

青少年手机依赖社区教育模式构建研究

金丹

(广州城市职业学院花都校区, 广东 广州 510450)

【摘要】本文通过问卷调查和访谈结果,深入分析当前青少年手机依赖社区教育的现状。在此基础上,根据心理学、生理学、社会学等学科知识,探索构建“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式,并明确该教育模式的内涵和实施路径。该模式以帮忙青少年调整认知和提高自我觉察为基础,最终帮助青少年能对自身存在的手机依赖进行自我干预为教育目标。

【关键词】青少年;手机依赖;社区教育

尽管学校为了约束学生使用手机,采取了一系列的措施和干预手段,但近年来手机依赖问题在青少年中检出率还是日益升高。手机依赖会影响青少年身体健康,导致视力下降、睡眠不良等问题;同时手机依赖不利于青少年心理健康,容易使青少年产生焦虑和孤独感等负面情绪;甚至破坏青少年社会功能,产生拖延、注意力不集中等不良反应,严重的个案还会引发心理危机。

手机依赖是一种行为成瘾,从临床的角度上看,行为成瘾与物质成瘾之间有许多共同的重要特征,都存在戒断反应、耐受性、反复出现的渴求性等。成瘾的干预是一个复杂的过程,很多时候是不能一次戒断的,存在较高的复发率,例如毒品成瘾者的复吸率就高达84.12%。在手机依赖的干预中,研究者发现存在手机成瘾倾向的个体跟毒品成瘾者一样,存在较高的复发率。因为手机作为现代生活的重要工具,所以是不可避免要使用的。

如果个体能够正确认识手机依赖,有能力对自己当前的状态进行自我觉察,并进行积极有效的自我干预,将有效降低手机依赖的复发率和依赖程度。本研究从社区教育的角度,探讨如何帮助青少年熟悉理论、快速诊断、自我干预,形成有效的社区干预措施,并进行社区教育模式构建,明确模式实施的路径,为社区教育、青少年问题研究领域提供参考策略。

一、当前青少年手机依赖社区教育现状

本次研究中,笔者选取了广州市花都区、白云区部分社区作为本次研究对象。在社区以自编《青少年手机依赖量表》进行问卷调查,选取社区青少年、社区工作者进行访谈,对青少年过度依赖手机现象、当前社区教育现状、对此人们的建议进行探讨。结合相关资料,总结发现当前青少年手机依赖社区教育存在以下问题。

(一)对青少年手机依赖,社区工作者缺乏主动干预的意识

在我们的研究调查中,85.16%的调查对象认为社区没有开展防治青少年手机依赖的工作。当前我国青少年社区教育活动主要侧重知识理论的学习、政治品德的提升,针对青少年心理品质培养、不良习惯的社区干预较少,比较关注的是青少年犯罪的社区干预。关于青少年手机依赖的社区干预较少,社区教育工作者缺乏主动干预的意识。

(二)关于青少年手机依赖的研究相对比较缺乏

关于青少年手机依赖的社区教育研究比较缺乏,以“手机依赖”、“社区”为主题词,在知网搜索到的文献为18篇,主要集中在社区教育干预青少年手机依赖的必要性、政策、意义等研究,个别文献探讨小组工作对于农村留守儿童手机依赖的干预。总之,当前缺乏关于青少年手机依赖的社区教育模式、策略研究。

(三)没有和学校形成合力,青少年参与率低

本研究针对开展了青少年手机依赖教育的社区进行了深入细致的调查和访谈,发现社区在开展教育活动方面的能力不高,开展的活动形式单一、内容简单,没有和社区附近的学校进行有效的沟通,无法和学校资源进行有效共享。同时社区教育工作者习惯从道德的角度对青少年进行批评,使得青少年对社区教育活动很排斥,参与率不高,有的社区反馈只有10个人参与青少年手机依赖的讲座。

(四)社区教育工作者缺乏理论和技能,不能有效开展工作

在我们的调查和访谈中,很多社区教育工作者对于手机依赖的认识停留在浅显的表面,75.23%的社区教育工作者认为手机依赖的根源仅仅是因为青少年缺乏自控力。社区教育工作者是开展青少年社区教育的核心成员,但是当前我国社区教育工作者普遍学

历较低，个人综合素质不高，缺乏心理学、社会学、社会工作学等理论知识和相关技能，不能有效策划、组织和执行青少年社区教育活动。

二、“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式的具体内涵

觉察是指个体对自身、周围环境以及内心状态的认知和感知。觉察是改变的基础和原动力。基于此，本项目组在开展手机依赖社区教育时，侧重帮助青少年正确认识手机依赖，能够快速觉察自身当前使用手机的状态，并能进行积极有效的自我干预。

