

中医药院校新生人际关系适应对网络成瘾的影响*

——孤独感的中介作用与干预

梁敏珊^{1,2} 范琳燕^{1,2} 赵丽^{1,2} 石丹丹^{1,2} 马敏娜^{1,2}

(1 广州中医药大学学工部 广州 510006; 2 广州中医药大学学生心理健康联合实验室 广州 510006)

摘要:目的 探索中医药院校新生人际关系适应对网络成瘾的影响及孤独感的中介作用,及单次团体心理辅导对提升新生人际关系适应、降低孤独感的干预效果。**方法** 采用中国大学生适应量表、孤独感自评量表、中文网络成瘾量表修订版对356名广东某中医药院校新生进行施测,对数据进行单因素方差分析、相关分析、回归分析和中介分析;对54名中医药院校新生开展单次人际关系适应团体心理辅导,对比干预前后人际关系适应与孤独感得分。**结果** 人际关系适应与孤独感、网络成瘾均呈显著负相关($r=-0.200, P<0.001$; $r=-0.697, P<0.001$),孤独感与网络成瘾呈显著正相关($r=0.398, P<0.001$)。人际关系适应对网络成瘾具有负向预测作用,孤独感在两者关系中起部分中介作用。单次团体心理辅导干预后,人际关系适应得分(39.520 ± 6.927)分显著高于干预前(35.870 ± 6.149)分, ($t=-5.647, P<0.001$);干预后孤独感得分(39.410 ± 8.553)分显著低于干预前(42.440 ± 6.561)分, ($t=4.750, P<0.001$)。**结论** 中医药院校新生的人际关系适应能负向预测网络成瘾,孤独感在两者之间起部分中介作用。单次人际关系适应团体心理辅导能有效提升新生人际关系适应水平,降低孤独感。

关键词: 新生; 人际关系适应; 孤独感; 网络成瘾; 团体心理辅导

中图分类号: G645

doi: 10.3969/j.issn.1003-305X.2026.08.551

Effect of interpersonal adaptation on internet addiction among freshmen in universities of Chinese medicine: the mediating role of loneliness and an intervention study *

LIANG Minshan^{1,2}, FAN Linyan^{1,2}, ZHAO Li^{1,2}, SHI Dandan^{1,2}, MA Minna^{1,2}

(1 Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China; 2 Joint Laboratory of Student Mental Health, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Objective To investigate the effect of interpersonal adaptation on internet addiction among freshmen in universities of Chinese medicine, the mediating role of loneliness, and the effect of a single-session group psychological counseling intervention on improving interpersonal adaptation and reducing loneliness. **Methods** The Chinese college student adaptation scale, the University of California at Los Angeles loneliness scale, and revised chen internet addiction scale were administered to 356 freshmen from a universities of Chinese medicine in Guangdong. One-way analysis of variance, correlation analysis, regression analysis, and mediation analysis were performed. In addition, a single-session group psychological counseling intervention on interpersonal adaptation was conducted among 54 freshmen, and the scores of interpersonal adaptation and loneliness before and after the intervention were compared. **Results** Interpersonal adaptation was significantly

梁敏珊,女,硕士,讲师,E-mail:liangminshan@gzucm.edu.cn

*基金项目:广东省教育科学规划课题(No. 2022JKDJ019);广州中医药大学学生心理健康联合实验室专项课题(No. XL202605);广州中医药大学“岐黄健心计划”团体心理辅导项目(No. JX202506)

negatively correlated with loneliness and internet addiction ($r=-0.200$, $P<0.001$; $r=-0.697$, $P<0.001$), while loneliness was significantly positively correlated with internet addiction ($r=0.398$, $P<0.001$). Interpersonal adaptation negatively predicted Internet addiction, and loneliness played a partial mediating role in this relationship. After the group psychological counseling intervention, the interpersonal adaptation score (39.520 ± 6.927) points was significantly higher than that before the intervention (35.870 ± 6.149 points, $t=-5.647$, $P<0.001$), and the loneliness score after the intervention (39.410 ± 8.553) points was significantly lower than that before the intervention (42.440 ± 6.561 points, $t=4.750$, $P<0.001$). **Conclusion** Interpersonal adaptation negatively predicts internet addiction among freshmen in universities of Chinese medicine, with loneliness playing a partial mediating role. A single-session group psychological counseling intervention focused on interpersonal adaptation can effectively improve freshmen's interpersonal adaptation and reduce their loneliness.

