

# 高中校园内学生手机依赖的现状及其干预措施 的实践研究

——以湛江市第二中学为例

马丽娜

湛江市第二中学, 广东 湛江

收稿日期: 2023年11月17日; 录用日期: 2024年1月11日; 发布日期: 2024年1月18日

## 摘要

本研究以高中生为研究对象, 旨在调查高中生群体手机依赖的现状, 并探讨能够有效预防和降低学生手机依赖行为的干预措施。结果表明: 高中生手机依赖行为比较普遍, 其中低年级学生有手机依赖倾向的人数高于高年级学生; 本研究所采用的心理拓展训练、班级管理体制相结合的干预措施能够有效地降低学生的手机依赖程度。

## 关键词

手机依赖, 心理拓展训练, 互帮互助小组合作制

# A Practical Study on the Current Status of Mobile Phone Dependency among High School Students and Intervention Measures —Taking Zhanjiang Second High School as an Example

Lina Ma

Zhanjiang No. 2 Middle School, Zhanjiang Guangdong

Received: Nov. 17<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 11<sup>th</sup>, 2024; published: Jan. 18<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This study focuses on investigating the current status of mobile phone dependency among high

school students and exploring effective intervention measures to prevent and reduce such behavior. The results indicate that mobile phone dependency is relatively common among high school students, with a higher proportion of lower grade students exhibiting signs of dependency compared to higher grade students. The intervention measures employed in this study, including psychological expansion training and class management system, effectively reduce the level of smartphone dependency among students.

## Keywords

Mobile Phone Dependency, Psychological Expansion Training, Collaborative Group Cooperative System

Copyright © 2024 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

随着经济社会以及科学技术的飞速发展，人们对手机的依赖程度越来越高。在使用手机的群体中，中学生是新生的主力，智能手机的网络使用与访问已融入到高中生日常学习、生活中。智能手机强大而丰富的功能(如聊天功能、网络搜索功能、短信功能)满足了高中生对各种信息的需求，同时也满足了高中生追求时尚自由的心理需求，他们可以利用手机里的各种软件来传递思想，表达情感。

然而，高中生正处于青春萌动的特殊时期，有较强的好奇心，辨别能力以及抵制外界诱惑的能力较低，他们一方面享受手机带来的便利和娱乐，却不由自主地被手机控制，对它形成了一种特殊的依赖，从而产生了一系列的负面影响。如：智能手机的使用使得高中生不愿意积极主动地适应新环境。智能手机使高中生可以通过跨时空交流获得心理上的抚慰，但同时也会造成高中生不愿意去接触新的同学，构建新的人际关系，而是把自己局限在虚拟的关系当中。部分学生也会抵制不住手机的诱惑而在课堂、自习、休息时间使用手机聊天、上网，这将影响学生的专注力和整个课堂秩序。此外，一些不利于未成年人身心发展的黄色、暴力、恐怖信息也会通过手机影响到高中生的世界观，人生观和价值观。

国内针对大学生手机依赖现象的调查与研究比较多，但针对中学生手机依赖的调查研究却不多。可能是因为中学阶段对学生使用手机的管制较为严格，与大学生相比，中学生对手机的不适当使用和频繁使用表现得没有大学生严重。尽管学校管制非常严格，学生偷偷地使用智能手机的现象依然很严重。部分学生冒着被处分的风险把智能手机带到教学区，甚至在课堂上偷偷玩手机，晚上也会躺在宿舍床上偷偷地玩，玩到很晚甚至通宵达旦。对手机的过度使用和依赖严重影响着中学生的生理与心理健康，同时对他们的学业成绩、人际关系及社会功能都造成了较严重的影响，因而引起了学校老师、家长以及相关研究者的高度重视。

早期的手机依赖干预方式大多以个体访谈为主，针对手机依赖严重的学生进行一对一的心理干预。随着学校此方面工作的开展，我们逐步发现这样一对一的方式效果虽明显，但效率低，涉及面窄。目前我国的中学心理教师队伍资源相对贫乏，一对一的辅导模式能够帮助的学生非常有限。

