

大学生手机过度使用的质性研究

郝宏图, 王晓燕, 吕少博

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2025年2月21日; 录用日期: 2025年6月18日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

目的: 探讨大学生手机成瘾的症状及成因。方法: 采用访谈法, 对18名大学生进行访谈。采用Nvivo11.0软件, 运用扎根理论对所得资料进行分析。结果: 开放式登录结果表明, 本次访谈资料包含30个节点; 进一步的关联式登录结果发现孤独感、心理韧性薄弱、无聊倾向、情绪调节需要、错失焦虑、自我满足、猎奇心理、社交需求、现实需要、娱乐需要、生理反应、行为反应、情绪反应、学习压力、成瘾行为在内的15个亚类属以及包含个体原因、时代背景、成瘾反应、学习压力等在内的4个类属。结论: 大学生手机成瘾主要由于个体原因、时代背景、学习压力影响, 由此产生生理反应、行为反应以及情绪反应。

关键词

大学生, 手机成瘾, 问题性手机使用, 质性分析, 扎根理论

A Qualitative Study on the Excessive Use of Mobile Phones among College Students

Hongtu Hao, Xiaoyan Wang, Shaobo Lyu

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Feb. 21st, 2025; accepted: Jun. 18th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

Objective: To investigate the symptoms and causes of mobile phone addiction among college students. **Methods:** Eighteen college students were interviewed. Nvivo 11.0 software was used to analyze the obtained data using grounded theory. **Results:** The results of open login showed that the interview data contained 30 nodes. Further correlation results showed that there were 15 subgenera including loneliness, weak psychological resilience, boredom tendency, emotional regulation need, loss anxiety, self-satisfaction, curiosity, social needs, realistic needs, entertainment needs, physiological responses, behavioral responses, emotional responses, learning pressure, and addictive behaviors, and 4 genera including individual causes, historical background, addiction reactions, and learning pressure. **Conclusion:** The mobile phone addiction of college students is mainly affected by individual reasons, the

background of the times, and the study pressure, which produces physiological, behavioral and emotional reactions.

Keywords

College Students, Mobile Phone Addiction, Problematic Mobile Phone Use, Qualitative Analysis, Grounded Theory

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

手机成瘾, 也被称作“智能手机成瘾”、“问题性手机使用”、“手机依赖”或“手机综合征”。尽管心理学界尚未对手机成瘾的概念达成一致的定義, 但多数学者倾向于采用“手机成瘾”这一术语, 以借鉴网络成瘾的相关理论, 来描述个体对手机使用的过度迷恋及其所处的状态(吴佳琪等, 2020)。本研究采纳师建国(2009)对手机成瘾的定义, 即“手机成瘾”指的是个体因无法控制对手机的使用, 而陷入一种慢性或周期性的沉迷状态, 这种状态严重损害了个体的身心健康及社会功能(葛续华, 祝卓宏, 2014)。目前, 对于手机过度使用的研究大多采用问卷法及实验法, 相关质性研究较少。且随着线上工作、学习的需要, 手机在一定程度上已经成为学习和工作的必需品, 在这种形势下, 手机过度使用的症状及成因有必要进行更为深入地探讨。

扎根理论 (Grounded Theory, GT)(Faber et al., 2022)是一种从经验资料出发建立理论的质性研究方法。运用该方法, 研究者可以直接从实际观察入手, 从原始质性资料中进行归纳以及经验总结(孙晓娥, 2011), 近年来, 扎根理论越来越多地运用于质性研究中, 对于理论的建构发挥了重要作用。

本研究旨在运用扎根理论的方法, 对大学生手机成瘾进行理论构建, 深入分析大学生手机过度使用的症状及成因, 以期弥补前人在该领域研究中存在的不足。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用滚雪球取样法, 共访谈 18 名大学生, 其中男生 9 名, 女生 9 名, 大一 5 名, 大二 10 名, 大三 3 名。

