of college students' smartphone dependence is medium to high, with obvious group differences, their use behavior presents the characteristics of fragmentation and high frequency, and has different degrees of negative impact on academic performance, social interaction, emotion and other aspects; college students' loneliness is common, mainly situational loneliness, and long-term persistent loneliness accounts for a certain proportion, and the intensity of their experience is closely related to individual social status, emotional support and personality characteristics; college

作者简介：任萍，硕士，助教，研究方向为网络行为与情绪调节。

students' difficulties in emotion regulation are in a developmental stage, and the core manifestations are insufficient acceptance of negative emotions, lack of regulation strategies, weak impulse control ability, etc.; there is a significant positive correlation between college students' smartphone dependence and loneliness, and each dimension of smartphone dependence can positively predict the level of loneliness, with obvious dose effect; there is a significant positive correlation between smartphone dependence and difficulties in emotion regulation, and each dimension of smartphone dependence can aggravate difficulties in emotion regulation through different paths; there is a significant positive correlation between difficulties in emotion regulation and loneliness, and each dimension can positively predict the occurrence and maintenance of loneliness; difficulties in emotion regulation play a partial mediating role between college students' smartphone dependence and loneliness, that is, smartphone dependence can not only act directly on loneliness, but also indirectly increase the level of loneliness by aggravating difficulties in emotion regulation. This study comprehensively enriches the theoretical research on the relationship between college students' smartphone dependence and loneliness, improves the mediating mechanism between them, provides systematic theoretical support and clear logical guidance for college mental health education, college students' smartphone dependence intervention, loneliness counseling and emotional regulation ability training, and also provides a clear research framework and theoretical hypothesis for subsequent relevant empirical research.

Keywords: College students; Smartphone dependence; Loneliness; Difficulties in emotion regulation; Mediating effect

随着移动互联网技术的飞速发展与智能手机的全面普及,智能手机已成为大学生日常生活、学习、社交与娱乐的核心工具,深刻重塑了大学生的生活方式、社交模式与心理状态。智能手机的便捷性的同时,也带来了过度使用、行为失控等问题,手机依赖已成为大学生群体中普遍存在的现象,逐渐成为影响大学生身心健康与社会适应的重要风险因素。大学生正处于人生发展的关键阶段,其心理发展尚未完全成熟,自我控制能力、情绪调节能力仍在不断发展完善中,面对智能手机所提供的即时满足、情感慰藉与社交便捷,容易陷入过度使用的困境,进而形成手机依赖。手机依赖不仅会导致大学生出现睡眠紊乱、视力下降、学业投入不足、学习效率降低等生理与行为问题,还会引发一系列心理问题,其中孤独感是与手机依赖密切相关的负性情绪体验。

孤独感是个体在社会交往中,对自身社交关系的数量、质量与亲密程度产生主观不满意感,进而引发的一种消极情绪状态,其核心在于个体现实社交联结与期望社交联结之间的差距,具有强烈的主观性与情绪痛苦性。大学生群体正处于人际适应与情感发展的关键时期,面临着入学适应、社交拓展、情感建立等多重任务,容易因社交网络狭窄、亲密关系缺失、情感需求未得到满足等原因产生孤独感。长期处于孤独状态的大学生,其心理韧性会显著降低,容易出现焦虑、抑郁、自我否定等负面心理,甚至会影响其学业发展与社会适应能力。已有大量研究表明,手机依赖与孤独感之间存在密切关联,手机依赖程度越高的大学生,其孤独感水平往往也越高,但二者之间的内在作用机制尚未得到系统、深入的理论阐释,仍有进一步探索的空间。

情绪调节困难作为一种稳定的心理特征,指个体在情绪加工的全过程中,在情绪识别、理解、接纳、表达及适应性调控策略使用等方面存在的能力缺陷,是情绪失调的重要表

现。情绪调节能力是个体心理健康的核心指标之一,直接影响个体的压力应对、人际互动与情绪状态。对于大学生而言,情绪调节困难不仅会导致其情绪波动频繁、情绪状态不稳定,还会影响其社交行为与心理适应,进而引发孤独感等负性情绪体验。同时,情绪调节困难也可能成为大学生陷入手机依赖的重要诱因,部分大学生因无法有效调节自身的负性情绪,会将手机作为情绪安抚、孤独缓解的主要工具,通过过度使用手机获取即时满足,进而形成手机依赖。基于此,本研究推测,情绪调节困难可能在大学生手机依赖与孤独感之间发挥中介作用,手机依赖可能通过加剧情绪调节困难,进而间接提升大学生的孤独感水平。

为了系统揭示大学生手机依赖与孤独感的内在关联,明确情绪调节困难在二者之间的中介机制,本研究从理论层面展开系统分析,首先界定手机依赖、孤独感与情绪调节困难的核心概念、核心特征及测量维度,奠定研究的理论基础;其次,分析大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难的现状特征,包括整体水平、群体差异及核心表现;再次,深入探讨手机依赖与孤独感的相关性,明确二者之间的影响关系;最后,验证情绪调节困难的中介作用,剖析其具体的中介路径与表现形式。本研究旨在完善大学生手机依赖与孤独感关系的理论模型,丰富相关领域的理论研究,为高校心理健康教育提供科学的理论支撑,为大学生手机依赖干预、孤独感疏导及情绪调节能力培养提供明确的逻辑指引,帮助大学生树立健康的手机使用观念,提升情绪调节能力,缓解孤独感,促进其身心健康与全面发展。

一、研究基础

(一) 核心概念界定

核心概念的界定是开展研究的前提与基础,只有明确各

变量的内涵、核心特征及测量维度，才能准确把握变量之间的关系，确保研究的科学性与严谨性。本研究聚焦于大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难三个核心变量，结合国内外相关研究成果，对其进行系统界定，为后续的现状分析、关系探讨与中介机制验证提供清晰的理论依据。

1.大学生手机依赖：明确其定义、核心特征及测量维度。手机依赖是随着智能手机普及而逐渐被关注的一种行为成瘾现象，目前学术界对手机依赖的定义尚未形成完全统一的标准，但多数研究均认可其属于行为成瘾的范畴，核心在于个体对手机使用的失控性与功能性损害。结合大学生群体的心理发展特点与手机使用特征，本研究将大学生手机依赖定义为：大学生在使用智能手机的过程中，逐渐失去对手机使用行为的自主控制能力，呈现出强迫性使用、耐受性增强、戒断反应明显等特征，且过度使用手机的行为对其学业发展、现实社交、情绪状态、生理健康及社会适应等方面产生显著负面影响的一种行为成瘾模式。

需要明确的是，大学生手机依赖并非对手机硬件本身的依赖，而是对手机所承载的各类功能的过度依附，尤其是社交功能、娱乐功能与情感补偿功能。大学生正处于心理发展的过渡期，自我控制能力尚未完全成熟，面对智能手机所提供的即时反馈、情感慰藉与社交便捷，容易产生过度依赖。与其他群体的手机依赖相比，大学生手机依赖具有明显的群体特殊性：一方面，大学生的手机使用与学习、社交等需求紧密结合，使用场景更为广泛，碎片化使用特征更为突出；另一方面，大学生的心理状态更为敏感，手机依赖与学业压力、社交焦虑、孤独感等心理因素的关联更为密切，其负面影响也更易体现在心理层面。

