

朝鲜族大学生手机成瘾倾向及影响因素分析

迟宝华¹, 沈爱花²

1. 长春财经学院军事体育教研部, 吉林 130122; 2. 延边大学

【摘要】 目的 了解朝鲜族大学生手机成瘾倾向状况及影响因素, 为少数民族大学生身心健康成长提供理论支持。**方法** 对随机抽取的延边大学、吉林大学、东北师范大学、长春大学 968 名朝鲜族大学生采用自编调查问卷、大学生智能手机成瘾量表(SAS-C)、艾森克人格量表(EPQ)、焦虑抑郁自评量表(SAS, SDS)等进行问卷调查。**结果** 有 46.59% 的朝鲜族大学生为(SAS-C)测试正常人群, 有 34.92% 为手机成瘾倾向群体, 有 18.49% 为手机成瘾群体。在使用手机的功能上, 以通话交流为首要功能的占 36.47%, 以网络聊天为首要功能的占 21.46%, 以娱乐放松为首要功能的占 17.72%, 以新闻浏览为首要功能的占 11.21%, 以其他使用为首要功能的占 7.78%, 以帮助学习为首要功能的占 5.36%。朝鲜族手机成瘾大学生的 EPQ-E 得分为(52.84±11.06)分, 手机成瘾倾向大学生得分为(54.02±8.09)分, 正常人群为(56.79±8.54)分, 差异有统计学意义($F=16.29, P<0.05$); 在 EPQ-N 和焦虑自评量表得分方面, 差异有统计学意义(F 值分别为 32.01, 17.88, P 值均 <0.05)。SAS-C 与 EPQ-E 得分呈负相关, 与 EPQ-N 和焦虑自评量表得分均呈正相关(r 值分别为 0.46, 0.45, 0.43, P 值均 <0.05)。**结论** 朝鲜族大学生手机成瘾有关心理影响因素与人格、情绪因素相关。提供有效的心理压力疏通和情绪宣泄渠道, 并树立正确的人生价值观等是降低朝鲜族大学生手机成瘾人数比例的重要途径。

【关键词】 便携式电话; 行为; 成瘾; 精神卫生; 回归分析; 学生; 少数民族

【中图分类号】 G 444 G 647 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)05-0759-04

随着社会信息化程度的提高, 手机已经成为人们生活中必不可少的交流工具之一^[1]。工信部调查显示, 我国手机用户高达 13.06 亿, 手机普及率为 95.5%^[2]。同时中国互联网网络信息中心(China Internet Network Information Center, CNNIC)发布的第 37 次互联网发展报告显示, 当前我国网民规模达 6.88 亿, 互联网普及率为 50.3%, 其中手机网民规模为 6.20 亿, 占整体网民的 90.1%, 且仍在不断增高, 手机已成为拉动我国网民规模上升的主要因素^[3]。互联网及手机的发展给人们的生活带来方便同时, 也带来当前我国大学生手机成瘾状况严重的现象, 成为威胁大学生身心健康的主要因素之一^[4]。手机成瘾指因不能自我控制的过度使用手机而导致的身心健康受到严重影响的痴迷状态^[5]。本研究以朝鲜族 968 名大学生为研究对象, 从外部环境、性格和精神方面分析手机成瘾倾向的影响因素, 为少数民族大学生身心健康成长提供理论支持。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2017 年 5—6 月以延边大学、吉林大学、东北师范大学、长春大学为调查点, 每所学校每个

年级各随机抽取 2 个教学班级, 班级内全部朝鲜族大学生作为调查对象, 共抽取 32 个班级的 1 004 名朝鲜族大学生, 调查后收回有效问卷 968 份, 有效回收率为 96.41%。其中男生 586 名, 女生 382 名; 大一年级学生 292 名, 大二年级 267 名, 大三年级 286 名, 大四年级 123 名。平均年龄为(21.43±1.64)岁。调查得到长春财经学院伦理委员会审批。

1.2 方法

1.2.1 大学生智能手机成瘾量表(SAS-C) 由苏双等^[6]于 2014 年编制, 量表共由 22 个条目 6 个因子(戒断行为、社交安抚、APP 使用、APP 更新、突显行为、消极影响)组成。每个条目采用 5 级评分, 分别计 1~5 分, 即非常不符合至非常符合, ≤ 65 分为正常, 66~76 分为手机成瘾倾向, ≥ 77 分为手机成瘾。该量表的 Cronbach α 系数为 0.88, 重测信度为 0.93。

