

手机成瘾、述情障碍与社交焦虑的关系研究综述

连宇桐, 吕少博*

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年3月13日; 录用日期: 2026年4月3日; 发布日期: 2026年4月20日

摘要

述情障碍是一种情绪障碍, 社交焦虑是人们在社交情境中对负面评价的恐惧。近年来, 越来越多的研究关注述情障碍、社交焦虑与手机成瘾之间的关系, 研究表明述情障碍和社交焦虑是手机成瘾的预测变量。本文系统梳理了述情障碍、社交焦虑与手机成瘾概念、测量工具、关系、研究不足与展望, 为理解手机成瘾的心理机制、开展干预工作提供了参考。

关键词

述情障碍, 社交焦虑, 手机成瘾

A Review of Research on the Relationship between Mobile Phone Addiction, Affective Disorder, and Social Anxiety

Yutong Lian, Shaobo Lv*

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

Received: March 13, 2026; accepted: April 3, 2026; published: April 20, 2026

Abstract

Alexios is an emotional disorder, and social anxiety is the fear of negative evaluations in social situations. In recent years, more and more research has focused on the relationship between affective disorders, social anxiety, and mobile phone addiction. Studies have shown that affective disorders

*通讯作者。

and social anxiety are predictive variables for mobile phone addiction. This article systematically reviews the concepts, measurement tools, relationships, research gaps, and prospects of affective disorders, social anxiety, and mobile phone addiction, providing a reference for understanding the psychological mechanisms of mobile phone addiction and conducting intervention work.

Keywords

Affective Disorder, Social Anxiety, Mobile Phone Addiction

Copyright © 2026 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

随着我国科技的发展,手机成为人们日常生活的一部分。中国互联网络信息中心(CNNIC)显示,2025年,我国手机使用人数达11.61亿,手机成瘾问题也日益凸显,过度使用手机会导致睡眠质量下降、学业与工作效率降低,还会引发焦虑、社会功能退缩等心理问题。研究者在探讨手机成瘾相关因素时,探究了述情障碍和社交焦虑与其的关系。本文将述情障碍、社交焦虑与手机成瘾纳入统一框架,对当前的发现进行整合,分析现有研究的局限,对未来的研究方向进行展望,为后续研究和临床干预提供参考。

2. 概念与测量工具

2.1. 述情障碍

述情障碍(Alexithymia)一词源于希腊语,意为无法用语言表达情绪。这一概念最早由 Sifneos 于 1973 年提出(Sifneos, 1973),用来描述心身疾病患者的情绪认知缺陷。国外调查显示,一般人群中观察到述情障碍占 10%~13%之间,而高述情障碍者在情绪调节、人际沟通等方面容易出现困难,是多种心理行为问题的风险因素。其主要核心特征可归纳为三个方面:1) 难以识别情绪:无法区分情绪感受与躯体感觉,不清楚自身的情绪状态;2) 难以描述情绪:缺乏用语言向他人表达情绪的能力,存在情绪表达困难;3) 外向型思维:更关注外部事件与具体细节,较少关注内心体验与情感反思,国内外对其评估工具有许多,如多伦多述情障碍量表,由 Taylor 编制(Taylor, 1984),26 个题目,分 4 个维度,Bagby 等人将其修订为 TAS-20,20 个条目,3 个维度。蚁金瑶将其汉化并验证了其中国群体中良好的信效度(蚁金瑶等, 2003),少儿述情障碍问卷(AQC)是 Rieffe C 在 TAS-20 的基础上根据青少年的认知发展水平修订而成,共 20 个条目,3 个维度,凌宇将其引进国内并验证了在中国群体中具有良好的信效度检验(章晨晨, 2009)。其中, TAS-20 中文版在我国应用得最广泛。

