

大学生手机过度使用动机的质性研究

黄佳楠^{1,2}, 孙亚州^{1,2}, 吕少博^{1,2*}

¹华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²唐山市心理健康与认知神经科学重点实验室, 河北 唐山

收稿日期: 2024年9月23日; 录用日期: 2024年10月28日; 发布日期: 2024年11月8日

摘要

目的: 手机为大学生带来便利的同时, 过度地使用手机也会不可避免地带来许多负面影响。本研究旨在探索大学生过度使用手机的动机, 以期能够为减少大学生手机过度使用提供更有力的帮助和支持; 方法: 采用访谈法, 对30名手机过度使用的大学生进行访谈。采用Nvivo 11.0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, 本次访谈资料共有33个节点; 进一步的关联式登录结果发现了15个亚类属以及5个类属。最后核心式登录发现大学生手机过度使用的动机主要包含获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求五个方面; 结论: 大学生手机过度使用的动机主要有: 获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求。

关键词

大学生, 手机过度使用, 动机

A Qualitative Study on the Motivation of College Students to Use Mobile Phones Excessively

Jianan Huang^{1,2}, Yazhou Sun^{1,2}, Shaobo Lyu^{1,2*}

¹School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

²Tangshan Key Laboratory of Mental Health and Cognitive Neuroscience, Tangshan Hebei

Received: Sep. 23rd, 2024; accepted: Oct. 28th, 2024; published: Nov. 8th, 2024

Abstract

Objective: While mobile phones bring convenience to college students, excessive use of mobile

*通讯作者。

文章引用: 黄佳楠, 孙亚州, 吕少博(2024). 大学生手机过度使用动机的质性研究. *心理学进展*, 14(11), 86-92.

DOI: 10.12677/ap.2024.1411768

phones by college students will inevitably bring many negative effects. The purpose of this study was to explore the motivation of college students to overuse mobile phones in order to provide more effective help and support for reducing excessive mobile phone use among college students. **Methods:** The Interviews were conducted with 30 college students who used their mobile phones excessively. Nvivo 11.0 software was used to analyze the obtained data by using grounded theory. **Results:** The results showed that there were 33 nodes in the interview data, and 15 subclasses and 5 genera were found in the results of further correlation login. **Conclusion:** The main motivations for college students' excessive use of mobile phones are information acquisition, leisure and entertainment, interpersonal communication, escapism, and daily needs.

Keywords

College Students, Excessive Use of Mobile Phones, Motivation

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. 引言

大学生是一个喜欢探索世界，充满着好奇心又有着繁重学习任务负担的群体，智能手机的便捷性与丰富多彩的内容刚好能够满足这一群体的愿景。据统计，学生在我国网民群体中占到三分之一，是一个非常庞大的群体，这一群体中使用手机为载体上网的人群又占到了百分之九十九(Jin & Yu, 2015)。但由于大学生群体空闲时间较多，加上其频繁使用网络且认知控制系统尚未成熟以及较弱的认知抑制能力(Geier & Luna, 2009)，因而比起工作人群，大学生群体更容易形成对智能手机的依赖，出现过度使用情况，而手机的过度使用又会进一步削弱大学生的时间规划和管理能力(Zhang & Wu, 2020)，从此形成恶性循环。对于大学生来说，学习依旧是其主要任务，智能手机的过度使用不仅会影响大学生的身体健康，如引发失眠、近视、颈椎病等，还会进一步给大学生学业与未来发展带来负面影响，更有甚至会引发对社会有害和破坏性的行为(Swaroop & Bobba, 2021)，对家庭和社会造成不可预估的后果。想要解决大学生手机过度使用的问题，了解清楚其内在动机尤为重要。

动机是个体产生行为的内部根源。自我决定理论关注人类行为背后的内在动机和外在动机。它认为人们行为的产生取决于三个基本的心理需求：自主感、胜任感、归属感；社会认同理论认为，人们使用某一物品与其对自己所处的社会群体的认同感有关，个体往往希望通过某种媒介或工具与其所属的群体保持一致，从而获得归属感或社会认同；强化理论认为，个体会通过行为的正向或负向结果来调整未来的行为，如果某种行为带来了正向的回报，个体会倾向于重复该行为；习惯理论认为，个体通过重复某一行为形成习惯，许多使用动机并不是出于有意识的选择，而是由于长期的使用形成了无意识的习惯；逃避现实理论认为，个体使用某些媒介或技术是为了逃避现实中的压力、焦虑或不满。

