

基于智能手机使用现状调查的高校教育浅析*

李 晨

(太原师范学院 山西晋中 030069)

摘 要: 本研究采用问卷调查法调查目前大学生的手机依赖现状,并对数据进行分析讨论。研究对象为862名山西省大学生,采用陈宛玉、戴海琦于2016年编制的《大学生智能手机依赖问卷》,利用SPSS软件对其数据进行分析。研究发现手机依赖倾向的大学生占总调查人数5.5%,对比2016年和2013年的调查数据发现,手机依赖有逐年减少的趋势。另外,手机依赖程度在性别、年级、专业上都有显著差异。

关键词: 大学生 手机依赖 调查问卷

中图分类号: G647 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.51.094

随着互联网信息的普及和发展,大学生获取信息和知识的重要渠道,从传统的老师教授和图书资料的查阅转变为更为高效快捷的网络浏览。手机网络也随着当前手机的日益普及而形成一个新的网络阵地。据研究表明,超过90%的大学生网民都使用手机来上网,人们利用手机来满足自己各方面的要求,如交际、学习、娱乐以及获取信息等。不少研究指出,手机的过度使用会使人们对手机形成依赖或成瘾,会出现不同程度的成瘾症状,当联系手机受到阻碍时会产生一种恐慌心理。

黄海等研究学者在曾经采用Leung等编制的手机依赖量表对1172名高校大学生进行手机依赖现状调查,筛选出手机依赖倾向的大学生181名,占总人数的15%,远远高于当年4%-15%的网络成瘾的发生率^[1]。当时,很多研究学者根据这个结果认为,越来越多的大学生对手机产生了强烈的依赖感,应该引起高校教育工作者的高度重视。随着新兴时代科学技术的快速发展,手机已经从一个娱乐的玩具,转变为一个不可或缺的提高工作和学习效率的工具。从另一个角度来看,手机在一定程度上提升了碎片时间的利用率。

因此,本篇论文将基于最新的手机依赖调查数据,分析现在大学生手机依赖现状,同时分析在手机网络不可或缺也不可避免的今天,为高校教育应该如何引导提出建议。

一、研究方法

1. 研究对象

山西省在校大学生,分别来自太原理工大学、山西中医药大学、山西传媒学院、山西医科大学、太原师范学院、晋中学院、山西大学、太原科技大学、山大商务学院等。随机

发放问卷1000份,回收有效问卷862份,有效率为86.2%。

2. 研究工具

(1) 问卷调查

本次调查研究数据收集的方式主要以问卷为主。问卷主要由两部分组成:第一部分关于个人信息,其中包括学校、年龄、性别、年级、城乡、有无兴趣爱好、有无宗教信仰、是否独生、所学专业是否理想专业等。

第二部分是调查大学生智能手机使用情况,本部分采用的是陈宛玉、戴海琦于2016年编制的《大学生智能手机依赖问卷》,一共24道题,分为四个维度,分别是戒断性、冲突性、自控性、突显性。这份问卷采用五级计分法进行评分,从“完全不符合、比较不符合、一般、比较符合、完全符合”分别计分1分,2分,3分,4分,5分,得分越高手机依赖程度越高。此问卷总问卷和各维度分量表的信效度均良好,总量表内部一致性信度0.923,分半信度0.867;各分量表内部一致性信度介于0.680-0.860之间,分半信度介于0.661-0.796之间;

区别于其他手机成瘾或手机依赖问卷,陈宛玉、戴海琦编制的《大学生智能手机依赖问卷》采用了Angoff方法和实证法对大学生智能手机依赖的标准进行了设定,得分高于93分,可以初步判定为手机依赖者。

(2) 访谈法,发放问卷时随机访谈在校大学生20名,问题主要围绕其手机使用情况。

3. 分析方法

所有数据的分析都将借助于统计软件SPSS 20.0,主要采用独立样本t检验,相关分析等。

*山西省教育科学“十三五”规划2016年度课题“基于NLP技术的团体心理辅导对大学生手机依赖干预效果的实证研究”(GH-16078)

二、研究结果

1. 手机依赖检出情况

此次研究共筛选出具有手机依赖倾向的大学生47名(总分高于93分), 占总人数的5.5%。

表1 各维度以及手机依赖指数分布情况

	均值	标准差	偏度		峰度	
	统计量	统计量	统计量	标准误	统计量	标准误
突显性	16.0946	3.63231	.702	.085	5.827	.169
冲突性	18.5679	4.86465	1.011	.086	7.995	.171
戒断性	19.9603	5.86923	.839	.085	6.417	.169
自控性	15.7706	3.61978	-.089	.085	.072	.169
手机依赖指数	70.2795	14.78493	.137	.089	.375	.178

