

摘 要

随着科学技术的发展,人们的生活节奏日渐加快,生活压力也在不断增加。人们每天忙于工作、学习而无暇顾及与亲人、朋友之间的交流,致使自身所体验到的来自亲人、朋友的关心与支持越来越少,导致个体的孤独感越来越强。而孤独感又会给人们带来种种消极的体验,如沮丧、抑郁、绝望等,长期或严重的孤独有可能引发某些情绪障碍,降低心理健康水平,引起行为上的一些改变甚至导致疾病。已有很多研究表明,大学生中,孤独感这一现象普遍存在并高于平均水平。因此,本研究对大学生的孤独感现状进行了调查,并对孤独感与大学生的总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为的关系进行研究,探讨大学生的孤独感对其生活和成长所带来的影响,以引起有关部门、学校和家长对这一现象的关注,为制定相关教育举措提供理论基础。

基于以上目的,本研究采用 UCLA 孤独量表、情感-社交孤独量表、总体幸福感量表、贝克抑郁量表、戴维斯在线认知问卷对河北某高校共 470 名大学生进行调查,得出了以下结论:

1、大学生的一般孤独感存在性别、生源方面的显著差异,男生比女生的一般孤独感更强,农村大学生比城市大学生的一般孤独感更强。在情感孤独方面存在非常显著的性别差异,男生的情感孤独程度比女生高。在社交孤独方面,存在非常显著的生源差异,农村大学生有更强的社交孤独感。大学生的情感孤独显著高于社交孤独。

2、大学生的总体幸福感得分存在显著的专业差异和非常显著的性别差异。理科生的总体幸福感得分比文科生要高,女生的总体幸福感得分比男生要高。孤独感和总体幸福感存在极其显著的负相关。

3、大学生的抑郁状态存在极其显著的性别差异,男生的抑郁程度高于女生。大学生的孤独感和抑郁程度成极其显著的正相关。

4、大学生的网络成瘾程度存在极其显著的性别差异,男生的网络成瘾程度比女生更高。大学生的孤独感和网络成瘾程度有非常显著的正相关。

5、大学生的孤独感、总体幸福感、抑郁状态与网络成瘾程度之间是互相影响的。孤独感和网络成瘾行为之间的关系可能受其它因素的调节。

关键词 孤独感 总体幸福感 抑郁 网络成瘾行为

Abstract

With the development of the society, people are under increasing pressure as the pace of living accelerates. Less communication between friends and relatives due to busy work and study leads to more and more loneliness of individuals, which brings despondence, depression, desperation and other negative experiences. Long-term or severe loneliness may initiate certain emotional barriers, lower the psychological health level, and arouse illness brought by the change of behavior. According to many researches, undergraduates have generally higher level of loneliness than average, thus the study here conducts survey on the status quo of their loneliness, and the relationship between the loneliness and their psychology, personality and behavior. The discussion about the problems to undergraduates caused by loneliness is to attract the attention of relevant parents and departments.

In consideration of the above purposes, this research surveyed 470 undergraduates in a University of Hebei Province using UCLA Loneliness Scale, Emotional versus Social Loneliness Scale, General Well-Being Schedule, Beck Depressing Inventory, and Online Cognition Scale. From our results of statistical analysis, some conclusions were drawn:

1. Loneliness is a common experience among university students. There was gender difference in UCLA loneliness Scale, males tended to be more lonelier than females. The students came from the village has more loneliness than those came from the city.

2. There is a negative correlation between loneliness and the General Well-being. As the UCLA loneliness Scale scores increase, the GWS scores decrease.

3. There is a positive correlation between loneliness and depression. As the UCLA loneliness Scale scores increase, the BDI scores increase.

4. There is a positive correlation between loneliness and the problematic internet addiction. As the UCLA loneliness Scale scores increase, the OSC scores increase too.

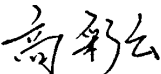
5. According to the multiple regression analyses, the general well-being can be predicted by loneliness, depression and the problematic internet use, depression can be predicted by the problematic internet use, loneliness and the well-being. But the relation between problematic internet use and loneliness is not clear.

Key words: Loneliness; General Well-Being; Depression Problematic; Internet Use


学位论文原创性声明

本人所提交的学位论文《大学生孤独感与总体幸福感、抑郁、网络成瘾行为的关系》，是在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的原创性成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中标明。

本声明的法律后果由本人承担。

论文作者（签名）：

2008年12月8日


指导教师确认（签名）：

2008年12月5日

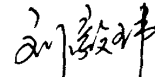
学位论文版权使用授权书

本学位论文作者完全了解河北师范大学有权保留并向国家有关部门或机构送交学位论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅。本人授权河北师范大学可以将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或其他复制手段保存、汇编学位论文。

（保密的学位论文在_____年解密后适用本授权书）

论文作者（签名）：

2008年12月8日

指导教师确认（签名）：

2008年12月8日

引 言

随着社会的发展，人们的生活节奏日渐加快，生活压力也在不断增加。人与人之间的交往越来越少，导致个体的孤独感越来越强。

研究表明，孤独会给人们带来种种消极的情感体验，如沮丧、无助、抑郁、烦躁、自卑、绝望等，长期或严重的孤独有可能引发某些情绪障碍，降低心理健康水平，进而导致疾病^[1]。强烈的孤独感还与酒精依赖、自杀、犯罪、吸毒等不健康行为密切相关^[2]。同时孤独对人体健康也有很大的危害^[3]。

对于刚刚开始独立生活的大学生，大多数是第一次长期的远离亲人、朋友，独自一人开始全新的生活，离开了以往所熟悉的社交圈子，重新开始一种完全靠自己经营的生活，将要面对他们的是机遇也是挑战。在新的环境中，一方面没有了父母和老师所带来的约束，他们可以完全自由的展现自己，充分发挥自己的各种特长。但另一方面，没有了家人和老师时时刻刻的督促和监管，没有了以前一切都为了考试的目标，也没有了以前支持自己的社会系统，孤独感逐渐呈现出来。已有调查结果表明：常有孤独感的大学生约占 28.6%，少有孤独感的约占 31.7%，从未感到孤独感的学生几乎没有^[4]。

尽管不同的人所体验到的孤独感的程度不同，但长期的孤独感给大学生的生活带来了各种各样的影响，可能影响大学生的心理健康、情绪状态及其行为表现。孤独感越强，对生活的满意度会降低，就会影响个体自身所体验到的幸福感，增加个体的抑

郁情绪。同时，很多大学生为了排除这种孤独感，会更倾向于到网络中寻找情感支持、使自身的价值感得到满足。因此，对大学生的孤独感特点及其与总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为之间的关系进行研究，能够对高校心理辅导工作提供一些理论依据。

1 文献综述

1.1 概念界定 8

孤独是一种在人群中普遍存在的认知和体验，每个人都曾经有过这种体验，它与独处等客观条件不同，不能简单的用客观因素来预测，社会网络小的个体不一定会感到孤独，而社会网络大的个体也可能感到孤独。心理学家对孤独的关注开始于20世纪中叶。近30年来，西方心理学家对孤独开展了广泛且系统的研究。Weiss于1973年发表了《孤独，一种情绪及社会性孤立体验》一文。受该文的启发，Peplau和他的学生于70年代后期开始了系统的研究，提出了有关孤独的理论，创制了广为采用的UCLA孤独量表，并对孤独进行了理论上的析因分析。Perlman认为，孤独感是当个体的社会关系网与预期的存在较大差距时出现的一种不愉快的情感体验^[6]。Schmit则认为孤独是由于个人感受到他所拥有的人际关系与希望的人际关系之间的不一致而导致的^[6]。而Williams强调孤独包含着对亲密人际关系的需要，因而孤独应是一种痛苦体验^[7]。Rook认为，不同类型的人际关系和人际情境都可能成为孤独产生的导火索，因而孤独的定义应是个体被他人疏远、误解或拒绝，或者缺乏亲密的社会同伴，或者缺少获得人际融合和情感亲密的活动时，体验到的一种持续的令人痛苦的情感^[8]。Rook的这一定义由于涵盖面广而拥有较高的认可度。

Weiss 提出，孤独感应包括情感孤独和社会孤独。按 Weiss 所述，人们之所以感到孤独首先是因为他们渴望一种归属关系（后来有人将其解释为一种涉及到亲密和安全的 关系，通常指性爱或类婚姻关系）或是因为他们渴望成为朋友或同事中的一员。这两种孤独现象和行为倾向都被认为是很不一样的。如：婚姻美满的夫妻当迁到新城市

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。

尽管对孤独的认识不一而足，但基本上都包括了几个基本特征：（1）孤独是一种痛苦的体验；（2）孤独是个体的主观认知；（3）孤独是一个相对稳定的多维系统^[9]。

本研究采取了两种对孤独感的定义，一种是 Peplau 和他的学生对孤独感的定义，即认为孤独感是当个体社会关系太小或者不能满足他的需要时所产生的情感体验；一种是 Weiss 于 1973 年提出的双模型理论，即孤独感包括情感孤独和社交孤独。

1.2 研究现状

1.2.1 孤独感的研究现状

现实社会中，很多人感到内心孤独，许多大学生表达了同样的感受，这一问题引起了研究者的高度关注，很多研究者对孤独感特别是大学生的孤独感进行了广泛而深入的研究。

西方学者近 30 多年来对孤独感的研究主要涉及对孤独感的概念和理论的探讨、孤独感测量工具的编制、孤独感预测指标的测量和影响因素的分析、孤独感应付方式等内容^[10]。

在我国，随着大学生人数的不断增加，就业压力越来越大，大学生的心理健康问题也更加突出，引起了心理学家的广泛关注。近年来，我国心理学界也开始关注对孤独感的研究，并取得了不少研究成果，尤其是对大学生孤独感状况及其影响因素的研究^{[11][12]}。

有关孤独感的影响因素的研究目前主要集中在人格、认知、社会网络和背景因素等方面：

(1) 人格变量因素

孤独更多的是个体的主观体验，相同的境遇，不同的人所感受到的孤独感的程度有极大的差别，这说明孤独感与个体的人格因素是紧密联系的。已有很多研究表明，人格对孤独感有显著的影响。人格可以影响人们对所处的社会环境和社会关系状况的知觉和评价，影响到人们对自身处境的理解，进而影响到人们孤独感的强弱。Peplau 和 Perlman 认为人格变量通过三种途径来导致个体的孤独感：第一，人格变量可能使个体成为不被人喜欢的同伴，从而减少个体有益的社会关系；第二，影响个体的交往行为，使个体难以维持其社会关系；第三，通过影响一个人对社会关系中的实际变化所做出的反应和个体如何有效地对孤独做出反应和减少孤独^[13]。由此可以看出，对于同样的人际情境，有的人可能不会感到孤独或孤独程度较低，而有的人可能会感到孤独或孤独程度较高；个体人际关系缺失时，有的人会将此视为一种挑战，试图通过发展新的社会关系来改变现状或学会愉快的独处，而有的人可能更易于感到孤独或持续感到孤独。因此，人格因素可能是孤独和环境的中介变量，也可能是孤独的直接原因。

孤独与人格的很多方面密切相关。Peplau 和 Perlman 认为“各种研究已经开始在确认一系列与孤独有密切联系的人格。孤独者更易于羞怯、内向并且社交谨慎”，人际角色被动，因此孤独者建立和维持满意的人际关系变得困难，从而增加了孤独的可能^[14]。Jones 等也认为孤独与羞怯、内向和自我意识等人格特质有关^[15]。并且有研究进一步表明孤独者有更低的自尊^{[16][17][18]}；不具有外倾性^{[19][20]}，并且有更多的社交焦虑、抑郁和神经质^{[21][22][23]}。国内朱智贤主张性情与行为孤僻、自卑感太强、好忧虑又胆怯的人容易产生孤独感^[24]。Stokes 等研究发现孤独感与外向性、神经质和自我暴露这三个人格变量都有显著的相关，且神经质与孤独感相关最为显著^[25]。

