

团体辅导用于改善流动青少年手机成瘾的研究

罗诗怡 姚云龙 邵楠

湖南女子学院社会发展学院，长沙

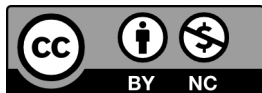
摘要 | 为探讨心理社会干预取向的团体辅导对流动青少年手机成瘾的改善效果，以长沙市两所流动人口子女较为聚集的中学高一学生为对象，采用2×2混合实验设计，将64名手机成瘾筛查高分组的流动青少年随机分为实验组（32人）和对照组（32人）。实验组接受为期10周的团体辅导干预，对照组在此期间不进行任何干预。通过手机成瘾量表简化版（SAS-SV）、自我控制量表（SCS）进行前后测评估。结果显示：（1）团体辅导干预后，实验组手机成瘾总分显著低于对照组（ $p<0.01$ ）；（2）实验组自我控制得分显著高于对照组（ $p<0.01$ ）；（3）低自我控制水平组流动青少年的手机成瘾改善效果显著优于中高水平组（ $p<0.05$ ）。结论：心理社会干预取向的团体辅导能有效改善流动青少年的手机成瘾状况，提升其自我控制能力，且对低自我控制群体效果更为突出。建议构建学校—家庭—社区联动的干预体系，将团体辅导作为重要干预途径之一。

关键词 | 流动青少年；手机成瘾；团体辅导

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

手机成瘾是指个体因过度且失控地使用手机，导致生理、心理及社会功能受损的一种成瘾性状态，表现为强烈的使用渴求、戒断反应及学业、人际功能衰退等特征（冯永辉，2025）。流动青少年作为伴随父母迁移至城市的特殊群体，面临文化适应压力、家庭支持弱化、同伴关系重建等多重挑战（曾天德，2020）。相关研究

表明，流动青少年的手机成瘾检出率显著高于城市户籍青少年，手机常成为其缓解孤独、逃避现实压力的主要途径（韩毅初，2020）。

流动青少年的手机成瘾问题根源具有特殊性：一方面，父母忙于生计导致亲子沟通匮乏，流动青少年缺乏情感支持与行为引导，易通过手机网络寻求心理慰藉（毛向军，2013）；另一方面，城市生活中的文化

基金项目：2022年湖南省教育厅科学研究青年项目“累积生态风险对流动儿童心理健康的影响机制及干预研究”（项目编号：22B0929）；2021年湖南省哲学社会科学基金青年项目“家庭系统与独生子女心理健康的交互机制及干预追踪研究”（项目编号：21YBQ113）；2025年湖南省大学生创新训练计划一般项目“健康中国背景下累积生态风险对青少年手机成瘾的影响及干预研究”（项目编号：S202511538014）。

通讯作者：姚云龙，湖南女子学院社会发展学院讲师，教育学博士，研究方向：家庭心理学、心理健康教育。

文章引用：罗诗怡, 姚云龙, 邵楠. (2025). 团体辅导用于改善流动青少年手机成瘾的研究. *中国心理学前沿*, 7(12), 1579–1583.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712255>

隔阂与社交排斥,使流动青少年难以快速融入本土群体,手机网络成为其重要的社交载体。长期的手机成瘾不仅会降低流动青少年的学业表现,还会加剧其心理孤独感,阻碍社会适应进程,对其身心健康发展造成长远负面影响(刘勤学,2017)。因此,探索针对性的干预策略,对流动青少年的健康成长具有重要现实意义。

团体辅导作为高效的心理干预形式,通过同伴互动、经验分享和结构化活动,为个体提供多元社会支持与行为示范(樊富珉,2005)。已有研究证实,团体辅导在青少年手机成瘾干预中效果显著,通过认知重构、自我控制训练等模块可有效改善成瘾状况。参考相关流动群体干预研究思路,团体辅导能充分契合流动青少年对同伴支持的需求,且干预成本低、覆盖面广,适合在流动人口集中的学校推广(辛丽娜,2023)。