（一）内化理论：正确认识手机依赖

很多青少年并没有正确认识手机依赖，我们调查发现 73.12% 的学生认为手机依赖只会影响视力；在访谈中，部分青少年错误地认为自身沉迷于手机，是手机的问题，因为手机的娱乐功能太强大；部分青少年甚至认为手机是现代生活必备的，依赖是一种正常现象，是现代人不可避免的。如何帮助青少年成为手机的主人，不被手机控制，第一步就需要帮助青少年正确认识手机依赖。

青少年需要了解什么是手机依赖，手机依赖产生的原因，会导致什么危害。本项目组的在实际社区教育中，力求帮助青少年认识到手机依赖是一种非药物性依赖行为，产生手机依赖的原因包括手机本身、人格特质、生活状态、家庭影响、情绪问题等，手机依赖会危害身体健康、睡眠、社交、学业、心理等。在此基础上，青少年可以对自身的手机依赖进行自我分析。

（二）快速诊断：及时觉察自身状态

手机依赖的诊断主要是从戒断症状、突显行为、社交抚慰和心境改变等维度去测量个体目前所处的依赖水平。青少年沉迷于手机，常常不自知。本项目通过调查、访谈发现很多学生觉得自身没有手机依赖，但实际上通过问卷测试等形式对青少年手机依赖的程度进行诊断后，发现学生手机依赖的比率很高、程度很重。让青少年掌握手机依赖自测方法，可以提高对自身手机依赖的觉察，觉察是改变的第一步，只有自身充分地自我觉察，才能有效地做出改变。

自我觉察是个体对自我不同层次和状态的理解和认知，将自我作为关注的对象会启动自我评估过程，是一个多维的、内省的过程，帮助人们以期望的行为在社会环境中适应。青少年掌握了手机依赖的诊断标准，在生活中会觉察到自我状态与诊断标准之间的差异，会激发动机去努力避免手机依赖。

（三）自我干预：有效进行自我调适

当青少年沉迷于手机，产生手机依赖时，需要掌握自我调适、干预的一些方法，帮助青少年及时走出手机依赖、积极生活。所以项目组根据相关理论、

应用研究、实际情况，编制了青少年手机依赖自我干预技能手册，明确了青少年手机依赖自我干预的步骤、实施要点等，并在社区教育中进行讲授和练习。同时青少年的手机依赖受到个体特征和环境特征的双重影响，其中自我控制力、消极情绪、无聊倾向等都会直接或间接导致手机依赖，所以项目组还侧重帮助青少年学会如何提高自我控制力，掌握如何调节负性情绪，如何丰富自我的生活等。从而使青少年能够有效自我干预，不至于长时间沉迷于手机依赖。

三、“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式的实施路径

（一）精心设计，建构线上线下立体式社区育人圈

为了形成系统性的青少年手机依赖自我干预社区教育体系，本项目以各类课程、活动、新媒体宣传为核心，建立社区线上线下混合立体式教育场域。首先通过聘请心理学工作者、青少年教育专家设计系统性的课程，以社区线下课程、讲座、微课等形式进行手机依赖干预知识的普及教育；其次构建以心理辅导为主体，辅以竞赛、演讲、辩论、参观、情景剧等青少年喜闻乐见的形式开展主题教育活动，帮青少年内化相关理论、提升心理健康水平；最后是构造多维度网络平台，借助微信公众号、微博公众号、网站、抖音等新媒体开展手机依赖干预的理论和实践经验宣传，发挥线上阵地的引领示范和宣传推广作用。这样的教育体系设计，可以满足社区不同青少年的需求，有效发挥“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式的效用。

（二）标本兼治，着力青少年心理健康水平的提升

青少年的心理问题，包括消极情绪、自卑心理、人际交往困难、学业压力、原生家庭等问题，会影响青少年的学习和成长，同时也会影响青少年手机依赖教育的效果和实施。例如，青少年可能因为学习成绩不好、人际交往困难等问题，出现消极情绪和情绪不稳定，这些都会促使青少年通过沉迷于手机来逃避现实问题。有些青少年会因为失恋、就业受挫等问题，无法快速调整，从而通过沉迷于手机来缓解不佳的情绪。所以“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式，除了对手机依赖理论知识的普及，更重要的是提高手机依赖青少年的心理健康水平、心理调适技能。心理健康水平相当于“免疫系统”，良好的心理健康水平就是为青少年构筑了一道坚实的“防火墙”，使得青少年不容易沉迷于手机依赖。心理调适技能相当于“灵丹妙药”，较强的心理调适技能是青少年进行手机依赖自我干预的强大“法宝”，能帮助青少年及时走出手机依赖。

