

大学生手机成瘾倾向与焦虑、抑郁情绪的相关性分析

高靖宇¹ 潘博²

【摘要】目的 探讨大学生手机成瘾倾向与焦虑、抑郁情绪的相关性。**方法** 采用便利抽样法,选择2023年7月—2025年7月某高校497名在校大学生为研究对象。使用一般情况调查表、大学生手机成瘾倾向量表(Mobile Phone Addiction Tendency Scale for College Students, MPATS)、焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)、抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)进行问卷调查。并根据MPATS评分分为成瘾倾向组($n=114$)和未成瘾组($n=383$)。比较不同特征大学生MPATS评分差异,成瘾倾向组与未成瘾组大学生SAS、SDS评分差异,并分析手机成瘾倾向与焦虑、抑郁的相关性。**结果** 大学生MPATS评分在专业类型、平均每月生活费、睡眠时间、正在使用的手机数量方面,差异均有统计学意义($P<0.05$)。成瘾倾向组SAS、SDS评分均显著高于未成瘾组($P<0.05$)。Spearman秩相关分析显示,大学生MPATS总分与SAS评分、SDS评分均呈正相关($P<0.05$)。**结论** 大学生手机成瘾倾向现象较为普遍,且手机成瘾倾向与焦虑、抑郁情绪均呈显著正相关。

【关键词】大学生;手机成瘾倾向;焦虑情绪;抑郁情绪;相关性

【中图分类号】R749.99 【文献标识码】A 【文章编号】1673-2952(2026)01-0131-04

Correlation Analysis of Mobile Phone Addiction Tendency with Anxiety and Depression in College Students

GAO Jingyu, PAN Bo. Department of Publicity and United Front Work, Party Committee, Daqing Campus, Harbin Medical University, Daqing 163319, China

【Abstract】Objective To explore the correlation between college students' tendency towards mobile phone addiction and anxiety and depression. **Methods** Using convenience sampling method, 497 college students from a certain university from July 2023 to July 2025 were selected as the research subjects. Conduct a survey using a general situation questionnaire, the Mobile Phone Addiction Tendencies Scale for College Students (MPATS), the Self Rating Anxiety Scale (SAS), and the Self Rating Depression Scale (SDS). And according to the MPATS score, they were divided into an addiction tendency group ($n=114$) and a non-addiction group ($n=383$). Compare the differences in MPATS scores among college students with different characteristics, SAS and SDS scores between the addicted and non addicted groups, and analyze the correlation between mobile phone addiction tendency and anxiety and depression. **Results** There were statistically significant differences in the MPATS scores among college students of different professional types, with average monthly living expenses, sleep time, and the number of mobile phones in use ($P<0.05$). The SAS and SDS scores of the addiction tendency group were significantly higher than those of the non addiction group ($P<0.05$). Spearman's rank correlation analysis showed that the total score of MPATS in college students was positively correlated with SAS score and SDS score ($P<0.05$). **Conclusion** The phenomenon of mobile phone addiction among college students is quite common, and there is a significant positive correlation between mobile phone addiction and anxiety and

【基金项目】黑龙江省高等教育学会高等教育研究课题(编号:24GJZX023)。

【作者工作单位】1. 哈尔滨医科大学大庆校区党委宣传统战部(大庆, 163319); 2. 哈尔滨医科大学大庆校区医学检验与技术学院。

【第一作者简介】高靖宇(1992.06-),男,黑龙江东宁人,硕士,助理研究员,研究方向:医学教育及管理工作。

【通信作者】潘博(Email: panbojiayou@163.com)。

depression.

【Key words】 College student; Mobile phone addiction tendency; Anxiety emotions; Depressive emotions; Relevance

目前,智能手机已成为大学生日常生活中社交、学习与娱乐的核心载体,但过度依赖引发的手机成瘾问题也日益凸显,其与焦虑、抑郁等负性情绪的关联受到广泛关注。有研究提示^[1],手机成瘾倾向与焦虑、抑郁情绪存在密切联系,但作用机制尚未完全阐明,针对大学生的系统性探讨仍显不足。大学生作为人生转型关键期,面临学业、社交、就业等多重压力,手机作为便捷情绪调节工具,可能被用于暂时逃避现实,但长期过度使用可能削弱应对能力,加剧情绪障碍,损害其心理健康,并可能阻碍社会功能^[2]。因此,分析手机成瘾倾向与焦虑、抑郁情绪的相关性,可为高校制定干预策略提供依据。

1 资料与方法

1.1 研究对象

采用便利抽样法,选择2023年7月—2025年7月某高校在校大学生为研究对象。纳入标准:①全日制在校大学生;②知情并自愿参与本研究。排除标准:①存在严重躯体疾病或精神障碍史者;②近期遭遇重大负性生活事件者。本次调查共发放问卷520份,回收有效问卷497份,有效回收率为95.58%。其中男性194例,女性303例;平均年龄 (20.12 ± 1.56) 岁。本研究经过伦理委员会批准。

