

大学生手机成瘾的心理行为及教育策略研究

朱豫贺

云南经济管理学院教育学院, 云南 昆明

收稿日期: 2024年9月30日; 录用日期: 2024年10月27日; 发布日期: 2024年11月5日

摘要

本文探讨云南经济管理学院学生手机成瘾现象, 定义了手机成瘾过度使用导致的心理、生理及社会功能受损。分析了大学生手机成瘾的现状、成因, 包括心理发展需求、逃避现实等。提出教育策略: 学校加强网络心理健康教育, 教师关注并干预成瘾问题, 家庭增强沟通; 同时呼吁政府监管网络环境, 企业开发健康应用, 以促进大学生健康使用手机, 实现全面发展。

关键词

大学生, 手机成瘾, 心理行为

Research on the Psychological Behavior and Educational Strategies of College Students' Mobile Phone Addiction

Yuhe Zhu

College of Education, Yunnan College of Business Management, Kunming Yunnan

Received: Sep. 30th, 2024; accepted: Oct. 27th, 2024; published: Nov. 5th, 2024

Abstract

This paper discusses the phenomenon of mobile phone addiction among students of Yunnan College of Business Management, and defines the psychological, physiological and social impairment caused by excessive use of mobile phone addiction. This paper analyzes the current situation and causes of college students' mobile phone addiction, including psychological development needs, escapism and so on. Education strategies are put forward: schools should strengthen network mental health education, teachers should pay attention to and intervene addiction problems, and families should strengthen communication. At the same time, it calls on the government to regulate the

network environment and enterprises to develop health applications to promote the healthy use of mobile phones by college students and achieve all-round development.

Keywords

College Students, Mobile Phone Addiction, Psychological Behavior

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着信息技术的飞速发展，智能手机已成为当代大学生学习、生活和社交的重要工具[1]。与此同时，云南经济管理学院的在校大学生对手机的过度依赖乃至成瘾现象也日益严重。据大学生智能手机使用状况调查报告和社会支持的关系研究表明，大学生群体中手机成瘾检出率高达 19.2%，这不仅影响了云南经济管理学院在校大学生的心理健康，还可能对其学业和社交产生不利影响。因此，深入研究云南经济管理学院在校大学生手机成瘾的心理行为特点，探讨有效的教育策略，对于促进大学生的健康成长具有重要的实践和理论意义。

研究目的主要为揭示云南经济管理学院在校大学生手机成瘾的心理行为特征，探讨其成因，提出有效的教育干预策略。并且此次研究的内容为以下几点：首先，通过文献回顾与实证研究，分析云南经济管理学院在校大学生手机成瘾的心理行为特点；其次，探索大学生手机成瘾的心理成因，包括个体因素、社会因素和心理因素等；最后，结合心理行为特点与成因，提出一系列针对性的教育策略，包括心理健康教育、网络素养培养和手机使用管理等。

因此，通过深入研究手机成瘾的心理行为，可以有针对性地帮助云南经济管理学院在校大学生建立健康的手机使用习惯，能够提高他们的心理素质和个人的全面发展。并且研究成果不仅有助于丰富手机成瘾领域的理论研究，还能对众多高校教育管理工作提供有益的参考。

2. 国内外研究现状

国内外学者对大学生手机成瘾已有一定的研究[2]。国外的研究较早开始，注重从心理和行为两个层面进行分析，提出了一系列的教育干预策略。而国内的研究则更多关注手机成瘾对大学生心理健康和学习成绩的影响，以及如何通过教育途径来预防和干预手机成瘾。然而，目前的研究在干预策略上尚缺乏实证支持，且多数研究集中在现象描述和原因分析上，对心理行为机制的探讨不够深入。

3. 研究设计与方法

(一) 研究设计

本研究采用横断面研究设计，通过问卷调查的方式收集大学生手机使用情况，并运用心理行为学指标分析手机成瘾的心理行为特征。

(二) 研究对象与样本

研究对象为云南经济管理学院的在校大学生，采取随机抽样方法，确保样本的代表性。样本选取的标准是，所有测试者必须是在校的大学生，且能够理解和完成问卷调查。预计将收集至少 300 份有效问卷，以保证统计分析的有效性。