2.2. 访谈内容

本研究采用半结构访谈, 通过跟受访者面对面交流或采用线上交流的方式展开问题。具体的访谈内容, 包含三个方面: 1) 手机的使用情况(使用手机功能、时间等); 2) 不能使用手机时的表现或症状; 3) 手机使用对于日常生活学习的影响等。

2.3. 访谈过程

研究人员对访谈主试进行培训, 之后, 主试与受访者约定时间进行访谈。在正式访谈之前, 受访者阅读并签署知情同意书, 所有被试都同意对访谈进行录音。

2.4. 资料编码

访谈结束后, 由主试对文本进行转录, 在转录过程中隐去受访者姓名, 核对转录后的文字资料, 最

终获得约三万字的文字资料。将文字资料导入质性分析软件 Nvivo11.0，采用扎根理论的方法通过对文字资料进行编码、类属分析进而提取相关的主题分析，抽象出研究主题。该过程包含三级编码：开放式登录、关联式登录以及核心式登录。

3. 结果

3.1. 开放式登录结果

在一级编码中，也就是开放式登录中，本研究将收集到的原始资料进行节点抽取，其中每个节点包含一个或多个资料参考点，即原始资料中涉及到该节点的访谈内容。经过分析发现，本次访谈手机成瘾包括：随身携带手机、关注手机消息、关注手机消息、特定时间使用手机、听音乐、睡前使用手机、注意力下降、思考和判断能力下降、空虚失落、迷茫、社交、焦虑、依赖手机、视力问题、睡眠质量、暴躁、逃避现实、内容新奇、缺乏陪伴、自控力弱、打乱学习计划、取得游戏胜利、分享生活、学习、网购、游戏、刷视频、无聊、空闲时间、缺乏体育锻炼等 30 个节点。见表 1。

Table 1. Example of conceptual nodes and reference points for open login

表 1. 开放式登录的概念节点与参考点示例

节点	参考点	原始例句
随身携带手机	3	我离不开我的手机，我手机必须跟我在一起待着
关注手机电量	2	出门必须看一下有多少电
关注手机消息	10	反复检查微信看看有没有给我发消息了但是我甚至还会出现幻听，我就感觉收到感觉 皮卡丘在叫(消息提示音)我就觉得我收到手机信息
特定时间使用手机	6	我睡觉前一定得开始看视频，对，然后就是我吃饭的时候一定要看视频
听音乐	5	当手头在做一件事并且事情不是很重要的时候，就会打开看手机或者放一首歌
睡前使用手机	10	就比如在睡觉前，如果手机不放在你旁边，你就心里不舒服，或者是一直检查错过的 信消息什么的
注意力下降	5	长期玩手机总是沉迷的乐趣会慢慢地失去自控力专注力使人的注意力啊
思考和判断能力下降	3	过度使用手机对人们的心理上的影响，我觉得人们在过度使用手机的过程当中，接受 了很多带有导向性的一些消息，我觉得这个会导致人们缺乏自己的思考与判断能力。 然后呢会出现一种人云亦云的一种情况
空虚失落	4	心理上我觉得心理上会变得比较空虚，就是虽然有非常大量的那种碎片化的信息。但 是，我觉得并不能给人带来一些比较实质上面的快乐
迷茫	5	感觉就不知道自己该干什么，可能比较，就比较茫然，茫然无措，嗯，不知道自己该 干什么
社交	6	你习惯了隔着网络和人打交道，你不习惯跟人面对面对谈
焦虑	16	我就是如果我想摆烂的话，我就玩手机，我就减少焦虑，然后玩完之后发现自己更焦 虑了
依赖手机	5	依赖它，就是因为生活在现在，生活的各个方面基本上都离不开。包括买饭，什么订 外卖，什么都要手机。然后聊天交友，什么也基本上在手机
视力问题	21	对眼睛不好嘛，然后影响视力，如果玩儿手机姿势不对，对那些对身体上其实还是有 伤害的
睡眠质量	15	首先就是可能晚上熬夜玩手机睡不着，其实不好好睡觉
暴躁	3	可能还会比较烦躁，如果有人去找他，他可能情绪波动很大
逃避现实	2	可以进入虚拟的世界来逃避现实的压力

