

An Investigation on the Status of Mobile Phone Dependence in College Students

Liru Liu, Chun Yong

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia
Email: beryllieu1015@163.com

Received: Jul. 20th, 2019; accepted: Aug. 2nd, 2019; published: Aug. 9th, 2019

Abstract

To explore the status of Mobile Phone Dependence (MPD) in college students, totally 457 college students were randomly chosen to be assessed with the Mobile Phone Addiction Index Scale (MPAI). The average MPAI score of college students was (51.51 ± 12.874) . The three items with top score were: using mobile phone to feel better when feeling down, being hard to be connected by friends without a mobile phone, and engaging on the mobile phone for longer time than intended. College students mainly use mobile phone to surf the Internet for social contact and entertainment. Causes are analyzed in the end of the paper.

Keywords

College Students, Status of Mobile Phone Dependence, Causes

大学生手机成瘾现状调查分析

刘丽茹, 永春

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特
Email: beryllieu1015@163.com

收稿日期: 2019年7月20日; 录用日期: 2019年8月2日; 发布日期: 2019年8月9日

摘要

为了解大学生手机成瘾现状, 采用手机成瘾指数量表(MPAI)随机抽取在校大学生进行问卷调查。457名被试的MPAI总分为 (51.51 ± 12.874) ; 得分位于前三位的题目是当心情低落时用手机来改善情绪、如果没有手机朋友会很难联系到、使用手机的时间要比预期长; 大学生使用手机主要用来上网实现社交和娱乐功能。在文末简要分析了原因。

关键词

大学生, 手机成瘾现状, 原因

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着当今通讯科技迅猛发展, 在中国, 手机的使用已十分普遍, 据有关数据, 截止 2019 年 5 月, 手机用户总数已达 15.9 亿[1]。智能手机配合着种类繁多的应用软件, 使得人们的生活更加丰富和便捷。然而, 随之而来的弊端也日益突出。至 2018 年 12 月, 中国手机网民数量达到 8.1 亿, 其中以 20~29 岁年龄段的学生为主[2]。大学校园中随处可见的“低头族”也正说明大学生手机成瘾现象较为普遍。

手机成瘾(Mobile Phone Dependence, MPD)是指个体由于使用手机而出现行为失控, 进而呈现出生理功能、心理功能和社会功能明显受到损害的痴迷状态[3]。手机成瘾并非指对手机本身成瘾, 而是由于反复使用上网、收发短信彩信、照相、影音娱乐、游戏等功能非正常行为方式, 致使个体深感苦痛, 危害其工作、学习等正常生活和身心健康。本质上说, 手机成瘾是一种“行为成瘾”(behavioral addiction) [4]。关于手机成瘾及其相关术语, 众多研究学者都曾给出了不同的定义概念, 刘勤学等人在对学者们提出的定义进行分析后, 总结出了四个共同的特征: ① 对手机的使用失去节制, 比如使用手机频率过高或在重要场合无法控制使用手机的行为; ② 心理上对手机产生依赖, 过度关注手机与网络空间, 忽视现实生活与环境; ③ 出现戒断症状, 主要为心理戒断, 当个体不能使用其手机时, 会产生失落、焦虑、暴躁等负面情绪; ④ 成瘾后对个体的人际、学习、工作、身心健康等造成不良影响[5]。

2. 研究意义

目前, 国内外许多相关研究发现, 大学生手机成瘾现象非常严重。中国台湾近 70%大学生存在手机成瘾问题, 韩国也有 75%的大学生表现出“手机中毒” [6]。中国大陆地区, 福建、北京等省市的大学生手机成瘾问题也十分严峻[6] [7]。手机成瘾会对个体的身心造成很多困扰: 过度使用手机会造成视力下降、手脚发麻、关节疼痛、头晕、心悸、易疲劳等生理问题, 进而导致记忆力衰减、思维迟缓; 耗费太多时间在手机上会造成现实生活中的人际关系疏远, 逐渐形成社交障碍和社交功能衰退; 很多大学生喜欢睡前玩手机, 这会促使神经兴奋进而影响睡眠质量, 长此以往会导致抑郁, 进而产生焦虑、暴躁等负面情绪状态[8]。因此, 了解当下大学生手机成瘾的现状, 为进一步的促进手机成瘾症状的预防和治疗提供依据显得尤为重要。

