

# 大学生智能手机成瘾与情绪表达的关系研究

杨丹丹

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年12月20日; 录用日期: 2024年2月22日; 发布日期: 2024年2月29日

## 摘要

为了探讨大学生智能手机成瘾与情绪表达的关系, 以300名中国在校大学生为研究对象, 采用《大学生智能手机成瘾量表》与《大学生情绪表达问卷》进行了问卷调查。研究结果表明: 1) 大学生智能手机成瘾在“消极影响”、“APP使用”上存在显著的性别差异; 在“戒断行为”、“APP使用”上存在显著的年级差异; 在“APP使用”上存在边缘显著的生源地差异; 在“消极影响”上存在边缘显著的专业类别差异; 其余方面不存在显著差异; 2) 大学生情绪表达在“适应性情绪表达”上存在边缘显著的性别差异; 在其余方面不存在显著差异; 3) 大学生智能手机成瘾与情绪表达存在相关关系, 相关值为0.647, 且两变量各维度存在两两相关关系。通过回归分析发现, 情绪表达和手机成瘾具有线性关系, 线性回归方程为: 手机成瘾 = 1.040\*\*\*抑制性情绪表达0.817\*\*\*适应性情绪表达0.825\*\*\*过度性情绪表达 + 14.869。

## 关键词

大学生, 智能手机成瘾, 情绪表达

## Research on the Relationship between Smartphone Addiction and Emotional Expression of College Students

Dandan Yang

College of Educational Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Dec. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Feb. 22<sup>nd</sup>, 2024; published: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In order to investigate the relationship between cell phone addiction and emotional expression in college students, 300 Chinese college students were studied with Smartphone Addiction Scale and

**Emotional Expression Questionnaire. The results show that: 1) there are significant gender differences in the “negative effects” and “APP use” of smartphone addiction among college students. There were significant grade differences in “withdrawal behavior” and “APP use.” There are significant differences in the origin of APP usage. There is a significant difference in professional category on the negative effect. There were no significant differences in the remaining areas; 2) there are significant marginal gender differences in “adaptive emotional expression” among college students. There were no significant differences in the remaining areas; 3) there was a correlation between smartphone addiction and emotional expression among college students, with a correlation value of 0.647 and two correlations in each dimension of the two variables. By regression analysis, we found a linear relationship between emotional expression and cell phone addiction, with the linear regression equation being: cell phone addiction = 1.040\*\*\* inhibitory emotional expression 0.817\*\*\* adaptive emotional expression 0.825\*\*\* hypersexual emotional expression + 14.869.**

## Keywords

College Students, Smartphone Addiction, Emotional Expression

Copyright © 2024 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. 问题提出

### 1.1. 大学生智能手机成瘾

第 49 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2021 年 12 月，国内网民规模达 10.32 亿，较 2020 年 12 月增长 4296 万，互联网普及率达 73.0% [1]。随着互联网和智能手机的高度普及和技术进步，智能手机用户的数量逐年增加，随着智能手机的更新换代，手机不再局限于打电话和发短信等基本用途，而是越来越多地用于游戏、网聊、娱乐、支付和获取信息。这使得智能手机成为现代生活中不可或缺的工具。但任何事物都具有两面性，应该一分为二的看待问题，更应该警惕智能手机的副作用，5G 时代的来临，使得人们只靠一个智能手机便能办成许多日常生活必需的事，但这也使大多数人过度地使用智能手机，非常地依赖智能手机，引起智能手机成瘾，带来生活、学习、工作方面的问题，甚至于引起焦虑、抑郁、抒情障碍、情绪方面的问题，影响人的心理健康水平，使得全社会的心理健康水平低下，诱发诸方面的社会性问题。智能手机成瘾是指对智能手机的不合理使用，导致身心健康和社会功能受损 [2]。大学生作为社会的中流砥柱，更加依赖智能手机的使用，手机成瘾降低了大学生的身心健康水平，它主要体现在以下几个方面：智能手机成瘾会降低大学生的心理健康水平；会降低大学生的学习水平与成绩。智能手机对大学生的学习方式和行为有负面影响[3]，所以我们应该更加关注大学生的智能手机成瘾问题。

