

分类号:
学号: 20232101073

密级:
单位代码: 10759

石河子大学

硕士学位论文



大学生体育锻炼对手机成瘾的影响：同伴关系 与主观幸福感的链式中介作用及干预研究

学位申请人	费雨晴
指导教师	毕爱红 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	应用心理
研究领域	不区分研究方向
所在学院	师范学院

中国·新疆·石河子
2026年6月

分类号：
学号：20232101073

密级：
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文



大学生体育锻炼对手机成瘾的影响：同伴关系 与主观幸福感的链式中介作用及干预研究

学位申请人	费雨晴
指导教师	毕爱红 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	应用心理
研究领域	不区分研究方向
所在学院	师范学院

中国·新疆·石河子
2026年6月

**The Impact of College Students' Physical Exercise on Smartphone
Addiction: A Chain Mediation Study of Peer Relationships and
Subjective Well-being in the Intervention Research**

A Dissertation Submitted to
Shihezi University
In Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Applied Psychology

By

Fei Yuqing

Dissertation Supervisor: Prof. Bi-Ai-hong

June, 2026

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名： 费雨晴 时间： 2026 年 5 月 22 日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名： 费雨晴 时间： 2026 年 5 月 22 日

导师签名： 毕爱红 时间： 2026 年 5 月 22 日

摘要

随着移动互联网的普及，大学生手机成瘾问题日益凸显，已成为影响其身心健康与学业发展的重要隐患，引起了各界学者的关注。大量研究表明，体育锻炼可以干预大学生手机成瘾并成功减少其戒断反应。本研究引入同伴关系与主观幸福感，拟明晰体育锻炼、手机成瘾、同伴关系与主观幸福感的相关关系，明确体育锻炼与手机成瘾的内在关联，建构适用于大学生体育锻炼与手机成瘾的模型，并通过同伴关系主题的团体辅导活动干预，验证大学生同伴关系的改变是否对主观幸福感和手机成瘾程度产生影响，为降低大学生手机成瘾程度提供可操作性的路径。

研究一：采用《体育活动等级量表》、《手机成瘾倾向量表》、《中国青少年运动友谊质量量表》、《主观幸福感量表》对 722 名石河子大学学生进行问卷调查，探究大学生体育锻炼对手机成瘾的影响，以及同伴关系、主观幸福感的中介作用及链式中介作用，结果如下：（1）大学生体育锻炼、手机成瘾、同伴关系与主观幸福感两两相关。（2）大学生体育锻炼显著负向预测手机成瘾。（3）同伴关系在大学生体育锻炼与手机成瘾中存在中介作用。（4）主观幸福感在大学生体育锻炼与手机成瘾中存在中介作用。（5）同伴关系和主观幸福感在大学生体育锻炼与手机成瘾之间存在链式中介作用。

研究二：在研究一的基础上选取 28 名被试，纳入标准为：研究一《体育活动等级量表》得分在 24-60 分区间内、《手机成瘾倾向量表》得分在 52-68 分区间内、《中国青少年运动友谊质量量表》得分在 50-67 分区间内、《主观幸福感量表》得分在 40-60 分区间内，自愿参与团体心理辅导，有意愿改善手机成瘾倾向，每周有固定时间可以参与团体心理辅导活动的大学生。将其分成实验组和对照组并进行同质性检验，结果没有显著差异。实验组进行 8 次“我们是好伙伴”为主题的团体辅导活动，对照组不做任何干预处理。干预前、干预后和干预两个月后进行测试，探究同伴关系团体心理辅导对手机成瘾与主观幸福感的效果和稳定性。研究结果如下：团体辅导结束后，实验组在同伴关系上的得分显著提高，手机成瘾得分显著降低，主观幸福感得分显著提高，与对照组具有显著差异，效果在两个月后依然存在。

结论：体育锻炼能直接影响大学生手机成瘾倾向，也能通过同伴关系与主观幸福感的链式中介作用产生间接影响，通过针对大学生同伴关系的团体心理辅导干预，能够有效提高大学生同伴关系水平，降低手机成瘾倾向。