在手机依赖的预防与干预研究中，为了避免学生依赖问题的反复，帮助学生合理使用手机，研究者大多要求被试进行自我思维、感受和行为的察觉和监督。这样的方式在减少手机使用方面有较好的效果。但是，对于自制力发展还不够完善的高中生群体来讲，这种方式并不能起到长期的效果。

## 2. 研究综述

### 2.1. 核心概念的界定

#### 2.1.1. 手机依赖

手机依赖(手机成瘾),是指个体在使用手机过程中呈现出的一种失控状态。手机依赖的个体在认知、情绪和行为方面均会表现出明显的改变,严重时可能会造成个体社会功能损伤,影响其正常生活。它最明显的特征是个体能清楚地意识手机使用失控将带来严重后果却难以自拔,而当个体试图减少或停止使用手机时,会出现明显的戒断反应。

#### 2.1.2. 心理拓展训练

心理拓展训练,是指通过设计相关的活动情境,让学生在活动中进行体验,从而感悟出活动所蕴含的理念,并通过反思获得知识,改变行为,实现可趋向性目标的一种教育模式(Leung, 2008)。

#### 2.1.3. 互帮互助小组合作制

互帮互助小组合作制,班主任采用的一种管理模式。以小组为单位,通过互帮互助,相互监督,相互合作的方式实现同伴之间的支持与合作,使学生在集体氛围的影响下减少对手机的依赖。按照班级人数,每组人数5~6人,确定一个小组长,班级学生分为表现优秀、表现良好、表现一般3种类别,每个小组随机在各层次中抽取等额的学生,构成组员。每个小组有自己的组名,组训,组歌,加强小组间的凝聚力。小组评比:月考小组学业平均分+小组操行平均分=本组总分,每月得分最高的小组给予奖励操行分每人10分,小组长15分,得分最低的3个小组将面临拆分,重新组队。

### 2.2. 相关研究

莱昂(Leung)对402名青少年手机依赖症状进行了调查和研究。结果显示,手机依赖具有:“控制力下降”,“回避或逃避”、“焦虑与渴望”、“效率降低”四个典型症状(Leung, 2008)。沃尔什(Walsh)、怀特(White)等(2008)对青少年手机使用的相关心理因素以及被试是否存在手机依赖现象进行了研究。结果发现,手机使用成为了他们其生活中不可或缺的一部分,甚至部分青少年对手机形成了过分的依赖,并出现了行为成瘾的有关症状(Walsh et al., 2008)。该项研究奠定了青少年手机使用成瘾模型的研究基础。

研究表明,引起手机依赖的因素不仅有社会背景因素,还有心理因素。有研究显示人格特质也会对手机依赖行为有影响。例如,外显的特质性因素中,寻求冲动性与手机依赖具有显著的正相关(Leung, 2008; Billieux et al., 2008)。在大五人格中,个体外向性越高越容易产生手机依赖(Bianchi & Phillips, 2005),个体亲和性越低越容易依赖手机游戏(Ehrenberg et al., 2008; Phillips et al., 2006),而精神质得分高的大学生手机依赖程度也高(洪艳萍,肖小琴,2013)。在所有的人格变量中,自尊与网络成瘾、病理性赌博等成瘾行为都有密切联系(Armstrong et al., 2000; Volberg et al., 1997)。

## 3. 问题提出

目前国内外有关手机依赖的研究主要集中在相关因素以及原因的分析与探索上,在青少年手机依赖的行为预防和干预策略上的研究较少。鉴于此,本研究旨在探讨一套行之有效的预防和干预青少年手机依赖行为的措施。

## 4. 方法

### 4.1. 被试

抽取湛江市第二中学高一级、高二级各两个班(其中一个班为实验组,一个班为对照组)。共发放问卷

240 份，回收问卷 230 份，其中有效问卷 209 份。

## 4.2. 测量工具

该量表由 Leung 编制而成，量表共 17 个项目，采用 5 点计分法，1 表示“从不”，5 表示“总是”。该量表包括 4 个因子，分别为失控性、戒断性、逃避性、低效性。另外，该量表参考 Yong 的网络成瘾筛选标准，将第 3、4、5、6、8、9、14、15 题作为手机依赖筛选题，被试还需做“是”、“否”判断，其中若有 5 个及以上选“是”，则被判断为手机依赖者。该量表的内部一致性  $\alpha$  系数是 0.87。

