

大学生孤独感与网络使用特点关系的研究

刘加艳^{1,2}

(1. 浙江大学心理与行为科学系, 浙江 杭州, 310028; 2. 中国科学院心理研究所, 北京 100101)

【摘要】 目的: 探讨孤独感与网络使用之间的关系。方法: 使用 UCLA 孤独量表、感情与社交孤独量表及网络使用状况量表调查了 160 名大学生, 并进行了相关分析。结果: 平均每周上网 10 小时, 上网时间和孤独感显著相关; 感情孤独高于社交孤独。结论: 网络使用导致孤独感的增加, 感情孤独更易受网络使用的影响。

【关键词】 感情孤独; 社交孤独; 网络使用

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2004)03-0286-02

The Relationship between College Student's Internet Use and Loneliness

LIU Jia - yan

Department of Psychology and Behavior Science, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationship between loneliness and internet use. **Methods:** 160 college students were surveyed by UCLA Loneliness Scale, Emotional and Social Loneliness Scale and Scale of Internet Use, and the correlations among them were analyzed. **Results:** The average time spent on the internet was 10 hours per week, and there was a significant relationship between the time spent on internet and loneliness. Emotional Loneliness (EL) was higher than Social Loneliness (SL). **Conclusion:** The use of internet enhances loneliness. EL is easierly influenced by the use of internet than SL.

【Key Words】 Emotional Loneliness; Social Loneliness; Internet use

随着现代信息技术的飞速发展,网络在人们的生活中起着越来越重要的作用,对人们的思想意识和心理产生很大的影响。据中国互联网信息中心(CNNIC)历年公布的《中国互联网络发展状况统计报告》统计数据显示:在各种职业上网人群中,大学生人数最多,并呈上升趋势。在 2003 年 7 月发布的最新统计报告^[1]中,统计数据显示:截止 2003 年 6 月 30 日,我国上网人数约 6800 万,其中,18 - 35 岁的占 66.6%,大专以上学历的占 55.2%。用户上网最主要的目的是获取信息和休闲娱乐。

互联网在现实生活中扮演着越来越重要的角色,学术界对互联网使用影响的研究也越来越多。已有的研究发现,互联网能够对人的认知与思维产生影响,过多使用互联网还可能会给用户带来消极的或积极的情绪体验^[2-4]。Stoll^[5]与 Turkle^[6]发现一些被试因为上网交友而导致社会孤立(social isolation)和社会焦虑(social anxiety)。Kraut 等人^[3]发现过多使用互联网会导致孤独和抑郁的增加,具体地说,他们的研究发现互联网的过多的使用,即使是因为交流而使用互联网,也会导致社会卷入的减少和心理幸福感降低。

孤独是一种不良的情绪体验,是一种自感社会

交往或人际关系不满状态下的颓丧情绪。当一个人所期望的社会性交往,如亲密、安全、相互信赖的人际关系(包括友谊、亲情及性爱等)出现某种问题时,则产生孤独^[7]。那么,孤独感和网络使用之间有着什么样的关系呢?本文采用问卷调查的方法,对此问题进行了探讨。

1 方法

1.1 对象

浙江某大学的二、三年级同学被选择作为我们的研究对象。发放问卷 160 份,回收有效问卷 153 份。其中,男生 65 人,女生 88 人。二年级 87 人,三年级 66 人。工科 23 人,理科 97 人,文科 33 人。年龄为 16 - 23 岁,平均年龄为 20 ± 1.1 岁。

1.2 孤独的评定

1.2.1 UCLA 孤独量表^[7] 量表共 20 个条目,4 级评分,高分表示孤独程度高。本研究中,该量表内部一致性系数为 0.85。

1.2.2 感情与社交孤独量表^[7] 该量表共 10 个条目,各有 5 个条目评定社交孤立与感情孤独。条目评分分五级,两个分表总分均为 5 - 25 分。评分高则孤独重。本研究中,该量表的内部一致性系数为 0.82。

1.3 网络使用的评估

采用被试每周花在网络上的时间和经常使用的

【基金项目】 浙江大学 SRTP 资助项目

网络服务(如 E-mail, BBS, FTP 等)来评估被试的网络使用状况。

1.4 程序

为了保证样本的代表性,采用了聚类取样的方法,按系别、年级和性别分类。分类后随机发放问卷,要求被试在相对集中的时间里完成。

2 结果

2.1 网络使用卷入状况分析

大学生群体经常使用的网络服务有 E-mail、聊天、娱乐等,具体结果见表 1。

表 1 经常使用的网络服务

	人数	百分比 (%)
E-mail	113	73.9
聊天	103	67.3
娱乐	80	52.3
BBS	67	43.4

2.2 UCLA 孤独量表评定结果

大学生整个样本孤独量表得分为正态分布,UCLA 得分平均为 39.7 ± 7.4 。其中,男生 40.6 ± 7.4 ,女生 39.0 ± 7.4 ,二年级 40.0 ± 7.2 ,三年级 39.8 ± 7.8 。方差分析显示,性别和年级间的得分无显著差异。

