

手机成瘾对大学生心理健康的影响及其干预

周长缨 曲西茜

【提要】在现代社会,智能手机是人们交往、购物、娱乐的重要媒介。手机在让人们享受到信息化时代的快捷与方便的同时,也给大学生群体带来了潜在风险,手机成瘾(Mobile phone addiction)问题愈发明显。许多大学生对手机已经形成依赖,影响心理健康以及学习和工作,也给高校心理健康教育工作制造了很多困难。本文结合心理咨询及高校心理健康工作的实际,就手机成瘾对大学生心理机制的负面影响展开分析,探讨手机成瘾的产生机制,并提出心理健康教育的干预措施。

【关键词】手机 成瘾心理 健康教育 心理机制

一、手机成瘾的原因

(一) 手机自身因素

研究认为,手机成瘾具有其独特性,如手机的功能集合性、内容个性化和定制化,成瘾内容的整合性以及成瘾信息获取的便利性等(刘勤学、杨燕、林悦、余思、周宗奎,2017)。

手机功能日趋丰富,在某些时候可以替代电脑的部分功能。与面对面交流相比,通过手机交流具有间接性、匿名性、即时性等特点,现如今智能手机功能越发丰富,在微信、QQ、新浪微博等手机软件的广泛应用下,大学生的主流交流模式渐渐发生改变,线上交流的新颖、时尚和便捷对大学生有着很强的吸引力。在辅导员开展班会,甚至上专业课的时候,总有沉迷手机的学生在低头玩手机。

(二) 人格特质因素

许多研究能够证明,人格特征作为潜在的预测因素,对手机成瘾行为有显著的预测作用。当个体具有外倾性、神经质、低自尊、孤独、抑郁和焦虑等性格特征时,一般更容易依赖手机,成为手机成瘾者。然而个体特质具有隐蔽性,这对高校心理健康教育工作来说是很大的挑战,很难做到早发现早解决。

(三) 家庭环境因素

家庭环境对大学生成瘾行为的影响逐渐引起了更多研究者的关注。有研究表明,家庭环境因素中尤其是父母方面的因素对大学生的手机成瘾具有重要影响(Johnson, & O' Leary, 1987)。父母对待子女的态度,以及家庭教育方式和方法,都会影响子女人际关系发展和人格特征的形成,在进行子女教育时采取了不恰当的方式,培养出来的子女在面对纷繁复杂的人际关系和社

会环境时,拥有较低的自控能力,更易出现各种适应障碍,引起各种不良后果,如大学生手机成瘾、网络成瘾等。

二、手机成瘾对心理健康的消极影响

(一) 破坏人际关系

众多研究发现,手机成瘾者习惯于网络世界的交往互动,往往会忽视现实中面对面的人际互动所维系的社会关系,从而导致个体人际关系的亲密度的降低(Yeh, Ko, Wu, & Cheng, 2008);通过手机交流占用了面对面社会交往时间,阻碍了大学生人际交往能力的发展。同时手机成瘾的大学生更有可能不分场合地使用手机,这会对个体的友谊质量发展造成不良的影响。人际关系的不和谐又促使其对手机的依赖程度加深,造成恶性循环。

(二) 诱发消极情绪

从成瘾内容具有整合性的角度出发,手机成瘾包含了社交成瘾、游戏成瘾、信息成瘾等不健康行为,这在一定程度上增加了手机成瘾诱发大学生消极情绪(如焦虑、抑郁等)的可能性(Demirci, Akg nül, & Akpinar, 2015;Lepp, Bar-kley, & Karpinski, 2014)。此外,手机成瘾者往往具有人际关系困扰,进而导致个体的焦虑、抑郁等不良情绪。因此,手机成瘾可能会诱发个体消极情绪,进而更加依赖手机。