Keywords: freshmen; interpersonal adaptation; loneliness; internet addiction; group psychological counseling

随着数字技术的广泛推广,大学生网络成瘾已成为全球教育领域的突出挑战。2025年一项元分析数据显示,全球大学生网络成瘾患病率高达41.84%,呈现显著上升趋势^[1]。《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示,截至2024年6月,中国网民规模近11亿人(10.9967亿人),较2023年12月增长742万人,互联网普及率达78.0%,其中,青少年占新增网民的49.0%^[2]。这一现状促使学界深入探究网络成瘾的心理机制,其中人际关系适应、孤独感与网络成瘾的关联成为研究焦点。张岩等^[3]发现大学生人际适应性与手机互联网依赖及其各维度均呈负相关,低人际适应性者的手机互联网依赖得分高于高人际适应性者。丁倩等^[4]研究表明,社会支持与孤独感、网络成瘾呈显著负相关,孤独感与网络成瘾呈显著正相关。社会支持负向预测孤独感和网络成瘾,而孤独感则正向预测大学生网络成瘾。人际适应性较低的个体往往在脱离熟悉的人际环境进入新环境的过程中,无法顺利地建立起协调的人际关系,更容易感觉被他人孤立和不被接纳,进而产生较高的孤独感,手机互联网成为他们建立和扩大朋友圈,减轻自身孤独感最便捷的工具,他们也可以借助手机游戏、视频等软件逃避现实问题,消磨时间。个体在线下拥有充足的社会支持,具有更多应对生活压力和风险因素的资源,不必逃避现实去网络世界寻求支持,这有利于个体避免陷入沉溺网络的风险。然而,现有研究多聚焦于普通高校学生,而中医药院校新生面临的成长环境与适应挑战或许更具特殊性。一方面,中医药院校学生培养模式与其他院校有所不同,且中医学理论体系较为抽象,同时学生还需兼顾实证知识,高强

度的专业学习易挤占社交时间,甚至导致“重学术轻社交”的认知倾向;另一方面,从高中到大学的环境转换、集体宿舍生活的磨合、陌生同学间互动规则的建立等,均会加剧人际适应的难度。双重压力下,社交疏离及专业认同不足引发的孤独感或促使新生转向网络寻求补偿,进而加速成瘾。三者间的具体作用路径仍需在中医药院校新生群体中进一步验证。

在干预层面,传统长时程团体辅导因组织难度大、脱落率高,难以满足新生群体的即时需求。单次团体辅导作为一种心理健康教育手段,在辅导员了解学生需求、强化日常管理、普及心理健康知识、发现重点学生等方面具有较好的效果^[5]。基于此,本研究拟探讨中医药院校新生人际关系适应对网络成瘾的影响,检验孤独感的中介效应,并探索以人际关系适应为主题的单次团体心理辅导对新生人际关系适应、孤独感的干预效果,为中医药院校心理健康教育提供理论依据与实践参考。

1 对象与方法

1.1 研究对象

根据广东某中医药院校普通本科生招生计划及培养模式,该校新生可分为三种类型:学制5年及以上的临床医学专业,约占新生总数的45%,如中医学、针灸推拿学等;学制4年的临床相关专业,约占新生总数的38%,如康复治疗学、护理学等;其他非临床相关专业,约占新生总数的17%,如健康服务与管理、公共事业管理等。

本研究于2023年在该校按三类新生的比例共选取394名新生开展问卷调查,回收有效问卷356份,有效回收率为90.36%。其中,男生256名,女

生100名;城镇新生190名,农村新生166名。学制为5年及以上的临床专业(中医学)新生170名,占总数的47%;学制为4年的临床相关专业(康复治疗学)新生130名,占总数的37%;其他非临床相关专业(健康服务与管理)新生56名,占总数的16%。

于2024年9月新生入学第一周,在广东某中医药院校(与研究1相同)选取54名新生开展单次团体心理辅导,其中,男生24名,女生30名;城镇36名,农村18名。问卷调查结果显示,三种类型学生在人际关系适应、孤独感、网络成瘾方面均不存在显著差异,但学制为5年及以上的临床专业新生在新生中占比较多且人际关系适应得分最低、孤独感得分最高。因此,心理辅导选取的54名新生均为学制5年及以上的临床专业(针灸推拿学)新生。