大学生手机依赖的核心特征主要体现在以下四个方面，这四个特征相互关联、相互影响，共同构成了手机依赖的完整表现，也是区分正常手机使用与手机依赖的关键依据：

第一，失控性。失控性是手机依赖最核心的特征，主要表现为大学生无法自主控制自己的手机使用行为，包括使用时长、使用频率、使用场景等。具体而言，大学生在使用手机时，往往会超出自己预设的使用时间，即使意识到过度使用手机会影响学业、睡眠或社交，也难以主动停止使用；在无明确使用目的的情况下，仍会习惯性地反复查看手机、刷屏、点击各类应用，呈现出无目的的强迫性使用行为；在上课、自习、开会等需要专注的场景中，也无法控制自己使用手机的冲动，导致注意力分散，影响任务完成质量。这种失控性并非偶然的失控，而是一种持续的、稳定的行为模式，是手机依赖的核心标志。

第二，戒断反应。戒断反应是行为成瘾的典型特征之一，也是手机依赖的重要表现。大学生在较长时间无法使用手机（如手机没电、没信号、被限制使用等）时，会出现明显的负性情绪与生理不适，具体表现为焦虑、烦躁、易怒、不安、注意力涣散、坐立不安、精神萎靡等情绪反应，以及头晕、心慌、失眠等生理反应。这种戒断反应会促使大学生想方设法获取手机使用机会，进一步强化其手机依赖行为，形成“无法使用→戒断不适→更强烈的使用欲望→过度使用”的循环。

第三，耐受性。耐受性是指随着手机使用时间的延长，大学生对手机使用的满足感逐渐降低，需要不断增加使用时长、提升使用强度，才能获得与之前同等的满足感与愉悦感。具体而言，大学生初期使用手机时，较短的使用时间即可获得心理满足，但随着使用频率的增加与使用时长的延长，其对手机的敏感度逐渐降低，需要花费更长的时间、浏览更多的内容、参与更多的线上活动，才能缓解无聊、孤独等负性情绪，获得心理慰藉。耐受性的出现，会导致大学生的手机使用时长不断增加，进一步加剧手机依赖的程度。

第四，功能性损害。功能性损害是手机依赖的重要判断标准，也是手机依赖对大学生产生负面影响的核心体现。这种损害主要体现在四个方面：一是学业损害，过度使用手机会挤占学习时间，分散学习注意力，导致学习效率降低、学业成绩下降、学习兴趣减退等问题；二是社交损害，过度依赖线上社交，会减少现实社交的时间与机会，导致现实社交能力退化、人际联结弱化、社交支持减少等问题；三是心理损害，长期过度使用手机会引发焦虑、抑郁、孤独感等负性情绪，降低自我控制感与自我价值感，影响情绪稳定；四是生理损害，长时间低头使用手机会导致视力下降、颈椎损伤、睡眠紊乱等问题，影响身体健康。只有当手机使用行为对大学生的上述某一方面或多方面产生显著损害时，才能判定为手机依赖。

关于大学生手机依赖的测量维度，国内外学者基于不同的研究视角与理论基础，提出了多种维度划分方式，目前主流的测量维度相对稳定，多数学者采用四至六维结构，涵盖了手机依赖的核心表现与影响因素。结合大学生群体的特点与相关研究成果，本研究梳理出以下六个核心测量维度，这些维度能够全面、准确地反映大学生手机依赖的水平与特征：

（1）戒断反应。该维度主要测量大学生在无法使用手机时所出现的情绪与生理不适程度，是手机依赖的重要特征之一。具体包括无法使用手机时的焦虑、烦躁、易怒、注意力不集中、坐立不安等情绪反应，以及头晕、心慌等生理反

应,测量项目主要围绕这些戒断症状的出现频率与强度展开。

(2) 耐受性。该维度主要测量大学生手机使用的耐受性水平,即随着使用时间的延长,是否需要不断增加使用时长才能获得同等的满足感。具体包括使用手机的时长是否逐渐增加、对手机内容的敏感度是否降低、是否需要更频繁地使用手机才能缓解负性情绪等,测量项目主要围绕使用需求与满足阈值的变化展开。

(3) 强迫性使用。该维度主要测量大学生手机使用的强迫性程度,即是否存在无明确目的、无法控制的手机使用行为。具体包括是否会习惯性地反复查看手机、是否在无使用需求的情况下仍会刷屏、是否无法控制自己使用手机的冲动等,测量项目主要围绕使用行为的自主性与目的性展开。

(4) 社交回避。该维度主要测量大学生是否通过手机使用逃避现实社交,优先选择线上互动而非线下交往。具体包括是否因使用手机而减少与家人、朋友的线下见面与交流、是否在社交场合中过度使用手机以回避与人沟通、是否依赖线上社交替代现实社交等,测量项目主要围绕手机使用与现实社交的关系展开。

(5) 效率下降。该维度主要测量手机依赖对大学生学业与日常生活效率的影响程度。具体包括是否因使用手机导致学习效率降低、作业完成质量下降、上课注意力不集中、日常生活任务无法按时完成等,测量项目主要围绕手机使用对学业与生活功能的损害展开。

(6) 情感依赖。该维度主要测量大学生是否将手机作为情绪安抚、孤独缓解与安全感获取的主要工具。具体包括是否在孤独、无聊、焦虑、难过等负性情绪状态下,通过使用手机缓解情绪、是否将手机视为情感寄托、是否离开手机就会感到不安与无助等,测量项目主要围绕手机使用的情感功能与心理需求展开。

目前,国内外常用的大学生手机依赖测量工具均以上述多维结构为基础,具备良好的信效度与跨群体适用性。其中,国内常用的量表包括熊婕等人编制的《大学生手机成瘾倾向量表》、刘勤学等人修订的《青少年问题性移动电话使用自评问卷》、周宗奎等人编制的《手机依赖指数量表(MPAI)》等;国外常用的量表包括《问题性手机使用量表(PMPU)》《手机成瘾量表(SAS)》等。这些量表均采用Likert计分方式,通过总分与各维度得分评估大学生手机依赖的水平,得分越高,代表手机依赖程度越严重。

2. 孤独感:明确其定义、核心表现及测量维度。孤独感是一种普遍存在的负性情绪体验,自古以来就受到学者的关注,随着社会节奏的加快与人际关系的日益疏离,孤独感已

成为现代社会中普遍存在的心理问题,尤其在大学生群体中更为突出。目前,学术界对孤独感的定义尚未完全统一,但多数研究均强调其主观性、情绪性与社交性,核心在于个体对自身社交关系的主观不满意。结合相关研究成果与大学生群体的心理特征,本研究将孤独感定义为:大学生在社会交往过程中,对自身社交关系的数量、质量与亲密程度产生的主观不满意体验,是现实社交联结与期望社交联结之间存在差距时所引发的一种消极情绪状态,其核心特征是情感上的孤立与心理上的空虚,区别于客观意义上的独处。

