

青少年手机成瘾的研究综述

王俊鸥

湖南科技大学

摘要: 青少年频繁使用手机会使他们更加注重虚拟世界而忽视现实生活中的重要事物,如面对面的交流、阅读书籍和培养兴趣爱好等,这对他们的思维能力、创造力和注意力集中力产生不利影响。而且,沉迷手机使用还可能导致社交焦虑和睡眠问题等身心健康方面的困扰。因此,重视青少年手机使用的重要性在于保护他们的身心健康和促进全面发展。家长、教育机构和社会各界都应该共同努力,制定合理的手机使用规范和时间限制,引导青少年正确使用手机,并提供多样化的活动和机会,鼓励他们积极参与现实生活中的各种活动。

关键词: 青少年;手机成瘾;研究因素;方法策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.08.196

引言

互联网时代在近年来随着经济发展、时代进步,也同样快速发展,互联网基本已经渗透于学生学习和生活的方方面面,其中值得提到的一点是,这种情况不同于十几年前青少年群体主要是网吧上网,互联网和智能手机的飞速迭代,使得手机体积很小可以随身携带。所以,之前青少年沉迷于固定终端电脑上网,很容易暴露出来沉迷网络;但现在使用智能手机,移动终端使用方式会使青少年沉迷网络变得不易发现,更加隐蔽。智能手机因其便携小巧与功能齐全的特点,已经是青少年群体的首先选择的网络使用方式和上网设施,使用比例达到92.2%。中学生处于好奇心强、自制力差的阶段,与成年人相比,更易手机成瘾。已经有研究学者证明,智能手机成瘾和使用群体年轻呈显著负相关,使用者年龄越小,风险越高,越容易成瘾。其中青少年群体面临的手机成瘾风险最大,成瘾率超过20%。

一、青少年手机成瘾的概念、测量、危害

1、青少年手机成瘾的概念

随着互联网时代的发展,网络成瘾中最受到关注的成瘾行为是青少年手机成瘾行为。国内外不同学者从其他角度界定了智能手机成瘾的概念。研究者Walsh从戒断症状、突显性和强迫行为等方面提出了问题性手机使用的概念。同时,Shin和Dey也从行为层面出发,指出高频次且不恰当地使用智能手机可能产生消极影响,如忽视周围的人和事,并在使用过程中失去控制,从而引发诸多心理问题。另有研究者从相似的角度出发,将这一现象称为智能手机依赖。此外,Toda认为,如果个体在使用手机的过程中过度使用且不分时间地点,就可以称之为手机依赖。总的来说,这种现象已经成为全球范围内的关注焦点,并需要进一步的跨学科研究和干预措

施来帮助个体更好地管理和利用手机,以避免不良后果的发生。

国内学者在已有的文献框架基础上,也对手机成瘾问题有研究,师建国等学者基于其临床经验指出,手机依赖表现为一种痴迷状态,即依赖者会不可自拔地使用手机上网,沉浸于其中虚幻的世界,从而引起身心不同程度的损伤。在对国内手机成瘾学术文献研究后,发现刘勤学等学者对于手机成瘾定义的概念受到国内学者的普遍认可,刘勤学等学者于2017年提出智能手机成瘾的概念,又称问题性智能手机使用,是指手机使用主体因为失去自我控制能力,过度使用手机,进而使智能手机使用者的社会功能受损,是一种心理与行为成瘾。

2、青少年手机成瘾的测量

国内外学者在手机成瘾问题上的深入研究和量表的编制对我们了解和预防手机成瘾问题非常重要。通过多个维度的测量,可以更全面地评估个体的手机成瘾行为和后果。国外学者Toda等的手机成瘾量表对女性群体进行了研究,虽然具有创见性,但受到样本限制而存在一定局限性。其他学者编制的问题性手机使用量表从不同角度测量手机成瘾行为的后果,包括危险使用、禁止使用地点使用、依赖性和经济问题等。

国内学者熊婕等编制的测量量表以社交抚慰、凸显性、戒断症状、心境改变等五个因素为重点,采用五点计分模式。苏双等学者编制的测量工具则从低效性、戒断性、失控性和逃避型等四个维度考察手机成瘾行为,并包含17道题。此外,针对青少年手机成瘾问题,王小辉编订的手机依赖量表在国内得到了广泛认可和运用,该量表内部一致性信度和分半信度均较高,适用于中国青少年群体。