2.3 感情与社交孤独量表评分

感情孤独的平均分是 13.07 ± 3.65 ;社交孤独的平均分为 10.93 ± 2.94 。t 检验显示,感情孤独得分高于社交孤独得分 ($P < 0.001$)。

2.4 网络使用与孤独感的相关分析

大学生网络使用时间与孤独感的相关见表 2。在女性中,上网时间和各种孤独量表的得分相关均不显著。而在男性中,上网时间和社交孤独相关显著(相关系数为 0.354 , $P < .05$)。

表 2 上网时间与孤独感相关分析结果

	上网时间	UCLA	情感孤独	社交孤独
UCLA	0.177 *	—		
情感孤独	0.114	0.388 *	—	
社交孤独	0.132	0.716 *	0.349 *	—

注: * $P < 0.05$

3 讨论

据中国互联网信息中心(CNNIC)历年公布的《中国互联网络发展状况统计报告》统计数据显示:在各种职业上网人群中,大学生人数最多,并呈上升趋势。另外,大学一年级的同学,由于是第一次如此

长的时间离开家,因此,他们可能把那种暂时和境遇性孤独(任何人独自旅行或迁到一座新城市时都会遇到)与慢性长期存在的素质性孤独相混淆^[7,8],而影响结果。而大四的同学,由于马上就要毕业了,会遇到很多的情绪性的问题。孤独本身也是一种复杂的情绪,易造成混淆。因此本研究只选取了大学二、三年级的同学为我们的研究对象。

本研究发现,上网时间和 UCLA 得分呈显著相关,也就是说网络使用卷入度越高,孤独感越强。这和以往的结论^[2,9,10]是一致的。UCLA 量表评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距产生的孤独,针对的是被检查人的人际关系的质量,侧重于个体的主观的孤独感。在网络使用人群中,个体由于在网络上花费大量的时间,而导致社会交往的减少。

但是,也有人认为网络使用能够降低孤独感,如 Shaw 等人^[11]认为,孤独者可以利用网络来建立良好的支持系统,进而降低孤独感。

感情孤独是指与另一个人缺乏亲密接触,社交孤独是指与具有共同兴趣爱好的朋友们缺乏交往。Weiss 之所以将社交与感情孤独区分开,是因为他发现一个“单身父母组织”的成员多能感受到朋友与其他成员的支持,但他们依然渴望与“一位特殊人物”保持亲密的接触。同时,当婚姻美满的夫妻迁到新城市后,尽管双方关系很密切,但依然怀念他们旧时与朋友共度的时光^[7]。

本研究结果显示,网络使用人群的感情孤独高于社交孤独。这一结果和 Moody^[8]的报告是一致的。这可能是因为,人们使用网络来和别人沟通,尽管在网络上建立了广泛的社会支持系统,但是由于花费大量的时间,使现实世界中和别人面对面(FTF)的交流减少了。同时,以网络为媒介(CMC)的交流没有面对面(FTF)的交流信息通道多,而导致人们体验到更多的感情孤独。感情孤独更易受网络使用的影响。

尽管网络使用导致孤独感的增加,感情孤独更易受网络使用的影响。但是,到底网络使用是如何导致孤独感的增加,孤独感是否促进了网络的进一步使用^[12],或者有其他因素起中介作用,尚待研究。

参 考 文 献

- 1 中国互联网络信息中心(CNNIC). 第 12 次中国互联网络发展状况统计报告. <http://www.cnnic.cn/develst/2003-7/>, 2003-11-27

(下转第 292 页)

用;另外一个生物节律的作用。困倦程度的增加往往是由于睡眠缺失持续清醒,是机体自身调节的作用,是有一定的神经化学基础的。4:00时困倦程度增加、清醒程度降低体现了生物节律的作用,此时表现可能是SD和生物节律的共同作用。而一天中,其他时刻的生物节律作用并不明显,可能同SD以后,机体产生代偿性改变,生物节律作用变得不明显有关。在第三天,生物节律作用不明显,SD的作用更为显著。

