

青少年手机依赖问题与 负面情绪的关系

儿童少年卫生学

小组成员：

程九雯、黄灿妍、邓颖、吴晓荣、杨一懿、贺靖钦、黄星、唐钰鑫

目 录

Content

► 01 背景与目的

► 02 研究设计

► 03 分析与评价

► 04 预期结果



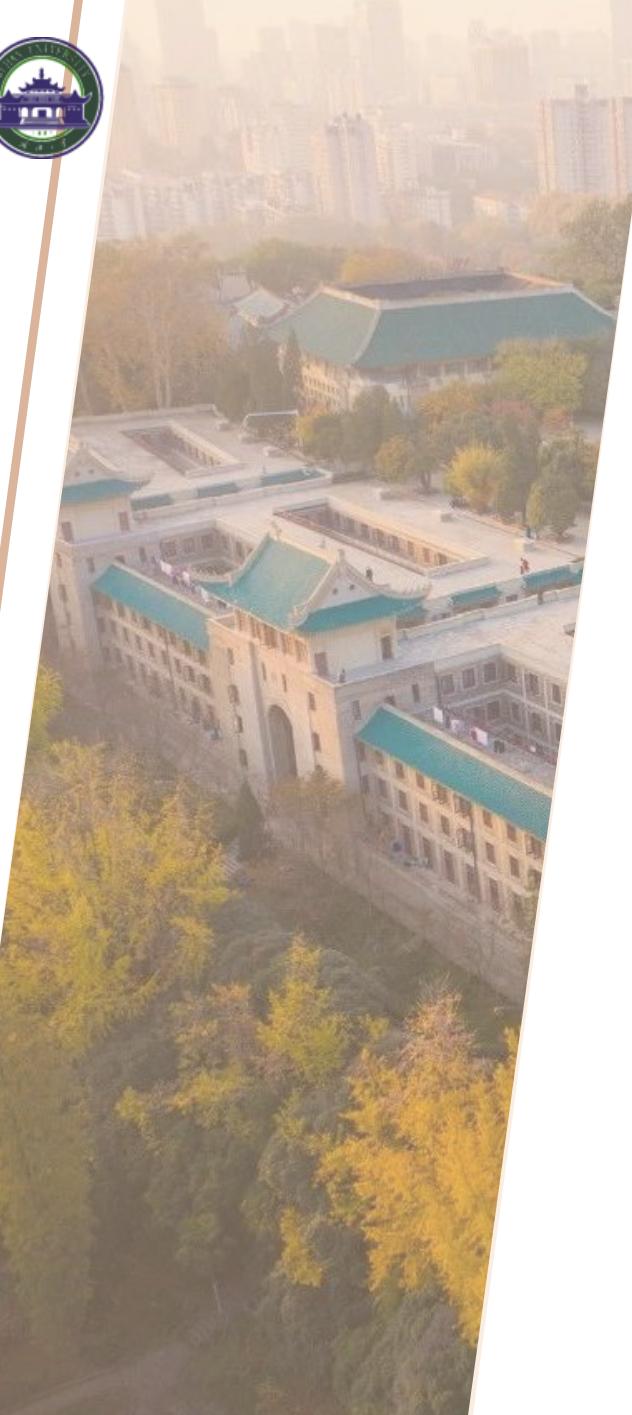
01

PART ONE

背景与目的

- 一、背景
- 二、国内外研究现状
- 三、本实验目的





研究背景

随着智能手机在青少年群体中的普及，手机依赖（亦称手机成瘾）已成为影响青少年心理健康的重要行为问题。手机依赖指个体因过度使用手机而出现控制力下降、戒断症状、情绪焦虑、社会功能受损等一系列身心反应。

01

在我国，大学生群体因学业压力、社交需求及娱乐方式多样化，更容易形成手机依赖，且依赖程度与心理健康问题（如抑郁、焦虑、孤独感、学业倦怠）密切相关。

02

从行为成瘾理论、认知-情绪调节模型等视角看，手机依赖不仅拓展了“非物质成瘾”的研究范畴，还揭示了数字时代青少年心理适应机制的变化。通过探讨手机依赖与心理健康的内在机制（如压力-反刍-情绪路径），可为成瘾行为理论提供新的实证支持。

