

The Effect of Short-term Mindfulness Training on Overusing of Cell Phone of College Students

Mei Dongmei* Ge Wenjing Zhang Qun Shi Jiaxin

School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang

Abstract: The purpose of current research was to investigate the effect of short-term mindfulness training on overusing of cell phone among college students. Through the mobile phone dependence index (MPAI), 26 college students with overusing of cell phone were randomly assigned to the experimental condition and the control condition. The participants in the experimental condition underwent mindfulness training for two weeks. According to the results of MPAI and academic self-efficacy evaluation between two conditions, the experimental group has significant differences in the level of overusing of cell phone between pre-test and post-test (before and after training), while the learning behavior self-efficacy had no significant difference, while the control condition had no significant difference in overusing of cell phone and learning behavior self-efficacy between pre- and post-test. Current study found that short-term mindfulness training significantly improve the phenomenon of overusing of cell phone among college students, but cannot effectively improve the academic self-efficacy.

Key words: Mindfulness training; Overusing of cell phone; Academic self-efficacy

Received: 2020-09-07; Accepted: 2020-09-15; Published: 2020-09-23

短期正念训练对大学生手机依赖的干预效果研究

梅冬梅* 葛文静 张 群 史佳鑫

贵州师范大学心理学院, 贵阳

邮箱: mayer_sysu@outlook.com

摘 要: 本研究旨在考察短期正念训练对大学生手机依赖的干预效果。通过手机依赖指数量表(MPAI), 实验员筛选出了26名具有手机依赖症状的大学生被随机分配到了实验组和对照组。实验组进行了持续两周的正念训练。通过对实验组和控制组的手机依赖指数、学业自我效能感的评估结果发现, 实验组被试者的手机依赖水平前后测存在显著差异, 学习行为自我效能感前后测差异不显著, 而对照组前后测手机依赖和学习行为效能感均无显著差异。本研究发现短期正念训练能够显著改善大学生的手机依赖现象, 但不能有效提升大学生的学业自我效能感。

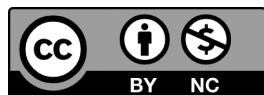
关键词: 正念训练; 手机依赖; 学业自我效能感

投稿日期: 2020-09-07; 录用日期: 2020-09-15; 发表日期: 2020-09-23

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着科技的发展,手机成为各种新兴软件、媒体的首选载体,“手机消费大学生”又成为一个新课题。截止2016年12月,全国7.31亿网民中手机网民达6.95亿,如果全国1.9593亿具有大学教育程度的网民中不一定是手机网民的话,2682.3万人在校大学生则毫无疑问都是手机网民。被称为“数字原住民”的90后大学生,智能手机已经成为了他们日常学习生活必不可少的重要工具。伴随着对手机的不健康使用及大量的时间被手机消费,很多大学生形成了对手机的过度依赖,手机依赖行为已经成为困扰大学生正常生活学习的因素之一。有研究表明,手机依赖与大学生的学业自我效能感呈负相关。

研究发现,正念冥想对手机依赖行为有积极改善作用。学业自我效能感是一种个体对自己的学业能否取得成就的主观判断,即个体对自己是否有能力成功完成学习任务的信心和信念。有研究指出大学生手机依赖的严重程度与学业自我效能感具有负相关关系[1][2][3]。因此,依据研究人员的推测,通过正念冥想训练,大学生能够增强自我管理的能力,从而摆脱手机依赖的现实困境,最终达到提高自我效能感的目的。

2 正念训练的积极作用

2.1 正念训练对手机依赖症状的改善作用

梳理以往正念训练干预效果的研究可以发现,正念认知疗法或通过正念训练的干预方式可以显著改善个体的手机依赖症状。Khanna和Greeson提出成瘾是由于“正念缺失”引发的情绪反应和社会问题[1]。如空虚感导致个体通过尼古丁、酒精或其他物质来满足自我。Koo针对手机依赖的正念干预的研究发现实验组在进行手机依赖预防计划的处理后,实验组与对照组相比手机使用有显著降低[2]。张晓旭和朱海雪以正念认知疗法对大学生手机依赖进行干预,实验组被试者在接受正念认知疗法为期4周8次的团体辅导训练后,手机依赖总分、失控性、戒断性和逃避性因子与对照组相比出现了显著降低,正念因子上出现