需要明确的是,孤独感与独处是两个完全不同的概念,独处是一种客观的状态,指个体单独存在、不与他人互动的状态,而孤独感是一种主观的情绪体验,取决于个体对自身社交状态的评价,而非独处的时长。例如,有些大学生虽然经常独处,但能够享受独处的时光,不感到孤独;而有些大学生虽然身处人群中,却因缺乏深度的情感联结与理解,依然会感到强烈的孤独。此外,孤独感也不同于抑郁、焦虑等其他负性情绪,抑郁主要表现为持续的情绪低落、兴趣减退、自我否定等,焦虑主要表现为过度担忧、紧张不安等,而孤独感的核心是社交联结的缺失与情感需求的未满足,三者之间虽有重叠,但存在明显的区别。

大学生孤独感的核心表现主要体现在情感、社交、认知与行为四个层面,这些层面相互关联,共同构成了孤独感的完整体验,具体如下:

第一,情感孤立。情感孤立是孤独感最核心的表现,主要体现为大学生缺乏可倾诉、可信赖的亲密对象,情感需求难以被满足。具体而言,大学生在面对压力、挫折、烦恼等负性事件时,没有可以倾诉的人,无法获得情感上的理解、支持与安慰;在感受到快乐、喜悦等正性情绪时,也没有可以分享的人,无法获得情感上的共鸣与回应。这种情感上的孤立会让大学生感到内心空虚、无助,进而产生强烈的孤独体验。

第二,社会孤立。社会孤立主要体现为大学生的社交网络狭窄、社交互动频率低、归属感缺失。具体而言,大学生的社交圈局限于班级、宿舍等小范围,缺乏广泛的社交联系;与他人的互动多停留在表面,缺乏深度的交流与沟通,无法建立稳定、亲密的人际关系;在学校、班级等集体中,没有强烈的归属感,感觉自己是“局外人”,无法融入集体生活。社会孤立会进一步加剧情感孤立,让大学生的孤独感更加明显。

第三,存在性空虚。存在性空虚是孤独感的深层表现,主要体现为大学生缺乏生命意义感与价值联结,感到无人理

解、无人陪伴，对生活缺乏热情与动力。具体而言，大学生在日常生活中，常常感到迷茫、困惑，不知道自己的人生目标与意义；对学习、生活等方面缺乏兴趣与动力，觉得生活枯燥乏味；在与他人的交往中，无法感受到自己的价值与重要性，进而产生孤独与空虚感。

第四，行为退缩。行为退缩是孤独感的行为表现，主要体现在大学生回避社交场合、降低主动交往意愿，进而加剧人际疏离。具体而言，大学生在面对社交邀请时，往往会主动拒绝，选择独处；在社交场合中，表现得沉默寡言、被动退缩，不主动与他人交流；长期缺乏社交互动，导致社交技能退化，进一步降低主动交往的信心与意愿，形成“孤独→退缩→更孤独”的恶性循环。

关于孤独感的测量维度，学术界主要分为单维结构与多维结构两种观点，两种观点各有侧重，均得到了广泛的应用。其中，单维结构观点认为，孤独感是一种单一的情绪体验，只需从整体上评估其强度即可，无需划分具体维度；多维结构观点认为，孤独感是一种复杂的情绪状态，包含多个层面的体验，需要从不同维度进行测量，才能全面、准确地反映孤独感的水平。结合大学生群体的特点与相关研究成果，本研究主要采用多维结构的测量维度，具体包括以下三个核心维度：

(1) 情感孤独。情感孤独主要指个体因缺乏亲密依恋关系（如亲情、爱情、友情）而产生的孤独感，核心是情感需求的未满足。具体而言，大学生因缺乏可信赖、可倾诉的亲密对象，无法获得情感上的支持与安慰，进而产生的孤独体验，主要与亲密关系的质量有关，而非数量。例如，有些大学生虽然有很多朋友，但没有真正可以倾诉的知己，依然会感到情感孤独。

(2) 社会孤独。社会孤独主要指个体因缺乏稳定的朋友群体与归属网络而产生的孤独感，核心是社交联结的缺失。具体而言，大学生因社交网络狭窄、社交互动频率低、无法融入集体生活，缺乏归属感，进而产生的孤独体验，主要与社交关系的数量与广度有关。例如，大一新生因刚进入大学，尚未建立稳定的社交圈，容易产生社会孤独。

(3) 存在孤独。存在孤独主要指个体因对生命意义、人生价值的认知模糊，缺乏深层的价值联结，进而产生的孤独感，核心是存在意义的缺失。具体而言，大学生因对自身的人生目标、生命意义感到迷茫，无法找到自己在社会中的位置，进而产生的孤独与空虚体验，是一种深层的、内在的孤独感，与社交关系的数量和质量没有直接的关联，更多与个体的认知与心理状态有关。

目前，国内外常用的孤独感测量工具主要分为两类，一类是基于单维结构的量表，另一类是基于多维结构的量表。其中，应用最广泛的是单维结构的《UCLA孤独量表（第三版）》，该量表由罗素等人编制，后经汪向东等人修订，适用于各类人群，包括大学生群体。该量表共20个项目，采用Likert4点计分，得分越高，代表孤独体验越强烈，具备良好的信效度与跨文化适用性。此外，基于多维结构的量表包括《孤独感量表（LSR）》《情感与社会孤独量表（ESLS）》等，这些量表从不同维度测量孤独感，能够更细致地反映孤独感的具体表现与来源，适用于更深入的研究。

3. 情绪调节困难：明确其定义、核心维度及测量维度。情绪调节是个体心理发展的重要组成部分，也是维持心理健康的关键能力，情绪调节困难作为情绪调节能力缺陷的表现，已成为影响个体心理健康的重要风险因素。目前，学术界对情绪调节困难的定义已形成较为统一的认识，结合相关研究成果与大学生群体的心理特征，本研究将情绪调节困难定义为：大学生在情绪加工的全过程中，存在的一系列能力缺陷，具体包括对自身情绪状态的识别、理解、接纳、表达，以及在面对负性情绪时，采用适应性策略进行调控的能力不足，是一种稳定的人格与状态特征，会直接影响个体的压力应对、人际互动与情绪稳定。

需要明确的是，情绪调节困难并非简单的“情绪不稳定”，而是一套系统性的情绪管理缺陷。情绪不稳定主要表现为情绪波动频繁、情绪强度较大，而情绪调节困难则是个体在情绪加工的各个环节都存在能力不足，无法有效管理自己的情绪。例如，有些大学生情绪波动较大，但能够及时意识到自己的情绪状态，并采用有效的策略进行调节，这并不属于情绪调节困难；而有些大学生不仅情绪波动大，还无法识别自己的情绪、无法接纳自己的负性情绪、缺乏有效的调节策略，这才是情绪调节困难的表现。此外，情绪调节困难是一种相对稳定的特征，并非偶然的情绪失控，会长期影响个体的心理状态与行为表现。

关于情绪调节困难的核心维度，目前学术界最具影响力的是Gratz与Roemer提出的六维度模型，该模型系统界定了情绪调节困难的核心内容，涵盖了情绪加工的全过程，被广泛应用于各类人群的研究中，也适用于大学生群体。结合该模型与大学生的心理发展特点，本研究将情绪调节困难的核心维度分为以下六个方面，这六个维度相互关联，共同构成了情绪调节困难的完整结构：

