

大学生问题性移动社交网络使用干预及效果评估

白晓丽¹, 姜永志^{1,2}, 金童林², 刘振会²

1. 内蒙古民族大学教育科学学院, 通辽 028000; 2. 南开大学社会心理学系

【摘要】 目的 探讨心理健康教育课对大学生问题性移动社交网络使用行为的干预效果, 为高校心理健康教育工作提供依据。**方法** 以内蒙古民族大学的学生为研究对象, 使用问题性移动社交网络使用行为筛查问卷筛选出实验组与控制组大学生各 44 名, 采用前后测实验设计, 对实验组实施心理干预, 每周 1 次, 共 8 周; 对照组不接受任何处理。采用孤独感问卷(Loneliness Scale, University of California of Los Angeles, UCLA)、多维状态无聊量表(Multidimensional State Boredom Scale, MSBS)、交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)、问题性移动社交网络使用行为评估问卷和问题性移动社交网络使用行为筛查问卷进行效果评价。**结果** 干预前实验组、对照组孤独感问卷、多维状态无聊量表、交往焦虑量表、行为评估问卷得分差异均无统计学意义。实验组干预后问题性移动社交网络使用行为检出率由 100.0% 下降到 45.8%; 实验组干预前后孤独感问卷、多维状态无聊量表、交往焦虑量表、行为评估问卷得分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05); 实验组与对照组后测时孤独感问卷、多维状态无聊量表、交往焦虑量表、行为评估问卷得分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。**结论** 心理健康教育课对大学生问题性移动社交网络使用具有较好的干预效果, 能有效改善大学生问题性移动社交网络使用行为, 降低负性情绪的影响。

【关键词】 计算机通信网络; 健康教育; 课程; 干预性研究; 学生

【中图分类号】 G 444 G 441 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)02-0253-04

Intervention and effect evaluation of mobile social media use among college students/BAI Xiaoli*, JIANG Yongzhi, JIN Tonglin, LIU Zhenhui. * School of Education Science, Inner Mongolia National University, Inner Mongolia Autonomous Region(028000), China

【Abstract】 Objective To explore the effect of mental health education on the problematic social media use among college students, and to provide the basis for college mental health education in colleges and universities. **Methods** Problematic Social Media Use was used to select 44 college students who were randomly assigned into experimental and control group. The experimental group received psychological intervention once a week for eight weeks, and the control group did not receive any intervention. Loneliness Scale, University of California of Los Angeles(UCLA), Multidimensional State Boredom Scale(MSBS), Interpersonal Anxiety Scale(IAS) were administered before and after the experiment in both of the groups. **Results** There was no significant differences between the experimental and the control group in total score of UCLA, MSBS, IAS and AQPMS. After intervention, prevalence of problematic mobile social media use in experimental group decreased from 100.0% to 45.8%. After intervention, significant differences in total score of UCLA, MSBS, IAS and AQPMS were observed in experimental group($P<0.05$), as well as between the experimental group and the control group($P<0.05$). **Conclusion** Mental health education can effectively reduce problematic mobile social media use, as well as negative emotions of college students.

【Key words】 Computer communication networks; Health education; Curriculum; Intervention studies; Students

随着移动社交网络使用的普及, 对青少年的影响越来越大, 对部分青少年的生理健康、人格发展、社交技能发展等产生了消极影响^[1]。问题性移动社交网络使用行为是青少年由于某种原因长时间和高强度使用移动社交网, 使个体的生理、心理和行为等受到

消极影响, 但尚未达到病理性或精神障碍程度的一种移动社交网络使用行为^[2]。以往研究发现, 青少年问题性移动社交网络使用行为的产生存在复杂的社会心理与行为因素和社会认知因素的影响, 其中人格因素、情绪因素和社会心理动机因素及其之间复杂的作用机制, 以及青少年对移动社交网络使用存在的注意偏向特点和渴求性认知, 也是该问题性行为产生的重要因素^[3]。该领域的预防干预研究主要由心理学和体育学等跨学科研究开展^[4-6]。

心理健康教育课程已经被各级各类学校普遍开设, 并作为提升青少年心理健康水平的重要手段, 针对性设置的心理健康教育课可以在一定程度上对青少年问题性移动社交网络使用行为进行干预。本研

