

从饭搭子到孤食：外卖文化对大学生社交方式与互动模式的影响——基于社交隔离的实证研究

邱威^(指导老师) 姚如敏 马西阳 孙碟 张代虎 苏清锐 杨景容
(四川工业科技学院)

摘要：通过访谈与问卷调查，对该地 524 名大学生展开研究，发现外卖依赖程度和大学生团队合作能力、网络互动倾向、数字沟通工具使用有显著线性关系。外卖成主要饮食方式时，团队合作能力得分降 0.118 单位，网络互动倾向得分增 0.302 单位，面对面交流依赖程度降 0.349 单位，改变社交模式，倾向线上互动。研究还发现外卖文化有双重影响，既提供便利、丰富课余生活，又限制面交、削弱社交与合作意识，推动线上社交却可能致信息孤岛，带来社交压力与焦虑。所以高校和相关机构要引导学生理性看待外卖消费，平衡线上线下社交，助力健康多元社交方式发展。

关键词：外卖文化；大学生；社交方式；社交隔离

1. 引言

随着互联网技术的发展，外卖文化已成为现代城市生活的重要组成部分，尤其在大学生群体中影响深远。外卖不仅改变了大学生的就餐方式，还对他们的社交习惯和互动模式产生了潜移默化的影响。然而，大多数研究集中在经济、环境或健康层面的影响，如蔡跃洲和顾雨辰（2023）通过在线问卷调查，测算垂直领域代表性平台的社会福利效应；刘璐婵（2024）利用省级面板数据，分析外卖平台入驻对低保受助群体的影响。此外，外卖文化对大学生社交方式的研究较少，但已有研究表明高频点外卖可能影响面对面社交活动的参与度。本研究通过量化与质化相结合的方法，探讨外卖文化如何影响大学生的社交行为，旨在帮助大学生平衡数字化生活与传统社交方式，提升社交能力和心理健康。

2. 研究设计

2.1 研究假设

原假设 1：外卖依赖程度越高，大学生的社交能力越弱，尤其是在面对面沟通和团队合作方面。

原假设 2：外卖文化的普及导致大学生社交行为发生变化，更多倾向于线上互动而非面对面社交。

原假设 3：外卖文化促进了社交隔离的加剧，减少了与朋友的面对面互动机会。

2.2 研究方法

本研究采用定性定量相结合的研究方法，选取了 5 名外卖商家和 11 名学生作为访谈对象，做主题分析。通过实际问卷发放，收集到有效问卷 524 份问卷。本研究按照随机抽样计算公

示：
$$n = \frac{N}{1 + \frac{Z^2 \times P \times (1 - P)}{E^2}}$$

本次调研总体样本为 152037 人，根据统计计算需要，设定 $z=1.96$, $E=0.05$, $P=0.5$ ，将相关数值带入公式，求得本次问卷最低样本量，得出如下结果：

本次应调查人数为 $n = \frac{152037}{1 + \frac{1.96^2 \times 0.5 \times (1 - 0.5)}{0.05^2}} \approx 396.76$

为确保样本具有广泛的代表性，样本男生占比 54.77%，女生占比 45.23%；在年级上，大一占比 19.66%，大二占比 66.22%，大三占比 9.92%，大四占比 4.2%。

2.3 数据处理

本研究问卷共 28 个题项，利用 SPSS 进行数据录入和分析，态度类评分题项均按照 Likert 五级量表进行赋分（1=完全不同意，5=完全同意），分值与评价正相关。态度量表具体编码如下：

表 2-1：题项编码设计

当前编号	题项
DD1	我经常使用外卖平台订餐。
DD2	我一天至少有一餐是通过外卖解决的。
DD3	外卖已成为我日常饮食的主要方式。
DD4	我选择外卖的原因是方便、快捷。
DD5	外卖平台上的多样选择让我不愿意去食堂或外出就餐。
SS1	我认为自己是一个善于与人沟通的人。
SS2	我通常能够与新认识的人顺利建立联系。
SS3	我有很好的团队合作能力。
SS4	我习惯于通过社交媒体而非面对面与他人交流。
SS5	我在社交场合中容易感到不自在。
SB1	我平时很少参加班级聚餐或团建活动。
SB2	我的社交活动通常局限于熟悉的朋友或同学。
SB3	我更倾向于在网络平台上与朋友互动，而不是面对面交流。
SB4	我会主动邀请同学聚餐或团建。
SB5	我更喜欢与朋友通过线上平台沟通，而非面对面。
IFD1	外卖使我减少了与他人共同进餐的机会。
IFD2	外卖文化使得我与朋友之间的互动减少。
IFD3	外卖的普及让我更少参加面对面的社交活动。
IFD4	外卖文化促使我更倾向于独自用餐而非与他人一起。
IFD5	我更喜欢和朋友一起外卖而不是自己做饭。
RSF1	我感到外卖为我的社交提供了方便，尤其是在与朋友聚会时。
RSF2	外卖让我的社交变得更为便捷。
RSF3	外卖让我能够更自由地选择社交时间，而不是被就餐时间限制。