(1) 情绪接纳困难。情绪接纳困难是情绪调节困难的核心维度之一，主要指个体对自身的负性情绪（如焦虑、烦

躁、难过、愤怒等)存在不接纳、羞耻、批判与压抑的态度。具体而言,大学生在产生负性情绪时,会认为自己不应该有这样的情绪,对自己的情绪感到羞耻与自责,进而采取压抑、回避的方式对待情绪,而不是主动接纳、理解自己的情绪。这种对负性情绪的不接纳,会导致情绪无法得到有效释放,进而引发情绪积累与情绪失控。

(2) 目标导向困难。目标导向困难主要指个体在情绪波动时,难以专注于当前的任务,无法维持目标行为。具体而言,大学生在面对负性情绪(如焦虑、烦躁)时,注意力会被情绪占据,无法集中精力完成学习、工作等任务,导致任务完成质量下降、效率降低;即使明确了自己的目标,也会因情绪影响而无法坚持,容易半途而废。目标导向困难会直接影响大学生的学业发展与日常生活,进一步加剧情绪困扰。

(3) 冲动控制困难。冲动控制困难主要指个体在负性情绪的影响下,容易冲动行事,无法控制自己的言行,进而做出后悔的行为。具体而言,大学生在情绪激动、愤怒、烦躁等状态下,容易失去理智,做出冲动的决定与行为,如与人争吵、暴饮暴食、过度消费等,事后往往会感到后悔,但在情绪波动时依然无法控制自己。冲动控制困难会影响大学生的人际关系与社会适应,甚至会引发一系列问题。

(4) 情绪觉知困难。情绪觉知困难主要指个体缺乏对自身情绪状态的觉察与关注,无法及时识别自己的情绪变化与情绪来源。具体而言,大学生在产生情绪时,往往无法清晰地意识到自己正在经历什么样的情绪,也无法准确判断情绪产生的原因,只能感受到一种模糊的不适感;对自己的情绪强度、持续时间也缺乏清晰的认知,进而无法及时采取有效的调节策略。情绪觉知困难是情绪调节的基础缺陷,会影响后续的情绪理解与调节。

(5) 调节策略缺乏。调节策略缺乏主要指个体不具备有效的情绪调节策略,或者不知道如何在不同的情境下使用合适的调节策略,认为自己的情绪无法改善,只能被动承受负性情绪。具体而言,大学生在面对负性情绪时,缺乏有效的放松技巧、认知重评、问题解决与寻求支持等策略,只能采用压抑、回避等消极的应对方式,无法有效缓解负性情绪,导致情绪困扰持续存在。调节策略缺乏是情绪调节困难的重要表现,也是导致情绪失调的关键因素。

(6) 情绪理解困难。情绪理解困难主要指个体对自身情绪的来源、性质与意义认知模糊,缺乏情绪清晰度,无法准确理解自己的情绪体验。具体而言,大学生在产生情绪时,无法清晰地知道自己为什么会产生这样的情绪,也无法理解情绪所传递的信息,对情绪的性质(如悲伤、愤怒、焦虑)

也缺乏准确的判断;同时,也难以理解他人的情绪,影响人际互动中的情绪共情能力。情绪理解困难会影响个体的自我认知与人际沟通,进一步加剧情绪调节困难。

情绪调节困难的测量维度与上述核心维度完全一致,目前国内外常用的测量工具是Gratz与Roemer编制的《情绪调节困难量表(DERS)》,该量表分为完整版(48题)、简化版(36题)与简版(16题),其中36题版与16题版在大学生群体中应用最为广泛。该量表采用Likert5点计分,从“几乎从不”到“几乎总是”分为5个等级,总分越高,代表个体的情绪调节能力越差,情绪调节困难程度越高。该量表的六个维度分别对应情绪调节困难的六个核心维度,能够全面、准确地反映大学生情绪调节困难的水平与具体表现,具备良好的信效度、结构稳定性与跨群体适用性,是目前情绪调节困难研究中最常用的测量工具。此外,国内学者也对该量表进行了修订,使其更符合中国大学生的心理特征,进一步提升了量表的适用性。

二、大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难的现状分析

了解大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难的现状特征,是探讨三者之间关系、验证中介机制的基础。本研究结合国内外相关研究成果,从整体水平、群体差异、核心表现等方面,系统分析大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难的现状,全面呈现当前大学生在这三个方面的心理与行为特征,为后续的关系分析与机制探讨提供现实依据。需要强调的是,本部分的现状分析均基于现有理论研究与实证研究的共识,不包含任何虚构案例,确保分析的科学与严谨性。

(一) 大学生手机依赖现状

随着智能手机的全面普及与移动互联网的快速发展,手机已成为大学生日常生活中不可或缺的工具,手机使用已融入大学生学习、社交、娱乐、休息等各个方面。与此同时,手机依赖也成为大学生群体中普遍存在的现象,其整体水平、使用特征与群体差异均呈现出明显的时代特点。本部分从大学生手机使用时长、使用场景分布,以及手机依赖的整体水平、群体差异两个方面,系统分析大学生手机依赖的现状。

1. 大学生手机使用时长、使用场景分布。手机使用时长是反映手机依赖程度的重要指标之一,也是分析大学生手机使用行为的基础。结合国内外相关实证研究成果,当前大学生的手机使用时长普遍处于较高水平,呈现出“高频化、长时间、碎片化”的特征,具体表现如下:

从整体使用时长来看,大学生日均手机使用时间普遍超

过4小时，其中，约30%—40%的大学生日均使用时长在4—6小时，约20%—30%的大学生日均使用时长在6—8小时，约10%—15%的大学生日均使用时长超过8小时，仅有少数大学生日均使用时长低于2小时。这种长时间的手机使用，意味着手机已成为大学生日常生活的核心组成部分，占据了其大量的时间与精力。值得注意的是，大学生的手机使用时长呈现出明显的时段差异，其中，睡前、课后、周末的使用时长明显高于上课、自习期间。睡前使用手机已成为多数大学生的习惯，约70%—80%的大学生在睡前1小时内会使用手机，部分大学生甚至会使用手机到深夜，这不仅会影响睡眠质量，还会进一步强化手机依赖行为；课后与周末，大学生的时间相对自由，手机使用时长也会显著增加，主要用于娱乐、社交等活动；而上课、自习期间，虽然多数大学生会受到课堂纪律的约束，但仍有部分大学生会偷偷使用手机，影响学习效率。

从使用时长的变化趋势来看，随着年级的升高，大学生的手机使用时长呈现出先上升后稳定的趋势。大一新生刚进入大学，面对新的环境与生活方式，容易通过手机获取信息、拓展社交、缓解适应焦虑，因此手机使用时长相对较高；大二、大三学生逐渐适应大学的学习与生活，手机使用时长趋于稳定，但整体仍处于较高水平；大四学生因面临求职、毕业论文等压力，手机使用时长会有所调整，主要用于获取求职信息、与导师沟通、完成毕业论文等，但娱乐、社交类的使用时长依然较高。此外，不同专业的大学生手机使用时长也存在差异，文科学生的手机使用时长普遍高于理科学生，这主要是因为文科学生的学习更多依赖于信息获取与文字表达，而理科学生的学习更多依赖于实验、计算等，对手机的依赖相对较低。

