

大学生智能手机成瘾倾向影响因素调查

章群¹, 龚俊², 李艳², 章雪颖², 史碧君¹

1. 浙江省宁波市疾病预防控制中心, 315010; 2. 宁波大红鹰学院

【摘要】 目的 了解大学生智能手机成瘾倾向与性格倾向、精神状态和外环境因素的联系, 为针对大学生手机成瘾干预措施的制定提供参考。方法 采用大学生智能手机成瘾量表(SAS-C)、艾森克人格量表(EPQ)、情绪自评量表(SAS、SDS)以及自编的大学生手机成瘾倾向影响因素调查表, 对 901 名不同专业和年级的宁波某高校大学生进行调查。结果 智能手机成瘾群体占 14.5%, 成瘾倾向群体占 36.5%。多元线性回归分析显示, 手机成瘾影响因素有神经质、人生态度与追求、内外向和非 IT 娱乐休闲活动(标准化回归系数分别为 0.530, 0.209, -0.187, 0.161, P 值均 <0.05)。SAS-C 得分与 E 量表得分呈负相关($r=-0.412, P<0.05$), 与 N 量表得分呈正相关($r=0.449, P<0.05$), 性格内向群体积极参与非 IT 娱乐休闲活动仅占 9.6%, 神经质高分群体中人生态度与追求弱化或缺失的占 51.9%。结论 智能手机是大学生压力与情感释放的一种媒介, 但单一的压力和情绪宣泄途径易致过分依赖而成瘾。

【关键词】 便携式电话; 行为, 成瘾; 因素分析, 统计学; 学生

【中图分类号】 B 848.3 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)01-0142-03

随着智能手机的普及和功能的日趋强大, 手机在人们生活、工作和学习中占据越来越重要的地位。手机在给人们带来便利的同时, 也带来了新的问题: 手机成瘾症。手机成瘾症是一种个体因使用手机行为失控, 导致生理、心理与社会功能明显受损的痴迷状态^[1]。大学生是使用智能手机的主体人群之一, 若长期沉溺于智能手机带来的感官体验, 将对个人的成长和身心健康带来很大影响。因此, 研究组从性格、精神状态和外环境因素 3 个方面调查和分析大学生手机成瘾倾向的影响因素, 为后期开展针对性的健康宣教提供参考依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2015 年 2—6 月, 采用分层整群抽样的方法, 以宁波市某高校专业和年级作为分层的依据。按照学生在不同专业和年级的人数比例确定每一层的人数, 再按照学生学号在每一层随机抽取相应的人数, 共抽取文理科不同专业大一至大四学生共 985 名进行问卷调查。回收有效问卷 901 份, 有效率 91.5%。其中男生 495 名, 女生 406 名; 文科生 413 名, 理科生 488 名。

1.2 问卷调查 大学生智能手机成瘾量表(SAS-C)^[2]判定是否存在手机成瘾倾向, 艾森克人格量表

(EPQ)^[3]、情绪自评量表(SAS, SDS)^[4-5]和自编的大学生智能手机成瘾倾向影响因素调查表作为性格倾向、精神状态和外环境因素等内外在因素的筛选工具。大学生智能手机成瘾量表(SAS-C)采用 5 级计分法进行评分, SAS-C 项目得分 ≥ 77 分为确定“SAS-C 群体”(即智能手机成瘾), 66~76 分为“SAS-C 边缘群体”(即具有智能手机成瘾倾向); ≤ 65 分者界定为“SAS-C 正常群体”。艾森克人格量表(EPQ)包括 E 量表(内外向)、N 量表(神经质)、P 量表(精神质)和 L 量表(掩饰性), 计算各量表的原始分后标化得标准分。情绪自评量表(SAS, SDS)各 20 个条目, 4 级评分后粗分标化。大学生智能手机成瘾倾向影响因素调查表内部一致性系数为 0.951, 包括一般资料和影响因素; 影响因素部分包括流行示范效应(包括虚拟交际趋势、流行追逐和亲友行为示范 3 个问题), 失落、挫折等情感迁移(包括家庭和谐程度、情感挫折和人际关系与虚拟交际反差 3 个问题), 心理需求的获取与满足(包括虚拟世界成就感体现和娱乐、爱好需要 2 个问题), 人生态度与追求(包括人生观、价值观和理想 3 个问题), 非 IT 娱乐休闲活动(包括休闲体育运动、文艺娱乐、业余爱好 3 个问题)。所有问题按照 5 级计分后, 对不同影响因素得分进行标化, 满分为 10 分; 按照 P_{25} 和 P_{75} 的得分将结果分为显著、一般和很少 3 个等级。通过 ASP.net 编程制作网页问卷后直接发送至抽中学号学生的邮箱。

