

1.2 “手机成瘾”研究方法 与测量工具。

目前关于手机成瘾的研究方法有问卷法、量表法、访谈法，其中量表法使用的最多，包括手机问题使用量表（Mobile Phone Problem Use Scale），该量表其中包含 27 条项目，采用了李克特的 10 级评分法，其内部一致性信度为 0.93，内容相对来说比较宽泛，在针对性方面相对薄弱。手机问题性使用问卷（Problematic Mobile Phone Use Questionnaire，PUMPQ）。此表由 Billieux 和 Linden 等人编制的，其中包含 30 项题目、四个维度因子，采用李克特四点计分制，分数越高表示其对手机的依赖度越高，内部一致性系数为 0.89。大学生手机成瘾倾向量表（Mobile Phone Addiction Tendency Scale，MPATS）。该量表由四个方面组成，共 16 个问题，运用李克特的五分法进行评分，结果显示，手机成瘾的总分是四个因素之和，其内部一致性信度为 0.83^[3]。

1.3 对“手机成瘾”的研究现状

根据当前已有研究，在手机功能使用排行榜中，上网是使用频率最高的项目，占例为 61.3%，第二名是看视频或听音乐，比例为 18.9%，其次是打电话、打游戏、读电子书、拍照，分别占比 8.1%、5.4%、4.5%、1.8%。有学者通过科学分类研究，总结出中学生使用手机的动机规律，得出结论：排名并列第一的是娱乐项目、社交，共同占总动机的 84.6%，接下来是通过浏览视频等娱乐内容以此消磨无聊时光，占总动机的 8.1%，最后才是为了学习使用手机。

关于初中生手机使用的动机调查研究结果显示：45%认为条件许可，19%是虚荣心在作怪盲目攀比，21%的初中生使用手机作为娱乐消遣的途径，9%的初中生认为使用手机确实可以满足他们的实际需要，剩余初中生认为没有必要使用手机。

关于初中生手机成瘾的干预研究中，有多名学者表示体育锻炼、正念、家庭治疗都有一定的效果。其中体育锻炼对减少手机依赖性的效果最好，正念可以起到减轻初中生焦虑情绪的作用，家庭治疗的效果更加全面并且作用时间长。

2 手机成瘾行为的影响因素

手机因素、人格特征、环境因素等都是导致手机成瘾行为的众多因素之一。

手机因素。日新月异的科学技术引领着手机的快速迭代更新。对青少年而言，手机不仅满足他们基本的学习需要，也是生活中的重要帮手，比如游戏、交友、打车、点外卖、订票等等服务。这些都是造成中学生过度使用手机的原因，久而久之，甚至会诱发手机成瘾行为。

人格特征。关于人格因素对手机成瘾的影响，学者们做过众多研究。其中，在大五人格的相关因素中，神经质和开放性是引起手机成瘾的重要因素，而同时具有神经质与开放性特质的个体更容易手机成瘾。冲动指数较高、对感觉的需

求强烈是手机成瘾行为的弱相关因素。在其他人格特征的影响因素中，自尊也是衡量青少年是否具有手机成瘾行为的重要指标。

环境因素。一、家庭环境。在中学生成长的过程中，家庭环境在孩子的心理健康方面起着无比重要的作用。家庭因素是青少年手机成瘾的重要影响因素。有研究指出，在不良的家庭教育方式中，父母亲的溺爱、忽视、拒绝、否认甚至打骂都不利于孩子的身心健康成长，并且相关因素累加起的聚合作用则更可能造成手机成瘾等相关心理问题。在中国传统文化的潜移默化的影响下，如果父亲性格温而母亲的性格相对严格且暴躁，那么就会出现家庭角色及功能的倒置甚至混乱，最终会对孩子的心理健康造成不良后果。有学者在相关文献中指出，家庭环境中经常出现亲子冲突以及非良性的亲子依恋会增加中学生网络成瘾产生的可能，而手机成瘾是网络成瘾的一个亚型，同样有可能会受到依恋质量的影响。青少年产生更加强烈的孤独感正是受到依恋质量较低所影响，为了缓解孤独，个体使用手机试图在网络上获得心理安慰，以此平复内心的寂寞，同时填补自己的家庭归属感。二、社会环境。国内外众多学者认为，如果一个人无法从真实的社交活动中得到足够的社会理解和支持，那么，出于自尊、自爱和自我实现的角度考虑，缺乏社会支持的个体就会通过其它方式来寻求支持与宽慰，可能会选择进入手机里的虚拟世界寻找解决方法，进而又加剧了手机成瘾倾向^[4]。