03

通过提升学生的自我调节能力与健康使用手机的意识，可降低手机依赖对学业、社交及心理状态的负面影响。



国内外研究现状

国外研究现状

Leung (2008) 提出手
机依赖的四个核心症状：
控制力下降、回避/逃避、
焦虑渴望、效率降低。后
续研究进一步发现手机依
赖与睡眠障碍、抑郁、社
交孤立等心理问题显著相
关。在方法上，国外多采
用多样化研究手段（如焦
点小组、语音应答、二次
资料分析），并开发了
《手机问题使用量表
(MPPUS)》《手机成
瘾指数量表》等测评工具。

国内研究现状

学者多从医学、心理学、
社会学角度界定手机依赖，
强调其导致生理、心理与
社会功能受损的特征。大
量调查表明，大学生手机
依赖率在15% - 34%之
间，且与孤独感、学业倦
怠、生活事件等因素密切
相关。国内研究以问卷调
查为主，部分结合访谈法、
文献法，并编制了本土化
量表（如《大学生手机依
赖量表》）。





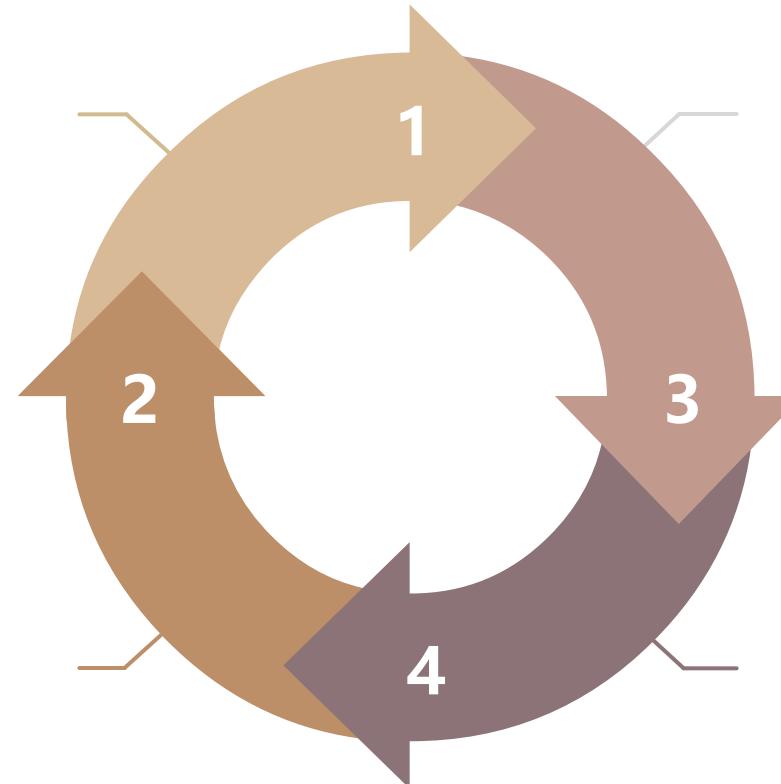
研究目的

描述手机依赖现状

通过标准化量表调查该群体手机依赖的普遍程度及其主要表现。

探讨手机依赖与负面情绪的关系

分析手机依赖与焦虑、抑郁、压力等负面情绪指标的关系。



识别影响因素

考察性别、使用动机、社交模式等因素对手机依赖的预测作用。

为后续干预提供依据

结合预防医学专业特点，提出针对性的健康教育及行为干预建议，促进青少年理性使用手机、维护心理健康。

研究设计

- 一、调查对象、样本选取方法数量
- 二、主要指标测量所需要的仪器设备和测量方法

02

PART TWO





调查对象、样本选取方法数量



01 ► 调查对象

调查对象： 武汉大学公共卫生学院2022级预防医学专业全体学生

调查对象数量： 74人。

02 ► 样本选取方法：

由于调查对象是特定群体（某一班级/年级全体学生）且人数较少（74人），因此采用普查（Census）或目的性抽样中的整体抽样（Whole Group Sampling）的方法。即对全体74名学生进行问卷调查。