### 1.2. 大学生情绪表达

情绪表达(emotional expression)作为专业术语的出现，最开始是由 Friedman 等人开始进行研究的[4]，后来，由 Collier 于 20 世纪后期年在《情绪表达》一书中正式提出(Waxer, 1986)。到 1990 年代后期，Gross 等人(1995, 1997)将情绪表达的研究提升到一个新的水平，在近三十年的时间里，国内外的科学家们进行了各种研究与讨论。为了解国内外情感表达研究的一般状况，研究者进行了文献计量学分析，以研究情

绪表达。结果显示,从趋势的角度来看,情绪表达于1985年开始,在2014年达到顶峰,而后在近两年有所下降,2016年相关出版物有665种[5]。

随着国外研究的不断深入,近十年来,情绪表达才逐渐吸引了国内研究者的目光。根据之前的研究,国内研究者孟昭兰(2005)认为,情绪表达是采用动作、面部表情(手势和身体姿势),来表示社会地位、转移冲突或寻求支持[6]。还有人认为,情感表达是一种内部情感体验的外部行为,是一个人通过外部行为表达内部体验的动态过程,是一种稳定的、独特的人格特质[7]。研究表明大学生情绪倾向性、表达性存在显著的性别差异,年级差异不显著[8][9]。

本研究引用了吴燕霞的适应性情绪表达概念,指的是一个人认识和尊重自己内在情感体验的能力,并以一种适合环境的方式或强度表达它们。当然,与之相反的就是不适应性表达。以便更好地衡量、评估和针对性干预大学生情绪的表达,吴燕霞还把不适应性的情绪表达划分为:抑制性情绪表达和过度性情绪表达,这也是现在的大学生里最有代表性的不适当的情绪表达类别,而不是把它们合称为“不适应性的情绪表达”[5]。

目前,国内关于智能手机成瘾和大学生情绪表达方面的研究相对较少,结合文献资料,本研究采用大学生问卷调查的方式,探讨大学生智能手机成瘾与情绪表达的关系,这在一定程度上扩展了智能手机成瘾与情绪表达的相关研究领域,为后续研究智能手机成瘾与情绪表达的关系提供了理论基础,具有一定的参考价值。

近年来,大学生智能手机成瘾已经成为社会关注的一个关键问题。大学生对智能手机愈来愈依赖和上瘾,智能手机的长期使用不仅会影响学生正常的学习、工作、生活,这其中手机成瘾是否会影响情绪表达还在探索阶段。从情绪表达的定义可以看出情绪表达受到情绪智力的影响,情绪调节策略是一种重要的情绪智力,因此情绪调节策略与情绪表达息息相关,大量研究表明在情绪调节中认知重评情绪调节策略可以有效调节负性情绪,而手机成瘾大学生容易引发负性情绪,这种负性情绪是否会影响情绪表达。本研究深入分析了手机成瘾和情绪表达的关系,目的是为了了解当代大学生手机成瘾和情绪表达的特征,以及为将来手机成瘾大学生的智能手机成瘾、情绪表达的干预提供一些建议[10]。

## 2. 研究方法及被试

### 2.1. 研究被试

研究对象为中国在校大学生,共收集378份问卷,其中有300份有效问卷,并排除78份无效问卷,问卷有效率为79%(见表1)。

Table 1. Basic information of the research objects

表1. 研究对象基本情况

	性别		年级				是否为独生子女		科目类别		生源地	
	男	女	大一	大二	大三	大四	是	否	文科	理科	农村	城镇
人数	98	202	56	36	73	135	107	193	121	179	203	97
占比	33%	67%	17%	12%	24%	45%	36%	64%	40%	60%	68%	32%

### 2.2. 测验工具

#### 2.2.1. 《大学生智能手机成瘾量表》

由苏双2014年编制[11]。该量表具有较好的信效度,总量表的重测信度为0.93。量表共有22个项目,

由“戒断行为、突显行为、社交安抚、消极影响、APP 使用、APP 更新”6 个维度构成，其中戒断行为包括“7、11、13、14、15、19、21”题，突显行为包括“1、2、4”题，社交安抚包括“5、6、16”题，消极影响包括“3、9、10、17”题，APP 使用包括“8、18、22”题，APP 更新包括“12、20”题。该量表题目从非常不符合到非常符合共有 5 级评分，计算得分越高，说明智能手机成瘾程度越高。总量表 Cronbach 系数为 0.88。

