

大学生手机依赖认知行为团体干预研究

邓征星,王丹,邓磊

(湖南科技大学 教育学院,湖南 湘潭 411201)

摘要:为探索认知行为团体辅导对大学生手机依赖的干预效果,本研究以14名具有手机依赖症状的大学生为研究对象,对实验组的7名被试进行认知行为团体干预,控制组不做任何实验处理。在干预前、干预后以及3个月后用《手机依赖指数量表》对所有被试进行调查。结果发现,实验组在干预后以及追踪测查中,其失控性、戒断性、低效性及手机依赖总分显著均低于干预前水平;控制组与实验组的失控性、戒断性、低效性及手机依赖总分在后测中差异显著。

关键词:大学生;手机依赖;认知行为;团体辅导

中图分类号:B849

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)11-0145-03

1 问题提出

随着手机科技的迅速发展,手机使用在人们日常生活中也随之普遍化,“手机依赖”也像“网瘾”“酗酒”等成瘾行为一样成为人们日益关注的热点。手机依赖是过度沉迷于以手机为媒介的各种活动,对手机产生强烈、持续的渴求感与依赖感,并导致个体出现明显的社会、心理功能损害的行为。研究表明,高校大学生普遍存在着手机依赖现象,面对作为国家后备人才的大学生,寻找一种科学有效的干预措施,帮助其摆脱手机依赖,合理使用手机已迫在眉睫。传统的干预方式多采用手机剥夺,但研究表明手机剥夺可以干预一部分行为和心理问题,个体的低效性并未得到改善,由此可知单纯的手机剥夺并不会对工作效率带来促进效应。近几年有研究者发现团体辅导在对缓解成瘾问题方面具有良好的效果^[1],于是有研究者将团体辅导引入对手机依赖的干预,从认知、行为、情绪等方面验证团体辅导对手机依赖的干预效果,结果发现团体辅导对改善大学生手机依赖情况同样具有显著的效果。但大部分研究很少在团体辅导中将认知与行为相结合,而只是主要涉及其中的一方面对手机依赖症状的被试进行干预。同时对于团体辅导干预效果的稳定性和持续性,也很少进行进一步的研究探讨。

综上,本项研究旨在借鉴国内外研究成果的同时,结合当代大学生手机依赖现状,从认知和行为两方面在失控性、逃避性、低效性和戒断性这四个因子上对有手机依赖症状的被试进行团体辅导干预,对实验组和对照组进行前后测和追踪测,探讨团体辅导对手机依赖干预的有效性、稳定性和持续性。

2 方法

2.1 被试

被试均来自湖南科技大学在校生,初测共向学生发放问卷389份,回收有效问卷346份,有效率88.95%,以MPAI量表为手机依赖筛选标准,共筛查出被试113人;对高分项前50名被试再次采用结构式访谈进行确认,考虑到被试自愿参与团辅的因素,最终确定参与干预实验研究的人选14人,分为实验组与对照组各7人,对实验组进行团体心理辅导干预,其中男生3人、女生4人,平均年龄 18.4 ± 0.5

岁;对对照组不做任何处理,其中男生 3 人、女生 4 人,平均年龄 18.9 ± 0.2 岁。严格控制对照组与实验组的人口统计学变量,两组各变量均无统计学差异。

2.2 测评工具

2.2.1 手机依赖指数量表(Mobile phone addiction index,MPAI)

该量表由香港中文大学梁永炽编制,共 17 个题目。分为四个维度,分别为失控性(1~7 题)、戒断性(8~11 题)、逃避性(12~14 题)及低效性(15~17 题)。该量表总体 Cronbach's α 系数为 0.91,显示该量表信度良好。此外,各分量表(失控性、戒断性、逃避性和低效性)的 Cronbach's α 系数分别为 0.84、0.83、0.87 和 0.81。量表中若 8 个项目肯定,即总分达到 40 分,则可判定被试为手机依赖者。该量表采取李克特五级评分,评分范围 1~5,“1”代表“完全没有”,“5”代表“常常发生”。手机依赖程度越高的被试,相应的量表总分也会越高。

2.2.2 结构式访谈进行被试筛选

通过 MPAI 量表筛选出存在手机依赖症状的被试,并结合访谈进一步了解被试手机依赖程度和现状,根据其自我觉察度,是否采取过改善措施等信息,保证被试在自觉自愿条件下,选取了若干名被试作为实验组和对照组。

2.2.3 统计方法

回收问卷,剔除无效问卷后,运用统计软件 SPSS21.0 对数据进行处理和分析。

2.3 干预设计

团体心理辅导共分为 4 个单元,分别为破冰与问题发现,间接干预(情绪、认知),直接干预和结束。

2.4 方法实施

首先利用学生晚自习时间,在各个班级随机发放 MPAI 量表,依据标准(总分高于 40 分)筛选出预选被试;之后通过心理学专业的本科生对筛选出的手机依赖症状的被试进行一对一的结构化面谈,以确定最终入选的被试,并将其随机分成实验组与对照组,两组之间差异不显著;最后对实验组实施团体心理辅导干预实验,团体心理辅导结束后对实验组和对照组均进行后测,问卷选取 MPAI 量表,并在 3 个月后进行追踪调查,数据由 SPSS21.0 进行处理。每场团体心理辅导共 10 人参加,其中 7 名被试、1 名主试、1 名助手、1 名观察员,主试、助手及观察员均有心理学专业背景,具有扎实的心理学相关理论基础和团体心理辅导经验。每场团辅干预活动为 1 周 1 场,每场干预活动的时间约为 2 h,地点不变。每场团辅结束后主试、助手进行团辅总结,观察员如实记录,填写记录表。