优点： 样本具有代表性，能准确反映该特定群体的手机依赖和注意力水平现状，避免了抽样误差。

03 ► 问卷发放数量

预期发放数量： 74份

预期回收数量： 74份（力争达到100%的回收率）。



主要指标测量所需要的仪器设备和测量方法

测量工具与仪器设备

测量内容	测量工具	主要内容	测量方法
基本情况与健康行为状况	自编问卷	包含人口学信息（年龄、性别、年级、专业、家庭背景、是否恋爱等）；手机使用习惯（使用年限、月均消费、主要用途、使用动机、每日使用时长等）	采用问卷调查法，通过在线问卷平台或纸质问卷收集数据
手机依赖程度	青少年手机使用依赖自评问卷(SQAPMPU)	共13个项目，分为3个维度：①戒断症状②渴求性③身心影响	采用0-4分的5级评分制，计算总分与各维度得分，评估手机依赖水平
负面情绪程度	抑郁-焦虑-压力量表(DASS-21)	抑郁、焦虑、压力三个部分组成	每部分含7个题项。量表得分越高，表示负性情绪水平越高。

测量方式与数据收集

- 方式：统一发放线上问卷（或纸质版），由被试独立完成；
- 工具：电脑、手机及网络问卷平台（如问卷星、腾讯问卷等）；
- 时间控制：平均答题时长约8-10分钟；
- 数据处理：问卷收回后进行数据清洗与编码，导入统计软件进行分析。

您好！这是一项关于情绪的调查，本次调查仅供研究使用，均为匿名填写，

不会给您带来任何不良影响，请依据近期表现放心作答。感谢配合！

评定项目	不符合	有时符合	常常符合	总是符合
1.我觉得很难让自己安静下来。	0	1	2	3
2.我感到口干舌燥。	0	1	2	3
3.我好像一点都没有感受到愉快、舒畅。	0	1	2	3
4.我感到呼吸困难(例如：气喘或透不过气来)。	0	1	2	3
5.我感到很难去主动开始工作。	0	1	2	3
6.我对事情往往做出过敏反应。	0	1	2	3

青少年手机使用依赖自评问卷

题目	1. 你的性别是	A. 男 B. 女
2.	你目前处于恋爱状态吗	A. 是 B. 否
3.	你的手机使用年限是多久	A. 0.5 年以下 B. 0.5~1 年 C. 1~3 年 D. 3~5 年 E. 5 年及以上
4.	你平均每月的手机消费（含话费、流量等）是多少	A. <20 元 B. 20~50 元 C. >50~100 元 D. >100~150 元 E. >150~200 元 F. >200 元
5.	你常用的手机功能有	A. 打电话 B. 发短信 C. 拍照摄影 D. 看电视/听音乐 E. 上网 F. 玩游戏



03

PART THREE

分析与评价

- 一、不同维度得分分析
- 二、分析方法
- 三、评价方法





不同维度得分分析

01 ► 戒断症状维度

该维度主要考察青少年在企图减少或停止使用手机时出现的沮丧、烦躁等情绪反应。例如，在“当企图减少或停止使用手机时，会觉得沮丧、心情低落”这一题项中，选择“经常”和“总是”的青少年占比[X]%。

02 ► 渴求性维度

此维度反映了青少年对手机使用的强烈欲望。例如，在“总觉得使用手机的时间不够”题项中，选择“经常”和“总是”的青少年占比[X]%；“觉得需要花更多的时间在手机上才能得到满足”题项中，选择“经常”和“总是”的青少年占比[X]%。

03 ► 身心影响维度

该维度关注手机使用对青少年身体和心理的影响。在“玩手机过多导致睡眠不足”题项中，选择“经常”和“总是”的青少年占比[X]%；“使用手机直接影响了学习或工作效率”题项中，选择“经常”和“总是”的青少年占比[X]%。

04 ► 负面情绪维度

该维度主要评估青少年在手机使用情境下所经历的紧张、过度兴奋和压力状态。例如，在“我无法容忍任何阻碍我继续工作的事情”题项中，选择“经常”和“总是”的青少年占比[X]%



