

# 大学生手机依赖的形成机制及应对策略研究

薛宪方,王洋凯,高宁,韩亚群,任灵洁

(浙江理工大学经济管理学院,杭州 310018)

**摘要:**目前大学生手机拥有率接近百分之百。然而大学生过度使用手机对学习生活都产生了不利的影响,并产生了手机依赖的倾向。文章对浙江省五所一本高校的大学生进行抽样调查,以课堂为研究环境,从内外部分析手机依赖产生的原因,采用访谈调查和问卷调研的方式,得到性别、专业、课堂管理制度及人格特质对大学生手机依赖倾向行为和手机使用时间存在显著相关性的主要结论。文章客观地展示浙江省一本高校大学生课堂手机依赖的状况,提出应对策略,引导大学生正确使用手机。

**关键词:**大学生;手机依赖;形成机制;策略

**中图分类号:** G471;C93 **文献标志码:** A **文章编号:** 1673-3851(2016)01-0090-06 **引用页码:** 020804

如今,智能手机因其小巧轻便,功能多样等优势深受大学生的喜爱。在大学生们的学习、生活中,手机无处不在。然而,手机在给大学生带来便利的同时,也引发了手机使用危机,“低头族”出现在校园的各个角落。长时间的使用手机在无形中对学生们的学习、生活以及身心健康都产生了不利的影响,进而产生手机依赖的状况。

本文以课堂为研究环境,包括手机依赖形成机制的原因分析,手机依赖的访谈调查及问卷调研,以及提出手机依赖的应对策略三部分。文章根据分析结果提出相应对策,希望引起大学生及相关管理部门的重视,为引导大学生正确使用手机提供科学依据。

## 一、手机依赖的文献综述

### (一)手机依赖的定义

“手机依赖”(mobile phone dependence)也称“手机成瘾”“手机依赖症”等,最早由美国学者提出。关于手机依赖的定义,学者们提出了不同的表述。徐成芳等<sup>[1]</sup>认为手机依赖是个体因为使用手机行为失控。导致其生理、心理和社会功能明显受损的痴

迷状态。张晓旭<sup>[2]</sup>将手机依赖解释为个体在人机互动过程中,由于手机使用失控而表现出的某种痴迷状态。伍玉华<sup>[3]</sup>将手机依赖概括为使用手机的群体存在强烈的、持续的需求感和依赖感的心理和行为。吴连臣<sup>[4]</sup>认为手机依赖的实质是一种行为成瘾,是一种强迫依赖行为,并且危害到大学生们的正常生活和心理健康。

### (二)手机依赖的产生原因

手机依赖现象的产生是由于过度地滥用手机而表现出一些影响正常学习、工作的心理和行为。贺金波等<sup>[5]</sup>认为自我认同、群体规范和归属感等心理动机是影响个体手机依赖的主要原因。韦耀阳<sup>[6]</sup>研究发现,大学生们的孤独感程度越高,其对手机依赖的程度就越高。邹云飞等<sup>[7]</sup>的研究结果提示焦虑是手机依赖大学生们的特征之一。这种焦虑既包含大学生们对人际交往的心理期待,也包含着对交往的恐惧与厌烦。张金健<sup>[8]</sup>通过实验发现压力知觉水平影响手机使用动机、大学生手机依赖程度。

### (三)手机依赖的影响

张静等<sup>[9]</sup>研究发现手机依赖程度深的大学生表现出上述情障碍。北京安定医院精神科郑毅<sup>[10]</sup>主任在

手机依赖的研究中认为手机依赖主要体现在三个方面:一是对手机的滥用,不该用的时候也频繁使用;二是手机过多地影响生活、工作和学习;三是停机或手机不在身边时,身体会出现一系列的不适反应,包括生理和心理反应。严重时甚至出现手脚发麻,心悸,头晕,冒汗,肠胃功能失调等生理反应<sup>[11]</sup>。

本文根据手机依赖现象和以往研究,结合部分专家学者意见,先进行小范围的访谈调查,再对浙江省的一本院校进行随机抽样问卷调查,探究大学生课堂手机依赖的形成机制。

## 二、手机依赖的访谈调查

笔者以课堂为研究环境,对浙江理工大学多个专业的23名大学生进行访谈。其中,被访谈者的男女比例为1:1;年级分布分别是大一、大二和大三。本项目访谈涉及10个问题。其中,一些突出问题的访谈结果如下。

