

手机短视频成瘾倾向问卷编制

刘杲麓

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2022年1月17日; 录用日期: 2022年3月10日; 发布日期: 2022年3月17日

摘要

中国网络视听节目服务协会2020年10月发布《2020中国网络视听发展研究报告》显示,手机短视频用户数量超过8亿,手机短视频已成为用户“杀”时间的利器,人均单日使用时长增幅显著。截至2020年6月,手机短视频以人均单日110分钟的使用时长超越了即时通讯,排名跃升至第一。由此可见,手机短视频播放时长虽短,但人均使用时长却为最长。但是,在手机短视频不断渗透我们生活的今天,学术研究上,尚未有针对手机短视频成瘾倾向的问卷用以测量。研究结果:本研究所编制的《手机短视频成瘾倾向问卷》具有较高信度、效度,可用于测量18周岁以上人群手机短视频成瘾倾向。

关键词

成瘾, 成瘾倾向, 手机短视频

Establishment of Mobile Phone Short Video Addiction Questionnaire

Gaomeng Liu

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jan. 17th, 2022; accepted: Mar. 10th, 2022; published: Mar. 17th, 2022

Abstract

In October 2020, China Network Audio-Visual Program Service Association released the “2020 China Network Audio-Visual Development Research Report”, which shows that the number of mobile phone short video users has exceeded 800 million, and mobile phone short video has become a sharp tool for users to “kill” time, with the average daily usage time increasing significantly. As of June 2020, mobile short video surpassed instant messaging with an average of 110 minutes of

daily use per person, rising to the top of the list. It can be seen that mobile phone short video playback time is short, but the average usage time is the longest. However, in today's life, mobile phone short video constantly permeates our lives. In academic research, there is no questionnaire to measure the addiction tendency of mobile phone short video. Results: The questionnaire on addiction tendency of mobile phone short video compiled by this study has high reliability and validity, and can be used to measure the addiction tendency of mobile phone short video among people over 18 years old.

Keywords

Addiction, Addiction Tendency, Mobile Phone Short Video

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

中国互联网络信息中心(CNNIC) 2020 年的数据显示,截至 2020 年 3 月,我国手机网民规模达 8.97 亿,较 2018 年底新增 7992 万。网民使用手机上网的比例高达 99.3%,网民的人均每周上网时长为 30.8 个小时,较 2018 年底增加 3.2 个小时。中国网络视听节目服务协会 2020 年 10 月发布《2020 中国网络视听发展研究报告》显示,手机短视频已成为用户“杀”时间的利器,人均单日使用时长增幅显著。2018 年下半年,手机短视频应用的日均使用时长超过综合视频应用,成为网络视听应用领域之首;截至 2020 年 6 月,手机短视频以人均单日 110 分钟的使用时长超越了即时通讯,排名跃升至第一。手机短视频已全面侵入我们的日常生活,这不仅是对宝贵时间的大量消耗,也对工作、学习、人际交往等存在不良影响。

因此,本研究旨在编制信、效度较高的手机短视频成瘾倾向问卷,用以测量手机短视频成瘾倾向。

2. 概念的界定

2.1. 手机成瘾

手机成瘾是一种与药物成瘾既有相似之处又有很大差别的行为成瘾方式,是心理上对手机的依赖,所以需要从心理层面进行研究。对于手机成瘾的概念,不同的学者提出了不同的意见。屠斌斌、章俊龙等人将其定义为由重复地使用手机所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生强烈的、持续的需求感和成瘾感的心理和行为,包括手机关系成瘾、手机娱乐成瘾、手机信息搜集成瘾三种类型。韩登亮对手机成瘾的界定表述得比较完整,认为它的标准体现在三个方面:一是对手机的滥用;二是手机过多地影响生活、工作和学习;三是停机或手机不在身边时,身心会出现一系列不适反应,包括生理和心理反应。有国外学者认为手机成瘾实质上是一种技术成瘾,是一种包含人机交互的非生化(行为)成瘾。也有专家强调“手机成瘾者”严重时会出现手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状。智能手机成瘾是指由于滥用手机而导致使用者产生了心理和行为问题的一种行为成瘾[1]。智能手机成瘾可能会引发焦虑情绪、睡眠障碍、注意缺陷、认知失败、羞怯以及人际关系困扰,甚至可能导致抑郁、自杀等心理和行为问题[2]-[7]。智能手机成瘾不仅受到外部环境的影响,如同伴关系、师生关系、家庭环境等,还受到个体内部心理状态的影响。

2.2. 手机短视频成瘾

本研究将手机短视频成瘾倾向定义为，由于观看手机短视频导致的慢性或周期性的着迷状态，并产生强烈的、持续的需求感和成瘾感的心理和行为，具体表现包括但不限于长时间观看手机短视频而忘记时间、关闭手机短视频后的空虚感以及在任意时间碎片中首要选择观看手机短视频“杀”时间等行为。