扎根理论(Faber et al., 2022) (Grounded Theory, GT)是一种基于经验资料构建理论的质性研究方法。研究者可直接观察现实，对原始数据进行归纳和总结(孙晓娥, 2011)，近年来，在质性研究中应用广泛，对理论建构起到重要作用。

与定量研究相比，质性研究可以帮助探索研究对象对现实生活的多种看法，更能从微观层面深入研究对象的内心、了解影响他们态度的因素(Barnes, 2015)。因此，本研究旨在运用扎根理论，对大学生手机过度使用的动机进行理论构建，以弥补以往研究中过分强调量化分析而忽略质性研究的局限，以期为减少大学生手机过度使用提供更有效的帮助和支持。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用非概率抽样中的目的性抽样法,通过半结构式访谈进行研究。抽样时考虑对本研究具有重要意义因素有:在校大学生、男女性别、存在手机过度使用现象。其次,询问其老师或周围同学对其手机使用情况的评价,并根据本人手机使用时长、使用频率、对生活和学习的影响等标准,验证所调查的对象是否存在手机过度使用现象,如果是,则进行深入访谈;如果不是,将所选取对象进行剔除,再寻找新的研究对象。研究最终共纳入 30 名大学生进行访谈。受访对象有男 15 人,女 15;年龄 $M = 21.66$, $SD = 2.68$;年级比例为:大一 3 人,大二 8 人,大三 10 人,大四 2 人,研一 2 人,研二 2 人,研三 3 人;初次使用手机情况为:小学阶段 8 人,初中阶段 19 人,高中阶段 3 人;所有访谈对象每日手机使用时间均超过 4 小时,其中使用 4~6 小时的 8 人,使用 7~9 小时的 15 人,使用 10 小时以上的 7 人;使用频率最高的 APP 类型为:社交类(如:微信、微博、小红书)22 人,短视频类(如:抖音、快手)18 人,视频类(如:腾讯视频、优酷视频、哔哩哔哩)11 人,阅读类(如:番茄小说、起点读书)3 人,游戏类(如:王者荣耀、明日方舟)3 人,购物类(如:淘宝)3 人。

2.2. 访谈内容

本研究采用半结构访谈,主要是以与受访者面对面交流的方式开展研究。访谈前期,研究者事先设计好访谈提纲作为访谈中的索引。具体的访谈提纲例如:(1)您使用哪几款 app 的时候专注度最高?(2)您一般会在什么时候使用这几款 APP?(3)在使用喜欢的 APP 时,您觉得最快乐的是什么时候?(4)在使用喜欢的 APP 时,您觉得最烦恼的是什么时候?(5)如果在使用过程中被打断了您会有什么感受?为什么会有这样的感受?(6)您为什么在手机上投入大量时间?(7)这些 APP 满足了您什么心理需求?

2.3. 访谈过程

在每次访谈和记录之前,对研究对象阐明访谈目的和意义,向研究对象说明知情同意以及保密原则。每次访谈以开放式问题开始,访谈的问题顺序依据访谈时的具体情况而变,确保访谈对象能自由地讲述自己的经历和感受,同时观察并记录受访者的身体语言,做到尊重、真诚地倾听,确保访谈氛围轻松、和谐。在每次访谈结束后,研究者会简要地总结和概括访谈内容,并对研究对象表示感谢。

2.4. 资料编码

访谈结束后,对录音文本进行转录,并隐去受访者姓名。经核对,最终获得约 3.2 万字的文字资料。使用 Nvivo 11.0 软件对资料进行扎根理论分析,包含开放式编码、关联式编码和核心式编码三个阶段。

3. 结果

3.1. 开放式登录结果

在开放式编码之后,将原始资料进行节点抽取,每个节点对应访谈内容中的一个或多个参考点。分析结果显示,本次访谈共包含了解世界、有意思、专注手机内容、获得快乐、学习新知识、新奇、逃避现实、能刷到喜欢的东西、内容丰富、和男/女朋友聊天、了解别人的生活、缓解压力、感官上的愉悦、丰富生活、分享自己的生活、沟通方便、没人打扰、打发时间、买东西、不需要思考、习惯、无聊、不想学习、追星、获得归属感、有喜欢的内容、处理工作、专业相关性、上瘾、方便、种类多、问候他人、改善心情 33 个节点。见表 1。