### 1. 最容易玩手机的课程

在访谈的23人中,73.91%的人在不重要的课上最容易玩手机,甚至有少部分人每节课都玩手机。结果表明:大学生手机依赖现象较为严重。

### 2. 玩手机的时长(针对第一小问提出)

在访谈的23人中,约14.00%的人玩手机时间在0~10min左右,另外约57.00%的人玩手机时间在30~45min左右。结果表明:大部分学生缺乏自制力。

### 3. 玩手机的用途和目的

在访谈的23人中,46.15%的人玩手机用来社交,约50.00%的人用来玩游戏、浏览网页、看视频等。结果表明:手机功能的完善是导致手机依赖的突出原因。特别是QQ、微信等社交软件,因其便捷及时等显著特点,占据了大学生生活的大部分时间。

### 4. 自身原因

在访谈的23人中,32.00%的人表示玩手机是因为自制力差;另有约50.00%的人认为上课无聊,不想学习。结果表明:提高学生自制力以及设定学习目标是改善手机依赖现状的有效方法。

### 5. 课堂原因

在访谈的23人中,51.85%的人认为玩手机是因为老师讲课无聊;其他人认为受到周围群体的影响或者认为此课程不重要。结果表明:老师改变讲课风格,提高学生的兴趣,会降低学生课堂使用手机的频率。同时也表明一个良好的课堂氛围能提高上课效率。

### 6. 学校原因

在访谈的23人中,39.13%的人认为学校管理不够严格,制度不够完善;另有8.70%的人认为学校的学习氛围不够浓厚。结果表明:对于学校自身来讲,制定相关奖惩制度有利于缓解手机成瘾现象。

### 7. 课堂玩手机之后的感受

在访谈的23人中,34.78%的人心怀罪恶感,21.74%的人心怀满足感,还有13.04%的人开始愧疚后来麻木。结果表明:玩手机会带给学生不同的心理感受,甚至感到麻木,可能会影响正常的社会认知判断。

由以上的访谈结果可知,课堂使用手机的现象大部分出现在学生认为不重要的课程,且多数用来社交(如QQ、微信等)。大部分大学生也能从自制力差,教师授课乏味,学校管理制度不严等方面来对课堂使用手机的现象进行剖析。以上结果对问卷调研有着较强的指导作用。

## 三、手机依赖的问卷调研

### (一) 研究对象

根据访谈调查结果及部分专家意见,在已有问卷模板基础上编制调研问卷。文章随机抽取浙江省五所一本院校的在校大学生作为调研对象(分别是浙江理工大学、杭州电子科技大学、浙江传媒学院、浙江工商大学、浙江财经大学)。共发放问卷470份,收回452份,有效问卷为406份。其中男女比例约为1:1;年级跨度从大一至研三,其中以大二、大三和大四居多,符合调研对象;被调研者较多为理工类(占42.60%)和经管类(占30.50%)专业。综合而言,问卷样本分布合理,适合做进一步分析。

### (二) 研究工具

问卷由6个部分组成,以大学课堂作为研究环境,所包括的变量有:手机依赖倾向行为(15个项目),手机使用时间(1个项目),教师授课风格(9个项目),管理制度(6个项目),个人主动性(7个项目)和大五人格(15个项目)。各变量的测量工具如下:手机依赖倾向行为量表、教学风格量表和管理制度量表,采用李克特5分等级量表进行评价,1—5从完全不同意到完全同意。研究对量表进行信度效度检验,得到手机依赖倾向行为的 $\alpha$ 值为0.85;教师授课风格量表的 $\alpha$ 值为0.78;学校管理制度的 $\alpha$ 值为0.43;个人主动性量表和大五人格量表分别采用了Frese等(1996年)及中科院心理学家张建新教授。研究同样对量表进行信度效度检验,得到个人主动性量表的 $\alpha$ 值0.77,大五人格量表的 $\alpha$ 值0.62。

量表信效度值较好,符合因子分析的要求,可以进行下一步分析。

(三)研究结果

1. 性别的独立样本 t 检验

表 1 性别对手机依赖倾向行为及使用时间的独立样本 t 检验

		Levene 方差齐性检验		t	自由度	平均数相等的 t 检验			95%置信区间	
		F	显著性			显著性(双侧)	均值差值	标准误差值	下限	上限
使用时间	假设方差相等	0.44	0.51	-4.27	377.00	0.00	-4.19	0.98	-6.11	-2.26
	假设方差不相等	—	—	-4.27	376.95	0.00	-4.19	0.98	-6.11	-2.26
倾向行为	假设方差相等	0.54	0.46	-2.59	404.00	0.01	-0.15	0.06	-0.26	-0.04
	假设方差不相等	—	—	-2.59	402.09	0.01	-0.15	0.06	-0.26	-0.04