3. 以往研究不足

第一，以往研究中虽然有许多针对手机成瘾倾向的问卷编制，但对于手机短视频成瘾倾向尚缺乏针对性测量工具；

第二，以往研究中选取的被试绝大部分是学生群体，对外推广性不足。

4. 研究内容

编制《手机短视频成瘾倾向问卷》，并对其进行信效度检验。

5. 研究对象

样本一：通过结构式访谈，采用方便取样，选取重庆市 18 周岁以上人群 35 名进行结构式访谈，其中男性 16 人，女性 19 人。在取得访谈对象同意情况下，采取现场录音的方式进行记录。最后得到有效访谈数据 35 份，有效率 100%。

样本二：采用方便取样，选取重庆、珠海、四川三地 18 周岁以上人群发放 276 份问卷，回收有效问卷 233 份，问卷回收率为 84.42%，用于项目分析及探索性因素分析。

样本三：采用方便取样，选取重庆、珠海、四川三地 18 周岁以上人群发放 324 份问卷，回收有效问卷 233 份，问卷回收率为 71.91%，用于验证性因素分析。

6. 维度建构

参考已有信效度较好的手机成瘾倾向问卷，综合结构式访谈结果，本研究将《手机短视频成瘾倾向问卷》分为：情感、行为和认知三个维度(态度的 ABC 理论)，认知是指个体对态度对象的想法，所持有的观点；情感是指个体对态度对象所持有的情绪与情感；行为是指个体对态度对象的行为倾向。本研究以态度的 ABC 理论为基础编制。

7. 题目编制

手机短视频成瘾倾向问卷的问卷题目编制通过两个部分完成。第一，整理已有文献中的相关问卷，借鉴已有的研究成果，从中筛选与手机短视频成瘾密切相关的题目。第二，从 35 份结构式访谈录音中找出访谈对象提出频率最高的词句，进行相关题目编制。最后邀请 10 名心理学研究生对题目进行评测，剔除不符合测量目的 3 题，最终保留 17 题。

8. 数据分析

8.1. 项目分析

从表 1 可知，通过皮尔逊积差相关，比较各个题项与总分之间的相关程度，经检验各题项与总分之间的相关程度均存在显著的正相关，皆高于 0.4，因此各题项可以保留。

8.2. 探索性因素分析

从表 2 可知，调查数据的 KMO 检验值为 $0.872 > 0.6$ ，Bartlett 球度检验结果显示，近似卡方值为

2092.431, 显著性概率为 0.000 ($p < 0.05$), 因此拒绝 Bartlett 球度检验的零假设, 认为量表的效度结构好, 适合做因子分析。

Table 1. Correlation analysis between each item and total score

表 1. 各题项与总分的相关分析

题号	CR	r	题号	CR	r
1	17.212	0.748**	10	8.421	0.472**
2	13.228	0.755**	11	5.701	0.356**
3	16.670	0.770**	12	10.692	0.509**
4	22.211	0.792**	13	10.746	0.535**
5	18.981	0.797**	14	11.003	0.621**
6	16.931	0.687**	15	9.758	0.565**
7	14.490	0.755**	16	8.914	0.593**
8	14.100	0.712**	17	9.757	0.572**
9	11.006	0.616**			

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

Table 2. KMO and Bartlett test results

表 2. KMO 和 Bartlett 检验结果

KMO 取样适切性量数		0.872
Bartlett 的球形度检验	Bartlett's χ^2	2092.431
	df	136
	p	0.000

据图 1 可见, 有 3 个特征值大于 1, 故可以抽取 3 个因子, 即划分为 3 个维度。

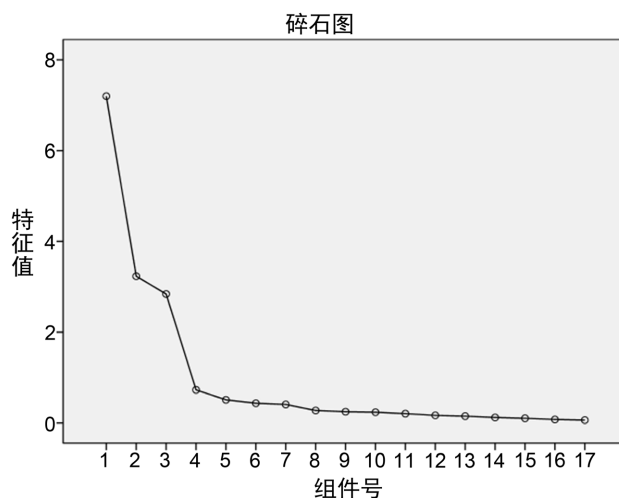


Figure 1. Exploratory factor analysis gravel map

图 1. 探索性因素分析碎石图

表 3 为旋转后的因子矩阵表，将 17 个题目进行因子旋转，随后将 17 个问题选项归类为 3 类因子，其中 1~8 题为一个维度，9~13 题为一个维度，14~17 题为一个维度。从上表可知，在因子分析过程中，采用最大方差法，进行因子旋转，抽取特征值大于 1 的因子，结果显示：3 个因子的总方差解释率为 78.072%，可以认为量表的解释度较好。

