

# 人际关系团体辅导对大学生手机依赖的干预研究

梁慧钰

(东莞城市学院 广东东莞 523419)

**摘要:** 本文通过设计以人际关系为主题的系列团体辅导活动,探讨其对大学生手机依赖程度改善的作用,为有效降低和减少大学生手机依赖提供切实可行的方法和路径。本文根据大学生手机依赖和人际关系量表的得分,结合自愿原则最终选取30名被试,并进行随机分配到实验组和对照组,实验组人员进行为期近2个月6次的团体辅导。采用手机依赖量表和人际关系量表对实验组15名被试进行前后测量,结果显示大学生的人际关系困扰和手机依赖得分在团体辅导前后出现显著性变化,这说明了提高大学生人际关系质量,可有效减少其手机依赖。

**关键词:** 团体辅导;手机依赖;大学生;干预

## 引言

随着智能手机普及及疫情时代传统授课模式的改变,手机使用不当已成为影响青少年学习、生活和身心健康发展的社会问题,也是社会各界关注的热点问题。根据CNNIC(中国互联网络信息中心)发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2022年12月我国已有10.67亿网民,有10.63亿人员使用手机作为上网载体,占比为99.70%;人均每周上网时长为28.50小时;从群体结构来看,学生占比25.0%。不可否认手机确实给我们生活便利,但我们也应该看到由此产生的负面影响。大学生过度使用手机会影响其身心健康,如出现头疼、内分泌失调、引发焦虑或抑郁情绪问题及睡眠问题、注意力不集中等一系列问题;影响学生的学业效率和学业成绩,降低其人际关系质量。

人际关系是人与人在直接交往中所形成的情感联系和心理联系。相关研究表明人际关系在大学生的日常生活中起着非常重要的作用,良好的人际关系能有利于学生更好地适应学校的生活的学习,合理规划大学的学习规划,减少手机的使用,与他人与社会建立起良好的链接,有效增加个体的自我价值感,提升自尊,让个体保持愉悦的心情,利于心理健康的发展。研究结果都表明通过减少大学生的人际关系困扰,提高人际关系质量,可降低其对手机的依赖程度。团体辅导这一方式自引入以来就成为心理健康工作者有效的方式之一,团体辅导对人际关系的干预的有效性也得到相关的验证。通过团体辅导团体成员人际交流恐惧感降低,能有效提高学生人际交往能力,改善人际关系问题,提升其心理健康水平。

## 一、对象与方法

### (一) 对象

经过微信网络平台公开招募被试,排除目前正服用相关精神药物和严重躯体疾病的人员,根据大学生手机依赖和人际关系量表的得分,最终筛选出32名人际关系困扰得分较高且手机依赖得分较高的被试,随机分配到实验组(16名)和对照组(16名)。在阅读知情同意和保密协议后,自愿参与实验,途中有2名被试退出,最终被试为30名,男生13人,女生17人。实验组15人,男生7人,女生8人,被试年龄18-22岁,平均年龄(19.31±1.52)岁,实组

人员数据如下表2-1所示;对照组15人,男生6人,女生9人,平均被试年龄18-22岁,平均年龄(19.43±1.82),两组被试年龄未有统计学上显著性的差异。

表2-1 实验组被试的基本信息(n=15)

被试编号	性别	年龄	年级	是否为独生子女	生源地
S1	女	20	大三	是	城镇
S2	女	19	大二	是	城镇
S3	女	18	大一	是	农村
S4	男	19	大一	否	农村
S5	男	19	大二	否	城镇
S6	男	18	大二	否	城镇
S7	女	18	大一	是	农村
S8	女	20	大三	否	城镇
S9	男	19	大二	是	城镇
S10	女	18	大一	是	城镇
S11	男	18	大一	是	城镇
S12	男	22	大四	是	农村
S13	女	21	大四	是	农村
S14	男	22	大四	否	农村
S15	男	19	大二	否	城镇
S16	男	19	大二	否	城镇

为确保结果的准确性,在开展团体辅导活动前对实验组和对照组的被试进行同质性分析,结果显示两组被试不存在显著性的差异,结果如下图所示:

表2-2 实验组与对照组被试同质性检验

变量	组别			
	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t	p
手机依赖	3.65±0.52	3.55±0.37	0.67	0.51
人际关系	0.66±0.11	0.67±0.51	0.53	0.60
交谈方面困扰	0.74±0.20	0.84±0.13	1.56	0.13
交友与交际方面困扰	0.90±0.10	0.84±0.16	1.35	0.19
待人接待方面困扰	0.48±0.27	0.41±0.25	0.69	0.49
异性交往方面困扰	0.61±0.20	0.55±0.26	0.68	0.50