### 2.2.2. 《中国大学生情绪表达问卷》

由吴燕霞 2017 年编制[5]。问卷包括抑制性、适应性、过度性情绪表达三种类别，共 15 个题目。每个问题设置六个评分选项：“完全不符合到完全符合”，分别给予“1、2、3、4、5 和 6”的记分，其中抑制性情绪表达包括“1、5、9、11、15”题；适应性情绪表达包括“2、4、8、12、1”3 题；过度性情绪表达包括“3、6、7、10、14”题，各个维度的相关题目的得分加起来即为该维度的得分。在哪个维度上的得分更高，就表明该个体的情绪表达更倾向于哪种类型。经检验后，该问卷具有良好的信度和效度，其中抑制性情绪表达、适应性情绪表达、过度性情绪表达的内部一致性系数为 0.801、0.894、0.813，三个维度的重测信度分别为 0.658、0.623、0.714。

### 2.3. 数据处理方法

采用 SPSS 23.0 对数据进行处理和分析。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 《大学生智能手机成瘾量表》问卷结果各维度的基本情况

由表 2 可以看出手机成瘾平均分为 2.73 分，其中 APP 使用在 3 分以上，其他在 3 分以下，其中 APP 使用行为最高( $3.33 \pm 0.84$ )，其次是突显行为( $2.89 \pm 0.86$ )，APP 更新维度上均分最低( $2.03 \pm 0.86$ )。

Table 2. Basic information of each dimension of mobile phone addiction questionnaire results

表 2. 手机成瘾问卷结果各维度基本情况

	戒断行为	突显行为	社交安抚	消极影响	App 使用	App 更新	总问卷
M	2.72	2.89	2.31	2.84	3.33	2.03	2.73
SD	0.73	0.86	0.69	0.83	0.84	0.80	0.58

Table 3. Basic situation of college students' emotional expression in each dimension

表 3. 大学生情绪表达各维度基本情况

项目	M	SD
抑制性情绪表达	3.54	0.86
适应性情绪表达	4.06	0.73
过度性情绪表达	2.51	0.89

### 3.2. 《大学生情绪表达问卷》结果各维度的基本情况

由表 3 可知，抑制性情绪表达、适应性情绪表达、过度性情绪表达三个因子的均值范围在 2.51~4.06 之间，理论中值为 3.5，其中适应性情绪表达、抑制性情绪表达、过度性情绪表达的均值分别为 4.06、3.54、

2.51。整上说大学生情绪表达主要以适应性情绪表达为主( $4.06 \pm 0.73$ )，不适应性表达主要以抑制性情绪表达为主( $3.54 \pm 0.86$ )。

### 3.3 大学生智能手机依赖与情绪表达的相关分析

探究手机成瘾与情绪表达是否具有关系，将手机成瘾与情绪表达各维度做相关分析，Pearson 相关分析发现，手机成瘾与情绪表达总相关为 0.647，并且各维度存在两两相关关系，具体结果见表 4、表 5。

**Table 4.** Correlation between smartphone addiction and emotional expression

**表 4.** 智能手机成瘾与情绪表达的相关性

		手机依赖总分	情绪总分
手机依赖总分	皮尔逊相关性	1	0.647**
	显著性(双尾)	-	0.000
	个案数	300	300
情绪总分	皮尔逊相关性	0.647**	1
	显著性(双尾)	0.000	-
	个案数	300	300

