

研究发现,重度手机上瘾患者
在失去手机后会出现抑郁、焦虑等症状

你手机上瘾了吗?

很多人没意识到
手机对他们那么重要

美国马里兰大学最近一项有关手机的调查显示,越来越多的人开始依赖手机。手机已不是生活的一个帮手,而让他们沉迷其中。失去手机对于这些人,就好像失去了身体的一部分。

在这项名为“无设备世界”的研究项目中,马里兰大学的研究者对世界上10个国家的1000名学生进行了24小时的“无媒体”体验,让他们在一天之内不使用包括手机在内的任何多媒体设备。

经历了这个项目的大部分学生都表示,失去了手机让他们“坐卧难安”,很多人甚至都没能完成整个项目。撇开他们的国籍、文化、生活环境背景等因素,所有的学生都在失去常用媒体后表示出“烦躁,困惑,焦躁,易怒,不安,紧张,焦急,痴迷,沉溺,惊慌,猜忌,生气,孤独,依赖,消沉,神经质,偏执”等情绪。

2006年,一项发表在《成瘾研究和理论》上,由西班牙萨拉曼卡大学的心理学家克里斯蒂娜·杰纳罗领导的研究也有类似的发现。他们匿名调查了337名大学生,其中10%属于重度手机使用者。其中,女性的比例还高于男性。

他们还发现,重度手机上瘾患者的症状和通过精神病学诊断手册定义的某些精神疾病具有相当程度的关联。在重度手机上瘾患者中,有相当一部分人出现了一些躯体化症状,身体出现莫名的痛苦,很多人的社会能力减弱,正常的社交也变得困难。很多人出现了抑郁和焦虑等症状。这些症状与其他因为药物依赖或是赌博引起的心理症状有重合之处,但是他们之间的关系尚不明确。

很多学生在进行这项研究之前并没有意识到手机等多媒体设备对他们的意义有多么重大。大部分年轻人只是认为多媒体是让生活更便利的一种方式而已。但大部分人在离开媒体设备之后的一天之内就表现出很多情绪和生理上的不适。有些人在描述这段经历时使用了一些“沉溺,依赖,抑郁的表述修辞”。

领导这一项目的苏珊·默勒教授认为,这多多少少像是一种心理上的“成瘾”,和药物成瘾、烟酒成瘾类似,失去了手机也让人产生了难受的“戒断反应”。

一名参与项目的英国学生这样描述那24小时的感受:“五个小时之后我那安逸的周末变成了另外一个模样。我的心跳开始提高,焦虑感也上升了。我开始发现自己对除了自己那个小小世界之外的事情一无所知。”

很多人把手机描述成自己的一个安全的避风港,一名来自美国的学生就说:“过了一阵我就开始强烈想念我的手机。我会把它放在口袋里,手握它。仅仅是这样就能让我感到莫大的安慰。”

手机“上瘾”的事实也被其他研究证实。意大利的一项研究就发现,在意大利有四分之一的青少年拥有多个手机,并且声称自己手机上瘾。另一项英国研究则发现,有36%的大学生声称自

己离不开手机。

跨国市场调查公司思纬公司对11个国家8000多名受访者的调查显示,四分之三的人都会随身携带手机,其中俄罗斯和新加坡的受访者对手机尤为依赖。超过三分之一的人说他们离开手机无法生活,其中中国台湾和新加坡人的手机依赖症状最为显著。

还有四分之一的人认为,手机比钱包更为重要。三分之二的受访者在睡觉的时候并不会关机,而是将手机以待机状态放在自己身边。即便他们想要关机,他们还是害怕会因此而错过电话或者信息。

研究者认为,让人们,特别是青年人手机上瘾的原因是多样的。一方面,人们极度依赖手机中存在的社交网络,要不断利用手机发短信、上Facebook等方式巩固他们的社交圈子。研究发现,在思纬公司的调查中,10%的受访者经常性地用手机登录社交网站,例如Facebook、Myspace。

另一方面,青少年也把手机当做必不可少的“炫耀品”,迫于同辈的压力,让他们必须拥有手机。长期的使用让他们越来越难以离开手机,虽然这不像酗酒和毒品对人的影响那样恶劣,也因此很容易被人们忽略。如果一个人对手机产生了过分的情感依赖,影响了日常生活的正常秩序,并成了不断追逐新款手机的“物质主义者”,就需要引起人们的注意了。

和其他类型的“上瘾”比起来,手机上瘾的纠正也更加容易些,不过也需要人们有甩开手机生活的毅力才行。著名心理自助博客“灵性之河”就为手机成瘾的人群开出了几剂良方。

首先要做的是建立清醒的自我认识,意识到手机依赖的问题,并且有决心去纠正不良的使用习惯。其二是减少手机的使用,尽量在非常必要的时候再拿起手机,甚至可以让朋友帮助自己,少发短信或删掉过分浪费时间手机应用程序。最后,一个明确的限制(例如每天通话/用手机上网的时间)是进行自我监督的好办法。

隔绝“自我”和外界

美国心理学家肯纳斯·乔恩把酷爱使用手机的青少年称为“活在气泡里的时代”。他认为,手机和其他多媒体工具像一个气泡把我们包裹起来,让所有的注意力都集中在小小的六英尺屏幕上。

经常使用手机的青少年不但缺乏和周围人的沟通,对父母的要求也更为叛逆。那些捧着手机或笔记本电脑上课的孩子们,多半也都在浏览Facebook而对老师所讲的内容充耳不闻。这一层气泡隔绝了一个“自我”和外界的关联,让人变得更加孤独。