### (二) 研究工具

(1) 手机成瘾指数量表(MPAI)。该量表是一种评估个体手机成瘾程度的工具,由香港大学梁永炽教授2008年编制,该量表由17个项目组成,包括失控性、戒断性、逃避性和低效性4个因子。通过回答17个项目的问题,可以计算出最终得分,该得分反映了个人对手机的依赖程度,较高得分与更严重的手机成瘾问题相关联。

在本次研究中,该量表 Cronbach 系数为 0.87,信度良好。

(2) 人际关系综合诊断量表。人际关系综合诊断量表,用于评估个体人际关系质量的量表,由郑日昌教授(2015)编制。量表共 28 个题目,主要评估大学生交谈、交际、待人接物以及异性交往四个方面的内容,被试对涉及的内容作肯定或否定的回答,得分越低,说明其存在的人际关系困扰越少。本次测量的 Cronbach 系数为 0.80,信度良好。

### (3) 团队观察记录表

团队观察记录表主要记录活动内容、团体成员的参与及作品分享、带领者表现、团体氛围、团体动力、不足与建议等方面。该表由组长根据团体辅导队员的表现进行填写,及时了解团体辅导活动的实际情况,方便及时调整团体辅导方案及带领方式。

### (三) 团体辅导效果评估表

(1) 团体辅导效果单元评估表:在每次团体辅导结束后,通过问卷的形式邀请团体成员对团体效果进行评估,共 3 个题目,主要评估自己在团体中的感受与收获及对团体带领者的反馈及改进建议两部分的内容。采用 1-5 计分,分数越高表示对个体对该项内容满意度越高;同时,根据团体效果评估表对后续团体活动进行适时调整。

(2) 团体辅导效果总体评估表:在 6 次团辅结束后成员邀请团体成员填写团体辅导总体效果评估表,共有 5 个题目,包括对团体辅导总体、对团体带领者、对团体成员及团体氛围的满意度,未来参加类似团体的可能性,及愿意推荐该团体给他人的可能性。采用 1-10 计分,分数越高表示对个体对该项内容满意度越高。

### (四) 干预的假设与理论基础

实施团体辅导干预后,大学生人际关系和手机依赖得分显著下降。团体辅导干预方案的理论基础主要包括团体动力理论、社会学习理论和人际关系三维理论。团体动力学一词最初由德国心理学家勒温于 1939 年提出,用于描述人类在集体中的行为和相互作用。他认为当个体处在团体中时,会不自觉接受来自团体成员之间及团体氛围的带来的影响,团体有促使个体改变的力量及满足感。社会学习理论是由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)于 1952 年提出的,主要强调人类在社会互动中的学习和塑造行为的过程。该理论认为人们在日常的学习、生活和工作可通过观察和效仿别人的方式,从而获得自身的收获和成长。社会心理学家舒茨(W.Schutz)在 1958 年提出人际需要的三维理论,包含了人际关系中三个基本的需要(归属需要、控制需要、亲密需要)。他认为个体都有与人产生联接及归属团体的需要,同时期待自身能在团体有一定的话语权与被看见从而满足个体与他人建立亲密和稳定的人际关系。

### (五) 团体辅导方案设计

团体辅导共进行 6 次,每次 90 分,每周四下午在心理活动室进行,安排组长和助手各 1 人,实验人员 15 名。对参加团体辅导的同学进行前后测配,并让组员填写团辅反馈表,充分了解组员的目前