RSF4	外卖使我在社交活动中更少依赖面对面的交流，更多依赖数字沟通工具。
RSF5	外卖的便利性改变了我的社交圈，更多的是线上交流。

3. 实证研究分析

3.1 信度分析

从信度检验报表中可以发现，总量表共包含 28 个题项，整个量表的信度系数为 0.913，则说明整份量表信度很高，甚为理想。

表 3-1：量表各层面信度分析

层面	Cronbach's Alpha	项数
DD	.899	5
SS	.703	5
SB	.791	5
IFD	.857	5
RSF	.876	5

3.2 因素分析

选取 DD 的层面的各题项进行主成分因素分析，顺利萃取一个构念成分。其 KMO 值为 0.386，共同解释变异量为 71.260%，公因子方差在 0.610–0.810 之间。选取 SS 的层面的各题项进行主成分因素分析，顺利萃取一个构念成分。其 KMO 值为 0.735，共同解释变异量为 80.249%，公因子方差在 0.724–0.857 之间。选取 SB 的层面的各题项进行主成分因素分析，顺利萃取一个构念成分。其 KMO 值为 0.750，共同解释变异量为 74.487%，公因子方差在 0.611–0.946 之间。选取 IFD 的层面的各题项进行主成分因素分析，顺利萃取一个构念成分。其 KMO 值为 0.824，共同解释变异量为 65.476%，公因子方差在 0.624–0.831 之间。选取 RSF 的层面的各题项进行主成分因素分析，顺利萃取一个构念成分。其 KMO 值为 0.807，共同解释变异量为 66.845%，公因子方差在 0.638–0.720 之间。

3.3 描述性统计结论

调查显示，大学生使用外卖平台订餐的频率较高，均值为 3.31，表明外卖在大学生饮食中占有一定比例。尽管外卖尚未成为主要饮食方式，但方便快捷是其主要吸引力，均值达 3.56。这反映了外卖的便捷性对外卖选择的重要影响。

大学生普遍认为自己具备良好的社交能力，但外卖文化减少了面对面交流的机会，均值在 2.76–2.94 之间。同时，外卖也提供了社交便利，如自由安排社交时间，均值在 3.04–3.24 之间。这表明外卖既隔离了部分社交活动，又在某些方面促进了社交便利。

虽然大学生对自己的社交能力评价较高，但外卖文化导致部分学生减少线下社交互动，均值在 2.76–2.94 之间。然而，外卖也为社交提供了新的方式，如通过社交媒体进行交流，均值为 3.27。这说明外卖在一定程度上重塑了大学生的社交模式。

3.4 回归方程构建

为了证明原假设 1：外卖依赖程度越高，大学生的社交能力越弱，尤其是在面对面沟通和团队合作方面。从系数表中可得回归方程为 $Y=-0.118X+3.213$ 。

为了证明原假设 2：外卖文化的普及导致大学生社交行为发生变化，更多倾向于线上互动而非面对面社交。选从系数表

中可得回归方程为 $Y=0.302X+2.034$ 。

为证明原假设 3：外卖文化促进了社交隔离的加剧，减少了与朋友的面对面互动机会。从系数表中得出的回归方程 $Y=-0.349X+1.957$ 。

4. 研究结果与讨论

4.1 外卖依赖限制大学生社交能力

外卖的普及导致大学生减少面对面交流的机会，从而削弱了其社交能力。网络社交的碎片化、浅层化和圈层化特征使得信息交流表面化，缺乏深度和多样性，进而阻碍了大学生在真实场景中的沟通锻炼，影响其适应社交场合的能力和沟通技巧的提升。

4.2 外卖加剧社交隔离现象

外卖文化通过增加线上社交依赖和改变社交时间与空间选择，加剧了大学生的社交隔离，减少了公共空间中的面对面互动机会，从而增强了社交隔离感，增加大学生孤独感和抑郁风险，影响身心健康。

4.3 外卖不利于合作意识培养

外卖的便捷性和依赖性降低了大学生参与班级聚餐和社团活动的积极性，导致其团队合作意识和责任感的缺失，进而影响其在团队中承担责任和倾听他人意见的能力。

4.4 外卖文化重塑社交圈和互动模式

外卖可能固化大学生的社交圈子，并增强线上社交依赖性，减少与圈外人员的接触，导致社交圈的固化和狭窄。这种现象不利于结交背景和思想各异的朋友，限制了社交的多元性和丰富性，同时减少了面对面交流的机会，可能导致沟通能力退化。

5. 结论与建议

本研究总结外卖文化对大学生社交能力和行为的影响，揭示外卖依赖与社交隔离之间的关系。深入分析了外卖普及对于当代在校大学生社交活动、社交能力、社交行为和模式的深远影响和意义。基于样本选择偏差、数据收集方式的局限等，本研究结论和建议如下：

- 1) 外卖依赖降低社交能力，建议减少依赖，多参与线下活动，增强人际交流。
- 2) 频繁点外卖可能导致社交隔离，建议适度点外卖，培养健康饮食习惯。
- 3) 外卖减少团队活动参与，建议通过兼职或社团活动提升团队合作能力。
- 4) 外卖影响社交圈重塑，建议利用外卖平台拓展社交网络，但需注意真实互动

参考文献：

- [1]温宗国,张宇婷,傅岱石.基于行业全产业链评估一份外卖订单的环境影响[J].中国环境科学,2019,39(09):4017–4024.
- [2]高一波.探究大学校园外卖订餐现象对生态环境的影响思考[J].环境与发展,2018,30(05):194–195.
- [3]雷欲华,李文芳,荣爽,等.武汉大学生外卖食品消费现状及其影响因素分析[J].中国学校卫生,2020,41(04):524–527.
- [4]刘璐婷.低保群体规模缩减的“就业激活”解释——来自外卖平台入驻的证据[J].劳动经济研究,2024,12(05):88–112.
- [5]蔡跃洲,顾雨辰.平台经济的社会福利机制及其效果测算——来自外卖平台商户问卷调查的证据[J].经济研究,2023,58(05):98–115.