

大学生无聊倾向对手机依赖的影响： 以广西高等院校为例

郑哲瀚

(北海艺术设计学院 广西 北海 536000)

【摘要】工业革命之后，全球迎来科技大爆发的新时代，其中以手机为代表的各种电子产品层出不穷。大学时期作为学生时代和步入社会的一个重要过渡时期，大学生生活值得我们深入探究。因此，本文以广西高等院校为例，探究大学生无聊倾向与手机依赖之间的关系，进而为大学生教育提供可行的参考与借鉴。

【关键词】大学生；无聊；手机；依赖

1 绪论

1.1 研究背景与动机

据数据统计，截止2018年12月，有高达98.6%的网友是通过手机达成上网需求。随着科技不断的发展，手机功能越发完善，给人们的生活提供极大的便利，在生活中占据着不可或缺的地位。

智能手机的诞生为大学生接触外界新鲜事物提供一个便捷窗口。然而对于手机的过度依赖已经对大学生的心理和生理都造成了一定程度的不良影响，因而引发了国内外教育学者的广泛关注。大学生的无聊与手机世界里的丰富多彩形成了鲜明的对比，因此大学生群体的无聊是其对手机依赖的重要原因。

1.2 研究意义

本文从多重角度，以广西大学高校为例，探讨大学生无聊与对手机依赖倾向的关系，以期从中寻求行之有效的方式方法，为广西高校教育提供可行性参考。

2 文献综述

2.1 无聊倾向

学者们通过多个角度对无聊进行了定义，可以归纳为——负能量的情绪状态。研究发现，自身的目标与现实之间的落差，使得人们无法适从，并且对自我产生动摇与怀疑，最终导致他们产生无聊感。当个体无法从内外部获得刺激，以满足生理和心理上的需求时，易产生诸如孤独、抑郁、冷漠、焦虑等等负能量情绪，可称之为无聊倾向。

2.2 手机依赖

对于手机的依赖，通常表现为，沉迷于手机，对个体日常的生活、人际的交往以及日常学习产生不积极的影响。本文更倾向于探讨手机依赖的实质在于不健康地使用手机而不是过多的使用手机。

2.3 无聊倾向与手机依赖之间的联系

无聊倾向更偏向于心理层面上的负能量情绪状态，而手机依赖则表现为行为上的失去控制。负能量的情绪状态使得人们趋向于寻求新鲜事物以期达到内外部的刺激感受，而手机则提供了快捷窗口，长期处于无聊倾向的人们更容易形成手机依赖。而对于手机依赖，使得人们一旦失去手机更容易进入无聊倾向从而沉浸在负能量情绪状态当中。

3 案例分析

本文将通过对广西高等院校在校大学生进行问卷调查，并对数据进行系统分析，为大学生无聊倾向对手机依赖的影响提供数据支持。

数据显示，40.7%的人每天使用手机2—5小时；35.0%的人手机平均使用时长在5—8小时；16.3%的人手机的使用时长超过8小时，而只有8%的人，每天使用手机不超过2小时。数据显示出大学生对于手机的依赖倾向。

在手机功能使用方面，数据显示41.2%的人手机用来打游戏；23.8%的人用于学习；18.1%的人用于音乐欣赏；16.8%的人则用来社交活动。众所周知，游戏通常被人们用来打发时间

所用，通过大学生对手机功能中的使用选择，我们可以知道大学生无聊倾向对手机依赖具有一定的影响。

张哲瀚(2019)通过Pearson相关分析指出，无聊倾向和手机依赖之间存在正向相关关系。通过回归分析中可知，无聊倾向对手机依赖的影响力较强，具备显著正向影响。

综上所述，大学生无聊倾向是其对手机产生依赖的一大主要诱因。

4 研究结论与建议

4.1 研究结论

根据上章节分析得出结论，在本章节中将针对无聊倾向和手机依赖之前的相互关系提出相关建议，给相关教育工作单位提供可行性建议。根据研究发现大学生是否具有无聊倾向源自于个体生活是否足够丰富、认知足够完善以及是否具备足够动力。大学生无聊倾向主要产生于内外部因素，因此需要从内部心理富足和丰富多彩的外部大学生生活入手，逐步的让大学生摆脱无聊倾向，进而摆脱其对手机的依赖。

4.2 研究建议

根据研究发现大学生无聊倾向，促使其对手机产生依赖。为了使得大学生能摆脱无聊感，从而把更多的时间倾注于课业学习以及身体与心理的健康中来，提出以下几点建议：

4.2.1 教育工作者应当丰富大学生生活

大学生的无聊感首先来源于缺乏外部刺激，一层不变的大学生生活使其把精力投注到虚拟的网络世界。因此，教育工作者有必要策划组织丰富多彩的校园活动，并鼓励大家积极的参与进来。

4.2.2 教育工作者应当培养大学生时间管理技能

在义务教育中，学生时间被学校安排得妥妥当当，而当他们进入大学生生活中后，发现空余出大多数时间可自由支配。因此培养学生进行自我时间管理非常有必要，这可以帮助大学生逐渐形成自己的人生规划。有了行进的目标，大学生将自然而然摆脱无聊倾向。

4.2.3 在校内推广心理咨询的常规化

针对一些已经对手机产生病态依赖的大学生，学校同样需要进行疏导。这时候心理咨询显得尤为必要，然而人们总是对心理辅导产生莫名的抵触心理，而这源于对心理咨询的不了解，因此教育工作者应当推广心理咨询，在潜移默化中使得大学生不在羞耻于寻求心理辅导帮助。那么当大学生产生无聊倾向过多依赖手机之时，便可通过心理咨询寻求帮助。

参考文献：

[1] 郝杰.Cnnic发布报告：中国网民达8.29亿 5g产业化取得初步成果. 中国经济信息, 2019, 3, 11-11.

[2] 黄时华、张卫、胡谏萍.“无聊”的心理学研究述评. 华南师范大学学报(社会科学版), 2011, 135-141+162.

作者简介：

郑哲瀚(2019)中国广西省大学生无聊倾向与手机依赖的影响：以生命意义感为调节变量，泰国博仁大学中国—东盟国际学院教育学硕士(教育管理)专题研究报告。