【基金项目】 内蒙古社科规划项目(2017NDC135); 教育部人文社会科学研究青年基金项目(15XJC840003); 内蒙古自治区青年科技英才支持计划项目(NJYT19-B20); 内蒙古民族大学《公共心理学》教学团队资助。

【作者简介】 白晓丽(1984-), 女, 内蒙古通辽人, 硕士, 助教, 主要研究方向为社会心理学研究。

【通讯作者】 姜永志, E-mail: psy_yongzhi@126.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.02.026

究于 2017 年 9—11 月以内蒙古民族大学的大学生为研究对象开展为期 8 周(每周 1 次课)的干预研究,了解心理健康教育课在缓解大学生问题性移动社交网络使用行为中的效果。

1 对象与方法

1.1 对象 以内蒙古民族大学的学生为研究对象,以选择心理健康教育课程的大学生作为施测对象,为平衡男、女性别比例,选择文科班与理科班各 1 个,2 个班级共 300 人作为实验组样本。同时在没有选修该课程的年级随机选取文科班和理科班各 2 个(共 278 名学生),作为控制组样本。首先,向所有被试发放“青少年问题性移动社交网络使用筛查问卷”,进行问题性移动社交网络使用行为的筛查,实验组样本共筛查出肯定回答 8 个题目以上的学生 47 名,其中男生 22 名,女生 25 名,为平衡性别和学科差异最后确定 22 名男生和 22 名女生共 44 名作为实验组研究对象,平均年龄(20.12 ± 2.35)岁。控制组样本共筛查出肯定回答 8 个题目以上的学生 49 名,其中男生 24 名,女生 25 名,为平衡性别、学科差异以及 2 组人数,最后确定 22 名男生和 22 名女生共 44 名作为控制组研究对象,平均年龄(19.85 ± 2.08)岁。所有研究对象自愿参与研究并承诺积极配合实验,研究得到内蒙古民族大学伦理委员会的知情同意。

1.2 工具

1.2.1 青少年问题性移动社交网络使用行为评估问卷 采用姜永志^[7]编制的“青少年问题性移动社交网络使用行为评估问卷”,由 20 个题目构成,包括生理损伤、黏性增加、认知失败、错失焦虑和负罪感 5 个维度。问卷使用李克特 5 级计分(1 代表完全不符合~5 代表完全符合),总分越高表明青少年问题性移动社交网络使用倾向越严重,各维度分越高表明青少年在问题性移动社交网络使用某方面倾向较为严重。总问卷的内部一致性信度系数为 0.91,各维度的内部一致性信度系数在 0.66~0.91 之间。

1.2.2 青少年问题性移动社交网络使用行为筛查问卷 采用姜永志^[8]编制的“青少年问题性移动社交网络使用行为筛查问卷”,由 12 个题目构成。问卷涵盖青少年使用移动社交网络过程中出现的身心反应和行为反应 2 个方面。问卷采用 0,1 的 2 点计分法:被试对某个题目持肯定选择计 1 分,持否定选择计 0 分。被试对 12 个题目持肯定选择的数量 ≥ 8 个,可被初步认定为具有问题性移动社交网络使用行为。问卷内部一致性信度系数为 0.81。

1.2.3 孤独感问卷 采用 Russell 等编制的“UCLA 孤独量表”(第 3 版),由 20 个题目组成(11 个正向计分题目和 9 个反向计分题目),量表采用李克特 4 级计分(1 代表完全不符合~4 代表完全符合),量表属于单

维量表,得分越高表明个体的孤独感水平越高^[9]。本研究中量表的内部一致性信度系数为 0.90。

1.2.4 多维状态无聊量表 采用 Fahlman 编制、刘勇等^[10]修订的“多维状态无聊量表中文版”,修订后的量表共有 24 个题目,包含注意缺乏、时间知觉、低唤醒、高唤醒和缺乏投入 5 个维度。量表使用李克特 5 级计分(1 代表完全不符合~5 代表完全符合),维度得分越高表明个体在某方面的无聊倾向越凸显,总分得分越高表明无聊倾向越凸显。本研究量表的内部一致性信度系数为 0.91。

1.2.5 交往焦虑量表 采用 Leary 编制的“交往焦虑量表”,量表由彭纯子等^[11]于 2004 年修订,量表由 15 个项目构成,主要用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向。量表使用李克特 5 级计分(1 代表完全不符合~5 代表完全符合),属于单维量表,得分越高代表个体主观体验到的交往焦虑水平越高。本研究中量表的内部一致性信度系数为 0.87。