比较其他测验而言,完成该测验花费的时间更加短,也更容易为被试所接受。但是同客观测验比较,该测验更容易为被试的期望、动机、评价标准以及被试对于测验的理解以及整体知识所影响,甚至可能受到主试的暗示,并且不同被试之间的评定标准可能不同^[10]。该评定主要用于评定被试的困倦/清醒状态,对于被试的任务表现没有明显的预示作用。被试的主观评定反映了被试细致的、一过性的自我体验,可能并不代表被试进行作业的能力^[11]。

在SD45h时,出现了不同SD组主观感受不同,评定结果不同的现象。可能主要为“心理暗示”作用,SD69组被试在实验前就知道自己要被剥夺睡眠69h,在心理能量甚至在体能上分配到被剥夺的69h中,SD45h时距离实验结束还有一天时间,被试还有一天的心理能量的储备,表现出的困倦程度要小于SD45h组,清醒程度要高于SD45h组;而SD45组被试由于实验前知道自己要被剥夺45h,在心理能量上分配到剥夺的45h中,随着结束时间的临近,被试感到自己终于要结束了,心理能量的储备减少,没有力量支持自己再坚持下去,出现了困倦增加、兴趣减少、精力下降等。这提示我们在进行军事任务、持续

作业等时,可以用事前夸大工作时间的心理暗示的方法来维持一定的工作绩效。在下一步的研究中,我们可以设计实验来进一步加以验证。

参 考 文 献

- 1 宋国萍,苗丹民,皇甫恩,等.连续及部分睡眠剥夺96小时后大鼠脑中c-Fos蛋白的表达.中国临床心理学杂志,2003,11:9-12
- 2 柳忠起,袁修干,刘涛,等.航空工效中的脑力负荷测量技术.人类工效学,2003,9:19-22
- 3 Dinges DF, Pack F, Williams K, et al. Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. Sleep,1997,20:267-277
- 4 朱祖祥主编.人类工效学.杭州:浙江教育出版社,1994
- 5 Bond A, Lader MH. The use of analog scales in rating subjective feelings. Br J Clin Psychol,1974,6:47
- 6 Bonnet MH, Arand DL. Consolidated and distributed nap schedules and performance. J Sleep Res,1995,4:71-77
- 7 Bonnet MH. The effect of varying prophylactic naps on performance, alertness and mood throughout a 52-hour continuous operation. Sleep,1991,14:307-315
- 8 Bonnet MH, Arand DL. Level of arousal and the ability to maintain wakefulness. J Sleep Res,1999,8:247-254
- 9 Akerstedt T, Folkard S. Predicting duration of sleep from the three process model of regulation of alertness. Occu Env Medicine,1996,53:136-141
- 10 Walsleben JA. The measurement of daytime wakefulness. Chest,1992,19:801-803
- 11 Herscovitch J, Broughton R. Sensitivity of the Stanford Sleepiness Scale to the effects of cumulative partial sleep deprivation and recovery oversleeping. Sleep,1981,4:83-92

(收稿日期:2003-11-18)

(上接第287页)

- 2 Morahan - Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college student, Computer in Human Behavior,2000,16:13-29
- 3 Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kielsler S, et al. Internet paradox: A social technology that reduces social and involvement and psychological well-being? American Psychologist,1998,9:1017-1031
- 4 Sproull L, Faraj S. Atheism sex and database: the net as a social technology. In: Kahin B, Keller J. Public access to the internet Cambridge, MA:MIT Press,1995.62-81
- 5 Stoll C. Silicon Snake Oil. NEW YORK: Doubleday, 1995
- 6 Turkle S. Virtuality and its discontents: Searching for community in cyberspace. The American Prospect,1996,24:50-57
- 7 刘平.孤独的评定.汪向东主编.心理卫生评定量表手册,中国心理卫生杂志,1999增刊:282-289
- 8 Moody Eric J. Internet use and its relationship to loneliness. CyberPsychology&Behavior,2001,4(3):393-401
- 9 Kubey W, Lavin J, Barrows R. Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. Journal of communication,2001:366-382
- 10 Morahan - Martin Janet, Schumacher Phyllis. Loneliness and social used of the internet. Computers in Human Behavior,2003,19:659-671
- 11 Shaw H, Gant M. In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. CyberPsychology & Behavior,2002,5(2):157-171
- 12 Amichai - Hamburger Y, Ben - Artzi E. Loneliness and Internet use. Computers in Human Behavior,2003,19:71-80

(收稿日期:2003-12-15)