

# 我院在校医学生智能手机成瘾与睡眠、抑郁的关系

左红英 陈芷含

昆明医科大学海源学院 云南 昆明 650000

**【摘要】：**目的：实验将针对我院大学生智能手机成瘾与睡眠质量，情绪抑郁之间的关系开展研究。方法：将针对 300 名医学院大学生开展调研，根据手机成瘾程度进行高分组和低分组，进一步对比手机成瘾与睡眠质量之间的关系，以及手机成瘾是否会引起情绪抑郁，开展线性回归分析。结果：从基础情况上看，低分组一共有 170 人（男生 72 人，女性 98 人），高分组则为 130 人（男生 66 人，女性 64 人），低分组的平均分为（56.8±5.6）分，高分组则为（91.2±3.3）分。此外，在两组学生的睡眠指数对比中，高分组总分为（10.62±1.14）分，低分组总分为（6.92±1.05）分，差异具有统计学意义。而手机成瘾与睡眠质量抑郁均具有一定相关性，其中高分组学生的抑郁以及睡眠质量不足，会导致白天功能障碍及评分也高于低分组。结论：采用大学生手机成瘾与睡眠状况，抑郁情绪，三者之间存在因果关系，由此教育部门以及家长应该针对性地开展对大学生手机成瘾的健康教育，引导大学生合理使用智能手机，改善睡眠质量和生活状态。

**【关键词】：**医学院校大学生；智能手机成瘾；睡眠质量；抑郁情绪

智能手机作为移动互联网的重要工具，在近年来的发展十分迅速，而我国手机网民的规模较大，有超过 90% 的网民通过手机上网，而 20-30 岁之间的网民占比人数最高，智能手机具有强大的即时通讯娱乐网络购物以及支付等功能，对大学生的生活也造成了很大影响，智能手机在提供便捷和娱乐的时候也产生了一些负面作用，如导致手机成瘾，睡眠障碍<sup>[1]</sup>。故而，将针对我医学院 300 名大学生开展调研，根据手机成瘾程度进行高分组和低分组，进一步对比手机成瘾与睡眠质量之间的关系，以及手机成瘾是否会引起情绪抑郁，开展线性回归分析。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

将针对我医学院 300 名大学生开展调研，根据手机成瘾程度进行高分组和低分组，进一步对比手机成瘾与睡眠质量之间的关系，以及手机成瘾是否会引起情绪抑郁，开展线性回归分析。共计，有男生 146 人，女生 154 人。年龄在 19-26 岁之间，平均年龄（22.7±5.8）岁。

### 1.2 实验方法

对在调研中需要以班级为单位进行问卷调查的发放与回收，在调查内容上涉及到年龄性别以及。手机成瘾量表，分为 33 道选题分值在 33~198 分之间得分越高，说明手机成瘾危害性越大。

### 1.3 评价标准

本次实验将针对我院大学生的调研报告结果进行汇总。同时对大学生近一个月的睡眠质量，采用匹茨堡睡眠质量指

数量表进行评分。在该量表中分为 7 个因子，包括睡眠质量，睡眠时间，睡眠紊乱，睡眠药物，睡眠效率等<sup>[2]</sup>。同时，还对大学生的抑郁情况开展调研采用抑郁情绪量表，总分在 0~36 分之间得分越高，说明抑郁情况越来越严重。

### 1.4 统计方法

选择 SPSS19.00 软件对本研究所有数据进行分析，计量资料以均数±标准差表示，采用配对 t 检验进行计量数据对比。计数数据以百分比表示，采用卡方分析进行数据对比，采用 Pearson 相关性分析探讨相关性，影响因素分析采用多元逐步回归分析，使用双侧检验法，检验水准为  $\alpha=0.05$ 。

## 2 结果

从调研结果上看，手机成瘾与睡眠质量抑郁均具有一定相关性，其中高分组学生的抑郁以及睡眠质量不足，会导致白天功能障碍及评分也高于低分组。

从基础情况上看，低分组一共有 170 人（男生 72 人，女性 98 人），高分组则为 130 人（男生 66 人，女性 64 人），低分组的平均分为（56.8±5.6）分，高分组则为（91.2±3.3）分。

此外，在两组学生的睡眠指数对比中，高分组总分为（10.62±1.14）分，低分组总分为（6.92±1.05）分，差异具有统计学意义，详细情况如表 1 所示。

表 1 两组学生睡眠指数结果对比分析（ $\bar{x}\pm s$ ，分）

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	睡眠药物	日间功能障碍
----	------	------	------	------	------	------	--------

高分组	1.80± 0.29	1.80± 0.21	1.79± 0.18	1.52± 0.15	1.75± 0.22	1.04± 0.09	0.92± 0.10
低分组	1.51± 0.16	1.79± 0.32	1.38± 0.07	0.62± 0.03	0.78± 0.12	0.31± 0.02	0.56± 0.24
t	4.562	0.274	3.174	3.056	1.785	10.356	2.571
p	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

在 300 名手机成瘾的大学生中，Pearson 相关性分析显示其与抑郁、睡眠质量评分都存在相关性 ( $P<0.05$ )。见表 2。

表 2 手机成瘾与负性情绪与睡眠质量的相关性 (n=300)

指标	焦虑	抑郁	睡眠质量
r	0.655	0.598	0.701
P	0.001	0.005	0.000

在 188 例患者中，以手机成瘾评分作为因变量，以焦虑、抑郁、睡眠质量评分作为自变量，多元逐步回归分析显示，焦虑、抑郁、睡眠质量评分都为影响手机成瘾总分的重要因素 ( $P<0.05$ )。见表 3。