1.3 干预方法 采用实验组控制组前测后测实验设计,实验组被试用 8 周时间学习心理健康教育课的内容,控制组不学习相关的心理健康教育课内容,比较实验组前测后测得分和实验组控制组后测得分。

心理健康教育课实验干预共 8 周,每周 1 次课共 8 次课,每次课 2 学时共 90 min。所有参加研究的大学生均事先接受“青少年问题性移动社交网络使用行为评估问卷”“孤独感问卷”“多维状态无聊量表”和“交往焦虑量表”的测量;课程结束后再使用上述量表进行复测,同时实验组还需要再次接受“青少年问题性移动社交网络使用行为筛查问卷”的测量。

根据课程安排共设置 8 个相关主题:(1)社会适应与心理健康;(2)自我意识与心理健康;(3)情绪管理与心理健康;(4)压力应对与心理健康;(5)人际关系与心理健康;(6)人格培育与心理健康;(7)意志品质与心理健康;(8)网络生活与心理健康。8 个主题涵盖了人格教育、情绪管理、人际关系、自我控制与意志品质和网络心理健康,且均为前期研究中得出对移动社交网络使用产生影响的重要因素,围绕以上因素设计课程能针对性地开展教育引导。

1.4 统计学处理 采用 SPSS 18.0 软件处理相关统计数据。计量数据用均数 $\pm$ 标准差表示,组间比较采用 t 检验,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 实验组控制组同质性分析 实验前对实验组与控制组被试进行配对样本 t 检验,结果发现,2 组在问题性移动社交网络使用行为、孤独感、无聊倾向和交往焦虑等问卷总分上差异均无统计学意义(P 值均 > 0.05),见表 1。

2.2 实验组课程学习前后问卷性移动社交网络使用

行为检出率比较 实验组在进行 8 周的心理健康课学习后,被试的问题性移动社交网络使用行为检出率上比干预前明显下降,由最初的 100.0%降到 52.27%。

2.3 实验组各变量前测后测比较 对实验组和控制组各变量得分进行前测后测配对样本 t 检验,结果发现,问题性移动社交网络使用行为、孤独感、无聊倾向和交往焦虑等问卷前测后测得分差异均有统计学意义

(t 值分别为 5.87, 4.34, 8.31, 7.25, P 值均 <0.05),且后测得分均值均低于前测。见表 1。

2.4 实验组控制组后测比较 对实验组控制组后测分数进行 t 检验,结果发现,实验组与控制组在问题性移动社交网络使用行为、孤独感、无聊倾向和交往焦虑等问卷得分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),且实验组均值低于控制组。见表 1。

表 1 实验前后实验组控制组各变量得分比较 ($\bar{x} \pm s$)

实验前后	组别	人数	统计值	问题性移动社交网络使用行为	孤独感	无聊倾向	交往焦虑
实验前	实验组	44		2.92±0.88	2.67±0.78	3.63±0.80	3.15±1.07
	控制组	44		2.88±0.94	2.88±0.67	3.24±0.92	2.98±1.19
			t 值	0.34	-0.64	1.24	0.75
			P 值	0.58	0.36	0.09	0.32
实验后	实验组	44		2.35±0.79 **	2.24±0.77 **	2.74±0.85 **	2.64±1.01 **
	控制组	44		2.90±0.90	2.79±0.82	3.17±0.89	3.02±1.04
			t 值	-5.12	-5.22	-4.41	-5.12
			P 值	0.00	0.00	0.00	0.00

注:与实验前比较, ** $P<0.01$ 。

3 讨论

干预研究表明,在进行了 8 周的心理健康课程后,被试对移动社交网络的依赖程度降低,与该问题性行为密切相关的负性情绪也得到缓解。基于问题性移动社交网络使用行为影响因素基础设置的心理健康教育课程,对缓解个体的问题性移动社交网络使用行为具有积极作用。但是,本研究在数据分析中未能对干预组与对照组干预后的差异进行进一步检验,也可能对研究结果的信度造成部分影响。从整体来看,心理健康教育课对降低大学生问题性移动社交网络使用所具有的积极效果,能够成为一种有效干预手段。问题性移动社交网络使用行为具有年轻化趋势,大学生是该问题性行为的高危人群,心理健康教育课作为一种常态化开设的学校课程,在课程设置和主题内容选择上,应综合考虑对大学生问题性移动社交网络使用行为产生影响的诸多因素,如人格特质、情绪因素和社会心理动机因素,在潜移默化的心理健康教育中,提高大学生的自我意识水平、情绪管理能力、自我控制能力和积极人格塑造能力。