续表

内容新奇	4	因为手机确实越来越好玩了，它可以实现很多原本我们想象不到的功能，督促人们不断地去挖掘和发现这些功能，使用这些功能
缺乏陪伴	2	家长没有很长时间的陪伴，会让他们依赖于手机对他们形成心理依恋，会让他们更容易沉溺于手机的使用
自控力弱	3	个人自控能力有点弱
打乱学习计划	10	会打乱原本的学习计划，比如说今天原本打算看书结果突然刷到一个好玩的视频，然后停不下来了
取得游戏胜利	11	游戏的时候当你胜利的时候感觉比较有满足感
分享生活	1	会分享一些在学校的，在学校的生活
学习	2	或者在学习通上进行一些学习，也不失为一种娱乐
网购	5	网络购物
游戏	15	我觉得比如王者荣耀这种游戏
刷视频	21	看看综艺啊，电影电视剧，我感觉可能就差不多就是这两方面内容吧
无聊	2	无聊的时候，还有想逃避现实的时候
空闲时间	16	没有课，比较空闲的时候
缺乏体育锻炼	3	可能就总愿意玩手机然后可能不太愿意参加体育锻炼

3.2. 关联式登录结果

Table 2. Correlation login results and concept category relationships

表 2. 关联式登录结果及概念类属间关系

节点	亚类属	类属
空虚失落、缺乏陪伴	孤独感	个体原因
自控力弱、迷茫	心理韧性薄弱	
无聊、空闲时间	无聊倾向	
焦虑、暴躁	情绪调节需要	
关注手机消息	错失焦虑	时代背景
取得游戏胜利、逃避现实	自我满足	
内容新奇	猎奇心理	
分享生活、社交	社交需求	
随身携带手机、特定时间使用手机、学习、网购	现实需要	成瘾反应
取得游戏胜利、游戏、刷视频、听音乐	娱乐需要	
视力问题、睡眠质量下降、注意力下降、思考和判断能力下降	生理反应	
缺乏体育锻炼	行为反应	
焦虑、暴躁	情绪反应	学习压力
依赖手机、睡前使用手机	成瘾行为	
打乱学习计划	学习压力	

在关联式登录分析中, 通过多次选择和对比, 本研究建立了各概念类属之间的关系, 最终确定了包含孤独感、心理韧性薄弱、无聊倾向、情绪调节需要、错失焦虑、自我满足、猎奇心理、社交需求、现实需要、娱乐需要、生理反应、行为反应、情绪反应、学习压力、成瘾行为在内的 15 个亚类属以及包含个体原因、时代背景、成瘾反应、学习压力等在内的 4 个类属。见表 2。

3.3. 核心式登录

通过对总结出的概念类属进行深入分析, 将所有类属集中到可以统领的核心类属上, 结果发现大学生手机成瘾主要包含个体原因、时代背景、成瘾反应、学习压力等四个方面。见图 1。

