

手机成瘾研究综述

吕心雨

杭州师范大学, 杭州

摘要 | 近年来, 随着智能手机的普及与广泛应用, 智能手机的使用率逐年攀升, 2018 年光明网针对大学生群体的研究调查显示, 我国 41.94% 的大学生每天使用手机 4—6 小时, 无聊时、睡觉前、休闲娱乐时手机使用频率最高, 社交聊天、听音乐、转账支付系主要用途, 超 3 成学生认为手机已成为生活的一部分, 超 4 成学生表示“一天不玩手机会无聊”, 超 7 成学生表示“手机没有网络, 会影响到学习和生活”。智能手机在方便生活的同时也带来一些不容忽视的问题, “低头族”的出现反映了越来越多的人成为了被智能手机支配的傀儡, 大学生智能手机的使用情况不容乐观。除此之外, 随着智能手机使用者的低龄化趋势, 智能手机也影响到了中小学生的正常生活。由于花费在智能手机上的时间逐渐增多, 中小学生的学业成绩和身体健康情况也收到了一定的影响。本文对手机成瘾的定义、特点、影响因素、测量方法等内容进行了系统性的整理, 希望对以后的研究提供参考和新的思路。

关键词 | 手机成瘾; 教养方式; 问题行为

Copyright © 2021 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 手机成瘾的定义及特点

手机成瘾最初来源于成瘾和行为成瘾的界定。国内外很多学者多借鉴美国心理协会 (APA) 提出的物质成瘾标准, 将其称之为手机成瘾, 需关注戒断性、兴奋性、凸显性、冲突性、耐受性和复发性^[1], 并提出了严格的学术界定。该理论认为, “问题性手机使用”表现为人们在能够明显认识到使用移动电话将会导致潜在危险的场合使用移动电话, 或者在明确禁止使用移动电话的场合仍然使用移动电话。国内的学者大多是从个体过度使用手机后的身体、心理及行为表现方面对手机成瘾进行概念描述的^[2]。其中, 心理状态方面的描述倾向于个体对手机产生的渴望、期待、心理依赖和无法自拔的感觉^[3]。如易晓明^[4]提出, 手机成瘾指的是过度沉迷于以手机为媒介的各种活动中, 对手机使用产生强烈的依赖感和渴求感的同时, 个体的心理功能和社会功能也会受到明显的损害。智能手机成瘾有四个明显的特征:

(1) 基于对智能手机的使用失去控制；(2) 心理上对智能手机产生依赖，过多的关注手机及手机空间以至于忽视周围环境和现实生活；(3) 出现戒断症状，主要表现为心理戒断，指的是当个体不能使用其智能手机时，会产生焦躁不安、失落、暴躁等负面情绪；(4) 成瘾后对个体的人际交往、工作学习、身心健康等方面造成产生消极影响^[5]。

2 手机成瘾的影响因素

2.1 性别

国内外的研究都表明，手机依赖存在性别上的差异。Choliz^[6]的研究结论表明，女生的手机依赖程度高于男生，这可能与女生在关系卷入、人际疏离、心理和生理反应等方面都比男生敏感有关。这一结论与孙玲、汤效禹等人在大学生手机依赖行为的研究结果一致^[7]。陈秀清的研究结果显示，手机依赖存在显著的性别差异，女生较男生更容易产生手机依赖倾向，陈秀清认为女生更容易表露内在情感，而通过手机宣泄情绪是现代女性表露情感的一种重要渠道，从而对手机的依赖程度更深^[8]。

2.2 冲动性

高冲动性的个体由于行为决策出现缺陷，控制不良行为的能力较差，很容易出现冲动性行为。目前的研究普遍认为高冲动性与手机依赖等行为成瘾之间具有密切的关联，并且冲动性从两个方面对手机依赖产生影响。一方面，高冲动性的个体偏好即使的奖励，忽视延迟的奖励，在抵制欲望和诱惑方面存在问题，当行为决策能力不足时，很容易出现手机依赖等成瘾行为；另一方面，高冲动性的个体难以对抑制信号做出快速反应，在控制自身行为方面存在不足，当行为抑制能力受损时，很容易出现手机依赖的行为^[9]。