1.2 评估量表

中国大学生适应量表(Chinese college student adjustment scale, CCSAS), 2005年由教育部《大学生心理健康测评系统》课题组^[6]编制,包含人际关系适应、情绪适应、自我适应、择业适应、满意度与校园学习和生活适应等维度,共计60个条目,采用5级评分,得分越高,表明个体的适应现状越好。其中,人际关系适应分量表共有10个项目,分量表的内部一致性系数为0.81,再测信度为0.997。

孤独感自评量表(university of california at los angeles loneliness scale, UCLA), 由Russell等^[7]编制,共20个条目,采用4级计分,得分越高表明孤独程度越高,总分44分以上为高度孤独;39~44分为一般偏上孤独;33~39分为中间水平;28~33分为一般偏下孤独;28分以下为低度孤独。

中文网络成瘾量表(revised chen internet addiction scale, CIAS-R), 由Chen等^[8]编制,包含网络成瘾核心症状(强迫性上网、网络成瘾戒断反应、网络成瘾耐受性)和网络成瘾(人际与健康问题、时间管理问题)相关问题,共26个条目,采用5级评分,总分越高表示网络成瘾倾向越高。

1.3 研究方法

开展人际关系适应单次团体心理辅导,时间为2 h,在开场前和结束后采用中国大学生适应量表中的人际关系适应分量表和孤独感自评量表进行前测和后测。具体见表1。

1.4 统计学方法

采用SPSS 27.0软件及PROCESS 4.1对数据进行处理分析。计数资料以例数(百分比)[$n(\%)$]描述;符合正态分布的计量资料采用(均数 $\pm$ 标准差)

($\bar{x}\pm s$)描述,采用单因素方差分析、Pearson相关分析、多元线性回归分析、配对 t 检验;借助Bootstrap法开展孤独感的中介效应检验。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 人际关系适应、孤独感、网络成瘾的基本情况

356名新生人际关系适应、孤独感、网络成瘾得分分别为(34.960 $\pm$ 6.575)分、(45.640 $\pm$ 7.207)分、(58.780 $\pm$ 11.648)分。对三种类型新生的人际关系适应、孤独感、网络成瘾得分进行方差分析,结果显示学生的人际关系适应($F=0.744, P=0.476$)、孤独感($F=2.521, P=0.082$)、网络成瘾($F=0.785, P=0.457$)得分均不存在显著差异,具体见表2、表3。

2.2 人际关系适应、孤独感、网络成瘾的相关分析

相关分析结果显示,人际关系适应与孤独感、网络成瘾均呈显著负相关($r=-0.200, P<0.001; r=-0.697, P<0.001$),孤独感与网络成瘾呈显著正相关($r=0.398, P<0.001$),具体见表4。

2.3 孤独感的中介效应分析

回归分析显示,人际关系适应对网络成瘾和孤独感均具有负向预测作用($\beta=-0.697, P<0.001; \beta=-0.200, P<0.001$)。人际关系适应($\beta=-0.643, P<0.001$)和孤独感($\beta=0.270, P<0.001$)共同预测网络成瘾,具体见表5。

采用PROCESS 4.1进行中介效应检验,以人际关系适应为自变量,孤独感为中介变量,网络成瘾为因变量。采用bootstrap法重复抽样5 000次,若偏差校正的95%置信区间不包含0,则说明中介作用显著^[9]。中介效应分析表明,孤独感在人际关系适应与网络成瘾中起部分中介作用,其中总效应为-1.235,直接效应为-1.139,中介效应为-0.096,具体见表6。孤独感的中介效应模型,具体见图1。

2.4 单次团体心理辅导的干预作用

人际关系适应得分在单次团体心理辅导干预后显著高于干预前($t=-5.647, P<0.001$),孤独感得分在单次团体心理辅导干预后显著低于干预前($t=4.750, P<0.001$),新生人际关系适应显著提升,孤独感显著降低,具体见表7。