2.2. 社交焦虑

社交焦虑(Social Anxiety)是指个体在社交场合因担心他人负面评价、害怕表现不佳而产生的紧张、不安情绪,严重时会出现社交回避行为。这种焦虑达到临床程度时,即构成社交焦虑障碍(刘旭,李洁, 2023),社交焦虑障碍会显著损害自身的社会功能。社交焦虑的核心在于对负面评价的恐惧。高社交焦虑者往往高估社交情境的潜在威胁,低估自身的应对能力,从而在人际互动中体验到强烈的不安。当前,常用的社交焦虑测量工具主要包括 Leary 在 1983 编制的 IAS,共 15 题(Liang, Xiao & Jiang, 2024),李东斌等将量表在中国大学生中进行检验,结果显示其信效度良好(李东斌等, 2023),Mattick 和 Clarke 等人在 1998

年编制的社交焦虑量表(social anxiety scale), 19 个条目, 5 点计分(Mattick & Clarke, 1998)。叶冬梅等人将量表汉化, 进行验证性因素分析和信效度检验, 证明其在国内的适用性(叶冬梅等, 2007), 其中 IAS 在国内研究中使用最为普遍。

2.3. 手机成瘾

手机成瘾(Smartphone Addiction)也被称为问题性手机使用, 是一种行为成瘾模式, 指个体在没有强烈生理依赖的情况下, 出现难以控制的、过度的手机使用行为(刘勤学等, 2017), 手机成瘾主要表现为: 1) 强迫性: 无法控制使用冲动, 频繁地查看手机; 2) 戒断反应: 无法使用手机时出现烦躁、焦虑、易怒、等情绪; 3) 耐受性: 需要不断增加使用时间才能获得满足感; 4) 功能损害: 因手机使用导致学习工作、现实社交等受到明显负面影响。手机成瘾会出现失眠, 抑郁等问题。因此, 有必要对手机成瘾进行研究, 采取干预措施国内常测量工具有手机成瘾指数、大学生手机成瘾倾向量表等。近年来, 研究者也开始关注更细分的成瘾类型, 如社交媒体成瘾, 以更好区分不同使用行为的特征。

3. 述情障碍、社交焦虑与手机成瘾的关系研究

3.1. 述情障碍与手机成瘾的直接关系

述情障碍与手机成瘾的正向关联已在多项研究中得到证实。针对大学生的调查发现, 述情障碍水平越高, 手机成瘾倾向越明显。这一关系在不同文化背景、不同年龄群体中表现出稳定性。杨晗雪等对儿童(8~12 岁)和成年人(18~54 岁)的研究显示, 述情障碍与手机成瘾均呈显著正相关, 提示成年人的述情障碍与手机成瘾关系更为紧密, 针对不同年龄群体的干预需要有所侧重, (Yang et al., 2024)。Ding 等人在一项元分析研究中显示, 述情障碍和手机成瘾存在强的正相关($r = 0.40$) (Ding et al., 2022)。从情绪调节的角度, 述情障碍者识别和表达情绪困难, 因此借用手机来缓解负性情绪的可能性增大。手机作为一种补偿机制, 刷短视频、玩游戏等都可以暂时转移个体对不适感受的注意。这种负强化机制使得手机使用行为被不断巩固, 最终发展为成瘾。从社会联结的角度看, 述情障碍者因情绪表达困难, 通常难以建立和维持现实人际关系。手机社交工具使其替代了现实的社交。然而, 这种替代反而可能加剧现实疏离, 形成恶性循环。从心理机制来看, 高述情障碍者倾向于关注外部世界, 缺乏内部情感加工与反思能力, 对即时性外部奖励更敏感。手机所提供即时满足正好满足这一需求, 使其更容易长时间地进行手机使用, 进而增加了手机成瘾的风险。