分析方法



描述性分析

样本基本情况
手机依赖程度总体分布
各维度得分情况（戒断症状维度、渴求性维度、身心影响维度）
负面情绪状况



相关性分析

手机依赖程度与每天使用手机时长
手机依赖程度与主要使用手机目的
手机依赖程度与性别
手机依赖状况与负面情绪状况



Logistic 回归分析

以青少年手机依赖程度（低依赖为参照组，中依赖和高依赖为两组）为因变量，选取在相关性分析中有显著相关的变量（每天使用手机时长、主要使用手机目的、年龄、负面情绪水平等）作为自变量，构建二分类 Logistic 回归模型。



评价方法

1. 信度评价

采用Cronbach's α 系数评价问卷内部一致性。 $\alpha > 0.7$ 即为可信，本次测量结果为 [X]，表明问卷在本研究中信度良好。

2. 结构效度

采用验证性因子分析 (CFA) 检验结构与理论的符合度。关键指标如RMSEA (<0.08) 、CFI (>0.9) 等均达到标准，证明问卷结构效度理想。即为可信，本次测量结果为 [X]，表明问卷在本研究中信度良好。

3. 效度指标

以每日手机使用时长为效标，计算其与问卷得分的相关系数。结果显示二者呈显著正相关 ($r = [X]$, $p < 0.01$)，有效证明了问卷的效标效度。

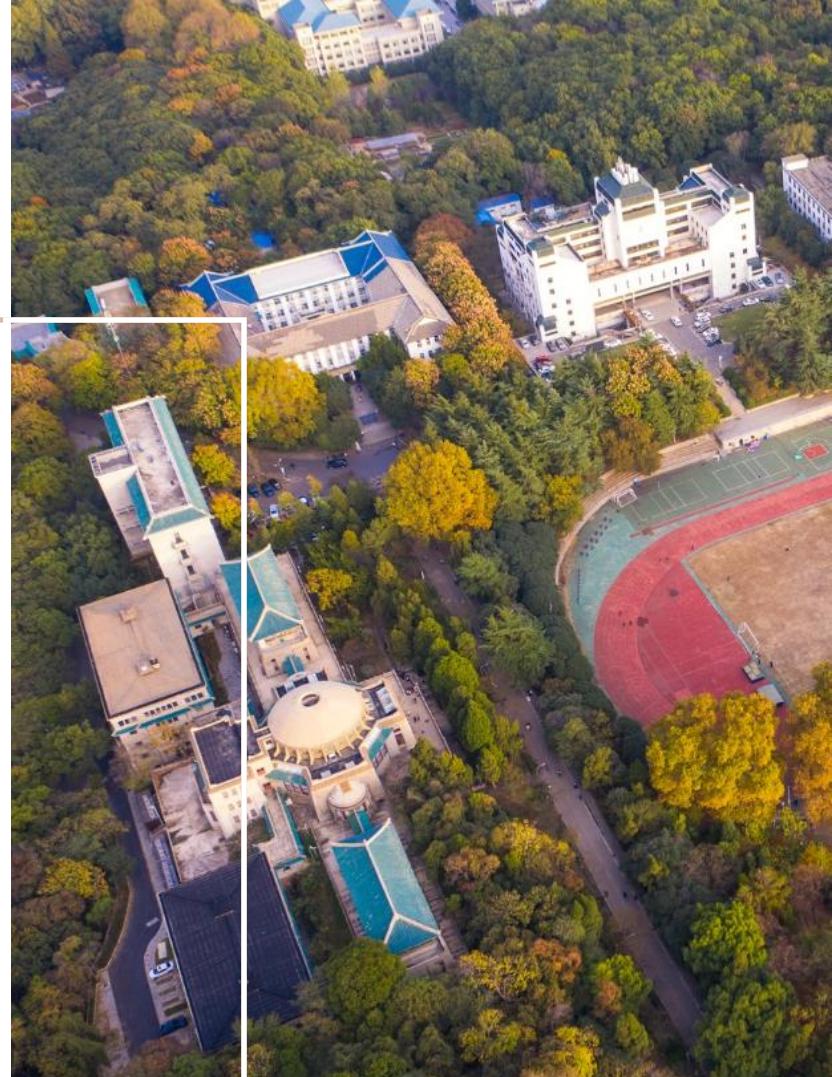


预期结果

- 一、预期结果
- 二、研究工作计划与时间进度
- 三、小组成员分工

04

PART FOUR





预期结果



01 手机依赖现状

预计该大四学生群体的手机依赖检出率将处于较高水平，可能达到30%-40%。在依赖的三个维度中，“渴求性”与“身心影响”的得分可能尤为突出。

02 手机依赖与负面情绪的关系

预期得到手机依赖行为与负面情绪状况相关关系。

03 手机依赖的影响因素

预计“以娱乐为主要使用动机”和“每日使用时长过长”是手机依赖的强预测因子。同时，预计“线下社交活跃度”与手机依赖得分呈负相关，表明良好的现实社交可能是一个保护性因素。通过回归分析，预计这些变量能共同解释手机依赖方差变异的相当一部分。