\*\*在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。

**Table 5.** Relationships between dimensions of emotional expression and dimensions of mobile phone addiction

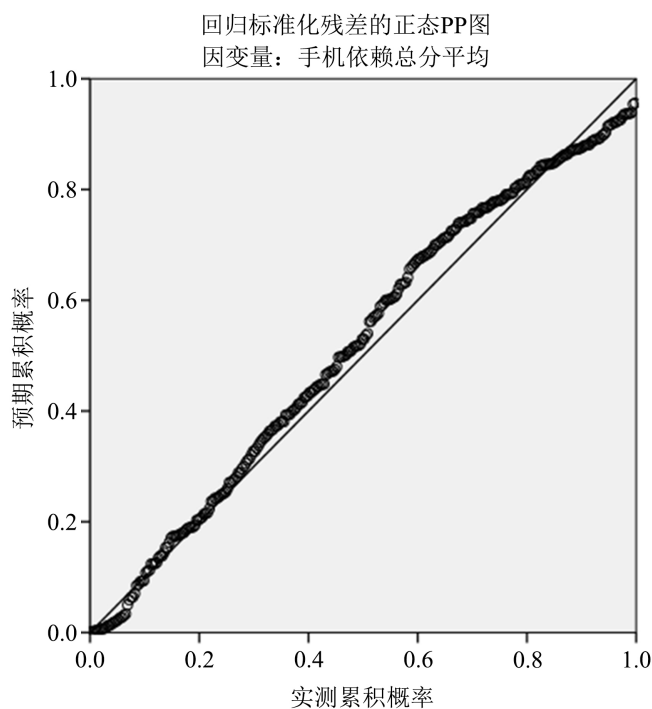
**表 5.** 情绪表达各维度与手机成瘾各维度之间的关系

	1	2	3	4	5	6	7	8
1) 抑制性情绪表达	-	-	-	-	-	-	-	-
2) 适应性情绪表达	0.426**	-	-	-	-	-	-	-
3) 过度性情绪表达	0.307**	0.180**	-	-	-	-	-	-
4) 戒断行为	0.429**	0.378**	0.405**	-	-	-	-	-
5) 突显行为	0.369**	0.290**	0.339**	0.389**	-	-	-	-
6) 社交安抚	0.391**	0.255**	0.407**	0.518**	0.496**	-	-	-
7) 消极影响	0.394**	0.327**	0.206**	0.474**	0.442**	0.382**	-	-
8) APP 使用	0.476**	0.405**	0.190**	0.582**	0.401**	0.350**	0.461**	-
9) APP 更新	0.263**	0.142*	0.393**	0.475**	0.242**	0.440**	0.290**	0.176**

\*\*在 0.01 级别(双尾)，相关性显著；\*在 0.05 级别(双尾)，相关性显著。

### 3.4 大学生智能手机成瘾与情绪表达的回归分析

为了进一步探讨手机成瘾与情绪表达的关系，将情绪表达作为自变量，手机成瘾作为因变量，通过对变量的回归来检验其关系。通过回归标准化残差图可以看出接近正态分布(见图 1)，符合回归分析的假设，可以进行进一步的回归分析(见表 6)，通过回归分析后发现，情绪表达和手机成瘾具有线性关系，可以建立线性回归方程：手机成瘾 =  $1.040^{***}$ 抑制性情绪表达  $0.817^{***}$ 适应性情绪表达  $0.825^{***}$ 过度性情绪表达 + 14.869。



**Figure 1.** Regression residuals between smartphone addiction and emotional expression

**图 1.** 智能手机成瘾与情绪表达的回归残差图

**Table 6.** Regression analysis

**表 6.** 回归分析

模型	未标准化系数		标准化系数	t	p
	B	标准误差	Beta		
(常量)	14.689	3.451	-	4.256	0.000
抑制性情绪表达	1.040	0.149	0.354	6.997	0.000
适应性情绪表达	0.817	0.171	0.234	4.778	0.000
过度性情绪表达	0.825	0.133	0.289	6.204	0.000

a. 因变量：手机成瘾。

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生智能手机成瘾的现状

通过 300 名大学生的问卷调查，发现智能手机在人们的生活中占据越来越重要的位置，现在的大学生人手一部手机，不能离开手机，包括出行、购物、交流等。在中国，似乎一部智能手机似乎可以办成所有事情，而当今社会也更加重视电子化，医疗、教育等领域也离不开手机。这也导致人们，特别是当代大学生作为社会未来的栋梁，为了与时俱进，融入这个大社会，大学生对智能手机也愈加的依赖。如果大学生开始大学生活后，面对新的人际交往需求和环境时，没有良好的人际适应能力，就会影响大学生的自我认知、自我认同和自我评价，从而导致自我认同度低、自制能力差、自尊心低下。然而，在虚

