

大学生手机成瘾问题现状调查及对策研究

谢 铮

长春中医药大学管理学院, 中国·吉林 长春 130117

【摘要】智能手机的广泛应用,使手机成瘾问题成为困扰大学生学业水平的最大的问题。手机成瘾对大学生的身心健康发展具有显著影响,滥用智能手机会严重降低大学生健康心理水平,与大学生的焦虑、抑郁、自杀等心理问题的出现具有显著的相关性。手机成瘾还是人际交往活动最主要的障碍之一,而引发大学生的社交焦虑,并且还会进一步引发大学生的人际信任危机,对他人、学习和社会产生不认同和疏离,引发一系列社会问题。

【关键词】手机成瘾;健康;信任

【基金项目】吉林省高教学会2019年度高校心理健康专项重点课题:高校大学生手机“成瘾”问题的心理成因分析与破解策略研究(JGJXZ2019C11)。

1 手机成瘾的影响因素

手机成瘾(Mobile phone addiction)也被称为手机依赖或病理式手机应用。一般是指对手机严重依赖,主要表现为过长时间使用手机,不使用手机会感到焦虑、烦躁、不安,以及在社交场所或不安全的情况下使用手机等等。有学者从医学角度阐述手机成瘾,认为手机成瘾是由于个体无法控制自我对手机的使用,进而造成心理、身体和社会功能受损严重的痴迷状态^[1]。屠斌斌等(2010)进一步将手机成瘾划分为手机关系成瘾,手机娱乐成瘾和手机信息成瘾^[2]。

手机成瘾是多种因素共同作用的结果。学者尚亚飞等(2019)则认为社会适应能力的提升有助于降低大学生手机依赖问题^[3]。刘勤学等(2017)讨论了手机成瘾的概念、测量和影响因素^[4]。目前既有的研究始终无法解释为什么个体明知手机成瘾所带来的危害,仍然无法控制自己的行为,依然用不健康的方法过度使用手机。可见,手机成瘾问题的产生是多方面因素作用的结果,并不能简单地将其成因归结为大学生的意志力不足。

2 大学生手机成瘾问题现状调查与分析

2.1 研究对象与方法

本研究采用完全随机抽样方式,以吉林省长春市3所高校的大学生作为研究对象,应用“问卷星”工具进行网络问卷调查,总计获得有效问卷689份。问卷的设计主要参考测量国外学者设计的问题性手机使用量表(PUMP)、手机依赖倾向问卷(CPDQ),并加以优化,所形成的问卷包括手机使用情况和手机成瘾调查两部分内容。手机使用情况主要是要了解不同学校、年级、专业、年龄和性别学生基本信息,以及手机使用的基本情况。手机成瘾调查部分主要是通过对于大学生手机成瘾的4个关键性一级指标:戒断症状、突显行为、社交安慰和心境改变4个方面的调查,来了解和掌握大学生手机成瘾的实际情况。问卷采用李克特5点式量表,从“完全不符合”到“完全符合”分为五个级别。量表的克隆巴赫系数为0.89,一级指标内部的一致性系数为0.74,说明量表具有较好的信效度。

2.2 研究结果分析

通过本次调查发现,已经有一部分大学生存在手机过度使用的情况,如果不能加以有效控制,将发展为手机成瘾,并对于学生的身心健康产生严重影响。大学生手机使用情况调查数据显示,从手机使用时间来看,每天使用手机4个小时以上的大学生最多,达到64.3%;每天使用手机4-6小时的大学生为25.4%,每天使用手机4个小时以下的大学生占比12.8%,每天使用手机6小时以上的大学生占比2.5%。每天使用手机4小时以上的学生达到了87.2%。从手机使用内容来看,快手、抖音等短视频APP应用最多,其次是微信、QQ等社交APP,再次是游戏类APP,最后

是学习平台类APP。从大学生手机成瘾的群体来看,专科学生的手机成瘾程度要高于本科学生,文科学生的手机成瘾程度要高于理科学生。根据统计学标准,本次调查共筛出337名手机成瘾学生,占全部学生的48.91%,也就是说,每2名学生中就有1人已经达到手机成瘾的水平。

2.3 研究结论

综上,通过大学生智能手机成瘾倾向调查与分析,我们可以发现大学生群体有近一半的学生存在手机成瘾问题。而文科学生的手机成瘾问题相比于理科学生要更加严重,而艺术类学生的手机成瘾问题与文科学生并没有呈现出显著差异。女性大学生手机成瘾问题要更加突出,这意味着女性比男性大学生更容易产生成瘾问题,虽然女性大学生用手机进行有效学习的时间要明显高于男性大学生,女性大学生对于手机的依赖程度更高,但是,女生大学生进行碎片化移动学习的时间更多。心境改变和社交抚慰两方面成瘾的大学生对于手机的依赖程度要显著高于其它大学生,这意味着这个群体的大学生也更容易出现手机成瘾问题,需要加以引导。

3 大学生手机成瘾问题对策与建议

目前针对手机成瘾问题的解决主要以控制和管理的方式为主。通过预防和干预性的前置性措施,来促进大学生积极心理品质的形成,从而降低手机成瘾问题的产生。如:可以通过积极的大学生心理健康教育,让大学生充分认识到手机成瘾问题的危害;通过积极的进行大学生自我管理和意志力训练,让大学生学会自我管理,把注意力从手机上转移到学业之中;加强校园文化建设,通过多种形式的活动丰富学生的课外生活,引导学生参与社交活动,将手机对于大学生的影响限制到最小。这些方法虽然不能完全根除大学生手机成瘾问题,但是,对于大学生手机成瘾问题具有一定的作用。

参考文献:

- [1] 师建国. 手机依赖综合征[J]. 临床精神医学杂志, 2009, 19(02): 138-139.
- [2] 屠斌斌, 章俊龙, 姜伊素. 大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制[J]. 和田师范专科学校学报, 2010, 29(04): 48-50.
- [3] 尚亚飞, 赵锋. 社会适应能力在大学新生手机依赖和心理健康间的中介作用及性别的调节作用[J]. 现代预防医学, 2019(18): 3390-3393.
- [4] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2017(1): 82-87.

作者简介: 谢铮(1979.4-), 女, 吉林省吉林市人, 副教授, 硕士, 长春中医药大学管理学院教师, 研究方向: 人力资源管理, 高校教师发展。