

青少年手机依赖影响因素及干预策略探究

钟雨涵

(长江大学马克思主义学院, 湖北 荆州 434022)

摘要:随着手机在现代社会中的不断普及,智能手机的使用人数不断增加,对我们的生活、学习产生越来越深的影响。对于青少年而言,手机已经成为他们日常生活的主要沟通工具,智能手机带给我们社会学习生活方便的时候,其负面影响也慢慢显现出来。过度沉迷手机,不但会影响青少年的身体健康和成长,还会对青少年的现在、未来产生不利影响。本文以探讨青少年手机依赖行为危害,揭示其成因,形成其有效的干预措施,为青少年良好行为的养成提供现实参考。

关键词:手机依赖;青少年;成因分析;应对措施

一、手机依赖的概念

到现在为止,国外的研究者他们对手机依赖的相关概念暂时还没有比较明确的标准。部分研究者他们从两个维度来对手机的依赖行为进行划分,一方面是指他们是过度使用,另一方面是指对手机间断性使用的渴望,所以他们认为依赖与成瘾是非常相近的。部分学者认为手机依赖是指对于手机很依赖,手机离身将会不安,对手机具有强烈的需求感强,对自身心理产生危害,非常不利于他们成长。虽然学界对手机依赖的界定还没有形成统一的标准,但现存较为一致的观点是,学者都意向将手机依赖归纳为行为成瘾的范围。

同时国内的学者也对手机依赖进行研究,第一个方面是从行为成瘾维度划分手机依赖,有学者认为手机依赖划分到行为范畴,从而引起内心的难受和矛盾,继而影响生活、学习和个人心理健康成长。同时也有学者认为手机依赖是由于手机使用行为失去控制从而呈现出一种沉迷状态,第二个方面是从心理影响角度来划分手机依赖行为,他们认定手机依赖是一种心理方面的疾病,并表现在查看手机次数多,不带手机外出会心神不宁,人际沟通也主要依靠手机,不敢面与面与身边人沟通。第三个方面,有学者依靠社会现象角度来划分手机依赖,认为手机作为日常生活中的主要工具,人们在日常交往中会经常对手机产生的需求,手机离身会紧张,焦虑感等心理,当这种需求感继续不受控制容易引发手机依赖,部分学者手机不认为是一种心理方面疾病,它是属于社会现象范畴。

二、青少年手机依赖的影响因素

青少年大部分是学生,青少年的身心都还没发育成熟,他们由于还没有完全形成成熟的三观,因此他们缺乏独立判断能力,无法经受手机的诱惑产生手机依赖行为。而且,在青少年阶段,生活中存在部分青少年在遇到学习成绩不如意时,就会不断怀疑自己,因为他们缺乏自信,就会把自己大把的时间投入手机中,在手机使用中找到成就感,形成一个恶性循环。此外,人格也是导致手机成瘾的重要影响因素。

(一)青少年的特质

研究发现,手机依赖与社会外向性表现出正相关性,他们认为外向型人更容易与人交流的渴望更强烈,更热衷于寻找刺激,渴望拥有更加广泛的社交网络。手机依赖会更加增强青少年的情绪化。特别是神经质,高神经质的明显特征是焦虑、情绪低落、兴趣缺失。高神经质个人非常容易情绪化,面对情况很容易表现出强烈的反应,无法处理好生活中的小事,无法排解自己压力,而且在情绪激动之后难以得到平复。有学者认为在从认知方面来看,高度神经质的青少年非常在意他人的反馈,同时加强了对同伴排斥的恐惧,对于日常社交存在一定恐惧感,更容易形成手机依赖行为。

(二)青少年的自我意识

在研究手机依赖与自尊的相关性时,自尊心较低的手机使用者更容易沉迷于一件事情,他们常常比较敏感,自尊与手机依赖的两个方面具有相关性,因为较为敏感所以他们特别容易感受到生活的压力,无法排解。手机依赖会严重影响青少年的自律和控制力,他们认为自律性比较低的青少年更乐意强调使用习惯的方式去简化处理事件,他们更沉迷于手机更新自己的观念。同时也有学者在检测手机依赖和自我控制力的联系时发现自我控制力是检验手机依赖很重要的标准。部分学者在手机依赖和自我效能联系的研究中发现,自我效能较低的青少年面对面与人进行沟通是非常困难的,他们沉迷于手机主要是上是借用手机弥补这些缺失,从手机中得到自我价值的实现。