各种量表的出现为研究者提供了多样化的工具,有

助于更全面地了解 and 评估手机成瘾的程度和影响因素。这些量表的使用将有助于更好地理解手机成瘾问题，为有效干预和管理提供科学依据。

3、青少年手机成瘾的危害

手机使用过量或方式不当会对青少年身体系统造成不可逆的危害。手机成瘾通过减少活动量导致脂肪量增加和肌肉量减少，降低青少年的睡眠质量，造成晶状体受损并导致免疫系统功能紊乱。此外，青少年大脑颅骨更薄，脑组织电导率更高，比成人更容易吸收手机辐射，患脑肿瘤的风险比成年人更高。手机成瘾者还会出现更多的孤独感与人际交往困扰，青少年如果具有内向性格，他们会更愿意在网络世界社交平台表达自我，并在现实日常生活与学习中表现自卑与社交退缩、焦虑等行为。研究表明手机成瘾与抑郁、焦虑呈现显著正相关关系。倾向于在网络世界中寻求同伴关系的青少年罹患抑郁的风险更高。手机成瘾还会引发自我存在、社交、学业等多方面的焦虑，其中诱发的认知失调及消极自动化思维又会加剧抑郁，导致青少年出现更多自杀意念。此外，也有学者证明手机成瘾与青少年学习成绩呈显著负相关关系。过度使用手机会削弱学生抑制控制力、工作记忆和注意力，影响教学连贯性，阻碍建立支持性的合作学习环境，高危者也更难通过自我调节提高学校适应力。

因此，采取有效措施预防中学生手机成瘾，对初高中青少年提高学习成绩和促进身心健康全面发展具有重要意义。

二、青少年手机成瘾的研究因素

现有关于研究青少年手机成瘾的学术文献中，智能手机的轻小便携性和手机的多功能性是一大重要因素，但除手机主体的特殊性，还有影响青少年手机成瘾重要因素是青少年个体因素、环境因素、人格因素。

关于个体因素可以从两方面，对于使用者性别来说，智能手机女性使用者手机使用成瘾比例要高于男性，这和女性个体特性有关；对于使用者年龄来说，年龄较小的使用群体，比如初高中阶段的青少年，自我控制能力较弱，初高中生是出现手机成瘾问题的高发群体。关于环境因素来说，家庭环境是青少年的启蒙学校，父母是子女潜移默化的学习对象，所以家庭中的父母因素，多从父母的教养方式、亲子沟通和亲子关系、父母关系等多方面探索了解父母对子女手机成瘾问题的影响，研究表明，青少年父母教养方式如果采用溺爱型或者放任型两种极端情况，此家庭的子女也更容易产生

手机成瘾问题。关于人格因素来说，某些个体属于高需要交流者，此群体想要使用社交网络平台和手机帮助自己与他人交流联结的欲望更强烈，在智能手机投入时间也比其他人更久，极易出现手机成瘾问题。

三、青少年手机成瘾的方法策略

1、父母采用积极教养方式

父母的积极教养方式可以在很大程度缓解其行为的产生，这对青少年的学业、情绪、未来发展具有积极影响，而家庭氛围如果事缺乏关爱与温暖的，伴随着更多的父母拒绝和过度保护，子女在现实生活中无法获得足够的父母支持，在家庭中无法实现关系的需要和归属的需要，也无法实现真正的自由，较难提供能够满足孩子基本心理需要的条件，帮助父母了解在家庭中科学正确教育子女的重要性，要多一些对子女学习和生活的关注，多以鼓励、支持的方式促进其发展，尽量减少拒绝和过分溺爱，让子女们能觉得自己可以掌控自己的人生、获得自由和认可，让子女有自我发展空间，实现自由做自己想做的事情，促使解决存在于子女日常生活中基本心理需要得到满足的问题，从而有效降低青少年手机成瘾的比例。

2、创设和谐轻松的学校环境

学校是促进学生发展的重要环境，理应给学生创造一个良好的教育环境，包括安全、健康、整洁、舒适的校园环境，让学生感到舒适和安心。教师与学生的师生关系尤为重要，教师是学生在学校的引路人，也应建立与学生和谐轻松的师生关系，建立互信和尊重的关系，了解学生的想法和感受，为学生提供情感上的支持和关爱，培养孩子热爱学习的态度，从而减少手机成瘾的风险。除此之外，在日常校内教学中，教师也可以多个角度展开有利学生发展的交流合作活动，比如读书分享会、团体协作趣味活动等，尝试多种形式吸引学生参加活动，意识到手机之外活动的乐趣，自然降低对手机的依赖程度，有效减少使用手机时间，并能促进自身全面发展，提高学生和学生之间合作交流学习能力。初高中阶段学校可以举办多样活动，比如职业选择未来发展，让每一位学生自己规划自己的未来和理想的工作，教师可以在适当时机为学生提供有针对性建议，以此帮助学生树立正确的人生观世界观和价值观，改变在家庭生活或学校中手机成瘾的坏习惯。学校也可通过主题班会活动，强调手机成瘾的危害，以及采取什么措施可以降低依赖，提高青少年在面对手机的自控能力，从而实现青少年健康发展。