1.2 研究方法

1.2.1 资料收集

(1)一般情况调查表:包括性别、生源地、专业、家庭情况、生活习惯(抽烟、饮酒)、每月生活费、睡眠时间、手机使用情况等。(2)大学生手机成瘾倾向量表(Mobile Phone Addiction Tendency Scale for College Students, MPATS):该量表由熊婕等^[3]编制,共16个条目,各条目以1~5分评估,总分16~80分,>48分表示有手机成瘾倾向。Cronbach's α 系数为0.89。(3)焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)、抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)^[4]:两个量表均有20条目,各条目以1~4分评估,各条目相加为粗分,粗分乘以1.25取整为标准分,SAS标准分 ≥ 50 分为存在焦虑症状;SDS标准分 ≥ 53 分为存在抑郁症状。Cronbach's α 系数分别为0.80和0.79。

1.2.2 分组方法

以MPATS评分48分为界,将研究对象分为手机成瘾倾向组($n=114$,MPATS评分 >48 分)和未成瘾组($n=383$,MPATS评分 ≤ 48 分)。

1.3 统计学方法

数据用SPSS 26.0软件处理,计量资料按 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,行 t 检验;计数资料计算构成比,行 χ^2 检验;相关性采用Spearman秩相关系数检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 不同特征大学生MPATS评分比较

大学生MPATS评分在不同专业类型、平均每月生活费、睡眠时间、正在使用的手机数量方面的差异,均有统计学意义($P < 0.05$)。其中,文科类学生MPATS评分高于理科类和医学类;月生活费 ≥ 1500 元的学生MPATS评分最高;睡眠时间越短、拥有手机数量越多的大学生则MPATS评分越高。大学生MPATS评分在学生性别、生源地、家庭类型、是否独生子女、父母学历、是否抽烟、是否饮酒、手机操作系统方面的差异,均无统计学意义($P > 0.05$),见表1。

2.2 两组SAS、SDS评分比较

成瘾倾向组SAS、SDS评分均显著高于未成瘾组($P < 0.05$),见表2。

2.3 大学生手机成瘾倾向与焦虑、抑郁的关系

Spearman秩相关分析显示,大学生MPATS总分与SAS评分、SDS评分均呈正相关($P < 0.05$),见表3。

3 讨论

本研究调查显示,497名大学生中手机成瘾倾向的检出率为22.94%,与国内多项研究^[5-6]结果类似。本研究对不同特征大学生分析发现,文科类专业大学生MPATS评分更高,可能与理科专业学生思维更理性,医学生课业压力大、自主使用手机时间相对受限等有关,而文科专业学生更偏向感性,更多依赖手机进行信息检索和社交^[7]。平均月生活费越高的大学生MPATS评分越高,符合经济条件更好可能拥有更高性能手机和更多流量,从而增加机会使用和依赖性的常见假设^[8]。睡眠不足(≤ 6 h/d)的大学生成瘾倾向更显著,提示手机使用可能侵占了睡

表1 不同特征大学生MPATS评分比较[分, $\bar{x} \pm s$]

特征	例数	MPATS评分	<i>t/F</i>	<i>P</i>	特征	例数	MPATS评分	<i>t/F</i>	<i>P</i>
性别			1.245	0.214	抽烟			0.642	0.521
男性	194	43.85±9.01			是	108	44.92±9.75		
女性	303	44.52±9.33			否	389	44.25±9.18		
生源地			0.873	0.383	饮酒			0.315	0.753
城镇	315	44.38±9.25			是	357	44.35±9.27		
农村	182	43.79±9.05			否	140	44.18±9.19		
专业类型			4.567	0.011	平均每月生活费(元)			5.228	0.006
文科类	169	45.89±9.47			≤1000	257	43.45±8.92		
理科类	166	44.15±9.12			1000~1500	180	44.68±9.31		
医学类	162	42.97±8.86			≥1500	60	46.95±10.02		
家庭类型			0.756	0.450	睡眠时间(h/d)			8.654	0.000
单亲	106	44.89±9.68			≤6	95	49.87±9.76		
非单亲	391	44.18±9.17			6~8	163	43.45±8.92		
独生子女			1.102	0.271	≥8	239	41.89±8.53		
是	234	44.02±9.21			正在使用手机量			4.123	0.000
否	263	44.63±9.28			1部	384	42.78±8.81		
父母学历			1.874	0.133	≥2部	113	47.95±9.68		
小学及以下	79	43.15±8.95			手机操作系统			0.945	0.389
初中	189	44.25±9.30			安卓	102	44.02±9.10		
高中	150	44.90±9.42			苹果	385	44.55±9.31		
大专及以上	69	45.12±9.58			其他	10	42.80±8.95		

表2 两组SAS、SDS评分比较[分, $\bar{x} \pm s$]

