

国内体育运动对手机依赖影响的研究进展

前言

互联网的快速发展导致沉迷手机的人数逐年增加,这已成为社会亟须解决的问题。为了进一步研究手机依赖问题,本文参考近期相关文献,在手机依赖的概念和手机依赖的现状基础上,梳理了近些年体育活动干预手机依赖的实验手段、方法及结果,旨在为今后与手机依赖的身体活动干预有关的实验提供指导。

关键词

体育;手机依赖;手机成瘾

在当今社会,信息技术的快速发展使移动设备成为我们生活中必不可少的一部分。作为获取信息、交流、学习、购物和娱乐的便携式智能终端,手机极大地拓展了人们接触互联网的渠道,但同时也带来了隐患。当人们过多地使用手机时,就会出现成瘾的症状,对心理和生理产生负面影响。本文主要介绍了手机依赖的概念、测量手机成瘾的量表、手机成瘾的原因和解决方法,以期对今后的研究有所帮助。

1 手机依赖使用现状

CNNIC 在北京发布的第 49 次报告显示我国网民数量达 10.32 亿,人均每周上网时长达到 28.5 个小时,网络视频用户数超出 9.27 亿,手机成为上网的最主要设备,数据显示大多数互联网用户是未成年人和老年人,并呈现日益增长的趋势,这也意味着互联网深度融入人们的日常生活^[1]。有高度手机成瘾倾向的人总是伴随着长时间的静态行为和频繁

的屏前行为,他们会沉迷于在线交流和长时间观看手机短视频。有数据显示,大学生抖音短视频使用动机呈现多元化趋势,消遣娱乐动机最高,同时使用依赖程度也偏高^[2]。手机依赖性越高,青少年参与体育活动的动机就越弱,越难获得快乐,体育活动行为就越消极,这对其生理或心理易产生负面影响。

2 手机依赖的研究现状

2.1 手机依赖的概念

“依赖”一词最早用于医疗保健领域,主要是对某种物质的极端依赖。后来研究者将这个词的范围扩大到行为领域。目前,对于手机依赖有着广泛的定义。学者认为手机依赖综合症是一种强迫性疾病,不加控制地使用手机严重干扰了一个人的生理、心理和社会功能^[3]。张晓旭将手机依赖解释为由于在人机互动中无节制地使用手机而导致的一种痴迷

状态^[4]。与网络成瘾一样,以过度使用为特征的手机成瘾也引起了心理学、教育学、医学和社会学等相关学科的关注,并针对其引发相关思考。根据许多研究者提出的手机依赖的概念和定义,笔者对手机依赖的定义如下:个体没有能力或不愿控制自己对手机的使用,从而对其身心健康和社会功能产生负面影响的成瘾行为。

2.2 手机依赖的测量工具

国内手机依赖量表的编制包括:熊捷学者(2012)编制了《大学生手机成瘾倾向量表》,该量表共有16道题,四个维度,分别是戒断症状、社交抚慰、突显行为、心境改变等,该量表以5点计分方法,分数越高表明个体手机依赖度越高。分数超过48分即可认为是手机依赖^[5]。《中学生手机依赖量表》由突显性、戒断性和强迫性三个维度构成,内部一致性系数达到0.889,信效度相对较好^[6]。

综上,这些测量工具都有不同的维度,其中有些维度的命名虽然有所不同,但它们所描述的内容基本包含戒断性、失控性和其他问题行为。

2.3 手机依赖的成因

2.3.1 外部因素

手机不断更新的新功能也一直在吸引着人们,使他们沉迷于手机,以便更快地获取他们所需要的信息或服务。学校是对个体发展影响第二大的微观系统。研究表明,学校归属感对青少年手机依赖具有显著的负向预测作用,当在学校的归属感不完整或薄弱时,青少年的负面情绪体验会增加。为了摆脱这些负面情绪感受,他们可以在手机的虚拟世界中寻找自己的“社会支持”,重建自己的“社会支持系统”,从而获得积极的情绪体验^[7]。在家庭方面,家庭功能也可以直接影响手机依赖或通过自我控制间接对手机依赖产生影响^[8]。亲子依恋回避、家庭社会经济地位、遭受心理虐待与忽视以及父母婚姻关系,能直接或间接影响个体对手机产生依赖。除此之外,社会支持对依赖手机的倾向的影响完全取决于孤独感的作用^[9]。环境刺激可以引起生理上的唤醒,当个体暴露在不愉快或危险的环境中时,会导致消极的体验和对与他人交往的恐惧,当个体的基本心理需求受阻时,就会产生补偿性动机,青少年比成年人需要更多的外部刺激来达到最佳唤醒水平,因为他们有更大的感官需求。因此,人们在现实生活中的心理缺陷直接决定了他们在其他方面的满意度。关于唤醒的来源,青少年对唤醒的需要很大程度上是由手机上的大量信息以及信息的丰富性和新颖性所满足的。

2.3.2 内部因素

个人发展和手机依赖之间的关系从不同角度进行讨论,包括个人自身的负面情绪,如焦虑和孤独、个性特征、自尊和社会适应。个性特征与手机成瘾密切相关,神经质、开放性正向预测大学生的压力感知和手机依赖^[10]。孤独感可以预测社交焦虑,两者均可以预测手机依赖。而具有高度孤独和社交焦虑的人,往往把互联网作为逃避现实的一种方式,使他们对手机产生依赖。心理恢复力和自尊心也是家庭功能 and 手机依赖之间的部分原因。此外,主观幸福感、社会适应能力和社会排斥等作用都能间接影响手机依赖行为。人们发现,不良的人际关系是手机成瘾的一个重要因素。根据马斯洛的需求理论,归属和被爱是人们所需要的。长期孤独或非常孤独的人缺乏密切的社会关系和高水平的社会支持,当归属感和爱得不到满足时,他们往往选择逃避,手机的便利性和隐蔽性为他们提供了一个逃避的空间。