文章对独立样本进行 Levene 方差齐性检验和平均数相等的 t 检验。从表 1 可以看出,男性对手机依赖倾向行为的程度更强,这与晏健俊、周璐璐<sup>[12]</sup>的研究结果相符。但是与杜立超,熊少青<sup>[13]</sup>的研究发现并不一致,这种情况可能是研究方法和研究范围的不同所致。

2. 专业的方差分析

文章对专业分为理学工学类、文学法学类、经济管理类、教育哲学类、医学哲学类等七大类,并从专业对手机依赖的交互作用进行方差分析,结果如表 2 所示。

表 2 可知,不同专业在手机依赖倾向行为上没有显著差异,而在手机使用时间上有显著差异。其中,理学工学类的学生手机使用时间均值为各组最低,文学法学类的学生相对较高。这种差异与课程难度有关,这一结果与赵林萍<sup>[14]</sup>的研究发现相符。

表 3 外部因素对手机依赖倾向行为及使用时间的关系分析

变量	MEAN	SD	1	2	3	4	5	6
1. 手机依赖倾向行为	2.717	0.588	—					
2. 手机使用时间	14.970	9.756	0.362**	—				
3. 幽默互动的教学风格	4.113	0.551	0.006	0.015	—			
4. 保守严谨的教学风格	3.472	0.671	-0.094	-0.064	0.285**	—		
5. 严格的管理制度	2.648	0.631	0.122*	0.024	0.000	0.221**	—	
6. 宽松的管理制度	3.300	0.627	0.172**	0.159**	0.195**	-0.002	-0.161**	—

注:\*\*表示在 0.01 水平(双侧)上显著相关;\*表示在 0.05 水平(双侧)上显著相关。

表 3 可知,宽松的管理制度对手机依赖倾向行为和手机使用时间有显著正相关,而严格的管理制度只表现出对手机倾向行为有显著正相关,对手机使用时间并没有显著关系。研究表明,宽松的管理制度会加剧手机依赖现象,严格的管理制度对大学

在性别对手机依赖倾向行为和手机使用时间的差异比较中,男生课堂手机使用时间均值为 12.88 分钟,女生为 17.06 min。下面对性别进行独立样本 t 检验,结果如表 1 所示。

但是这与葛元骏<sup>[15]</sup>的研究结果并不一致,这种情况可能是由于已有研究的研究方法、研究范围不同所致。

表 2 专业对手机依赖倾向行为及使用时间的方差分析

手机依赖	差异来源	平方和	df	均方	F	显著性
倾向行为	组间	3.31	5.00	0.66	1.93	0.09
	组内	136.98	400.00	0.34	—	—
使用时间	组间	3495.51	5.00	699.10	8.03	0.00
	组内	32481.04	373.00	87.08	—	—

根据数据分析发现,年级对手机依赖的倾向行为和和使用时间交互作用不显著。

3. 外部因素分析

文章根据访谈结果对外部因素分为教师授课风格和课堂管理制度两类,对外部因素进行相关性分析,结果如表 3 所示。

生的手机依赖行为倾向有一定抑制作用,但目前无法得出与手机使用时间有相关关系。

4. 内部因素分析

文章对内部因素从个人主动性和大五人格这两类进行相关性分析,结果如表 4 所示。

表4 内部因素对手机依赖倾向行为及使用时间的相关分析

变量	MEAN	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 倾向行为	2.717	0.588	—							
2. 使用时间	14.970	9.756	0.362**	—						
3. 个人主动性	3.371	0.494	-0.011	-0.036	—					
4. 神经质	2.701	0.776	0.264**	0.167**	-0.059	—				
5. 外倾性	3.340	0.654	0.018	0.096	0.352**	-0.101*	—			
6. 开放性	3.481	0.655	0.076	0.072	0.416**	0.019	0.247**	—		
7. 友善性	3.651	0.579	0.059	0.042	0.380**	-0.116*	0.404**	0.351**	—	
8. 严谨性	3.610	0.550	0.025	0.010	0.438**	-0.193**	0.226**	0.218**	0.450**	—

注:\*\*表示在0.01水平(双侧)上显著相关;\*表示在0.05水平(双侧)上显著相关。

表4可知,手机依赖倾向行为和手机使用时间与神经质有显著正相关,而外倾性、开放性、友善性和严谨性并没有表现出显著相关。其中,张翼飞<sup>[16]</sup>在《青少年的“大五人格”与职业兴趣》一文中对神经质有所解释。他认为高神经质的个体倾向于体验消极情绪并表现出特定的行为。例如:害怕、尴尬、焦虑、抑郁、担心、不安全感以及更大的反应性。另外,个人主动性与手机依赖倾向行为和手机使用时间也没有显著相关性。

