

家庭环境对青少年手机依赖影响的研究综述

张颖

西南大学心理学部, 心理健康教育中心, 重庆

收稿日期: 2023年2月24日; 录用日期: 2023年3月14日; 发布日期: 2023年3月22日

摘要

处于身心发展关键时期的青少年手机依赖的现象日益突出, 文章综合近年来家庭环境与手机依赖方面的研究, 探讨了家庭作为青少年成长最重要的环境, 哪些因素对青少年手机依赖产生了影响。以往的研究表明: 不同家庭教养方式对青少年手机依赖有不同影响; 亲子关系的质量能预测青少年手机依赖行为。最后基于以上发现, 提出了通过改善家庭环境来帮助青少年预防或走出手机依赖的建议。

关键词

青少年手机依赖, 家庭环境, 父母教养方式, 亲子关系

A Review of Studies on the Influence of Family Environment on Adolescent Cell Phone Dependence

Ying Zhang

Center for Mental Health Education, School of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 24th, 2023; accepted: Mar. 14th, 2023; published: Mar. 22nd, 2023

Abstract

The phenomenon of cell phone dependence among adolescents in a critical period of physical and mental development is becoming increasingly prominent. This article synthesizes recent research on family environment and cell phone dependence and explores which factors influence adolescent cell phone dependence in the family as the most important environment for adolescent growth. Previous studies have shown that: different family parenting styles have different effects on adolescent cell phone dependence; the quality of parent-child relationship predicts adolescent cell phone dependence behavior. Finally, based on the above findings, suggestions are made to

help adolescents prevent or get out of cell phone dependence by improving the family environment.

Keywords

Adolescent Cell Phone Dependence, Family Environment, Parenting Style, Parent-Child Relationship

Copyright © 2023 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

随着我国经济社会的发展,人民生活水平的不断提高,手机已成为人们日常生活中必不可少的工具。根据我国最新的调查报告,2019年未成年网民规模为1.75亿,未成年人互联网普及率达到93.1%。(CNNIC, 2020)。与年龄较大的社会群体相比,年轻一代使用手机的比例更高[1]。然而,过度使用手机不仅会影响青少年的身体健康,还会对青少年产生各种负面影响,例如增加孤独感、社会焦虑感等。此外,过度使用手机还会造成青少年学习成绩下降、社交困难、缺乏自律等不良行为[2]。

2. 家庭环境的概念

家庭是青少年成长的港湾,家庭环境对青少年的成长和心理发展起着至关重要的作用。家庭环境是指个体在家庭中和家庭成员间的互动下形成的关系氛围的总和。一个良好的家庭环境是青少年身心健康发展的基础,而不良的家庭环境则可能损害青少年心理健康,并产生一些不良后果。

布朗布伦纳的家庭生态系统理论认为,人的发展受到多个环境的复合影响,他按照不同环境与人联系的紧密程度将环境系统分为宏观系统、外系统、中间系统和微观系统,每个系统都和其他系统以及个体相互影响制约,共同发挥作用。其中微观系统是指个体直接接触的外部环境,家庭环境就属于微观系统的重要部分。家庭生态系统理论认为,微观系统在生态系统的最内层,是与个体活动和人际交往有密切联系的环境,对个体影响深远。有研究表明,即使是那些不再与父母共同居住的大学生,幼年及青春期的父母教养方式仍会给他们带来深远的影响。因此,家庭环境作为个体发展过程中接触最为频繁和密切的环境,对个体的影响已经被很多理论和研究所证实。

3. 青少年手机依赖的概念

手机依赖症也被称作“使用问题手机”、“过度使用手机”等。师建国(2009)把手机依赖症称为“手机依赖症”,它是一种对自己的手机使用不能完全控制而导致身体、心理和社会机能严重损害的一种疾病。手机依赖者的典型特征是:经常使用手机,频繁地浏览;手机一旦不能正常使用,就会产生焦虑,甚至是恐慌。手机依赖性的主要症状是“控制能力下降”[3],表现为对自己的手机使用行为失去控制。此外,还有一些其它的征兆,比如强迫性使用、渴求、容忍、戒备和机能失调[4]。