3.2. 社交焦虑与述情障碍和手机成瘾的关系

近年来, 社交焦虑和二者的关系也进行了证实, 陈奕荣等人对大学生群体的研究发现, 述情障碍的三个维度均能显著正向预测社交焦虑, 证实情绪识别与表达困难是引发社交焦虑的重要风险因素。陈春慧等人进一步指出, 述情障碍通过削弱个体的情绪理解与人际沟通能力间接提升了社交焦虑水平(陈春慧, 2023)。社交焦虑是促使个体过度使用手机、形成问题性使用模式的重要心理诱因, 孙君洁等 684 名大学生的调查发现, 社交焦虑在述情障碍与手机依赖中发挥中介作用(孙君洁等, 2017)。一项基于 2500 名大学生的研究进一步量化了中介效应的大小: 社交焦虑解释了述情障碍对手机成瘾影响总方差的 22.5% (Bao et al., 2026), 可以理解为述情障碍者难以理解和表达情绪, 在人际交往中常感到困惑, 容易表现出不适反应, 他们可能就会因人际关系而形成社交焦虑。而这种焦虑使个体逃避进行手机使用, 帮助个体缓解现实社交带来的不良情绪。

也有研究考察了手机成瘾与述情障碍关系的反向路径。侯玉涛等的交叉滞后分析发现, 交往焦虑与述情障碍完全中介了手机成瘾对生活满意度的影响。这意味着, 手机成瘾可能通过加剧社交焦虑和情绪

认知困难, 进而降低个体的生活满意度。三变量间可能存在双向循环关系(侯玉涛等, 2021)。这为三者之间的关系提供了更深入的理解。

在上述关系中部分因素会起到增强或缓冲作用, 研究发现, 一是女性社交焦虑通过情绪动机影响手机成瘾的路径更明显; 男性在述情障碍与冲动性使用之间的关联更强(Lv et al., 2023), 根据社会角色理论与性别情绪刻板印象, 女性更重视人际评价, 社交焦虑更易通过情绪动机驱动成瘾行为; 而男性情绪表达更内敛压抑, 述情障碍对冲动性手机使用的预测作用更强, 体现了性别社会化带来的差异。二是年龄与年级, 青少年与大学生情绪调节与社交能力尚未完全成熟, 三者之间的关系比成年人群体更强, 青少年和大学生情绪调节与前额叶控制功能尚未成熟, 面对压力时更易产生社交焦虑与情绪回避, 因此三者间关联显著强于成年人, 符合发展成熟化规律。三是社会支持。有研究证实了良好的家庭支持、同伴支持可以显著降低述情障碍与社交焦虑对手机成瘾的影响, 起到保护作用(Liu et al., 2025), 家庭与同伴支持可依据压力缓冲模型, 为个体提供现实情感满足, 减少虚拟补偿性使用, 从而削弱述情障碍、社交焦虑对手机成瘾的正向影响, 起到保护作用。扩展了三者之间的关系。

4. 研究不足与未来展望

4.1. 现有研究不足

尽管已有研究为理解述情障碍、社交焦虑与手机成瘾的关系奠定了良好基础, 但仍存在值得反思的问题。

一是大多数研究为横断设计, 只能说明三者相关, 难以确定三者因果关系, 也无法揭示动态发展轨迹。

二是不同阶段面临的发展任务不同, 变量关系可能存在差异。多数样本集中在大学生群体, 对中学生、特殊群体的跨群体比较少。

三是多数研究依赖自我报告问卷, 神经机制与生理基础研究匮乏。未来可尝试结合行为实验等方法, 更客观地捕捉情绪认知、社交行为与手机使用的实时动态。

4.2. 未来研究方向

一是开展纵向追踪与实验研究。对不同年龄阶段进行随访, 动态监测述情障碍、社交焦虑与手机成瘾的发展轨迹, 如引入日记法与生态瞬时评估(EMA), 在自然情境下高频采集数据, 捕捉情绪状态、社交场景与手机使用行为的即时动态关联, 明确变量间的因果关系及相互作用的时间顺序。

二是将研究对象聚焦于不同群体中, 如比较不同年龄、城乡、留守与非留守等群体间的机制差异, 分析述情障碍、社交焦虑与手机成瘾三者关系的异质性, 丰富研究样本及机制, 进一步提升研究结论的适用性与针对性。

三是整合情绪调节理论、依恋理论与 I-PACE 行为成瘾模型, 形成统一的理论框架。并结合 ERP、fMRI 等神经认知手段、神经科学方法探索三者相关的神经机制, 为理论模型提供生理层面的支持。