#### (四)结果讨论

本研究对大学生基本信息进行分析,结果发现,女生在课堂使用手机时间均值更高,但是男生对手机依赖倾向行为的程度更强;不同专业在手机使用时间上有显著差异。

本研究对内外部因素进行分析,结果发现,宽松的管理制度对手机依赖倾向行为和手机使用时间有显著正相关,而严格的管理制度只表现出对手机倾向行为有显著正相关;手机依赖倾向行为和手机使用时间与神经质有显著正相关。

### 四、手机依赖的应对策略

#### (一)学生自身方面

##### 1. 提高自控能力。

大学生处于身体、心理逐渐成熟阶段,大学生尤其要注意提高自我管理能力和自我管理能力,这对大学生的成长与发展至关重要<sup>[17]</sup>。在没有外界监督的情况下,应适当降低手机使用频率,缓解手机依赖现象。尤其是研究结果得出神经质偏向的同学。

##### 2. 扩大社交网络。

大学生除完成学习任务外,还应积极参加各类活动(如社团、志愿服务等)和科研竞赛。不仅在丰富的课余生活中“告别”手机,还得到锻炼。同时,大学生应在各类活动中扩大社交网络,加强人与人之间的沟通,主动把情感从虚拟世界转到鲜活的现实世界中来<sup>[18]</sup>。

##### 3. 树立远大志向。

作为国家栋梁之才,大学生应树立远大理想,明确人生目标。远大的理想给人一种积极进取精神,不允许有悖于自己成才目标的思想行为的事发生。不仅有利于个人发展,还有利于整个社会和国家的进步。

#### (二)课堂方面

##### 1. 提高学生对课堂重要性的认知程度

从研究结果知,文科性质的课程更易出现手机依赖现象。这是学生对课程性质重要性存在的一种误区。老师应讲解课程的重要性,提高对学生的要求。有利于提高学生对课程的认知程度,树立正确的学习态度,营造良好的课堂学习氛围。

##### 2. 创新授课风格,化被动为主动

从访谈中了解到,大部分同学更喜欢幽默型的教学风格。作为新世纪的教师应尝试打破传统教学模式,增加与学生的互动,以此提高课堂效率,有效降低手机使用频率。例如浙师大“三化课堂”、复旦大学“翻转课堂”等新型教学模式。同时,对课堂内容应进行适当调整,公共课应充分体现时代性,将前沿的社会关注的问题引入课堂中,拉近与学生的距离;专业课应注重实用性,将理论联系实际,引起学生兴趣<sup>[19]</sup>。另外,教师在平时应强调手机依赖的危害性,在潜移默化中达到教育目的。

#### (三)学校方面

##### 1. 营造良好校园文化氛围

学校的文化氛围直接影响学生的学习态度。高校有义务和责任给大学生建立一个健康向上的校园环境。举办丰富多彩的校园活动,鼓励学生参与其中,使其从手机的世界中分离出来,在活动中培养大学生的人际交往能力,扩大人际圈,从而摆脱手机依赖。

##### 2. 制定合理规章制度

从访谈及问卷结果得出,合理的制度有助于减

少大学生手机依赖现象。因此,学校应制定切实可行的规章制度来提高课堂教学效率。例如上课时手机关机或静音;设置公共手机袋;教学区上课期间切断无线上网制度;实行奖惩制度等。

### 3. 加强心理健康教育

手机依赖症在很大程度上是心理健康问题。高校教师不能仅限于书本知识的教授,更应该引导学生摆脱不良的心理健康状态。同时,各类心理健康组织也应对心理有不良情绪的大学生开展心理辅导。其次,学校也要积极与家庭保持联系,共同关注大学生的思想动态及心理健康状况,帮助他们健康成长。

## (四) 社会方面

### 1. 全面提高对大学生要求

随着近年来高校的不断扩招,大学生群体急剧上升,与此同时,大学生的知识水平、道德素质、就业能力等问题凸显。社会应全面提高对大学生的要求,有助于大学生争作有为青年。

### 2. 对大学生加强关注和管理

社会应对大学生手机依赖现象进行高度关注,并发挥对大学生正确使用手机的舆论引导作用。同时,政府应加大对手机应用软件及移动互联网的管理,减少不良信息对大学生的影响,营造一个绿色健康向上的环境。