1.2.2 艾森克人格量表(EPQ)^[7] 由 85 个条目组成, 分为 4 个分量表, 分别为内外向性(E)量表共 21 个条目, 主要测试外显或内隐倾向; 神经质(N)量表共 24 个条目, 主要测试神经或情绪的稳定性; 精神质(P)量表共 20 个条目, 主要测试倔强或精神特质; 效度量表(L)量表共 20 个条目, 主要测试掩饰或防卫。测试者根据条目回答是或否, 测试后首先计算各个量表的原始分数, 再根据原始分数转化为标准分。量表的 Cronbach α 系数为 0.83。

1.2.3 焦虑抑郁自评量表(SAS, SDS)^[8-9] 由 Zung 等编制。焦虑自评量表(SAS)由 20 个条目组成, 每个

【作者简介】 迟宝华(1985—), 男, 吉林人, 大学本科, 讲师, 主要研究方向为体育教学及训练。

【通讯作者】 沈爱花, E-mail: cibaohua_85@163.com

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.05.031

条目采用 1~4 级评分,即很少有时间至全部时间都有,临界值 50 分,得分越高表示焦虑程度越重,该量表的 Cronbach α 系数为 0.84。抑郁自评量表(SDS)共由 20 个条目组成,每个条目采用 1~4 级评分,各条目得分总和乘以 1.25 后得到总分,总分为 50~62 分即判定为轻度抑郁症状。该量表的 Cronbach α 系数为 0.85。

1.2.4 手机成瘾因素调查表 由研究组通过参考有关文献资料^[10-11]后结合调查实际编制,包括一般人口学信息及影响因素,共 18 个条目组成,其中流行示范效应由流行追逐、亲友行为示范、虚拟交际趋势 3 个条目组成;失落等情感迁移由家庭和谐、情感挫折、人际关系与虚拟交际反差 3 个条目组成;心理需求的满足由虚拟成就感体现和娱乐、爱好需要 2 个条目组成;人生理念由人生观、理想、价值观 3 个条目组成;IT 外娱乐活动由休闲体育、业余爱好、文艺活动 3 个条目组成;人口学信息由性别、年龄、民族、班级 4 个条目组成。影响因素条目采用 1~5 级评分,即非常不符合至非常符合,对得分进行标化后,满分为 10 分,按照 P_{25} 和 P_{75} 将得分分为显著、一般、很少 3 个等级。量表的内部一致性系数为 0.95。

问卷调查由经过培训的朝鲜族教师指导学生填写并签定知情同意书,调查前用朝鲜语向学生讲明调查的目的和要求,问卷当场发放当场收回,问卷填写不受时间和他人影响,采用匿名填写。

1.3 统计分析 数据采用 Excel 进行双录入,采用 SPSS 22.0 进行数据处理分析,统计方法采用 t 检验、方差分析、多元回归分析等,检验水准为 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 朝鲜族大学生手机成瘾情况 968 名朝鲜族在校大学生中,有 46.59%(451 名)为 SAS-C 正常人群,每天平均使用手机时间为(1.61±0.87)h;有 34.92%(338 名)为手机成瘾倾向群体,每天平均使用手机时

间为(3.72±1.54)h;有 18.49%(179 名)为手机成瘾群体,每天平均使用手机时间为(5.63±1.91)h。

在使用手机的功能上,以通话交流为首要功能的占 36.47%(353 名),以网络聊天为首要功能的占 21.49%(208 名),以娱乐放松为首要功能的占 17.77%(172 名),以新闻浏览为首要功能的占 11.26%(109 名),以其他使用为首要功能的占 7.75%(75 名),以帮助学习为首要功能的占 5.37%(52 名)。

2.2 朝鲜族大学生人格及焦虑抑郁情况与手机成瘾的关系 朝鲜族手机成瘾大学生的 EPQ-E 得分为(52.84±11.06)分,手机成瘾倾向得分为(54.02±8.09)分,正常人群为(56.79±8.54)分,差异有统计学意义($P<0.05$);另外,在 EPQ-N 和焦虑自评量表得分方面差异有统计学意义(P 值均 <0.05)。在 EPQ-P 和抑郁自评量表得分方面,差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。见表 1。相关分析显示,SAS-C 得分与 EPQ-E 得分呈负相关,与 EPQ-N 和焦虑自评量表得分均呈正相关(r 值分别为 0.46,0.45,0.43, P 值均 <0.05)。