3、社会各社区开展主题活动，丰富学生的业余生活。

社会上各社区要多组织实践活动，让学生在实践活动中体验、成长、提高自控力等。如定期开展感恩、阅读、故事会等形式多样的主题活动，丰富学生的业余生活。关于青少年的手机成瘾问题现状，提高自我控制能力，促进他们的全面发展，需要充分发挥社会、学校和家庭三方共同合作的力量，是一项重要的系统工程。

四、结论

在网络信息化时代，中学生日常学习生活都被智能手机渗入，并且随着时代的发展智能手机不断创新更迭，它有易得便携的特点，可以高度整合娱乐社交学习等功能，还能根据大数据推送喜好，通过三者把用户和手机牢牢捆绑在一起。中学生正处于关键发展阶段，他们好奇心重、自控力差，喜欢追求新鲜感和刺激，在学业压力下更想逃避学习，追求即时满足，所以比起成年人更容易网络成瘾。对于现在中学生手机依赖情况，充分发挥社会、家庭、和学校的三方作用，有效预防学生的手机成瘾行为，科学合理的利用手机，避免因学生沉迷手机而造成的学业退步和身心损害，对如今的教育工作至关重要。

国家政府、学校和家庭各自在控制青少年手机成瘾和网络沉迷方面发挥着重要作用，需要共同合作，采取综合的措施来解决这一问题。首先，国家政府可以通过立法和政策来规范手机使用和网络行为。制定相关法律法规，限制青少年的手机使用时间和内容访问，推动互联网企业建立健康的网络环境。此外，政府可以加强对手机成瘾和网络沉迷问题的监测与评估，投入资金支持相关科研和宣传教育活动。其次，学校作为青少年成长的重要场所，可以开展相关教育和宣传活动，增强学生的自我管理意识。学校可以加强对学生的心理健康教育，组织专题讲座和辅导活动，提高学生对手机成瘾和网络沉迷的认识，同时规范学校内的手机使用规定，营造良好的学习环境。最后，家庭是青少年成长中最重要的社会单位，家长在控制青少年手机成瘾方面起着关键作用。家庭可以加强与孩子的沟通，规定合理的手机使用时间，引导孩子多参与体育活动、文化娱乐等多样化的社交活动，培养健康的生活方式。此外，家长应该树立良好的榜样，自觉控制自己的手机使用，与孩子共同度过更多的有意义的亲子时光。

综上所述，国家政府、学校和家庭三方需要密切合作，共同制定政策、开展教育宣传、提供心理支持、规

范管理，以全方位的方式控制青少年手机成瘾和网络沉迷问题，共同努力为青少年健康成长创造良好的社会环境。

参考文献

- [1]刘勤学, 杨燕, 林悦等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(01): 82-87.
- [2]汪涛, 魏华, 周宗奎等. 同伴玩家比例、非适应性认知与网络游戏成瘾的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(03): 487-489+493.
- [3]苏双, 潘婷婷, 刘勤学等. 大学生智能手机成瘾量表的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(05): 392-397.
- [4]Jung-Yeon M, Sam-Wook C, Dai-Jin K, et al. Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. [J]. Neuropsychiatric disease and treatment, 2014, 10(default): 817-28.
- [5]Bian M, Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital[J]. Social Science Computer Review, 2015, 33(1): 61-79.
- [6]Salehan M, Negahban A. Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive[J]. Computers in Human Behavior, 2013, 29(6): 2632-2639.
- [7]Bei W, Yitong S, Zeyu L. The Influence of Loneliness on The Mobile Phone Addiction of Contemporary College Students: The Mediating Role of Online Social Support[J]. Journal of Psychology Behavior Research, 2021, 3(1): 2021.
- [8]黄凤, 郭锋, 丁倩等. 社交焦虑对大学生手机成瘾的影响: 认知失败和情绪调节自我效能感的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(01): 56-59+13.
- [9]刘红, 王洪礼. 大学生手机成瘾与孤独感、手机使用动机的关系[J]. 心理科学, 2011, 34(06): 1453-1457.
- [10]黄海, 周春燕, 余莉. 大学生手机依赖与心理健康的关系[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(09): 1074-1076.