2.3 孤独感

杨玮奇^[10]对吉林地区六所学校的研究证实了孤独感对大学生手机依赖有显著的预测作用，学生对所携带多功能手机的使用能够减少自身的孤独，进而增加了对手机的使用次数和使用时间。也就是说孤独感预测着手机依赖，孤独感较高的个体更容易对手机产生依赖。韦耀阳的研究同样证实了孤独感与手机依赖的相关关系^[11]。

2.4 父母教养方式

王丹^[12]的研究发现，父母教养方式与手机依赖呈显著正相关，且具有正向预测作用，符合社会控制理论的观点。父母经常拒绝子女的合理要求，忽视子女的要求，不给予认同和赞美，会使孩子形成倔强、自卑、不合群的性格，难以适应社会生活。孩子在家从父母处得不到物质和精神上的满足，对外也难以与人相处，就容易沉迷于手机游戏、聊天、手游等，在虚幻世界找寻肯定和慰藉，极可能造成手机依赖。除此之外，来自双亲的过度保护也会增加子女产生手机依赖的可能。

祁迪等人研究了父母粗暴养育对青少年手机成瘾的作用^[13]。粗暴养育可以被概括为粗暴行为、粗

暴情感和粗暴态度三个方面,其特征不仅包括冲子女吼叫、殴打等外显的暴力攻击行为,还包括忽视、反对、拒绝和威胁子女等内在情绪态度。研究结果表明,核心自我评价在父母粗暴养育和青少年智能手机成瘾之间起部分中介作用,即父母粗暴养育既对青少年智能手机成瘾产生直接影响,也通过核心自我评价对青少年智能手机成瘾产生间接影响。

3 手机成瘾的影响

3.1 躯体不适

手机依赖会带来许多健康问题,引起身体不适,甚至出现亚健康状态。有研究表明手机依赖的个体会引起眼睛酸涩、头痛、耳痛、注意难以集中、记忆力下降、疲劳感、睡眠质量下降、日间嗜睡等症状^[13, 14],周琳^[15]等人调查了大学生手机成瘾与睡眠质量的关系,结果发现大学生睡眠质量和手机依赖之间存在显著正相关,大学生手机依赖程度是睡眠质量的重要预测因子,大学生睡眠质量受手机依赖的影响,手机成瘾越严重,睡眠质量越差。

3.2 心理适应

手机依赖影响个体的心理适应,过度使用手机容易出现心理问题。May^[16],滥用手机使个体沉浸其中,远离了人与事,进而产生孤独、焦虑及抑郁等不良心理反应,影响个体的正常生活。还有不少有关大学生的研究表明,手机依赖能正向预测个体的焦虑、抑郁、压力水平^[17],能负向预测个体的生活满意度、主观幸福感等个人体验^[18]。

3.3 问题行为

手机依赖和问题行为存在着重要关系。青少年手机依赖能够正向预测攻击性行为、吸烟、饮酒等不良行为,也与自杀意图、自杀尝试等问题行为呈显著正相关^[19]。

3.4 学业

手机依赖会分散个体的注意力、精力、消耗时间,青少年处于初高中阶段,正是完成学业任务的时间,形成手机依赖行为会对青少年的学业造成不良影响。此外,大学生的手机以来程度越高,学业拖延程度就越严重,也能正向预测学业倦怠水平^[20]。

4 手机成瘾的测量

国内外有很多研究者都编制了相关量表以便对手机成瘾进行测量,比如澳大利亚学者 Bianchi 和 Phillips 最早编制了《问题性手机使用测量量表》(MPPUS),瑞士学者 Billieux 和 Linden 等人编制的《手机的问题性使用问卷》(Mobile Phone Problem Usage Scale, PUMPQ),徐华等人编制的大学生手机依赖量表(the Mobile Phone Dependence Inventory, MPDI)等。

5 手机成瘾的理论基础

5.1 社会认知理论

认知理论认为,手机成瘾者在使用手机时感受到手机带来的刺激并沉浸在使用手机带来的愉悦感之中,长此以往,手机成瘾者会逐渐延长使用时间、增加使用频率获取更多的愉悦感,满足自己享乐的心理追求。在使用手机的过程中,愉悦的记忆被储存起来,形成个体的信念并形成认知结构,这些因素影响了个体对使用手机的认知,进而影响手机使用行为。然而,很多智能手机的使用者,尤其是学生群体,不使用时产生明显的生理和心理的不适症状,但使用后又会产生明显的自责、歉疚心理状态,认为手机占据了自己过多的工作、学习时间,进入“追求享乐—使用依赖—自责控制”的恶性循环中^[9]。