当前针对流动青少年手机成瘾的团体干预研究仍存在不足:现有方案多聚焦单一干预维度,缺乏对流动青少年文化适应等特殊需求的考量;且未关注不同心理特质(如自我控制水平)群体的干预效果差异。基于此,本研究结合心理社会干预理论,构建“认知重构—技能训练—支持构建”三位一体的团体辅导方案,重点探讨其对流动青少年手机成瘾的改善效果及与自我控制水平的关联,为流动青少年心理健康教育实践提供实证支持。

2 研究设计

2.1 研究对象

选取长沙市市区两所流动人口子弟中学,对高一的677名学生整群抽样,使用手机成瘾量表简化版(SAS-SV)进行初筛,排除已被诊断为严重精神障碍或正在接受相关心理治疗的学生,最终确定有效被试64名。将64名被试随机分为实验组和对照组,每组各32人。实验组男生18人,女生14人,平均年龄 16.3 ± 0.7 岁;对照组男生17

人,女生15人,平均年龄 16.2 ± 0.8 岁。独立样本t检验显示,两组在手机成瘾总分及自我控制得分上均无显著差异($p > 0.05$),具有同质性。

2.2 研究工具

2.2.1 手机成瘾量表简化版(Smartphone Addiction Scale-Short Version, SAS-SV)

采用权敏(Kwon)等编制的手机成瘾量表简化版(Kwon,2013),该量表专为青少年群体设计,共10题,无明确维度划分,采用6点计分(1=完全不符合,6=完全符合),总分范围为10~60分,得分越高表明手机成瘾程度越严重。该量表在青少年手机成瘾评估中应用广泛,本研究中其Cronbach's α 系数为0.88,验证性因素分析结果显示: $\chi^2/df=2.21$,GFI=0.93,CFI=0.95,RMSEA=0.07,量表信效度良好。

2.2.2 自我控制量表(Self-Control Scale, SCS)

采用谭树华等修订的自我控制量表(谭树华,2008),该量表适用于青少年群体,五个维度共19题,采用5点计分(1=完全不符合,5=完全符合),得分越高表明自我控制能力越强。量表包含冲动控制、健康习惯等核心维度,本研究中其Cronbach's α 系数为0.81,信度良好。

2.3 研究程序

2.3.1 团体辅导方案设计

实验组接受为期10周的团体辅导,每周1次,每次90分钟,由1名高校心理健康专业专任教师、国家二级心理咨询师的双师型教师担任领导者,1名中学心理教师和1名师范专业本科生担任助手。辅导方案以心理社会干预理论为核心,围绕“改善手机成瘾—提升自我控制”的核心目标,分为建立关系、认知重构、技能训练、整合提升四个阶段,具体如表1所示。对照组正常上课,不进行任何干预,干预结束后为对照组提供同等内容的团体辅导作为补偿。

表1 团体辅导干预方案

Table 1 Group counseling intervention plan

阶段	活动主题	辅导目标	辅导内容
建立关系(第1~2周)	心之桥·初相遇	(1)促进成员熟悉,建立信任关系;(2)澄清团体目标,制定团体规范;(3)探索手机使用现状与成瘾困扰	(1)热身游戏“手机使用小调查”;(2)自我介绍“我的手机故事”;(3)共同制定“团体契约”;(4)讨论“手机依赖的烦恼”
认知重构(第3~4周)	手机成瘾的真相	(1)帮助成员认识手机成瘾的危害;(2)纠正手机使用的不合理认知;(3)明确自身手机成瘾的核心触发因素	(1)案例分析“被手机影响的生活”;(2)认知辩论“离开手机我真的不行吗”;(3)自我探索“我的手机依赖触发情境”;(4)练习“合理认知日记”
技能训练(第5~8周)	我的行为我做主	(1)系统提升自我控制能力;(2)掌握时间管理与手机使用规划技巧;(3)学会健康的情绪调节与诱惑应对方法	(1)自我控制训练“延迟满足挑战”“注意力聚焦练习”;(2)时间管理技巧“番茄工作法”“手机使用时段规划”;(3)情绪调节练习“深呼吸放松法”“积极转移法”;(4)角色扮演“学习时手机诱惑应对”“无聊时的替代活动”
整合提升(第9~10周)	健康成长新旅程	(1)巩固干预效果,制定长效手机管理计划;(2)整合所学技能,规划学习与生活;(3)强化积极改变,建立持续动力	(1)成长回顾“我的改变与收获”;(2)技能实践“个性化手机使用计划书”;(3)同伴互助“手机管理小妙招分享”;(4)团体总结与未来寄语