了显著提高 [3]。李丽、牛志民和梅松丽还探讨了团体辅导课程中正念认知行为团体治疗对医学生智能手机成瘾的应用效果 [4]。他们通过问卷调查发现干预组心智觉知显著高于对照组, 智能手机成瘾、冲动性、焦虑显著低于对照组。刘云波采用问卷法对 1258 名中学生进行调查 [5], 结果表明, 手机成瘾对青少年焦虑的影响受到正念的调节, 影响只在正念水平中等和偏低的青少年中才显著。戴媛对浙江师范大学 50 名手机依赖者展开两种积极干预研究, 结果发现正念训练和认知行为疗法均可以降低手机依赖水平, 并且与认知行为疗法比较, 正念训练最终减少了客观手机使用时长 [6]。王睿、张瑞星和康佳迅结合了正念和内观认知疗法各自特点, 辅以团体治疗的模式, 使得大学生手机成瘾问题得到部分改善 [7]。基于以往研究的发现, 笔者提出假设一: 通过正念训练可以有效降低大学生手机依赖水平。

2.2 手机依赖与学业自我效能感

大学生成瘾行为与其学业自我效能感具有显著的负相关。Davis 的“认知—行为”模型认为, 低自我效能感及否定性自我等不良认知是成瘾的中心因素 [8]。Craparo 等人发现网络成瘾和自我效能感之间存在显著相关 [9]。Odaci 指出学业自我效能感与问题性网络使用之间存在显著的负相关 [10]。傅晋斌指出自我效能感与网络使用倾向负相关 [11]。职晓燕、王传升、张瑞岭和郝伟发现自我效能与网络成瘾呈显著负相关 [12]。甘启颖的调查发现心理需要、自我效能对手机依赖具有负向预测作用 [13]。叶宝娟等人的调查结果表明学业自我效能感在领悟社会支持与青少年网络成瘾之间起中介作用 [14]。谢晓东等人采用青少年社会支持量表、中文版网络成瘾量表 (CIAS-R) 和一般自我效能感量表 (GSES) 对广州市 10 所高校的 1201 名大学生进行了调查 [14]。他们发现: 社会支持与自我效能感呈正相关, 社会支持与网络成瘾呈负相关, 自我效能感与网络成瘾呈负相关, 而自我效能感在大学生社会支持与网络成瘾之间的关系中起着部分中介作用。闫志明、郭喜莲、胡玫君和滕娇娇的调查发现手机依赖的失控性可以预测中职学生的学习能力效能感和学习行为效能感 [15]。

基于此, 既然手机依赖水平与学生的自我效能感之间具有显著的负相关,

那么通过正念训练的团体辅导活动进行干预后,笔者预期在降低学生手机依赖水平的同时,应该可以在一定层面上提高学生的学业自我效能感。因此,笔者提出假设二:正念训练能够有效提升大学生学习行为效能感。

3 研究对象与方法

3.1 被试者

以手机依赖指数量表(MPAI)的得分为标准,实验人员在某大学筛选出具有手机依赖症状的大学生26人。被随机分配到实验组和对照组,各13人。实验组男6人,女7人,其中大三学生1名,大四学生1名,研究生11名;对照组男7人,女6人,其中大三学生1名,大四学生1名,研究生11名,两组平均年龄和学历基本相同。