(2) 认知因素

个体对自己所处社会情境和人际关系的感知、理解和评价会影响其所感受到的孤独感的程度。Perlman 通过观察研究发现,孤独的人在人际交往情境中常常不能有效控制自己的注意,且对自己的情感体验和行为表现过分的关注,在交往过程中对细节过分敏感,常常歪曲他人的行为和意图^[26]。Frankel 的一项实验,要求被试都要和一个陌生人交谈五分钟,接着让参与者看这个人对他们的评价的录像片(包括积极和消极的评价),结果孤独者比非孤独者更加注意并更多回忆起那些消极反馈,因为他们认为他们的交流比实际上更坏^[27]。Horowitz 等让孤独者为其社交不足和人际缺陷寻找合理的解释,他们更多认为自己在人际交往中缺乏能力^[28]。Perlman 和 Miceli 等用多维度归量表对大学生孤独感与归因的关系进行研究,结果发现孤独感高的大学生经常将社交成败归因为不可控制的外部因素,如机遇、个人背景等^[29]。

(3) 社会支持系统

社会支持是指由个体与亲人、同学、朋友等之间关系而形成的系统。其中,个体与家庭的关系是最重要的,已有研究表明,亲子间相互关系融洽、沟通、和谐及关注的民主型家庭,个体的孤独感得分显著低于冷漠、权威型家庭的个体,说明家庭功能也可影响到个体的孤独感体验^[30]。家庭的沟通与和谐性能正向预测孤独感,而父母控制性能负向预测孤独感,说明良好的沟通有利于形成个体的自尊,能缓解个体的孤独感。徐迎利使用情感-社交孤独量表和领悟社会支持量表对大学生的孤独感、社会支持和自信的关系进行研究,发现社会支持与孤独感的各个维度都表现出明显的负相关^[31]。

(4) 人口学变量

在大学生孤独感的影响因素中,人口学等背景变量也是一个重要的方面。不同个

体的社会背景不同，孤独感的程度也是不一样的。与孤独有关的人口学变量主要有：性别、专业、生源等。很多关于性别对孤独感的影响的研究得出了不一致的结果，有的研究认为，女性比男性自我报告有更多的孤独感^{[32][33]}，但也有研究没有发现差别^[34]。有研究者指出，研究结果的矛盾可能是由于测量工具的不同、文化的差异以及被试年龄阶段的不同^[35]。在学科专业方面，Ozcan 对土耳其大学生的孤独感进行研究发现，不同专业大学生的孤独感不同，其中社会科学专业的大学生孤独感最高^[36]。黄海对来自城市和农村的大学生的孤独感进行比较，发现农村大学生的孤独感显著高于来自城市的大学生^[37]。

尽管对孤独的研究很多，也取得了不少的研究成果，但是，对孤独感与大学生的主观幸福感、抑郁和网络成瘾行为之间的关系的研究还比较少，还没有系统的研究。

1.2.2 孤独感与主观幸福感之间的关系

个体的主观幸福感是衡量其心理健康水平的重要指标之一，美国心理学家迪纳（E. D. Diener）认为，幸福是生命的一种存在方式和生活状态。主观幸福感（Subjective Well-Being, SWB）是个体依据自己的标准对其生活质量所作的总体评价与体验，是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学指标。主观幸福感是个体对当前的生活状态的主观体验，个体的主观幸福感越高，说明个体的精神状态越好，其心理越健康。而当个体的孤独感强烈时，可能会使个体感受到更多的负面情绪，使其所感受到的幸福感降低。因此，个体所感受到的孤独感可能会影响其所感受到的幸福感。在日常观察中，可以发现孤独的大学生似乎显得更加抑郁、心情烦躁。人的心理健康离不开社会的支持，一个孤独的人，要保持其心理健康是很困难的。孔维民采用 SCL-90 和 UCLA

孤独量表、状态-特征孤独量表对阜阳师范学院 214 名大学生进行研究，发现大学生的心理健康水平和孤独状况存在明显负相关^[38]。张翔等采用大学生孤独感结构问卷和 SCL-90 症状自评量表对不同性别、科系、年级的大学生的孤独感状况及其与心理健康的关系进行了研究，发现孤独感程度高的大学生其相应的心理健康水平较低^[39]。

大学生正处于身体、心理、人格的发展完善阶段，这一阶段的心理健康状况对其一生都有很大的影响。因此，大学生的心理健康状况一直受到研究者们的广泛关注。但在该领域，学者们主要致力于对青少年消极心理品质和负面情绪的研究和克服，而对学生积极心理品质的重视不够。早在 1946 年第三届国际心理卫生大会就已明确指出，“幸福感”是心理健康的重要标志之一^[40]，常能体验到幸福感的人就是一个心理健康成长的人^[41]。

许多学者认为，主观幸福感主要包括认知评价和情感体验两个成分，前者是个人根据自己选择的标准对其生活质量所作的总体认知评价，即生活满意度；后者是指生活中的情感体验，包括积极情感和消极情感^[42]。在对主观幸福感现状的研究中，岳颂华的研究发现，性别对主观幸福感的影响没有差别，这一研究结果与何瑛、严标宾等对大学生群体的研究结果一致^{[43][44]}，但也有对青少年和成人的研究表明，男性的幸福感要高于女性^{[45][46]}。因此，性别对主观幸福感的影响及影响程度是否还受其他因素的干扰，如年龄、人格、文化、学识水平等，仍需要进一步深入探讨。

主观幸福感是个体对当前的生活状态的主观体验，个体的主观幸福感越高，说明个体的精神状态越好，其心理越健康。而当个体的孤独感强烈时，可能会使个体感受到更多的负面情绪，使其所感受到的幸福感降低。因此，个体所感受到的孤独感可能会影响其所感受到的幸福感。但是，有关孤独感和主观幸福感关系的研究较少，仅有

夏春等2004年对大学生疏离感和主观幸福感的关系进行了研究，发现男女大学生的主观幸福感没有显著差异，主观幸福感和疏离感有显著的负相关^[47]。国外也有研究发现，孤独感和生活满意度之间有显著的负相关^{[48][49]}，也和主观幸福感有显著的负相关^{[50][51]}。

因此，对孤独感与总体幸福感之间的关系进行进一步研究，有利于更好的认识孤独感给大学生所带来的消极影响。

1.2.3 孤独感与抑郁的关系

抑郁是情感障碍的一种，包括抑郁心情、负罪感和无价值感、无助与无望感、精神运动型迟滞、食欲丧失、睡眠障碍等。生活中，每个人都会遇到这样或那样的事情，当遭遇不幸的时候，亲人和朋友的支持能够帮助缓解痛苦，更快的度过那段艰难的日子。但是，当我们没有获得所需求的充分的理解和支持时，痛苦就会加重，甚至导致短暂的或长期的焦虑和抑郁心境。因此，孤独感的长期存在会导致各种消极的情绪体验。根据埃里克森的人格发展学说，大学生正处于人格发展的第六阶段（18-25岁），他们最主要的发展任务是获得亲密感、避免孤独感。在这一阶段，如果个体长期感受到强烈的孤独感，就会体验到更多的焦虑或抑郁的情绪。

许多研究发现，孤独和抑郁有着显著的相关关系^{[52][53][54][55]}。在一些研究中，二者的相关系数甚至高于0.71。我们知道，当人们在感到孤独的同时也常常会感到焦虑和抑郁^{[56][57][58]}，低自我概念（自我概念与焦虑和抑郁有关）的个体可能是没有和他人建立起满意的关系或没有获得可以间接避免孤独的新的关系^[59]。社交恐惧、忧虑、对公共场合的胆怯等都会使和别人的交流减少而导致孤独^[60]。而当由孤独所引起的抑郁状态使个体长期处于消极情绪中，可能影响个体人格的发展与完善。

因此，探讨大学生的孤独感与抑郁之间的关系，有利于进一步了解孤独给大学生带来的消极影响。

1.2.4 孤独感与网络成瘾行为的关系

随着计算机和互联网的不断普及，互联网已经成为人们学习和生活中不可或缺的重要组成部分。人们不仅利用互联网来学习、工作和检索信息，并且用网络来娱乐、消遣和沟通。互联网的使用既改变着人们的工作和学习方式，也改变着人们的生活和互动模式。除了积极的影响，互联网还给人们带来很多消极的影响。网络成瘾就是其中最受社会关注的消极影响。

健康的使用互联网是指合理的、有目的的使用互联网而没有认知或行为上的不适。网络成瘾是一种包含不恰当的思维和病态行为的精神状态。对年轻人来说，网络成瘾是花费过多的时间在网络上，并在某种程度上会对使用者的身心健康、社交、学业、工作、婚姻关系和生活的其它方面产生负面影响，上网时感到心理满足和快乐、精神极度亢奋，下网后就觉得无所适从。Morahan-Martin 和 Schumacher 把网络成瘾定义为过度的、不能控制的使用互联网，而且对生活产生了严重影响^[61]。

显然，网络成瘾的最危险的人群就是学生。Bowker等2001年对网络聊天室人员的职业进行统计发现，其中学生人数是最多的^[62]。Young的研究指出，使用网络的最常见的理由是“寻找性满足和社会支持”^[63]。在大学生中，e-mail、娱乐是最常见的活动^[64]。

已有很多研究对学生的网络成瘾行为进行分析。大多数研究认为，过度使用互联网和心理健康有关。有关研究所得到的结论是不一致的。Young 和 Rodgers 研究发现网络成瘾和抑郁之间存在负相关^[65]。而 Kraut 等人认为网络成瘾和抑郁、孤独感之间是

正相关的，而与所获得的社会支持呈现负相关^[66]。La Rose 等人又对影响抑郁和互联网使用之间关系的被试的年龄、经历和需求等因素进行了研究^[67]。Swickert 等人认为，网络成瘾可以增加或减少个体的社会交往，其中人格起调节作用^[68]。

孤独感可能伴随着网络使用行为的增加，孤单的个体可能更容易沉迷于网络，因为在网络中找到同伴的可能性更大，网上社交模式也与现实不同，这使得网络成为调节由孤独引起的负性情绪的一种方式。在网上，个体可以自由展现其想要表现的方面，而隐藏其它方面，可以观察别人的交流而别人看不到自己，可以控制交流的时间和程度。匿名和非面对面的交流可以减少个体的自我意识和社交焦虑。孤单的个体比他人更愿意使用互联网和 e-mail 来获得情感支持。孤独的个体在网上社交行为更多，更喜欢结交网友和使用网络来调节负性情绪，他们对互联网的使用对他们的日常交流产生了影响。他们认为，在网上比在现实中能更好的表现真实的自我。

而当个体把时间过多地用于上网，就会减少和现实中亲人、朋友的沟通，破坏现实中的人际关系。互联网把个体与真实的世界相隔离，使个体丧失了归属感和与现实生活接触的机会。个体把时间更多的用于维护互联网上虚拟的人际关系而忽略了现实中真实的关系，因此，过度使用互联网可以导致孤独。

Morahan-Martin 和 Schumacher 研究发现，网络成瘾和孤独感之间存在正相关^[69]。Chou 和 Hsiao 对台湾学生进行研究，发现过多使用网络可能会影响学业，并可能导致社会疏离感^[70]。Moody 等 2001 年对网络使用和孤独感的关系进行了研究，使用情感与社交孤独量表对孤独感进行测量，让被试自我报告互联网使用情况和朋友的数量（包括网友和现实中的朋友），发现现实中朋友多的被试情感和社交孤独的水平低，互联网使用多伴随着低水平的社交孤独和高水平的情感孤独^[71]。这和近来研究认为互联网会

减少社会幸福感一致，尽管互联网常常是人们交流的工具。Carden 在 2006 年对网络聊天室、生活满意度和孤独感的关系进行研究。在这个研究中，让 50 个聊天室的使用者在线回答生活满意度量表、UCLA 孤独量表和人口统计学的问题（包括每周在聊天室花费的时间），结果发现，在聊天室花费的时间和孤独感存在显著的正相关，而和对生活的满意度仅仅是弱的或负相关的^[72]。Ozcan 对 730 个大学生网络使用和心理状态之间的关系进行研究发现，网络成瘾程度和孤独、抑郁存在正相关，而和社会支持呈现负相关^[73]。

在我国，刘加艳对 160 名大学生的孤独感与网络使用的关系进行研究，发现上网时间和孤独感显著相关，认为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^[74]。王滨使用大学生孤独量表和网络成瘾量表对 311 名大学生进行研究，发现网络成瘾倾向者比非网络成瘾倾向者更容易形成孤独，大学生的孤独感各因子与网络成瘾倾向各因子之间存在不同程度相关，并且前者对后者具有有效的预测作用^[75]。邓莎莎等对 434 名本科大学生的上网情况和孤独感水平的关系进行研究发现，网络依赖性与社会孤独感之间呈显著的正相关，而网络依赖性和情感孤独感没有相关性^[76]。