Table 1. Examples of concept nodes and reference points of open coding**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
了解世界	3	感觉不出门就能达到我看世界的一个目的吧。
有意思	9	可以看到很多不同的有趣的东西，我会非常开心
专注手机内容	3	看手机的时候我会觉得特别专注。
获得快乐	5	赢下一场比赛的时候，相对来说会比较快乐一些。
学习新知识	4	能够从微信上面获取到我喜欢的知识。
新奇	5	刷到没有看到过的东西，我就觉得特别新奇。
逃避现实	6	不用去想那些学习上的事和让我心烦的事儿，短暂地逃避现实。
能刷到喜欢的东西	19	抖音给我推荐的都是我爱看的東西。
内容丰富	3	内容实在太多了，各方面需求都能得到满足。
和男/女朋友聊天	3	可以和女朋友聊天，就好像她在身边一样。
了解别人的生活	2	可以让我了解别人的生活是什么样子的。
缓解压力	4	压力大时就想刷一会抖音。
感官上的愉悦	4	游戏能给我带来感官上短暂的愉悦。
丰富生活	2	丰富了我的生活。
分享自己的生活	1	我可以在抖音上分享我的生活。
沟通方便	7	拿起手机打开视频就可以见到我的家人。
没人打扰	1	玩手机的时候不用社交，没有人打扰我，我可以专注的玩。
打发时间	5	我有很长一段空闲时间的时候，玩手机可以让我找到事情做。
买东西	3	淘宝买东西很便宜。
不需要思考	1	玩手机的时候我不需要动脑子。
习惯	5	就是一种习惯，和平常吃饭喝水一样。
无聊	5	晚上很无聊，玩手机消遣时间。
不想学习	2	不想学习的时候就玩一会。
追星	3	因为我喜欢的明星用微博所以我也用。
获得归属感	1	和其他粉丝一起聊天会让我觉得有归属感，我们就像家人一样。
处理工作	1	微信上处理一些事情，不是单纯地在那里聊天。
有喜欢的内容	12	听到隋唐演义秦琼认亲那一段我就会特别高兴。
专业相关性	1	我后面也可能会从事类似的行业，可以提前了解。
上瘾	2	就是想看，一会不看就浑身难受。
方便	1	用手机处理事情很方便。
种类多	1	在 B 站上能看到各种类型的视频。
问候他人	1	可以跟不在身边的人进行一个聊天问候、交流。
改善心情	2	不开心的时候我就刷一会搞笑视频。

3.2. 关联式登录结果

经过关联式登录，本研究建立了各概念类属之间的关系，最终确定了满足好奇心、学习知识、内容多样、方便及时、轻松有趣、兴趣爱好、缓解压力、填充时间、分享生活、沟通感情、专注手机内容、逃避现实、购物、习惯看手机、工作需要在内的 15 个亚类属，以及包含获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求在内的 5 个类属。见表 2。

Table 2. Axial coding and the relationship among concept categories
表 2. 关联式登录结果及概念类属间关系

节点	亚类属	类属
了解世界、新奇、了解别人的生活 学习新知识、获取知识、专业相关性 内容丰富、种类多 及时性、方便	满足好奇心 学习知识 内容多样 方便及时	获取信息
有意思、获得快乐、感官上的愉悦 能刷到喜欢的东西、追星、有喜欢的内容 缓解压力、改善心情 打发时间、无聊	轻松有趣 兴趣爱好 缓解压力 填充时间	休闲娱乐
分享自己的生活 和男/女朋友聊天、沟通方便、获得归属感、 问候他人	分享生活 沟通感情	人际交往
没人打扰、专注手机内容 逃避现实、不想学习	专注手机内容 逃避烦恼	逃避现实
买东西 习惯、上瘾 处理工作	购物 习惯看手机 工作需要	日常需求

3.3. 核心式登录

对总结出的概念类属进行深入分析，把所有亚类属归类到核心类属上，发现大学生使用手机的动机主要包含获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求在内的 5 个核心动机。见图 1。