关键词：体育锻炼；手机成瘾；同伴关系；主观幸福感；大学生

Abstract

As mobile internet becomes more widely accessible, mobile phone addiction among college students has grown increasingly severe, posing a major threat to their physical and mental well-being as well as their academic progress, and has attracted the attention of scholars from all walks of life. A large number of studies have shown that physical exercise can intervene in college students' mobile phone addiction and successfully reduce their withdrawal reactions. This study introduces peer relationship and subjective well-being to clarify the correlation between physical exercise, mobile phone addiction, peer relationship and subjective well-being, clarify the internal relationship between physical exercise and mobile phone addiction, construct a model suitable for college students' physical exercise and mobile phone addiction, and verify whether the change of college students' peer relationship has an impact on subjective well-being and the degree of mobile phone addiction through group counseling intervention with the theme of peer relationship, so as to provide an operable path to reduce the degree of college students' mobile phone addiction.

Study 1: A questionnaire survey was conducted among 722 students from Shihezi University using the Physical Activity Rating Scale, Mobile Phone Addiction Tendency Scale, Chinese Adolescent Sport Friendship Quality Scale, and Subjective Well-being Scale. The study explored the influence of college students' physical exercise on mobile phone addiction, as well as the mediating effect and chain mediating effect of peer relationship and subjective well-being. The results are as follows: (1) There is a pairwise correlation among college students' physical exercise, mobile phone addiction, peer relationship and subjective well-being. (2) Physical exercise significantly negatively predicts mobile phone addiction in college students. (3) Peer relationship plays a mediating role in college students' physical exercise and mobile phone addiction. (4) Subjective well-being plays a mediating role in college students' physical exercise and mobile phone addiction. (5) Peer relationship and subjective well-being play a chain mediating role between physical exercise and mobile phone addiction in college students.

Study 2: On the basis of Study 1, 28 subjects were selected. The inclusion criteria were: college students with a score of 24-60 in the Physical Activity Rating Scale, 52-68 in the Mobile Phone Addiction Tendency Scale, 50-67 in the Chinese Adolescent Sport Friendship Quality Scale, 40-60 in the Subjective Well-being Scale, voluntary participation in group psychological counseling, willingness to improve mobile phone addiction tendency, and fixed weekly time to participate in group psychological counseling activities. They were divided into experimental and control groups, and a homogeneity test was conducted with no significant differences between the groups. The experimental group received 8 sessions of group counseling themed *"We Are Good Partners"*, while the control group received no intervention. Tests were conducted before intervention, after intervention and two months after intervention to explore the effect and stability

of peer relationship group psychological counseling on mobile phone addiction and subjective well-being. The results are as follows: after group counseling, the scores of peer relationship in the experimental group increased significantly, the scores of mobile phone addiction decreased significantly, and the scores of subjective well-being increased significantly, which were significantly different from those in the control group, and the effect still existed two months later.

Conclusion: Physical exercise can directly affect college students' mobile phone addiction tendency, and also have an indirect impact through the chain mediating effect of peer relationship and subjective well-being. Group psychological counseling intervention for college students' peer relationship can effectively improve college students' peer relationship level and reduce mobile phone addiction tendency.

Key words: physical exercise; mobile phone addiction; peer relationship; subjective well-being; college students

目录

摘要	I
Abstract	II
引言	1
1 文献综述	3
1.1 手机成瘾	3
1.1.1 手机成瘾的概念	3
1.1.2 手机成瘾的测量	3
1.1.3 手机成瘾的影响因素	5
1.1.4 手机成瘾的干预研究	6
1.2 体育锻炼	7
1.2.1 体育锻炼的概念	7
1.2.2 体育锻炼的测量	7
1.2.3 体育锻炼的相关研究	8
1.3 同伴关系	9
1.3.1 同伴关系的概念	9
1.3.2 同伴关系的测量	10
1.3.3 同伴关系的相关研究	11
1.4 主观幸福感	12
1.4.1 主观幸福感的概念	12
1.4.2 主观幸福感的测量	12
1.4.3 主观幸福感的相关研究	13
1.5 体育锻炼、手机成瘾、同伴关系与主观幸福感的相关研究	14
1.5.1 体育锻炼与手机成瘾的关系研究	14
1.5.2 体育锻炼、同伴关系与手机成瘾的关系研究	15
1.5.3 体育锻炼、主观幸福感与手机成瘾的关系研究	15
1.5.4 同伴关系与主观幸福感的关系研究	16
1.5.5 体育锻炼、同伴关系、主观幸福感与手机成瘾的关系	17
2 问题提出与研究意义	18
2.1 问题提出	18
2.2 研究意义	19