但是，究竟是网络成瘾行为导致了孤独感还是孤独感导致了网络成瘾行为，还是二者之间互相制约或受其它因素的影响，还有待进一步的证明。因此，本研究在前人研究的基础上，对大学生孤独感和网络成瘾行为之间的关系进行进一步探索。

综合前人的研究可以发现，以前关于孤独感对大学生所产生的消极影响方面的研究都只是对单个方面进行研究，但是孤独感对大学生所产生的影响是多方面的，而且这些方面彼此之间也是互相联系的。因此，有必要把这些因素整合起来进行系统的研究。

1.3 问题提出

随着社会的发展，科技日益进步，交通越来越便利，人们之间的沟通也越来越方便，无论你身处何方，电话、网络的发展让你可以随时随地地与人进行联系。但是，人们之间的情感交流却越来越少，孤独感也越来越强。

大学生身为同龄人中的佼佼者，其心理健康水平、自我控制能力应该更好，但事实上，大学生的心理问题却越来越严重，大学生中沉迷于网络的人数的比例也高于其他任何群体。是什么原因导致了这种情况呢？毫无疑问，孤独感就是影响因素之一。

从发展心理学的观点来看，大学生正处于成年初期，具有成年初期的许多特点，如辩证思维的形成、自我同一性的完善、同伴群体的形成、价值体系的稳定等。其中，同伴群体的形成是大学生人际关系中很重要的内容。目前国内研究大部分集中在对孤独感的概念和理论的探讨、孤独感测量工具的编制、孤独感预测指标的测量和影响因素的分析、孤独感应付方式等内容上^[7]，而缺乏对孤独感所产生的消极影响的系统研究。大学生的孤独感究竟会对大学生产生哪些消极的影响，这是需要研究者关注的一个方面。因此，本研究从心理健康水平、情感状态和行为表现三个方面来探讨大学生孤独感所产生的消极影响。

本研究希望通过探讨大学生孤独感和心理健康水平、情感状态和行为之间的关系，系统考察大学生的孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为之间的相互关系，以增强对孤独感对大学生发展所产生的消极影响的了解，进一步丰富孤独感的内涵，为以后孤独感的研究提供参考。并引起有关部门、高校和家长对大学生孤独感现象的重视，为高校的心理健康教育提供理论基础，为相关部门采取相应的措施提供依据。

1.4 研究目的和假设

1.4.1 本研究目的

本研究的目的是通过对大学生孤独感与总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为之间的关系的系统研究，来探讨大学生孤独感可能对大学生的心理健康、情绪状态和行为所产生的一些消极影响。

1.4.2 本研究假设

根据以往研究的结果和上述研究目的，提出以下研究假设：

- (1) 孤独感在性别、年级、学科、生源、是否独生子女方面存在显著差异。
- (2) 孤独感和主观幸福感有显著的负相关，孤独感水平越高，总体幸福感得分越低。
- (3) 孤独感和抑郁水平有显著的正相关，孤独感水平越高，抑郁的程度越高。
- (4) 孤独感和网络成瘾行为有显著的正相关，孤独感水平越高，网络成瘾的程度越高。
- (5) 孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为之间都有显著的相关，其中任意一个变量都可以由另外三个变量来进行预测。

2 研究方法

2.1 被试

从河北某高校全日制在校大学生中随机抽取被试，共发放问卷 496 份，剔除无效问卷后，回收有效问卷 470 份，有效回收率为 94.8%，其中男生 232 人，女生 238 人，文科生 238 人，理科生 232 人，一年级 120 人，二年级 117 人，三年级 115 人，四年级 118 人。

表 2.1 大学生被试统计结果

变量	组别	人数	百分比
年级	一	120	25.5%
	二	117	24.9%
	三	115	24.5%
	四	118	25.1%
专业	文科	238	50.6%
	理科	232	49.4%
性别	男	232	49.4%
	女	238	50.6%
生源	城市	177	37.7%
	农村	293	62.3%
独生子女	是	117	24.9%
	否	353	75.1%

2.2 研究工具

2.2.1 人口统计学信息调查

包括被试的性别、年级、学校、专业、生源、是否独生子女等。

2.2.2 孤独感的测量

使用两个孤独量表对孤独感进行测量。

(A) UCLA 孤独量表（第三版）

基于 Peplau 等关于孤独感的定义，由 Russell 等编制^[78]，包括 20 个题目，采用 4 点计分。是最为成熟、应用最广的孤独量表，该量表评价的是由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独，即一般孤独感，信度 α 系数大于 0.89，重测信度大于 0.62，有良好的聚合效度，与焦虑、抑郁等都呈正相关，并且研究表明该量表的得分与各种其它测量指标与理论假设一直相关，如归因模式。另外，有良好的区分效度，得分越高，表示孤独感愈强；UCLA 各种版本已用于数百个有关孤独的研究项目之中，该量表具有很好的信、效度，适合我国大学生使用。

(B) 情感-社会孤独量表 (Emotional versus Social Loneliness Scale, ESLS)

该量表是以 Weiss(1973)的双模型理论为指导，由 Wittenberg 于 1986 年编制的，分为情感孤独和社交孤独两个分量表，分别测查个体的情感孤独(EL)和社交孤独(SL)，测得的 α 系数分别为 0.78 和 0.76，本研究中两个分量表与 UCLA 孤独量表的相关分别为 0.31 和 0.39，都达到显著水平。

2.2.3 总体幸福感量表 (General Well-Being Schedule, GWB)

该量表是为美国国立卫生统计中心制定的一种定式型调查工具，用来评价被试对幸福的陈述。该量表由 25 个问题组成，其内容组成 6 个分量表，从而对幸福感的 6 个因子进行评分。这 6 个因子是：对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或

愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张。总体得分越高，幸福度越高。研究表明本量表在对心理健康的评定方面效能较好。段建华（1996）对本量表进行了修订，并用修订后的量表测查了362名大学生，结果表明，重测信度 $r=0.873$ ，修订后的总体幸福感量表适合我国大学生使用^[79]。

2.2.4 Beck 抑郁问卷 (Beck Depression Inventory, BDI)

该量表由 A. T. Beck 于 1967 年修订，将抑郁表述为 21 个“症状-态度类别”，每个条目便代表一个类别。其目的是评价抑郁的严重程度。对每个类别的描述分为四级，按其所显示的症状严重程度排列，从无到极重，级别赋值为 0-3 分。其内部一致性 $\alpha=0.80$ ^[80]，适合我国大学生使用。本量表把“最近一周，包括今天”改为“最近一年”，根据量表的编制情况，这一改动不会影响量表的信效度，而且更符合实际情况的需要。

2.2.5 戴维斯在线认知问卷 (Online Cognition Scale, OSC)

该量表包括 36 个题目，采用 7 点计分方式。根据加拿大 York 大学 Davis 的认知-行为模型编制，国外已有研究者将该量表作为诊断工具用于青少年网络成瘾的研究^{[81][82]}，并表明 OCS 在青少年中有较好的适用性。该量表包括孤独/抑郁、社交安慰、冲动控制减弱和转移注意力 4 个维度。本研究使用宋珺、杨凤池（2007）修订的中文版的戴维斯在线认知问卷，已有研究表明该问卷中文版具有良好的信度和效度，内部一致性系数为 0.937，重测信度为 0.905；可以作为一种较好的网络成瘾程度评价工具在我国大学生中使用^[83]。

2.3 程序

本研究采用团体施测的方法进行，由心理学专业高年级本科生担任主试。施测前，先由主试向被试说明本次调查的意义和目的，强调注意事项，打消被试疑虑，鼓励被试认真作答，宣读指导语：“以下问卷只是用于对大学生心理状况的一个简单调查，答案无正误、好坏之分，请按照您的真实情况来描述您自己。您的回答绝对不会向外泄露，因此您完全不必要有这方面的顾虑。请您注意要保证每个问题都做了回答，且只选一个答案。感谢您的合作！”，然后学生开始回答问卷，一天后回收问卷。

2.4 数据处理

使用 SPSS13.0 对问卷调查的结果进行分析，所采用的统计方法有 t 检验、相关分析、多因素方差分析、多重比较和多元回归分析分析。

3 结果

3.1 大学生孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为的现状

3.1.1 大学生孤独感现状调查结果

为了解大学生的孤独感的现状，依据 UCLA 孤独感量表的得分（总分为 20-80 分之间）划分为三组，即低孤独组、中等孤独组和高孤独组，并分别统计三组的人数和百分比情况。

表 3.1 大学生孤独感程度 (n = 470)

	无或低孤独组 (20-39)	中等孤独组 (40-59)	高孤独组 (60-80)
UCLA (一般孤独)	163(34.7%)	298 (69.2%)	9 (2.1%)

如表 3.1 所示，得分在 40 分以上的个体超过三分之二，其中严重孤独的大学生占总人数的 2.1%，这些说明已经有相当一部分大学生感到了孤独感的痛苦。

对 UCLA 孤独量表和感情与社交孤独量表的总分和两个分量表得分进行相关分析，结果如下：

表 3.2 UCLA 孤独量表与感情-社交孤独量各个分量表之间的相关分析

	UCLA 一般孤独	情感-社会孤独	情感孤独	社会孤独
UCLA 一般孤独	——			
情感-社会孤独	0.443**	——		
情感孤独	0.314**	0.832**	——	
社会孤独	0.392**	0.768**	0.301**	——

注：* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$ (下同)

从表中可以看出，UCLA 孤独量表与情感社会孤独量表中的情感孤独和社会孤独两个分量表的相关系数分别为 $r=0.314$ 和 $r=0.392$ ，都达到了非常显著水平 ($p < 0.01$)，

这表明两个孤独感量表所测量的孤独感是基本一致的。

对大学生按年级、专业、性别、生源、是否独生子女等项指标分类，分别统计他们在两个孤独感量表上的得分，并对专业、性别、生源和是否独生子女维度的孤独感得分进行了t检验，具体情况如下：

表 3.3 一般孤独、情绪孤独及社交孤独在个体背景因素中的差异分析 (t)

	一般孤独 (UCLA)	情感-社会孤独	情感孤独	社会孤独
一年级	42.67±9.46	25.18±6.26	12.90±4.21	12.35±3.59
二年级	43.68±7.72	25.06±6.00	13.24±3.93	11.81±3.39
三年级	43.28±7.84	23.83±5.41	11.97±3.73	11.88±3.18
四年级	41.11±7.95	23.49±5.55	12.00±3.48	11.58±3.35
Total	42.68±8.31	24.39±5.85	12.53±3.88	11.91±3.39
文科	42.50±7.93	24.05±5.67	12.21±3.62	11.89±3.39
理科	42.87±8.70	24.75 ±6.01	12.86±4.11	11.93±3.38
男	43.50±8.43	24.89±6.07	13.02±3.81	11.88±3.47
女	41.88±8.13	23.91±5.59	12.05±3.89	11.94±3.30
t	2.111*		2.720**	
城市	41.67±8.38	23.47±5.87	12.29±3.88	11.24±3.38
农村	43.29±8.23	24.95±5.77	12.68±3.88	12.31±3.33
t	-2.047*	-2.666**		-3.337**
独生子女	41.39±8.13	24.08±5.89	12.73±4.04	11.44±3.40
非独生子女	43.10±8.34	24.50±5.84	12.47±3.83	12.06±3.37

注：表中没有显著差异的变量间的 t 值未列出

独立样本 t 检验的结果表明，大学生的一般孤独感存在性别、生源的显著差异 (p<0.05)，男生比女生的一般孤独感更强，来自农村的大学生比城市大学生的一般孤独感更强。在情感孤独方面存在非常显著的性别差异 (p<0.01)，男生的情感孤独的程度比女生更高。

对大学生的情感-社交孤独量表的情感孤独和社交孤独进行配对 t 检验 ($t=3.144$, $p<0.01$), 结果表明大学生的情感孤独显著高于社交孤独。

表 3.4 各人口学变量对大学生孤独感状况 (UCLA) 影响的方差分析表

	Df	MS	F	P
性别	1	610.438	9.117	0.003**
独生子女	1	284.858	4.255	0.04*
专业*独生子女	1	256.810	3.836	0.051
性别*独生子女	1	419.344	6.263	0.013*

表 3.5 各人口学变量对大学生孤独感状况 (ESLS) 影响的方差分析表

	Df	MS	F	P
年级*专业	3	124.05	4.105	0.007**
年级*性别	3	98.318	3.253	0.022*
年级*专业*独生 子女	3	121.569	4.023	0.008**

