

大学生手机成瘾干预的研究进展

张浩东¹ 吕少博¹

(1. 华北理工大学心理与精神卫生学院 河北唐山 063210)

摘要：近年来，智能手机逐渐取代了计算机、相机等电子设备。它将电话（即远程通信）的基本功能扩展到娱乐（例如，游戏和视频观看），社交网络（例如，微信和微博的社交媒体使用），财务管理（例如，网上银行），学习和工作（例如，虚拟会议）等。这使得我们对智能手机的使用更加频繁，而大学生群体在手机的过度使用上问题尤为突出。文章将通过文献分析等方法对我国大学生智能手机成瘾现状进行分析，从概念、现状和干预方式三个方面进行实证综述，为研究者进一步研究提供最新依据。

关键词：大学生；手机成瘾；干预；研究现状

中图分类号：R749.5 文献标志码：A

引言

近年来，互联网行业依然作为骨干力量推动着中国经济社会的发展。智能手机代表了 21 世纪最突出的技术进步之一。对于现代人而言，开启一天的“标志”不是起床而是睁眼玩手机。手机以其“独特的魅力”吸引着不同人群，成为当代人的生活的必需品。在手机使用的群体中，大学生群体占了很大比例。大学生群体经常需要采取网课的形式学习，再加上大学生群体自主支配时间较多，所以和工作群体相比，其手机依赖程度相对较高。

一、智能手机成瘾的概念

对于手机成瘾的概念，学术界目前暂无统一论。此概念最早是由学者 Park 根据网络成瘾概念衍生而来，其以美国心理协会关于物质成瘾的症状标准为基础，界定手机成瘾的典型症状为戒断症状、情绪改变、渴望和失控等^[1]。而学者韩登亮等则认为手机成瘾是由于某种原因滥用手机而导致手机使用者出现生理或心理上的不适^[2]。虽然学者们对于手机成瘾的定义并不相同。但从其共通性来看，手机成瘾是一种与物质成瘾相似，但又有差别的行为成瘾方式，是心理层面上对手机的依赖，因此需要从心理层面进行研究。

二、智能手机的使用现状

第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示，截至 2022 年 12 月，我国手机网民规模已高达 10.65 亿，占网民总数的 99.81%^[3]。与 2021 年 12 月相比，新增人数高达 1785 万人。有调查发现，中国大学生中智能手机成瘾的患病率为 21.3%^[4]，在一项对于中国医学生手机成瘾的研究结果显示，更是有高达 48.16% 的样本被归类为智能手机成瘾^[5]，这表明智能手机成瘾已成为中国的一项公共卫生问题。

国外的手机使用情况也不容乐观，有一项关于印度北部一家三级护理教学医院的 224 名医学生的研究发现，智能手机成瘾的患病率在女性中为 33.33%，在男性中为 46.15%^[6]。2022 年有研究调查了罗德岛青年的智能手机成瘾程度，结果发现智能手机成瘾在罗德岛的年轻人中很普遍，患病率达 34%^[7]。

三、干预方式

（一）认知行为疗法

认知行为疗法是通过纠正和改变患者适应不良认知，从而改变个人对某些事物的认识。有研究通过改变手机成瘾者的不良认知，使得患者的行为和感情发生变化。学者冯清^[8]对干预组的 10 人进行了认知行为疗法的干预，干预后的结果显示干预组的手机成瘾得分与对照组相比存在明显差异。由此可见，认知行为疗法也是干预手机成瘾的有效方法之一。

（二）正念疗法

正念疗法旨在促进对当下体验的更多关注和意识。在过去二十年中，正念疗法的随机对照试验（RCT）急剧增加。经过研究者们几十年的努力，衍生出一些基于正念理论的成熟正念训练课程。目前较成熟且应用广泛的正念疗法包括：正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）、正念减压课程

（Mindfulness-Based stressreduction, MBSR）、接纳与承诺疗法（Acceptanceand Commitment Therapy, ACT）、辩证行为疗法（Dialectical Behavior Therapy, DBT）^[9]。正念疗法的具体方法一般是采取团体辅导课程的形式。具体方法为：首先需要被试为自己选择一个注意的锚点，比如可以是一段声音，或者一个短语，或者关注身体内部比如自己的呼吸、身体感觉、运动感觉；在选择完锚点之后，需要做的只是找一个舒服的坐姿，轻闭双眼，进行简单的腹部呼吸来放松身心（一般控制在一分钟）；然后进行呼吸的调整，接下来把注意力集中。当冥想者在放松训练的过程中，头脑中可能出现一些其他的思绪、思考或者感情让冥想者的注意力出现游离，这个时候只需要把注意力放回到原来的锚点上，不用自责，不用任何评判。Nam 等^[10]通过实施每周 4 次 90 min 的正念认知团体干预后发现，该疗法不仅可以改善大学生对手机的过度使用，对其心理健康以及专注力也非常有益。