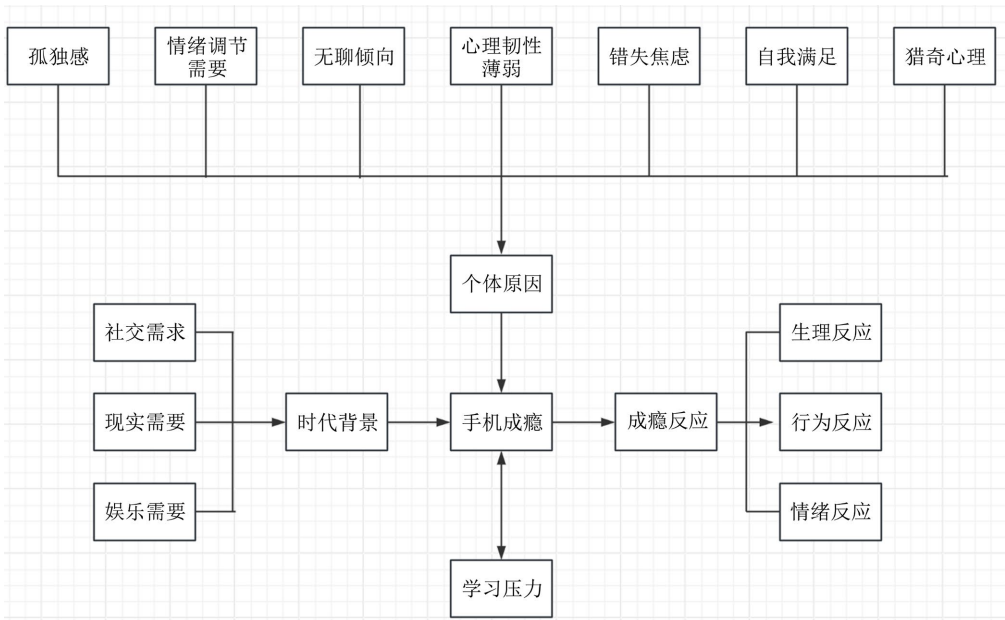


Figure 1. Mobile phone addiction
图 1. 手机成瘾

4. 讨论

本研究通过对 18 名大学生进行深入访谈, 对大学生面临的手机成瘾原因以及危害进行了揭示, 对于大学生手机成瘾相关研究提供了质性资料补充, 对于大学生手机成瘾的改善提供了参考。

本研究发现大学手机成瘾主要诱发原因是个体原因, 其中主要包括孤独感、心理韧性薄弱、自我满足、无聊倾向、猎奇心理、情绪调节需要、错失焦虑。青少年从高中的“两耳不闻窗外事, 一心只读圣贤书”的生活模式进入大学相对自由的生活模式后, 个人生活中出现了大量的空闲时间, 如何处理这空闲时间成为了大学生无可避免的生活课题, 而从年龄上来看大学生处于心理断乳期(陆惠英, 1996), 内心冲突及其在现实中遇到的挫折都较多, 许多问题都无法依靠自己解决, 因此容易产生孤独感, 产生孤独感以后, 大学生会首先本能的寻求社交, 相比于其他形式, 手机提供了相对安全、快捷的平台, 满足大学生社交需要。有研究结果及分析: 多项研究表明, 社会支持与手机成瘾之间存在负相关关系。葛续华, 祝卓宏(2014)在青少年社会支持与手机成瘾关系的实证研究中发现“社会支持得分越高, 手机成瘾各项指标得分越低; 手机成瘾倾向得分与社会支持总分呈负相关($r = -0.193, P < 0.01$); 社会支持对青少年学生手机成瘾倾向有直接效应, 效应值为 $-0.34 (P < 0.01)$ 。”即社会支持水平越高, 个体发生手机成瘾的可能性越低。社会支持可能通过提供情感支持和实际的帮助, 减少个体的孤独感和焦虑, 从而降低对手机的

依赖。具体而言,社交网站支持能够通过错失焦虑的中介作用影响社交网站成瘾,即个体在社交网站上获得支持越多,越容易产生错失焦虑,进而导致不自觉地、频繁性地访问社交媒体账户,最终可能导致社交网站成瘾。其次,对于一些心理韧性相对薄弱的大学生在面对挫折时,会更加倾向于刷视频、玩游戏、看直播等方式来逃避现实,以此来进行自我心理保护,满足自我需要。

除此之外,当人们处于同质性较高的认知活动时就可能产生一种主观的单调感受(李妮, 2023),此种感觉即为无聊感,大学生在经历高中生活长时间高压学习的情境下就容易产生这种无聊感,尽管进行从高中到大学的身份转换,但是并没有改变学生面对学生的无聊感,这种特质性无聊就容易导致学生渴望从手机中寻求刺激与满足感。