(三) 研究工具与指标

研究工具主要为自编的《大学生手机成瘾心理行为调查》。本问卷将涵盖个人对手机的强迫性使用、心理依赖程度以及使用习惯等方面来进行调查。

(四) 数据收集方法与分析方法

通过在线问卷的形式来进行数据收集，以确保被测试的人能够在不受时间影响和地点限制的情况下完成问卷的调查，数据收集以后问卷填写完成后，将收集到的数据将通过后台自动存储进入数据库，数据分析采用的方法是描述性的统计分析以及相关性分析和回归分析等不同的方法，以便于研究大学生手机成瘾的心理行为特点及其他变量关系的影响。

(五) 效度检验

效度检验是根据本文研究目的及研究内容设计制定《大学生手机成瘾的心理行为及教育策略研究》学生问卷，请5名专家和学者从依赖程度、依赖行为、使用时长、人数四个程度对问卷的结构、内容和整体设计进行效度检验，并根据专家学者的意见对问卷进行修改，评价结果见表1，问卷的效度符合本研究的要求。

Table 1. Basic information of experts and scholars (N = 5)

表 1. 专家、学者基本情况表(N = 5)

专家、学者	职称(等级)
刘 XX	教授
段 XX	教授
张 X	副教授
李 X	助教
刘 XX	无职称

(六) 信度检验

本文运用抽样重测法对问卷的信度进行了检验，在距第一次发放3周之后再次对相同学校的同时段学生发放问卷，进行重新调查。通过SPSS软件对两次测试相关数据进行了分析，最后经检验相关系数分别为0.847、0.830、0.869、0.877， $r \geq 0.8$ 时，两变量为高度相关，证明信度符合要求。

4. 研究结果与分析

(一) 云南经济管理学院学生手机成瘾调查的基本情况分析

1) 学生使用手机现状分析

当今这个5G时代，手机互联网已经成为人们日常生活中不可或缺的伙伴。无论是小朋友还是大朋友几乎都需要靠手机来满足他们的日常娱乐和生活，然而大学生作为新时代的主力军，对手机的使用更是司空见惯。见表2，云南经济管理学院大部分学生每天使用手机的时间都在8小时以上，而且都是连续性地使用手机。其中，学生最主要使用手机的行为则是刷短视频、看影视作品、打游戏等。此外，学生对手机的依赖程度也是相当之高，无论是上课、吃饭还是睡前，手机都成为他们的“必用品”。甚至外出旅游，节假日都离不开手机，就连在现实生活中货币的使用都开始逐渐被互联网取代，几乎所有的人都在使用更加快捷方便的电子支付。

2) 学生手机成瘾主要分布程度

根据调查，我们发现大学生手机成瘾的程度分布出现一种两极分化的现象。一部分大学生能够合理

安排手机使用的时间，并将其作为一种帮助自己学习和生活的辅助工具；而另一部分大学生则对手机产生了强烈的依赖，甚至影响到了他们的日常生活和学习。其中因使用手机过度而导致大量危险事故发生的案例不计其数，比如网上所说的“脆皮大学生”很大一部分原因就是手机的过度沉迷使用，从而导致正常生活被影响，甚至危害生命安全，具体表现为无法长时间离开手机，过度沉迷网络游戏和低俗短视频等，无法投入到正常的生活中，以至于正常生活被手机影响。

Table 2. Basic situation of mobile phone addiction survey of students in Yunnan College of Business Management (N = 300)
表 2. 云南经济管理学院学生手机成瘾调查的基本情况(N = 300)

依赖程度		依赖行为	使用时长	人数	百分比
女生	轻度依赖	聊天追剧	2~5 h	45	40%
	中度依赖	刷短视频	5~8 h	42	38%
	重度依赖	沉迷游戏	8 h 以上	23	21%
男生	轻度依赖	聊天追剧	2~5 h	43	23%
	中度依赖	刷短视频	5~8 h	54	28%
	重度依赖	沉迷游戏	8 h 以上	93	49%
总计	轻度依赖	聊天追剧	2~5 h	88	30%
	中度依赖	刷短视频	5~8 h	96	32%
	重度依赖	沉迷游戏	8 h 以上	116	38%