表 1 不同 SAS-C 类别朝鲜族在校大学生人格量表及焦虑抑郁量表得分比较($\bar{x}\pm s$)

SAS-C 类别	人数	EPQ-E	EPQ-N	EPQ-P	SAS	SDS
手机成瘾	179	52.84±11.06	52.62±9.28	44.77±9.88	44.68±10.12	45.29±9.78
手机成瘾倾向	338	54.02±8.09	49.08±7.83	43.65±9.63	42.97±9.85	44.98±9.92
正常人群	451	56.79±8.54	46.79±8.27	43.04±8.98	40.13±8.77	44.08±9.02
F 值		16.29	32.01	2.19	17.88	1.42
P 值		0.00	0.00	0.12	0.00	0.21

2.3 手机成瘾类别影响因素分析 不同 SAS-C 朝鲜族大学生在流行示范效应、心理需求的满足方面差异有统计学意义(P 值均 <0.05),且两者与手机成瘾均呈正相关;不同 SAS-C 人生理念、IT 外娱乐活动方面差异有统计学意义(P 值均 <0.05),且两者与手机成瘾均呈负相关;失落等情感迁移方面相比较差异无统计学意义($P>0.05$)。见表 2。

表 2 朝鲜族在校大学生不同 SAS-C 成瘾类别影响因素分析

影响因素		成瘾	成瘾倾向	正常	χ^2 值	P 值
流行示范效应	显著	82(45.81)	102(30.18)	154(34.15)	18.41	<0.05
	一般	57(31.84)	112(33.14)	166(36.81)		
	很少	40(22.35)	124(36.69)	131(29.05)		
失落等情感迁移	显著	71(39.66)	107(31.66)	146(32.37)	7.46	>0.05
	一般	53(29.61)	136(40.24)	175(38.80)		
	很少	55(30.73)	95(28.11)	130(28.82)		
心理需求的满足	显著	78(43.58)	104(30.77)	146(32.37)	11.46	<0.05
	一般	51(28.49)	135(39.94)	172(38.14)		
	很少	50(27.93)	99(29.29)	133(29.49)		
人生理念	显著	90(50.28)	99(29.29)	142(31.49)	30.75	<0.05
	一般	53(29.61)	115(34.02)	165(36.59)		
	很少	36(20.11)	124(36.69)	144(31.93)		
IT 外娱乐活动	显著	53(29.61)	115(34.02)	146(32.37)	18.95	<0.05
	一般	41(22.91)	111(32.84)	162(35.92)		
	很少	85(47.49)	112(33.14)	143(31.71)		

注:()内数字为构成比/%。

2.4 朝鲜族大学生手机成瘾影响因素多元回归分析以朝鲜族大学生 SAS-C 项目得分为因变量,以 EPQ-E(中间型=1,倾向型=2,典型=3)、EPQ-N(中间型=1,倾向型=2,典型=3)、SAS(中间型=1,倾向型=2,典型=3)、流行示范效应(显著=1,一般=2,很少=3)、心理需求的满足(显著=1,一般=2,很少=3)、人生理念(显著=1,一般=2,很少=3)、IT 外娱乐活动(显著=1,一般=2,很少=3)等为自变量进行多元线性回归分析。为避免因素间相互存在线性关系,采用逐步回归方式建立方程,朝鲜族大学生手机成瘾影响因素从大到小分别为 EPQ-N、人生理念、EPQ-E、IT 外娱乐活动。

进一步分析显示,EPQ-E 及 EPQ-N 得分与朝鲜族大学生手机成瘾的外部影响因素存在联系,IT 外娱乐活动不同参与度在 EPQ-E 得分上差异有统计学意义($F=5.08, P=0.00$),EPQ-E 得分较低的学生中经常参与 IT 外娱乐活动的占 9.8%;不同人生理念在 EPQ-N 得分上差异也有统计学意义($F=4.72, P=0.01$),EPQ-N 得分较高的学生人生理念缺失者占到 51.92%。见表 3。

表 3 朝鲜族在校大学生 SAS-C 成瘾影响因素多元回归分析($n=968$)

常数项和自变量	偏回归系数	标准误	标准化回归系数	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
常数项	16.87	1.29		22.98	0.00
神经质(EPQ-N)	1.68	0.22	0.53	9.98	0.00
人生理念	1.11	0.11	0.21	6.78	0.01
内外向(EPQ-E)	-0.98	0.09	-0.19	-2.89	0.02
IT 外娱乐活动	0.83	0.08	0.16	2.04	0.03

