

# 青少年手机依赖者的心理健康状况及与生活事件、学业倦怠的关系

孟 然

江汉大学心理健康教育中心 湖北 武汉 430010

**摘 要：**目的：分析青少年手机依赖者的心理健康状况及与生活事件、学业倦怠的关系。方法：选取2023年10月-2024年10月987名青少年开展研究，应用MPAI量表，评估手机依赖情况，选取ASLEC量表，评价生活事件，应用SCL-90量表，评估症状，选择学业倦怠问卷，分析学业倦怠情况，探讨上述指标之间的关系。结果：987名青少年中手机依赖者占比37.49%，非手机依赖者占比62.51%；手机依赖者的MPAI、健康适应、受惩罚、人际关系、丧失、学习压力、其他应激、SCL-90和学业倦怠评分均显著高于非手机依赖者（ $P < 0.05$ ）；针对手机依赖者，对学业倦怠、生活事件和心理健康进行两两分析，结果均呈正相关（ $P < 0.05$ ）。结论：青少年手机依赖者较多，心理健康状况较差，受和生活事件、学业倦怠的影响有关系。

**关键词：**青少年；手机依赖者；心理健康；生活事件；学业倦怠

网络时代发展，手机用户变多，且越发低龄化，青少年占比变高。青少年使用手机有利有弊，相关研究提出，手机使用率和吸烟率成反比，其为利，手机使用会干扰心理，其为弊<sup>[1]</sup>。处于新媒体时代，手机依赖频发，对于青少年群体，当下缺少研究。心理健康和主客观因素有关，基于生态系统理论，提出就青少年而言，其心理健康和环境、个人等有关。生活事件属于环境因素，外界对个体产生刺激，从而产生压力，会直接影响个体心理健康，学业倦怠为个人因素，其包含成就感低、玩世不恭和情绪衰竭，青少年学习满意度低，积极性差，也会影响健康<sup>[2]</sup>。本研究以青少年手机依赖者为对象，分析上述指标之间的关系。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

采取完全随机抽样的方法，选取中部某市4所高中和2所大学学生进行网络问卷调查，987名青少年中有男495例，女492例，年龄为15-21岁，平均年龄（16.26±1.17）岁。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 手机依赖情况

采取MPAI量表，编制者为梁永炽，共有题目17个，均为1-5分，代表没有-总是，MPAI分值越高，说明手机依赖越高。筛查标准为：基于全部条目，若结果为肯定的条目≥8个，即结果≥4分，划分为手机依赖<sup>[3]</sup>。

**基金资助：**湖北省教育厅2021年度哲学社会科学基金项目“基于心理健康素养的高校心理健康教育模式研究”（21G074）

#### 1.2.2 生活事件情况

采用ASLEC量表，编制者为刘贤臣，共有题目27个，涵盖健康适应、受惩罚、人际关系、丧失、学习压力和其他应激，分值越高，负性生活事件越严重<sup>[4]</sup>。

#### 1.2.3 症状情况

应用SCL-90量表，含有题目90个，每个题目1-5分，表示没有-严重，分值越高，提示心理健康越差<sup>[5]</sup>。

#### 1.2.4 学业倦怠情况

选择学业倦怠问卷，编制者为张锦、吴艳等，涵盖题目16个，涵盖3个分量表，即低成就感、学业疏离和身心耗竭。分数越高，代表学业倦怠越重<sup>[6]</sup>。

### 1.3 观察指标

评价手机依赖情况：观察987名青少年中手机依赖例数、非手机依赖例数，计算占比。评价评估结果：观察两组MPAI、健康适应、受惩罚、人际关系、丧失、学习压力、其他应激、SCL-90和学业倦怠评分。分析手机依赖三项指标关联：分析手机依赖者三项指标之间的相关性。

### 1.4 统计学方法

应用SPSS28.0处理数据。

## 2 结果

### 2.1 分析手机依赖情况

987名青少年中手机依赖者占比37.49%，非手机依赖者占比62.51%。详见表1。

表1 分析手机依赖情况[n(%)]

| 指标    | 例数  | 占比    |
|-------|-----|-------|
| 手机依赖  | 370 | 37.49 |
| 非手机依赖 | 617 | 62.51 |

2.2 两组评估结果比较  
手机依赖者的MPAI、健康适应、受惩罚、人际关系、丧失、学习压力、其他应激、SCL-90和学业倦怠评分均明显高于非手机依赖者（ $P < 0.05$ ）。详见表2。