5.2 使用—满足理论

个体在成长过程中的各种需要是手机使用行为的内在驱动力,这些需要驱动使用手机的行为意愿,当具备一定条件时产生使用手机行为,以满足或部分满足发展需要。经典马斯洛需要层次理论将个体发展需要分层,由低到高分生理需要(Physiological Needs)、安全需要(Safety Needs)、社会交往需要(Love and Belonging)、被尊重的需要(Esteem)和自我实现的需要(Self-actualization)。使用—满足理论认为人们的需要诱发对使用的某种期望和动机,这种期望导致了方方面面的使用,并让使用者获得满足和愉悦体验。如果个体过度依赖这种心理体验而对自己的行为不加控制,则最终会导致依赖行为^[9]。我国学者高文斌等^[21]提出失补偿假说解释依赖行为的产生,认为青少年在个体发展需求的动力下

有着各种各样的需要,受到干扰因素阻碍后,发生“心理补偿”过程,通过满足发展需求来建立对自我的评价体系,构建自我意识。如果自我认同感降低,需求不能得到满足,发生“病理性补偿”过程,青少年便有可能通过诸如网络游戏等容易产生成就感的方式进行补偿。

6 手机成瘾的应对措施

6.1 个体因素

个体要提高自身承受挫折的能力与与人交流的能力,避免因受挫与不良的人际关系带给自己负面情绪。大学生应该对自己充满自信,持有积极乐观的心态,不能妄自菲薄。遇到挫折时,多去思考如何解决问题,而不试图通过智能手机抒发不良情绪。在与人交往的过程中,包容他人与自己不合的地方。

6.2 环境因素

个体要提高应对手机诱惑的能力。学生群体是容易形成手机成瘾的群体,在学校里要开展丰富多样的课余活动,培养多样的爱好,避免使手机成为唯一的娱乐渠道。

6.3 运动干预

林长地等人探讨了不同运动项目对大学生手机成瘾综合症的干预^[23],确定了8个普及度高、可操

作性强的运动干预项目,分别是篮球、排球、跳绳、健身气功、羽毛球、乒乓球、网球、跑步。将筛选出的270名自愿参与实验的手机成瘾大学生,随机分成8个运动干预实验组和1个对照组。实验组在每周原有体育课基础上,另外增加2次、运动时长不少于1小时(准备阶段和恢复阶段各不少于5分钟、运动阶段不少于45分钟),中等强度(60~80%的最大心率)的运动干预,干预内容主要以基础技能练习和教学比赛组成。对照组除正常的体育课之外不参与任何运动锻炼,也不采用任何干预手段。结果表明,运动干预对大学生手机成瘾综合征有显著的改善作用。8个项目运动干预对改善大学生手机成瘾综合征效果没有显著性差异,但是对各组别进行横向比较时发现乒乓球实验组的综合干预效果最好。

赵玉霞等人使用运动结合团体心理辅导的方法对大学生手机成瘾进行了干预^[24],运动计划为四个阶段的运动锻炼干预,第一阶段为体育游戏、慢跑;第二阶段自主选择篮球或者足球;第三阶段为乒乓球等球类运动;第四阶段为前三阶段的交叉进行。团体辅导主要为认识自我、肯定自我、积极干预等主题。结果表明,运动、团体心理辅导、运动+团体辅导均可不同程度地抑制智能手机成瘾者心理渴求和成瘾及共患抑郁、焦虑程度,运动+团体辅导组抑制效果最好,团体辅导组次之,运动组较差。