3 讨论

当前针对大学生手机成瘾相关因素的研究较多,主要通过调查成瘾者的生活事件、人格特征、社会支持、心理健康状况等方面因素了解学生手机成瘾的原因^[12]。刘勇等^[13]从大学生的人格特征入手了解手机成瘾形成的原因,还有学者从大五人格量表与手机成瘾的关系方面进行原因分析^[14],结果均显示大学生的人格特征与手机成瘾的关系密切,同时神经质和外向性的人格特征与手机成瘾倾向存在正相关关系。杜刚等^[15]研究还显示,生活事件是引起手机成瘾的重要因素,但与社会支持关系较小。有研究显示,羞怯、内向的性格特征与手机成瘾的形成存在正性关系,同时大学生自尊在羞怯与手机成瘾之间存在中介作用^[16]。有学者对大学生的网络成瘾与手机成瘾进行研究显示,大学生的网络成瘾与手机成瘾呈正性关系^[17]。本研究结果显示,朝鲜族大学生 EPQ-E 得分低和 EPQ-N 得分高是导致朝鲜族大学生手机成瘾的重要影响因素,而经常参与非 IT 娱乐活动及树立正确的人生观和

价值观,及人生理念与追求则是防止朝鲜族大学生手机成瘾的有效途径,与杜刚等^[15]研究结果一致。表明朝鲜族大学生手机成瘾有关心理影响因素与其他学校不同学科大学生基本一致。

本研究进一步深入分析显示,导致朝鲜族大学生手机成瘾的外部因素、情绪和人格特征之间有可能存在相互间的交互影响。EPQ-E 量表的得分越低,学生则表现的越内向,越不愿意与他人交流交往,显得较为离群。可能导致 EPQ-E 量表低分者不愿参与娱乐活动和社交活动等。EPQ-N 量表得分越高,其越表现的较为紧张、焦虑,思想忧心忡忡、闷闷不乐等,同时情绪起伏较大。以上 2 种人格特征势必导致生活中交流交往的单一,自身压力和情绪无法通过外部交流进行有效的释放,从而导致将压力释放选择在网络,因此手机网络则成为他们宣泄自身压力和情绪、交流交往的主要方式和途径。随着科技的发展,当前智能手机已经成为大学生主要使用的手机类型^[18-20]。手机提供的游戏、网上交流等一系列娱乐方式一定程度上缓解抑郁、紧张的情绪,但是因释放途径的单一化,无法完全释放自身的心理压力,从而进一步导致焦虑、抑郁等负性情绪,进而导致手机依赖和成瘾,形成恶性循环。

综合以上研究结果,导致朝鲜族大学生手机成瘾的原因是多方面的,并非是单纯的喜好和兴趣所致,缺乏有效的交流沟通、人生价值观取向出现问题等均会导致朝鲜族大学生心理压力增大、情绪急躁压抑,而压力不能及时或彻底的释放则是导致朝鲜族大学生手机成瘾的主要原因。因此,提供有效的心理压力疏通和情绪宣泄渠道,促使其树立正确的人生价值观等是降低朝鲜族大学生手机成瘾人数比例的重要途径。

本研究依然存在不足之处:(1)没有充分考虑到网络成瘾对手机成瘾带来的影响,部分学生也许会因为存在网络成瘾而分散手机的依赖性^[21-22]。(2)其他生活中的事件吸引力也可能会导致手机成瘾人数比例的变化。(3)朝鲜族大学生的手机成瘾与其他专业是否存在差异性、原因有何区别等,有待在今后的研究中进一步深入分析。

4 参考文献

- [1] 刘红,王洪礼.大学生的手机依赖倾向与孤独感[J].中国心理卫生杂志,2012,26(1):66-69.
- [2] 工业和信息化部.2015 年中国手机用户数达 13.06 亿[EB/OL]. [2016-01-26]. <http://www.askci.com/news/chanye/2016/01/26/92043qvro.shtml>.
- [3] 中国互联网络信息中心.中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL]. [2016-01-22]. http://cnnic.cn/gywm/xwzx/rdxw/2015/201601/t20160122_53283.htm.