### 3. 开展手机依赖的宣传教育

通过一些新闻媒体、报刊杂志及演讲报告,宣传手机依赖对心理和生理造成的负面影响,并提倡学习预防措施(例如关闭推送通知,设置每天的无手机时间段等),以此达到教育、预防的目的。

## 五、结 语

性别和专业的不同对大学生手机依赖倾向行为和手机使用时间存在差异,课堂管理制度也与大学生手机依赖现象的产生密切相关。其次,文章还指出大学生手机依赖与人格特质之间存在密切关系,特别是神经质对手机依赖倾向行为和使用时间有显著相关性。

对于当代大学生,应该树立远大抱负,培养更多的兴趣爱好,以积极阳光的态度面对生活和学习。同时,学校及教育部门应完善教育教学制度,实施相关奖惩措施,加大宣传教育,共同营造利于大学生身心健康发展的环境。

## 参考文献:

- [1] 徐成芳,顾林. 大学生手机依赖症的心理原因及防治对策[J]. 学理论,2011(32):217-218.
- [2] 张晓旭. 高校学生手机依赖问题探索[J]. 湖北第二师范学院学报,2013,30(2):120-122.
- [3] 伍玉华. 大学生手机依赖的成因及干预措施研究[J]. 中国集体经济,2015(9):123-124.
- [4] 吴连臣. 大学生手机依赖及其教育对策[J]. 文摘版:教育,2015(3):1-2.
- [5] 贺金波,陈昌润,鲍远纯,等. 青少年手机依赖的测量、危害和发生机制[J]. 中国临床心理学杂志,2012,20(6):822-825.
- [6] 韦耀阳. 大学生手机依赖与孤独感的关系研究[J]. 聊城大学学报(自然科学版),2013,26(1):83-85.
- [7] 邹云飞,邹云青,姚应水. 某高校大学生手机使用与手机依赖症的横断面调查[J]. 皖南医学院学报,2011,30(1):77-80.
- [8] 张金健. 压力知觉、手机使用动机和大学生手机依赖的关系[J]. 中国卫生事业管理,2015(2):147-149.
- [9] 张静,陶磊,荣峰,等. 高职学生述情障碍与手机依赖的关联研究[J]. 实用预防医学,2015,22(1):5-8.
- [10] 韩晓晨. 手机上的消费仪式[N]. 中国青年报,2012-12-18(11).
- [11] 张卫军,朱佳伟,潘振华,等. 大学生手机消费现状调查分析报告[J]. 青年研究,2003(7):14-20.
- [12] 晏健俊,周璐璐. 大学生手机依赖心理探析[J]. 教育教学论坛,2013(32):154-155.
- [13] 杜立操,熊少青. 大学生手机依赖状况调查及干预对策研究[J]. 四川教育学院学报,2009,(7):26-28.
- [14] 赵林萍. 晋中学院大学生手机成瘾调查研究[J]. 赤峰学院学报,2012(8):172-173.
- [15] 葛元骏,凡丽芬. 大学生学业嫉妒心理的人口学差异分析:以安徽师范大学为例[J]. 教育教学论坛,2013,(32):155-156.
- [16] 张翼飞,林菡,施俊琦. 青少年的“大五人格”与职业兴趣[J]. 职业,2007(30):35-37.
- [17] 杨丽娜,林青,贾绍宁,等. 大学生手机依赖的现状与对策研究[J]. 时代报告,2013(1):328-328.
- [18] 刘芳. 大学生手机依赖对课堂教学的不良影响及应对[J]. 黑河学刊,2014(1):171-173.
- [19] 景凯宇. 论大学生手机依赖成因及应对策略[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2015,31(1):255-256.

## Study on Formation Mechanism of Mobile Phone Dependence of College Students and Countermeasures

*XUE Xianfang, WANG Yangkai, GAO Ning, HAN Yaqun, REN Lingjie*

(School of Economics and Management, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

**Abstract:** At present, the owning rate of mobile phones approaches to 100% among college students. However, the over-use of mobile phones has a negative effect on students' life and study and makes them have a tendency to relying too much on the phones. Sampling survey was conducted for college students in five first-class universities in Zhejiang. The classroom served as the research environment, and the reasons for mobile phone dependence were analyzed internally and externally. With interview investigation and questionnaire inquiry, such main conclusion that gender, specialty, classroom management system and personality trait have significant correlation with mobile phone dependence tendency of college students and their mobile phone use time. This paper tries to objectively show mobile phone dependence of college students in classroom and proposes corresponding countermeasures to guide college students to correctly use mobile phone.

**Key words:** college students; mobile phone dependence; formation mechanism; countermeasure

(责任编辑: 陈和榜)