

关于大学生手机依赖现状的研究

贾晓红

(新疆师范高等专科学校, 新疆 乌鲁木齐 830043)

摘要:随着“互联网+”时代的到来,智能手机的普及,手机已经成为大学生进行信息交流和文化生活的重要部分,手机使用对大学生学习、生活和心理等各个领域有正面影响和负面影响,大学生手机依赖已成为普遍存在的问题,大学生使用手机的负面影响问题已严重影响到日常学习、生活和工作。本文通过对大学生手机依赖现状及原因的分析,提出干预对策,从大学生自身、学校和社会等三方面阐述,解决这一问题需要靠学生、学校、社会、家校合力,通力协作最大限度地减少大学生的手机依赖的不良影响。

关键词:大学生 手机依赖 影响因素

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.09.148

“互联网+”时代,智能手机已成为在校大学生校园生活不可或缺的通讯工具。大学生人手一机,再加上良好的互联网条件以及部分高校整个校园的WiFi信号全覆盖,使手机逐渐占据了大学生的学习、生活等。智能手机丰富多彩的功能更是让大学生对手机爱不释手,甚至有人将手机比作人的身体器官,教室、宿舍、校园内逐渐增多的“低头族”机不离身,患上“手机依赖症”。

一、大学生手机依赖的现状和影响

(一) 大学生使用手机的现状

通过对新疆师范高等专科学校,各年级不同专业学生的抽样调查,结果显示在校大学生人均手机占有率达到了100%。其中85%的学生手机为全天开机状态,人均每天使用手机时长为10小时以上,95%的学生在无聊时间选择刷手机。通过数据显示,大学生使用手机时通话、聊天工具、浏览网页功能占比最高,其次是游戏、拍照等娱乐功能。男女生比较,女生在在通话、聊天、网络购物等功能使用率上高于男生;年级比较上,一年级新生比高年级老生更依赖于手机,大一新生绝大多数第一次离开家人,主要通过手机与家人联系。大多数学生都是机不离身,手机已变成大学生日常通讯、学习、生活缺一不可的重要组成,如果没带手机会表现为烦躁焦虑、魂不守舍、坐立不安等消极表现,即使带着手机,没有电话、信息的情况下也会不由自主地翻看,学生手机依赖已成为普遍存在的问题。

(二) 大学生使用手机的积极影响

1.手机架起沟通的桥梁。大学生大部分是独生子女,多数是第一次离开父母,用手机可以与父母经常沟通,解决在学校遇到的各种问题,家长也可以通过手机了解在校情况;同时手机还可以扩大大学生的交往空间,联系到不同学

校的同学,互相诉说心事,缓解各种不良心理问题的发生。

2.手机开阔大学生的视野。随着5+G时代的来临,手机使每个人都变成了自媒体,大学生也充分利用手机上网的便捷性在网络空间自由冲浪,通过互联网查阅资料、关心国家大事、时政信息、获取新闻信息,扩大了大学生的知识面以及信息获取渠道。

3.便于学校对学生的管理。目前,各大高校,推行数字化校园,学生的手机可以变身门禁、饭卡、水卡等。同时,也为学校通知学生开会、参加活动以及各类文件传达提供了便利。

(三) 大学生使用手机的负面影响

事物都有两面性,手机也不例外,手机这把双刃剑使部分大学生对手机产生了依赖性。大学生无时无刻都机不离身,学习时刷手机、吃饭时刷手机、走路时刷手机,睡觉前刷手机,甚至不能忍受手机不在身边,可见手机在带给大学生便利的同时也造成了一些不好的影响。

1.手机依赖影响课堂教学效果。现在部分大学学习课堂中,存在老师在台上讲课,学生在座位上玩手机,甚至一节课下来都没抬过头,长期这样下来,影响教师的课堂教学质量,引发学生上课注意力不集中,学生的课堂学习效率效果也大打折扣,学习氛围差学习成绩不理想,个别学风不好的班级出现多名学生同时留级的现象。在对某专业大三学生的一门公共必修课课堂的观察中发现,合堂教室中大部分学生分布在教室的后半部分,在这些学生中,有少数学生整堂课在低头玩手机,有部分学生时不时看下手机。

2.手机依赖影响大学生身心健康。大学生沉溺于手机游戏,通常会晚上玩手机,引起眼睛疲劳、视力下降、导致睡眠质量差,从而影响第二天的学习质量与效率,课堂上

出现第一节课就趴桌子上睡觉的情况。根据其他研究人员数据显示,大学生手机依赖者的眼睛疲劳、视力下降或近视加深、手臂或肩部酸痛、睡眠质量差和自身免疫力差等指标均高于手机未依赖者^[1]。