表2 两组评估结果比较[ $n(\bar{x} \pm s)$ ]

| 组别       | 例数  | 健康适应（分）   | 受惩罚（分）    | 人际关系（分）   | 丧失（分）     | 学习压力（分）   |
|----------|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 手机依赖组    | 370 | 8.25±1.63 | 8.36±1.14 | 8.24±1.32 | 8.41±1.05 | 8.26±1.41 |
| 非手机依赖组   | 617 | 7.15±1.25 | 7.24±1.08 | 6.28±1.41 | 7.01±1.33 | 7.57±1.21 |
| <i>t</i> | /   | 11.912    | 15.445    | 21.648    | 17.274    | 8.144     |
| <i>P</i> | /   | 0.000     | 0.000     | 0.000     | 0.000     | 0.000     |

续表2 两组评估结果比较[ $n(\bar{x} \pm s)$ ]

| 组别       | 例数  | 其他应激（分）   | ASLEC总分（分） | MPAI（分）      | SCL-90（分）    | 学业倦怠（分）    |
|----------|-----|-----------|------------|--------------|--------------|------------|
| 手机依赖组    | 370 | 8.11±1.22 | 52.88±7.25 | 188.51±21.18 | 245.25±11.26 | 48.14±4.62 |
| 非手机依赖组   | 617 | 7.09±1.43 | 44.16±6.86 | 147.11±17.16 | 182.34±10.65 | 42.28±5.63 |
| <i>t</i> | /   | 11.447    | 18.922     | 33.550       | 87.917       | 16.897     |
| <i>P</i> | /   | 0.000     | 0.000      | 0.000        | 0.000        | 0.000      |

2.3 分析手机依赖三项指标关联  
针对手机依赖者，对学业倦怠、生活事件和心理健

康进行两两分析，结果均呈正相关（ $P < 0.05$ ）。详见表3。

表3 分析手机依赖三项指标关联[ $n(\%)$ ]

| 指标   | 心理健康               | 学业倦怠               | 生活事件               |
|------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 心理健康 | -                  | -                  | 0.425 <sup>a</sup> |
| 学业倦怠 | 0.389 <sup>a</sup> | -                  | -                  |
| 生活事件 | -                  | 0.347 <sup>a</sup> | -                  |

注：组间比较，<sup>a</sup> $P < 0.05$ 。

3 讨论

5G社会快速发展，在个体日常生活中，网络至关重要。有关研究表明，在我国所有居民中，借助手机上网率约为98.6%，上网时间越来越多，年龄段最高的为10-29岁，占比为44.3%左右<sup>[7]</sup>。青少年使用手机概率持续增长，手机依赖越发常见，手机依赖也叫作手机成瘾、手机依赖症。Lin等人提出，智能手机成瘾也叫作技术成瘾，Griffiths基于操作层面，认为其属于人机交互影响，产生的一种非化学行为成瘾。当下共有两种非物质障碍，一为赌博障碍，二为网络游戏障碍。无论是网络成瘾，还是手机依赖，其均为技术成瘾，可将手机依赖视为冲动控制障碍，其和麻醉剂无关<sup>[8]</sup>。手机具有包容性、便捷性等特征，青少年受到外界压力时，面向生活事件，可能产生非适应性方式，此时面对生活事件，手机依赖则属于后果变量。手机网络既有优势，又有劣势，受手机依赖影响，青少年记忆力逐渐减弱，可能有冲动控制障碍，面对学习，兴趣少，效率低，自我效能感低，无参与感、无意义感，易造成学业倦怠。于其和生活事件，手机依赖将二者连接。不合理使用手机，会干扰青少年价值观、人生观，其会直接表现为心理健康

状况较差。

作为典型环境因素，生活事件会对心理健康产生巨大影响，大量研究证实，在压力性生活事件刺激下，心理健康水平持续下降。胡胜利对高中生展开研究，分析心理健康影响因素多，和诸多生活事件有关，共有27个，例如学生自身、家庭环境等。胡军生等对大学生进行研究，提出通过生活事件，能对心理健康进行预测。参考资源保存模型，受生活事件影响，青少年会损耗众多心理资源，而学习活动常要投入大量资源，致使资源严重匮乏，产生学业倦怠<sup>[9]</sup>。一旦出现生活事件，同时有资源威胁，其容易逃避现实，会尽可能寻找资源，进行补充。作为个体因素，针对青少年，其心理健康和学业倦怠有关。李永鑫等进行相关研究，提出不管是纵向分析，还是横断考察，通过学业倦怠，均可评估抑郁。也有研究提出，以大学生为对象，通过分析学业倦怠，能对心理健康进行预测，且证实学业倦怠越重，大学生心理健康越差。对于青少年，学习为其主要任务，但越来越多研究发现，青少年常有职业倦怠，分析其影响因素，既往有研究认为，压力是其重要应激环境指标，特别是生活事件，其对学业倦怠具有关键且直接影响。通