2. 描述性数据

偏度和峰度与其标准误的比可以用作正态性检验, 如果比值小于 -2 或大于 +2, 就可以拒绝正态性的假设, 根据此规则, 见表1所例, 突显性、冲突性、戒断性、自控性和手机依赖指数的偏度与其标准误的比值分别为: 8.26、11.76、9.87、-1.05、1.54, 可见, 突显性、冲突性、戒断性三个量表的得分分布都出现了不同程度的负偏态的情况, 也就是这三个分量表得分都偏高; 突显性、冲突性、戒断性、自控性和手机依赖指数的峰度与其标准误的比值分别为: 34.48、45.17、37.97、0.42、2.1, 可见突显性、冲突性、戒断性三个量表的得分分布为尖峰分布, 也就是这三个量表的得分分布比较陡峭; 而自控性分量表得分和手机依赖指数的偏度和峰度与其标准误的比值显示, 这两个得分情况基本趋于正态分布。

3. 手机依赖在性别上的差异研究

根据数据显示, 在突显性、冲突性、自控性和手机依赖指数的得分上女生和男生的差异显著, 其 p 值均小于0.05, 只有戒断性其 $p=0.16$, 大于0.05, 表示其得分女生和男生差异不显著。对比其均值差值, 除戒断性以外, 女生在各维度和总指数上的得分均显著高于男生。

4. 手机依赖在年级上的差异研究

根据数据显示, 突显性维度中大一学生得分显著高于大二、大三、大四的学生, 其 p 值均小于0.05, 而大二、大三、大四之间差异不显著; 冲突性维度中大一学生得分显著高于大二、大三、大四的学生, 大二的学生的得分显著低于大四学生的得分, 其余大二和大三、大三和四年级的比较差异不显著; 在戒断性维度中大一学生的得分显著高于大二学生, 大二学生显著低于大四学生, 其余年级比较均不显著;

在自控性维度中, 大一学生得分显著高于大二、大三学生, 大二学生得分显著低于大三学生, 其得分顺序为大一>大三>大二, 其余年级比较差异均不显著; 在手机依赖指数总分中, 大一学生得分显著高于大二、大三学生, 大二学生得分显著低于大三学生, 其得分顺序为大一>大三>大二。

5. 手机依赖和所学专业是否理想专业的差异研究

根据数据显示, 所学专业是理想专业, 与所学专业不是理想专业, 在突显性维度的得分差异显著, $t=2.792$, $P<0.05$, 根据其均值差, 所学专业不是理想专业的突显性维度得分, 显著高于所学专业是理想专业的学生; 自控性维度的得分差异显著, $t=3.164$, $P<0.05$, 根据其均值差, 所学专业不是理想专业的突显性维度得分, 显著高于所学专业是理想专业的学生; 手机依赖指数总分差异显著, $t=2.296$, $p<0.05$, 根据其均值差, 所学专业不是理想专业的突显性维度得分, 显著高于所学专业是理想专业的学生。

四、分析与讨论

1. 关于手机依赖检出情况以及手机依赖各维度数据描述性统计结果

本论文通过陈宛玉、戴海琦编制的《大学生智能手机依赖问卷》筛选出手机依赖倾向的大学生的比例为5.5%。陈宛玉、戴海琦曾在2016年筛选出手机依赖倾向的大学生比例为8.1%, 黄海等研究学者在2013年筛选出手机依赖倾向的大学生占总调查人数的15%, 可见, 具有手机依赖倾向的大学生的比例在逐年减少。结合访谈分析其原因, 可能是因为原来手机中的关于娱乐的App占主导部分, 大学生对手机的依赖基本是对手机中娱乐App的依赖。而随着科技的发展和社会的需要, 现在手机中很大一部分App是出于工作和学习的需要, 手机对于学生来说不再是一个玩具, 而是一种有利于学习和工作的工具, 因此, 对于手机也不会出现影响生理或心理的依赖或成瘾状况, 而是一种生活必需品, 而这种生活必需品可以一定程度地提高工作和学习的效率。

从各维度以及手机依赖指数的分布情况可以看出, 手机依赖指数总分和自控性维度基本符合正态分布, 但是四个维度中其他三个维度: 突显性、冲突性和戒断性处于负偏态分布状况, 也就是这三个分量表总得分偏高, 可见虽然手机依赖指数总分基本符合正态分布, 但大学生在其他三个维度突显性、冲突性和戒断性仍处于较高的得分, 但自控性不错, 说明学生虽然可能受到手机的某种诱惑, 但是仍然能够控制使用时间, 避免造成对学习和身体的负面影响。结合访谈发现, 大学生能控制使用手机的时间, 尤其是在使用手机进行