3. 对象与方法

3.1. 对象

采用随机取样、问卷调查的方式选取在校大学生做被试。共收到 470 份问卷, 其中有效问卷 457 份, 有效率为 97.2%。其中男生 153 人, 女生 304 人; 大一 38 人, 大二 71 人, 大三 69 人, 大四 279 人; 文科 307 人, 理科 150 人; 独生子女 223 人, 非独生子女 234 人。

3.2. 方法

采用手机成瘾指数量表(Mobile Phone Addiction Index Scale, MPAI)。由香港中文大学梁永炽教授编制,

共 17 个题目, 采用 5 点式计分, 得分越高则手机成瘾程度越严重。该量表包含 4 个维度: 失控性、戒断性、逃避性和低效性[9]。总量表及 4 个维度的 Cronbach's α 系数分别是 0.91、0.84、0.83、0.87 和 0.81, 重测信度分别是 0.69、0.61、0.70、0.69 和 0.60, 表明该量表信效度良好[7]。

3.3. 统计处理

采用 SPSS18.0 软件进行数据的录入和统计分析。

4. 结果

4.1. 手机使用基本情况的描述性统计

对本次问卷调查的 457 人的手机使用年限、月均手机消费、日均使用手机时长、使用手机的主要动机和使用最多的手机功能做了统计, 具体结果如表 1、表 2、表 3 所示。

Table 1. Descriptive statistics on the number of years and the average daily duration of mobile phone use

表 1. 手机使用年限和日均使用手机时长的描述性统计

	手机使用年限/年					日均使用手机时长/小时					
	<0.5	0.5~1	1~2	3~4	>5	<2	2~4	4~6	6~8	8~10	>10
人数/人	20	61	119	109	148	8	138	149	67	62	33
百分比/%	4.4	13.3	26.0	23.9	32.4	1.8	30.2	32.6	14.7	13.6	7.2

Table 2. Descriptive statistics on the average monthly phone charge and the main motivations of mobile phone use

表 2. 月均手机消费和使用手机主要动机的描述性统计

	月均手机消费/元					使用手机主要动机					
	<20	20~50	51~100	101~150	>150	社会交往	打发时间	体现个性	娱乐消遣	学习工作	其他
人数/人	19	146	215	56	21	176	69	15	144	51	2
百分比/%	4.2	31.9	47.0	12.3	4.6	38.5	15.1	3.3	31.5	11.2	0.4

Table 3. Descriptive statistics on the most frequently used functions of mobile phone

表 3. 使用最多的手机功能描述性统计

使用最多手机功能	打电话	发短信发彩信	拍照	看电影听音乐	上网	玩游戏	看电子书	其他
人数/人	29	19	9	43	283	33	34	7
百分比/%	6.3	4.2	2.0	9.4	61.9	7.2	7.4	1.5

从表 1、表 2 和表 3 可以看出, 本次问卷调查的 457 名大学生中, 56.3% 的被试有 3 年及以上的手机使用经历, 其中 32.4% 的被试使用手机的年限在 5 年以上, 说明大多被试使用手机的年限较长; 35.5% 的被试日均使用手机时长 6 小时及以上, 说明被试耗费较多时间在手机上; 47% 的大学生月手机消费额在 51~100 元之间, 说明大学生的手机使用频率较高; 社会交往和娱乐消遣是被试最主要的使用动机, 分别占总人数的 38.5% 和 31.5%; 上网是大学生需求最多的手机功能, 占比高达 61.9%, 超过了其他功能占比的总和, 说明大学生使用手机最主要目的是利用手机的便捷性随时随地连接互联网, 实现查阅信息、网上购物、在线支付等功能。另外, 打电话和发短、彩信仅占 6.3% 和 4.2%, 可能是 QQ、微信等即时通讯软件大幅替代了传统联络方式。