3.2 测量工具

(1)手机依赖指数量表MPAI(mobile phone addiction index,MPAI)由香港中文大学梁永炽编制[16],主要用于诊断青少年和大学生手机依赖水平。该量表采用5点评分,1表示从不,5表示总是,包括17题,4个维度,分别为戒断性、失控性、低效性和逃避性。戒断性包括项目8、9、10、11,失控性包括了项目1、2、3、4、5、6、7,低效性包括项目15、16、17,逃避性包括项目12、13、14。戒断性是指个体无法适应不能正常使用手机时出现的不良情绪等反应;失控性指个体没有办法控制自己在手机上花费的大量时间;低效性指过度使用手机导致较低的学习或者工作效率;逃避性指利用手机逃避现实世界,使用者沉浸在手机网络世界中。如果被试17道题中有8题是肯定回答,就被界定手机依赖。本研究测得该量表Cronbach's α 系数为0.978。

(2)《学业自我效能感问卷》,该问卷由华中师范大学的梁宇颂参考Pintrich和DeGroot编制的学业自我效能感问卷中的有关维度编制而成[17]。该量表把学业自我效能感分为学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个独立的维度。学习行为自我效能感(The learning behavioral efficacy,LBE)是指

个体对自己能否采取一定的学习方法达到学习目标的判断与自信。两个维度各包括 11 个题,采用五点计分法,分数越高代表效能感越高。本研究选用了其中学习行为自我效能感。本研究中该量表 Cronbach's α 系数为 0.640。

3.3 短期正念训练

实验组的被试者将在实验周期内接受正念训练的团体辅导课程。主试由系统学习过正念认知疗法并参加过正规的正念十日课程的研究生担任。被试者需要接受 2 周正念认知治疗及正念冥想技术,具体如下:(1)全身扫描:指导参与者双眼闭合,按照固定顺序(从头到脚或者从脚到头)逐个扫描并精细感知身体各个部位,并将注意力依次集中于身体各个部位、同时不带任何批判思维,以此来缓解紧张情绪[18]。(2)静坐冥想:参与者要求注意力高度集中,有意识地、不加评判地观察躯体随呼吸的起伏,关注身体各种感受及周围环境、氛围变化。无论感受到任何体验,都允许该种体验存在,并学会与各种体验(如焦虑、抑郁等)和谐共处,一直到这种感觉消失[19]。(3)行走冥想:被试起身行走,将注意力高度集中于脚部及其与地面接触的知觉。强调参与者运动过程中的躯体知觉。(4)3 min 呼吸空间:参与者闭合双眼,双腿盘坐,类似坐禅,将所有注意力集中到呼吸上,随着呼吸快速扫描全身,仔细感觉自身腹部等躯体变化,最后将注意力停留在躯体异样感觉上并将其命名。(5)以上训练每次持续约 1 h,每周进行 1 次,连续 2 周。(6)除每周一次的集体训练,参与治疗的被试每天均需完成主试布置的课后作业,通过手机软件 NOW 冥想进行打卡并完成每天的任务,以截图的方式发到微信交流群中进行打卡登记。

对照组不需要参与正念训练,仅需要完成两次问卷调查。两次调查间隔为两周,与实验组的被试问卷调查时间基本一致。

4 结果

我们首先对大学生手机依赖和学习行为效能感的前后测得分进行了描述统计分析,结果详见表 1。前测结果中,实验组(Experimental group)和对照组(Control group)的手机依赖($p=0.652$)和学习行为效能感($p=0.762$)上得分差异均不显著。

表 1 干预前后手机依赖和学习行为效能感评分 (Mean ± SD)

Table 1 The pretest and posttest scores of the MPAI and the LBE scales of experimental and control group (Mean ± SD)

组别	人数	手机依赖 (MPAI)		学习行为自我效能感 (LBE)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
实验组	13	59.69 ± 11.39	42.00 ± 5.66	30.69 ± 4.03	25.85 ± 6.53
对照组	13	62.15 ± 12.83	55.38 ± 5.45	31.85 ± 5.06	29.84 ± 4.36