1.3 质量控制与统计分析 对班级辅导员进行统一培训后, 由辅导员直接指导和督促学生进行问卷填

【作者简介】 章群(1979—), 男, 安徽黄山人, 硕士, 主管医师, 主要研究方向为卫生监测。

写,网页问卷程序编制过程中,设置了逻辑自校程序和未完成问卷无法提交功能,有逻辑错误的问卷直接判定为不合格问卷。艾森克人格量表 L 量表得分 >60 分视为无效问卷。数据后台导出后,剔除逻辑校验不合格问卷和非智能手机用户问卷。数据转换后导入 SPSS 16.0 进行方差分析、t 检验,线性趋势检验和多元线性回归分析,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 手机成瘾一般情况 901 份有效问卷中,14.5% 为 SAS-C 群体,平均日手机使用时间为 (5.6 ± 1.9) h; 37.5% 为 SAS-C 边缘群体,平均日手机使用时间为 (3.7 ± 1.6) h; 49.0% 为 SAS-C 正常群体,平均日手机使用时间为 (1.6 ± 0.9) h。在智能手机首要功能选择上,日常通话占 35.6%,虚拟交际占 18.5%,网络游戏等娱

乐放松占 17.6%,新闻等信息获取占 10.0%,辅助学习占 5.4%,其他占 12.7%。不同性别、不同学科和不同价位智能手机的调查对象智能手机成瘾倾向差异均有统计学意义(χ^2 值分别为 7.53, 7.08, 6.70, P 值均 < 0.05); 不同生源地、不同年级、经济情况及学习成绩的学生手机成瘾倾向差异均无统计学意义(P 值均 > 0.05)。

2.2 人格倾向、焦虑和抑郁情况与大学生智能手机成瘾的关系 方差分析显示, E 量表、N 量表和焦虑自评量表得分在不同 SAS-C 状态大学生群体中差异有统计学意义,见表 1。SAS-C 得分与 E 量表得分呈负相关($r = -0.412, P < 0.05$),与 N 量表得分呈正相关($r = 0.449, P < 0.05$),与 SAS 评分呈正相关($r = 0.427, P < 0.05$)。

表 1 不同 SAS-C 状态大学生人格量表和情绪自评量表评分比较($\bar{x} \pm s$)

SAS-C 状态	人数	内外向	神经质	精神质	焦虑自评量表	抑郁自评量表
成瘾	175	52.83±11.05	52.61±9.29	44.76±9.89	44.67±10.11	45.28±9.77
边缘	320	54.01±8.08	49.09±7.84	43.64±9.64	42.98±9.84	44.97±9.91
正常	406	56.78±8.53	46.78±8.28	43.03±8.99	40.12±8.76	44.09±9.01
F 值		3.795	4.416	2.232	4.291	2.181
P 值		0.024	0.014	0.112	0.016	0.118