3 讨论

3.1 人际关系适应对网络成瘾的影响

本研究结果显示,中医药院校新生的社会适应对网络成瘾具有显著负向预测作用($\beta=-0.697, P<0.001$),即新生社会适应得分越低,其网络成瘾可能性越高。本研究有效支持了“社会

表 1 新生人际关系适应主题团体心理辅导干预方案

活动环节	活动目标	活动内容
开场	明确团体心理辅导目标与约定	主持人开场并介绍本次团体心理辅导的目标与规则
破冰	营造轻松氛围,建立团体关系	兔子舞:参与者围成圈,手搭前方同伴的肩。随口令“左跳、右跳、前跳、后跳”统一动作,在音乐背景下重复节奏前进 大风吹:分2组,参与者站成圈,一人作为主持人站在中间说“大风吹”,其他人问“吹什么”,主持人指定特征(如“吹戴眼镜的人”),符合者和主持人均需更换位置,未抢到位置者当新主持人,重复游戏,所有主持人需进行自我介绍以及分享专业选择的原因 抓虫虫:分2组,参与者围圈,左手伸食指,右手掌心朝下盖在右侧人的食指上。听到口令(第一部分为留意电话号码中“2”这个数字,第二部分为听一个故事中“水仙”这个词语),同时用右手抓住右侧人的食指,自己的左手食指则要躲开,被抓到者需进行自我介绍及分享对专业学习的困惑
主题活动	促进深入认识;增强团队沟通合作,强化团队凝聚力	我的自画像:分6组,每位参与者在白纸上写名字,画出3个与本专业相关的自身优点,组内相互介绍。再将纸投入抽奖箱,参与者抽出一张后向全组介绍纸上内容。随后抽取个别参与者向全体成员进行介绍 急速反应:分6组,每组对应12张不同数字的扑克牌,将扑克牌打乱反面朝下盖上,3轮活动分别排成4排3列、金字塔形、圆形,小组每次安排1人进行击掌接力,组内沟通分工记牌位,将扑克牌从1~12按顺序翻出。输的一组分享其对专业学习与未来发展的了解
分享交流	充分利用团队支持力量,引导成员感受被关注和帮助的良好体验	守护天使分享:开场前每人抽取一张写有1位参与者姓名的纸条,在活动过程中想办法认识并暗中关注、帮助他,在活动最后揭秘,分享守护事迹以及表达对被守护者的良好印象
活动总结	引导成员表达	活动总结:引导参与者表达本次团体心理辅导的收获,感受团队支持的力量,增强新生人际关系适应能力

表 2 人际关系适应、孤独感与网络成瘾的得分描述统计

变量	Min	Max	$\bar{x}$	S
人际关系适应	12	50	34.960	6.575
孤独感	20	65	45.640	7.207
网络成瘾	26	91	58.780	11.648

表 3 3 种类型学生人际关系适应、孤独感与网络成瘾的得分($\bar{x} \pm s$, 分)

变量	5 年及以上 临床专业	4 年制临床 相关专业	其他非临床 相关专业
人际关系适应	34.680±6.233	34.920±6.097	35.910±8.445
孤独感	46.520±5.732	44.690±8.376	45.180±8.064
网络成瘾	58.080±12.144	59.770±10.626	58.590±12.405

表 4 人际关系适应、孤独感与网络成瘾的相关矩阵(r)

变量	人际关系适应	孤独感	网络成瘾
人际关系适应	1		
孤独感	-0.200***	1	
网络成瘾	-0.697***	0.398***	1

注:*** $P<0.001$ 。

支持理论”,即良好的人际适应能为个体提供现实的情感支持与社交满足,减少对虚拟社交的依赖;而人际适应不良则会削弱现实支持系统,使网络成为填补社交空缺的主要渠道。

中医药院校的人才培养目标立足于培养扎根中医药领域、兼具行业特色与专业能力的复合型人才,这一核心定位使其与普通高校的培养模式存在明显差异。中医药院校的专业培养体系自始至终贯穿“中医药特色”主线,临床专业需同时深耕中医和西医理论、诊疗技术及临床实践,其他专业实行“中医药知识+普通专业知识”的双重培养模式。因此,中医药院校新生面临“双重学习压力”:一方面,中医理论体系具有抽象性,入门难度大,体系庞大复杂等特点,需要大量时间理解与记忆;另一方面,学生需同时掌握其他高校同专业的知识,高强度学习易形成“重学术轻社交”的认知倾向,而从高中到大学的环境转换可能加剧新生的人际适应挑战。当现实人际关系适应不良时,新生可能转向网络寻求情感替代,网络的匿名性、即时反馈性