由于青少年身心发育尚未成熟,因此相比于成年人,他们更有可能产生手机依赖,青少年的也会因为手机依赖影响他们的身体健康、学业表现和人际关系。有研究表明,相比于没有手机依赖的青少年,有手机依赖症状的青少年会发生友谊质量下降、自尊水平受损等状况[5]。

4. 家庭环境对手机依赖的影响

家庭是青少年成长发展的重要环境，家庭环境因素对青少年问题行为有显著影响。研究发现婚姻不健全家庭的孩子比健全家庭的孩子有更多的问题行为，家庭功能不良可以预测一年后青少年的手机成瘾水平[6]。不良的教养方式会提高青少年手机依赖风险，父母与青少年之间良好沟通，积极的亲子关系以及支持性的父母监护能够极大的帮助青少年合理使用互联网[7]。

研究表明，易沉迷手机的人群与不易沉迷手机与网络的青少年的家庭教育方式存在着明显的区别[8]。易沉迷于手机的青少年往往与家庭的联系很少，他们缺乏家庭给予的安全感和舒适度，与父母的沟通对他们来说非常困难，甚至是一种负担。在家庭中，惩罚批评成为常态，使得青少年本能地拒绝与其他人相处，这是青少年沉迷手机的重要原因之一。研究发现，以批评为常态的家庭中，青少年易加深对手机的依赖，从而对现实的人际关系更加惧怕。中学生的亲子亲和指数与网络上瘾的分数实际上是存在着一种负相关的模式，家庭关系中发生矛盾、争吵的频率网络上瘾的指数成正相关，可以说家庭环境与手机依赖的相关程度非常高。

已有大量研究证实了家庭中的各种因素对青少年手机依赖的影响，总的来说可以分为两个方面：父母教养方式和亲子关系对青少年手机依赖的影响。

4.1. 父母教养方式与手机依赖

父母教养方式是指父母在养育子女时所持有的观念和目標，是父母对于养育子女的态度和看法，是他们为达到自己的教育目标所采用的方式和手段[9]。父母教养方式被认为是一项重要的家庭环境因素，能够反应父母和子女交互作用的本质[10]。

大量的研究表明，父母教养方式在青少年手机依赖中起着重要作用。积极父母教养方式对青少年手机依赖具有保护性作用。父母温暖、关爱和不排斥的青少年更不容易表现出消极或问题性的心理与行为[11]，权威型父母教养方式可以减少青少年手机依赖，消极的父母教养方式则会促进手机依赖。父母态度严厉、惩罚和压抑情感的青少年更容易发展出手机依赖[12]。父母如果对孩子的温暖支持太少，或者缺少对子女的管束、放任子女，青少年也会更容易发展出过度使用手机的行为。

不同的教养方式类型对青少年手机依赖有不同作用。积极的父母教养方式对青少年的发展具有显著、长期的保护作用，父母的合理监督、开放型的亲子沟通以及良好的亲子关系减少了青少年不良行为的发生[13]。权威型教养方式对于青少年的酒精滥用、攻击行为具有保护作用。而专制和放任的养育方式或是拒绝、敌对、忽视和心理控制等不良的教养行为则会导致儿童的攻击性、犯罪和消极行为[14]。

一项研究从横向和纵向两个角度探讨父母教养方式与高中生手机依赖的关系。在横断研究中，积极型、混合型、消极型三类教养方式在高中生手机依赖水平上差异显著。在消极型父母教养方式下，高中生手机依赖的水平最高，混合型其次，积极型最低，并且两两之间的差异显著。并且，相比于一致型的教养方式，在父母双方的教养方式不一致的情况下，高中生手机依赖的水平更高[15]。

不同教养方式类型对青少年手机依赖也有不同作用。研究者发现放任型母亲教养方式和忽视型父亲教养方式下青少年问题行为的比例更高[16]。Tur-Porcar 发现忽视型的教养方式能够对青少年的问题性网络使用产生影响。有研究发现手机成瘾的个体会倾向于将父母的家庭教养方式认为是缺乏情感温暖的、过度参与、拒绝和惩罚，这些研究均表明不同教养方式维度是影响青少年网络成瘾的重要因素。

消极型教养方式情感温暖的成分更少，拒绝和过度保护等成分更高，这意味着孩子无法充分感受到父母的关爱。对自我概念尚未成熟的未成年人来说。父母的种种不良教养行为让孩子感受到自己是没有价值、没有能力的，是不值得被爱的，手机背后的虚拟世界可以给予这些在现实中没有存在感的青少年