为了考察正念干预对大学生手机依赖的影响,进行 2 (组别:实验组 / 对照组) × 2 (测试时间:前测 / 后测)的重复测量方差分析。结果显示交互效应显著, $F(2, 24) = 6.52, p = 0.025$ (图 1)。简单效应分析发现,在前测中,实验组和对照组差异不显著, $p > 0.05$;在后测中,实验组得分显著低于对照组得分, $p < 0.05$ 。说明短期正念训练对大学生手机依赖情况有显著的改善作用,支持了假设一。

同样进行 2 (组别:实验组 / 对照组) × 2 (测试时间:前测 / 后测)的重复测量方差分析来检验正念训练对大学生学习行为效能感的影响。结果显示交互效应不显著, $F(2, 24) = 3.83, p = 0.074$ 。说明短期正念训练未能显著改善大学生的学习行为效能感,假设二不成立。

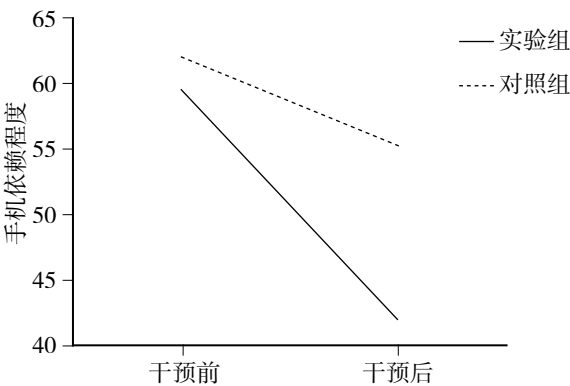


图 1 实验组、对照组,前测 / 后测手机依赖水平

Figure 1 The pretest and posttest scores on the MPAA among experimental group and control group

5 讨论

在对实验组进行为期2周的正念训练的团体辅导后,被试群体的手机依赖得分显著低于对照组得分。被试群体前后测之间的手机依赖总分呈现显著差异,而对照组被试群体在前后测上的手机依赖总分未呈现显著差异。由此可知,经过正念认知疗法干预后个体手机依赖状况得到了明显改善,这与以往对依赖的干预研究[20]结论相一致。基于手机依赖的特殊性,个体对于外在信息的认识与行为是最主要的指标。正念认知疗法要求个体能够对手机信息做到觉知,但是并非时刻对手机信息以及APP信息做到立即回应,这在一定程度上能够改善他们对手机的依赖情况。然而,实验组的被试者在接受2周正念训练后,研究者发现该训练对被试群体的学习行为效能感的影响并不显著。这虽然降低了学生对手机的依赖感,但是学生的学习行为是一个需要长期建立的过程,短时间内较难对学习行为发生作用。

经本研究,笔者发现短期正念训练可以有效改善大学生的手机依赖现象。这提示我们通过合理有效的短期正念训练或其他认知干预方式或许可以有效提高大学生自我管理的能力,特别是时间管理和自律等方面。另外,通过正念训练可以培养学生觉知能力,让他们跳出思维的局限性,摒除冰冷的思考,直接而经验性地感受这个世界。正念就是通过友谊的注意和对事物不做评价的方式而产生的一种觉察能力,进而以正念训练的方式培养大学生正念的意识,让学生能够看到事物的真实状态,并且允许他们维持这样的状态。通过正念的培养,学生也许能够意识到外部事物、情绪感受、想法和行为之间的内在联系。因此通过有效的正念训练,这不仅可以改善大学生对自身情绪状态的接纳态度,而且能够让他们将注意力更多地放在了当下正在进行的活动中。

本次研究通过实验验证了短期正念训练对手机依赖有着干预效果。本研究中的短期正念训练方案是针对大学生对手机依赖而进行编写的,而能否帮助改善大学生情绪困扰或人际困扰问题等还有待进一步深入研究。此外,本研究并未发现短期正念训练对大学生学业自我效能感有显著改善效果,这一方面可能是由于正念训练持续的时间相对较短,另一方面也可能是由于学业自我效能感