对各个统计学变量对孤独感的影响进行多因素方差分析, 发现性别、独生子女、性别-独生子女的交互作用对 UCLA 孤独量表所测得的孤独感的影响都达到显著水平, 专业-独生子女的交互作用对 UCLA 孤独量表所测得的孤独感的影响边缘显著。年级-专业的交互作用、年级-性别的交互作用、年级-专业-独生子女的三重交互作用对 ESLS 所测得的孤独感的影响达到显著水平。两种孤独量表所测得的结果是不完全一致的。年级、年级-性别的交互作用、年级-专业-生源的交互作用、年级-专业-独生子女的交互作用对 ESLS 所测得的情感孤独的影响达到显著水平, 对年级因素进行多重比较发现, 二年级的情感孤独水平显著高于三、四年级。年级-专业的交互作用对 ESLS 所测得的社会孤独的影响达到显著水平。

3.1.2 大学生总体幸福感状况

对各个维度的总体幸福感量表的得分进行了多因素方差分析，结果见下表：

表 3.6 各人口学变量对大学生总体幸福感状况影响的方差分析表

	Df	MS	F	P
性别	1	2436.565	10.545	0.001**
年级*性别	3	614.423	2.659	0.048*
性别*独生子女	1	986.709	4.27	0.039*

方差分析的结果表明，性别、年级-性别的交互作用、性别-独生子女的交互作用显著。

并对专业、性别、生源和是否独生子等维度的总体幸福感量表的得分进行了 t 检验，结果见下表：

表 3.7 大学生总体幸福感状况 (t)

	Mean	Std.Deviation
一年级	111.2583	15.28084
二年级	109.9231	13.65344
三年级	113.7739	16.52911
四年级	110.7034	18.72259
Total	111.4021	16.16367
文科	109.5420	15.38028
理科	113.3103	16.74893
t	-2.542*	
男	109.0776	15.09717
女	113.6681	16.86466
t	-3.111**	
城市	112.8305	15.81622
农村	110.5392	16.33624
独生子女	111.8889	15.00045
非独生子女	111.2408	16.54836

从表 3.7 的 t 检验的结果可以看出，大学生的总体幸福感得分存在显著的专业差异和更显著的性别差异。理科生的总体幸福感得分比文科生要高，女生的总体幸福感

得分比男生要高。

3.1.3 大学生抑郁状况

对各个维度的贝克抑郁量表的得分进行了多因素方差分析，结果如下：

表 3.8 各因素对大学生抑郁状况影响的方差分析

	Df	MS	F	P	事后比较
年级	3	444.232	5.046	0.002**	二、三>一、四
性别	1	1332.382	15.134	0.000***	
年级*性别	3	809.250	9.192	0.000***	
专业*生源	1	395.442	4.492	0.035*	

结果表明，年级、性别、年级-性别的交互作用、专业-生源的交互作用对抑郁状态的得分有显著影响，对年级因素进行多重比较发现，二、三年级的抑郁状态得分明显高于一年级和四年级。

并对专业、性别、生源和是否独生子女等维度的抑郁得分进行了 t 检验，结果见下表：

表 3.9 大学生的抑郁状况(t)

	Mean	Std. Deviation
一年级	9.43	9.13
二年级	12.31	11.86
三年级	11.99	10.16
四年级	9.27	8.94
Total	10.73	10.15
文科	10.61	10.11
理科	10.86	10.21
男	12.75	11.21
女	8.76	8.57
t	4.322***	
城市	10.40	10.30
农村	10.93	10.07
t	-0.549	
独生子女	10.38	±10.08
非独生子女	10.85	±10.18
t	-0.437	

抑郁状态的得分只有性别差异达到了极其显著的水平，男生的抑郁程度显著高于女生。

3.1.4 大学生网络成瘾行为状况

对各个维度的网络成瘾的得分进行了多因素方差分析，结果如下：

表 3.10 各因素对大学生网络成瘾状况影响的方差分析

	Df	MS	F	P
性别	1	3332.628	4.114	0.043*
年级*专业	3	3264.236	4.029	0.008**

方差分析的结果表明，性别和年级-专业的交互作用对网络成瘾的程度都有显著的影响。

并对专业、性别、生源和是否独生子等维度的网络成瘾程度进行了 t 检验，t 检验结果见下表：

表 3.11 大学生网络成瘾状况(t)

	总分	社交安慰	孤独/抑郁	冲动控制减弱	转移注意力
一年级	108.38±27.55	39.45±10.84	15.85±6.67	29.38±9.76	23.69±7.58
二年级	112.26±28.80	39.68±12.00	16.21±6.44	31.31±8.85	25.06±6.72
三年级	113.14±34.70	40.50±13.84	16.43±6.61	31.77±10.87	24.43±8.92
四年级	111.19±27.98	40.97±12.07	15.55±5.40	29.62±9.79	25.05±8.10
Total	111.22±29.81	40.15±12.19	16.00±6.29	30.50±9.86	24.56±7.86
文科	111.28±30.01	40.01±11.68	15.53±6.55	31.07±10.24	24.66±7.69
理科	111.16±29.68	40.29±12.72	16.49±5.99	29.93±9.44	24.44±8.04
男	116.78±31.35	41.60±12.94	17.53±6.48	32.31±9.85	25.33±7.91
女	105.80±27.22	38.74±11.26	14.52±5.73	28.75±9.57	23.80±7.75
T	4.049***	2.556*	5.334***	3.972***	2.123*
城市	108.61±30.23	39.24±12.4240.	15.46±6.18	29.56±10.33	24.34±7.96
农村	112.79±29.50	70±12.04	16.33±6.34	31.08±9.54	24.69±7.81
独生子女	109.52±28.35	40.19±11.71	15.45±5.57	29.39±10.25	24.47±7.70
非独生子女	111.78±30.30	40.14±12.37	16.19±6.51	30.87±9.72	24.58±7.92

从单样本t检验的结果可以看出,大学生的网络成瘾程度存在极其显著的性别差异,男生的网络成瘾程度比女生更高。对戴维斯在线认知量表的四个维度分别进行比较,可以看出,社会安慰和转移注意力维度存在显著的性别差异,孤独/抑郁和冲动控制减弱两个维度的得分存在极其显著的性别差异,且男生在这个四个维度上的得分都比女生要高,尤其是在孤独/抑郁和冲动控制减弱这两个维度。

3.2 大学生孤独感与总体幸福感的关系

表 3.12 大学生孤独感与总体幸福感的相关分析

	一般孤独 (UCLA)	情感-社会孤独 (ESLS)	情感孤独 (ESLS-E)	社会孤独 (ESLS-S)
总体幸福感	-0.229***	-0.238***	-0.111*	-0.287***

对 UCLA 孤独量表所测得的一般孤独感和总体幸福感得分作的相关分析表明,一般孤独感和总体幸福感有极其显著的负相关 ($r=-0.229$, $p<0.001$)。用情感-社会孤独量表的情感孤独和社会孤独得分分别和总体幸福感得分进行相关分析,发现情感孤独、社会孤独与总体幸福感都存在显著的负相关,社会孤独与总体幸福感的相关更为显著。

3.3 大学生孤独感与抑郁的关系

大学生正处于青春发育的中、后期,人生观、价值观乃至人格的各个方面,都日臻形成并趋于稳定,心理发展迅速走向成熟而又未完全成熟。大学生的孤独感会使个体处于抑郁的情绪状态,长期抑郁的情绪状态会影响其人格的发展与完善。对大学生的孤独感和抑郁得分进行相关分析,结果见下表:

表 3.13 孤独感与抑郁的相关分析

	一般孤独 (UCLA)	情感-社会孤独 (ESLS)	情感孤独 (ESLS-E)	社会孤独 (ESLS-S)
抑郁 (BDI)	0.386***	0.221***	0.118*	0.249***

对大学生的孤独感和抑郁得分作的相关分析的结果表明, UCLA 孤独感和 BDI 的得分的相关 ($r=0.386$, $p<0.001$) 极其显著。情感孤独和社会孤独两个分量表和抑郁的得分也都存在显著相关 ($r=0.118$, $p<0.05$; $r=0.249$, $p<0.001$), 社会孤独和抑郁的相关高于情感孤独。

3.4 大学生孤独感与网络成瘾行为的关系

表 3.14 孤独感和戴维斯在线认知量表的相关分析

	社交安慰	孤独/抑郁	冲动控制减弱	转移注意力	总分
UCLA 孤独量表	0.154**	0.188**	0.172**	0.122**	0.192**
情感-社交孤独量表 (总分)	0.164**	0.238**	0.150**	0.085	0.189**
情感孤独	0.150**	0.242**	0.139**	0.096*	0.184**
社交孤独	0.105*	0.139**	0.099*	0.047	0.117*

对孤独感和在线认知量表总分作的相关分析表明, UCLA 量表、ESLS 所测得孤独感和网络成瘾程度有显著的正相关 ($r=0.192$, $r=0.189$, $r=0.184$, $r=0.117$)。

对孤独感各个量表分数与戴维斯在线认知量表各个维度得分进行相关分析, 可以看出, 所有孤独感量表和戴维斯在线认知量表的孤独/抑郁维度的相关都是最高的。这表明戴维斯在线认知量表的孤独/抑郁维度和孤独感是显著相关的。

3.5 大学生孤独感、总体幸福感、抑郁、网络成瘾行为的相关分析和多元

回归分析

对孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为进行相关分析，结果如下：

表 3.15 孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾的相关分析

	UCLA孤独量表	总体幸福感量表	Beck抑郁量表	戴维斯在线认知量表
UCLA孤独量表	——			
总体幸福感量表	-0.229***	——		
Beck抑郁量表	0.386***	-0.358***	——	
戴维斯在线认知量表	0.192***	0.207***	0.275***	——

从表3.15我们可以看出，任意两个量表之间都存在显著的相关，其中孤独感和总体幸福感、抑郁与总体幸福感存在显著的负相关，其余为正相关。

分别以孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为为因变量，另外三个变量为自变量，采用多元回归分析的完全进入法，得到如下结果：

表 3.16 孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾的多元回归分析

	UCLA 孤独量表	总体幸福感量	Beck 抑郁量表	在线认知量表
	β	表 β	β	β
UCLA 孤独量表	——	-0.094*	0.329***	0.082
总体幸福感量表	-0.096*	——	-0.291***	-0.108*
Beck 抑郁量表	0.295***	-0.256***	——	0.166***
在线认知量表	0.089	-0.115*	0.200***	——

再分别以孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为为因变量，另外三个变量为自变量，采用多元回归分析的逐步回归法，得到如下结果：

表3.17 孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾的逐步回归分析

		Beta	T	P	R ² change
UCLA 孤独量表 (y ₁)	总体幸福感量表 (x ₁)	-0.104	-2.293	0.022	0.149
	Beck 抑郁量表 (x ₂)	0.348	7.662	0.000	0.009
总体幸福感量表 (y ₂)	UCLA 孤独量表 (x ₁)	-0.096	-2.060	0.040	0.008
	Beck 抑郁量表 (x ₂)	-0.291	-6.128	0.000	0.126
	在线认知量表 (x ₃)	-0.108	-2.418	0.016	0.013
Beck 抑郁量表 (y ₃)	UCLA 孤独量表 (x ₁)	0.295	7.085	0.000	0.149
	总体幸福感量表 (x ₂)	-0.256	-6.128	0.000	0.076
	在线认知量表 (x ₃)	0.166	3.998	0.000	0.024
在线认知量表 (y ₄)	Beck 抑郁量表 (x ₁)	0.231	4.885	0.000	0.076
	总体幸福感量表 (x ₂)	-0.124	-2.621	0.009	0.013