3.手机依赖影响大学生思维能力,导致惰性思维的形成。部分大学生表现出不能集中注意力,不能处理、解决学习和手机的关系,感到生活与学习的失落感、空虚感,从而出现更加依赖手机的表现。另外,手机具有的一大亮点就是具有探索性,方便的搜索功能使得大学生过度的依赖手机,遇到难题不是去积极思考如何解决,而是在第一时间通过搜索引擎、各类APP查找答案、完成作业、练习甚至课题、论文等,使自己的思维能力不断下降,不良的习惯造成惰性思维,导致创新思维的缺乏。比如,在大学生参加“互联网+”创新创业等大赛缺乏信心,不能积极报名,没有创新的方案。

4.手机依赖影响大学生的人际交往能力。大学生沉溺于手机,适应“人机”对话与交流,微信、电话成了主要交流方式。在学校表现在离开手机与同学之间当面交流甚少,见面不知道聊些什么。课堂上注意力不集中无法回答老师的提问,更无法完成与老师的课堂互动。有研究数据表明,手机依赖群体与身边同学、朋友关系疏远较大占67.02%^[2]。

5.手机依赖对大学生思想的冲击。网络世界,纷繁复杂、铺天盖地的各类诈骗信息、垃圾信息等对大学生尚未成型、尚未固定的价值观、理想信念造成很大冲击。乐于接受新鲜事物的大学生群体,正在被网络词汇、网络文化互相影响着。虚拟的网络世界、良莠不齐的手机文化改变着大学生的部分行为、习惯、观点,也对大学生教育的网络阵地提出新的挑战。负面的信息影响到大学生正确的世界观、价值观和人生观,也表现在当代大学生缺少社会责任感、缺少辨别各类信息的能力。

二、大学生手机依赖产生的原因

1.手机自身具备的各种特性导致手机依赖。智能手机作为一种便携、功能丰富的现代移动终端,大学生们也正在充分使用着手机的各项功能,例如:购物、支付、娱乐、拍照、交流、导航、门禁、饭卡等。校园中一部手机实现了大学生的基本诉求,使单调乏味的大学生活因为多媒体手机变得丰富多彩,学校里的沟通、打饭、洗澡、门禁等都可以由手机完成,手机的多元化、具体化性满足了大学生交往、娱乐等需求。已有研究发现,大学生手机依赖发生率在10%~34%之间^[3]。

通过访谈,发现90%的学生认为:相对于海量的网络空间信息,现实的大学校园显得空间单一,通过手机可以满足大学生对信息、社会的了解,弥补在校园里不能听到、不能看到、不能做到的事情。而且手机上网的碎片化、随意性、随机性也非常适合当代大学生。

2.大学生缺乏学习目标及个人职业生涯规划导致手机依赖。大学阶段,相对高中阶段学生的可支配自由空间较多,部分一年级新生缺少未来的职业生涯规划,导致学习没有目标,对未来感到迷茫。对某专业581名大一新生调查问卷中,77.4%的大一学生不清楚、不太清楚自己职业发展方向,85%的大一学生没有清晰明确的职业生涯规划。

3.个人心理因素导致手机依赖。大学生大部分是第一次离开父母,大学生活会有孤独感、迷茫感,这种封闭心理是由于自己对未来生活的迷茫或是受到外来排斥或外界隔绝所产生的孤独、苦闷等情感。而如今的手机所展现出来的特点和优势,如娱乐普及、交互、便捷、虚拟等特性吸引了有孤独感、迷茫感的大学生。通过依赖手机,大学生在网络世界里摆脱了现实中的孤独感、迷茫感带来的困惑。然而在网络虚拟空间中得到的轻松与愉悦,会使性格内向、自卑、敏感的大学生更容易沉迷于虚拟的网络世界,这一群体也更容易患上“手机依赖症”。

4.从众心理导致手机依赖。大学生正值人生观、价值观尚未定型阶段,其自我控制、自我管理能力和有着明显不足,有着较强的依赖感。目前,大学生的从众、跟风现象比较普遍,如高档手机的攀比、手机娱乐活动的跃跃欲试,为了满足攀比、虚荣等心理需求,也为了减少与群体之间的矛盾,再加上大学生之间缺乏线下的沟通交流,易产生孤独、自卑等心理问题,为了和其他同学保持一致,为了增强安全感,他们随大流模仿群体行为。因此,从众、跟风行为也成为手机依赖加深的原因之一。

三、大学生手机依赖采取的措施

(一)大学生要从自身改变,加强自律、自我管理能力

马克思主义哲学指出:因是事物发展的根本原因,外因通过内因起作用。手机依赖带来的负面影响要转变为正面动力的关键是大学生自我管理。首先,做好大学期间学习计划、未来职业生涯规划,明确自己的学习目标和职业定位,通过学业规划对自己大学时代的学习和生活有明确的计划和目标。同时积极参加健康有益的校园活动,不沉迷于手机网络中,利用空闲时间多阅读有益书籍,从而增长见识,如积极加入各级学生会组织、加入各类兴趣社团,不断丰富大学课余生活。提高个人的综合素质。自觉