2.4 手机依赖的影响

2.4.1 生理危害

频繁过度使用拇指和手腕会导致屈伸疼痛,而长时间聚焦手机屏幕会导致眼睛干燥、视网膜脱落、颈椎和背部问题。

手机依赖症影响着与认知功能、冲动控制、情绪和精神行为、大脑奖赏等功能相关脑区的灰质结构。手机成瘾与睡眠障碍和不良饮食习惯有关。不加控制地使用手机会直接或间接地影响睡眠质量。如果你每天使用超过7小时,你将经历一系列负面的身体反应,如头痛、焦虑、认知障碍和睡眠质量下降。而睡眠障碍导致皮质醇、人类生长激素释放肽和其他由下丘脑前部视丘上核分泌的激素分泌受损,从而导致一系列健康问题,如肥胖。

2.4.2 心理危害

过度使用手机在心理层面的有害影响包括三个主要方面:精神疾病、认知障碍和主观感受。面对学业和生活的压力,个体往往将手机作为一种逃避的手段。由于心理上的不成熟,最终陷入自暴自弃的境地。面对现实的困难和压力,手机依赖者越来越难融入集体和社会,并在一定程度上失去了现实生活的能力,增加了他们的孤独感和焦虑感。值得注意的是,在有手机成瘾的青少年中常见的抑郁、焦虑和低自尊等症状在成年人中也同样存在。研究表明,手机依赖会增加合并抑郁症和焦虑症的风险,是抑郁症状的一个风险因素。而沉迷于手机的大学生表现出较差的一般抑制性控制和与手机相关的抑制性控制,在抑制性控制任务后,对手机的渴望明显增加。同时,手机成瘾可能通过负面情绪间接影响个人

的认知障碍。

2.5 体育运动对手机依赖的干预

本文主要阐述运动对手机依赖干预的影响。体育锻炼能有效降低学生的手机依赖性,在对手机依赖的干预中开放式运动、团体认知能改善手机依赖,在持续性上封闭式运动的效果更好。当身体经历短暂的运动后,大脑皮层的兴奋中心会切换,最初高度兴奋的神经细胞会休息和适应。在运动过程中,注意力会从手机转移到其他事物上。在进行体育锻炼时可以通过提高体育锻炼量来降低影响手机依赖的社交焦虑的程度。如在运动量的相关研究中,发现中等强度有氧健身操和羽毛球运动干预均能够减缓中度手机成瘾行为,因为中等强度的运动干预可以改善手机依赖症的注意稳定性、抑制控制能力。除此之外,体育活动行为可以通过减少人们的社会焦虑而直接和间接地影响手机成瘾。体育干预在提高学生对规则和自我控制的认知方面是有效的,社交性运动对社交抚慰维度效果更显著,而在学生对手机的依赖性维度上,开

放或者封闭的运动技能和群体认知对大学生的手机成瘾有较大影响。篮球的运球训练改善了认知自我控制和行为自我控制,而排球、羽毛球和乒乓球的短期干预对手机依赖程度有较好的影响。故在手机依赖的干预中,可以通过不同运动项目的长期参与对影响手机依赖的直接或间接因素进行调节,从而改善个体手机依赖的依赖程度。

3 结语

手机依赖已经成为影响个人日常生活的重要原因之一,甚至在生活和学习之外也会对人体产生影响,造成生理或心理上的负面变化。国内对手机成瘾的研究已经取得了丰富的成果,对手机成瘾的发病机制和特点的研究也更加重视。目前,手机成瘾的治疗措施主要集中在体育干预和心理干预上,并取得了一定的成效。今后可能会进一步研究各种运动对手机成瘾的直接或间接影响,逐步揭示手机成瘾的机制和运动干预的机制。

文 / 郑红梅 (华东交通大学, 江西南昌 330000)

作者简介: 郑红梅, 女, 湖南永州人, 华东交通大学在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1]. CNNIC 发布第 49 次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 新闻潮, 2022(2):3.
- [2] 刘娇. 重庆市大学生抖音短视频使用动机与使用依赖研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2021.
- [3] 师建国. 手机依赖综合征 [J]. 临床精神医学杂志, 2009, 19(2):138-139.
- [4] 张晓旭. 高校学生手机依赖问题探析 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2013, 30(2):120-122.
- [5] 熊捷, 周宗奎, 陈武, 等. 大学生手机成瘾倾向量表的编制 [J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(3):222-225.
- [6] 王小辉. 中学生手机依赖现状及与社会支持、社会适应性的关系研究 [D]. 福州: 福建师范大学, 2011.
- [7] 张彩, 江伊茹, 朱成伟, 等. 学校归属感与青少年手机依赖的关系: 学习焦虑的中介效应与同伴关系的调节效应 [J/OL]. 心理发展与教育, 2022(6):848-858[2022-10-08].
- [8] 钱荣荣. 高中生家庭功能、自我控制与手机依赖的现状及相关研究 [D]. 安庆: 安庆师范大学, 2022.
- [9] 刘文俐, 蔡太生. 社会支持与大学生手机依赖倾向的关系: 孤独的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(5):926-928.
- [10] 尹静, 李传英, 马世超, 等. 大学生人格与手机依赖的关系: 压力感知的中介与性别的调节作用 [J]. 心理与行为研究, 2022, 20(3):426-432.