一个容身之处和心灵的慰藉。

4.2. 亲子关系与手机依赖

在家庭系统的众多相关因素中，亲子关系是一个关键因素，而且亲子关系与青少年问题行为的关系一直是发展心理学领域中的一个重要研究课题[17]。大量的实证研究都表明亲子关系对青少年的问题行为有显著的预测作用，具有较高亲子关系质量的儿童往往会表现出较好的社交技能和较少的问题行为[18]。

随着青少年手机依赖现象的普遍化，亲子关系与青少年手机依赖的关系也得到了一定的探讨。有研究探讨了亲子关系对青少年手机依赖的预测作用，结果发现父子关系与母子关系均可以独立地显著负向预测青少年的网络成瘾[19]。这一结果表明亲子关系对青少年个体发展以及发展中出现的问题行为的巨大影响。Park 等人针对中学生的问卷调查研究发现，手机成瘾组、成瘾倾向组和不成瘾组三组之间的亲子沟通差异显著。事后比较检验发现，成瘾组和成瘾倾向组的亲子沟通显著低于非成瘾组[20]。还有研究显示，不同手机依赖程度的学生亲子亲合得分有差异，手机依赖程度越高，亲子亲合得分越低。同时，父子亲合、母子亲合得分均与手机依赖得分呈负相关。

以上研究结果均表明了亲子关系对青少年手机依赖的重要作用。原因可能是，不良的亲子关系会导致父母与孩子的交流减少，彼此之间存在隔阂，孩子更愿意转向虚拟世界寻求解脱、逃避和安慰。初中生与父亲或母亲之间的关系恶劣会出现否定的、糟糕的情感体验，自尊水平下降，他们必然会转而通过手机在虚拟世界中达成这一愿望，最终不可避免开始手机依赖。综上所述，亲子关系与手机依赖呈负相关，在青少年手机依赖防控中家庭的作用不容忽视，营造良好的亲子关系有助于青少年合理使用手机，减少手机成瘾的发生。

5. 小结与展望

随着智能手机越来越多地融入日常生活，手机也越来越以不易发现的、隐蔽的方式吸引着我们的注意力，消耗着我们的时间。处于身心发展关键时期的青少年，他们具有高感觉寻求的特征，更容易受到智能手机的吸引，产生手机依赖的情况。这篇综述论述了家庭环境对青少年手机依赖的影响，从父母教养方式、亲子关系两个角度切入，收集了相关方面的研究，得到了以下结论：

首先，不同类型的父母教养方式对青少年心理健康水平的影响不同。父母教养方式有优劣之分，积极型父母教养方式有利于培养青少年形成健康使用手机的习惯，而消极型教养方式则会提高青少年手机依赖的风险性，不利于青少年的健康成长。第二，亲子关系与手机依赖呈负相关，不良的亲子关系更容易引起青少年手机依赖，并且亲子关系越差，手机依赖程度可能越高。

但在手机依赖有多种情况，可能是习惯性地检查消息，手机不在身边就感到焦虑，产生错失恐惧；也可能是对手机游戏的依赖，不玩游戏就浑身难受，感觉无聊；也有可能是对社交媒体或者其他软件的依赖。在这篇文章中没有做详细划分，只是统称为手机依赖，但不同原因导致的手机依赖其背后的作用机制和家庭环境对其影响有可能是不同的，因此要慎重地考虑这个问题。其次，手机依赖其实也是对智能手机上的互联网的依赖，它和问题性网络使用或网络成瘾之间有无区别，也是个重要的问题。以后可以就这两个方面再进行更深入地探讨和总结，更加清晰地研究手机依赖的问题。

总的来说，家庭是青少年成长最重要的环境，塑造良好的家庭氛围对青少年身心发展都有重要的意义。青少年对手机的依赖可能本质上是对家庭中不能得到的需求的补偿，是对自我存在的证明。对手机的依赖本质上是对手机所连接的网络世界的依赖。这个虚拟世界可以给予这些现实之中缺乏存在感的青少年心灵的慰藉。因此，给予青少年无条件的爱与接纳，帮助他们认识到自身的价值与独特性，而非强制性地禁止他们使用手机对于青少年手机健康使用更有帮助。建议家长们采取恰当的教养方式，改善亲