参考文献

- [1] Park W K. Mobile phone addiction [J]. Moblie Communication, 2005 (17): 253-272.
- [2] 孙翠翠. 手机成瘾的概念、测量及预测因素 [J]. 社会心理科学, 2017 (1): 5-10.
- [3] 刘丹. 中学生同伴影响与手机成瘾的关系——自我控制的调节效应 [D]. 河南大学, 2017.
- [4] 易晓明, 曹宇. 初中生智能手机成瘾与人格关系 [J]. 内江师范学院报, 2017: 1671-1785.
- [5] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素 [J]. 中国临床心理学志, 2017, 25 (1): 82-87.
- [6] 贾丽娟. 高中生手机依赖与孤独感的关系——自尊和安全感的中介效应 [D]. 河北师范大学, 2018.
- [7] 孙玲, 汤效禹. 大学生手机依赖行为的研究 [J]. 咸宁学院学报, 2011, 31 (5): 117-118.
- [8] 陈秀清. “90后”高职生手机依赖现状调查及干预对策研究 [J]. 湖北广播电视大学学报, 2014, 34 (6): 30-31.
- [9] 柴晶鑫. 大学生手机依赖行为意向及影响因素研究 [D]. 吉林大学, 2017.
- [10] 杨玮奇. 大学生社会支持、孤独感与手机依赖的关系研究 [D]. 东北师范大学, 2015.
- [11] 韦耀阳. 大学生手机依赖与孤独感的关系研究 [J]. 聊城大学学报, 2013, 26 (01), 83-85+89.
- [12] 王丹. 高中生手机以来的影响因素及其干预研究 [D]. 硕士学位论文. 华中师范大学. 2018.
- [13] 祁迪, 林悦, 刘勤学. “打”出来的手机成瘾? 父母粗暴养育对青少年智能手机成瘾的作用 [J]. 心理发展与教育, 2020, 36 (6): 677-685.
- [14] 崔丹丹. 高中生手机依赖与睡眠质量和心理健康的关系 [D]. 郑州大学, 2014.
- [15] 李娇朦. 手机使用对大学生身心健康的影响 [D]. 吉林大学, 2016.
- [16] 周琳, 睢金露, 王成强. 大学生睡眠质量与手机依赖的关系研究 [J]. 心理月刊, 2019: 25-27.
- [17] 钱淑红, 雒文虎, 杨冰雨. 大学生手机依赖与成人 ADHD 症状、抑郁症状和神经质的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35 (7): 596-598.
- [18] 陈春燕, 杨枢, 张钰. 医学院校大学生手机依赖与焦虑、抑郁、压力的关联性分析 [J]. 包头医学院学报, 2017, 33 (7): 98-100.
- [19] 张宇, 王月琴. 大学生手机依赖与领悟社会支持和主观幸福感的关系 [J]. 中国心理卫生杂志,

- 2015, 29 (11): 868-873.
- [20] 汪婷, 徐颖. 青少年手机依赖和健康危险行为、情绪问题的关系 [J]. 中国青年政治学院学报, 2011, 5: 41-45.
- [21] 张兴伟, 沈绮云. 大学生手机依赖与学业倦怠的关系研究—基于高职生的一项实证分析 [J]. 职业时空, 2015, 10: 96-99.
- [22] 高文斌, 陈祉妍. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究 [J]. 心理科学进展, 2006, 14 (4): 596-603.
- [23] 林长地, 杨家豪, 柯益群, 等. 运动干预对大学生手机成瘾综合征干预效应研究 [J]. 福建体育科技, 2021, 40 (2): 82-85.
- [24] 赵玉霞, 郝艳红, 静香芝. 运动结合团体心理辅导对大学生手机成瘾的干预效果评价 [J]. 中国学校卫生 2021, 42 (4): 556-564.

A Review of Research on Mobile Phone Addiction

Lv Xinyu

Hangzhou Normal University, Hangzhou

Abstract: In recent years, with the popularity and wide application of smart phones, the utilization rate of smart phones has increased year by year. According to the research survey of guangming.com for college students in 2018, 41.94% of college students in China use mobile phones for 4-6 hours every day. When they are bored, before going to bed and during leisure and entertainment, the mobile phones are used most frequently. Social chat, listening to music and transfer payment are the main purposes, More than 30% of students believe that mobile phones have become a part of life, more than 40% of students say that "it will be boring not to play mobile phones all day", and more than 70% of students say that "mobile phones have no network, which will affect their study and life". Smart phones not only facilitate life, but also bring some problems that can not be ignored. The emergence of "bow head group" reflects that more and more people have become puppets dominated by smart phones, and the use of College Students' smart phones is not optimistic. In addition, with the younger trend of smart phone users, smart phones have also affected the normal life of primary and secondary school students. Due to the increasing time spent on smart phones, the academic performance and physical health of primary and middle school students have also been affected. This paper systematically arranges the definition, characteristics, influencing factors and measurement methods of mobile phone addiction, hoping to provide reference and new ideas for future research.

Key words: Mobile phone addiction; Parenting style; Problem behavior