以孤独感为因变量(y₁)，总体幸福感得分(x₁)和 Beck 抑郁量表得分(x₂)为自变量可以得到如下回归方程：

$$y_1=45.590-0.054x_1+0.285x_2$$

以总体幸福感为因变量(y₂)，UCLA 孤独量表得分(x₁)、Beck 抑郁量表得分(x₂)和在线认知量表得分(x₃)为自变量可以得到如下回归方程：

$$y_2=130.851-0.186x_1-0.464x_2-0.059x_3$$

以 Beck 抑郁量表得分为因变量(y₃)，UCLA 孤独量表得分(x₁)、总体幸福感量表得分(x₂)和在线认知量表得分(x₃)为自变量可以得到如下回归方程：

$$y_3=6.990+0.360x_1-0.161x_2+0.166x_3$$

以在线认知量表得分为因变量(y₄)，Beck 抑郁量表得分(x₁)和总体幸福感量表得分(x₂)为自变量可以得到如下回归方程：

$$y_4=139.408+0.679x_1-0.229x_2$$

从上面的多元回归分析可以看出，大学生的总体幸福感受孤独感、抑郁和网络成瘾行为的影响，抑郁受孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为的影响。但是，只有总体幸福感和抑郁对孤独感的影响是显著的，而网络成瘾行为对孤独感的影响却没有达到显著水平，同样，也只有总体幸福感和抑郁对网络成瘾行为的影响是显著的，而孤独感对网络成瘾行为的影响也没有达到显著水平。这一结果与相关分析的结果不太一致，这表明，孤独感和网络成瘾之间虽然有显著的相关关系，但是这种关系可能受其它因素的影响。但具体受哪些因素的影响，还需要进一步的研究来证实。

4 分析与讨论

4.1 大学生孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为的现状分析

4.1.1 大学生孤独感现状分析

对大学生孤独感的现状进行分析发现,得分在40分以上的个体超过三分之二,其中严重孤独的大学生占总人数的2.1%,这些说明已经有相当一部分大学生感到了孤独感的痛苦,这与黄海的研究结果相似,骆光林等也得出类似结论:83.9%的大学生偶尔或经常感到孤独^{[84][85]}。这一现象表明,大学生中的孤独感现象是普遍存在的。这可能是由于,大多数大学生都是刚离家开始自己独立生活,他们需要建立起自己的人际关系,需要体验友情和爱情的实现,但由于现实生活的种种原因,这种需要没有得到满足,因此,便会体验到孤独的感觉。

对不同专业、性别、生源、是否独生子女等的孤独感进行比较,发现大学生的一般孤独感存在性别、生源的显著差异,男生比女生的一般孤独感更强,来自农村的大学生比城市大学生的一般孤独感更强。在情感孤独方面存在非常显著的性别差异($p < 0.01$),男生的情感孤独的程度比女生更高。男生的孤独感比女生高,这可能一方面是由于男生自身生理条件的限制,男生在快速建立自己的人际关系方面不如女生,另一方面,可能是由于男生所承担的社会角色所决定的,与女生相比,男生更应该是社会的强者,能够承担更多的社会责任和生活压力,而不能表露过多的感情,因此男生可能较少与家人、同学之间进行情感上的交流,导致其孤独感尤其是情感孤独更强。而来自农村的大学生其孤独感高于来自城市的大学生,这可能更多是由于当今日益突出的城乡差距造成的,农村生活水平低,村民的一般文化素质较低,相当程度上导致

了农村大学生较强的自卑感，再加上生活卫生习惯的不同使农村学生经常封闭自己，不敢主动去与人沟通，导致了较高的孤独感。

对大学生的情感-社交孤独量表的情感孤独和社交孤独进行了比较,发现大学生的情感孤独显著高于社交孤独。这说明，从总体上来看，大学生最缺少的不是沟通的技巧，而是亲人、朋友的情感支持。

各个人口统计学变量对孤独感的影响进行多因素方差分析，发现性别、独生子女对 UCLA 孤独量表所测得的孤独感的影响都达到显著水平，说明在所测的和孤独感有关的几个因素中，性别对孤独感的影响最为显著，其次是是否独生子女这一因素。另外，年级对 ESLS 所测得的情感孤独的影响最为显著，对年级因素进行多重比较发现，二年级的情感孤独最高，显著高于三、四年级，也高于大一学生。这可能是由于进入二年级，和大一相比，刚进大学时的新奇、兴奋的感觉逐渐消失，取而代之的是对友谊、对爱情的渴望，但是现实中这种关系还没有建立起来，而大三学生已经开始建立起自己的社交圈子，有亲密的朋友或恋人，大四学生则把重点放在工作或深造上面，对人际关系的渴望则退居次要的位置。

进一步分析发现，大学生的孤独感的原因可能有两个：一是社会接触偏少和人际关系不良，缺乏满意的友情；二是有没情感寄托，根据埃里克森的人格发展的八阶段理论，大学生正处于成年初期，应该是追求爱情、建立亲密关系的时期。如果没有找到这种关系，便会体验到孤独感。男生的孤独感高于女生可能是由于男生所扮演的社会角色不同，情感交流方式与女生不同等心理因素所引起的。因此，男生应该主动学习人际交往的能力，鼓励异性学生之间进行正常的交往、互相学习。另外，由于经济、信息和卫生条件方面的差距，使得农村大学生的孤独感高于城市大学生。对于农村大

学生应该对自己给予足够的自信，积极的看待这种差距，并相信通过自己的努力，一定可以缩小这种差距。

4.1.2 大学生总体幸福感状况分析

对各个因素对总体幸福感量表的得分的影响进行的多因素方差分析表明，性别对它的影响最为显著。这表明，在这几个因素中，总体幸福感受性别的影响最大。对专业、性别、生源和是否独生子等维度的总体幸福感量表的得分进行了 t 检验，结果表明大学生的总体幸福感得分存在显著的专业差异和更显著的性别差异。理科生的总体幸福感得分比文科生要高，女生的总体幸福感得分比男生要高，这一结果与方差分析的结果一致。理科生的总体幸福感高于文科生，其原因可能包括：第一，在当今社会条件下，理科生的就业情况要好于文科生；第二，文科生可能对情感诉求条件的要求比理科生要高。而女生的总体幸福感高于男生，这与以往研究的结果不一致，以往研究认为，幸福感不存在性别差异^{[86][87][88]}或者男生高于女生^{[89][90]}，这也进一步证明，性别对主观幸福感的影响及影响程度还受其他因素的干扰，如年龄、人格、文化、学识水平平等。

4.1.3 大学生抑郁状况分析

对各个维度的贝克抑郁量表的得分进行了多因素方差分析，结果表明，年级、性别、年级-性别的交互作用、专业-生源的交互作用对抑郁状态的得分有显著影响。这说明，大学生的抑郁状况主要受年级和性别的影响，这与以往的研究结果一致^[91]。

此外，对专业、性别、生源和是否独生子等维度的抑郁得分进行了 t 检验，结果发现抑郁状态的得分只有性别差异达到了极其显著的水平，男生的抑郁程度显著高于

女生，而我国已有研究却得出与此相反的结果^[92]。

4.1.4 大学生网络成瘾行为状况分析

对各个因素对网络成瘾的影响进行的多因素方差分析表明，性别和年级-专业的交互作用对网络成瘾的程度都有显著的影响。单样本 t 检验的结果也表明，大学生的网络成瘾程度存在极其显著的性别差异，男生的网络成瘾程度高于女生，且对网络成瘾的各个维度的影响也都达到显著水平，这一研究结果与以往研究一致，这可能是由于社会对不同性别大学生所提出的要求不同，对不同性别角色的期望不同所造成的，同时，也受不同性别不同心理所影响，男生更倾向于在网络中寻找刺激、发泄欲望以获得心理上的满足感。男生比女生对科技更感兴趣，对网络也更着迷^[93]。Morahan-Martin 和 Schumacher 也认为男生网络成瘾的比率更高^[94]。

Ozcan 对土耳其的 730 名大学生的网络成瘾程度使用戴维斯在线认知问卷进行研究，发现，社会科学的学生的孤独感是最高的^[95]，在本研究中虽然文科生得分比理科生要高，但并没有达到显著水平。

对戴维斯在线认知量表的四个维度分别进行比较，可以看出，社会安慰和转移注意力维度存在显著的性别差异，孤独/抑郁和冲动控制减弱两个维度的得分存在极其显著的性别差异，且男生在这个四个维度上的得分都比女生要高，尤其是在孤独/抑郁和冲动控制减弱这两个维度，这个结果与 Ozcan 的研究结果是一致的^[96]。但 Davis 的研究发现，男性的 OCS 量表得分的总分和各个分量表分（除了孤独/抑郁分量表）都比女性要高^[97]，这与本研究的结论不太一致。已有的很多研究也表明，网络成瘾和孤独/抑郁是正相关的，男性更容易网络成瘾。因此，本研究结果与以往研究是一致的。对社

社会安慰维度的研究更为复杂, Davis 的研究认为孤独的个体更倾向于使用网络来获取社会支持, 孤独的个体对社会拒绝更敏感, 使用网络可以避免被拒绝。研究结果也可以看出, 社会安慰维度得分高, 网络成瘾程度高, 这也说明社会安慰对网络成瘾的影响是重要的。但事实上, 大学生正处于成年初期, 刚刚离开家人的经历对网络成瘾行为是有影响的。在成长发展时期, 缺乏社会支持很可能使他们转向网络来寻找社会支持, 最后导致网络成瘾。

4.2 大学生孤独感与总体幸福感的关系分析

“幸福感”是评价心理健康状况的标志之一, 近几年来, 大学生的心理问题越来越严重, 已经引起社会的普遍关注。但对幸福感和孤独感之间的关系还缺乏足够的认识。对大多数大学生来说, 进入大学都是第一次长期的离开家人、朋友, 独自一人在陌生的环境中开始全新的生活, 第一次开始有较长的可供自己支配的时间。但是, 如果没有找到自己亲密的社会同伴、缺少人际融合和情感亲密的活动时, 便会体验到强烈的孤独感。长期的孤独感会让体验到更多的消极的情感, 从而影响个体的幸福感, 进而影响个体的心理健康水平。

本研究结果验证了两者之间的关系, 孤独感和总体幸福感有极其显著的负相关。孤独感影响个体的幸福感, 孤独感越高, 个体所体验到的幸福感越低。个体的主观幸福感是其心理健康水平的衡量标准之一, 因此, 可以认为, 孤独感影响大学生的心理健康水平。孤独感越高, 其心理健康水平越低, 这与已有的研究结果是一致的^[98]。

4.3 大学生孤独感与抑郁的关系分析

相关分析结果显示，大学生的孤独感和抑郁之间存在极其显著的正相关，孤独感得分越高，个体的抑郁程度越高，这与以往的研究结果是一致的^{[99][100][101][102]}。当大学生由于在现实生活中没有建立起满意的人际关系时便会体验到强烈的孤独感，没有满意的人际关系便会导致在必要的时候得不到适当的情感支持，他们挫败或者焦虑的情感得不到宣泄和释放，便可能进一步发展成为抑郁。大学生正处于人格的发展完善阶段，而长期处于抑郁等不良情绪状态会导致人格向消极的方向发展，严重的甚至会影响个体一生的发展。

4.4 大学生孤独感与网络成瘾行为的关系分析

对孤独感和在线认知量表总分作的相关分析表明，UCLA 量表、ESLS 所测得孤独感和网络成瘾程度有显著的正相关。这表明，孤独感高的个体比他人更愿意使用网络来获得情感支持。孤独的个体在网上社交行为更多，更喜欢结交网友和使用网络来调节负性情绪，更容易沉浸在网上虚拟的世界中。对大学生来说，网络很多时候仅仅是摆脱孤独的工具，网络可以带给大学生现实生活中没有得到的社会支持，网上各种各样的娱乐活动可以帮助大学生暂时忘记孤独。

对孤独感各个量表得分与戴维斯在线认知量表各个维度得分进行相关分析，可以看出，所有孤独感量表和戴维斯在线认知量表的孤独/抑郁维度的相关都是最高的。这表明戴维斯在线认知量表的孤独/抑郁维度和孤独感是显著相关的。

Kraut 的研究发现，网络使用和孤独感之间存在明显的相关^[103]。Morahan-Martin 和 Schumacher 发现网络成瘾和孤独感之间有显著的正相关^[104]。Hamburger 和

Ben-Artzi 认为,网络成瘾不会增加孤独感但是孤独感可以导致网络成瘾^[105]。Caplan 也发现和网络成瘾关系最密切的心理因素就是孤独感,并且指出孤独感和网络成瘾是正相关的。这说明本研究的结果和以往研究的结果是一致的^[106]。但是,邓莎莎等对 434 名本科大学生的上网情况和孤独感水平的关系进行研究发现,网络依赖性与社会孤独感之间呈显著的正相关,而网络依赖性和情感孤独感没有相关性^[107]。这和本研究的结论并不完全一致。

4.5 大学生孤独感、总体幸福感、抑郁、网络成瘾行为的相互关系分析

对孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为之间的关系进行相关分析,结果表明,任意两个变量之间都存在极其显著的相关,其中孤独感和总体幸福感、抑郁与总体幸福感存在显著的负相关,其余为正相关,这与我们的假设是一致的,表明这几个变量之间是紧密联系的。