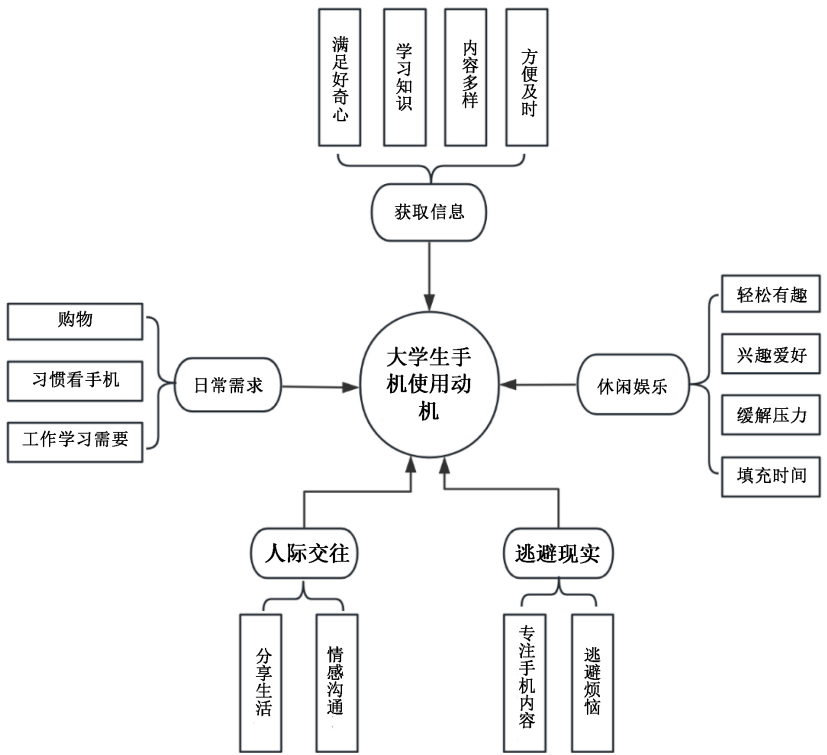


Figure 1. Motivation for using mobile phones among college students
图 1. 大学生手机使用动机

4. 讨论

4.1. 使用动机的心理学变量差异

在本研究中,性别在手机使用动机上有着明显差异性。本研究发现女生玩手机更多倾向于刷短视频、网购、追剧或追星等娱乐动机,其中网购和追星两项并未有男生提及,是女生独有的手机使用动机;而男生更喜欢微信聊天、电子阅读或刷视频,其中电子阅读并未有女生提及,属于男生独有的手机使用动机。以往研究中现实,女生使用手机更多是处于人际交往的动机(张金健, 2015),而在本研究中,男生提及使用微信等方式与人沟通的人数明显多于女生,只有少部分女生提及人际交往的动机,且大部分使用微博、小红书等 APP,与陌生网友沟通居多,这可能是由于社会进步产生的男女思维观念的转变,女生手机使用动机不再局限于社交,而男生也逐渐不羞于表达自己的情感需求。不同年级的大学生使用手机的动机也不相同,大一与研一的学生使用手机处于人际交往动机的人数高于其他年级,这可能是由于新生刚入校,对周围不太熟悉,此时他们更需要与曾经熟悉的亲朋好友或在网络上熟悉的圈子里与人沟通,从而获得归属感。大三、大四的学生使用手机更多是用于获取信息或休闲娱乐,这可能是由于大三、大四学生空闲时间变多,对周围的一切失去了新鲜感,此时他们需要通过手机来学习知识或寻求新鲜的刺激来填充时间。研究生阶段的同学使用手机更多的是逃避现实、获取信息和休闲娱乐的动机,这可能与研究生阶段压力较大有关系,他们需要通过手机来获取最新的咨询,当学业或就业压力过大时,他们也会试图通过玩手机来缓解压力或短暂地逃避现实。