4.2. 手机成瘾指数量表的统计与分析

Table 4. Descriptive statistics on Mobile Phone Dependence of college students

表 4. 大学生手机成瘾描述性统计结果

	N	Min	Max	M	SD
失控性	457	7	35	19.66	5.592
戒断性	457	5	25	15.34	4.840
逃避性	457	3	15	10.00	2.997
低效性	457	2	10	6.51	2.106
总量表	457	17	85	51.51	12.874

如表 4 所示, 457 名大学生被试的手机成瘾指数量表(MPAI)得分呈正态分布, 分数区间为 17~85 分, 平均得分(51.51 ± 12.874)。该量表的四个分维度中每题平均得分从高到底排列为: 逃避性(3.33 分)、低效性(3.26 分)、戒断性(3.07 分)和失控性(2.81 分)。

Table 5. Descriptive statistics on the scores of each item of Mobile Phone Addiction Index Scale (MPAI)

表 5. 手机成瘾指数量表(MPAI)各题目得分的描述性统计[n(%)]

症状	M \pm SD	从不	很少	有时	经常	总是
心情低落时用手机来改善情绪	3.58 \pm 1.07	18(3.9)	57(12.5)	119(26.0)	167(36.5)	96(21.0)
没有手机朋友会很难联系到你	3.47 \pm 1.09	25(5.5)	61(13.3)	126(27.6)	166(36.3)	79(17.3)
使用手机的时间比预期长	3.41 \pm 1.07	28(6.1)	58(12.7)	135(29.5)	172(37.6)	64(14.0)
在手机上耗时导致办事效率低	3.27 \pm 1.17	40(8.8)	75(16.4)	131(28.7)	142(31.1)	69(15.1)
孤独时用手机与别人聊天	3.26 \pm 1.18	41(9.0)	82(17.9)	117(25.6)	149(32.6)	68(14.9)
必须要做其他事时却沉迷于手机	3.24 \pm 1.12	32(7.0)	84(18.4)	150(32.8)	126(27.6)	65(14.2)
很难做到将手机关机	3.23 \pm 1.40	77(16.8)	67(14.7)	95(20.8)	108(23.6)	110(24.1)
感到被孤立时用手机与别人聊天	3.16 \pm 1.18	48(10.5)	82(17.9)	138(30.2)	129(28.2)	60(13.1)
尝试少花时间在手机上但做不到	3.11 \pm 1.18	44(9.6)	108(23.6)	113(24.7)	136(29.8)	56(12.3)
没有手机会心神不定	2.97 \pm 1.25	67(14.7)	100(21.9)	127(27.8)	104(22.8)	59(12.9)
一阵子不看手机或不开机会焦虑	2.91 \pm 1.26	77(16.8)	97(21.2)	131(28.7)	96(21.0)	56(12.3)
从未觉得在手机上花够了时间	2.79 \pm 1.21	79(17.3)	117(25.6)	124(27.1)	96(21.0)	41(9.0)
朋友和家人抱怨使用手机	2.77 \pm 1.07	64(14.0)	114(24.9)	163(35.7)	96(21.0)	20(4.4)
有人说过在手机上花太多时间	2.77 \pm 1.12	69(15.1)	116(25.4)	152(33.3)	93(20.4)	27(5.9)
在信号区以外担心会错过电话	2.76 \pm 1.29	96(21.0)	109(23.9)	109(23.9)	95(20.8)	48(10.5)
花费超支	2.49 \pm 1.20	124(27.1)	116(25.4)	105(23.0)	95(20.8)	17(3.7)
试图向他人隐瞒使用手机的时长	2.33 \pm 1.24	171(37.4)	78(17.1)	109(23.9)	84(18.4)	15(3.3)

如表 5 所示, 均分得分排名位于前三位的是: 当心情低落时用手机来改善情绪、如果没有手机朋友会很难联系到、使用手机的时间要比预期的要长。17 条题目中, 有 9 条题目的均分超过了 3 分, 其中逃避性有 3 条题目, 戒断性、失控性和低效性各有两条题目。

Table 6. Comparisons of the difference on different demographic variables in the total MPAI score
表 6. 不同人口学变量在手机成瘾总分上的差异比较

