

# 高职院校大学生手机成瘾现状调查

王超<sup>1</sup> 刘欣<sup>2</sup>

1.黄河水利职业技术学院 2.四川师范大学

DOI:10.12238/mef.v3i8.2793

**[摘要]** 对某高职院校237名大学生的手机成瘾现状和学业成绩调查,结果发现65%的大学生每日使用手机的时间为6小时以上,32.9%的大学生可能存在手机成瘾,在线学习、人际交际和休闲娱乐是最重要的手机使用目的。并且手机成瘾总量表和分量表和期末考试成绩之间存在显著负相关( $P<0.05$ )。本研究认为,高职院校大学生手机成瘾状况较为普遍,高校教师应在开展网络教学时,关注手机成瘾大学生的学习情况,及时给与指导和干预,减轻手机成瘾对学业成绩的消极影响。

**[关键词]** 手机成瘾;相关分析;学业成绩

中图分类号: G71 文献标识码: A

## Investigation on the Status Quo of Mobile Phone Addiction among College Students

Chao Wang<sup>1</sup>, Xin Liu<sup>2</sup>

1 Yellow River Conservancy Technical Institute, 2 Sichuan Normal University

**[Abstract]** A survey of the current status and academic performance of mobile phone addiction among 237 college students in a vocational college found that 65% of college students use mobile phones for more than 6 hours a day, and 32.9% of college students may have mobile phone addiction. And online learning, interpersonal communication and leisure entertainment are the most important mobile phone use purposes. There was a significant negative correlation between the mobile phone addiction scale and subscale and the final exam scores ( $P<0.05$ ). This study believes that mobile phone addiction is common among college students in higher vocational colleges, and college teachers should pay attention to the learning situation of mobile phone addicted college students when conducting online teaching, and provide timely guidance and intervention to reduce the negative effect of mobile phone addiction on academic performance.

**[Key words]** mobile phone addiction; correlation analysis; academic performance

随着信息技术的发展,手机作为重要的移动上网设备,在社会生活中发挥着不可忽视的作用,也伴随着一系列消极的影响。手机成瘾,又称为手机依赖,或者问题手机使用,是指重复地使用手机所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生强烈的、持续的需求感和依赖感的心理和行为,手机成瘾会导致其生理、心理和社会功能明显受损的痴迷状态。目前国内外研究结果表明,过度使用手机,形成手机成瘾后,会给个体的身心健康带来显著的负面影响,例如导致焦虑、抑郁等。对于手机使用方面的研究有很多,Odgers认为手机使用对青少年的影响有积极也有消极,那些在

现实生活中遇到更多逆境的青少年,似乎最有可能受到使用智能手机和其他数字设备带来的负面影响。但大部分研究均表明手机过度使用对青少年的身心健康都产生了消极影响,Feng和王锐峰均发现智能手机成瘾与睡眠质量存在负相关。祖静等对548名大学生调查,结果发现手机依赖和自尊负相关,手机依赖大学生倾向于选择不成熟和混合型应对方式。

2020年疫情期间,大部分高校采用网络教学,众多学生采用手机软件进行网络学习。但是由于网络在线学习的特殊性,也在一定程度上减弱了自我行为的监督与约束。有研究调查显示,高职院校大学生的学业成绩和手机成瘾程度

之间呈负相关。而今后网络教学的使用频率可能会更高,因此,为了更好地预防大学生对手机过度依赖,本研究对高职院校大学生的手机成瘾现状进行调查,以期制定教育对策和方案,提高网络在线学习效果。

### 1 方法

1.1 调查对象。对某高职院校2020年2月18日-5月12日参加《大学生心理健康教育》网络课程的256名大学生进行调查,有效问卷237份(92.6%)。其中男生124人,女生113人,年龄在17岁-23岁之间( $M=19.16$ ,  $SD=0.94$ )。

1.2 调查工具。(1)《大学生手机成瘾倾向量表》(Mobile Phone Addiction

Tendency Scale, MPATS)。由熊婕编制,该量表主要用来评估大学生的手机成瘾倾向水平,包含16个项目,分属突显性、心境改变、戒断症状和社交抚慰四个维度,五点计分,超过48分可以认为存在手机成瘾倾向,该量表Cronbach  $\alpha$  系数为0.83,重测信度为0.9。(2)学业成绩。以《大学生心理健康》期末考试成绩作为代表,形式为填空、选择、简单和论述,共计100分。

1.3研究程序及数据处理。通过网络发放调查问卷,使用SPSS20.0对数据进行录入,对量表进行描述统计,删除落在 $\pm 3$ 个标准差之外的数据。

## 2 结果

2.1描述统计。手机成瘾量表总分中,超过48分达到手机成瘾倾向的学生为78人,占32.9%。对每日使用手机的时间进行调查发现,9名(3.8%)每日使用手机的时间低于2小时,25名(10.5%)为2-4小时,49名(20.7%)为4-6小时,154名(65%)为6小时以上。对疫情期间使用手机用途(多项选择)调查发现,通过手机关注疫情的学生为148人(62.4%),通过手机用于学习的学生为201人(84.8%),用于交往的学生为179人(75.5%),休闲娱乐的学生人数为196人(82.7%)。