3 结果

3.1 实验组被试干预前后及追踪测分数纵向比较

表 1 实验组被试前测、后测、追踪纵向分数比较结果(M $\pm$ SD)

维度	前测	后测	追踪	sig1.	sig2.	sig3.
失控性	20.43 $\pm$ 2.51	17.00 $\pm$ 3.74	15.71 $\pm$ 2.63	0.047*	0.435	0.009**
戒断性	11.86 $\pm$ 2.79	8.29 $\pm$ 2.98	7.29 $\pm$ 2.56	0.028*	0.510	0.007**
逃避性	8.14 $\pm$ 1.07	7.43 $\pm$ 1.27	6.43 $\pm$ 1.72	0.310	0.414	0.076
低效性	10.14 $\pm$ 2.20	7.14 $\pm$ 2.19	6.86 $\pm$ 1.35	0.010*	0.787	0.006**
总分	49.14 $\pm$ 6.84	39.86 $\pm$ 6.94	36.71 $\pm$ 3.64	0.010*	0.341	0.001**

注:sig1. 为前测和后测中被试手机依赖分数差异检验结果,sig2. 为后测和追踪中被试手机依赖分数差异检验结果,sig3. 为后测和追踪中被试手机依赖分数差异检验结果。*表示 $p < 0.5$,**表示 $p < 0.01$ 。

由表 1 可以看出,运用重复测量方差分析方法。前后测分数比较中,在失控性、低效性和戒断性三个维度和总分上,实验组前后测差异性显著。而在四个维度和总分上,后测与追踪的差异性都不显著。从接受干预之前和团训结束后 3 个月进行追踪所得数据的差异性检验可以看出,被试仍然在失控性、戒

断性、低效性三个维度上和总分上差异显著。

3.2 对照组被试干预前后分数纵向比较

表 2 对照组被试前测、后测纵向分数比较结果 (M ± SD)

维度	前测	后测	sig.
失控性	20.57 ± 2.70	20.00 ± 3.70	0.328
戒断性	13.29 ± 2.75	10.86 ± 3.02	-0.420
逃避性	9.00 ± 0.82	9.43 ± 2.88	1.417
低效性	10.57 ± 2.70	9.14 ± 1.95	1.225
总分	53.43 ± 2.76	49.43 ± 3.64	1.826

注: sig. 为前测和后测中被试手机依赖分数差异检验结果。

由表 2 可以看出,对照组在四个维度和总分上,前后测差异不显著。

3.3 干预组与对照组被试前测后测分数横向比较

表 3 分组被试前测、后测横向分数比较结果 (M ± SD)

维度	实验组前测	对照组前测	t1	实验组后测	对照组后测	t2
失控性	20.43 ± 2.51	20.57 ± 2.70	-0.095	17.00 ± 3.74	20.00 ± 3.70	-2.864 *
戒断性	11.86 ± 2.79	13.29 ± 2.75	-0.694	8.29 ± 2.98	10.86 ± 3.02	-2.400
逃避性	8.14 ± 1.07	9.00 ± 0.82	-1.686	7.43 ± 1.27	9.43 ± 2.88	-1.526
低效性	10.14 ± 2.20	10.57 ± 2.70	-0.265	7.14 ± 2.19	9.14 ± 1.95	-2.646 *
总分	49.14 ± 6.84	53.43 ± 2.76	-1.253	39.86 ± 6.94	49.43 ± 3.64	-4.303 **

注: t1 为实验组和对照组前测分数差异检验结果, t2 为实验组和对照组后测分数差异检验结果。* 表示 p < 0.5, ** 表示 p < 0.01.

由表 3 可以看出,干预组和对照组在前测上差异不显著。而在后测中,在失控性和低效性以及总分上,两者后测差异性显著,而在戒断性上边缘显著(p = 0.053)。

4 讨论

在此次研究中,采用认知与行为相结合的方式,让成员能够正确对待手机并合理使用。从实验组的分析结果来看,被试在失控性、戒断性、低效性及总体得分上有了显著性改变。对照组的前后测分数没有显著性差异,因此排除了成熟因素对结果的影响。从追踪的结果来看,团训效果具有一定的稳定性。

大学生手机成瘾的原因主要有社会交往模式的改变、自我控制感的缺失以及满足某些心理需求如人际交往等^[2],而我们在进行认知行为团体心理辅导干预中发现,无论是交往模式的改变、自我控制感的缺失亦或其他方面,最主要的表现则是心理需求的满足。然而在我们分析结果中逃避性维度没有出现显著性差异,这可能是因某些客观原因,我们设置的团训次数不够多,干预措施在该维度上并无显著效果。此外,由于不信任感和对团训的陌生使得联系的被试中大部分人拒绝参与导致被试较少。今后在筛选过程中,我们应尽可能地向被试阐述团体心理辅导的目的,消除被试防御心理。

手机在现代生活中已不可或缺,但使用不当会对学生的学习生活造成负面影响。手机依赖综合症若得不到及时处理,将会出现精神不集中、记忆力减退、失眠等症状,有时也会出现抑郁及毫无征兆的心理低落现象。因此,大学生手机依赖情况应引起大家高度重视。必要时应对其进行专业的心理干预。

参考文献:

[1] Kim J U. The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self - esteem of Internet addiction university students[J]. Revista Colombiana De Obstetricia Y Ginecologia, 2015, 6(3):41 - 49.

[2] 王小运,伍安春. 大学生手机成瘾行为的成因及其对策[J]. 重庆邮电大学学报(社会科学版),2012(1):40 - 43.

(责任校对 游星雅)