过资源保护模型调查,发现一旦个体觉得资源会对其产生威胁,则会有倦怠心理,出现压力<sup>[10]</sup>。另外,个体资源支持如果较少,会经由网络进行补充,进而形成手机依赖。出现手机依赖者,其自我效能感降低,学习兴趣减弱,产生职业倦怠,其于手机依赖中,发挥中介作用。个体一旦面对资源威胁,则会尽可能留存资源。积极特质可促使个体建构资源,推动个体拓展,情绪智力即为一项积极特质,可以和环境结合,形成刺激,和学业倦怠关系密切。Sarason认为,倦怠既为个体特征,同时也为个体受社会属性刺激形成的反映,代表学业倦怠会影响社会环境因素,例如生活事件等。经由国内外研究,证实学业倦怠会正向影响生活事件,反之也一样。李永鑫等提出,二者不仅有明显联系,且同时有因果联系,针对学业倦怠,生活事件属于前因变量<sup>[11]</sup>。

研究结果显示,987名青少年中手机依赖者占比37.49%,非手机依赖者占比62.51%,代表青少年出现手机依赖的概率较高,影响青少年健康水平。手机依赖者的MPAI、健康适应、受惩罚、人际关系、丧失、学习压力、其他应激、SCL-90和学业倦怠评分均明显高于非手机依赖者( $P < 0.05$ ),表示对比非手机依赖者,手机依赖者的心理健康更差,学业倦怠更重,负性生活事件更重。对于手机依赖者,其在查阅各种手机信息时,同时消耗大量心理资源,由于外部紧张性刺激,损耗资源越来越多,产生的威胁加大,其出现学业倦怠的概率越大,无论是认知、情绪,还是行为,均有明显影响,基于心理层面,出现不健康表现<sup>[12]</sup>。针对手机依赖者,对学业倦怠、生活事件和心理健康进行两两分析,结果均呈正相关( $P < 0.05$ ),表明负性生活事件越严重,心理健康影响越大,经由生活事件,能对学业倦怠产生正向预测,分析学业倦怠,同样会影响心理健康及生活事件。针对心理健康,生活事件产生直接影响,学业倦怠形成间接影响。青少年一旦出现手机依赖,要马上干预,多关怀、爱护青少年,减少手机使用,改善身心健康。

综上所述,青少年手机依赖者较多,心理健康均较

差,受生活事件直接影响,受学业倦怠间接干扰。

### 参考文献

- [1]杜雨欣,赵立军.手机依赖对学业倦怠的影响及其机制[J].校园心理,2024,22(1):67-70.
- [2]邢强,李佳佳,梁俏,杨敏.压力性生活事件与初中生手机依赖:心理安全感的中介作用与父母低头行为的调节作用[J].教育生物学杂志,2024,12(5):379-384.
- [3]李祚山,王雪燕,肖子林.中小学生学习健康研究的现状及展望[J].重庆师范大学学报(社会科学版),2023,43(2):74-84.
- [4]刘银章,邓晓丹,李小青.心理虐待和忽视与青少年手机依赖关系的潜在剖面分析[J].中国学校卫生,2022,43(5):663-667.
- [5]陈凤,赵若兰.手机依赖对青少年心理健康的影响及应对[J].百科知识,2024,(30):56-57.
- [6]谷光,张莉莉.青少年抑郁症与网络成瘾、手机依赖的关系[J].国际精神病学杂志,2024,51(5):1423-1425.
- [7]余习德,冼土龙,黄镇桑,伍红梅,温振辉.歧视知觉与中职学生自杀意念:一个有调节的中介模型[J].中国临床心理学杂志,2024,32(05):993-997+1013.
- [8]殷子珺,孟凡,宣宾.错失恐惧对大一新生手机依赖的影响:孤独感和心理韧性的中介作用[J].教育生物学杂志,2022,10(3):201-205.
- [9]刘小英,栗文敏.大学生自尊对手机依赖的影响:时间管理倾向的中介作用[J].校园心理,2024,22(5):378-383.
- [10]金桂花,崔文香.延边地区不同家庭社会资本的青少年新媒体依赖和成瘾检出情况比较[J].中国儿童保健杂志,2024,32(10):1085-1090.
- [11]何安明,万娇娇,惠秋平.手机依赖与青少年心理健康的关系:学业倦怠的中介作用和应对方式的调节作用[J].心理发展与教育,2022,38(3):391-398.
- [12]吴桂翎,文甜,徐金秀,曹曦.家庭功能与初中生智能手机依赖的关系:焦虑的中介作用[J].心理月刊,2024,19(16):63-65+69.