研究工作计划与时间进度

.....

第一周 (11.13-11.19)

本周核心任务是完成数据收集与初步分析。

- 11月13日至14日，完成文献回顾与综合调查问卷的最终定稿。
- 11月15日至17日，集中进行问卷的发放与回收，确保高回复率。
- 11月18日至19日，完成数据清洗、录入，并开始进行描述性统计与相关分析。



第二周 (11.20-11.27)

本周核心任务是完成报告的撰写与提交。

- 11月20日至24日，各成员根据分工，分别撰写研究报告的各个章节。
- 11月25日至26日，进行报告的初稿整合、交叉审阅、修改润色和格式统一。
- 11月27日，提交最终版报告。



小组成员分工

选题确定与讨论、资料收集：

程九雯、黄灿妍、邓颖、吴晓荣、杨一懿、贺靖钦、黄星、
唐钰鑫

问卷制作与发放：唐钰鑫、黄星、贺靖钦、吴晓荣、程九
雯、黄灿妍

问卷数据分析：程九雯、黄灿妍、邓颖、杨一懿

汇报PPT制作：程九雯、吴晓荣、贺靖钦、杨一懿

课堂汇报展示：黄灿妍

整体进度协调安排：程九雯、黄灿妍



参 考 文 献



- [1]张霞,陈丽霞,杜世正.青少年手机依赖国内外研究进展[J].中国学校卫生,2016,37(11):1756-1760.DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.11.053.
- [2]钟琦,尹胜,蒋森,等.某高校临床医学“5+3”一体化学生手机依赖与心理健康关系的现况研究[J].蚌埠医学院学报,2017,42(09):1234-1237.DOI:10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2017.09.025.
- [3]黄顺森,来枭雄,张彩,等.青少年手机压力与心理健康的关系:基于多元宇宙样分析和密集追踪方法[J].心理学报,2024,56(06):745-759.
- [4]洪艳萍,肖小琴.大学生手机依赖状况及其与人格特质[J].中国健康心理学杂志,2013,21(4):626.
- [5]汪海彬,陶炎坤,徐宏图.不同手机依赖程度大学生的抑制控制特点[J].中国心理卫生杂志,2015,29(3):226.
- [6]王畅,王声勇,李文浩,等.广州地区2213名大学生手机依赖综合征的现况调查[J].中华流行病杂志,2013,34(10):949.
- [7]Boer Maartje; Stevens Gonneke W.J.M.; Finkenauer Catrin; van den Eijnden Regina J.J.M.. The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association[J]. Computers in Human Behavior,2022,128.
- [8]Suk Bong Choi;; Myung Suh Lim. Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction[J]. Computers in Human Behavior,2016,61.
- [9] Cooke, Philip J.; Melchert, Timothy P.; Connor, Korey. Measuring Well-Being: A Review of Instruments[J]. The Counseling psychologist,2016,44(5).
- [10]卞秀雯.大学生手机依赖对学业拖延的影响:负性情绪的中介作用及干预研究[D].上海师范大学,2023.DOI:10.27312/d.cnki.gshsu.2023.001200.
- [11]龚栩,谢熹瑶,徐蕊,等.抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J].中国临床心理学杂志,2010,18(04):443-446.DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2010.04.020.
- [12]卞秀雯.大学生手机依赖对学业拖延的影响:负性情绪的中介作用及干预研究[D].上海师范大学,2023.DOI:10.27312/d.cnki.gshsu.2023.001200.



敬请批评指正！

儿童少年卫生学

小组成员：

程九雯、黄灿妍、邓颖、吴晓荣、杨一懿、贺靖钦、黄星、唐钰鑫