

积极心理干预对医学生手机成瘾的影响效果研究

朱丽珊 张婧敏

云南 宣威 655400

【摘要】目的：探析积极心理干预（正念内观认知疗法）在改善医学生手机成瘾方面的应用价值。**方法：**将82名医学生分为两组，对照组行一般健康教育，观察组行正念内观认知疗法干预，对两组医学生手机成瘾倾向评分及网络成瘾评分进行测评对比。**结果：**干预后观察组各项手机成瘾倾向评分和总评分均低于对照组（ $P<0.05$ ）；干预后观察组各项及网络成瘾评分和总评分均低于对照组（ $P<0.05$ ）。**结论：**正念内观认知疗法在改善医学生手机成瘾方面的应用价值较高，值得进行推广应用。

【关键词】：正念内观认知疗法；医学生；手机成瘾

智能手机已经大学生群体中普及应用导致很多大学生伴有手机成瘾问题，而大学生手机成瘾也已成为亟待解决的问题^[1]。手机成瘾会导致大学生学习动机逐渐丧失，并产生焦虑、抑郁情绪，对其心理健康和社会功能的形成非常不利。很多教育工作者意识到这个问题，并提出相应行为疗法如放松训练等，但长期效果并不明显。正念内观认知疗法是正念认知疗法和内观疗法相结合的一种积极的心理干预方法，笔者针对医学生应用此干预疗法对其手机成瘾进行干预，取得较好应用效果，对此本研究探析此干预措施在改善医学生手机成瘾方面的应用价值，具体报告如下：

1 资料与方法

1.1 临床资料

2020年1月-2021年1月，依据入选标准选取82名医学生按照单盲法分为两组，其中对照组（ $n=40$ ）男女比为12:28，平均年龄（ 21.29 ± 2.16 ）岁。观察组（ $n=42$ ）男女比为13:29，平均年龄（ 21.58 ± 2.22 ）岁。两组一般资料对比无显著差异（ $P>0.05$ ）。入选医学生均为全日制本科生，并均同意本次研究；排除因疾病导致行动不便医学生。

1.2 研究方法

对照组进行手机成瘾危害方面的健康教育，教育时间为45min。

观察组行正念内观认知疗法干预，此干预措施共分七个阶段进行，每个阶段干预时间为45min，干预期间由研究人员组建微信群，用于向本组学生发放相关的课程资料及视频、音频内容，并且由专人对本组相关医学生进行提醒和监督，保证本组医学生按要求进行训练，针对因故未能参与相关训练的学生在训练结束后两天内对其进行补课，保证所有学生均接受全面的训练干预内容。其中具体干预措施如下所示：

（1）初识正念（第一阶段）：此阶段的干预内容主要包含向本组学生介绍手机成瘾的相关概念和内容，以及手机成瘾的危害，同时向其讲解正念相关基础知识，并指导患者正念呼吸的方法，引导其进行正念呼吸的训练，每天进行3次训练，每次训练时间应不低于10分钟，以引导本组学生了解手机成瘾相关知识及正念疗法相关知识。

（2）接触内观（第二阶段）：此阶段的干预内容主要包含与本组医学生探讨正念呼吸训练中存在的问题，并对其进行内观认知疗法的讲解和指导，引导其进行内观回忆训练，并按照医学生居住宿舍为单位，引导学生制定手机使用互助计划，以引导本组学生熟悉内观认知疗法，同时认识到自己手机应用中存在问题。

（3）正念进食（第三阶段）：此阶段的干预内容主要包含引导本组医学生之间互相分享手机使用互助计划，并对其进行正念进食的讲解和指导，向学生分享相关美文，并引导其进行阅读，同时引导学生记录自己每天的吃饭等生活行为，以让本组医学生认识自己的生活行为习惯并培养本组医学生的阅读习惯。