2.2.1 理论意义	19
2.2.2 实践意义	19
3 研究一 大学生体育锻炼对手机成瘾的影响：同伴关系与主观幸福感的链式中介作用	20
3.1 研究目的	20
3.2 研究假设	20
3.3 研究方法	21
3.3.1 研究对象	21
3.3.2 研究工具	21
3.3.3 统计处理	22
3.4 结果分析	22
3.4.1 共同方法偏差检验	22
3.4.2 各因素的性别差异分析	22
3.4.3 各变量相关分析	23
3.4.4 中介效应检验	23
3.5 讨论	25
3.5.1 体育锻炼与手机成瘾的关系	25
3.5.2 同伴关系的中介作用	26
3.5.3 主观幸福感的中介作用	26
3.5.4 同伴关系与主观幸福感的链式中介作用	27
4 研究二 同伴关系的团体辅导干预研究	28
4.1 研究目的	28
4.2 研究假设	28
4.3 研究内容	28
4.4 研究工具	29
4.5 团体辅导干预方案	29
4.5.1 团体辅导干预理论依据	29
4.5.2 团体辅导干预设计思路	30
4.5.3 团体辅导干预活动大纲	31
4.5.4 团体辅导干预研究过程	33
4.6 研究结果	33
4.6.1 实验组和对照组在三次测量中的描述性统计结果	33
4.6.2 实验组和对照组在同伴关系得分上的比较	33
4.6.3 实验组和对照组在主观幸福感得分上的比较	34

4.6.4 实验组和对照组在手机成瘾得分上的比较	35
4.6.5 团体辅导反馈表结果	36
4.7 讨论	37
4.7.1 团体辅导干预的有效性分析	37
4.7.2 访谈分析	38
5 总讨论	42
6 研究结论	45
7 教育建议	46
7.1 多方协同干预,降低大学生手机成瘾水平	46
7.2 多措并举引导,提升大学生体育锻炼参与水平	47
7.3 精准发力培育,提升大学生同伴关系质量	47
8 创新、不足与展望	49
8.1 研究创新点	49
8.2 研究不足及展望	49
参考文献:	50
附录	59
第一部分 体育活动等级量表(Physical Activity Rating Scale-3,PARS-3)	59
第二部分 手机成瘾倾向量表(MPATS)	60
第三部分 中国青少年运动友谊质量量表	61
第四部分 主观幸福感量表(SWB)	63
第五部分 同伴关系团体辅导方案具体实施过程	64

引言

“十四五”时期作为我国教育事业高质量发展与育人目标落地的关键时期，青年大学生身心健康与行为适应问题已成为教育领域重点关注的议题。在数字技术全面渗透日常生活的背景下，智能手机成瘾已被视作 21 世纪最具代表性的行为成瘾类型之一。现有调研数据显示，我国大学生群体智能手机成瘾检出率介于 24.8%至 27.8%之间，且整体呈现持续上升趋势。过度使用智能手机易引发个体行为控制能力下降，进而对大学生的生理健康、心理状态及学业适应、日常生活等多个维度产生显著消极影响。学界相关研究已证实，手机成瘾与焦虑情绪、冲动易怒、睡眠紊乱、消化系统不适等身心问题密切相关；Thomee 等人进一步指出，手机问题性使用与心理压力及不良生活方式存在显著关联，其具体消极后果涵盖认知负荷超载、睡眠节律失调、自主感缺失、社会角色冲突，以及因信息回复不及时产生的内疚心理等，部分使用者甚至形成对手机的情感依赖，将其视作生活不可或缺的组成部分。