## 4.3. 干预方案

心理拓展训练方案，互帮互助小组活动方案。

## 4.4. 统计方法

描述性统计均在 SPSS21.0 上完成，百分比的统计在 Excel 上完成。

## 5. 结果

### 5.1. 高中生手机依赖基本状况

调查显示，209 名高中生全部都拥有手机，其中有 54% 的学生手机使用年限在三年以上，82% 的学生手机使用年限在一年以上。

**Table 1.** Score of mobile phone dependency

**表 1.** 手机依赖得分情况

年级	最低分	最高分	平均分	$\geq 40$ 分的人数	有手机依赖倾向的人数占比
高一级	17	63	38.8	42 人	42%
高二级	17	85	34.9	26 人	23.90%

由表 1 可知，高一级学生在手机依赖行为上表现的比高二级学生更严重。

**Table 2.** Independent sample T-tests for different grades

**表 2.** 不同年级在手机依赖得分上的独立样本 T 检验

变量	组别	n	均值	标准差	t	p
总分	高一	100	38.8	9.8	2.479	0.014*
	高二	109	34.85	12.86		
失控性	高一	100	18.42	5.13	2.313	0.022*
	高二	109	16.48	6.82		
戒断性	高一	100	6.43	2.78	2.706	0.007**
	高二	109	5.37	2.89		
逃避性	高一	100	7.01	2.67	0.496	0.62
	高二	109	6.81	3.19		
低效性	高一	100	7.11	2.67	2.026	0.044*
	高二	109	6.28	3.17		

注： $p^* < 0.05$ .  $p^{**} < 0.01$ .  $p^{***} < 0.001$ 。

如表 2 所示, 分别对两个年级进行独立样本 T 检验, 高一级和高二级手机依赖差异具有统计学意义, 这种显著的差异主要表现在行为的失控性、戒断性以及低效性上, 在逃避性上没有明显的差异。

**Table 3.** The influence of parents' attitudes on students' mobile phone dependence behavior

**表 3.** 家长的态度对学生手机依赖行为的影响

	平方和	自由度	均方	F	<i>p</i>
组间效应	1128.29	2	564.14	4.28	0.015 *
组内效应	27,051.21	205	131.96		
总数	28,179.5	207			

注:  $p^* < 0.05$ .  $p^{**} < 0.01$ .  $p^{***} < 0.001$ 。

如表 3 所示, 单因素方差分析结果表明住校情况、学业情况对学生手机依赖行为的影响差异不显著, 但是家长对学生使用智能手机的态度的不同对学生手机依赖行为的影响差异显著, 家长持完全反对态度的学生得分明显高于家长支持或有条件支持的学生。

## 5.2. 干预前后对比情况

手机依赖量表及开放式问卷调查结果表明学生产生手机依赖行为的原因包括自我控制能力弱, 人际关系困惑, 学习动机不足, 压力过大, 时间管理混乱。根据以上调查结果制定相应的心理拓展训练方案和互帮互助小组活动方案进行为期三个月的干预。三个月后进行干预后测试, 结果发现无论是高一年级还是高二年级, 学生在接受系统的干预后手机依赖行为明显下降。

**Table 4.** Comparison of the baseline values before grade one and grade two

**表 4.** 高一、高二前测基线值比较

		均值	t	df	<i>p</i>
高一级	实验组	39.02	0.215	98	0.83
	控制组	38.6			
高二级	实验组	37.02	1.861	107	0.066
	控制组	32.48			

由表 4 可知: 实施干预措施前, 高一年级和高二年级的实验组与控制组在手机依赖水平上差异不显著, 实验组的得分略高于控制组的得分。

**Table 5.** Comparison of the results before and after the intervention

**表 5.** 干预前后结果比较

		前测	后测	t	df	<i>p</i>
高一级	实验组	39.02	37.25	5.94	47	***
	控制组	38.6	39.96	-4.429	51	***
高二级	实验组	37.02	32.77	6.247	56	***
	控制组	32.48	31.06	1.685	51	0.098