2.2相关分析。为探索手机成瘾和学业成绩的关系,将调查对象的手机成瘾分维度和总分与其期末成绩进行相关分析,结果发现,期末考试成绩和手机成瘾总分显著负相关( $r=-0.180^{**}$ ,  $p<0.01$ ),和分维度戒断症状( $r=-0.205^{**}$ )、突显行为( $r=-0.144^{*}$ )、社会抚慰( $r=-0.129^{*}$ )、心境改变( $r=-0.191^{**}$ )均呈显著负相关( $p<0.05$ )。

## 3 讨论

3.1高职院校大学生手机成瘾的趋势。本调查表明,高职院校大学生每天使用手机长于6小时的学生比例为65%,并且手机成瘾倾向分数高于48分的比例为32.9%。朱玲玲和刘志强于2017年对6957名在校高职大学生的手机成瘾状况调查,结果成瘾检出率为28.90%。卿再花

等2019年对湖南省2649名高职大学生的手机成瘾进行调查,结果发现成瘾检出率为19.4%。在疫情期间,大学生每日手机使用时间更长,手机成瘾概率更高,可能有两方面的原因:一是疫情期间,国内众多高校通过网络直播开展教学,实现“停课不停学”,大部分学生通过手机开展网络学习,增加了手机的使用频率。本次调查也显示有84.8%的学生通过手机开展学习。二是在新冠病毒疫情期间,为了减少病毒的传播,个人户外运动和出行受到很大限制,长时间呆在室内,可能更容易形成孤独感。有研究表明,孤独感可以直接预测大学生的手机成瘾,还可以通过网娱动机间接预测手机成瘾。本次调查结果也显示,75.5%的大学生在疫情期间使用手机进行人际交往,有82.7%的大学生通过手机进行休闲娱乐。手机虽然帮助了大学生避免了孤独感,但也可能对其身心健康形成消极影响,例如出现戒断症状、心境改变等。

3.2手机成瘾对网络在线教育的影响。由于网络在线教育中缺乏一定的监督和约束,大学生使用手机学习时,更可能因为网络的便捷性而产生心智游移。例如部分学生反馈说在网络学习时,注意力很难集中,有时会一边听老师讲课,一边上网看新闻、聊天,甚至打游戏。而且通过手机长时间观看学习时,会感到视觉疲劳。已有研究表明手机成瘾大学生的自控能力更差,自控能力越差,手机成瘾的倾向越高。学习本身是一项艰苦复杂的劳动,需要学生付出艰辛的努力才能有所收获,因此当大学生在学习上产生困难时,自控能力差的学生很容易放弃学习并将注意力转移到手机上,因而形成过度使用手机的倾向,从而加重学业倦怠的程度。本研究的相关分析表明,手机成瘾总分和戒断症状、突显行为、社会抚慰和心境改变四个分维度均和网络教学成绩显著负相关,这和已有研究结果一致。因此手机成瘾对网络教育的学习效果影响应该引起重视。

## 4 结束语

本研究对高职院校大学生的手机成

瘾现状和学业成绩进行调查,发现大学生每日使用手机时间较多,手机成瘾比例有所上升,并且手机成瘾和学业成绩之间显著负相关。因此本研究推测,在新冠疫情期间,手机作为一种便捷的上网渠道,可能会通过提高手机使用时长和频率,进而加速具有手机成瘾倾向大学生的手机成瘾概率。

## [参考文献]

- [1]师建国.手机依赖综合征[J].临床精神医学杂志,2009,19(02):138-139.
- [2]屠斌斌,章俊龙,姜伊素.大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制[J].和田师范专科学校学报,2010,29(04):48-50.
- [3]刘红,王洪礼.大学生手机成瘾与孤独感,手机使用动机的关系[J].心理科学,2011,34(6):1453-1457.
- [4]Odgers C. Smartphones are bad for some teens, not all[J]. Nature,2018,554(7693):432-434.
- [5]王锐烽,罗欢.手机依赖症的研究进展[J].阜阳职业技术学院学报,2014,25(01):62-66.
- [6]祖静,张向葵,左思玲,丁相玲.大学生自尊与手机依赖的关系:应对方式的多重中介作用[J].中国特殊教育,2016(10):85-90.
- [7]王超.高职学生手机成瘾、时间管理与学业成绩的关系研究[J].黄河水利职业技术学院学报,2019,31(3):66-70.
- [8]熊婕,周宗奎,陈武,游志麒,翟紫艳.大学生手机成瘾倾向量表的编制[J].中国心理卫生杂志,2012,26(3):222-225.
- [9]朱玲玲,刘志强.高职院校大学生手机成瘾的现状与特征[J].中国卫生统计,2017,34(005):767-769.
- [10]卿再花,曹建平,吴彩虹,等.生态学视角下大学生手机成瘾现状及影响因素调查[J].现代预防医学,2019(5):865-869+874.
- [11]徐晓丹.手机成瘾大学生自我控制缺陷及其机制[D].西南大学,2014.

## 作者简介:

王超(1987--),女,汉族,河南新乡人,助教,硕士,研究方向:心理健康。