主动地抵制手机不良信息，健康使用手机，摆脱手机依赖。其次，主动参与心理咨询与团体辅导，主动参与团体体验式的辅导，减少手机带来的负面影响，宣泄自己的负面情绪，提高大学生的自我认同存在感。在辅导中通过正确的价值观引领，在辅导过程中发掘、发挥出手机的积极作用。

（二）高校构建三全育人的大学生教育新平台

大学教育应该是“宜疏不宜堵”，关键是要以丰富的教育形式为抓手，提高学校育人标准，构建和谐的校园文化氛围。

首先，加大教师对大学生手机依赖的引导。通过召开各类班会、讲座、演讲等活动形式，引导大学生正确、健康地使用手机，摆脱手机的依赖。其次，教师要适应网络信息化时代的特征，转变教学中对手机的否定态度，要意识到手机已经是大学生的日常生活必需品，深入了解手机在大学生中的需要，主动调整教学教育方式，因势利导地引导手机在学习中的积极作用，通过教学引导大学生在课堂养成“远离手机，回归课堂”的习惯，上课手机统一放置手机袋或调到静音状态。教师应丰富教学内容，改进教学方法，主动提升课堂吸引力，以大学生感兴趣的方式融入社会热点和焦点，从而避免大学生课堂上对手机的依赖。

其次，营造丰富多彩的校园文化氛围。大学生手机依赖的重要原因之一是校园生活单调、乏味，同学之间缺乏交流。所以开展丰富多彩的校园文化活动尤为重要，可以开展各级各类演讲比赛、各类社团活动、大学生创新创业大赛等，让大学生参与到各类校园文化中，建立有文化氛围的校园环境，开拓学生的视野，在参与活动中去感受活动的教育意义，增强大学生的科学、人文精神，满足大学生对社会交往的需求，与同学、老师建立良好的人际交流，抵消大学生的孤独感、迷茫感，从而转移大学生对手机的依赖，同时帮助他们从手机依赖中摆脱出来。网络时代，高校大学生教育工作要以新媒体、新形式为载体，以正确的价值观为引领、为指导、为导向，充分调动、发挥大学生的主观能动性、自控能力、自我管理能力的从而达到润物细无声的教育目的。

再次，高校要构筑校园教育的现代、新型平台。人人是自媒体的网络时代，高校的教育工作者，要用好手机这把双刃剑，利用其积极影响，将手机与养成教育相结合，从而避免手机依赖。以大学生喜闻乐见、重点关注的形式做好新时代的高校教育工作，如以微视频、微动漫的形式在QQ群、微信、抖音等平台做好教育引导同时加大宣传力

度。利用手机的便捷性、私密性，拓展、拓宽师生交流、学生管理等平台，开展信息发布、意见反馈、互动联络、家校联系等工作的整合，开拓出一条大学生教育新形式与新平台结合的特色教育之路。

最后，进一步加强对大学生的人文关怀和心理疏导，完善心理咨询室的构建。大学生由于心理不成熟、情绪易波动、容易受到不良情绪影响，高校要提供大学生宣泄沟通的渠道，通过人文关怀了解大学生的心声，让其不良情绪合理释放^[4]。可以开创新媒体教育，创建心理健康公众号，使学生在出现不良情绪时，能第一时间得到在线解答和初步分诊，也能让他们降低对手机的依赖。

（三）加强社会的监管宣传力度

作为社会支撑力量的政府与新闻媒体，提升监督管理职责极为重要。首先，社会应高度重视手机依赖对大学生造成的危害，舆论导向的主流新闻媒体应发布积极、正面的信息引导健康使用手机的理念，同时积极宣传手机依赖的不良影响。其次，政府强化网络监管力度，杜绝打击以手机、互联网等媒介散布不良、违法等信息，营造符合“四个自信”的绿色网络信息。同时，实现手机和传统媒体之间的互补、协作、共享，让大学生、高校、社会三个层面形成三位一体的相互补充、相互影响的育人模式以及有深度、有广度、有力度的舆论合力。让网络成为高校德育教育的新载体、新平台、新阵地，充分发挥手机这一新型媒体的积极影响力。

四、总结

本文研究大学生手机依赖的现状及其影响、手机依赖产生原因以及相关应对措施。手机依赖对大学生的身心造成严重危害，解决这一问题需要靠学生、学校、社会三方面的共同努力，只有深刻认识到手机依赖的诱发因素及所造成影响，才能从根本上摆脱手机依赖。

参考文献

- [1]吕小丰,苏彩红,郑燕萍等.90后大学生手机依赖现状及其对健康的影响[J].牡丹江医学学报,2015,36(6):102.
- [2]黄乔蓉,范庆瑜,曾延凤等.大学生手机上网依赖与心理健康状况和人格特征关系[J].中国健康心理学杂志,2014(04):635.
- [3]黄海,侯建湘,余莉等.大学生网络和手机依赖及其与心理健康状况的相关性[J].中国学校卫生,2014(11):1655.
- [4]罗玉华,黄彦萍,游敏惠.手机对大学生的影响及对策研究[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2011(2):22-26.