状态。团体属于自愿性、封闭性和发展性团体,通过团体辅导激发团体成员与人交流、交际的欲望,掌握与人交际的方法与技巧,能从人际交往中获得乐趣,从而降低其手机依赖。

良好的人际关系是建立在科学认知和评价自我的前提下,学会合理表达和管理情绪、学会待人接物及建立良好的异性关系,因此本团体辅导方案主要围绕这四个维度设计和开展方案。第一期的主题是有缘相聚,主要通过大风吹的热身、相见欢、乐相聚的活动及分享来进行,通过本次活动建立起团体规范,培养和谐的团体氛围,进一步促进小组成员相互认识与了解。第二期的主题是相亲相爱一家人,主要通过神枪手的热身,打打千千结、盲人导盲及分享等开展,通过本次活动更进一步促进成员的了解,增加对彼此之间的信任,培养和提升成员之间的合作能力。第三期的主题是天生我材必有用,主要通过微笑握手的热身,寻人启事、优点轰炸和分享等开展,通过本次活动让团体成员正确认识自己,发现自己的优点,增加自信心。第四期的主题是学会表达和控制情绪,主要通过乌龟和乌鸦的热身,互诉面对面、做个快乐的人及分享等开展,通过本次活动主要引导成员学会识别自身及他人的情绪,学会表达情绪和管理情况。第五期的主题快乐青春快乐交往,主要通过五毛和一块的热身,游龙争霸、美好异性 and 分享等开展,通过本次活动增进对异性的了解,进一步促进性别角色自我同一性发展,学会与异性交往的技巧。第六期即最后一期的主题是因为有你明天会更好,主要通过大树与松鼠,同舟共济、真情告白与分享,通过本次活动让团体成员整理自己在团体中的收获和感受,进一步相互支持和鼓励,获得离开团体后生活的信心。

## 二、结果显示

(一) 根据表 3-1 可知,实验组和对照组的手机依赖变量呈显著性差异( $t=2.60, p < 0.05$ )。从手机依赖各维度得分来看,两组在失控性得分( $t=2.56, p < 0.05$ )、逃避性得分( $t=0.56, p < 0.05$ )二个维度上存在显著差异,戒断性和低效性二个维度上的得分不存在显著性差异。具体结果表 3-1 所示:

表 3-1 实验组与对照组被试手机依赖及各维度后测差异检验

变量	组别			
	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t	p
手机依赖	2.95±0.54	3.50±0.63	2.60	0.02
戒断性	2.76±1.01	3.43±0.85	1.96	0.06
失控性	2.86±0.65	3.52±0.71	2.56	0.02
低效性	3.07±1.21	3.60±1.04	1.30	0.21
逃避性	3.31±0.82	3.51±0.21	0.56	0.03

(二) 根据表 3-2 可知,实验组和对照组的人际关系困扰总分有显著性差异( $t=4.28, p < 0.001$ )。从人际关系各维度来看,交谈方面困扰( $t=2.21, p < 0.05$ )、待人接物方面困扰( $t=3.06, p < 0.05$ )、交友与交际方面困扰( $t=1.05, p < 0.05$ )和异性交往方面困扰( $t=2.33, p < 0.05$ )四个维度得分存在显著性差异,实验组测量数据明显低于对照组,在不存在显著性差异。具体结果见表 3-2 所示:

表 3-2 实验组与对照组被试人际关系及各维度后测差异检验

变量	组别
----	----

	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t	p
人际关系	0.50±0.08	0.65±0.10	4.28	0.00
交谈方面困扰	0.65±0.16	0.78±0.17	2.21	0.04
交友与交际方面困扰	0.69±0.24	0.75±0.13	1.05	0.03
待人接物方面困扰	0.25±0.15	0.44±0.19	3.06	0.01
异性交往方面困扰	0.44±0.23	0.62±0.20	2.33	0.03

(三)实验组团体辅导的效果评估。在本次系列团体辅导活动中,仅有2人因身体等原因请假,其他成员都是全程参与活动,团体的氛围良好。每次团队辅导结束后,会向各成员收集对团体辅导、对团体带领者、对团体成员及团体氛围的满意度进行5级评分,各项目得分均达3分以上。同时在结束6次团体辅导后,归纳整理成员所填写的团体辅导总体效果评估表,分析团体辅导总体、对团体带领者、对团体成员及团体氛围的满意度,分析未来参加类似团体的可能性,及愿意推荐该团体给他人的可能性等5个维度的情况,发现各项目分值均在7分以上,远高于理论中值5分,表明团体成员对团体辅导整体比较满意,自评团体辅导对自己作用较大,掌握人际交往的技巧和方法,能有效减少使用手机的时间。

综上,实施团体辅导干预后,实验组被试在人际关系和手机依赖得分上呈显著性差异,且实验组和对照组的后测数据亦存在显著性差异,这表明团体辅导能有效改善大学生的人际关系状况,提高人际关系质量,从而缓解其手机依赖的状况。