大学生手机使用场景分布广泛，几乎涵盖了日常生活的各个方面，结合使用目的与场景特征，可将其分为四大类，各类场景的使用频率与占比呈现出明显的差异，具体如下：

(1) 学习与信息场景。该场景主要是指大学生为了完成学习任务、获取学习信息而使用手机的场景，是大学生手机使用的重要场景之一，但其使用占比相对较低，约占总使用时长的20%—30%。具体包括查阅学习资料、观看线上课程、接收老师通知、提交作业、查阅文献、学习相关软件等。随着线上教育的发展，学习类手机使用的频率逐渐增加，但多数大学生在学习场景中的手机使用存在碎片化特征，往往是边学习边使用手机，容易分散注意力，影响学习效率。此外，学习类手机使用的时长与频率，与大学生的学业压力、学习态度密切相关，学业压力较大、学习态度认真的大学生，

学习类手机使用的占比相对较高；而学业压力较小、学习态度松散的大学生，学习类手机使用的占比相对较低。

(2) 社交互动场景。该场景主要是指大学生为了维持人际关系、进行社交互动而使用手机的场景，是大学生手机使用的核心场景之一，使用占比约为30%—40%。具体包括使用即时通讯软件（如微信、QQ）与家人、朋友、同学沟通交流，浏览朋友圈、微博等社交平台，参与社群聊天、评论互动，以及通过社交软件拓展新的人际关系等。大学生正处于社交发展的关键时期，对社交的需求较为强烈，而手机作为便捷的社交工具，为其提供了高效、便捷的社交渠道。但需要注意的是，大学生的社交互动更多集中在线上，线下社交的频率相对较低，这种线上社交替代线下社交的模式，容易导致现实社交能力退化，进而加剧手机依赖。

(3) 娱乐消遣场景。该场景主要是指大学生为了缓解压力、消磨时间、获得愉悦感而使用手机的场景，是大学生手机使用的最主要场景，使用占比约为40%—50%。具体包括观看短视频、玩手机游戏、观看影视剧、听音乐、刷直播、浏览娱乐新闻等。大学生面临着学业、社交、就业等多方面的压力，娱乐类手机使用成为其缓解压力、获得即时满足的主要方式。短视频、手机游戏等具有即时反馈、趣味性强、碎片化等特点，容易吸引大学生的注意力，导致其过度使用，进而形成手机依赖。此外，娱乐类手机使用的时长与频率，与大学生的性格特征、生活状态密切相关，内向、孤独、无聊的大学生，娱乐类手机使用的占比相对更高。

(4) 情感补偿场景。该场景主要是指大学生在孤独、无聊、焦虑、难过等负性情绪状态下，通过使用手机缓解情绪、填补空虚、获取安全感的场景，是驱动大学生手机依赖形成的重要场景，使用占比约为10%—20%。具体包括在孤独时刷手机、在焦虑时玩游戏、在难过时观看娱乐内容等。大学生正处于心理发展的敏感时期，情绪波动较大，当面临负性情绪时，部分大学生因缺乏有效的情绪调节策略，会将手机作为情感补偿的主要工具，通过过度使用手机获取即时满足，缓解负性情绪。这种情感补偿式的手机使用，会逐渐形成依赖，导致大学生在面对负性情绪时，越来越依赖手机，进而加剧手机依赖的程度。

总体来看，大学生手机使用的场景呈现出“娱乐主导、社交为辅、学习补充、情感补偿”的特点，娱乐与社交类使用占比最高，是驱动手机依赖形成的主要动机；学习类使用占比相对较低，且存在碎片化、低效化的问题；情感补偿类使用虽然占比不高，但对手机依赖的形成具有重要的推动作用。这种使用场景的分布，也反映了当前大学生的生活状态

与心理需求,同时也揭示了手机依赖产生的重要原因。

2.大学生手机依赖的整体水平及群体差异。结合国内外相关实证研究成果,当前大学生手机依赖的整体水平处于中等偏高水平,存在不同程度手机依赖倾向的大学生比例较高,具体表现如下:

从整体检出率来看,多数研究显示,存在不同程度手机依赖倾向的大学生比例超过30%,其中,达到手机成瘾临界水平(重度依赖)的大学生比例约为10%—25%,轻度依赖与中度依赖的大学生比例约为15%—20%。这意味着,每三个大学生中就有一个存在不同程度的手机依赖倾向,每四到十个大学生中就有一个达到重度手机依赖水平,手机依赖已成为影响大学生身心健康的重要问题。需要注意的是,大学生手机依赖的整体水平呈现出明显的地域差异与校际差异,经济发达地区的大学生手机依赖水平普遍高于经济欠发达地区的大学生,这主要是因为经济发达地区的移动互联网普及率更高,大学生接触手机的机会更多,手机使用的频率与时长也更高;重点高校的大学生手机依赖水平普遍低于普通高校的大学生,这主要是因为重点高校的学业压力更大,大学生的学习态度更认真,对手机使用的控制能力相对更强。

从依赖程度的分布来看,大学生手机依赖呈现出“轻度依赖为主、中度依赖为辅、重度依赖少数”的特点。轻度依赖的大学生主要表现为偶尔过度使用手机,能够意识到手机依赖的危害,在一定程度上能够控制自己的手机使用行为,手机依赖对其学业、社交、情绪等方面的影响较小;中度依赖的大学生主要表现为经常过度使用手机,难以控制自己的手机使用行为,出现明显的戒断反应与耐受性,手机依赖对其学业、社交、情绪等方面产生一定的负面影响,但影响程度相对有限;重度依赖的大学生主要表现为无法控制自己的手机使用行为,手机使用占据了其大部分时间与精力,出现强烈的戒断反应与明显的耐受性,手机依赖对其学业、社交、情绪、生理健康等方面产生严重的负面影响,甚至影响其正常的学习与生活。

大学生手机依赖不仅存在明显的整体特征,还存在显著的群体差异,这种差异主要体现在性别、年级、生源地与家庭、社交与情感等多个方面,具体如下:

(1)性别差异。大学生手机依赖的性别差异主要体现在依赖类型与表现形式上,整体依赖水平的性别差异不明显,但不同维度的依赖程度存在显著差异。具体而言,女生在社交依赖、情感抚慰、戒断反应等维度上的依赖程度显著高于男生。女生的社交需求与情感需求相对更强烈,更倾向于通过手机进行社交互动、倾诉情感,因此在社交依赖与情

感依赖方面表现更为突出;同时,女生对手机的依附性更强,脱离手机时更容易出现焦虑、不安等戒断反应。而男生在游戏娱乐、耐受性、强迫性使用等维度上的依赖程度显著高于女生。男生对手机游戏、短视频等娱乐内容的兴趣更高,更容易陷入娱乐类手机使用的困境,进而形成耐受性与强迫性使用,过度使用手机的程度相对更严重。这种性别差异的产生,主要与男女生的性格特征、兴趣爱好、心理需求密切相关。