3 手机成瘾带来的消极影响

手机成瘾对中学生所产生的负面效应主要体现在生理、心理健康、人际交往与学业成绩四大方面。其一，于生理层面，相关研究表明，手机成瘾将导致个体头痛、视听障碍、睡眠紊乱和疲劳等。其二，于心理健康层面，手机成瘾所导致的青少年消极情绪问题相当显著，如伴随手机成瘾行为同时出现的焦虑、抑郁等情绪问题，由于消极情绪的增长，积极情绪也受到相应的抑制。其三，于人际交往方面，由于依靠手机与互联网来维系的来自虚拟世界的沟通与人际关系与现实面对面交流存在很大的不同，过分利用智能手机阻碍了中学生与家人、朋友、老师与同学进行面对面的沟通，使个体陷入恶性循环，这将对学生的人际关系造成困扰。其四，根据一般压力理论，个体在遭遇嫉妒的痛苦却又无法抵抗时，通常会采用非适应性的方式，以此来平衡压力的作用和暂时规避及逃离当下情景，选择避世在虚拟的网络世界中虽然可以起到调节情绪的作用，却不可避免地导致中学生学业成绩下降。更有甚者，有些中学生为了上网，不惜旷课、装病。

4 预防和干预

4.1 学生层面

中学生作为手机成瘾的主体，预防和干预手机成瘾需要

中学生自身有所作为。一方面，树立正确的网络使用观念，对使用手机给自己带来的便利与不便进行对立统一看待，养成有节制地使用手机等虚拟社交网络的习惯，逐步克服“手机依赖症”。另一方面，中学生要了解自己的人格类型，学习合理规划自己的学习生活，进而管理好个人时间，养成良好习惯，如按时作息、自我监督等，同时对学校教师布置的任务要按时完成。最后，在学有余力的情况下，安排好课余时间，制定清晰的个人目标，培养广泛的兴趣爱好，将生活的重心从手机上转移，可以多多参加体育运动和群体活动，在现实生活中寻找乐趣的同时建立稳定的同伴关系。

4.2 家庭层面

家庭作为青少年成长的第一阵地，应为中学生提供良好的教育环境。家长要自觉为子女树立榜样，这对于预防和干预中学生手机成瘾至关重要。家庭、社会、学校三者要积极且密切的配合。即时关注学生的成长动态，为学生的茁壮成长提供良好的生态环境的氛围。家长自身首先要树立正确的观念，放低姿态，以平等的身份和孩子敞开心扉进行问题的探讨，就事论事，不要放大问题激化矛盾。同时，父母要与孩子保持同一战线，有着相同的立场和观点，在遇到困难时，要胆大心细，陪同且帮助孩子共同克服，帮助他们治疗手机成瘾。

充分意识到“手机依赖症”的危害，警惕手机成瘾的危害，密切关注孩子的心理动态，及时的进行教育和引导，与学校、社会一起，共同为学生成长和发展构建良好的环境，并及时地进行合理的教育与引导。

4.3 学校层面

学校班主任老师或心理老师还可以通过开展主题班会、举办团体辅导活动、举办沙龙活动、举办主题活动、知识竞赛等途径对学生进行多角度全方位的教育指导，也可运用微信群、微信公众号等线上手段进行不同层面的宣传教育。同时联合相关领域专家，广泛听取不同专家学者的意见想法，家校社形成合力共同帮助中学生减少手机使用的频率，从而有针对性地干预中学生不同程度的手机成瘾行为。引导中学

生规划自己的校园生活，制定学习目标，树立远大的人生理想，进而提升中学生的思想道德内涵，努力成为国家的栋梁之才^[5]。

4.4 社会层面

社会集体要营造一种良好的、积极向上的氛围。国家层面要制定严格的法律法规，对网络运营者和网络用户进行约束，保障网络使用的有序运行，必要时采取强制措施。媒体层面要加大宣传力度，积极引导中学生健康使用网络，让学生明白错误的网络使用对自身造成的危害。社区层面积极配合所在区域范围内学校、家长的想法工作，努力为中学生打造一片干净的网络天空。

5 结束语

随着互联网的迅速普及以及手机 app 中各种应用程序的兴起，手机对初中生的影响越来越大，社会各界应当加强警惕，预防初中生手机成瘾。相关学者应当加强理论研究，探究其手机成瘾的机制及干预路径，形成长效的有针对性干预机制，与社会和家庭形成合力，为初中生的成长营造一个和谐的心理和社会环境。