随着大学生群体对基于智能手机的社交 APP 依赖程度的增加,对大学生生理发展和心理行为的消极影响日益凸显,使家长、学校和社会也倍受困扰。当人们在努力寻求如何缓解大学生对移动社交网络等数字媒体过度依赖之时,却常忽略学校教育中心理健康教育所应发挥的作用^[12]。在多数人眼中,学校心理健康教育课作为一种发展性的心理教育活动,能够预防大学生群体中潜在的心理问题,并能够提升心理健康水平。但从前期研究可以看出,心理健康教育课程体系中的多数主题都与大学生移动社交网络使用相关,具有负性情绪、自我控制水平低和意志水平较差、

在现实生活中社会交往存在障碍的大学生也更倾向过度使用移动社交网络^[13-15]。由此可见,在大学生学习的不同学段,合理设置心理健康教育课程内容,使用适宜的教学方式进行讲授,能够在不同阶段和水平上潜移默化地降低大学生过度使用移动社交网络的概率。

心理健康教育课程由于开设的大众化和普遍化,也成为了最为便捷和高效的干预方式。但是需要注意的是,心理健康教育课在大学生问题性移动社交网络使用行为的教育干预过程中,仍需要在每个主题中渗透移动社交网络使用的相关内容,如在情绪管理的讲授中,举例与讨论分享可使用问题性移动社交网络使用或智能手机成瘾的事例;在自我控制与意志品质的讲授中,则可以举例如何控制每天使用智能手机或者移动社交网络 APP 的时间和强度。通过在每一个主题中不断渗透相关的内容,才可以使整个心理健康教育课围绕着移动社交网络的使用及其控制展开。

4 参考文献

- [1] BERANUY M, OBERST U, CARBONELL X, et al. Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence [J]. Comp Hum Behav, 2009, 25 (5): 1182-1187.
- [2] 姜永志, 白晓丽, 阿拉坦巴根, 等. 青少年问题性社交网络使用 [J]. 心理科学进展, 2016, 24(9): 1435-1447.
- [3] BILLIEUX J, MAURAGE P, LOPEZ-FERNANDEZ, et al. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research [J]. Curr Addict Rep, 2015, 2(2): 156-162.
- [4] 张晓旭, 朱海雪. 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12(3): 391-394.

(下转第 258 页)

间、视屏时间和体育锻炼时间对视力不良率的影响无统计学意义,可能与变量赋值不合理、学生对时间的估计不准确有关。

在 Garner 等^[17]的研究中,来自同一祖先的尼泊尔夏尔巴人和藏族有着显著的视力不良率的差异,可能与生活方式不同有关。现今我国藏族学生除了学习汉族学生的所有课程以外,还要学习藏语。为与汉族学生竞争更优的教育资源,往往学习压力更大,用眼时间更长。因此,呼吁学校关注学生视力,尤其是女生视力,坚持做好“两操一课”(课间操、眼保健操和课外活动课)^[18]、组织开展好运动会等体育活动,合理布置家庭作业,提供达标的教室课桌椅、照明等条件^[19];家庭中父母要起到健康教育和监督责任,帮助学生养成良好的用眼卫生习惯,不过多地安排补课学习等任务,平衡营养膳食,鼓励多吃富含维生素 B 的食物。

4 参考文献

- [1] CHEN M, WU A, ZHANG L, et al. The increasing prevalence of myopia and high myopia among high school students in Fenghua city, eastern China: a 15-year population-based survey [J]. *BMC Ophthalmol*, 2018, 18: 159.
- [2] LI Y, LIU J, QI P. The increasing prevalence of myopia in junior high school students in the Haidian District of Beijing, China: a 10-year population-based survey [J]. *BMC Ophthalmol*, 2017, 17: 88.
- [3] GOLDSCHMIDT E, JACOBSEN N. Genetic and environmental effects on myopia development and progression [J]. *Eye*, 2014, 28(2): 126-133.
- [4] 杨乐欣. 甘肃省甘南藏族自治州舟曲县汉族及藏族学龄儿童视力情况的流行病学调查 [D]. 兰州: 兰州大学, 2013.
- [5] MA Y, LIN S, ZHU J, et al. Different patterns of myopia prevalence and progression between internal migrant and local resident school children in Shanghai, China: a 2-year cohort study [J]. *BMC Ophthalmol*, 2018, 18: 53.