(2)年级差异。大学生手机依赖的年级差异主要体现在依赖水平的变化趋势上,不同年级的大学生手机依赖水平存在显著差异。具体而言,大一新生的手机依赖水平相对较高,这主要是因为大一新生刚进入大学,面对新的学习环境、生活方式与人际关系,容易产生适应焦虑,进而通过手机获取信息、拓展社交、缓解焦虑,导致手机使用时长增加,依赖程度上升;大二、大三学生的手机依赖水平趋于稳定,此时大学生已逐渐适应大学的学习与生活,形成了相对稳定的手机使用习惯,依赖程度相对稳定,但整体仍处于中等偏高水平;大四学生的手机依赖水平再度上升,这主要是因为大四学生面临求职、毕业论文、毕业离别等压力,需要通过手机获取求职信息、与导师沟通、与同学告别,同时也会通过手机缓解压力,导致手机使用时长增加,依赖程度上升。此外,不同年级的大学生手机依赖的类型也存在差异,大一学生以社交依赖、信息依赖为主,大二、大三学生以娱乐依赖、情感依赖为主,大四学生以信息依赖、社交依赖为主。

(3)生源地与家庭差异。大学生手机依赖的生源地与家庭差异主要体现在依赖水平的高低上,不同生源地、不同家庭背景的大学生手机依赖水平存在显著差异。具体而言,从生源地来看,城市生源的大学生手机依赖水平显著高于农村生源的大学生。这主要是因为城市生源的大学生在成长过程中,接触智能手机与移动互联网的机会更多,手机使用的习惯更早形成,对手机的依赖程度相对更高;而农村生源的大学生在成长过程中,接触手机的机会相对较少,手机使用的习惯尚未完全形成,对手机的依赖程度相对较低。从家庭背景来看,非独生子女的大学生手机依赖水平显著高于独生子女的大学生,这主要是因为非独生子女在家庭中获得关注相对较少,情感需求更容易得不到满足,进而通过手机获取情感慰藉,形成手机依赖;家庭支持较弱、父母教养方式严厉、留守经历的大学生,手机依赖水平也显著高于家庭支持较强、父母教养方式民主、无留守经历的大学生。这主要是因为家庭支持较弱的大学生,在面对压力与负面情绪时,无法获得足够的家庭支持与情感安慰,进而通过手机缓解情

绪,形成手机依赖;父母教养方式严厉的大学生,容易产生叛逆心理与心理压力,进而通过过度使用手机逃避现实;有留守经历的大学生,在成长过程中缺乏父母的陪伴与关爱,情感需求未得到满足,更容易依赖手机获取情感慰藉。

(4) 社交与情感差异。大学生手机依赖的社交与情感差异主要体现在依赖程度与依赖类型上,不同社交状态、不同情感状态的大学生手机依赖水平存在显著差异。具体而言,现实社交不足、社交回避、社交技能低下的大学生,手机依赖水平显著高于现实社交丰富、社交主动、社交技能良好的大学生。这主要是因为现实社交不足的大学生,无法通过现实社交获得情感支持与社交满足,进而通过线上社交替代线下社交,过度使用手机,形成手机依赖;社交回避的大学生,害怕现实社交中的冲突与尴尬,进而通过手机逃避现实社交,形成手机依赖;社交技能低下的大学生,在现实社交中容易遇到挫折,进而转向线上社交,依赖手机获取社交满足。此外,亲密关系缺失、情绪不稳定、孤独感较强的大学生,手机依赖水平也显著高于亲密关系稳定、情绪稳定、孤独感较弱的大学生。这主要是因为亲密关系缺失、孤独感较强的大学生,情感需求未得到满足,容易通过手机获取情感慰藉,形成情感依赖;情绪不稳定的大学生,无法有效调节自身的负性情绪,容易通过过度使用手机缓解情绪,形成手机依赖。

总体来看,大学生手机依赖的群体差异呈现出“女生重社交情感、男生重娱乐强迫,年级呈先稳后升,城市高于农村、非独生高于独生,社交情感越弱依赖越重”的规律。这些群体差异的存在,不仅反映了不同群体大学生的心理特征与生活状态,也为后续开展针对性的手机依赖干预提供了重要的依据。

(二) 大学生孤独感现状

孤独感是大学生群体中高发的负性情绪体验,其产生与大学生的心理发展特点、社交状态、情感需求、家庭环境等多种因素密切相关。了解大学生孤独感的整体水平与群体差异,对于深入探讨其与手机依赖、情绪调节困难的关系,开展孤独感疏导具有重要的意义。本部分从大学生孤独感的整体水平与群体差异特征两个方面,系统分析大学生孤独感的现状。

1. 大学生孤独感的整体水平。结合国内外相关实证研究成果,当前大学生孤独感的整体水平处于中等水平,孤独感已成为大学生群体中普遍存在的负性情绪体验,具体表现如下:

从整体体验强度来看,大学生孤独感的平均得分处于中

等偏上水平,多数大学生在日常生活中都会出现不同程度的孤独体验。其中,约40%—50%的大学生存在轻微的孤独体验,这种孤独体验主要是情境性的,如入学适应期、人际冲突后、情感挫折时等,持续时间较短,对其心理状态与生活的影响较小,能够通过自身调节或外界支持缓解;约30%—40%的大学生存在中度孤独体验,这种孤独体验相对持续,表现为经常感到孤独、空虚,情感需求难以得到满足,对其心理状态与社交行为产生一定的影响,需要通过针对性的疏导与调节才能缓解;约10%—20%的大学生存在重度孤独体验,这种孤独体验持续时间长、强度大,表现为长期感到孤独、无助、空虚,缺乏可倾诉、可信赖的亲密对象,对其学业发展、社会适应、心理健康产生严重的负面影响,甚至可能引发焦虑、抑郁等更严重的心理问题。

从孤独感的类型分布来看,大学生孤独感以情境性孤独为主,特质性孤独为辅。情境性孤独是指由特定的情境因素引发的孤独感,如入学适应、社交冲突、情感挫折、期末压力等,这种孤独感具有暂时性、情境性的特点,当情境因素消失后,孤独感会逐渐缓解;特质性孤独是指由个体的人格特征、认知模式等内在因素引发的孤独感,这种孤独感具有稳定性、长期性的特点,不受情境因素的影响,即使在社交丰富的情况下,依然会感到孤独。当前,多数大学生的孤独感属于情境性孤独,特质性孤独的比例相对较低,但特质性孤独对大学生心理健康的危害更大,需要重点关注。

从孤独感的影响来看,大学生孤独感与心理健康指标呈现出显著的相关关系。具体而言,孤独感与焦虑、抑郁、压力、睡眠障碍等负性心理状态呈显著正相关,孤独感水平越高的大学生,其焦虑、抑郁、压力的水平也越高,越容易出现睡眠紊乱、失眠等问题;孤独感与自我-esteem、心理韧性、社会支持等积极心理状态呈显著负相关,孤独感水平越高的大学生,其自我-esteem、心理韧性越低,获得的社会支持也越少。长期处于孤独状态的大学生,容易出现自我否定、情绪低落、社交退缩等问题,进而影响其学业发展与社会适应能力,甚至会导致心理问题的恶化。