鉴于智能手机作为信息通信技术核心载体所引发的成瘾性问题日益突出，该现象已逐步引发社会学、心理学及教育学领域研究者的广泛关注。Babadiakashe Z 等人研究发现，手机依赖行为与脱离手机使用情境均会提升个体易怒与躁动水平，改变日常行为状态并降低学习与工作效率，最终对主观幸福感的提升形成阻碍（Thomee, Härenstam, & Hagberg, 2011）。当前针对手机依赖的干预研究中，认知行为疗法与运动疗法是应用较为广泛的两类干预手段（陈渝宏，2024；杜立操 & 熊少青，2009）。已有实证研究表明，体育锻炼干预可有效缓解大学生手机成瘾水平，是改善其心理健康状况的重要路径（杜立操 & 熊少青，2009；Marta, Ursula, & Xavier, 2009）。朱淦芳（2017）研究证实，体育活动能够对大学生手机成瘾产生干预效果，并有效减轻成瘾戒断反应；徐秀丽（2019）研究发现，体育锻炼可显著负向预测手机依赖程度，其中球类运动对手机成瘾的干预效果最为突出；吴华（2022）通过干预实验发现，相较于开放式运动，封闭式运动更能提升手机依赖大学生的抑制控制能力。

尽管现有研究已充分验证体育锻炼对手机成瘾的缓解作用，但多数研究聚焦于户外运动等单一干预形式，侧重探讨体育锻炼对手机成瘾的直接影响，对二者之间可能存在的间接作用机制探讨不足。基于现有研究缺口，进一步挖掘体育锻炼与手机成瘾之间的中介变量，厘清二者关系的内在作用路径，可为体育锻炼干预大学生手机成瘾提供更为系统的理论支撑。

除体育锻炼外，同伴关系作为大学生重要的社会支持来源，也被证实与手机成瘾存在紧密关联。薛梦凡（2023）研究指出，过度的网络使用会挤占现实社交与社会参与时间，导致身体活动减少、面对面交往缺失，进而降低个体身心健康水平；吴静涛（2022）则发现，体育锻炼能够为青少年搭建同伴交往平台，强化同伴间沟通联结，帮助个体融入运动群体，在获得运动愉悦感的同时降低手机成瘾倾向。同时，体育锻炼对心理健康的促进作用也得到学界广泛认可，体育科学领域研究证实，体育锻炼与积极心理品质呈显著正相关，其自主性、竞技性与趣味性特征能够推动个体积极心理品质的发展，且运动项目、运动强度、锻炼场景的差异，会对大学生心理健康产生差异化影响。

个体在选择与自身能力相匹配的体育活动时，顺利完成运动任务可有效提升自我效能感并激发积极情绪。相关研究表明，体育锻炼可通过改善生理健康、强化社会交往、提升身份认同等路径，正向作用于主观幸福感。马良（2023）研究发现，规律参与体育锻炼可有效缓解大学生手机成瘾症状，且经常锻炼者的主观幸福感水平显著高于非锻炼者；而手机成瘾带来的消极影响会降低个体主观幸福感，幸福感水平较低的大学生更易沉浸于网络虚拟空间，进一步加重成瘾程度。此外，同伴关系可显著正向预测主观幸福感水平（张兴旭等，2019）。基于上述研究结论，本研究提出假设：同伴关系与主观幸福感在体育锻炼与手机成瘾之间可能存在中介作用，并进一步探讨二者在大学生体育锻炼影响手机成瘾过程中的链式中介效应与内在作用机制。

综合上述研究背景与理论依据，本研究以大学生为研究对象，系统考察体育锻炼、手机成瘾、同伴关系与主观幸福感的现状特征，深入剖析体育锻炼对大学生手机成瘾的影响机制，验证同伴关系与主观幸福感在二者间的链式中介作用，以期通过优化大学生同伴关系、提升主观幸福感水平，为缓解大学生手机成瘾问题提供实证依据与实践参考。