Table 3. Results of exploratory factor analysis

表 3. 探索性因素分析结果

	组件		
	1	2	3
3	0.941		
4	0.933		
5	0.888		
2	0.879		
8	0.845		
1	0.840		
7	0.821		
6	0.758		
13		0.931	
10		0.907	
12		0.904	
11		0.824	
9		0.792	
15			0.904
16			0.880
17			0.793
14			0.772
特征值	7.198	3.233	2.841
贡献率	36.801	24.173	17.098
变异数累积	36.801	60.974	78.072

8.3. 信效度检验

8.3.1. 内部一致性信度

本问卷采用 Cronbach's Alpha 系数即克朗巴哈 α 值来考察问卷的信度。一般来说，Cronbach's Alpha 系数在 0.9 以上说明问卷信度极好；在 0.8 以上说明问卷的信度较好，不用删减任何题目；0.7 说明问卷信度是可以接受的，结果见表 4。

本研究维度 1 的 Cronbach's Alpha 系数为 0.938，维度 2 的 Cronbach's Alpha 系数为 0.892，维度 3 的 Cronbach's Alpha 系数为 0.896，因此说明该问卷信度整体较好。

Table 4. Internal consistency coefficient of mobile phone short video addiction tendency questionnaire
表 4. 手机短视频成瘾倾向问卷内部一致性系数

维度	项数	Cronbach's Alpha
维度 1	8	0.938
维度 2	5	0.892
维度 3	4	0.896

8.3.2. 分半信度

将 232 份问卷随机分为两等份进行信度检验，结果见表 5：

Table 5. Split half reliability coefficient of mobile phone short video addiction tendency questionnaire
表 5. 手机短视频成瘾倾向问卷分半信度系数

维度	项数	分半信度
维度 1	8	0.929
维度 2	5	0.929
维度 3	4	0.787

从上表可以看出，三个维度分半信度系数分别为 0.929、0.929 以及 0.787，说明该问卷信度较好。

8.4. 结构效度

使用验证性因素分析来检验结构效度，验证性因素分析结果如图 2 所示。

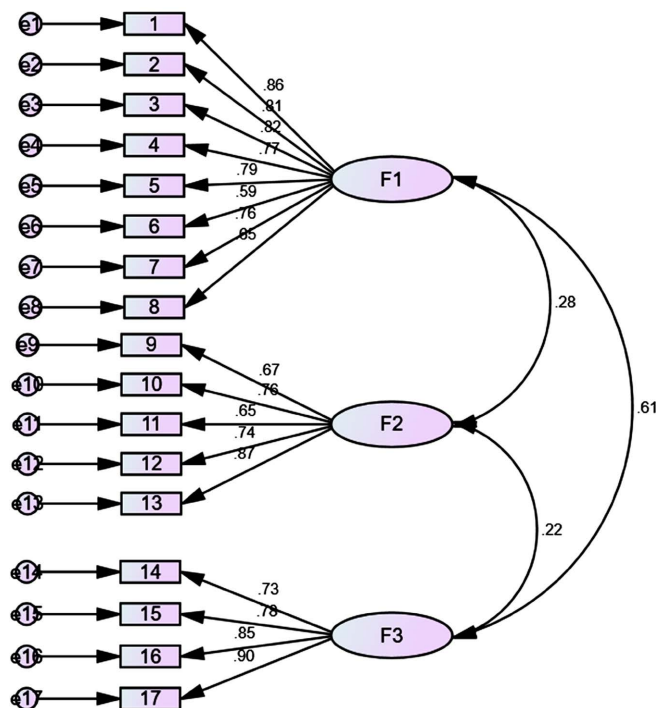


Figure 2. Results of confirmatory factor analysis
图 2. 验证性因素分析结果图

从表 6 可以看出测量模型的拟合效果, 所有的适配度指标都较为理想。 χ^2/df 的值为 1.807, 小于上限 5, GFI, AGFI 值均高于 0.8, IFI 和 CFI 的值均高于 0.9, RMSEA 的值为 0.080, 小于 0.10 的最高上限, 研究结果表明模型拟合指标较为理想。

Table 6. Confirmatory factor analysis results

表 6. 验证性因素分析结果

χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
209.665	116	1.807	0.860	0.815	0.927	0.925	0.080

9. 讨论

根据 2021 年 10 月 15 日《中国青年报》相关报导, 短视频在媒介生态中的地位持续攀升, 短视频成为用户碎片化时间的黏合剂, “晚上睡觉前”观看的用户占比上升最快, 2021 年升至 61.3%; 20.7% 的短视频用户选择在“看电视时”看短视频。手机短视频已经“见缝插针”地浸入大多数人的生活。报导指出, 人们在工作日观看手机短视频的时长与周末观看手机短视频的时长相当, “拿得起, 放不下”已经成为了多数人打开手机短视频 APP 后的真实写照。碎片化的时间被新鲜、刺激的信息不断填满, 我们如何才能做到适时退出短视频 APP, 进入正常的学习和工作状态, 掌控自己的时间和人生?