拟网络的世界中，个体能够获得现实生活中无法得到满足的人际交往的需求，使用手机能够增强自身的价值感，从而导致手机成瘾行为的出现[12]。这对大学生的学习、生活、工作等方面带来极大的负面影响，甚至影响大学生的身心健康，所以大学生智能手机成瘾这一问题亟待解决。

## 4.2. 大学生情绪表达的现状

情绪表达作为情绪智力的一部分，在大学生心理健康中起着至关重要的作用，情绪表达在促进人际交往和谐，减轻心理压力，提高心理健康水平方面发挥着至关重要的作用。因此，我们更应该关注大学生的情绪表达状况。

情绪表达影响心理健康，也影响生理健康，这已经被大量的研究证实。研究表明，如果个体倾向抑制性的情绪表达，可能还会增加各种身体和心理上的健康问题的风险(Harker & Keltner, 2001)。Gross 等人(1997, 1998, 2002)的研究已证明，个体减少情绪的表达行为，不但不会减少或压抑情绪的心理体验，反而还会增强情绪的生理反应[13] [14]。然而，并非所有的情绪表达都有益于健康的，也并非所有的情绪抑制都是有害的，重要的是，正确的情绪表达更利于减轻心理和生理上的压力，缓解个体的各种焦虑，提高个体的心理健康的水平，减少心理和精神疾病的发生。赵云龙等人(2016)认为，适当的情绪表达是心理健康水平的重要标准之一[15]。虽然情绪表达对大学生的身心健康至关重要，但在当今多样的价值观、数不胜数的信息、承受巨大压力的时代下，现在大学生们的情绪表达情况并不乐观。近年来因情绪表达不当而引发的马加爵、林森浩、南航舍友谋杀等恶性事件屡见不鲜。此外，卢家楣教授(2016, 2017)对大学生情感素质调查中也发现，中国当代大学生的情绪表达能力不足，需要提升[16] [17]。由此可见，如何恰当地表达情感不仅是当今大学生面临的一个大问题，也是帮助他们健康成长的一个迫切问题。

## 4.3. 大学生智能手机成瘾与情绪表达的关系

通过相关分析可知，手机成瘾与情绪表达具有相关关系，总相关为 0.647，并且各维度存在两两相关关系。手机成瘾大学生经常过度的使用手机，花费大量时间在手机上，这就减少了正常的人际交流和社会活动，因此，在与同学、朋友的人际交往中，会产生过度的情绪表达、抑制性的情绪表达。而大学生本身的情绪表达方式使得他们在手机成瘾程度上有所不同，比如抑制性情绪表达的大学生可能会为了逃避人际交往，而过度使用手机，导致手机成瘾，这将导致这类的大学生的的情绪表达受到更多的抑制，从而陷入恶循环。

通过回归分析可知，手机成瘾和情绪表达具有线性关系，线性回归方程为：手机成瘾 = 1.040<sup>\*\*\*</sup>抑制性情绪表达 0.817<sup>\*\*\*</sup>适应性情绪表达 0.825<sup>\*\*\*</sup>过度性情绪表达 + 14.869。

## 5. 教育建议

本文探讨了大学生智能手机成瘾与情绪表达的关系，这对大学生教育具有启发意义，因此针对大学生教育问题提出几点建议：

一、利用大学生智能手机成瘾调查问卷，了解到大学生的智能手机成瘾的均值为 2.73 分，其中 APP 使用在 3 分以上，这表明大学生的智能手机成瘾程度是较高的，这会影响到大学生的学习、工作与生活，建议高校针对大学生的手机成瘾程度采取相应的措施，比如成立反手机成瘾中心，更有针对性的开展讲座、团辅、沙盘活动、个案咨询等活动，以减少大学生的手机成瘾程度。

二、利用大学生情绪表达问卷，了解到大学生的情绪表达以适应性表达为主，不适应表达主要以抑制性情绪表达为主，针对这部分大学生，建议先从认知上入手，再改变行为，可以开展以情绪和表达为主的活动，比如情绪的相关讲座或抑制表达的危害，让他们了解到更多的相关知识。