组别	例数	SAS评分	SDS评分
成瘾倾向组	114	58.47±6.52	60.12±7.18
未成瘾组	383	45.23±5.89	47.85±6.74
<i>t</i>		20.547	16.806
<i>P</i>		0.000	0.000

表3 大学生手机成瘾倾向与焦虑、抑郁的关系

项目	SAS评分		SDS评分	
	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>
MPATS评分	0.572	0.000	0.608	0.000

眠时间, 而睡眠剥夺又会加剧情绪问题, 形成恶性循环^[5]。拥有多部手机的学生成瘾评分更高, 反映了设备可及性对成瘾行为的强化作用。既往研究显示^[9-10], 男性与女性均是手机成瘾的易感因素。而本研究显示, 性别差异对手机成瘾倾向无影响, 与既

往部分研究^[11-12]结果相符。这可能与样本选取有关, 但真实原因有待进一步荟萃分析证实。

本研究还发现, 成瘾倾向组 SAS、SDS 评分均高于未成瘾组, 且 MPATS 评分与 SAS、SDS 评分均呈正相关。研究指出^[13], 焦虑、抑郁等与成瘾性行为密切相关, 可能与手机成瘾共享了某些通路。有焦虑、抑郁特质的个体可能因在现实中感到孤独、压力或缺乏社交支持, 而将手机网络世界作为逃避现实负面情绪和寻求慰藉的途径, 从而导致过度使用和依赖。研究表明^[14], 手机成瘾者更易感到自卑和羞怯, 甚至增加个体抑郁及自杀想法风险, 并且手机成瘾倾向评分上升会使焦虑发生危险升高。有研究显示^[15], 使用手机产生的蓝光会影响褪黑素分泌, 从而影响睡眠质量, 诱发不良情绪。原因可能在于, 长期过度使用手机易产生信息超载、注意力分散、现实社交能力减弱及睡眠质量下降等问题, 导致自身在遇到不良问题或挫折时易采取自我封闭式处理,

无法及时化解内心矛盾与压力,从而产生焦虑、抑郁情绪,并形成双向促进的恶性循环。但本研究无法推断手机成瘾倾向与焦虑、抑郁的因果关系,且单一高校的样本限制了结论的普适性。因此,未来研究可采用纵向实验设计、多中心大样本抽样的方式,进一步验证本研究结果。

综上,大学生手机成瘾倾向与焦虑、抑郁情绪均呈正相关,并受专业类型、平均每月生活费、睡眠时间、正在使用手机的数量影响。

参考文献

- [1] Ratan ZA, Parrish AM, Bin Zaman S, et al. Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: a systematic review [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18 (22): 12257.
- [2] Nikolic A, Bukurov B, Kocic I, et al. Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students [J]. *Front Public Health*, 2023, 11: 1252371.
- [3] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 等. 大学生手机成瘾倾向量表的编制 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26 (3): 222-225.
- [4] 段泉泉, 胜利. 焦虑及抑郁自评量表的临床效度 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26 (9): 676-679.
- [5] 王亚可, 卢瑶, 陈建文. 大学生孤独感与手机成瘾的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2023, 37 (1): 85-90.
- [6] 罗心越, 吴珊, 文斐, 等. 广州市 2 所普通高等院校 1934 名大学生手机依赖与睡眠质量的相关分析 [J]. *职业与健康*, 2022, 38 (6): 823-825, 830.
- [7] 乔瑞红, 苗秋香. 高校大学生手机成瘾变化趋势与不良心理问题的关联 [J]. *中国学校卫生*, 2021, 42 (10): 1516-1519.
- [8] Limone P, Ragni B, Toto GA. The epidemiology and effects of video game addiction: a systematic review and meta-analysis [J]. *Acta Psychol*, 2023, 241: 104047.
- [9] Yousef AMF, Alshamy A, Tlili A, et al. Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: a review [J]. *Brain Sci*, 2025, 15 (3): 283.
- [10] Dam VAT, Dao NG, Nguyen DC, et al. Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers [J]. *PLoS One*, 2023, 18 (6): e0286766.
- [11] 居豪, 吕军城. 大学生焦虑与手机成瘾现状及影响因素研究 [J]. *中国卫生统计*, 2022, 39 (4): 550-552, 557.
- [12] Li Y, Li GX, Liu L, et al. Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: a systematic review and meta-analysis [J]. *J Behav Addict*, 2020, 9 (3): 551-571.
- [13] Geng YG, Gu JJ, Wang J, et al. Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control [J]. *J Affect Disord*, 2021, 293: 415-421.
- [14] 班梦姣, 王永杰. 大学生手机成瘾评分的变化轨迹与焦虑抑郁的关系 [J]. *中国学校卫生*, 2020, 41 (7): 1022-1025.
- [15] Kaya F, Bostanci Daştan N, Durar E. Smart phone usage, sleep quality and depression in university students [J]. *Int J Soc Psychiatry*, 2021, 67 (5): 407-414.

(收稿日期: 2025 年 11 月 26 日)