3) 学生手机成瘾的危害

大学生手机成瘾的危害主要体现在以下几个方面[3]：首先，它会影响大学生的学习效果，使他们的学业成绩下滑；其次，它会影响大学生的身心健康，容易导致视力下降、睡眠不足等问题；再次，它会影响大学生的人际交往，使他们过度沉迷于虚拟世界，而忽视了现实生活中的人际关系；最后，它会影响大学生的价值观形成，使他们对信息的判断能力下降，容易受到不良信息的影响。

5. 大学生手机成瘾的心理行为探究

(一) 大学生手机成瘾的定义及表现

手机成瘾是指个体在无法自控地过度使用手机，并因此影响到日常生活、学习和工作的一种心理依赖状态。在现今大学生群体中，手机成瘾的问题极为突出。一方面，大学生使用手机的时间较长[4]。另一方面，手机成瘾会导致大学生社交能力的下降，学习动力的减弱，甚至影响心理健康。

(二) 大学生手机成瘾的心理需求机制

大学生手机成瘾的心理需求机制需要从马斯洛的需求理论来分析，大学生的社交需求和尊重需求处在马斯洛需求层次中，他们渴望与人交流，得到别人的尊重和认可。然而手机作为一种便捷的通讯工具，刚好可以满足大学生的心理需求。一是大学生使用手机可以通过各种社交媒体和相隔十万八千里的朋友保持联系，从而满足了大学生的社交需求。二是手机游戏和社交媒体可以让他们获得相应的尊重和认可，从而，满足了大学生的尊重需求。因此，大学生手机成瘾的心理需求机制主要是通过手机满足他们的社交和尊重需求。

(三) 大学生手机成瘾的心理特点分析

大学生手机成瘾的心理特点主要有以下几个方面。一是大学生比较过度依赖于手机，他们几乎每时

每刻都在看手机，无论是在学习、生活还是娱乐中。二是大学生玩手机具有习惯性，他们总是会控制不住自己从而自然地拿起手机，然后长时间地沉浸于网络世界。三是大学生比较过度地关注手机信息，他们总会不自觉地频繁打开手机，对手机的信息和内容进行疯狂“吸收”。

(四) 大学生手机成瘾的主要因素

当代大学生手机成瘾的影响因素主要可以从个体因素和环境因素两个方面来进行探讨。首先，个体因素是影响当代大学生手机成瘾的重要因素[5]。因为当代大学生正处于青春期，年少轻狂心理发展不成熟，自我控制能力较弱，无法直视手机对他们的危害，因此他们更喜欢沉迷于网络虚拟世界而不重视现实的社交，造成了他们对手机更加迷恋的心理，所以个体因素是导致当代大学生对手机成瘾的重要因素之一。其次，环境因素也是当代大学生手机成瘾的另一重要因素。互联网信息的飞速发展和智能手机的普及推广，使当代大学生越来越依靠于网络虚拟世界的社交，更倾向于投入到现实中接触不到的虚拟世界，致使他们更依赖于网络环境。间接导致了大学生对手机的过度上瘾。此外，还有来自社会内卷的压力和家长期望的压力以及学业的压力等都是影响当代大学生手机上瘾的主要因素。因此，手机慢慢变成了当代大学生新的精神依托领域，他们能够通过在手机的虚拟世界里获得的快感来逃避现实的压力，从而导致了当代大学生对手机上瘾程度的加深。

6. 教育策略研究

(一) 心理健康教育与心理治疗

手机成瘾对于大学生来说更像一个普遍性的心理问题，这种心理行为使多数大学生对手机产生依赖，这类问题的根源来自大学生的内心问题，学校应设立心理健康教育课程，帮助他们认识到手机成瘾的危害，帮助提高他们对心理健康重要性的认识，摆脱低头族行为习惯。同时，针对手机成瘾的大学生，可以通过心理咨询和心理治疗等方式，帮助他们缓解手机成瘾的心理问题并逐步解决[6]，这项工作是高校思想政治教育和心理健康工作者的责任，应及时引导当代大学生积极投身社会，将重心放在学习和生活中，提升自我价值和素养。

(二) 家庭教育与亲情交流

家庭教育在大学生成长过程中作为不可避免的一环。身为家人应该及时关注孩子的心理问题和生活习惯，与孩子保持良好的沟通交流，在要求他们合理安排自己的学习和生活的同时，更应该关注他们的情感问题与心理需求，给予他们足够的爱和支持。这些做法是有效减少学生对手机过度依赖的最佳方案，从而降低学生因手机成瘾而养成恶性习惯的可能性。