三、了解到大学生的情绪表达和智能手机成瘾是具有相关性的，各维度也存在两两相关，建议可以从改变大学生的情绪表达类型来降低大学生的手机成瘾程度，尤其是针对不适应性情绪表达的大学生，可以开展绘画分析、沙盘游戏、团辅等活动，让这部分的大学生转向适应性情绪表达，从而降低手机成瘾水平。

## 6. 结语

通过对大学生的情绪表达和智能手机成瘾的相关分析，本研究了解到二者的现状，并且发现二者之间存在显著的相关关系，这有利于进一步了解智能手机成瘾，也为降低智能手机成瘾的措施提供了思路。但本研究仍存在一些不足：第一，本研究样本较少，未来的研究可以扩大样本范围；第二，本研究只探讨二者之间的相关关系，未来的研究可以使用结构方程模型进一步探讨智能手机成瘾的发生机制；第三，本研究使用的是横断研究，未来的研究可以采用纵向研究的方法来进一步探讨二者的因果关系。

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 第 49 次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. [https://baike.baidu.com/item/%E7%AC%AC49%E6%AC%A1%E3%80%8A%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E4%BA%92%E8%81%94%E7%BD%91%E7%BB%9C%E5%8F%91%E5%B1%95%E7%8A%B6%E5%86%B5%E7%BB%9F%E8%AE%A1%E6%8A%A5%E5%91%8A%E3%80%8B/60172809?fr=aladdin#ref \[1\] 35184661](https://baike.baidu.com/item/%E7%AC%AC49%E6%AC%A1%E3%80%8A%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E4%BA%92%E8%81%94%E7%BD%91%E7%BB%9C%E5%8F%91%E5%B1%95%E7%8A%B6%E5%86%B5%E7%BB%9F%E8%AE%A1%E6%8A%A5%E5%91%8A%E3%80%8B/60172809?fr=aladdin#ref [1] 35184661), 2022-04-01.
- [2] 刘源. 大学生智能手机成瘾与主观幸福感的关系——人际信任和社交焦虑的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2020.
- [3] 谢铮. 大学生智能手机成瘾问题表现与心理成因分析[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(22): 91-92.
- [4] Friedman, H.S., Prince, L.M., Riggio, R.E., et al. (1980) Understanding and Assessing Nonverbal Expressiveness: The Affective Communication Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 333-351. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.2.333>
- [5] 吴燕霞. 大学生情绪表达的现状、影响因素及其干预研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2017.
- [6] 孟昭兰. 情绪心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2005.
- [7] 尚金梅. 情境的社会属性对大学生情绪表达的影响[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2007.
- [8] 邓丽芳, 郑日昌. 大学生的情绪向性-表达性与心理健康关系的研究[J]. 心理发展与教育, 2003(2): 69-73.
- [9] 邓丽芳, 郑日昌. 大学生的情感变量与心理健康的探讨[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(1): 58-60.
- [10] 黄兴宇. 大学生手机依赖与情绪表达的关系以及对情绪识别的影响[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆师范大学, 2021.
- [11] 苏双, 潘婷婷, 刘勤学. 大学生智能手机成瘾量表的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(5): 392-397.
- [12] 李宽, 钟建军, 曲静, 白南定, 王寅, 齐永富, 曼德尔娃. 大学生人际适应对智能手机成瘾影响的链式中介效应分析[J]. 中国卫生统计, 2021, 38(2): 219-221.
- [13] Gross, J.J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- [14] Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, **39**, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- [15] 赵云龙, 刘佳, 高祖会, 姜美春. 大学生情绪表达与主观幸福感的关系: 表达意愿的调节效应[J]. 大理学院学报, 2016, 1(3): 73-78.
- [16] 卢家楣, 陈念劬, 徐雷, 陈叶梓, 吴洁, 王荣等. 中国当代大学生情绪智力现状调查研究[J]. 心理科学, 2016(6): 1302-1309.
- [17] 卢家楣, 刘伟, 贺雯, 王俊山, 陈念劬, 解登峰. 中国当代大学生情感素质的现状及其影响因素[J]. 心理学, 2017(49): 1-16.