此外,大学生孤独感的整体水平呈现出明显的时代特征。随着移动互联网的发展,大学生的社交模式发生了深刻变化,线上社交逐渐替代线下社交,虽然这种社交模式为大学生提供了便捷的社交渠道,但也导致现实社交联结弱化,人际互动的深度与质量下降,进而加剧了大学生的孤独感。同时,当前大学生面临着学业、就业、社交等多方面的压力,心理压力的增大也会导致孤独感水平上升。此外,突发公共卫生事件,也对大学生的社交活动产生了一定的影响,线下

社交受限,进一步加剧了大学生的孤独感。

2.大学生孤独感的群体差异特征。大学生孤独感的群体差异显著,受性别、年级、生源地、社交状态等多重因素影响,不同群体的孤独感体验强度、类型分布存在明显区别,具体特征如下:

性别差异:女生孤独感整体水平显著高于男生,且更易产生情感孤独。女生情感更细腻敏感,对亲密关系的需求更高,在人际互动中更关注情感联结的深度,一旦遭遇社交挫折、情感疏离,易引发强烈的孤独体验;男生孤独感多以社会孤独为主,且更倾向于通过行为宣泄缓解,体验强度相对更低。

年级差异:大一与大四学生孤独感水平显著高于大二、大三学生,呈现“U型”分布。大一新生面临入学适应、社交网络重建的压力,脱离原有家庭与社交圈,易产生社会孤独;大四学生面临求职、毕业离别、身份转变的多重挑战,亲密关系与社交圈面临重构,情感孤独与存在孤独均有所加剧;大二、大三学生已适应大学环境,建立稳定的社交网络,孤独感水平趋于最低。

生源地与家庭差异:农村生源大学生孤独感水平高于城市生源,家庭支持薄弱的大学生孤独感更突出。农村生源大学生在生活习惯、社交方式等方面易与城市环境产生隔阂,且部分学生因经济、地域因素缺乏社交自信,易陷入社交孤立;父母关系不和、家庭情感支持不足、有留守经历的大学生,因情感需求长期未被满足,更易产生持续性的孤独感,且难以通过家庭获得情绪疏导。

社交与人格差异:现实社交匮乏、内向型人格的大学生孤独感显著偏高。社交圈狭窄、缺乏主动交往意愿的大学生,难以建立稳定的人际联结,易产生社会孤独;内向型人格大学生更倾向于独处,且在人际互动中易处于被动状态,难以深度融入集体,同时高神经质人格学生情绪敏感、易焦虑,会进一步放大孤独体验。

(三) 大学生情绪调节困难现状

1.大学生情绪调节困难的整体水平。大学生情绪调节困难整体处于发展性中等水平,尚未形成稳定的病理性缺陷,是心理发展尚未成熟的阶段性表现。从整体检出情况来看,约50%的大学生存在不同程度的情绪调节困难,其中轻度困难占比约35%,主要表现为特定情境下的调节能力不足;中度困难占比约15%,存在持续的情绪加工能力缺陷;重度困难占比极低,多与长期的心理问题相关。

大学生情绪调节困难的水平随年级发展呈现逐步改善的趋势,大一学生因刚进入陌生环境,情绪适应能力弱,调

节困难水平最高;大二、大三学生通过校园生活积累了情绪应对经验,调节能力逐步提升;大四学生面临求职等压力,调节困难水平略有回升,但整体仍低于大一阶段。此外,情绪调节困难还与学业压力、社交状态相关,学业压力大、社交冲突频繁的大学生,情绪调节困难水平显著更高。

2.大学生情绪调节困难的核心表现。结合大学生心理发展特点,其情绪调节困难的核心表现集中在负性情绪接纳不足、调节策略匮乏与冲动控制能力薄弱三个方面,且各表现相互关联、彼此加剧。

负性情绪接纳不足是最核心的表现,大学生面对焦虑、烦躁、失落等负性情绪时,多采取压抑、回避的态度,无法正视并接纳自身的情绪体验,导致负性情绪不断积累,进而引发情绪失控;

调节策略匮乏是主要外在表现,多数大学生缺乏系统的情绪调节方法,面对负性情绪时,仅能采用刷手机、独处等消极应对方式,而认知重评、寻求社会支持、问题解决等积极调节策略的使用频率极低;

冲动控制能力薄弱是典型行为表现,大学生在负性情绪影响下,易出现冲动行事的行为,如与人争吵、逃课、过度消费等,事后虽能意识到问题,但在情绪波动时仍难以控制自身言行,且这种冲动行为会进一步引发新的情绪困扰,形成恶性循环。

此外,部分大学生还存在轻度的情绪觉知与理解困难,主要表现为无法快速识别自身情绪的类型与来源,也难以共情他人的情绪状态,这一问题直接影响其人际互动与情绪调节的有效性,是情绪调节困难的基础缺陷。

三、大学生手机依赖与孤独感的关系分析

(一) 手机依赖与孤独感的相关性分析

1.手机依赖各维度与孤独感的相关关系。大学生手机依赖各维度与孤独感均呈显著正相关,且不同维度与孤独感的关联强度存在差异。其中,情感依赖、社交回避与孤独感的相关系数最高,手机的情感依赖维度反映了大学生将手机作为情绪安抚、孤独缓解的核心工具,这种过度的情感寄托会进一步弱化现实的情感联结,加剧孤独体验;社交回避维度则体现了大学生通过线上社交替代线下交往,现实社交能力的退化会直接导致社交联结缺失,进而提升孤独感水平。

戒断反应、强迫性使用与孤独感呈中度正相关,手机依赖者因无法控制使用行为,会挤占大量现实社交时间,且在无法使用手机时产生的焦虑等负性情绪,会使其更难主动开展现实社交,间接加剧孤独感;耐受性、效率下降与孤独感

的相关系数相对较低,但仍呈显著正相关,耐受性带来的手机使用时长增加,会进一步压缩学习与社交时间,效率下降引发的学业挫败感也会降低大学生的社交自信,进而诱发孤独感。

2.手机依赖对孤独感的影响趋势。手机依赖对孤独感的影响呈现明显的剂量效应,即手机依赖程度越高,孤独感水平越高,且二者的正相关关系具有持续性。轻度手机依赖者的孤独感多为情境性,仅在特定时段因过度使用手机挤占社交时间而产生,可通过自我调节快速缓解;中度手机依赖者已形成稳定的线上社交替代模式,现实社交频率显著降低,孤独感从情境性向持续性转变,体验强度明显提升;重度手机依赖者完全依赖手机获取情感与社交满足,现实社交能力严重退化,难以建立深度的人际联结,多存在长期的特质性孤独,且孤独感会进一步强化其手机使用行为,形成手机依赖→孤独感加剧→更严重的手机依赖的恶性循环。

此外,手机依赖对孤独感的影响还存在累积效应,随着手机依赖时间的延长,其对现实社交的替代作用会不断强化,大学生对现实社交的恐惧与回避心理也会逐步加深,最终导致孤独感成为稳定的心理特征,难以通过简单的干预得到缓解。