2.3.2 数据收集与处理

在团体辅导开始前1周（前测）和结束后1周（后测），对两组被试同时进行手机成瘾量表简化版及自我控制量表的施测，采用统一指导语，当场回收问卷。共发放问卷128份，回收有效问卷128份，有效回收率100%。所有数据采用SPSS 26.0进行统计分析，主要统计方法包括独立样本t检验、重复测量方差分析和单因素方

差分析，显著性水平设定为 $\alpha = 0.05$ 。

3 结果与分析

3.1 两组手机成瘾状况前后测差异比较

对两组被试的手机成瘾总分进行重复测量方差分析，结果如表2所示。

表2 手机成瘾前后测方差分析

Table 2 ANOVA for pre-test and post-test of smartphone addiction

组别	前测 (M ± SD)	后测 (M ± SD)	组别主效应	时间主效应	交互效应
实验组	38.62 ± 4.55	25.31 ± 3.82	$F=6.83^{**} p=0.010$	$F=27.15^{***} p=0.000$	$F=23.42^{***} p=0.000$
对照组	38.25 ± 4.32	37.58 ± 4.41			

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

结果显示，组别与时间的交互效应显著（ $F=23.42$ ， $p < 0.001$ ）。简单效应分析表明，实验组后测手机成瘾总分显著低于前测（ $t=15.28$ ， $p < 0.001$ ），而对照组前后测得分无显著差异（ $t=0.86$ ， $p > 0.05$ ），说明团体辅导能有

效改善流动青少年的手机成瘾状况。

3.2 两组自我控制水平前后测差异比较

对两组被试的自我控制得分进行重复测量方差分析，结果如表3所示。

表3 自我控制前后测方差分析

Table 3 ANOVA for pre-test and post-test of self-control

组别	前测 (M ± SD)	后测 (M ± SD)	组别主效应	时间主效应	交互效应
实验组	45.28 ± 6.32	62.56 ± 5.89	$F=5.97^* p=0.017$	$F=29.34^{***} p=0.000$	$F=25.11^{***} p=0.000$
对照组	44.85 ± 6.15	46.32 ± 6.28			

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

结果显示，组别与时间的交互效应显著（ $F=25.11$ ， $p < 0.001$ ）。简单效应分析表明，实验组后测自我控制得分显著高于前测（ $t=14.63$ ， $p < 0.001$ ），对照组前后测得分无显著差异（ $t=1.02$ ， $p > 0.05$ ），说明团体辅导能有效提升流动青少年的自我控制能力。

3.3 不同自我控制水平组的干预效果差异

将实验组被试按前测自我控制总分的27%、46%、27%分为低水平组（10人）、中水平组（15人）和高水平组（7人），对三组手机成瘾总分的改善量进行单因素方差分析，结果如表4所示。

表4 不同自我控制水平组干预效果方差分析

Table 4 Analysis of variance (ANOVA) on intervention effects among groups with different self-control levels

组别	前测手机成瘾总分 (M ± SD)	后测手机成瘾总分 (M ± SD)	改善量	F 值	p 值
低水平组	42.85 ± 3.62	23.12 ± 3.25	19.73	22.67	0.000
中水平组	38.56 ± 3.41	25.48 ± 3.52	13.08		
高水平组	34.21 ± 3.15	27.35 ± 3.68	6.86		

事后多重比较（LSD）结果显示，低水平组的改善量显著高于中水平组和高水平组（ $p < 0.01$ ），中水平组显著高于高水平组（ $p < 0.05$ ），表明团体辅导对低自我控制水平的流动青少年手机成瘾改善效果最为突出。