表 5 人际关系适应、孤独感、网络成瘾的回归分析

模型	回归模型		整体拟合指标			回归系数显著性	
	因变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i> 值
1	网络成瘾	人际关系适应	0.697	0.486	334.640***	-0.697	-18.293***
2	孤独感	人际关系适应	0.200	0.040	14.729***	-0.200	-3.838***
3	网络成瘾	人际关系适应 孤独感	0.746	0.556	220.872***	-0.643 0.270	-17.766*** 7.453***

注:****P*<0.001。

表 6 孤独感的中介效应分析

项目	效应值	BootSE	95%CI	效应占比/%
间接效应	-0.096	0.028	[-0.152,-0.042]	7.773
直接效应	-1.139	0.064	[-1.266,-1.013]	92.227
总效应	-1.235	0.068	[-1.368,-1.102]	100

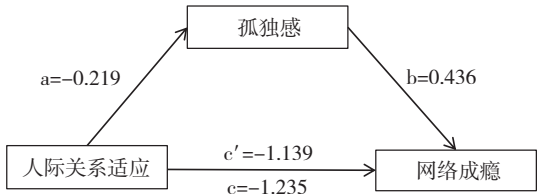


图 1 孤独感在人际关系适应与网络成瘾中的中介作用

表 7 人际关系适应与孤独感在单次团体心理辅导前后比较

变量	干预前/分	干预后/分	<i>t</i> 值
人际关系适应	35.870±6.149	39.520±6.927	-5.647***
孤独感	42.440±6.561	39.410±8.553	4.750***

注:****P*<0.001。

能够暂时缓解社交挫败感,但若长期依赖,则易形成强迫性上网、时间管理失控等成瘾症状。

3.2 孤独感在人际关系适应与网络成瘾之间的中介效应

本研究表明,中医药院校新生孤独感得分较高。中介效应分析显示,孤独感在人际关系适应与网络成瘾间起部分中介作用,表明提升人际适应水平可通过降低孤独感,间接减少网络成瘾倾向。这一机制为理解中医药院校新生网络成瘾的成因提供了细化视角,提示改善人际适应与缓解孤独感是预防的双重切入点。

中医药院校新生的人际关系适应不良易催生“双重孤独”,一是与普通高校共性的“环境适应孤独”,即因宿舍生活习惯、性格差异引发的磨合问题而陷入孤独状态;二是中医药院校特有的“专业认同孤独”,中医类专业培养周期长、学历要求高,大一大二以《黄帝内经》《伤寒论》等抽象理论为主,新生因缺乏临床实操经验易陷入“学习迷茫”,对自身未来发展缺乏信心,可能难以在短时间内形成班级

与专业认同,若与师生交流不足,孤独感会持续加剧。本研究中,5 年制临床专业新生的人际关系适应得分低于其他两类学生,而孤独感得分则高于其他两类学生,虽无显著差异,但印证了长学制“目标空窗期”与人际适应不良的叠加效应。从孤独感向网络成瘾的转化来看,中医药院校新生网络使用可能具有“专业功能性伪装”特征。不同于普通高校学生可能因娱乐而沉迷,中医药院校新生上网常始于学习需求,如为理解抽象的经典原文、经络穴位,需搜索名师视频、三维模型辅助学习。但孤独感会推动上网行为突破合理边界,使其转向网络寻求慰藉,将网络作为孤独感的“即时宣泄口”,通过虚拟社交、游戏填补现实空虚。张光旭等^[10]认为,网络依赖者易忽视宿舍交往,甚至以网络社交习惯对待现实人际关系,引发矛盾。最终形成“现实社交受挫—孤独感加剧—网络依赖加深—社交能力退化”的恶性循环,导致网络成瘾。

3.3 单次团体心理辅导的适配性与有效性

本研究证实,针对人际关系适应的单次团体心理辅导,能显著提升中医药院校新生的人际适应能力、降低孤独感,充分体现其即时有效性。这一成果对中医药院校心理健康教育具有实践价值,尤其为破解长时程团体辅导“组织难、脱落率高”的困境提供新思路。