四是开展情绪识别与表达训练、社交技能等, 结合手机使用行为管理策略, 通过随机对照实验(RCT)检验干预效果, 并将有效方案转化为学校心理健康课程, 提升研究的实践与应用价值。

五是关注积极心理资源。深入探讨积极心理因素(如心理韧性、社会支持、自我效能感)对三者关系的缓冲作用, 设计提升积极心理资源的干预措施, 为预防手机成瘾以及情绪障碍提供新的思路与方法。

5. 结论

综上所述, 述情障碍、社交焦虑与手机成瘾三者存在关联。述情障碍可以直接或通过社交焦虑这一

中介变量提升手机成瘾的风险, 这一机制受到性别、年龄等因素的调节。现有研究为理解情绪障碍转化为社交焦虑和手机成瘾提供了重要依据, 为三者的关系提供了实证研究, 也为手机成瘾的预防与干预指明了方向, 未来可以完善研究被试群体以及研究方法进一步扩展三者之间关系。

参考文献

- 陈春慧(2023). 大学生核心自我评价, 述情障碍, 社交焦虑与问题性手机使用的关系研究. *河北北方学院学报: 社会科学版*, 39(3), 76-79.
- 侯玉涛, 张硕, 侯媛媛, 杨臻浩, 等(2021). 大学新生交往焦虑与述情障碍在手机成瘾与生活满意度间的作用. *职业与健康*, 37(1), 88-91.
- 李东斌, 李紫菲, 王子仪(2023). 交往焦虑量表在中国大学生中的信效度检验. *应用心理学*, 30(3), 251-259.
- 刘勤学, 杨燕, 林悦, 余思, 周宗奎(2017). 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 82-87.
- 刘旭, 李洁(2023). 社交焦虑障碍的理论研究进展. *心理月刊*, 18(7), 226-233.
- 孙君洁, 盛夏, 虞悦(2017). 大学生手机依赖与述情障碍关系: 社交焦虑的中介作用. *丽水学院学报*, 39(3), 59-64.
- 叶冬梅, 钱铭怡, 刘兴华, 陈曦(2007). 社会交往焦虑量表和社交恐惧量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 15(2), 115-117.
- 蚁金瑶, 姚树桥, 朱熊兆(2003). TAS-20 中文版的信度, 效度分析. *中国心理卫生杂志*, 17(11), 763-767.
- 章晨晨(2009). 少儿述情障碍问卷中文版的信、效度. *中国心理卫生杂志*, 23(4), 294-298.
- Bao, Y., Tong, B., Zhao, S., & Chen, T. (2026). Mobile Phone Addiction and Alexithymia among College Students: Effects of Social Anxiety and Core Self-Evaluation. *The Journal of Psychology*, 160, 332-346. <https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2572704>
- Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G. et al. (2022). Correlations between Smartphone Addiction and Alexithymia, Attachment Style, and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 971735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>
- Liang, H., Xiao, W., & Jiang, H. (2024). Alexithymia and Problematic Mobile Phone Use among College Students with and without Siblings: The Role of Loneliness and Mindfulness. *Current Psychology*, 43, 22135-22145. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05924-7>
- Liu, S., Wu, Y., Sun, F., Zhou, Y., & Yin, A. (2025). The Moderating Role of Social Support in the Relationship between Alexithymia and Problematic Smartphone Use among Chinese Depressed Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1650290. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1650290>
- Lv, J., Meng, C., Guo, X., Fei, J., Yuan, T., Yue, J. et al. (2023). The Association between Sex-Specific Typologies of Mobile Phone Addiction, Alexithymia and Negative Emotions among College Students: A Latent Profile Analysis. *Children and Youth Services Review*, 155, Article ID: 107287. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107287>
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)10031-6)
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141, 725-732.
- Yang, H., Chen, Y., Yuan, R., Yan, J., Zhang, N., & Zhou, H. (2024). A Network Analysis of Alexithymia and Smartphone Addiction in Children and Adults. *Current Psychology*, 43, 21857-21870. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05986-7>