另外,随着 OSC 得分的增高,抑郁得分也随之增高。已有很多研究发现网络成瘾和抑郁之间存在显著的正相关^{[108][109][110]},这一研究结果与已往研究结果相似,都强调网络成瘾和抑郁之间有显著的正相关。

多元回归分析的结果也进一步证实了这四者之间是互相影响的。大学生的总体幸福感受孤独感、抑郁和网络成瘾行为的影响,抑郁受孤独感、总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为的影响。但是,只有总体幸福感和抑郁对孤独感的影响是显著的,而网络成瘾行为对孤独感的影响却没有达到显著水平,同样,也只有总体幸福感和抑郁对网络成瘾行为的影响是显著的,而孤独感对网络成瘾行为的影响也没有达到显著水平。以往研究对究竟是孤独导致网络成瘾还是网络成瘾导致孤独这一问题存在争议,而我

们的多元回归分析发现，在多种因素的回归模型中，孤独感和网络成瘾之间的关系变得不那么显著了，这可能意味着，孤独感和网络成瘾之间的关系可能受其它因素的影响。究竟受哪些因素的影响，有待进一步研究给予证实。

4.6 本研究的局限性

本研究还只是对孤独感对大学生所产生的消极影响的一个初步探讨，考察的也是几个比较常见的方面，其它如对自尊、人际交往和学业的影响并没有涉及。调查的被试也只限于一个学校，如果条件允许，还可以对多个学校的大学生进行调查。

另外，本研究只是对孤独感与总体幸福感、抑郁和网络成瘾行为的关系进行了相关研究，还不能确定这四者之间究竟哪个是因、哪个是果，还是互为因果关系。

对影响网络成瘾的因素的研究中，没有考虑社会支持对网络成瘾的影响。已有研究表明，社会支持和网络成瘾有显著的负相关，即当个体所获得的社会支持越高时，其网络成瘾的可能性就越小。

基于这些局限性，对孤独感对心理健康、情绪状态和成瘾行为的影响还需要进一步进行研究。

5 结论与建议

5.1 结论

(1) 大学生的一般孤独感存在性别 ($t=2.111, p<0.05$)、生源方面的显著差异 ($t=-2.047, p<0.05$)，男生比女生的一般孤独感更强，农村大学生比城市大学生的一般孤独感更强。在情感孤独方面存在非常显著的性别差异 ($t=2.720, p<0.01$)，男生的情感孤独程度比女生高。在社交孤独方面，存在非常显著的生源差异 ($t=-3.337, p<0.01$)，农村大学生有更强的社交孤独感。大学生的情感孤独显著高于社交孤独 ($t=3.144, p<0.01$)。

(2) 大学生的总体幸福感得分存在显著的专业差异 ($t=-2.542, p<0.05$) 和非常显著的性别差异 ($t=-3.111, p<0.01$)。理科生的总体幸福感得分比文科生要高，女生的总体幸福感得分比男生要高。孤独感和总体幸福感存在极其显著的负相关 ($r=-0.229, p<0.001$)。

(3) 大学生的抑郁状态存在极其显著的性别差异 ($t=4.322, p<0.001$)，男生的抑郁程度高于女生。大学生的孤独感和抑郁程度成极其显著的正相关 ($r=0.386, p<0.001$)。

(4) 大学生的网络成瘾程度存在极其显著的性别差异 ($t=4.049, p<0.001$)，男生的网络成瘾程度比女生更高。大学生的孤独感和网络成瘾程度有非常显著的正相关 ($r=0.192, p<0.01$)。

(5) 大学生的孤独感、总体幸福感、抑郁状态与网络成瘾程度之间是互相影响的，每一个变量都可以由另外三个变量来预测。但是孤独感和网络成瘾行为之间的关系可

能受其它因素的调节。

5.2 建议

以往很多研究都表明，孤独感是一种普遍存在的心理体验。大学生作为一个特殊的社会群体，正处于生理、心理和人格的发展完善阶段，建立和维持与他人满意的人际关系是大学生发展的一个重要目标。他们在积蓄知识的同时，也非常期望能被社会或他人接纳与认可，渴望和谐友好的人际关系，然而由于现实生活中的种种原因，这些需求常常难以满足，因而与其它年龄阶段的人相比，孤独表现得尤为强烈。长期的孤独会对个体的身心健康产生严重的影响，正如本研究所得到的结果一样，会影响个体的主观幸福感，影响其长时间的情绪状态，甚至还会引起行为上的改变。

基于上述研究结果，分别对大学生个人、学校和家庭提出如下建议：

(1) 大学生应该注重提高其自身能力和心理素质

首先，大学生应该主动提高自己的人际交往能力。本研究结果表明，孤独感与抑郁状态有显著的相关。如果没有亲人、朋友的支持，就会使自己产生强烈的孤独，而长期的孤独感会导致焦虑、抑郁等情绪状态，对自己的人格完善产生消极的影响。大学生应该意识到孤独感的严重性，积极学习人际交往的技巧，主动和同学进行学习、生活或情感方面的沟通和交流，学会用正确的语言来表达自己的思想，学会倾听，学会换位思考，在日常生活中锻炼自己的人际交往能力。人际交往能力的高低是先天和后天共同作用的结果，不管你自身的人际交往能力高低，通过学习都能够有所提高。尤其对男生来说，更应该主动与人进行情感方面的沟通，通过与人交谈等方式及时使自己的不良情绪得以释放，这能够有效缓解心理压力、减少孤独感。

其次，大学生应该保持积极的心态。不管自己的先天条件如何，都要相信自己。经常给自己以积极的心理暗示，只要我认真去做，就一定能够做好。正确地看待自己，了解自己的优点和缺点。尤其是来自农村的大学生，由于农村客观条件的限制，见识的东西比较少，生活习惯会有一些不同，害怕与别人交流，怕被别人看不起。但是，要看到，在艰苦的环境中也取得了和城市孩子一样的成绩，一起走进大学，就说明自己一点儿都不差。只要自己努力去做，就一定能够取得好成绩。

第三，大学生应该主动培养自己广泛的兴趣爱好。一个爱好广泛的人，在生活中是很少会觉得孤独的。在大学校园中，会有各种各样的活动，如学习活动、科研学术活动、社会活动、体育活动、文娱活动、社会实践活动等，这些活动为大学生获取知识、提高本领、增强才干提供了良好条件，也为培养大学生的各种兴趣奠定了基础。在兴趣爱好相同的学生自愿组织起来的团体中，学生之间更容易进行交流，学生也更容易融入到这个团体，有利于学生的自我教育、自我管理和全面发展。

(2) 学校应该采取多种措施，帮助学生走出孤独感

首先，学校应采取多种措施减少学生的孤独感。①应该尽量组织丰富多彩的集体活动，鼓励学生积极参与到集体活动中来。加强学生与学生、学生与教师之间的沟通和交流，创造一个团结友爱、互帮互助的校园氛围。②应加强针对孤独感的教育活动和心理调控。学校可以通过举办孤独感方面的专题讲座、组织团体活动等形式，指导大学生如何正确的面对和处理自身所存在的孤独感，通过一些社交技能的训练教会学生如何与他人相处。③增加对大二学生心理的关注。可以通过开展高低年级之间的交流活动，请高年级的同学帮助大二学生解答其所遇到的心理问题，帮助大二学生树立正确的生活目标。

其次，建立完善心理咨询体系。对大学生进行定期的心理测查，建立心理档案，及时发现学生中所存在的心理问题。对学生中孤独感严重的个体进行单独辅导，帮助其分析原因、走出困境。定期举办以提高人际交往能力为目的团体活动，鼓励学生积极主动的学习人际交往方面的技巧，锻炼学生的人际交往能力。发现网络成瘾比较严重的学生，不能单纯的把它归结为学生的不务正业、不求上进，也不能单纯的采用强制的办法禁止学生接触网络，要帮助学生认真分析导致这种行为的心理问题，加强与学生之间的情感沟通，帮助学生建立良好的行为习惯。

最后，学校应该重视农村大学生的心理问题。农村大学生一方面可能由于家庭经济背景的影响，经济困难带来心理压力。另一方面，城市与农村生活习惯的不同和农村的信息、设施方面的相对不足，使得很多农村大学生产生一些心理上的自卑感，使得他们不敢主动与同学交流，怕被同学嘲笑。这种心理导致其孤独感高于城市大学生，长期下去会影响农村大学生的心理健康水平。学校应该对此加以重视，采取相应的措施帮助农村大学生树立自信心，走出孤独。在此期间，老师应该给予学生必要的关注，主动与其谈心，了解其内心的真实感受，帮助其正确看待当前的状况，并加以正确的引导，给自己的人生树立一个切合实际的目标。

(3) 家长应该加强与孩子之间的沟通

父母对孩子的影响是非常重要的，除了遗传的作用，父母的言行举止还会对孩子产生潜移默化的影响，并且这种影响是长期存在的。因此，父母应该有意识地提高自己的自身修养，形成正确的价值观、道德观和教育观。同时，父母还应该努力营造民主、平等的家庭氛围，培养孩子独立自主的意识，尊重孩子的个人意愿，不把自己的想法强加给孩子，对子女的教育方式应该是沟通而不是强制或溺爱，要让子女在家庭

中获得安全感和幸福感，从而避免孤独感。尤其是一些农村的家长，只是尽力的提供给孩子足够的物质支持，而很少或没有感情上的支持，这对孩子的发展极为不利，应该加强与孩子情感上的沟通。对网络成瘾的孩子的家长来说，家长不能一味的责怪孩子，而应该从多方面了解导致孩子网络成瘾的原因，多与孩子进行交流，给孩子以情感上的支持，帮助孩子学会控制自己的不良行为。

参考文献

- [1] 刘娅俐. 孤独与自尊, 抑郁的相关初探[J], 中国心理卫生杂志, 1995,9(3):115-116.
- [2] 崔光成, 张嘉玮, 中学生的孤独感及其应对方式的研究[J], 中国民政医学杂志,1995, 4:222-224.
- [3] Fees, B. S., P. Martin, et al. "A model of loneliness in older adults." [J] Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 1999,54(4): 231-239.
- [4]李传银.大学生的孤独心理探析[J].淄博师专学报,1998,3:78-80.
- [5] Perlman, D. (2004). European and Canadian studies of loneliness among seniors. Canadian Journal on Aging, 23, 181-188.
- [6]Schmit N, Sermat V. Measuring loneliness in different relationship [J]. Journal Personality and Social Psychology, 1983 (44): 1038-1047.
- [7]Williams E G. Adolescent loneliness [J]. Adolescence, 1983. 18 (69): 51-66.
- [8]Mc Whirter, Benedict T. Loneliness: A Review of Current Literature, with Implications for Counseling and research [J]. Journal of Counseling and Development, 1990, 68 (4): 417-422.
- [9] 王晓刚, 陈卓, 孤独的概念辨析[J], 保健医学研究与实践, 2007, 1:81-84.
- [10][77]蒋艳菊, 李艺敏, 李新旺.当代西方孤独感研究进展[J],河南大学学报: 社会科学版, 2006,46(5):157-162.
- [11][37][84]黄海.大学生孤独感现状及其影响因素的研究[D]. 江西师范大学, 2004.
- [12]马蔚蔚. 大学生孤独感及其影响因素的研究[D].陕西师范大学, 2005.
- [13][14][26]Perlman,L.A. & Perlman,D., Loneliness: a source book of current theory research and therapy[M]. New York,Wiley,1982:1-18.
- [15]Jones, D. A., C. R. Victor, et al. The problem of loneliness in the elderly in the community: characteristics of those who are lonely and the factors related to loneliness. [J] R Coll Gen Pract ,1985,35(272): 136-9.
- [16][19][21]Hojat, M. Loneliness as a function of selected personality variables. [J] Clin Psychol ,1982,38(1): 137-41.
- [17]Warren H. Jones, J. E. Freemon, Ruth Ann Goswick.The persistence of loneliness: Self and other determinants[J].Journal of Personality, 1981, 49 (1) : 27-30.
- [18][20][22][56]Russell, D., Peplau, L., & Cutrona, C. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity. Journal of Personality and Social Psychology, 1980,39, 472 - 480.
- [23]Goswick, R., & Jones, W. H. Loneliness, self-concept and adjustment[J]. Journal of Psychology,

1981,107:373-384.