能显著改善流动青少年的手机成瘾状况，这与过往在青少年手机成瘾干预中的研究结论一致。从干预机制来看，首先，团体辅导为流动青少年提供了安全的同伴互动空间，成员在分享手机依赖困扰的过程中获得情感共鸣，减少了孤独感引发的手机过度使用动机；其次，认知重构模块帮助流动青少年纠正了“手机是唯一娱乐方式”“没有手机就会被孤立”等不合理信念，建立了“手机是工具而非依赖”的科学认知；最后，技能训练模块传授的自我控制方法和手机使用规划技巧，为流动

4 讨论

4.1 团体辅导对流动青少年手机成瘾的改善作用

本研究结果表明，心理社会干预取向的团体辅导

青少年提供了具体可操作的行为工具,帮助其逐步恢复对手机使用的掌控权。值得注意的是,实验组手机成瘾总分平均下降13.31分,从成瘾阳性范围(≥ 31 分)降至正常范围(< 31 分),而对照组得分无显著变化,这充分证明了团体辅导干预的有效性和针对性。这种改善不仅是行为层面的手机使用减少,更是心理层面依赖感的降低,体现了干预的深层效果。

4.2 团体辅导对流动青少年自我控制能力的提升作用

本研究发现,团体辅导能显著提升流动青少年的自我控制能力,且自我控制水平的提升与手机成瘾的改善呈现明显关联。自我控制作为抵御成瘾诱惑的核心心理资源,其不足是流动青少年陷入手机成瘾的重要原因。流动青少年由于成长环境中行为引导的相对缺失,自我控制的养成受到一定影响,面对手机游戏、短视频等强吸引力内容时难以自我约束(郭雨辰,2020)。

团体辅导通过“认知唤醒—技能训练—实践强化”的递进式模块设计,有效提升了流动青少年的自我控制能力:认知唤醒阶段帮助成员认识到自我控制对手机管理的重要性;技能训练阶段通过延迟满足、注意力聚焦等针对性练习,增强自我控制的生理和心理基础;实践强化阶段则通过手机使用规划、诱惑情境应对等实际应用,将自我控制技能转化为日常行为习惯。这种“知—能—行”的整合干预,使自我控制能力得到稳定提升,进而从根本上减少了手机成瘾的可能性。

4.3 不同自我控制水平群体的干预效果差异分析

本研究显示,团体辅导对低自我控制水平组的改善效果最为突出,这与其他在流动儿童群体进行心理干预中的研究发现一致(班永飞,2022)。低自我控制水平的流动青少年手机成瘾问题更为严重,对干预的需求更为迫切,在团体活动中往往表现出更高的参与积极性和投入度;同时,该群体的行为改变空间较大,干预前后的差异更为明显。而中高水平组由于基础自我控制资源相对充足,手机成瘾程度较轻,改善的绝对值相对较小,因此干预效果显得更为温和。

这一发现为干预方案的个性化设计提供了重要依据:针对低自我控制水平的流动青少年,可适当增加自我控制训练的频次和强度,强化行为约束技巧的教学;针对中高水平组,则可侧重手机使用认知的深化和健康生活方式的构建,实现精准干预。

4.4 研究不足与展望

本研究存在以下不足:首先,样本仅来源于长沙市两所流动人口子弟中学,地域局限性较强,未来可扩大样本范围,纳入不同地区、不同学段的流动青少年,提高研究结果的推广性;其次,干预效果的追踪时间较短,未检验长期维持效果,后续研究可进行6个月或1年的随访,探讨干预效果的持久性;最后,研究采用自我

报告法收集数据,可能存在共同方法偏差,未来可结合教师评价、家长反馈及手机使用行为监测等多源数据,提高研究的客观性。

未来的干预研究可进一步优化方案:一是结合流动青少年的文化适应需求,增加“城市融入”相关主题活动,减少其心理疏离感,从根源上降低手机依赖动机;二是将家庭纳入干预体系,通过家长讲座、亲子互动指导等形式,提升父母对孩子手机使用的科学引导能力,形成家校协同干预模式;三是开发线上辅助干预平台,通过打卡提醒、技能复习、同伴互助等功能,解决流动青少年流动性强、干预难以持续的问题。