(三)青少年的日常习惯

青少年日常习惯中使用手机时间长,手机频率高。研究发现手机使用的次数越频繁,越容易形成依赖性;有学者在研究中表示每天使用时间连续高于2小时就会被认定为手机依赖者。有针对性地对学生的喜好进行研究发现。调查研究说明青少年手机用途不同喜好会导致其手机依赖行为的出现,会分散青少年的学习注意力,并对学生学习产生不利影响,导致青少年学习成绩下降的产生。

三、青少年手机依赖的危害

(一)影响青少年的人身安全

随着信息网络通信技术的不断发展,各种新媒体也应运而生,智能手机以其显著的优势特点,越来越受青年人喜爱,并表现出时间长、使用次数多等特点。有研究表明,青少年手机依赖数量呈现上升趋势。目前国内有研究发现青少年的手机依赖率比较高达到16.7%~27.4%。因此,加强对青少年合理使用手机的引导促进青少年形成良好的手机使用习惯,可以促成青少年的身心健康成长,对青少年健康成长发挥关键作用。有学者在研究调查在韩国608名学生手机依赖与事故之间的联系时发现,相比于正常手机使用者,手机依赖这更容易发生交通事故、跌倒/滑倒、碰撞等事故。

(二)损害青少年的身心健康

有研究者针对110名中国留学生日常每天的身体锻炼活动进行调查,发现经常使用手机的用户呈现出更少的体力活动,例如每天运动打卡等,从而进一步导致脂肪增多和肌肉量下降对身体健康产生危害。青少年中自尊心较低的手机使用者更容易沉迷于一件事情,他们常常比较敏感,自尊与手机依赖的两个方面具有相关性,因为较为敏感所以他们特别容易感受到生活及学习的压力,无法排解。从另一个角度进行研究发现青少年大脑颅骨比较薄,由于脑组织之间传递信息较快,所以会对有害物质更敏锐,他们容易受到辐射危害,容易患上脑部风险疾病,对青少年身心发展

造成非常不利影响。同时也有研究者进行1年的调查研究发现,手机依赖行为不但会引起失眠症状的增加,严重者还会导致压力、抑郁症等问题,而这些问题的严重性还会受性别的影响在不同性别身上呈现不同比例。

(三) 影响青少年学业成绩

青少年期是个人成长中的关键时期,青少年也是智能手机依赖成瘾的高发人群青少年大部分是学生,青少年的身心都还没发育成熟,他们由于还没有完全形成成熟的三观,因此无法独立权衡利弊,他们缺乏独立判断能力,所以无法经受手机的诱惑,无节制的使用手机导致手机依赖行为的产生。而且,在青少年阶段,生活中存在部分青少年在遇到学习成绩不如意时,就会不断怀疑自己,因为他们缺乏自信,就会把自己大把的时间投入手机中,在手机使用中找到成就感,形成一个恶性循环。手机依赖行为不利于学生的学习成长,学生使用手机后不容易集中注意力,思维能力得不到体现,学习能力难以提高。青少年手机用途不同喜好会导致其手机依赖行为的出现,会分散青少年的学习注意力,并对学生学习产生不利影响,导致青少年学习成绩下降的产生。有部分国外研究者通过研究发现,手机依赖会分散学生的学习注意力,降低学生的学习兴趣,学生注意力被手机内容吸引从而导致学生的学习倦怠感,对学习的热情减退,手机的过度使用占用了青少年大部分时间,从而压缩了学生学习时间,学生难以按时完成老师规定的任务跟不上老师的授课节奏,甚者会导致学业成绩一落千丈。

(四) 危害青少年的社会关系

手机依赖会对青少年社会关系产生危害,以青少年为主要观察对象,他们认为手机依赖者会对手机产生的强烈需求感和渴望感,会危害个体身心及社会关系。随着现代网络技术的发展,手机特别是智能手机日益普及,手机的使用并不仅仅局限于简单的通讯,同时还扩展了许多领域的功能,例如系列社交软件QQ微信等在使用频率高。同时手机还可以进行大量娱乐活动,手机游戏,网络购物等,手机渐渐成为青少年最受欢迎的交流工具。有研究发现缺乏安全感的青少年会表现出逃避现实生活社交在手机网络中寻找慰藉,过于依赖手机沉迷于手机,其中严重者会导致手机成瘾。表明部分学者研究表明自尊水平低、孤僻、焦虑、抑郁特质的青少年比其他人更容易依赖手机甚至沉迷手机,从而导致手机成瘾,便随着手机移动互联网的逐渐普及,青少年手机依赖情况日益严重。同样认为手机过于依赖会对青少年的社会功能产生深刻危害。有研究调查针对大学生作为主要对象,他们认为手机依赖越高,更容易带来手机学业拖延等问题。有学者在研究手机依赖与焦虑之间联系认为,焦虑感强的人比较容易感受到更高的压力,为了缓解这种压力他们会把时间投入到手机上释放压力。手机依赖和自我效能联系的研究中发现,自我效能较低的青少年面对面与人进行沟通是非常困难的,他们沉迷于手机主要是上借用手机弥补这些缺失,从手机中得到自我价值的实现,在日常生活中青少年手机依赖者会频繁地使用手机应用软件进行联系沟通,在现实生活中面对面的交流减少,导致青少年社交能力受到限制,现实生活交流受阻,会对青少年人际社交能力带来一定损害。