娱乐或游戏的时候，但是不可避免会时不时检查手机的社交软件，在离开手机时会有不安的情绪体验，因此，我们应该对此正面引导。

2. 关于手机依赖各维度在性别上的差异

根据数据显示，在突显性、冲突性、自控性和手机依赖指数的得分上女生和男生的差异显著，对比其均值差值，除戒断性以外，女生在各维度和总指数上的得分均显著高于男生。结合访谈发现，男生相对于女生兴趣爱好更广泛一些，尤其是与手机无关的兴趣爱好，女大学生更倾向于使用手机来进行一天的活动，如使用手机的闹钟、备忘录、网络购物、记账等；从自控性来说，女大学生的表现优于男大学生，女大学生往往使用手机的目标更明确，时间比较容易控制，避免手机使用对学习和身体造成负面影响；而在戒断性这一维度上，男女大学生没有差异，也就是说，男女大学生在无法正常使用手机时出现的情绪波动是一样的。

3. 关于手机依赖各维度在年级上的差异

根据手机依赖指数各维度在年级上的差异显示，大一学生各维度和总分上都显著高于其他年级，其次是大三年级。通过访谈发现，大一学生新生入校，刚刚经过高中紧张的三年，刚入大学，远离父母，学习压力也比较轻，一下子放松下来，手机使用没有限制，使用频率自然增加，也就在一定程度上影响了学习生活；大二学生适应了这种自由的环境，课业压力逐渐增强，自主学习动力增强，对手机的依赖程度降低；大三年级学生学习进入疲惫期，对将来比较迷茫，很多学生利用手机来解压和打发时间；大四年级大部分学生都确定了目标，或考研或考公务员或找工作，都为目标而努力，对手机依赖的程度也不突出。因此，我们应当多关注大一入校的新生和大三的学生。

4. 关于手机依赖各维度在所学专业是否理想专业上的差异

手机依赖指数总分和突显性、自控性维度上所学专业不是自己理想专业的得分，显著高于所学专业是自己理想专业的学生。根据访谈，所学专业是自己理想专业的大学生，把更多的时间和精力放在自己的学业上，不会让手机成为自己一天的活动，学习的目的性比较强，对手机的依赖会适度减少，而对于所学专业不是自己理想专业的大学生，学习目的性不强，经常通过手机来打发时间，甚至在课堂上也会不自觉地翻阅手机，影响了自己的学习生活。因此，我们应该多关注所学专业不是理想专业的学生。

五、意见和建议

1. 对于手机的使用，我们作为高校工作者应该疏堵结合。

手机已经成为我们生活、工作和学习中不可或缺的工具。对于在校大学生，手机也是他们学习和生活中不可缺少的工具，我们对于在校大学生手机的使用应该正确引导，堵疏结合。可以尝试找到一种既能满足学生使用手机的欲望，又能帮助学生利用手机学习知识，提高学习效率两全齐美的办法，现在很多学者已经开始思考并付诸实践，这里就不再赘述。

2. 培养与手机无关的兴趣爱好，增加课余活动。

研究表明，有无兴趣爱好与手机依赖程度有正相关，可以引导学生培养一些与手机无关的兴趣爱好。这样可以分散他们的注意力，减少手机依赖的程度。另外，有研究表明，体育活动也有利于减少对电子产品的依赖。我们可以适当安排适量的体育活动，即能增强体质，又能减少手机依赖的程度。

3. 可利用心理团体辅导活动减少手机依赖状况

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，借助团体心理辅导来干预成瘾，尤其是网络成瘾和依赖的研究成果很多。例如，于衍治选择网络成瘾中学生进行团体辅导，来探讨团体心理干预对改善青少年网瘾行为的可行性；白羽和樊富珉筛选24名网络成瘾大学生组成认知行为互动团体进行辅导，辅导干预后，团体成员在网络使用时间、态度和行为这几个暂时性的表面问题改变程度最为明显；钟兴和陶然研究发现，网瘾者在经过团体辅导后，在线认知的社交安慰、孤独、抑郁、冲动控制减弱、转移注意力和总体情况均有显著的改善，其家庭功能中的沟通、角色、情感反应、总的功能、领悟社会支持和人际信任情况也有显著改善。孔明、傅文青等人对本科网络成瘾学生进行团体辅导，结果表明，团体心理辅导可以有效地矫正大学生网络成瘾行为，提高他们的情绪调节能力，改善其情绪状态，降低社交焦虑及孤独感。研究证明，团体心理辅导对于成瘾行为可进行有效干预。

同理，我们可以利用团体心理辅导的形式来缓解大学生的手机依赖状况，这也是我们下一步研究的目标和方向。

参考文献

- [1]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.心理科学,2011.34(6):1453-1457.
- [2]黄海,侯建湘,等.大学生网络和手机依赖及其与心理健康状况的相关性.中国学校卫生,2014.35(11):1654-1656.
- [3]陈宛玉,戴海琦.大学生智能手机依赖问卷的编制与标准设定.龙岩学院学报,2016,34(4).