### 三、结论与建议

#### (一) 研究结论

本研究以人际关系作为切入点,旨在通过减少大学生人际关系困扰,激发其主动融入人际关系交往的欲望和信心,从而减少对手机的使用和带来的影响,引导学生更科学合理使用手机,以此来对手机依赖的大学生进行干预。团体辅导自出现后因其便利性和有效性已被广泛应用于解决学生存在的具有共性的发展性问题和促进学生心理健康的有效方式之一,以人际关系为主题的团体辅导活动对于降低大学生手机依赖有效性已有相关的研究支撑。基于人际关系量表的认知自我、情绪管理、待人接物与异性交往四个维度内容,本次团体辅导方案有针对性地设计了6期团体辅导,让大家积极参与其中,希望能通过团体辅导活动激发成员与人交往的欲望,掌握与人交往的方法和技巧,减少手机的过度使用。事实也如此,历经2个月,6期的团体辅导后,被试的人际关系困扰总分及各维度得分明显降低,这也说明团体辅导对于降低学生人际关系困扰和改善个体人际关系是有效;从手机依赖总分及各维度得分来看,人际关系团体辅导能显著降低个体的手机依赖行为。因此,人际关系团体辅导是对大学生手机依赖者进行干预的一种有效形式。

#### (二) 研究建议

综合前人研究我们发现不同类型的团体心理辅导存在着不同的疗效。在提高大学生自尊水平的团体辅导实验中发现,人际学习和团体凝聚力两个方面有着明显的疗效作用。团体心理辅导中成员主要通过团体的互动性,在温和、支持的氛围中了解自我、完善自我,

并把在团体中习得的良性互动方式迁移到现实的人际交往中去。基于本文的研究,在日常学生管理中,可以通过以下角度开展团体活动,增强学生的人际交往能力,减轻对手机的过度依赖。

结合人际关系三维理论,从团体凝聚力的角度出发,学校可以广泛开展丰富多彩的集体活动,如班级篮球赛、运动会,又如开展班级同学共画一幅画、共读一本书、共看一部电影等活动。学生通过参与集体的活动,满足其融入集体的需要,增强其对集体的归属感与荣誉感;学生在参加团体活动的过程中,既增加了和团体成员交往的机会、感受到了团体的温暖与支持,也充实了自己的课余生活、减少了使用手机的时间。

### 四、结语

结合团体动力学理论和社会学习理论,从团体的相互学习角度出发,学校可开展成长故事分享会、情绪分享会和健康交往等主题活动,学生之间可以相互交流、讨论与分享生活经验,甚至直接复刻别人的成功或优秀的经验来解决自身的问题。在人际交往中,个体的言行举止及个体之间的互动交往模式,都可以给个体带来思考、感悟和习得的作用,当他们在特定人际圈掌握合适的交往的方式也可延伸到其他的学习、生活交际圈,从而扩大自己的交际圈,与更多的人建立起联结。稳定温馨友爱的团体能很好满足个体的心理需要,成员之间的经验分享及互相帮助可在很大程度减少对手机的依赖,从而进一步提高心理健康水平。

### 基金项目

东莞城市学院“青年教师发展基金”项目《团体辅导对大学生手机依赖干预的实证研究》,项目编号:2021QJY003R。

### 作者简介

梁慧钰(1987.01—),女,汉族,广东东莞人,硕士研究生,助教,研究方向:心理健康教育、思想政治教育。

### 参考文献:

- [1]胡东月,陈碧霞,李海,等.云南大学生手机依赖与便秘的关联[J].中国学校卫生,2022,43(12):1826-1829+1834.
- [2]陈健湘,胡元明,吕涵青,等.大学生手机依赖者杏仁核亚区的功能连接降低[J].临床放射学杂志,2022,41(11):2002-2006.
- [3]范嘉欣.大学生手机依赖与心理资本的关系研究[J].内江科技,2022,43(9):86-88.
- [4]张炎圣,杨秀贤,杨艳杰,等.人际关系对手机依赖影响的条件过程分析[J].心理月刊,2021(3):5-7.
- [5]黄四林,韩明跃,张梅.人际关系对社会责任感的影响[J].心理学报,2016,48(5):578-587.
- [6][1]黄皎,魏叶莹,董汉松.表达性艺术治疗对大学生人际关系的干预研究[J].当代教育实践与教学研究,2019(02):218-219.
- [7]王艳碧.团体沙盘游戏对高校宿舍人际关系的干预研究[J].智库时代,2018,0(18):170-171.
- [8]柴永鹏.非结构化团体咨询对大学生自尊水平的干预研究[D].湖北:华中师范大学,2016.