[参考文献]

- [1][https://baijiahao.baidu.com/s?id=1800523440468115586&wfr=spider&for=pc\[EB/OL\]](https://baijiahao.baidu.com/s?id=1800523440468115586&wfr=spider&for=pc[EB/OL])
- [2]师建国.手机依赖综合征[J].临床精神医学杂志,2009,19(2):138~139
- [3]蒲少华,李臣,邱淑芬,等.初中生手机成瘾倾向的家庭影响与预防[J].广东第二师范学院学报,2022,42(01):50-57.
- [4]张正中,王伟奇,姜辉友.关于手机依赖的研究综述[J].湖南大众传媒职业技术学院学报,2015,15(03):23-27.
- [5]梁颖,刘旭辉,涂丽娜,等.初中生手机成瘾调查研究[J].统计与管理,2023,38(09):25-31.

作者简介:

刘昱莹(1994--),女,汉族,黑龙江省大庆市人,研究生,学生,研究方向为心理健康教育。

广州、佛山、江门三地青少年抑郁与心理干预

罗浩愿

广州工商学院

DOI:10.12238/er.v8i1.5749

摘要：随着社会的快速发展，青少年心理健康问题日益突出，抑郁症发病率显著上升，成为家长和教育工作者关注的焦点。本文通过问卷调查，考察了广州、佛山、江门三地青少年抑郁症状现状，并提出相应的心理干预策略。研究分析了青少年在低自尊、低效能、负性情绪、快感缺乏及人际问题等心理维度上的表现，结果显示，三地青少年抑郁症状存在显著差异，尤其是高年级学生抑郁症状较重，快感缺乏的变异性大。为解决上述问题，本文提出了对高年级学生进行重点干预的建议，同时强调中低年级群体的预防性心理支持，以构建健康的心理基础。综合干预措施包括提升情绪管理能力、促进正向情感体验以及加强家庭和学校的支持系统。

关键词：青少年抑郁症；心理干预；广州；佛山；江门

中图分类号：G4 **文献标识码：**A

Depression and Psychological Intervention for Adolescents in Guangzhou, Foshan, and Jiangmen

Haoyuan Luo

Guangzhou College of Technology and Business

Abstract: With the rapid development of society, the mental health problems of teenagers have become increasingly prominent, and the incidence of depression has increased significantly, which has become the focus of parents and educators. Through the questionnaire survey, this paper investigated the current situation of adolescent depression symptoms in Guangzhou, Foshan and Jiangmen, and put forward the corresponding psychological intervention strategies. The study analyzed the performance of adolescents in psychological dimensions such as low self-esteem, low efficacy, negative emotions, anhedonia and interpersonal problems, and showed that there were significant differences in depressive symptoms in the three places, especially in senior students with severe depressive symptoms, and the variability of anhedonia was large. To solve the above problems, this paper makes suggestions for key intervention for senior students, while emphasizing preventive psychological support for middle and lower grade groups to construct a healthy psychological foundation. Integrated interventions include improving emotional management skills, promoting positive emotional experiences, and strengthening support systems for families and schools.

Keywords: Adolescent depression; Psychological intervention; Guangzhou; Foshan; Jiangmen

引言

青少年阶段作为个体心理发展与社会适应过程中的一个重要阶段，该阶段抑郁症状的产生对于个体生活质量与社会功能都产生了深刻的影响。在社会竞争日益激烈，生活压力越来越大的今天，广州，佛山，江门等地的青少年所面临的心理健康问题也各不相同。因此了解这三个地区青少年抑郁症状现状及影响因素对于制定行之有效的心理干预措施有十分重要的意义。

1 理论基础及相关概念

1.1 青少年抑郁症

青少年抑郁症是青春期常见的情感障碍，特点是长期情绪低落、失去兴趣以及对自我和未来的负面看法^[1]。此类障碍不仅影响心理状态，还会干扰学业、社交互动和日常生活。抑郁症有多种表现形式，如情绪低落、兴趣缺乏、注意力难以集中、极度疲倦以及体重和睡眠模式的改变。青少年抑郁症的发病原因是遗传、生物因素与社会环境、家庭背景及个人经历的综合作用，因此诊断和干预应全面考虑这些因素^[2]。

1.2 理论基础

儿童抑郁量表（CDI）是专门评估青少年抑郁症状的工具，基于认知行为理论，通过量化分析青少年的情绪、认知和行为表现来鉴别和评估抑郁症状的严重性。认知行为理论