变量	N	M	SD	t (F)	P	
性别	男	153	51.04	13.662	-0.549	0.583
	女	304	51.74	12.476		
是否独生	是	223	51.21	13.427	-0.485	0.628
	否	234	51.79	12.347		
学科	文科	307	51.59	12.920	0.200	0.842
	理科	150	51.33	12.822		
年级	大一	38	50.58	13.462	0.139	0.937
	大二	71	51.80	12.104		
	大三	69	50.96	12.780		
	大四	279	51.69	13.064		

如表 6 所示: 性别变量上, 女生得分略高于男生但差异不显著; 是否独生子女变量上, 非独生子女略高于独生子女但差异不显著; 学科变量上, 文科略高于理科但差异不显著; 年级变量上, 大二得分最高, 其次为大四, 最后为大三和大一, 但得分差异均在 1 分左右, 差异不显著。

5. 原因分析与讨论

通过对本次 457 名被试的问卷调查发现, 从手机使用年限、月均手机消费、日均使用时间、手机使用动机和功能方面, 都能看出在校大学生存在过度使用手机的倾向。具体表现为大学生对手机产生了过度依赖、逃避现实等行为。

MPAI 得分上, 与前人研究结果相比: ① 457 名被试的 MPAI 总得分为 51.51 ± 12.874 分, 显著高于 2014 年黄海等人的研究($t = -23.440, P < 0.001$) [7]和 2016 年李静等人的研究($t = -12.069, P < 0.001$) [10], 说明相比之前, 现今大学生的手机成瘾程度显著加深; ② 各人口学变量上 MPAI 总分均不存在显著性差异, 这与以往的研究有所不同。前人研究虽在学科、年级、是否独生子女等变量上是否存在显著差异存有分歧[7] [8] [10] [11] [12], 但普遍认为性别变量存在差异, 且女生得分显著高于男生[7] [10] [11]。出现上述结果, 作者分析原因如下: ① 随着手机的不断普及和科技迅猛发展, 手机可以实现学习、生活、社交、娱乐及游戏等功能的高度集合[5], 从而提高工作和学习的效率和个体的满足感。它为生活带来的便捷使得人们的生活一定程度上离不开手机甚至手机已成为一种生活的必需品, 致使所有个体更容易过度使用手机, 产生心理依赖从而成瘾; ② 现代手机功能更多是以根据不同个体的不同爱好下载相应 APP 的形式来实现, 这种定制形式极大程度贴合和满足了个体的心理需求, 使每个个体在手机使用过程中都可以体验到更多的愉悦和沉浸感[5], 所以手机成瘾在性别、年级、学科、是否独生子女等变量上的差异逐渐减小而变得不显著。

MPAI 的 17 个项目上: ① 逃避性维度所有题目得分偏高, 逃避性指利用手机逃避现实世界, 个体沉浸在手机网络世界中。即个体通过使用手机的上网功能实现人际交往和娱乐消遣的需求, 从而缓解孤独的感觉、改善不良情绪, 这与之前的研究结果比较相符合。章群等人的调查发现, 艾森克人格量表 E 量表低分特征(表现为性格内向、离群、不善与人交际, 娱乐休闲活动参与度不高)和 N 量表高分特征(表现为焦虑、紧张、担忧、郁郁不乐、忧心忡忡、情绪起伏较大)是大学生手机成瘾的因素[11]。李静等人的研究发现, 孤独感可以正向预测手机成瘾的程度, 即孤独感水平越高, 手机成瘾程度也会越高[10]。刘