(三) 学习厌倦与适应不良

从现如今大学生使用手机的整体趋势观察,手机成瘾水平越高,对手机的依赖性就越大,对学习的厌倦也就越严重,更可能会表现出适应不良。国内学者盛红勇也曾发现,上课经常使用手机的学生厌学情绪要比上课较少使用手机的学生更严重(盛红勇, 2012)。大学生对专业不感兴趣,不喜欢任课教师或者对学习行为厌倦,都会导致上课时间玩手机,通过聊天、打游戏和获取资讯等来打发时间,最终结果就是在课堂上难以集中注意力,极大地影响学习效率,难免会学习厌倦。学习厌倦的大学生自身发展必定会受到影响,在个体人格发展、接受新事物以及进行社会交往时更容易出现适应不良。

(四) 注意控制能力降低

手机成瘾导致注意控制能力降低的重要原因之一可能是成瘾行为对个体注意加工偏向的影响。以往研究表明,网络成瘾不仅会提高个体对网络相关刺激的选择性注意偏向,而且会提高其对该刺激的注意维持偏向(Dong, Huang, & Du, 2011),而网络成瘾与手机成瘾在一定程

度上存在认知上的并行性,都会阻碍个体一般性的注意集中和注意转移过程,即降低注意控制能力。“机不离身”现象则体现了手机信息的易得性和便利性,这在一定程度上会增加个体的注意力偏离目标行为、偏向手机中成瘾内容的可能性(花蓉,武晓锐,方芳,2016),所以说手机成瘾会显著降低大学生的注意控制能力。

三、心理健康教育对手机成瘾的干预

网络的虚拟性使沉溺其中的人长时间脱离现实社会,极易引发人格缺陷和障碍,影响人格的健康发展。克服手机成瘾行为是呵护学生健康、关爱学生心灵的需要。本文以心理健康教育的视角,提出相应措施进行干预。

(一) 行为矫正角度

根据行为主义学派的理论,手机成瘾很可能是在长时间的行为过程中感受到了快感和愉悦,这种愉悦的体验作为强化物进一步促使该行为的发生。因此手机成瘾是一种后天习得的行为,好的行为可以通过不断学习获得,手机成瘾也可以通过行为矫正疗法得以消除。厌恶疗法、放松疗法和系统脱敏等行为治疗方法是常用的治疗手段。对于手机依赖程度较浅的大学生来说,可以通过行为锻炼来提高自身抵抗诱惑的能力,同时规律运动,积极参与校园活动,广泛交友和及时调节不良的情绪。

(二) 认知角度

该角度从调整手机成瘾者的认知偏差出发,逐步训练使用手机的正确思考方式和行为方式。家庭治疗和集体帮助是两种非常重要的干预方法,家庭中,父母首先要做好榜样,减少在子女面前过度使用手机的行为,同时可以加强对子女日常行为表现的关注,提高监管力度,积极培养子女良好的兴趣爱好,从而降低其对手机内容及功能的单一依赖。其次父母要给予子女充分的尊重,

通过有效的沟通与交流,帮助子女建立正确的认知。最后,父母要积极引导子女多进行有益竞争,努力提升自己获得成就感。学校和集体方面,应当通过执行相关的规章制度,如零手机进课堂、手机入袋等措施,在一定程度上约束大学生上课期间过度使用手机的行为,引导学生正确和健康地使用手机。

(三) 社会角度

网络监管部门可以通过净化网络、构建和谐的网络文化环境以及减少手机中成瘾内容来降低大学生对手机的依赖。同时社会方面应加强心理健康宣传工作,在高校组织建立心理咨询中心,大量培养心理健康教育相关的优秀师资来帮助大学生及时识别以及摆脱手机成瘾行为。

四、结论

通过以上的讨论,我们可以看到手机成瘾的危害,这对高校心理健康工作以及辅导员的管理工作产生极大的阻力。因此克服手机成瘾是必然的要求。手机成瘾是时代的产物,克服手机成瘾离不开高校心理健康工作者的共同努力。

参考文献

- 盛红勇 2012《大学生手机上网与网络成瘾及学习倦怠的综合研究》,《赤峰学院学报》(自然科学版)第17期。
朱玉歆 2015《大学生手机成瘾和睡眠质量的关系》,《社会心理科学》第10期。
花蓉、武晓锐、方芳 2016《手机成瘾大学生注意偏向的实验研究》,《心理学探新》第5期。

(通信地址: 273165 曲阜师范大学教育学院)