2.3 大学生其他内外因素与智能手机成瘾的关联性 线性趋势检验分析显示,大学生流行示范效应和心理需求的获取与满足与智能手机成瘾正相关,而人生理

念与追求和非 IT 娱乐休闲活动与智能手机成瘾负相关,见表 2。

表 2 影响大学生不同智能手机成瘾程度单因素分析

因素		SAS-C 成瘾程度			$\chi^2_{趋势}$ 值	P 值
		成瘾	边缘	正常		
流行示范效应	显著	81(25.31)	99(30.94)	140(43.75)	17.110	<0.05
	一般	55(17.79)	104(33.66)	150(48.54)		
	很少	40(14.71)	117(43.01)	115(42.28)		
失落、挫折等情感迁移	显著	70(23.03)	101(33.22)	133(43.75)	7.147	>0.05
	一般	52(15.16)	130(37.90)	161(46.94)		
	很少	54(21.26)	89(35.04)	111(43.70)		
心理需求的获取与满足	显著	77(25.08)	99(32.25)	131(42.67)	10.350	<0.05
	一般	50(14.84)	128(37.98)	159(47.18)		
	很少	49(19.07)	93(36.19)	115(44.75)		
人生理念与追求	树立正确理念	89(28.62)	93(29.90)	129(41.48)	29.517	<0.05
	一般	52(16.67)	109(34.94)	151(48.40)		
	理念缺失	35(12.59)	118(42.45)	125(44.96)		
非 IT 娱乐休闲活动	经常	52(17.81)	109(37.33)	131(44.86)	17.814	<0.05
	一般	40(13.65)	106(36.18)	147(50.17)		
	很少	84(26.58)	105(33.23)	127(40.19)		

注:()内数字为构成比/%。

2.4 大学生智能手机成瘾相关影响因素的线性回归分析 以 SAS-C 项目得分作为应变量,以单因素分析中有统计学意义的变量作为自变量进行多元线性回归分析。因选入多元线性回归方程的危险因素相互之间可能存在共线性关系,因此采用逐步回归方式建立多元线性回归方程。入选变量 $\alpha = 0.05$,剔除变量 β

$= 0.10$,从标准化偏回归系数上看,所有有统计学意义的手机成瘾影响因素由大到小依次是 N 量表得分(神经质)、人生理念与追求、E 量表得分(内外向)和非 IT 娱乐休闲活动,见表 3。进一步分析发现,E 量表和 N 量表得分与手机成瘾外在影响因素上存在一定联系,不同的非 IT 娱乐休闲活动参与度在 E 量表得分上差

具有统计学意义($F=5.074, P=0.000$), E 量表低分群体(标准分 <50)^[3]中经常参加非 IT 娱乐休闲活动的仅占 9.6%;不同人生理念与追求在 N 量表得分上差异有统计学意义($F=4.712, P=0.008$), N 量表高分群体(标准分 >50)^[3]中人生理念与追求弱化或缺失(标准分 <5)者占 51.9%。

表 3 大学生智能手机成瘾影响因素的多元线性回归分析($n=901$)

常数和自变量	偏回归系数	标准误	标准化回归系数	t 值	P 值
常数项	16.868	1.291		22.978	0.000
神经质	1.681	0.216	0.530	9.979	0.000
人生理念与追求	1.112	0.104	0.209	6.774	0.008
内外向	-0.977	0.093	-0.187	-2.887	0.016
非 IT 娱乐休闲活动	0.826	0.081	0.161	2.037	0.026

3 讨论

目前国内相关研究主要从人格特征、社会支持、生活事件等多方面分析大学生手机成瘾的相关因素。刘勇等^[6]和黄海等^[7]通过大五人格量表分析了人格特质与手机成瘾的关系,提示外向性和神经质对手机成瘾有直接的正向作用,大学生人格特征与手机依赖关系密切,是影响手机依赖的重要变量。杜刚等^[8]的研究提示大学生手机成瘾倾向与生活事件有关,与社会支持关系较弱。谢其利等^[9]的研究提示羞怯可能会增加大学生的手机成瘾倾向,自尊在大学生羞怯与手机成瘾倾向之间的中介作用成立。Chiu 等^[10]将手机成瘾与网络成瘾相联系,提出手机成瘾和网络成瘾呈正相关。本次调查结果显示, E 量表低分特征和 N 量表高分特征是大学生智能手机的成瘾因素,而树立正确的人生理念与追求和多参与非 IT 娱乐休闲活动是有效预防智能手机成瘾的保护因素。深入分析提示,人格、情绪和外在选择因素可能存在一定程度的交互影响。艾森格人格量表 E 量表低分特征人群主要表现为人格内向、离群、不善与人交际,故娱乐休闲活动参与度不高。但内向特征不代表无内心活动,不需要压力与情感的释放与宣泄。N 量表高分特征人群表现为焦虑、紧张、担忧、郁郁不乐、忧心忡忡、情绪起伏较大。无明确人生追求和理想的大学生群体因精神空虚而滋生负性情绪,从而表现为焦虑、担忧情绪波动等 N 量表高分特征。这两种人格特征的大学生群体或因交际与社会活动的单一化,或因情绪的波动起伏,均需要通过某种途径宣泄情感和压力,于是智能手机成为其压力和情感释放的有效途径。智能手机能提供虚拟交际、网络游戏等一系列娱乐功能,能在一定程度上释放使用者的紧张情绪。但情绪释放途径单一,无法完全消除压力负担所带来的心理障碍,导致焦虑、紧张、担忧情绪的累积,进而形成智能