逸萌的研究也表明, 人际关系不融洽、不合群、内心孤僻、不自信的大学生更容易沉迷于手机, 对手机产生较高的依赖度[12]。总结来说, 性格内向的人由于不善交际, 比较离群, 社会交往水平较低, 人际关系不太融洽, 进而内心孤僻, 孤独感水平较高, 所以会伴随着焦虑、紧张、郁闷的负性情绪, 导致不太参与其他的娱乐休闲活动, 释放压力和情绪的途径较少, 更倾向于使用手机得到缓解, 借助手机上的社交软件, 只需简单的操作就能够认识新的朋友, 发现自己感兴趣的事物, 极大满足自身的社交需求; 使用影音、游戏等软件进行娱乐消遣, 从而体验到愉悦感和满足感, 减少因现实生活中人际交往不融洽带来的孤独感和焦虑情绪[13]。② 其次得分最多的是低效性维度, 低效性是指: 过度使用手机导致较低的学习或者工作效率, 即个体因过度使用手机导致学习和工作的效率都明显降低。张潮等人的研究显示, 手机成瘾与学业拖延为显著正相关, 说明手机成瘾的学生在学习上极易产生拖延的现象[14]。个体因在使用手机上过度投入产生的满足感带来了强烈的沉浸感, 使其无法轻易从手机上转移注意力到其他需要集中注意力的学习和工作上, 由此造成学习和工作效率的下降。

6. 结语

本文通过对在校大学生手机成瘾现状的调查发现, 本次调查的 457 名被试中有三分之二的被试都出现了手机成瘾的现象。而且需要注意的是, 大学生中手机成瘾人数在逐渐增多且手机成瘾在各人口学变量上的差异逐渐减小, 手机成瘾呈上升和普遍化趋势, 这与手机成瘾背后的原因密不可分。目前, 针对大学生手机成瘾现象的研究还相对较少, 专业、可靠的测量工具也不是很多, 这需要专家学者进一步的研究和开发。解决大学生手机成瘾问题是一项长期而艰巨的任务。如何减轻并克服大学生手机成瘾程度不断加深的问题, 需要我们对这个问题的不断研究以及学校、家庭乃至整个社会对这个问题的持续关注。

参考文献

- [1] 运行监测协调局. 2019 年 1-5 月份通信业经济运行情况[EB/OL]. <http://www.miit.gov.cn/n1146312/n1146904/n1648372/c7020653/content.html>, 2019-06-28.
- [2] 中国互联网络信息中心. 第 43 次中国互联网络发展状况统计报告[R]. 北京: 中央网络安全和信息化领导小组办公室, 国家互联网信息办公室, 2019: 1+35+39-41.
- [3] 师建国. 手机依赖综合征[J]. 临床精神医学, 2009, 19(2): 138-139.
- [4] 徐华, 吴玄娜, 兰彦婷, 等. 大学生手机依赖量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1): 26-27.
- [5] 刘勤学, 杨艳, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 82-87.
- [6] 吴兵兵. 大学生手机依赖现象调查研究[J]. 河南工业大学学报(社会科学版), 2016, 12(1): 113-116+125.
- [7] 黄海, 牛露颖, 周春燕, 等. 手机依赖指数中文版在大学生中的信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(5): 835-838.
- [8] 冯桂梅, 王晓英. 90 后大学生手机依赖症心理分析及对策研究[J]. 中国卫生产业, 2015, 12(25): 139-141.
- [9] Leung, L. (2008) Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2, 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- [10] 李静, 张静平, 闫国伟. 医学生手机依赖现状及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(7): 1092-1096.
- [11] 章群, 龚俊, 李艳, 等. 大学生智能手机成瘾倾向影响因素调查[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(1): 142-144.
- [12] 刘逸萌. 大学生智能手机依赖影响因素分析——以山西高校大学生为例[J]. 中国市场, 2015(32): 96-98.
- [13] 肖祥. 大学生人格特质、手机使用动机与手机依赖的关系[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2014.
- [14] 张潮, 翟琳, 王畅. 大学生自我控制在手机依赖和学业拖延中的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(1): 145-148.

知网检索的两种方式：

1. 打开知网首页：<http://cnki.net/>，点击页面中“外文资源总库 CNKI SCHOLAR”，跳转至：<http://scholar.cnki.net/new>，搜索框内直接输入文章标题，即可查询；
或点击“高级检索”，下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2169-2556，即可查询。
2. 通过知网首页 <http://cnki.net/>顶部“旧版入口”进入知网旧版：<http://www.cnki.net/old/>，左侧选择“国际文献总库”进入，搜索框直接输入文章标题，即可查询。

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ass@hanspub.org