同时,错失焦虑是个体因担心错失他人的新奇经历或正在经历的事件而产生的一种焦虑(武晓立, 2023)。已有的研究表明,社会支持与孤独感呈现显著负相关,这与韦耀阳(2005)、金艳玲,顾昭明(2010)的研究相吻合。刘红,王洪礼(2012)的研究发现孤独感可能会增加大学生的手机依赖倾向,宋广文等人(2010)的研究也表明大学生网络成瘾倾向与孤独感存在显著正相关。同时,史滋福等人(2022)研究证明错失焦虑和大学生智能手机成瘾呈显著的正相关(史滋福,管锦亮,等, 2022)。错失焦虑作为一种负性情绪体验,与个体在社交网络中寻求替代性满足密切相关。当个体在现实社会中无法获得足够的社会支持时,他们往往会转向虚拟网络寻求补偿,这种行为可能导致过度使用社交网络,从而加剧错失焦虑。研究表明,社交网站支持与错失焦虑之间存在显著的正相关关系(丁倩,张永欣,周宗奎, 2022)。具体而言,社交网站支持能够通过错失焦虑的中介作用影响社交网站成瘾,即个体在社交网站上获得支持越多,越容易产生错失焦虑,进而导致不自觉地、频繁性地访问社交媒体账户,最终可能导致社交网站成瘾。这种焦虑情绪不仅仅局限于对信息的担忧,还包括对错过社交活动和体验的恐惧。随着社交媒体的普及,错失焦虑逐渐成为影响用户心理和行为的重要因素。研究表明,社交媒体的使用会增加用户的焦虑情绪,导致频繁的社交媒体互动,甚至可能引发不理性的信息行为和心理健康问题(徐贝贝等, 2023)。手机有强大的信息传递功能,这种功能的存在可以帮助大学生了解世界变化,同时也会引起大学生的错失焦虑,会导致大学生长时间关注手机,大学生自控力不足的情况下就容易引发手机成瘾。

本研究还发现,在当前时代背景下,手机作为一种日常生活使用工具以及融入到了人们的日常生活中,首先是娱乐的需要,手机小巧灵便,在生活中方便携带,无论走到哪里,只要有网络都能做到面对面游戏的可能,而如今网络几乎是全覆盖,对比传统的娱乐方式,手机具有得天独厚的优势,游戏的获胜的结果能够满足大学生的虚荣心,满足内心需要,而游戏失败后没有任何现实的风险,又给了学生进行下一场游戏的底气,激发学生的攀比心。其次是社交需要,随着时代的发展进步,手机不仅可以实现语言通话,还能够实现视频通话,极大便利了学生的社交,大部分大学生远离家乡,远离亲人,在大学没有建立起稳固的社交关系,相比于大学同学,他们更为信任的是那些长期相处的高中同学,社交的需要就不可避免地导致大学生长期使用手机。最后,在现在的日常生活中,手机已经成为了不可或缺的实用性工具,大学生在购物中更加倾向网络购物,网络中琳琅满目的商品也更吸引大学生的眼球,不仅仅是购物,大学生最主要的活动学习也渐渐与手机绑定,学习资料、日常签到、网络课程、学习技巧等等都可以通过网络平台获取。综上,当今时代下大学生手机的使用时长增加已经成为不可避免的现象。

研究还发现,手机成瘾与学习压力会相互影响(葛续华,祝卓宏, 2014),大学生在面对繁重的学业、频繁的考试、乏味的课程学习和未来前途的迷茫时,通过智能手机缓解压力的可能性增加,手机成瘾的可能性也会增加。同时,大学学习强调自主性,失去了老师与家长的“管控”,会加剧大学生对手机的使用,从而加剧手机成瘾风险。同时手机成瘾会影响学生的学习计划,进而影响考试成绩,产生手机成瘾与学习压力的恶性循环(刘茹,徐姝娟, 2023)。