手机成瘾和依赖的恶性循环。本次调查提示户外娱乐活动、线下人际交流是多途径释放压力与情绪的有效方法,而树立正确的人生观、价值观和明确的人生理想,是消除空虚心态,避免紧张、焦虑等不良心态滋生的有效措施。随着压力与情绪的彻底释放,焦虑、担忧、紧张等情绪也会减少,从而心情愉悦,有效避免手机成瘾的状态。因此,引导手机成瘾的大学生群体参与多途径的业余活动,树立正确的人生观、价值观和理想信念,才能从根本上消除手机成瘾状态,进而消除不良心态和过度的心理负担。

综上所述,大学生手机成瘾并非单纯的兴趣或诱惑所致,人格特征、人生追求等因素导致压力和情绪的慢慢蓄积,而压力和情绪释放的不彻底是手机成瘾的根本原因,提供多途径的情感与压力宣泄通道,引导大学生树立正确的人生理念是从根本上消除手机成瘾的有效措施。本调查尚有不足之处,智能手机成瘾和网络依赖等其他依赖现象有共通之处,部分学生可能存在其他依赖倾向而分散了对手机的依赖,黄海等^[11]的研究提示大学生手机依赖程度高于网络依赖,并存在两种依赖共病现象。本研究未考虑其他依赖倾向导致手机成瘾程度下降的可能,在今后的研究中需进一步分析关联因素对结果的影响。

4 参考文献

- [1] 师建国.手机成瘾综合征[J].临床精神医学杂志,2009,19(2):138-139.
- [2] 苏双,潘婷婷,刘勤学,等.大学生智能手机成瘾量表的初步编制[J].中国心理卫生杂志,2014,28(5):392-397.
- [3] 龚耀先.修订艾森克人格特征问卷手册[M].长沙:湖南医学院出版社,1993:31.
- [4] 舒良.焦虑自评量表[J].中国心理卫生杂志,1993,7(增刊):202-204.
- [5] 吴文源.抑郁自评量表[J].中国行为医学科学,2001,10(特刊):131-132.
- [6] 刘勇,陈健芷,赵建芳.哈尔滨大学生人格特质与手机使用及成瘾行为的关系[J].中国学校卫生,2014,35(7):995-997.
- [7] 黄海,余莉,郭诗卉.大学生手机依赖与大五人格的关系[J].中国学校卫生,2013,34(4):414-416.
- [8] 杜刚,徐莹,赵馨,等.大学生手机成瘾倾向与生活事件、社会支持的关系[J].中国健康心理学杂志,2014,22(12):1896-1899.
- [9] 谢其利,宛蓉,张睿.大学生羞怯、自尊与手机成瘾倾向的关系[J].贵州师范学院学报,2015,31(4):62-64.
- [10] CHIU SI, HONG FY, CHIU SL. An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan[J]. ISRN Addict, 2013, doi:10.1155/2013/360607.
- [11] 黄海,侯建湘,余莉,等.大学生网络和手机依赖及其与心理健康状况的相关性[J].中国学校卫生,2014,35(11):1654-1659.