1 文献综述

1.1 手机成瘾

1.1.1 手机成瘾的概念

成瘾概念最初源于临床医学的物质成瘾，特指个体对烟草、酒精、毒品等精神活性物质产生生理与心理依赖，表现为耐受性增加、戒断反应及强迫性过量使用，进而损害身心健康与社会功能（Grant et al., 2010）。随着数字技术普及，研究者发现无物质摄入的行为活动也可引发类似成瘾的心理与行为障碍，此类不依赖物质摄入、以强烈心理渴求与重复行为为核心的适应不良模式被界定为行为成瘾。手机成瘾作为典型的技术介导型行为成瘾，其概念界定从借鉴物质成瘾与网络成瘾框架，逐步走向贴合移动使用场景与群体特征的本土化表达，虽尚未形成统一学术定义，但核心内涵已趋于共识。

国外对手机成瘾的概念探索始于网络成瘾的理论迁移。Kandell（1998）最早将网络成瘾界定为无视具体行为形式、对网络产生强烈心理依赖的状态，为后续技术成瘾研究提供了核心参照。Bianchi 和 Phillips（2005）首次将行为成瘾的症状框架应用于手机使用，指出手机成瘾者表现出对使用快感的追求、使用时间不断延长、难以减少使用，并伴随戒断性情绪低落与失控感，明确手机成瘾具备行为成瘾的核心特征。Billieux（2008）进一步强调其失控性与损害性，认为即便已对生活产生显著消极影响，个体仍无法自主控制使用行为，凸显成瘾的强迫性本质。

国内研究立足本土语境，逐步完成从概念引介到本土化界定的转变。师建国（2009）将手机成瘾定义为无节制使用手机并导致身心受损与社会功能损害的行为问题，突出使用失控与功能损害两大核心。屠斌斌等（2010）将其表述为慢性、周期性的手机痴迷与强烈需求依赖，强调成瘾的持续性与心理渴求特征。熊婕等（2012）提出手机成瘾倾向概念，聚焦不当使用引发的生理与心理不适，强调其对日常生活、学习与社交的现实危害，更贴合大学生群体的研究场景。刘勤学等（2017）整合国内外研究共识，提炼出手机成瘾的核心特征：使用行为失控、精神依赖与过度投入、戒断反应显著，以及身心与社交功能受损，使概念内涵更具系统性与操作性。

结合以上研究者的定义，本研究以大学生群体作为研究对象，考虑到手机成瘾具有戒断症状，会在不同程度上对个体的日常生活和学习等造成危害，拟选取采用熊婕等研究者的概念。本研究认为，手机成瘾是个体无节制使用手机而造成的生理及心理上不适症状的成瘾现象，它会在不同程度上对个体的日常生活和学习等造成危害，手机成瘾个

体对手机有强烈地需求和依赖，如果停止使用手机会出现戒断反应。

1.1.2 手机成瘾的测量

国外早期对手机成瘾的量化探索以 Park (2003) 编制的手机成瘾量表为代表，该量表共 20 个条目，采用 Likert 5 点计分，Cronbach's α 系数为 0.85，信度良好，是手机成瘾测量的奠基性工具。Park (2005) 在此基础上进一步提出双因子模型，系统阐释手机依赖的形成机制，为后续量表开发提供了核心理论框架与测量逻辑参照。该量表以整体成瘾筛查为导向，条目简洁、施测便捷，在手机成瘾研究起步阶段应用广泛，但维度划分较为笼统，难以刻画问题性使用的具体表现与内在结构。

在 Park 量表的基础上，Bianchi & Phillips (2005) 编制手机问题使用量表 (Mobile Phone Problematic Use Scale, MMPUS)，将测量从整体评估推进到多维细分。该量表共 27 个项目，包含五个维度，采用 Likert 10 点计分，内部一致性系数达 0.93，信度表现显著提升。MMPUS 紧扣行为成瘾的核心诊断标准，维度全面、区分度高，能够精准捕捉问题性手机使用的多面特征，成为后续维度化量表开发的重要蓝本，也为深入剖析成瘾机制与影响因素提供了工具支持 (张敏等, 2022)。