这个担心不无道理。英格兰大学的心理学家大卫·谢菲尔德的研究结果就显示,百分之七的青少年说自己曾因为手机丢了工作或是影响了他们的人际关系。此外,有日本的研究者也发现,使用手机的儿童比不使用手机的儿童朋友更少。

不仅如此,手机也越来越多

美国科学家一项针对10个国家的1000名学生进行的调查显示,越来越多的人开始依赖手机。手机已不是生活的一个帮手,而让他们沉迷其中。失去手机对于这些人就好像失去了身体的一部分。

经历了这个项目的部分学生都表示,失去了手机让他们“坐卧难安”。很多人甚至都没能完成整个项目。撇开他们的国籍、文化、生活环境背景等因素,所有的学生都在失去手机后表现出“烦躁,困惑,焦躁,易怒,不安,紧张,焦急,痴迷,沉溺,惊慌,猜忌,生气,孤独,依赖,消沉,神经质,偏执”等情绪。

科学家还发现,在重度手机上瘾患者中,有相当一部分人出现了一些躯体化症状,身体出现莫名的痛苦。很多人的社会能力减弱,正常的社交也变得困难,还有很多人出现了抑郁和焦虑等症状。

地影响着成人的人际生活。在思纬公司的访问中,接近一半的受访者用手机谈情说爱,五分之一的人通过发短信来安排初次约会,而同时,仍然是五分之一的人用同样的方法来结束他们的恋情。一个网络语音服务公司1000名智能手机用户的研究调查显示,有四成的人认为手机在他们的恋爱关系中有重要作用。

除了会让人因为过度注意手机而忽视关系,手机也会因为阻碍信息的流畅交流而影响人际关系的融洽。明尼苏达大学的心理学家保罗·罗森布兰特发表在《家庭科学综述》上的一篇文章就指出,开车时接听电话会影



度。

在一项由加州大学的媒体研究者格鲁瑞亚·马克主持的研究中,同时处理多任务的人虽然工作时间更短,但工作的效果也更差,焦虑感和压力感也更大,这将进一步影响他们的思维效率。

加州大学的心理学家罗索尔·保德雅克还发现,当人们专心在一件事情上时,新的信息能够很好地存储到大脑和记忆有关的海马区;但当人们进行多任务时,大脑的纹状体而非海马会参与到新信息的处理中,这样的处理方式会显著减慢思考的过程。

手机对注意力的影响可能不仅仅是对使用手机的人,甚至对于周围的人也会有不利的影响。试想一下,当你在机场坐下,想要专心读一会书的时候,突然旁边有个人拿出电话开始喋喋不休,你就会发现,自己很难再专心于手上的书本。

最近发表在《心理科学》上的文章中,劳伦·安博森和她的同事就研究了为什么旁人打电话也会让自己分心的问题。他们认为,听到别人打电话有两个属性不同于平时旁边人的对话。

首先,你听到的只是对话中一个人的讲话,他们将之称为“半对话”。换句话说,你只能听到其他人对话中一半的内容,因此很难将对话完整地接收过来。其次,电话中的对话节奏也与正常的对话不同,人们可能有各种停顿,在听对方讲话时也会有较长的间隔。劳伦和她的同事认为,这样的对话最可能吸引人们的注意力。

为了继续证明这一点,他们进行了一个实验。他们让被试者进行一项任务:用鼠标追踪屏幕上移动的圆点,或是当学习过的字母出现时按键。同时,他们给被试者播放三种对话的录音:一种是两个人的对话,一种是打电话一方的录音,还有一个人关于两人对话的独白。

他们发现,两人对话或是一个人的独白都不会影响被试者的作业成绩,而只有收听“半对话”的人受到影响。

换句话说,在安静的公共场合打电话不仅是噪音的问题,在注意力层面也可能有“扰民”的倾向。

(据《东方早报》)

响人们的家庭关系。

当人们在开车时,由于注意力必须分散到开车和电话两边,使得对话产生延迟。这会让电话那头的人认为缺乏专心对话的诚意,或是想要掩饰什么。同时,一边开车一边打电话还会让人容易忽视对话中的细节,产生更多沟通的误解。

保罗·罗森布兰特认为,“一边开车一边打电话会让人对谈话的细节缺乏注意,对危险的境地反应迟钝,不能很好地控制沟通过程,更多的误会会引发冲突,受伤感,最终可能给人际关系带来不可恢复的伤害。”

和面对面的沟通相比,电话沟通也缺少了手势,面部表情和姿势带来的社交线索。保罗·罗森布兰特建议,当人们的关系陷入困境时,最好还是采取面对面对话的形式,而不要采用手机通话,否则可能不但无法挽回关系,还会产生更多的误会。

注意力的“杀手”

人们对手机的“依赖”不仅会影响亲密关系,也可能成为阻碍我们专注工作的障碍。习惯使用手机的人通常会不断查看手机,登录社交网站,或是因手机上的邮件提醒而分神。

心理学家发现,手机等多媒体工具会让人们陷入一种持续的“多任务”状态,长此以往甚至会让人患上类似“注意力障碍”的心理问题。

美国斯坦福大学的研究者就发现,经常处在多任务状态的人在处理工作时的注意力有显著下降,甚至在没有多媒体的环境下也是如此:他们更难从复杂的信息中提取重要内容,所有的东西都可能让他们分神。

在这种情况下,人们的注意力受到了严重的影响,这大大削弱了我们思考的能力,让我们的思维变得难以深入到复杂的层面。

“多任务”的影响不仅是行为层面的,它还会影响我们的生理系统和大脑,降低思维的深