注:  $p^* < 0.05$ .  $p^{**} < 0.01$ .  $p^{***} < 0.001$ 。

由表 5 可知：经过有系统的干预，高一级实验组学生手机依赖分数显著下降，而控制组学生得分却显著升高；高二级实验组学生的得分在干预后显著下降，而控制组学生的得分差异不显著，以上结果说明本研究所实施的干预措施效果显著。

## 6. 讨论

### 6.1. 中学生手机依赖情况分析

关于手机依赖的问题，目前大多数研究者把大学生作为研究对象，实际上在社会高度信息化的大背景下，不仅是大学生，高中生也受到了极大的影响，高中阶段是人的一生中最重要最关键的学习积累的阶段，它比大学阶段更需要专注和静心，手机时代的到来尤其是智能手机的侵入，对高中生的影响要远远大于大学生和其他群体。因此，针对高中生群体的调查和研究显得更加重要与紧迫。从调查结果中可以看出：高中生目前的手机拥有率已达到 100%，并且有一半的学生拥有手机年限达到三年以上，在使用智能手机的动机上有 40.52% 的学生报告是为了娱乐消遣和打发时间，26.82% 的学生是人际交往的需求，只有 28% 的学生报告使用手机是为了学习和工作，由此看出只有少部分的同学把手机当做辅助学习的工具的，绝大部分学生是为了其他与学习无关的因素。从量表得分情况来看，具有明显手机依赖倾向人数，高一年级占总数的 42%；高二年级占总数的 23.9%。由此可见，高一年级几乎一半的学生存在手机依赖现象。高二年级有手机依赖倾向的学生占少数，大多数学生还是能够控制手机使用程度。独立样本 T 检验的结果表明，高一年级学生的得分显著高于高二年级学生的得分，并且在手机依赖量表的四个因子中，有三个因子(失控性、戒断性、低效性)都存在显著差异。这说明高一年的学生比高二年级学生手机依赖倾向更加严重。

### 6.2. 中学生手机依赖的人口统计学差异分析

高中生的手机依赖行为在性别、学生来源、独生子女等人口学变量上的差异研究目前也比较少。澳大利亚学者比安基(Bianchi)等(2005)的一项研究中发现性别与手机依赖之间不存在相关(Bianchi & Phillips, 2005)。杜立操和熊少青在调查中发现，手机依赖在性别、专业、学生来源(城市、城镇、农村)等人口学变量上没有显著差异(杜立操, 熊少青, 2009)。本研究调查发现高中生在性别、独生子女、学生来源三个人口学变量上不存在显著性差异，在学习成绩、住校情况上也不存在显著性差异。这一结果再次验证了杜立操等及比安基(Bianchi)等研究者的研究结果，说明性别、独生子女、家庭来源情况不同的学生，其手机依赖行为差别不大。

在年级、家长对使用智能手机的态度这两个人口学变量上，高中生手机依赖得分存在显著性差异。在年级变量上高一年级学生得分显著高于高二年级学生得分，单因素方差分析结果表明在家长对使用智能手机的态度这个变量上，学生手机依赖情况存在显著性差异。在调查的 209 名学生中，有 109 名家长持有条件支持的态度，57 名家长表示支持，43 名家长表示反对，家长持反对态度的学生手机依赖得分显著高于其他两种情况。事后多重比较发现家长持反对态度的学生与其他两种情况均存在显著性差异。家长表示支持和有条件支持的学生的手机依赖分数差异不显著，但从平均分值上看，持有条件支持的家长的孩子分数偏低。因此，在学生使用智能手机这件事情上，家长持绝对反对或者绝对支持的态度都不是最好的选择。家长有条件的支持既能够给学生使用手机的自由，让他们能够在规定的时间段接触网络信息紧跟时代步伐，也能够在规定时间内，内容等方面对他们提出相应的要求从而避免学生沉迷于手机。