(三) 学校把控管理与教育实践支持

学校应针对学生的管理与教育方面加大支持力度。不仅要有全方位的管理机制，用来约束大学生的不正当行为，例如不让学生在课堂刷短视频和打游戏等一些与课堂学习无关的事情，共同营造优秀的班级学习氛围。更要有可供学生选择的种类丰富的教育形式，能够根据学生的兴趣创办多彩的校园文化活动，让学生积极主动地参与进来，这样就可以让学生有更多的时间学习与实践，以此来减少对手机的心理依赖。

(四) 优化网络环境和加强社会协作

着重加强网络环境优化，对于预防和解决大学生手机成瘾问题起着至关重要的作用。相关主管部门应加大对网络环境的监管力度，严厉打击网络上的不良信息和非法行为，保护大学生的网络安全，净化网络环境。同时，社会各界也应广泛关注大学生手机成瘾问题，并协同有关部门积极处理，以及通过开展各种形式的教育讲座活动，提高全社会对这一问题的认识，努力形成共同预防和全力解决手机成瘾问题的良好氛围。

7. 结论

本研究通过对云南经济管理学院学生手机成瘾的心理行为进行分析，得出以下结论：

近年来，随着互联网手机的“遍地开花”，大学生手机成瘾现象较为普遍，主要表现在网络交友和电子游戏的沉迷。手机成瘾的问题不仅严重影响了大学生的身心健康，更影响了他们的学业水平和日常生活。当代大学生手机成瘾的心理成因复杂多样，其中主要包括心理需求问题、自制力的缺乏以及所处环境影响等因素。首先心理需求方面，大学生在孤独心理和压力心理状态下更容易对手机产生依赖心理并陷入对网络的沉迷；其次缺乏自制力表现为当代大学生在面对手机网络的诱惑时难以控制自己的行为，更难以掌控自身沉迷的时间；然后在环境因素方面，互联网和短视频的普及，还有同学间的相互影响等均可能造成大学生对手机的迷恋。最后，针对大学生手机成瘾越来越严重的问题，教育研究策略应从多方面全方位入手。比如，学校里面应加强对学生们的心理健康教育，加强大学生对手机成瘾的认识和对互联网的防范意识；家庭内应营造良好的学习和文化氛围，家长应多多关注子女的心理健康情况；同时大学生本身更需树立正确的价值观，增强自我控制能力，合理健康地使用手机。

不可或缺的是，本研究存在一些局限性。首先，本次研究的对象范围有限，仅针对云南经济管理学院的在校大学生进行校内调查，未能覆盖到更加广泛的地域高校和学生群体；其次，此研究运用的方法主要为问卷调查法和相关文献分析，缺乏具体有效的实证研究，未来如有机会将考虑运用访谈、实验等方法对大学生手机成瘾的心理行为进行深入探讨分析；此外，本研究主要关注点在于大学生手机成瘾的心理成因和教育策略研究，而未能全面涉及其他可能的成因如生理因素等。

基金项目

2024 年云南经济管理学院学生科学研究基金项目“大学生手机成瘾的心理行为及教育策略研究”(项目编号：2024XK13)。

参考文献

- [1] 王凤. 微技术视阈下合作学习在高等教育课堂教学中的应用研究[J]. 产业与科技论坛, 2016, 15(22): 135-136.
- [2] 程钟洛, 张宏杰. 近十年国内外大学生网络成瘾研究的热点与前沿趋势分析——基于 CiteSpace 可视化对比分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(11): 53-57+67.
- [3] 魏瑞萍, 刘菁菁. 小学生手机成瘾的特点及影响因素分析[J]. 红河学院学报, 2023, 21(2): 95-99.
- [4] 把玉浩, 薛涛, 牟倩文, 等. 大学生手机依赖现状调查及应对策略[J]. 新西部(理论版), 2015(15): 38+28.
- [5] 彭海云, 邱凡硕, 刘汇涛, 等. 中国大学生手机成瘾倾向的变迁趋势及其宏观影响因素[J]. 应用心理学, 2022, 28(6): 523-529.
- [6] 许群. 大学生手机依赖问题探析及对策建议[J]. 科学大众(科学教育), 2018(12): 167-168.