最后, 本研究发现, 手机成瘾会带来一系列的成瘾戒断反应, 包括生理反应、行为反应、情绪反应。在行为反应中, 最主要的问题就是会导致大学生缺乏体育锻炼, 手机成瘾会打乱学生体育锻炼计划, 减少学生外出活动, 体育活动的减少也会导致大学生手机成瘾增加(巩彦斌, 杨海波, 2023)。生理反应包括视力问题、睡眠质量下降、注意力下降、思考和判断能力下降等生理问题。情绪反应主要出现在手机戒断时发生, 在手机成瘾大学生试图抵抗自身成瘾行为时会产生焦虑、暴躁甚至短时期的抑郁倾向等较为严重的负性情绪。

参考文献

- 丁倩, 张永欣, 周宗奎(2020). 错失恐惧与社交网站成瘾: 有调节的中介模型. *心理科学*, 43(5), 1140-1146.
- 葛续华, 祝卓宏(2014). 青少年社会支持与手机成瘾关系的实证研究. *中国卫生统计*, 31(5), 830-832.
- 巩彦斌, 杨海波(2023). 体育锻炼与大学生智能手机成瘾的关系: 创新行为和心理健康的链式中介作用. *心理与行为研究*, 21(6), 770-775.
- 金艳玲, 顾昭明(2010). 硕士研究生人际信任、社会支持与孤独感的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 18(12), 1478-1481.
- 李妮(2023). 大学生无聊倾向与手机成瘾的关系及干预研究. 硕士学位论文, 漳州: 闽南师范大学.
- 刘红, 王洪礼(2012). 大学生的手机依赖倾向与孤独感. *中国心理卫生杂志*, 26(1), 66-69.
- 刘茹, 徐姝娟(2023). 压力知觉对大学生智能手机成瘾的影响: 心理弹性的中介作用. *沈阳医学院学报*, 25(6), 588-592.
- 陆惠英(1996). 谈理断乳期障碍. *安徽教育学院学报*, (2), 96.
- 师建国(2009). 手机依赖综合征. *临床精神医学杂志*, 19(2), 2.
- 史滋福, 管锦亮, 陈火红, 等(2022). 特质性错失焦虑与大学生智能手机成瘾的关系: 中介和调节模型. *中国临床心理学杂志*, 30(3), 663-668.
- 宋广文, 孔芳, 刘美婷, 等(2010). 大学生孤独感在社会支持与网络成瘾倾向间的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 18(3), 331-333.
- 孙晓娥(2011). 扎根理论在深度访谈研究中的实例探析. *西安交通大学学报(社会科学版)*, 31(6), 87-92.
- 韦耀阳(2005). 高中生人际信任、社会支持与孤独感关系的研究. *菏泽学院学报*, 27(2), 79-82.
- 吴佳琪, 候善兵, 倪扬, 等(2020). 大学生智能手机成瘾研究综述. *大众标准化*, 2(6), 127-128.
- 武晓立(2023). 从“错失焦虑”到“错过喜悦”: 感知超载对社交媒体用户使用心理的影响. *现代传播: 中国传媒大学学报*, 45(9), 140-149.
- 徐贝贝, 吴小曼, 金玥, 桑青松(2023). 错失焦虑对初中生手机成瘾的影响: 压力知觉和自我控制的链式中介作用. 见中国心理学会(编), *第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告*(pp. 687-688). 安徽师范大学教育科学学院.
- Faber, C. J., Kennedy, M. S., Creamer, E. G. et al. (2022). A Grounded Theory Model of the Dynamics of Undergraduate Engineering Students' Researcher Identity and Epistemic Thinking. *Journal of Research in Science Teaching*, 59, 529-560. <https://doi.org/10.1002/tea.21736>