与个体的学习活动特点相关。本研究中的正念训练内容主要针对学生对手机依赖的现象,而较少涉及学生的学习活动状况。因此,通过怎样的训练或辅导活动能够有效改善大学生的学业自我效能感还有待进一步研究。

6 结论

本研究通过持续两周的正念训练的团体辅导试验后发现,短期正念训练可以有效改善大学生手机依赖现象,但并不能显著改善大学生的学业自我效能感。这说明短期正念训练是可以有效改善大学生的时间管理、自我管理的重要辅导手段。

基金项目

贵州师范大学 2019 年博士科研启动项目(项目合同编号:GZNUD [2019] 26 号)。

参考文献

- [1] Khanna. Greeson J M. A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction [J]. Complementary Therapies in Medicine, 2013, 21 (3): 244-252.
- [2] Koo, H Y. Development and effects of a prevention program for cell phone addiction in middle school students [J]. Journal Korean Academy Child Health Nursing, 2011, 17 (2): 91-99.
- [3] 张晓旭, 朱海雪. 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12 (3): 391-394.
- [4] 李丽, 牛志民, 梅松丽. 团体辅导课程中医学生智能手机成瘾的正念认知行为团体治疗 [J]. 中国高等医学教育, 2017 (5): 37-38.
- [5] 刘云波. 手机成瘾对青少年焦虑和抑郁的影响: 正念的调节作用 [D]. 华中师范大学, 2017.

- [6] 戴媛. 正念训练降低手机依赖者手机依赖水平的随机对照研究 [D]. 浙江师范大学, 2018.
- [7] 王睿, 张瑞星, 康佳迅. 积极心理干预对大学生手机成瘾的影响效果研究 [J]. 现代预防医学, 2018, 45 (09): 123-126+136.
- [8] Davis R A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use [J]. Computers in Human Behavior, 2001, 17 (2): 187-195.
- [9] Craparo G. , Messina R. , Severino S. , et al. The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame [J]. Indian Journal of Psychological Medicine, 2014 , 36 (3): 304.
- [10] Odaci H. Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students [J]. Computers & Education, 2011 , 57 (1): 1109-1113.
- [11] 傅晋斌. 大学生网络成瘾倾向与自我效能感、社会支持的关系研究 [J]. 华中师范大学研究生学报, 2009 (1): 124-127.
- [12] 职晓燕, 王传升, 张瑞岭, 等. 青少年自我效能、适应不良与网络成瘾相关性研究 [J]. 重庆医学, 2013 (10): 60-61.
- [13] 叶宝娟, 符皓皓, 杨强, 等. 教师关怀行为对青少年网络成瘾的影响: 领悟社会支持与学业自我效能感的链式中介效应 [J]. 中国临床心理学杂志, 2017 (06): 178-180+184.
- [14] 谢晓东, 邓英欣, 蔡龙湖, 等. 社会支持对大学生网络成瘾的影响自我效能感的中介作用 [J]. 校园心理, 2017, 15 (3): 163-166.
- [15] 闫志明, 郭喜莲, 胡玫君, 等. 手机依赖对中职学生学业自我效能感影响研究 [J]. 中国特殊教育, 2018, 221 (11): 60-65.
- [16] Leung L. Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use [J]. Mediated Interpersonal Communication, 2008: 271-290.
- [17] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究 [D]. 华中师范大学, 2000.

-
- [18] Gu J. , Strauss C. , Crane C. , et al. Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the five facet mindfulness questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression [J] . *Psychological Assessment*, 2016, 28 (7) : 791-802.
- [19] 任雁娟, 林小敏. 正念认知疗法在抑郁症患者日常护理中的应用 [J] . *中国医药导报*, 2016 (34) : 180-183.
- [20] Koo H Y. Development and effects of a prevention program for cell phone addiction in middle school students [J] . *Journal Korean Academy Child Health Nursing*, 2011, 17 (2) : 91-99.