（三）多方联合，发挥青少年家校社共育优势

“家庭—学校—社区”三位一体综合协同治理才能使青少年在共育的环境下获得平衡的发展，所以开展手机依赖社区教育，需要注重发挥青少年家校社共育优势。

青少年的成长与家庭教育密不可分，家庭教育和家庭关系的质量直接关系到青少年的成长和发展，因此，社区应该加强家长对手机依赖干预的意识，并提供必要的支持和培训，可以通过开设家庭教育讲座、提供家庭教育指南、开设家庭教育咨询服务等方式，为家长提供必要的支持和服务，促进家庭教育的发展和提高，提高家长的参与意愿和能力。社区和学校之间应该建立相互联系和沟通的渠道，以便及时交流和分享信息，通过开展家校联合会、召开家长会等方式，加强与学校的沟通和联系，学校可以通过召开家长会、提供学校教育资源等方式，与社区建立联系。社区和学校应该共同制订手机依赖教育计划，以确保教育活动的有效性和针对性。

（四）持续跟踪，提供个性化的教育措施

现代社区人口众多，青少年来自不同的家庭，自身特质有很大差异性。在开展青少年手机依赖教育时，需要关注青少年人格的多样性和个性化，尊重和关注青少年不同的家庭背景、价值观、行为方式等，通过建立个体教育档案、教育评估等方式，提高社区教育的规范性和有效性。对于没有手机依赖的青少年，给予基本的理论知识普及，防患于未然；对于手机依赖程度重的青少年，可以根据青少年沉迷于手机的原因，给予不同的干预教育措施。对于缺乏自控力的青少年，帮助青少年学会自我觉察、加强外界监督，树立远大的理想；对于情绪调节能力差的青少年，帮助青少年提高情绪自我调节的能力，使之能够保持良好的心境；对于因为自卑在网络中寻求价值感的青少年，帮助他们学会在现实生活中找到自我价值感。进行社区教育干预，不能流于形式，不能以一次讲座、几次团体辅导、社区活动就可以解决问题，要持续跟踪，做好动态评估，根据评估的情况，适时提供同不同层次的教育干预措施。

（五）明确目标，立足青少年自我干预能力的培育

联合国教科文组织出版的《学会生存》中提到，培养学生学会学习、使之具有自我发展的能力，是当代教育的目标，教育的目的在于使人成为他自己，变成他自己。“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式的主要目标是使青少年有能力进行自我干预。内化理论是认知调整，快速诊断是自我觉察，都是为了帮助青少年有能力自我干预，

因为认知调整和自我觉察是自我干预的基础。青少年的生活环境会不断变化，个人也会不断成长，遇到的人和事都在变化，而电子产品作为现代生活必备的一个工具，长期来看是没办法避免使用的。如何将手机作为一种工具，而不是被手机“绑架”，核心问题就是能够自我干预，及时进行调整。所以教育的设计，无论是课程、活动、还是新媒体宣传，都需要避免一味地知识灌输，而是侧重于青少年个人素质的提升，特别是心理调适能力的培育。

四、结语

社区是青少年成长和发展的的重要基地，理应积极承担起手机依赖自我干预教育的责任，为青少年提供科学、实用、高质量的手机依赖教育课程和服务。同时我们要清醒地认识到当前我国社区教育所面临的挑战和困境，青少年手机依赖教育工作需要社区、家庭、学校、社会各方的共同努力，才能够为青少年提供更好的教育服务，帮助他们健康成长，成就美好未来。

参考文献：

- [1] 熊思成，张斌. 青少年手机依赖：评估、风险因素及防治 [N]. 中国社会科学报, 2023-4-20
- [2] 周县委，张天成，徐涛，等. 中国大陆地区中学生手机依赖现状的 Meta 分析 [J]. 心理月刊, 2022, 17 (3) : 1-5
- [3] 刘玉娟. 高职学生手机成瘾倾向现状及对策研究 [J]. 现代职业教育, 2020, 52(1): 34-35.
- [4] 李双晴，刘晓惠，王昌，等. 大学生智能手机成瘾倾向现状及与视力不良的关联研究 [J]. 教育教学论坛, 2020, 39: 87-89
- [5] 何安明，夏艳雨. 手机成瘾对大学生认知失败的影响：一个有调节的中介模型 [J]. 心理发展与教育, 2019, 35(3): 295-302

基金项目一：本文系 2023 年广州市社区教育服务指导中心社区教育建设类项目“内化理论—快速诊断—自我干预”青少年手机依赖社区教育模式构建”（编号：KYFDY2023006）研究成果。

基金项目二：本文系 2023 年广州市教育局市青少年科技教育项目“青少年手机依赖自我干预系列科普教育活动”（编号：KP 自 2023012）研究成果。

作者简介：金丹（1982—），女，汉族，安徽桐城，硕士，职称：讲师，工作单位：广州城市职业学院花都校区，研究方向：大学生思想政治教育、心理健康教育。