子关系，以预防孩子的手机依赖现象或帮助孩子走出手机依赖。

参考文献

- [1] 钱宝娟. 亲子依恋对青少年问题行为的影响: 问题性手机使用的中介和自我建构的调节[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2019.
- [2] 陈玉娟, 李立, 胡艳华, 郭雪萍. 河北省大学生亲子沟通与网络成瘾的关系[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(2): 221-223.
- [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] 祁迪, 林悦, 刘勤学. “打”出来的手机成瘾? 父母粗暴养育对青少年智能手机成瘾的作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(6): 677-685. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2020.06.05>
- [5] Augner, C. and Hacker, G.W. (2012). Associations between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. *International Journal of Public Health*, **57**, 437-441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- [6] Bozoglan, B., Demirer, V. and Sahin, I. (2013) Loneliness, Self-Esteem, and Life Satisfaction as Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study among Turkish University Students. *Scandinavian Journal of Psychology*, **54**, 313-319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- [7] Bianchi, A. and Phillips, J.G. (2005) Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology and Behavior*, **8**, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- [8] Carlo, G., White, R.M.B., Streit, C., Knight, G.P. and Zeiders, K.H. (2017) Longitudinal Relations among Parenting Styles, Prosocial Behaviors, and Academic Outcomes in U.S. Mexican Adolescents. *Child Development*, **89**, 577-592. <https://doi.org/10.1111/cdev.12761>
- [9] Darling, N. and Steinberg, L. (1993) Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, **113**, 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- [10] Brofenbrenner, U. and Ceci, S.J. (1994) Nature-Nature Reconceptualized in Developmental Perspective: A Bioecological Model. *Psychological Review*, **101**, 568-586. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568>
- [11] Yang, Y.-S., Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Cheng, C.-P. and Yen, C.-F. (2010) The Association between Problematic Cellular Phone Use and Risky Behaviors and Low Self-Esteem Among Taiwanese Adolescents. *BMC Public Health*, **10**, Article No. 217. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-217>
- [12] Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N.J. and Carter, B. (2019) Prevalence of Problematic Smartphone Usage and Associated Mental Health Outcomes Amongst Children and Young People: A Systematic Review, Meta-Analysis and GRADE of the Evidence. *BMC Psychiatry*, **19**, Article No. 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- [13] DeVorea, E.R. and Ginsburg, K.R. (2005) The Protective Effects of Good Parenting on Adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*, **17**, 460-465. <https://doi.org/10.1097/01.mop.0000170514.27649.c9>
- [14] Garber, J., Robinson, N.S. and Valentiner, D. (1997) The Relation between Parenting and Adolescent Depression: Self-Worth as a Mediator. *Journal of Adolescent Research*, **12**, 12-33. <https://doi.org/10.1177/0743554897121003>
- [15] 高嘉临. 父母教养方式与高中生手机依赖的关系——基于个体为中心的研究视角[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2020. <https://doi.org/10.27684/d.cnki.gxndx.2020.002238>
- [16] Robinson, C.C., Mandlco, B., Olsen, S.F. and Hart, C.H. (1995) Authoritative, Authoritarian, and Permissive Parenting Practices: Development of a New Measure. *Psychological Reports*, **77**, 819-830. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.3.819>
- [17] Luyckx, K., Tildesley, E.A., Soenens, B., Andrews, J.A., Hampson, S.E., Peterson, M. and Duriez, B. (2011) Parenting and Trajectories of Children's Maladaptive Behaviors: A 12-Year Prospective Community Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, **40**, 468-478. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.563470>
- [18] Matejevic, M., Jovanovic, D. and Lazarevic, V. (2014) Functionality of Family Relationships and Parenting Style in Families of Adolescents with Substance Abuse Problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **128**, 281-287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.157>
- [19] Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Kong, F.-C., Niu, G.-F. and Fan, C.-Y. (2017) Mobile Phone Addiction and Sleep Quality among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, **72**, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.042>
- [20] Park, S.K., Kim, J.Y. and Cho, C.B. (2008) Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean Adolescents. *Adolescence*, **43**, 895-909.