4.5 教育建议

基于本研究结果,提出以下教育建议。第一,学校应将手机成瘾团体辅导纳入流动青少年心理健康教育常规工作,定期使用SAS-SV开展手机成瘾筛查,对高风险群体及时开展针对性干预;第二,班级层面可建立“手机管理互助小组”,发挥同伴监督与支持作用,营造健康的手机使用氛围;第三,家长应加强与孩子的情感沟通,减少因亲子疏离导致的手机依赖,同时制定明确的手机使用规则,注重自身示范作用;第四,社区应设立流动青少年活动中心,提供多样化的线下兴趣活动和学习支持,丰富其现实生活体验,替代手机的娱乐和社交功能。

5 结论

心理社会干预取向的团体辅导能有效改善流动青少年的手机成瘾状况,显著降低其手机成瘾总分;同时,该干预方案能显著提升流动青少年的自我控制能力;且团体辅导对低自我控制水平流动青少年的手机成瘾改善效果最为突出。因此,心理社会干预取向的团体辅导是改善流动青少年手机成瘾的有效干预手段,值得在学校及社区心理健康服务中推广应用。

参考文献

- [1] 班永飞,孙霁,孔风.(2022).支持性团体辅导对流浪儿童心理韧性与情绪行为问题的干预研究.《中国临床心理学杂志》,30(4),991-995.
- [2] 樊富珏.(2005).《团体心理咨询》(pp.136-140).高等教育出版社.
- [3] 冯永辉,蒋玉斌,刘子瑶,颜开,曾凯,刘娟.(2025).父母心理控制对农村初中生手机成瘾的纵向影响:有调节的中介模型.《中国临床心理学杂志》,33(3),545-550.
- [4] 韩毅初,温恒福,程淑华,张淳淦,李欣.(2020).流动儿童歧视知觉与心理健康关系的元分析.《心理学报》,52(11),1313-1326.
- [5] 郭雨辰.(2020).《改善流动儿童生活偏差行为的实务研究》(硕士论文).云南大学.

- [6] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 余思, 周宗奎. (2017). 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 82–87.
- [7] 毛向军, 王中会. (2013). 流动儿童亲子依恋及其心理韧性的影响. *中国特殊教育*, (3), 50–55.
- [8] Min K, Lee J Y, Won W Y, Park J W, Moon J A & Ha C. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936.
- [9] 辛丽娜. (2023). 改善初中生手机依赖的NLP团体心理辅导课程设计(硕士学位论文). 南昌大学.
- [10] 曾天德, 黎淑晶, 余益兵, 王祯晴. (2020). 城区流动儿童亲子依恋与社会适应的关系: 家庭功能的中介作用. *中国特殊教育*, (3), 91–96.

Study on Group Counseling for Improving Mobile Phone Addiction among Migrant Adolescents

Luo Shiyi Yao Yunlong Shao Nan

School of Social Development, Hunan Women's University, Changsha

Abstract: To explore the effect of psychosocial intervention-oriented group counseling on improving mobile phone addiction among migrant adolescents, this study took senior one students from two middle schools with a high concentration of migrant workers' children in Changsha as the research objects. A 2×2 mixed experimental design was adopted, and 64 migrant adolescents who tested positive for mobile phone addiction were randomly divided into an experimental group (32 participants) and a control group (32 participants). The experimental group received a 10-week group counseling intervention, while the control group received no intervention during the same period. The Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) and the Self-Control Scale (SCS) were used for pre-test and post-test evaluations. The results showed that: (1) After the group counseling intervention, the total score of mobile phone addiction in the experimental group was significantly lower than that in the control group ($p < 0.01$); (2) The self-control score of the experimental group was significantly higher than that of the control group ($p < 0.01$); (3) The improvement effect of mobile phone addiction among migrant adolescents with low self-control level was significantly better than that of those with medium and high self-control levels ($p < 0.05$). Conclusion: Psychosocial intervention-oriented group counseling can effectively improve the mobile phone addiction of migrant adolescents and enhance their self-control ability, with a more prominent effect on the group with low self-control. It is suggested to construct a school-family-community linked intervention system and take group counseling as one of the crucial ways to intervene in migrant adolescents' mobile phone addiction.

Key words: Migrant youth; Mobile phone addiction; Group counseling