- [4] 王欢, 黄海, 吴和鸣. 大学生人格特征与手机依赖的关系: 社交焦虑的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 447-450.
- [5] 葛续华, 祝卓宏, 王雅丽. 青少年手机依赖与依恋、社会支持的关系[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2013, 22(8): 736-738.
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] 舒良. 焦虑自评量表[J]. 中国心理卫生杂志, 1993, 17(2): 202-204.
- [9] 吴文源. 抑郁自评量表[J]. 中国行为医学科学, 2001, 10(3): 131-132.
- [10] 唐海波, 朱传文, 罗黄金. 大学生网络成瘾倾向与羞怯的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(12): 1893-1895.
- [11] 谢晋艳, 王晓刚. 大学生手机成瘾倾向与气质类型的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(6): 896-899.
- [12] 胡利人, 王梦荷, 胡良英, 等. 湛江市初中生气质特征及类型分布[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(1): 115-117.
- [13] 刘勇, 陈健芒, 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.
- [14] 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.
- [15] 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.
- [16] 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.
- [17] CHIU S I, HONG F Y, CHIU S L. 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.
- [18] 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(2): 270-272.
- [19] 黄靖茵, 刘江美, 胡燕红, 等. 广东省大学生手机短信使用情况及与气质类型的关系[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(5): 550-551.
- [20] 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.
- [21] 姜永志, 白晓丽. 大学生手机互联网依赖与孤独感的关系: 网络社会支持的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2014, 23(1): 41-47.
- [22] 罗青, 周宗奎, 魏华, 等. 羞怯与互联网使用的关系[J]. 心理科学进展, 2013, 21(9): 1651-1659.

收稿日期: 2018-12-12; 修回日期: 2019-03-25

· 生长发育与健康监测 ·

大学生静息代谢率与体成分指标的相关性

周瑶, 卢晓翠

南方医科大学公共卫生学院, 广东 广州 510515

【摘要】 目的 分析大学生静息代谢率(resting metabolic rate, RMR)与体成分指标的相关关系, 为指导健身运动和减肥提供参考依据。**方法** 整群随机抽取广州某医科大学 1 775 名学生, 测定其静息代谢率、身体脂肪率、内脏脂肪指数及全身、上肢、躯干、下肢的皮下脂肪率和肌肉率, 分析静息代谢率与各体成分指标之间的相关关系。**结果** 男、女大学生 RMR 分别为 (24.3 ± 2.4) 和 (22.6 ± 2.1) kcal/(kg · d⁻¹); RMR 与全身、上肢、躯干、下肢的肌肉率均呈正相关, 与体重、体质量指数、身体脂肪率、内脏脂肪指数、全身、上肢、躯干、下肢的皮下脂肪率均呈负相关(P 值均 < 0.01)。男生 RMR 与各体成分指标的相关性由大至小依次为内脏脂肪系数($r = -0.49$)、躯干皮下脂肪率($r = -0.48$)、全身皮下脂肪率($r = -0.45$)、身体脂肪率($r = -0.44$)、上肢皮下脂肪率($r = -0.42$)、下肢皮下脂肪率($r = -0.42$); 女生 RMR 与各体成分指标的相关性由大至小则依次为躯干皮下脂肪率($r = -0.44$)、下肢皮下脂肪率($r = -0.42$)、内脏脂肪系数($r = -0.41$), 均呈负相关。无论男、女学生, RMR 随体质量指数增加而降低(P 值均 < 0.05)。**结论** 大学生应及时关注自身的体质量指数, 通过适当的有氧与无氧结合运动提高 RMR, 从而增加能量的消耗, 减少脂肪累积。

【关键词】 能量代谢; 身体成分; 健康状况指标; 学生

【中图分类号】 G 804.49 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)05-0762-03

静息代谢率(resting metabolic rate, RMR)是维持

人体在安静状态下心跳、呼吸等基本生理功能需要消耗的能量, 是人体总能耗的重要组成部分, 占总能耗的 60%~75%^[1]。RMR 与性别和年龄相关, 女性低于男性, 并且随着年龄的增长逐渐下降; RMR 还与体型有关, 瘦高型个体 RMR 高于肥胖型^[2-3]。肥胖是糖尿病、高血压、心脑血管病的主要危险因素之一^[4-7], 有研究表明, 我国大学生日渐趋向于肥胖, 已接近甚至超过发达国家的肥胖率^[8]。本研究通过探讨在校大

【基金项目】 广东省大学生创新科研课题(201412121083, 201712121111); 南方医科大学本科教学改革工程建设项目之特色教育教学改革项目(校教字[2013]84)号。

【作者简介】 周瑶(1994-), 女, 江苏省人, 在读本科生。

【通讯作者】 卢晓翠, E-mail: 970187629@qq.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.05.032