本研究就这一社会问题进行深刻反思, 编制信度和效度较高的《手机短视频成瘾倾向问卷》不仅可以为后续研究提供测量工具, 也可以让广大手机短视频使用者进行自测, 进而反思。

10. 结论

《手机短视频成瘾倾向问卷》编制在参考现有信度、效度较高的相关问卷前提下编制题目, 经过信度检验, 达到较高的信效度值, 可以用于测量手机短视频成瘾倾向。

参考文献

- [1] 苏双, 潘婷婷, 刘勤学, 陈潇雯, 王宇静, 李明月. 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.
- [2] Thomée, S., Härenstam, A. and Hagberg, M. (2012) Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression among Young Adults—A Prospective Cohort Study. *BMC Psychiatry*, **12**, Article No. 176. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-176>
- [3] Zheng, F.Z., Gao, P., He, M.D., et al. (2014) Association between Mobile Phone Use and Inattention in 7102 Chinese Adolescents: A Population-Based Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, **14**, Article No. 1022. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1022>
- [4] 管浩圻, 陈丽兰. 海南大学生交往焦虑在手机成瘾与孤独感间的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(8): 1164-1166. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2015.08.017>
- [5] 何安明, 夏艳雨. 手机成瘾对大学生认知失败的影响: 一个有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(3): 295-302. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2019.03.06>
- [6] 胡月, 黄海, 张雨晴, 周春燕. 大学生手机依赖与认知失败的关系: 负性情绪的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(6): 1088-1092. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.06.020>
- [7] 何安明, 惠秋平. 大学生手机依赖与生活满意度的交叉滞后分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(6): 1260-1263.

附录

附录一 手机短视频结构访谈问卷

姓名： 性别： 学历：
年龄： 职业： 电话：

- 1、您平时会在什么时候(情况下)观看手机短视频？请具体谈谈。
- 2、您认为观看手机短视频是否会耽误生活、学习或工作？请具体谈谈。
- 3、手机短视频吸引您观看的地方有哪些？请具体谈谈。
- 4、您最长连续观看手机短视频大概持续了多长时间？
- 5、您认为您身边是否有手机短视频成瘾倾向的朋友或家人？请具体说说他的情况。
- 6、您是否卸载过手机短视频 APP，又再次重新下载？请具体谈谈当时的情况。
- 8、你的朋友或家人如果是否抱怨过您观看手机短视频时间过长？
- 9、如果你的朋友或家人抱怨您观看手机短视频时间过长，您是否会缩短观看时间？
- 10、长时间(两小时以上)观看手机短视频后，您的心情如何？

附录二

手机短视频成瘾倾向问卷

姓名： 学历： 性别： 电话：
年龄： 职业： 户籍： 农村/城镇

本问卷仅针对手机短视频使用情况进行调查，不涉及个人隐私，请根据真实情况进行填写。答案没有好坏对错之分，如实填写即可。

几 乎 没 有	偶 尔	有 时	经 常	总 是 如 此
------------------	--------	--------	--------	------------------

- 1、你的朋友或家人曾因为你观看手机短视频而抱怨
- 2、有人曾说过你花费过多时间在观看手机短视频上
- 3、你曾试图向其他人隐瞒自己在观看手机短视频上的时间
- 4、你发现自己观看手机短视频的时间比原本打算的时间要长
- 5、你很难做到不观看手机短视频
- 6、如果长时间不观看手机短视频你会觉得无聊
- 7、当你无聊时观看手机短视频是你打发无聊的首选
- 8、睡觉前你会观看手机短视频
- 9、当你感到孤独的时候你会观看手机短视频派遣孤独感
- 10、当你感到情绪低落的时候你会观看手机短视频来改善情绪
- 11、聚会或聚餐时如果感觉无法融入其他人你会观看手机短视频
- 12、如果观看手机短视频时间过长后你会产生焦虑情绪
- 13、观看手机短视频让你觉得快乐
- 14、你认为观看手机短视频降低了你的学习或工作效率
- 15、你认为观看手机短视频让你更加放不下手机
- 16、你认为观看手机短视频增加了你和家人、朋友之间的摩擦
- 17、你认为手机短视频影响了你的睡眠