（4）回忆消费（第四阶段）：此阶段的干预内容主要包含引导本组医学生之间互相讨论练习感受和疑惑，并对其进行内观生活费计算指导，引导学生分每篇进行一篇美文阅读并在小组内分享阅读感悟，以加深本组医学生内观认知的了解，并学会对自身的行为进行反省。

（5）声音与思想（第五阶段）：此阶段的干预内容主要包含引导本组医学生了解并掌握正念声音与思想和身体扫描技术，同时进行相关练习，每天至少进行2次，以促进本组医学生能够控制自身注意力并对自身不良情绪进行调节。

（6）认识自动式思维（第六阶段）：此阶段的干预内容主要包含引导本组医学了解并掌握自动式思维方法，同时

进行相关练习，每天至少列出5条自动式思维，以让本组医学生掌握自动式思维方法，并对自己存在的非理性认知进行矫正。

(7) 与正念内观认知相伴(第七阶段)：此阶段的干预内容主要包含对之前阶段的训练方法进行总结，共同分享之前阶段的收获，并引导其形成有效练习方法，并坚持进行练习，以巩固本组医学生的学习成果。

1.3 评价标准

对两组医学生手机成瘾倾向评分及网络成瘾评分进行测评对比。其中手机成瘾倾向评分测评量表为熊婕等人编制的大学生手机成瘾倾向量表，此量表共包含戒断症状、社交抚慰等4部分内容，涉及16个测评项目，其中测评分值越高表明医学生手机成瘾的倾向越高^[2]。网络成瘾评分测评量表为Young等人编制的网络成瘾量表，此量表共包含戒断反应、强迫性等4部分内容，涉及20个测评项目，其中测评分值越高表明医学生网络成瘾程度越高。

1.4 统计学方法

数据通过SPSS20.0分析，计数数据(%)通过 χ^2 检验，计量数据($\bar{x} \pm s$)通过t检验，以 $P < 0.05$ 为差异显著。

2 结果

2.1 两组手机成瘾倾向评分对比分析

干预后观察组各项手机成瘾倾向评分和总评分均低于对照组，且具有统计学差异($P < 0.05$)，见表1。

表1 两组手机成瘾倾向评分对比结果

项目	组别		t	P
	对照组(n=40)	观察组(n=42)		
戒断症状	14.37 ± 2.61	12.39 ± 3.14	3.097	0.003
社交抚慰	9.41 ± 2.17	6.53 ± 2.24	5.909	0.000
心境改变	9.53 ± 2.29	7.29 ± 2.37	4.349	0.000
突显行为	11.89 ± 2.51	9.21 ± 2.65	4.697	0.000
总分	46.13 ± 5.52	36.27 ± 7.47	6.770	0.000

2.2 两组网络成瘾评分对比分析

干预后观察组各项及网络成瘾评分和总评分均低于对照组，且具有统计学差异($P < 0.05$)，见表2。

表2 两组网络成瘾评分对比结果

项目	组别	t	P
----	----	---	---

	对照组 (n=40)	观察组 (n=42)		
戒断反应	13.71 ± 3.59	10.51 ± 3.01	4.382	0.000
强迫性与突显性	13.97 ± 3.84	11.78 ± 3.42	2.730	0.008
耐受性与时间管理	13.85 ± 3.86	9.89 ± 2.92	5.255	0.000
人际关系与健康	13.09 ± 3.67	9.58 ± 2.84	4.857	0.000
总分	54.65 ± 13.87	42.26 ± 10.82	4.522	0.000