[24]朱自贤.心理学大词典[M].北京师范大学出版社.1989

[25]Stokes, J.P. The relation of societal network and individual difference variables to loneliness[J]. Journal of Personality and Social Psychology,1985,48:981-990.

[27]Frankel,a, & Prenice-Dunn,S. Loneliness and the processing of self-relevant information[J]. Journal of Social and Clinical Psychology,1990,9:303-315.

[28]Horowitz et al. The prototype of a lonely person. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy, New York.Wiley-Interscience,1982.

[29]Peplau, L.A. Miceli, M. & Morasch, B. 'Loneliness and Self-evaluation', in L.A. Peplau & D. Perlman (eds) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory[M].Research and Therapy New York: Wiley. 1982.

[30]李彩娜, 邹泓. 青少年孤独感的特点及其与人格、家庭功能的关系[J].陕西师范大学学报,2006,1:116-121.

[31]徐迎利, 陈旭, 李田伟.大学生孤独感、社会支持与自信的关系[J].西北医学教育, 2006,14 (6) :737-739.

[32]Franzoi, SL, & Davis, MH (1985).Adolescent self-disclosure and loneliness: Private self-consciousness and parental influences[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1985, 48(3):768-780.

[33]崔光成, 姚齐和.初中生孤独感的影响因素及其应对方式的比较研究[J].健康心理学杂志.2002, 3: 195-196.

[34]Felix neto, Jose barros. Predictors of Loneliness Among Students and Nuns in Angola and Portugal[J]. The Journal of Psychology, 2003, 137(4): 351-162.

[35]Felix neto, Jose barros. Psychosocial Concomitants of Loneliness among Students of Cape Verde and Portuga[J]. The Journal of Psychology, 2000, 134(5): 503-514.

[36][73][81][95][96]Ozcan NK, Buzlu S.Internet Use and Its Relation with the Psychosocial Situation for a Sample of University Students[J]. Cyberpsychol Behav, 2007,10(6):767-772.

[38]孔维民等. 大学生心理健康水平与孤独状态的相关研究, 阜阳师范学院学报(自然科学版), 1999, 16(1): 43-45.

[39][98]张翔, 常保瑞, 赵燕.不同性别及科系大学二、三年级学生孤独感与心理健康的差异[J].中国临床康复,2006,10(42):34-36.

[40]张旭东,车文博著. 挫折应对与大学生心理健康[M].北京:科学出版社,2005:103.

[41]谭春芳,邱显清,李焰.初中生幸福感影响因素的研究[J].中国心理卫生杂志, 2004, 18(10):723-726.

- [42][86]严标宾,郑雪,邱林.大学生主观幸福感的跨文化研究:来自 48 个国家和地区的调查报告[J].心理科学,2003 ,26(5) :851 - 855.
- [43][87]岳颂华, 张卫, 黄红清.青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式的关系[J]. 心理发展与教育, 2006, 3:93-98.
- [44][88]杨海荣,石国兴,崔春华.初中生应对方式与生活满意度心理健康的相关研究[J].中国行为医学科学,2005 ,14(2):116 -117.
- [45][89]苗元江.影响幸福的诸因素[J].社会,2004,4:20-24.
- [46][90]徐维东,吴明证,邱扶东.自尊与主观幸福感关系研究[J].心理科学,2005 ,28(3):562-565.
- [47]夏春, 杨东, 王晓娟, 大学生疏离感和主观幸福感关系的研究[J].四川心理科学,2004 (4) :21-24.
- [48]Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. . Loneliness and life satisfaction among three cultural groups[J]. *Personal Relationships*, 2001,8:225-230.
- [49]Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M., & Groth-Marnat, G.. Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia[J]. *The Journal of Psychology*, 1993, 127:65-71.
- [50]Bramston, P., Pretty, G., & Chipuer, H. . Unravelling subjective quality of life: An investigation of individual and community determinants.*Social Indicator Research*, 2002,5 :261-274.
- [51]Chipuer, H. M., Bramston, P., & Pretty, G. Determinants of subjective quality of life among rural adolescents: A developmental perspective[J]. *Social Indicator Research*, 2003, 61:79-95.
- [52][99]Hansson,R.O.,Jones,W.H. Carpenter,B.N.,&Remondet,I.Loneliness and adjustment to old age[J].*International Journal of Aging and Human Development*,1986,24:41-53.
- [53][100]Rokach Ami, Heather Brock.Coping with loneliness[J].*The Journal of Psychology*, 1998,132(1):107-127.
- [54][101]Eisses, A. M. H., Kluitert, H., Jongenelis, K., Pot, A. M., Beekman, A. T. F., & Ormel, J. Risk indicators of depression in residential homes. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 2004, 19:634-640.
- [55][102]Nangle, D. W., Erdley, C. A., Newman, J. E., Mason, C. A., & Carpenter, E. M. Popularity, friendship quantity, and friendship quality: Interactive influences on children's loneliness and depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 2003, 32:546-555.
- [57]S Berg, D Mellstrom, G Persson, A Svanborg.Loneliness in the Swedish aged[M].*Journal of Gerontology*,1981.
- [58][78]Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. Developing a measure of loneliness[J]. *Journal of Personality Assessment*, 1978,42:290-294.

- [59]De Jong-Gierveld, J. Developing and Testing a Model of Loneliness[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*,1987,53: 119-128.
- [60]Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. Relation between loneliness and depression: a structural equation analysis[J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1980,36:1213 - 1220.
- [61][69][94][104]]Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students[J].*Computers in Human Behavior*[J] 2000;16:13-295.
- [62] Bowker, R. M., P. J. Atkinson, et al. Effect of contact stress in bones of the distal interphalangeal joint on microscopic changes in articular cartilage and ligaments[J]. *Am J Vet Res*,2001,62(3): 414-24.
- [63][65][108]Young K, Rodgers R. The relationship between depression and Internet addiction[J]. *CyberPsychology & Behavior* 1998, 1:25-28.
- [64]Madden M et al. The Internet goes to college[M]. PEW Internet American Life Project 2002.
- [66][109] Kraut R, Lundmark V, Patterson M, Kiesler S, Mukhopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being[J]. *American Psychologist* 1998, 53:1017-31.
- [67][110]LaRose R,Eastin MS,Gregg J.Reformulating the Internet paradox:Social cognitive explanations of Internet use and depression *Journal of Online Behavior*,2001,1(2):<http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>.
- [68]Swickert RJ, Hittner JB, Harris JL. Relationships among Internet use, personality and social support[J].*Computers in Human Behavior* 2002, 18:437-51.
- [70]Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: the Taiwan college students' case[J]. *Computers & Education* 2000; 35:65-80.
- [71]Moody EJ. Internet use and its relationship to loneliness,*Cyberpsychol Behav.* 2001 Jun;4(3):393-401.
- [72]Carden R, Rettew S. Internet chat room use, satisfaction with life, and loneliness[J]. *Psychol Rep*,2006,98:121-122.
- [73]刘加艳. 大学生孤独感与网络使用特点关系的研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(3):286-287.
- [74]王滨. 大学生孤独感与网络成瘾倾向关系的研究[J]. *心理科学*, 2006, 29 (6): 1425-1427.
- [75][107]]邓莎莎,王小运. 网络活动与大学生抑郁心理及孤独感的相关性[J].*杭州师范学院学报*. 2005,5:426-428..
- [78]段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J].*中国临床心理学杂志*

1996,4(1):56-57.

[79]Hisli N. The validity and reliability of the Beck Depression Scale on university students[J]. Journal of Psychology,1989,7:3-14.

[82]Nalwa K, Anand AP. Internet addiction in students: a cause of concern[J]. Cyberpsychol Behav, 2003,6(6): 653-656.

[83]宋璩, 杨凤池. 戴维斯在线认知问卷在 538 名医学生中的试用[J].中国心理卫生杂志, 2007,8: 526-528.

[85]骆光林,阮俊华,楼成礼,方志伟,祝国群.大学生孤独心理的调查与分析[J].浙江大学学报,1999,7:112-115.

[91][92]许韶君,陶芳标,张洪波,曾广玉. 大学生抑郁、焦虑症状及其影响因素的分析[J]. 安徽预防医学杂志, 1999,(02) .

[93]Hills P, Argyle M. Uses of the Internet and their relationships with individual differences in personality[J].Computers in Human Behavior 2003,19:59-70.

[97]Davis RA, Flett GL, Besser A. Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: implications for pre-employment screening[J]. CyberPsychology.& Behavior, 2002, 15:331-47.

[103]Kraut R, Kiesler S, Mukhopadhyay T, Scherlis W. Why people use the Internet. Home-Net Project Report,1997.

[105]Hamburger YA, Ben-Artzi E. Loneliness and Internet use[J]. Computers in Human Behavior,2003,19:71-80.

[106]Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use[J].Cyberpsychol Behav, 2007,10(2):234-242.

附录

有关调查问卷

编号_____ 年级_____ 专业_____

性别_____ 生源(农村、城市) 独生子女(是、否)

指导语：以下问卷只是用于对大学生心理状况的一个简单调查，答案无正误、好坏之分，请按照您的真实情况来描述您自己。您的回答绝对不会向外泄漏，因此您完全不必要有这方面的顾虑。

请您注意要保证每个问题都做了回答，且只选一个答案。谢谢您的合作！

总体幸福感量表

1. 你的总体感觉怎样(在过去的一个月里)?

好极了 精神很好 精神不错 精神时好时坏 精神不好 精神很不好
1 2 3 4 5 6

2. 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼(在过去的一个月里)?

极端烦恼 相当烦恼 有些烦恼 很少烦恼 一点也不烦恼
1 2 3 4 5

3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉(在过去的一个月里)?

绝对的 大部分是的 一般来说是的 控制得不太好 有些混乱 非常混乱
1 2 3 4 5 6

4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑没有任何事情值得去做(在过去的一个月里)?

极端怀疑 非常怀疑 相当怀疑 有些怀疑 略微怀疑 一点也不怀疑
1 2 3 4 5 6

5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力(在过去的一个月里)?

相当多 不少 有些 不多 没有
1 2 3 4 5

6. 你的生活是否幸福、满足或愉快(在过去的一个月里)?

非常幸福 相当幸福 满足 略有些不满意 非常不满意
1 2 3 4 5

7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智、或对行为、谈话、思维或记忆失去控制(在过去的一个月里)?

一点也没有 只有一点点 有些, 不严重 有些, 相当严重 是的, 非常严重

1 2 3 4 5

8. 你是否感到焦虑、担心或不安 (在过去的一个月里)?

极端严重 非常严重 相当严重 有些 很少 无

1 2 3 4 5 6

9. 你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛 (在过去的一个月里)?

天天如此 几乎天天 相当频繁 不多 很少 无

1 2 3 4 5 6

10. 你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼 (在过去的一个月里)?

所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情 (在过去的一个月里)?

所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

12. 你是否感到沮丧和忧郁 (在过去的一个月里)?

所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

13. 你是否情绪稳定并能把握住自己 (在过去的一个月里)?

所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

14. 你是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭 (在过去的一个月里)?

所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

15. 你对自己健康关心或担忧的程度如何 (在过去的一个月里)?

不关心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常关心

16. 你感到放松或紧张的程度如何 (在过去的一个月里)?

松弛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 紧张

17. 你感觉自己的精力、精神和活力如何 (在过去的一个月里)?

无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛

18. 你忧郁或快乐的程度如何 (在过去的一个月里)?