（三）运动干预

近年来，运动干预已广泛应用于解决身体问题和精神疾病，关于手机成瘾的运动干预也有许多研究。其以身体运动为内容和手段，以强身健体为目的，进行具有一定强度、频率和持续时间的体育活动。除了促进身体健康发育外，体育锻炼对心理健康的影响也不容忽视^[11]。体育锻炼的娱乐、情绪健康养育和人际功能，也可以满足大学生的心理需求^[12]，从而减少智能手机的使用频率。

（四）针灸疗法

针灸作为传统中医的一部分，已显示出其对各种疾病的有效性，包括失眠，复杂的心理问题 and 行为成瘾。有研究表明，电针和心理干预可以通过增加前额叶和前扣带皮质中的 N-乙酰天冬氨酸（NAA）和胆碱（Cho）水平来显著改善网络成瘾青少年的冲动行为。Wang 的研究结果还验证了针灸对互联网添加个体腹侧纹状体相关奖励和习惯系统功能连接的调节作用^[13]。从而可以在一定程度上减轻手机成瘾者的成瘾程度。

（五）其他干预

实际上，由于手机成瘾的成瘾机制具有复杂性，除以上介绍的干预方法之外，还有其他干预方法也有理想效果。国内学者陈红在研究中进行的阅读疗法训练，结果发现阅读疗法对大学生的手机依赖也具有积极的干预效果^[14]。由此可见，干预的方法有多种且效果普遍理想。

四、总结

智能手机成瘾又被称为手机综合征，智能手机过度使用或智能手机依赖。手机的过度使用不仅会造成头痛、耳痛、心悸、冒汗和肠胃功能失调等生理问题，还会引起心理问题，从而导致其社会功能明显受损甚至影响学业成绩^[15]。目前对于手机成瘾的治疗主要采用认知行为疗法、正念疗法、运动疗法、针灸疗法等。在今后的研究中，研究者有可能研发出更短期、有效的干预方案。

（下转第 215 页）

(上接第 207 页)

参考文献:

- [1]Park W K. The mobile phone addiction among Korean college students[J]. Korean Soc Journalism Commun Stud, 2003, 47(2): 250-281.
- [2]韩登亮, 齐志斐. 大学生手机成瘾症的心理学探析[J]. 当代青年研究, 2005(12): 34-38.
- [3]中国互联网络信息中心发布第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 国家图书馆学刊, 2023, 32(2): 39.
- [4]Long J, Liu T Q, Liao Y H, et al. Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates[J]. BMC Psychiatry, 2016, 16: 408.
- [5]Xin C, Ding N, Jiang N, et al. Exploring the connection between parental bonding and smartphone addiction in Chinese medical students[J]. BMC Psychiatry, 2022, 22(1): 1-13.
- [6]Chatterjee S, Kar S K. Smartphone Addiction and Quality of Sleep among Indian Medical Students[J]. Psychiatry, 2021, 84(2): 182-191.
- [7]Noel J K, Sammartino C J, Johnson M, et al. Smartphone Addiction and Mental Illness In Rhode Island Young Adults[J]. Rhode Island medical journal, 2023, 106(3): 35-41.
- [8]冯清. 认知行为团体辅助对大学生智能手机成瘾的干预研究[D]. 武汉:华中师范大学, 2015.
- [9]崔艳秋, 费丁家, 钱蝶蝶, 等. 正念干预对老年痴呆病人照顾者干预效果的 Meta 分析[J]. 全科护理, 2021, 19(30): 4251-4255.
- [10]Nam S A, Cho Y R, Noh S S. Fficacy of a mindfulness-based intervention for smartphone overuse, functional impairment, and mental health among undergraduate students at risk for smartphone addiction and the mediating role of self-regulation[J]. Korean J Clin Psychol, 2019, 38(1): 29-44.
- [11]Zhao Z T, Zhao S, Wang Q, et al. Effects of Physical Exercise on Mobile Phone Addiction in College Students: The Chain Mediation Effect of Psychological Resilience and Perceived Stress[J]. International journal of environmental research and public health, 2022, 19(23): 15679.
- [12]Liu Z H. Effects of physical exercise on negative emotion for university students—The mediating and moderating effects of self-efficacy and mental resilience[J]. J. Phys. Educ, 2020, 27: 102-108.
- [13]Yang H, Yang K, Zhang L, et al. Acupuncture ameliorates Mobile Phone Addiction with sleep disorders and restores salivary metabolites rhythm[J]. Frontiers in psychiatry, 2023, 14:1106100.
- [14]陈红. 阅读疗法对大学生手机依赖的干预效果研究[J]. 保健医学研究与实践, 2021, 18(3): 22-25.
- [15]陈静, 高蕾, 李天贽. 大学生手机成瘾注意偏向训练的随机对照试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(9): 6.基金项目: 河北省社会科学基金 (HB21SH015)
- 作者简介: 张浩东 (1999-), 女, 华北理工大学心理与精神卫生学院研究生
- 通讯作者: 吕少博 (1989-), 男, 博士, 华北理工大学心理与精神卫生学院讲师