本土化测量工具的开发始于对国外量表的整合与简化。梁永炽 (2007) 在 Park (2003) 量表与 MMPUS 的基础上，筛选 17 道核心条目编制手机成瘾指数量表 (Mobile Phone Addiction Index, MPAI)，保留成瘾核心特征的同时优化施测效率。该量表含四个维度，采用 Likert 5 点计分，以总分 8 分及以上作为成瘾判定标准，总量表 Cronbach's α 系数为 0.90，各维度系数在 0.62–0.84 之间，整体信度良好，且在多国跨文化验证中表现稳定。MPAI 兼顾简洁性与有效性，适合大样本、跨区域调查，是群体层面成瘾筛查的常用工具 (李娟等, 2023)。

面向大学生群体的专用量表逐步走向精准化与本土化。徐华等 (2008) 编制大学生手机依赖量表 (Mobile Phone Dependency Inventory, MPDI)，聚焦本土大学生群体，共 13 个条目、四个维度，采用 Likert 5 点计分。该量表条目精简、填写高效，适用于大规模快速摸底，但总量表及各维度 Cronbach's α 系数在 0.49–0.59 之间，整体信度偏低，仅适合初步筛查，难以支撑深入的实证研究 (王浩等, 2021)。屠斌斌等 (2010) 编制手机成瘾倾向问卷 (Mobile Phone Addiction Tendency Questionnaire, MPATQ)，在吸收 MMPUS 维度逻辑的基础上，进一步按使用场景细分类型，共 75 个条目，包含手机关系成瘾、娱乐成瘾、信息收集成瘾三个分量表，总量表 Cronbach's α 系数达 0.921，信度优异、维度细致，适合成瘾类型、成因与干预的专题研究 (刘敏等, 2022)。

随着智能手机普及，量表开发更贴合使用场景与群体心理特征。熊婕等 (2012) 编制手机成瘾倾向量表 (Mobile Phone Addiction Tendency Scale, MPATS)，该量表介于 MPATQ 与后续智能手机专用量表之间，共 16 个条目，采用 Likert 5 点计分，总量表

Cronbach's α 系数为 0.83, 各维度系数在 0.55–0.80 之间, 整体信度稳定。MPATS 紧扣行为成瘾的核心症状, 同时贴合大学生社交需求与情绪调节特点, 条目数量适中、施测便捷, 在大学生手机成瘾现状调查、机制分析与干预评估中应用广泛 (李娟等, 2023)。同期及后续的苏双等 (2014) 大学生智能手机成瘾量表进一步聚焦智能手机载体, 设六个维度, 共 22 个条目, Likert 5 点计分, 总量表 Cronbach's α 系数为 0.88, 贴合当代使用场景, 但部分维度信度稍弱, 更适合智能手机专项研究 (张磊等, 2024)。

本研究在前人对手机成瘾倾向测量方法研究的基础上, 以大学生群体作为研究对象, 考虑到手机成瘾具有戒断症状, 会在不同程度上对个体的日常生活和学习等造成危害, 拟选取由熊婕编制的具有戒断症状、突显行为、社交抚慰、心境改变维度的手机成瘾倾向量表 (MPATS)。

1.1.3 手机成瘾的影响因素

手机成瘾作为多因素共同作用的行为适应问题, 其形成与发展受到人格特质、情绪状态、自我调节能力、家庭环境及社会支持系统等多重因素的综合影响。现有研究已从个体内部特征与外部环境层面, 系统揭示了手机成瘾的关键预测变量与作用机制。