- [6] 魏正东, 郭青, 达瓦次仁. 拉萨地区藏、汉族学生视力的调查分析 [J]. *学校卫生*, 1985, 6(3): 21.
- [7] 樊学惠, 谢慎威. 西藏日喀则地区 2360 名 18 岁藏族学生体质调查研究 [J]. *重庆医学*, 2015, 44(33): 4697-4699.
- [8] 中国学生体质与健康研究组. 2014 年中国学生体质与健康调研报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2016: 22-23.
- [9] 中共中央国务院. 关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见 [EB/OL]. [2007-05-07]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm.
- [10] 张子龙, 马军, 付连国, 等. 中国 2010 年中小学生体质健康状况分析 [J]. *中国学校卫生*, 2013, 34(2): 142-146.
- [11] 董彦会, 刘慧彬, 王政和, 等. 2005-2014 年中国 7~18 岁儿童青少年近视流行状况与变化趋势 [J]. *中华预防医学杂志*, 2017, 51(4): 285-289.
- [12] 中国学生体质与健康研究组. 2010 年中国学生体质与健康调研报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012: 794-795.
- [13] 中国学生体质与健康研究组. 2005 年中国学生体质与健康调研报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2007: 771.
- [14] 张月琴, 谢影. 12415 例藏、回、汉族学生视力与色觉检查对比 [J]. *中国实用眼科杂志*, 2006(4): 438-439.
- [15] 张永华, 宁文华. 甘南州州属中小学生视力低下现状调查分析 [J]. *卫生职业教育*, 2009, 27(6): 117.
- [16] GUO L, YANG J, MAI J, et al. Prevalence and associated factors of myopia among primary and middle school-aged students: a school-based study in Guangzhou [J]. *Eye*, 2016, 30(6): 796-804.
- [17] GARNER L F, OWENS H, KINNAR R F, et al. Prevalence of myopia in Sherpa and Tibetan children in Nepal [J]. *Optom Vis Sci*, 1999, 76(5): 282-285.
- [18] 吴寿青, 巴元森, 康玉琴, 等. 2008-2009 年天祝藏族自治县中小学生视力低下调查结果 [J]. *职业与健康*, 2011, 27(23): 2783-2784.
- [19] 林丹丹. 上海市中小学生视力健康与光照环境的分析研究 [D]. 上海: 同济大学, 2008.

收稿日期: 2018-10-13; 修回日期: 2018-12-04

(上接第 255 页)

- [5] 冀嘉嘉, 吴燕, 田学红. 大学生手机依赖和学业拖延、主观幸福感的关系 [J]. *杭州师范大学学报(自然科学版)*, 2014, 13(5): 482-487.
- [6] 葛仁锴, 钟小妹, 陈荣. 运动干预对大学生手机依赖影响的研究 [J]. *现代预防医学*, 2015, 42(21): 3919-3921.
- [7] 姜永志. 青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷编制 [J]. *心理技术与应用*, 2018, 6(10): 613-621.
- [8] 姜永志. 青少年问题性移动社交网络使用行为研究 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2018.
- [9] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册: 增订版 [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [10] 刘勇, 陈健芷, 姜梦, 等. 多维状态无聊量表中文版在中国大学生中的应用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(4): 540, 558-561.
- [11] 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学

- 生中的适用性 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2004, 18(1): 39-41.
- [12] 牛露颖, 黄海, 郭兰. 大学生主观幸福感与冲动性对手机依赖的影响及其交互作用 [J]. *中国学校卫生*, 2018, 39(8): 1259-1261.
- [13] LOU L L, YAN Z, NICKERSON, et al. An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first year college students [J]. *J Educ Comput Res*, 2012, 46(1): 105-117.
- [14] MASUR P K, REINECKE L, ZIEGELE M, et al. The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook [J]. *Comp Hum Behav*, 2014, 39(C): 376-386.
- [15] LEE Y K, CHANG C T, LIN Y, et al. The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress [J]. *Comp Hum Behav*, 2014, 31(31): 373-383.

收稿日期: 2018-10-02; 修回日期: 2018-11-21