3 结论

随着科技的发展，智能手机走进人们生活和工作当中，成为生活和工作必不可少的工具，同时很多智能手机功能如网络功能、游戏功能，也让很多人沉迷其中，其中大学生是自学生时期向社会过渡的阶段，其对新鲜食物的抵御能力不强，自我控制能力不足，从而导致很多大学生沉迷于智能手机当中，这不仅占用其大量学习时间同时会影响其价值观念，对此采取有效措施改善大学生的智能手机沉迷情况具有重要意义。传统干预方法主要为行为疗法，以引导学生进行运动和放松训练为主，这种干预措施虽然短期内减少学生使用手机的时间，并且有一定效果，但长期效果并不显著。正念认知疗法是一种有意的、对当下不作评价的注意方式，可增强个体对注意力的控制与情绪的调控^[3]，而内观认知疗法是通过对自身成长中的一些重要事件进行回顾，从中体会正面和负面情绪就矫正存在的一些非理性认知^[4]。有资料表明^[5-6]这两种心理干预方式结合对一些网络和药物成瘾人员进行干预具有较好的应用效果。对此本研究将正念内观认知疗法对医学生手机成瘾进行干预，以探析其效果。

本研究表明使用正念内观认知疗法对医学生手机成瘾情况进行干预，医学生的手机成瘾倾向评分及网络成瘾评分各项评分和总评分均明显低于对照组医学生，说明此干预模式对于改善医学生的智能手机成瘾情况具有重要意义。分析原因主要包含：①观察组耐受性与时间管理、戒断症状等评分均优于对照组，说明正念内观认知疗法能够有效提升医学生的个体耐受程度，有资料表明手机成瘾会导致使用者更易发生情绪困扰，降低其耐受性，出现戒断症状，而内观回忆训练能够引导医学生对相关生活事件再次进行体验和干预，引导其产生成就感、幸福感等正面情绪和罪恶感等负面情绪，并让其情绪状态逐渐稳定，从而更好的处理手机成瘾问题，提高其耐受力，逐渐改善其手机成瘾情况。②观察组人际关系与健康、社交抚慰等评分均优于对照组，说明正念内观认知疗法可以有效改善医学生的人际关系，有资料表明不

满足感、感觉寻求等社交问题是手机成瘾的心理诱因,干预期间对医学生进行正念进食与内观识别自动式思维训练,能够引导医学生对自身行为进行反省和思考,让其存在的一些不理性的认知观念趋于理性,并加强其与外界的沟通,从而逐渐改善其无所适从的人际关系,消除其孤独感,进而有效改善其手机成瘾情况。③正念内观认知疗法是一个长期且循序渐进的干预过程,引导医学生逐渐认识到自己存在的手机

成瘾情况和存在一些不当行为和观念,从而实现自我的纠正,这种干预措施更加的主动,让医学生从内心实现转变。并且此模式通过小组互助,小组成员通过相互交流沟通提升学生的积极性以及干预效率和效果。

综上所述,正念内观认知疗法作为一种积极的心理干预方法对于改善医学生的手机成瘾方面具有较好的应用价值,值得推广应用。

参考文献:

- [1] 章群,龚俊,李艳,等.大学生智能手机成瘾倾向影响因素调查[J].中国学校卫生,2016,37(1):142-144.
- [2] 叶宝娟,方小婷,杨强,等.情绪调节困难对大学生手机成瘾的影响:相貌负面身体自我和社交回避与苦恼的链式中介作用[J].心理发展与教育,2017,33(2):249-256.
- [3] 聂岚,刘玉林.大学生手机依赖症的分析及预防[J].现代预防医学,2014,41(02):270-272,276.
- [4] 毛富强.内观认知疗法应用研究进展[J].中国健康心理学杂志,2014,22(2):316-321.
- [5] 徐明津,万鹏宇,杨新国.留守中学生积极认知情绪调节心理韧性与自杀意念的相关性分析[J].现代预防医学,2016,43(22):4143-4146.
- [6] 王姗姗,赵敏.正念防复吸治疗在物质成瘾中的应用[J].中国临床心理学杂志,2016,24(1):188-190.

作者简介:

姓名:朱丽珊(1996年3月),性别:女,民族:汉族,籍贯:云南宣威,学历:本科,职称:助教 主要研究方向:护理学