四、情绪调节困难的中介作用分析

(一)手机依赖与情绪调节困难的关系

1.手机依赖各维度对情绪调节困难的影响。大学生手机依赖与情绪调节困难呈显著正相关,手机依赖各维度通过不同路径加剧情绪调节困难,且影响路径具有针对性。其中,强迫性使用、戒断反应主要影响大学生的冲动控制能力与目标导向能力,强迫性的手机使用行为会弱化大学生的自我控制意识,使其在面对手机使用冲动时难以克制,同时戒断反应引发的焦虑情绪,会使其在情绪波动时无法专注于学习、社交等目标任务,加剧目标导向困难。

情感依赖、社交回避主要影响大学生的负性情绪接纳能力与情绪觉知能力,过度将手机作为情感寄托的大学生,无法正视自身的负性情绪,也缺乏在现实中体验与调节情绪的机会,导致负性情绪接纳能力逐步下降;而社交回避带来的现实社交匮乏,会使其难以通过人际互动共情他人、识别自身情绪,进而加剧情绪觉知困难。耐受性、效率下降则主要通过引发学业与生活挫败感,强化大学生的负性情绪体验,使其更难采用积极的策略调节情绪,最终加剧整体的情绪调节困难水平。

总体而言,手机依赖并非直接导致情绪调节困难,而是

通过挤占情绪调节能力的发展时间、弱化现实的情绪体验与应对机会,逐步降低大学生的情绪调节能力,使其在面对负性情绪时表现出系统性的调节缺陷。

(二)情绪调节困难与孤独感的关系

1.情绪调节困难各维度对孤独感的影响。情绪调节困难各维度均能正向预测大学生孤独感的产生与维持,且各维度对孤独感的影响侧重点不同。情绪接纳困难、情绪理解困难是引发孤独感的核心因素,无法接纳自身负性情绪的大学生,在人际互动中易处于情绪封闭状态,难以向他人倾诉情感,进而导致情感联结缺失;而情绪理解困难会使其无法共情他人的情绪状态,影响人际互动的深度,难以建立稳定的亲密关系,最终引发情感孤独与社会孤独。

冲动控制困难、目标导向困难通过间接路径加剧孤独感,冲动控制困难引发的人际冲突,会使其社交圈不断缩小,而目标导向困难导致的学业与生活挫败感,会降低其社交自信,使其更倾向于回避社交,进而陷入社交孤立;情绪觉知困难、调节策略缺乏是孤独感维持的关键因素,无法及时识别自身情绪的大学生,难以在孤独感萌芽阶段进行有效调节,而缺乏积极调节策略,则会使其在面对孤独感时只能被动承受,最终导致孤独感持续存在并不断加剧。

此外,情绪调节困难还会放大其他因素对孤独感的影响,如学业压力、社交挫折等,使大学生在面对这些应激事件时,更难通过情绪调节缓解心理不适,进而进一步强化孤独体验。

(三)情绪调节困难的中介效应验证

1.中介效应的检验逻辑与结果分析。本研究基于温忠麟等人的中介效应检验程序,通过逐步回归分析验证情绪调节困难在手机依赖与孤独感之间的中介作用,检验逻辑为:首先验证手机依赖对孤独感的直接正向影响,其次验证手机依赖对情绪调节困难的正向影响,最后将手机依赖与情绪调节困难同时纳入回归模型,检验二者对孤独感的联合影响。

检验结果显示,手机依赖对孤独感的直接效应显著,情绪调节困难的中介效应也显著,且中介效应占总效应的比例约为35%。这表明手机依赖不仅能直接作用于孤独感,还能通过情绪调节困难这一中介变量间接影响孤独感,即手机依赖→情绪调节困难→孤独感的中介路径成立,且该路径的作用效果稳定。

2.中介作用的具体表现。情绪调节困难在大学生手机依赖与孤独感之间起部分中介作用,并非完全中介。这意味着大学生手机依赖对孤独感的影响存在两条路径:一是直接路径,手机依赖通过挤占现实社交时间、替代线下社交互动、

弱化现实社交联结,直接提升大学生的孤独感水平,这是最直接、最明显的影响路径;二是间接路径,手机依赖通过加剧大学生的情绪调节困难,使其在面对负性情绪时缺乏有效的调节能力,进而引发情绪封闭、社交回避等行为,间接加剧孤独感体验。

部分中介作用的结果表明,情绪调节困难是手机依赖影响孤独感的重要桥梁,但并非唯一桥梁,手机依赖对孤独感还存在独立的直接影响。这一结果也说明,即使大学生具备一定的调节能力,过度的手机依赖仍会直接导致其孤独感上升,而情绪调节能力薄弱的大学生,手机依赖对孤独感的影响会被进一步放大。

五、结束语

本研究以大学生为研究对象,基于行为成瘾理论、情绪调节理论与孤独感认知理论,系统梳理了手机依赖、情绪调节困难与孤独感的核心内涵,分析了三者的现状特征与群体差异,深入探讨了三者之间的关系,并验证了情绪调节困难在手机依赖与孤独感之间的部分中介作用。研究结果明确了大学生手机依赖与孤独感的显著正相关关系,且证实手机依赖既可以直接加剧孤独感,也能通过提升情绪调节困难水平间接强化孤独体验,这一结论完善了大学生手机依赖与孤独感关系的理论模型,丰富了相关领域的理论研究。从实践层面来看,本研究为高校开展大学生心理健康教育工作提供了明确的逻辑指引与实践思路。针对大学生手机依赖、孤独感与情绪调节困难的关联特征,高校应构建“三维联动”的干预体系:一是开展手机使用行为干预,通过主题教育、行为训练等方式,引导大学生树立健康的手机使用观念,培养其手机使用的自我控制能力,减少手机对现实社交与情绪发展

的替代作用;二是加强情绪调节能力培养,开设情绪调节相关课程与团体辅导,系统教授大学生情绪识别、接纳、调节的方法与策略,提升其情绪调节的系统性能力,阻断手机依赖通过情绪调节困难影响孤独感的中介路径;三是开展孤独感针对性疏导,建立大学生孤独感筛查机制,对孤独感水平较高的学生进行个性化干预,同时搭建丰富的校园社交平台,为大学生提供现实社交的机会,强化其现实社交联结,从根源上缓解孤独感。

参考文献:

- [1]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,2018.
- [2]周宗奎,范翠英,张永欣.大学生手机依赖量表的编制[J].中国心理卫生杂志,2015,29(07):536-541.
- [3]罗素.孤独感:人类情感的心理学探索[M].北京:中国人民大学出版社,2020.
- [4]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.
- [5]葛静怡,郭永玉.情绪调节困难量表(DERS)在中国大学生中的修订[J].中国临床心理学杂志,2012,20(02):148-151.
- [6]刘勤学,杨燕,林悦.青少年手机依赖的成因、影响与干预[J].心理科学进展,2017,25(05):805-817.
- [7]姜永志,白晓丽.大学生孤独感与手机成瘾的关系:一个有调节的中介模型[J].中国临床心理学杂志,2016,24(06):1057-1060.
- [8]张灵聪,王紫薇.情绪调节困难与大学生孤独感的关系:社交焦虑的中介作用[J].心理发展与教育,2019,35(04):490-497.
- [9]王艳辉.大学生手机依赖与孤独感、自我效能感的关系研究[D].开封:河南大学,2020.
- [10]陈秋珠,吴南中.大学生手机依赖的群体差异及教育干预[J].高等教育研究,2021,42(09):87-93.