表 3 影响手机成瘾总分的多因素分析 (n=300)

指标	B	SE	P	OR	95%CI
焦虑评分	0.273	0.854	0.036	2.788	1.176-3.998
抑郁评分	1.382	0.653	0.011	3.811	1.892-8.996
睡眠质量评分	1.375	1.109	0.001	3.984	1.774-10.742

### 3 讨论

智能手机与人际交流娱乐，网络支付信息获取等多项功能，在人们的生活中已经难以离开，而使用智能手机的人在大学生群体中更是普及率较高而长期地使用智能手机，无论是用于生活还是学习，都有可能引起手机成瘾现象，还将针对大学生手机成瘾睡眠障碍之间的关系进行探究<sup>[3]</sup>。

关于手机成瘾与睡眠障碍的关系，首先有两种观点。第 1 种观点，对于有心理健康问题的大学生而言，通过手机可以得到更多的心理满足，也是其逃避人际交流的一种出口。第 2 种观点则是手机成瘾会帮助大学生逃离现实，生活在虚拟的世界里<sup>[4]</sup>。手机可以为提供完全的私人空间，在手机

上也会花费大多时间来逃避社会生活中的不良体验。不论是手机游戏还是通过手机来阅读网文，电视剧等等，都可以将其沉迷于自我的世界里，最终会发展为手机成瘾。而也有研究表明抑郁的人更容易发生失眠，而失眠的时候，则会以手机上网来打发时间<sup>[5]</sup>。即抑郁情绪引发失眠，失眠引起手机成瘾。反过来手机成瘾也会反作用于失眠，并由此导致情绪状态不佳，打断正常的作息习惯，情绪状态也会下降。

据调研显示，大学生有时缺乏他们过度使用手机的意识，既并没有意识到过度使用手机所带来的重大危害<sup>[6]</sup>。这不仅仅是对学习成绩的危害，也会导致睡眠障碍和抑郁症。有学者在调研中提出过度使用手机的人，抑郁症发生率较高，同时，很多学生也会伴有网瘾。此外，也有研究指出，适度地使用手机则有助于心理健康，特别是在情绪较差的时候，可以缓解其紧张感<sup>[7]</sup>。面对当下智能手机普及使用的情况，在使用手机的方式上仍然存在很多问题，为了促进大学生身心健康，我们应当重视过度使用手机问题所带来的社会问题。特别是在校大学生，其缺乏家长的直接约束。养成合理使用手机的习惯，加强身心健康教育，对其健康成长具有重要意义<sup>[8]</sup>。特别是教育部门应当做好大学生手机成瘾的干预。

我们都知道手机成瘾是指问题性的手机使用，而同学们对于手机成瘾的认知缺乏统一理解，且不认为手机成瘾会对生活带来较大影响，一种慢性、周期性的对手机使用的着迷，并由此产生了持续性需求和依赖心理。将手机成瘾，误以为是一种习以为常的生活方式，关于这种态度我们必须进行观念上的改变<sup>[9]</sup>。手机行为失控会导致生理、心理以及社会功能受到损害，并表现为持续痴迷状态。同时我们也应当分析产生手机成瘾的因素有哪些，并帮助大学生改变这一行为。从当下的心理因素上分析，包括人格特质，孤独感，冲动性，无聊倾向是会焦虑的，这些都有可能导致手机成瘾<sup>[10]</sup>。在手机网络的世界中可以更好地追求网友支持并排解消极情绪。所以我们认为，应当为在校大学生提供更多的心理辅导、丰富课余生活。对于有情绪障碍的同学进行心理课程辅导，并帮助他们积极主动地与同龄人交流。排解抑郁情绪，建立良好的人际关系，能够缓解手机成瘾，同时也有助于改善睡眠质量。

综上所述，采用大学生手机成瘾与睡眠状况，抑郁情绪，三者之间存在因果关系，由此教育部门以及家长应该针对性地开展对大学生手机成瘾的健康教育，引导大学生合理使用智能手机，改善睡眠质量和生活状态。

### 参考文献:

- [1] 陈佰锋,营夏,方璐,李凡,岳娜.某医学院校大学生智能手机成瘾与睡眠、抑郁的关系[J].赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(06):191-193.
- [2] 班梦姣,王永杰.大学生手机成瘾评分的变化轨迹与焦虑抑郁的关系[J].中国学校卫生,2020,41(07):1022-1025.
- [3] 高大鹏,张杏杏,孙延超,等.潍坊市某医学院校学生手机成瘾与孤独感及焦虑的关系[J].医学与社会,2019,32(7):95-98.
- [4] 赵晶.远离市区某高校大学生手机网络成瘾现状及其影响因素研究[D].华北理工大学,2019.
- [5] 祖静,封孟君,郝爽,等.手机依赖大学生抑制控制特点及与渴求感的关系[J].中国学校卫生,2020,41(2):247-249.
- [6] 王玉.大学生智能手机成瘾与自尊、自我同一性的关系研究[D].皖南医学院,2020.
- [7] 王东方,江雯,陈春平,等.大学生主观家庭经济地位人际适应家庭功能与手机成瘾的关系[J].中国学校卫生,2019,40(9):1425-1427.
- [8] 于增艳,刘文.智能手机使用与焦虑、抑郁和睡眠质量关系的 meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2019,33(12):938-943.
- [9] 赵显文.父母教养方式与大学生智能手机成瘾:美德与主观幸福感的序列中介作用[D].湖南师范大学,2019.
- [10] 杨柳.大学生情绪平衡、情绪调节自我效能感与智能手机成瘾的关系及干预研究[D].华中师范大学,2019.