### 6.3. 中学生手机依赖行为干预前后变化分析

根据干预计划，实验者对实验组学生进行了为期三个月的心理干预，为配合心理干预方案，实验组

班级的班主任同时在班级内实施互帮互助小组制度，通过小组内同学之间的相互督促巩固加强心理干预的效果。由表 4 可知，在进行干预前，高一、高二级的实验组和控制组学生手机依赖程度差异不显著，并且控制组学生的手机依赖分数略低。由表 5 结果表明，经过系统的干预实验组学生手机依赖行为显著下降，而高一控制组学生的手机依赖行为却出现显著升高的趋势。

这就说明对实验组学生实施的干预是有效的。通过系统的干预措施可以预防并有效降低学生的手机依赖行为。

#### 6.4. 本研究的实践意义

本研究打破了以往单一的个体访谈模式的局限，实现了大范围的有效干预，既可以对部分轻度或者有手机依赖倾向以及对智能手机的使用存在困扰的学生进行预防式的干预，也可以对具有明显手机依赖倾向的学生进行治疗式的干预。在团体干预的过程中，还可以发现重度手机依赖问题学生，从而能够更加及时有针对性地进行干预。

除此之外，本研究还有一个特点即：团体是以班级为单位的，干预措施不仅包括团体心理训练，还把班主任的班级管理也纳入进来，用以辅助并加强心理训练的效果。这样不仅能够使学生更快速地融入团体，而且还可以通过改变班级氛围促使学生快速的转变。因此，这种模式既可以整合有效资源，又可以增强并保持干预效果，对学生手机依赖问题的解决具有重大的现实意义。

#### 6.5. 本研究的不足与展望

1) 本研究由于时间、经费及能力的限制，研究取样为湛江市第二中学高一年级和高二年级的部分班级，所以研究结果仅仅是小范围情况的反映，因此，干预措施的推广可能会受到局限。今后的研究可以在更广阔的范围进行取样从而探索出更具推广性的干预措施。

2) 本研究主要通过自我评价量表进行资料的收集和数据的统计，被试的主观性较强，因此会存在一些误差。今后的研究可以采用多种方法来控制被试的主观性，使研究结果更接近现实，对教育实践有更大的指导意义。

3) 本研究只是从学校、心理教师、班主任的角度出发来实施干预，实际上学生的教育包括手机依赖行为的把控更需要家长的配合与参与。所以，以后的研究可以从学校结合家庭教育实现家校合力方面探索更加系统完善的干预与预防措施。

### 7. 结论

本研究通过对来自湛江市第二中学的 209 名学生进行问卷调查，了解到了目前高中生手机依赖行为的整体状况，探索了以心理拓展训练为主，以班级管理策略为辅的针对高中生手机依赖行为的预防和干预措施，得到如下结论：

1) 高中生手机依赖倾向明显，高一年级几乎一半的学生存在手机依赖倾向，高二年级有手机依赖倾向的学生占 23.9%。

2) 通过实验组与对照组干预前后结果的对比，本研究运用的心理拓展训练 - 班级互帮互助小组合作制的干预策略对高中生手机依赖行为的预防和干预效果是显著的。

### 参考文献

- 杜立操, 熊少青(2009). 大学生手机依赖状况调查及干预对策研究. *四川教育学院学报*, 25(7), 26-28.
- 洪艳萍, 肖小琴(2013). 大学生手机依赖状况及其与人格特质. *中国健康心理学杂志*, (4), 626-628.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. (2000). Potential Determinants of Heavier Internet Usage. *International Journal*

- 
- of *Human-Computer Studies*, 53, 537-550. <https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Aneerlinden, M., & Rochat, L. (2008). The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 195-1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., et al. (2008). Personality and Self-Esteem as Predictors of Young People's Technology Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 11, 739-741. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
- 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, 12-13.
- 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>
- Phillips, J. G., Butt, S., & Blaszczynski, A. (2006). Personality and Self-Reported Use of Mobile Phones for Games. *Cyber Psychology & Behavior*, 9, 753-758. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.753>
- Volberg, R. A., Reitzes, D. C., & Boles, J. (1997). Exploring the Links between Gambling, Problem Gambling and Self-Esteem. *Deviant Behavior*, 18, 321-342. <https://doi.org/10.1080/01639625.1997.9968065>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-Connected A Qualitative Exploration of the Relationship between Australian Youth and Their Mobile Phones. *Journal of Adolescence*, 31, 77-92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.004>