(1) 人格因素

人格特质是预测行为成瘾的核心潜在变量, 已有研究证实, 内外倾性、神经质水平、自尊水平等人格维度均与手机依赖行为存在显著关联。在人格内外倾维度上, 史滋福 (2017) 基于艾森克人格问卷 (EPQ) 的研究发现, 内倾型大学生出现手机成瘾的风险更高, 内倾人格特质能够正向预测手机依赖的发生概率。在神经质特质方面, 王欢 (2014)、刘勇 (2017) 基于大五人格模型的研究表明, 高神经质个体通常表现出情绪敏感、情绪稳定性差、对外界环境信任感低等特征, 倾向于通过回避现实环境寻求心理安全感; 而智能手机所具备的虚拟性、匿名性与便捷性特征, 恰好能够满足其逃避现实社交压力、隐藏自身情绪弱点的需求, 因此高神经质个体对手机的依赖程度显著高于普通群体。在自尊水平方面, 多项研究一致表明, 低自尊是手机成瘾个体的典型人格特征。Ha (2008) 针对韩国青少年群体的实证研究证实, 个体自尊水平与手机成瘾呈显著负相关, 低自尊可有效负向预测手机成瘾的发生。

(2) 情绪情感因素

情绪状态与情感体验是诱发手机成瘾的重要内部因素。Bian 与 Leung (2014) 研究发现, 个体孤独感与羞怯感水平越高, 其智能手机成瘾的可能性越大。许碧夏等 (2019) 针对大学生群体的研究进一步证实, 孤独感与负性情绪均是手机依赖的重要诱发因素。Darcin (2016) 的研究也表明, 社交焦虑、社交疏离等负性情绪体验与智能手机成瘾存在显著正相关关系, 负性情绪越突出的个体越容易形成过度使用手机的行为模式。

(3) 自我控制力与个体应对方式

自我控制能力与应对方式是影响手机成瘾行为的关键调节变量。在自我控制能力层面,徐晓丹(2014)的实证研究发现,手机成瘾大学生的自我控制水平显著低于非成瘾大学生,普遍存在自控能力薄弱、情绪冲动、行为调节困难等问题。在应对方式层面,邱致燕等(2014)通过问卷调查发现,手机成瘾大学生更倾向于采用消极应对方式处理生活事件;王珺珂(2014)的研究也证实,抗压能力不足的大学生,更容易形成对手机的过度依赖。

(4) 家庭因素与社会支持

家庭环境与社会支持系统作为重要的外部环境因素,对手机成瘾的形成具有显著影响。不良的家庭教养方式与不和谐的家庭关系,会阻碍个体社会适应能力的正常发展,进而提升手机依赖发生的可能性。丁婧(2017)研究发现,放任型教养方式与溺爱型教养方式家庭中的大学生,手机依赖程度更高;齐金玲(2019)也指出,过度保护、过度宠溺的家庭教养环境,更容易促使大学生出现手机成瘾行为。综合来看,过度干预与忽视缺位的极端教养方式,均会增加青少年手机依赖的风险。在社会支持方面,有研究证实,社会支持水平可显著预测手机依赖行为;当个体在现实社交中无法获得充足的关注与情感支持时,会倾向于回避现实交往,转而通过手机网络寻求替代性情感满足,以弥补现实社会支持的不足。

综上,现有研究表明,手机成瘾并非单一因素导致的结果,而是人格特质、情绪情感、自我控制与应对方式、家庭环境及社会支持等内外部因素共同作用的产物。

1.1.4 手机成瘾的干预研究

当前学界针对手机依赖的干预研究已形成较为成熟的体系,其中认知疗法与运动疗法是应用最广泛、实证效果最显著的两类干预方式。

(1) 认知疗法

认知疗法以改善个体认知偏差、调节负性情绪、提升行为自控能力为核心目标,通过系统化的心理辅导帮助个体正确认识成瘾行为的成因与危害,进而实现对手机使用行为的主动调控。祖静(2018)采用抑制控制训练对手机依赖个体进行为期8周的干预,结果显示,该方法能够显著减少个体手机使用时长与使用频率,有效缓解手机成瘾相关症状。

(2) 运动疗法

运动疗法已被国内外大量实证研究证实,在行为成瘾干预领域具有稳定且积极的效果。体育锻炼能够使过度兴奋的神经细胞得到有效休整,提升个体神经适应能力与情绪调节能力,进而降低成瘾行为倾向。徐秀丽(2019)针对大学生手机依赖开展为期16周的运动干预研究,结果表明,规律体育锻炼可显著降低手机依赖水平,且不同运动项目的干预效果存在差异。