四、青少年手机依赖的干预治疗

(一) 认知行为治疗

认知行为治疗能有效缓解强制性互联网使用,且作用效果具备持续性。同时,这些项目可以提升青少年的自尊心、降低手机使用次数。也有学者以系统脱敏理论为基础,采用正念认知疗法的方法对被测试的对象进行了团体辅导,结果发现青少年在情绪

失控、逃避现实等方面都有很好的恢复效果。有研究者进行为期6个星期的干预测试研究表示,对于改善手机依赖行为,提高青少年的人际交往能力,缓解焦虑症状。经过8周的个症状有明显的改善效果。手机依赖程度与手机使用频率都呈现出了下降趋势,但是干预效果时间比较短,仅为3个月左右。有学者采用综合干预的实践显示,短期综合干预对手机成瘾的干预都有显著效果。有学者相较之前的研究,对比了之前不同干预方式的短期和长期影响效果来发现,单一的抑制控制训练与积极情绪训练和将两者结合起来能有效减少手机使用次数、减少手机依赖行为。

(二) 环境干预治疗

环境干预是一种隐性干预方式,它是潜移默化的改善青少年手机使用行为,并且能够达到目标效果环境干预措施主要以家庭、学校、社会为主从而进行干预或者联系起来进行干预措施,主要通过长辈的言传身教、学校的正向引导、比较完善规范的网络管理制度等去维护好的外部条件,去提高对学生的自制力。有学者针对青少年的特点去编制手机成瘾管理系统。这个系统青少年手机使用情况上传到网页后台并进行数据分析数据,依据手机数据分析结果青少年上瘾程度采取一定措施,比如设置青少年模式。该方式需要提高青少年的自制能力和外部环境的监督力度使干预效果受到影响,仍有有学者以系统脱敏法为基础对其进行研究。

(三) 系统运动疗法

有研究者在2013年就提出了系统运动干预相关方法。有部分研究者在研究大致上证实了运动疗法对成瘾行为的影响效果,它的原理是在人们运动之后能够促进神经细胞在高度兴奋的状态下得到舒缓和放松,增强了青少年应对不同环境的能力,能够使他们更好地适应外部变化的环境,锻炼自身能力,促进青少年不断成长。有部分学者正在进行长周期的干预测试发现,有个别项目对降低学生的负面情绪,提高学生参与活动的积极性,提高学生的人际交往能力很有价值,并且能够有效降低学生的使用手机时间。虽然在前面提到运动干预措施大致上表现出效果显著,有一定的条件限制。有研究表示运动干预疗法针对手机依赖的不同程度产生的效果不同。但运动疗法需要青少年具有较高的自制能力,否则很容易受到外界因素干扰;只要外部监管力度削弱,运动疗法的治疗效果就可能受到阻碍。所以运动疗法的持效性需要得到更多实验的检验。

参考文献:

- [1] 丁相玲; 祖静; 张向葵. 抑制控制训练对手机依赖大学生的干预效果[J]. 心理与行为研究, 2018(03): 342-348.
- [2] 黄华炎; 刘毅; 路红; 彭坚. 网络社交用户主观幸福感: 概念、测量、影响因素[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2016, 15(03): 62-68+96.
- [3] 黄雅洁; 周洁. 大学生手机使用和学业倦怠关系研究[J]. 石家庄学院学报, 2016, 18(03): 139-142.
- [4] 师建国. 手机依赖综合征[J]. 临床精神医学杂志, 2009(02): 138-139.
- [5] 刘勤学; 杨燕; 林悦; 余思; 周宗奎. 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(01): 82-87.
- [6] 赵显文; 史滋福; 郑凯文; 林道榕; 李珍贵; 王诗宇; 田慧. 中文版智能手机成瘾问卷在大学生群体中的信度和效度[J]. 心理技术与应用, 2019(07): 416-423.

作者简介: 钟雨涵(1999-), 女, 汉族, 湖北荆州人, 学科教学(思政)专业, 研究生, 研究方向: 思政教育。