4.2. 大学生应当充实课余生活,寻找多元化的解压方式

课余时间是大学生的可以自由支配的独特资源,大学生的课余时间的分配不仅影响着他们学习成绩,还对他们的大学时期的经历、发展和今后的就业有着重要的影响和意义(孙丽芝等, 2022)。本研究发现,大学生玩手机多数是出于打发时间、无聊、手机很有意思等动机,这表明大学生的课余时间并没有太多丰富的课余活动,大多数时间都在玩手机中度过。此外、随着社会的发展和竞争的加剧,大学生的各方面压力也在日益增加,而大部分学生没有掌握科学合理的解压方法。针对大学生各方面的压力,已有研究表明运动(王东礼, 2015)、音乐(王龙, 2024)或寻求专业的心理援助等方法可以有效缓解大学生的压力。现代教育主张以学生为中心,促进学生自我教育(何独明, 2020),发挥学生的主体性、自主性,最终实现自我发展(孙丽芝等, 2022)。对此,高校应当积极设置相关课程,开展实践活动,引导学生放下手机,学会合理规划课余时间,发展兴趣爱好,适当宣泄压力,找到更多更有价值的方式充实自己的课余生活,有效缓解压力。

4.3. 加强监管,建立手机防沉迷机制

大学生虽然已经成年,但其认知控制系统和认知抑制能力都尚不成熟,这就需要社会各界积极配合,防止大学生过度沉溺于网络的世界。手机应用开发商应主动承担起社会责任,在进行手机功能开发时,针对易让大学生沉迷的功能如娱乐、游戏等应安装防沉迷系统。学校等与大学生密切相关的社会机构需为手机沉迷干预创造环境,提供大学生现实社交、活动的机会和场所,鼓励其走出手机的虚拟世界,积极面对学习和生活。

大学生手机过度使用现象频繁发生,手机丰富的功能可以满足大学生获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求等多方面的动机。应对大学生手机沉迷问题,不仅需要大学生锻炼自我控制能力,积极主动让自己的空余时间丰富起来,还需要社会、学校、家庭多方合作,加强对大学生手机使用的正面引导,减少大学生使用手机的需求和动机。

5. 结论

本研究通过对 30 名手机过度使用的大学生深入访谈,发现大学生使用手机的动机主要包含获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求在内的 5 个核心动机。因此,大学生、家长、学校和社会应该共同努力,从大学生的手机使用动机出发,积极预防并解决大学生手机过度使用的问题。

参考文献

- 何独明(2020). 全面发展视野下大学生核心素养的培育探析. *重庆文理学院学报(社会科学版)*, 39(6), 133-140.
- 孙丽芝, 张红, 刘庆玲(2022). 大学生课余时间分配及对学业成就影响的实证研究. *重庆文理学院学报(社会科学版)*, 41(1), 127-140.
- 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.
- 王东礼(2015). 运动与非运动群体大学生心理健康差异影响研究. *中国学校体育(高等教育)*, 2(10), 85-88.
- 王龙(2024). 基于缓解大学生心理压力的音乐治疗曲目分析与研究. *中国音乐剧*, (1), 93-96.
- 张金健(2015). 大学生手机使用动机量表的初步编制. *中国健康心理学杂志*, 23(10), 1539-1543.
- Barnes, J. (2015). Qualitative Research from Start to Finish (2nd Edition). *Neuropsychological Rehabilitation*, 27, 1156-1158. <https://doi.org/10.1080/09602011.2015.1126911>
- Faber, C. J., Kajfez, R. L., Lee, D. M., Benson, L. C., Kennedy, M. S., & Creamer, E. G. (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>
- Geier, C., & Luna, B. (2009). The Maturation of Incentive Processing and Cognitive Control. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 93, 212-221. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2009.01.021>
- Jin, M., & Yu, X.-M. (2015). Analysis on the Effects and Countermeasures of Mobile Phone Addiction in University Class—Based on Investigation of College Students' Cell Phone Use in Shangluo University. *Journal of Shangluo University*, No.3, 67-71.
- Swaroop, N., & Bobba, A. K. R. (2021). Impact of Mobile Phone Usage on Psychological Health Status and Academic Performance of Undergraduate Students in a Private Medical College. *International Journal of Advanced Community Medicine*, 4, 58-62. <https://doi.org/10.33545/comed.2021.v4.i3a.206>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of Smartphone Addiction on Sleep Quality among Chinese University Students: The Mediating Role of Self-Regulation and Bedtime Procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, Article ID: 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>