非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐

19. 你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助（在过去的一年里）？

是的，曾寻求帮助 是的，但未寻找帮助 有严重的问题 几乎没有问题 没有问题

1 2 3 4 5

20. 你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃？

是的，在过去的一年里 是的，在一年以前 无

1 2 3

21. 你是否曾有过精神崩溃？

是的，在过去的一年里 是的，在一年以前 无

1 2 3

22. 你是否曾因性格、情感、行为或精神问题在精神病院、综合医院精神科病房或精神卫生诊所治疗？

是的，在过去的一年里 是的，在一年以前 无

1 2 3

23. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神科医生、心理学家？

是的，在过去的一年里 是的，在一年以前 无

1 2 3

24. 你是否因为性格、情感、行为或精神问题求助于以下人员？（1为是，2为否）

- | | | |
|-------------------------|--------|---------|
| A. 普通医生（真正的躯体疾病或常规检查除外） | 1 | 2 |
| B. 脑科或神经外科专家 | 1 | 2 |
| C. 护士（一般内科疾病除外） | 1 | 2 |
| D. 律师（常规的法律问题除外） | 1 | 2 |
| E. 警察（单纯的交通违章除外） | 1 | 2 |
| F. 牧师、神父等各种神职人员 | 1 | 2 |
| G. 婚姻咨询专家 | 1 | 2 |
| H. 社会工作者 | 1 | 2 |
| I. 其它正式的帮助 | 是_____ | 种类_____ |

否_____

25. 你是否曾与家庭成员或朋友谈论自己的问题？

是的，很有帮助 是的，有些帮助 是的，但没有帮助 否，没有人可与之谈论

1 2 3 4

否，没有人愿意与我谈论 否，不愿与人谈论 没有问题

5 6 7

感情与社交孤独量表

指导语：这些问题涉及你对你的社交质量的体验。按下述标准标明在最近一年内你出现以下每种情况的频度。

1	2	3	4	5
从无	偶有	有时	经常	很经常

1. 我周围的每个人似乎都像陌生人。_____
2. 从我所参加的集体中不能获得很多满足。_____
3. 我周围有不少人理解我的看法和信仰。_____
4. 没有任何人能在很长时间里让我感到亲密无间。_____
5. 我有心上人（爱人、恋人、情人），他（她）能给我支持与鼓励。_____
6. 我属于朋友当中的一员。_____
7. 有人可以与我相伴。_____
8. 没有人与我保持使我感到互相理解的特殊关系。_____
9. 我对于另一个人的感情能产生重大影响。_____
10. 我没有特殊的爱情关系。_____

戴维斯在线认知量表

指导语：以下问卷的问题是关于你如何使用互联网以及与互联网有关的态度，请你仔细阅读每道题目，根据你的实际情况和你的真实感受回答。请在每道题相应的选项上画○。

	极不同意	很不同意	稍不同意	中立	稍同意	很同意	极同意
1. 在网上时我感到最舒服。	1	2	3	4	5	6	7
2. 当我在因特网上时我感到最安全。	1	2	3	4	5	6	7
3. 在因特网上我可以比在实际中更好地了解一个人。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我经常在网上找到安宁。	1	2	3	4	5	6	7
5. 在网上我能实现自我。	1	2	3	4	5	6	7
6. 在网上我比在生活中更受尊敬。	1	2	3	4	5	6	7
7. 在网上我能得到人们的认可。	1	2	3	4	5	6	7
8. 在网上比网络外更容易建立人际关系。	1	2	3	4	5	6	7
9. 当我上网时我可以达到我的最佳状态。	1	2	3	4	5	6	7
10. 我希望我的朋友和家人知道在网上人们是怎样看待我的。	1	2	3	4	5	6	7
11. 因特网比现实生活更真实。	1	2	3	4	5	6	7
12. 我在网上说一些或做一些我在网络外从未说过的话或做过的事。	1	2	3	4	5	6	7

13. 当我上网时,我是无忧无虑的。	1	2	3	4	5	6	7
14. 除了在网上认识的人以外几乎没有人爱我。	1	2	3	4	5	6	7
15. 当我上网时我不再感到孤独。	1	2	3	4	5	6	7
16. 太久不上网我就无法了解自己。	1	2	3	4	5	6	7
17. 互联网是我生命的重要组成部分。	1	2	3	4	5	6	7
18. 当我不能上网时我感到很无助。	1	2	3	4	5	6	7
19. 我为自己没有能力停止长时间使用网络感到烦恼。	1	2	3	4	5	6	7
20. 即使下网以后我还经常想着我在网上经历的事情。	1	2	3	4	5	6	7
21. 当我在互联网上时,我常常感到激动或者情绪高涨。	1	2	3	4	5	6	7
22. 我实际使用因特网的时间比应该使用的时间长。	1	2	3	4	5	6	7
23. 人们因为我使用网络过多而抱怨。	1	2	3	4	5	6	7
24. 我在网上的时间从不比我计划的长。	1	2	3	4	5	6	7
25. 不上网时,我经常想着有关网络的事情。	1	2	3	4	5	6	7

26. 网络外的世界远没有我在网上可以做的事情那么让人	1	2	3	4	5	6	7
27. 我不能停止关于网络的想	1	2	3	4	5	6	7
28. 即使有很多次我想减少对网络的使用，但是却做不到。	1	2	3	4	5	6	7
29. 我对网络的使用有时似乎超出了我的控制。	1	2	3	4	5	6	7
30. 当我在网上时，我不考虑我的责任。	1	2	3	4	5	6	7
31. 当我没有其它更好的事情可以做时，我就去上网。	1	2	3	4	5	6	7
32. 我发现当我还有其它应该做的事情时，我更多的选择了上网。	1	2	3	4	5	6	7
33. 当我上网时，我不需要思考下线之后的问题。	1	2	3	4	5	6	7
34. 有时我上网只是为了消磨时间。	1	2	3	4	5	6	7
35. 我经常使用网络来避免做不愉快的事情。	1	2	3	4	5	6	7
36. 上网能使我忘记那些我必须做却又真的不喜欢做的事情。	1	2	3	4	5	6	7

UCLA 孤独量表（第三版，1998）

指导语：下列是人们有时出现的一些感受。对每项描述，请指出你具有那种感觉的频度，将数字填入空格内。举例如下：

你常感觉幸福吗？

如你从未感到幸福，你应回答“从不”；如一直感到幸福，应回答“一直”，以此类推。

1	2	3	4
从不	很少	有时	一直

1. 你常感到与周围人的关系和谐吗？ _____
2. 你常感到缺少伙伴吗？ _____
3. 你常感到没人可以信赖吗？ _____
4. 你常感到寂寞吗？ _____
5. 你常感到属于朋友们中的一员吗？ _____
6. 你常感到与周围的人有许多共同点吗？ _____
7. 你常感到与任何人都不亲密了吗？ _____
8. 你常感到你的兴趣与想法与周围的人不一样吗？ _____
9. 你常感到想要与人来往、结交朋友吗？ _____
10. 你常感到与人亲近吗？ _____
11. 你常感到被人冷落吗？ _____
12. 你常感到你与别人来往毫无意义吗？ _____
13. 你常感到没有人很了解你吗？ _____
14. 你常感到与别人隔开了吗？ _____
15. 你常感到当你愿意时就能找到伙伴吗？ _____
16. 你常感到有人真正了解你吗？ _____
17. 你常感到羞怯吗？ _____
18. 你常感到人们围着你但并不关心你吗？ _____
19. 你常感到有人愿意与你交谈吗？ _____
20. 你常感到有人值得你信赖吗？ _____

Beck 抑郁问卷

指导语：这个问卷由许多组项目组成，请仔细看每组的项目，然后在每组内选择最适合你目前情况[最近一年]的一项描述，并将那个数字圈出。请先读完一组内的各项叙述，然后选择。

- A:
0. 我不感到忧愁
 1. 我感到忧愁
 2. 我整天都感到忧愁，且不能改变这种情绪
 3. 我非常忧伤或不愉快，以致我不能忍受
- B:
0. 对于将来我不感到悲观
 1. 我对将来感到悲观
 2. 我感到没有什么可指望的
 3. 我感到将来无望，事事都不能变好
- C:
0. 我不象一个失败者
 1. 我觉得我比一般人失败的次数多些
 2. 当我回首过去我看到的是许多失败
 3. 我感到我是一个彻底失败了的人
- D:
0. 我对事物象往常一样满意
 1. 我对事物不象往常一样满意
 2. 我不再对任何事物感到真正的满意
 3. 我对每件事都不满意或讨厌
- E:
0. 我没有特别感到内疚
 1. 在相当一部分时间内我感到内疚
 2. 在部分时间里我感到内疚
 3. 我时刻感到内疚
- F:
0. 我没有感到正在受惩罚
 1. 我感到我可能受惩罚
 2. 我预感会受惩罚
 3. 我感到我正在受惩罚
- G:
0. 我感到我并不使人失望
 1. 我对自己失望
 2. 我讨厌自己
 3. 我痛恨自己
- H:
0. 我感觉我并不比别人差
 1. 我对自己的缺点和错误常自我反省
 2. 我经常责备自己的过失
 3. 每次发生糟糕的事我都责备自己
- I:
0. 我没有任何自杀的想法
 1. 我有自杀的念头但不会真去自杀
 2. 我很想自杀
 3. 如果我有机会我就会自杀
- J:
0. 我并不比以往爱哭
 1. 我现在比以前爱哭
 2. 现在我经常哭
 3. 我以往能哭，但现在即使我想哭也哭不出来
- K:
0. 我并不比以往容易激惹
 1. 我比以往容易激惹或容易生气
 2. 我现在经常容易发火
 3. 以往能激惹我的那些事情现在则完全不能激惹我了
- L:
0. 我对他人的兴趣没有减少
 1. 我对他人的兴趣比以往减少了
 2. 我对他人丧失了大部分兴趣
 3. 我对他人现在毫无兴趣

M:

0. 我与以往一样能作决定
1. 我现在作决定没有以前果断
2. 我现在作决定比以前困难得多
3. 我现在完全不能作决定

N:

0. 我觉得自己看上去和以前差不多
1. 我担心我看上去老了或没有以前好看了
2. 我觉得我的外貌变得不好看了,而且是永久性的改变
3. 我认为我看上去很丑了

O:

0. 我能象以往一样工作
1. 我要经一番特别努力才能开始做事
2. 我做任何事都必须作很大的努力,强迫自己去做
3. 我完全不能工作

P:

0. 我睡眠象以往一样好
1. 我睡眠没有以往那样好
2. 我比往常早醒 1~2 小时,再入睡有困难
3. 我比往常早醒几个小时,且不能再入睡

Q:

0. 我现在并不比以往感到容易疲劳
1. 我现在比以往容易疲劳
2. 我做任何事都容易疲劳
3. 我太疲劳了以致我不能做任何事情

R:

0. 我的食欲和以前一样好
1. 我现在食欲没有往常那样好
2. 我的食欲现在差多了
3. 我完全没有食欲了

S:

0. 我最近没有明显的体重减轻
1. 我体重下降超过 5 斤
2. 我体重下降超过 10 斤
3. 我体重下降超过 15 斤,我在控制饮食来减轻体重 (是)(否)

T:

0. 与以往比我并不过分担心身体健康
1. 我担心我身体的毛病如疼痛、反胃及便秘
2. 我很着急身体的毛病而妨碍我思考其他问题
3. 我非常着急身体疾病,以致不能思考任何其它事情

U:

0. 我的性欲最近没有什么变化
1. 我的性欲比以往差些
2. 现在我的性欲比以往减退了许多
3. 我完全丧失了性欲

致 谢

三年在职研究生的学习过程，让我的生活有了不同的轨迹，为我的人生展开了新的一页。

在这宝贵的学习生活中，首先诚挚的感谢导师刘毅玮教授，导师严谨的治学态度，精益求精的工作作风一直是我工作、学习中的榜样；导师渊博的专业知识，诲人不倦的高尚师德，严以律己、宽以待人的崇高风范，朴实无华、平易近人的人格魅力对我影响深远。在毕业论文写作的一年时间里，从查阅文献、选题、撰写、修改到论文完成，每一步都是在刘老师悉心指导下完成的，倾注了刘老师大量的心血。在此，谨向导师表示崇高的敬意和衷心的感谢！

值此还要向石国兴教授、鲁忠义教授、张月娟教授，以及所有给我授课的各位老师表示感谢，正是由于他们的传道、授业、解惑，让我学到了专业知识，感谢他们几年来的教育培养。我也要感谢培养我的学校河北师范大学，是她提供了良好的学习环境和生活环境，让我的学习生活丰富多彩，为我的人生留下精彩的一笔。

另外，衷心感谢我的同窗和教育学院的师兄师姐们，在我毕业论文写作中，他们给了我很多无私的帮助和支持，与他们的探讨交流使我受益颇多，同时感谢首都医科大学的宋琚、杨凤池老师为本研究提供的戴维斯在线认知量表的中文修订版。

特别感谢我的父母，对我无私的爱和无微不至的照顾，感谢我的爱人对我的支持和鼓励，撰写论文期间正值本人怀孕，身体的不适和学业的压力让自己一度情绪低落，不知所措，是家人的关爱让自己走出了阴影，最终完成了论文。家人的真诚关怀一直是我不断前进的动力和精神支柱。

最后，我感谢可以有这样一个空间，让我对所有给予我关心、帮助的人说声谢谢！今后，我会继续努力，不断前行。