单次团体辅导的有效性,核心在于方案设计与中医药院校新生的心理需求、管理模式高度适配。中医教育强调“师承文化”与“集体协作”,新生入学初期正是建立集体观念的关键阶段。本次辅导安排在入学第一周,精准契合院校“强化新生集体归属感”的管理目标。辅导中的破冰、“我的自画像”“急速反应”等主题活动融入了专业学习相关分享,如部分新生提及的“擅长辨识中草药”“喜欢研读《黄帝内经》”等,将专业兴趣与自我表达相结合,既助力新生快速相识,又深化“中医药人”的身份认同,这种“专业+社交”的双重赋能,比通用型辅导更易引发共鸣,能有效提升新生的人际关系适应能

力,减少孤独感。从形式上看,单次辅导有效化解中医药院校新生学习时间紧张的现实矛盾。传统长时程辅导因需多次占用课余时间,易导致新生大量脱落,而单次辅导短时高效的特点,更符合其“碎片化时间利用”的需求。虽然本研究未开展长期追踪,但辅导中“守护天使”“活动总结”等环节,能有效拉近人际距离、强化积极互动认知,为新生后续参与学生社团、学术沙龙等社交活动奠定基础。综上,单次团体心理辅导作为高效、易推广的干预方式,可成为中医药院校新生心理健康教育的重要手段。

4 结语

中医药院校新生的人际关系适应对网络成瘾具有显著的负向预测作用,既可以直接影响网络成瘾,也能通过孤独感产生间接作用;新生人际单次人际关系适应团体心理辅导实施后,新生人际适应得分显著提升、孤独感得分下降,可作为中医药院校新生入学初期缓解社交疏离、改善人际状态的即时辅助干预手段。本研究仅采用单组即时前后测设计,未设置空白对照组,无法完全区分新生自然适应与团体辅导的作用,但辅导前后间隔2 h,环境适应难以短期引发明显变化,这在一定程度上表明得分改善更可能来自团体辅导的即时作用。此外,样本仅来自广东某中医药院校,地域和群体代表性有限,且未开展长期追踪,尚未验证干预的持续效果。未来可增加空白对照组,扩大样本范围,开展纵向跟踪研究,深化研究干预起效机制,提升结论的适用性。

参考文献:

[1] LIU X, GUI Z, CHEN Z M, et al. Global prevalence of

Internet addiction among university students: a systematic review and meta-analysis[J]. *Curr Opin Psychiatry*, 2025, 38(3):182-199.

[2] 中国互联网络信息中心. 第54次中国互联网络发展状况统计报告[R]. 北京:中国互联网络信息中心,2024.

[3] 张岩,周炎根,裴涛. 大学生孤独感在人际适应性和手机互联网依赖关系中的中介效应[J]. *中国心理卫生杂志*, 2015, 29(10):774-779.

[4] 丁倩,张永欣,魏华,等. 中庸思维与大学生网络成瘾:社会支持和孤独感的序列中介作用[J]. *心理与行为研究*, 2019, 17(4):553-560.

[5] 徐浪. 辅导员责任制视角下的大学生心理健康教育:以单次团体心理辅导的应用为例[J]. *湖北经济学院学报(人文社会科学版)*, 2021, 18(8):112-114.

[6] 教育部《大学生心理健康测评系统》课题组,方晓义,沃建中,等. 中国大学生适应量表的编制[J]. *心理与行为研究*, 2005, 3(2):95-101.

[7] Russell D, Peplau L A, Cutrona C E. The revised ucla loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence[J]. *J Pers Soc Psychological*, 1980, 39(3):472-480.

[8] Chen S H, Weng L J, Su Y J, et al. Development of Chinese Internet addiction scale and its psychometric study[J]. *Chinese Journal of Psychology*, 2003, 45(3):279-294.

[9] 温忠麟,侯杰泰,张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用[J]. *心理学报*, 2005, 37(2):268-274.

[10] 张光旭,苗城,郭秀琴. 医学专业大学生宿舍人际关系与网络依赖的相关研究[J]. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 2021, 37(9):54-58.

(收稿日期:2025-08-10)