

每周手机使用时数对于体育专业大学生自觉健康、运动态度与运动行为的相关性研究

潘丽雯 李明 凌波

黄冈师范学院体育学院, 黄冈

摘要 | 当前, 手机在我国已深度融入人们生活中的各个领域, 长时间使用手机可能对身心健康会产生不良影响。基于此, 本研究以大学体育专业二年级学生为研究对象, 采用以量化研究为主、SPSS 26为分析工具, 探讨每周手机使用时数对于其自觉健康、运动态度与运动行为的相关性。研究结果显示: (1) 每周使用手机时间的长短与自觉健康、运动态度或运动行为均未达显著性相关, 且共线性低, 呈现无相关。(2) 每周技术课程节数与自觉健康、运动态度或运动行为均未达显著性相关, 但在自觉健康呈现中度负相关, 其余二者为低度负相关, 说明相关性不大。综合上述结果分析, 本研究认为体育专业学生因其专业特殊性, 在课堂安排、课堂环境、训练场景、生活方式等方面与其他学院具有明显的差异性, 因此研究未结果表现出显著相关性或相关性。

关键词 | 手机成瘾; 自觉健康; 运动态度; 运动行为

Copyright © 2025 by authorx (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在现代社会, 手机的使用已如同吃饭、睡觉般日常, 但其对于生活的影响却是多维度的, 有些人甚至为了手机废寝忘食, 严重影响健康。根据《2024中国居民睡眠健康白皮书》, 56%的高校学生每日手机使用时长超过8个小时^[1], 机不离手已成为常态。而大学生非工作日的入睡、觉醒时间也会比上班族更晚^[2], 晚睡成为日常模式, 年轻人成为熬夜主力, 对健康造成严重影响。然而相较于其他专业大学生, 体育本科生因其专业性, 课程内容安排兼具理论与技术, 但是不可避免的仍然是“大学生”, 仍然是“年轻人”, 网络世界对其具有相当的吸引力。因此有鉴于体育专业大学生专业的特

殊性与肩负体育教育的使命, 针对手机使用频次探讨对其自我自觉健康、运动态度与运动行为的研究, 理解其健康行为动态关系有其必要性与重要性。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究采用整群抽样方法, 通过网络在线方式进行问卷施测收集数据。研究对象为大学体育专业本科二年级学生。选择以二年级学生为研究对象, 主因其已经过完整一年的大学体育专业课程, 而且生活形态与高中差异性较大、自主性较强, 同时熟悉大学生活的模式。在数据调查完成后, 非体育学院本科生或问卷填答不完整

通讯作者: 凌波, 黄冈师范学院副教授, 硕士, 研究方向: 心理学、运动保健。

文章引用: 潘丽雯, 李明, 凌波. 每周手机使用时数对于体育专业大学生自觉健康、运动态度与运动行为的相关性研究[J]. 社会科学进展, 2025, 7(5): 365-369.

<https://doi.org/10.35534/pss.0705064>

者, 将予以排除, 不纳入研究结果。

2.2 研究工具

2.2.1 施测维度

本研究采用的问卷包括四个部分: 第一部分为基本资料, 第二部分为自觉健康, 第三部分为运动态度, 第四部分为运动行为。以此探讨每周手机使用时数与每周技术课节数对其自觉健康、运动态度与运动行为的相关性。

2.2.2 信度检验

本研究问卷施测结果共计回收193份, 经剔除筛选后, 其中102份为有效问卷。为了确保问卷内容的一致性, 本研究运用SPSS 26对样本进行检验, 信度检验结果如表1所示。根据表1可知, 本研究建构的三个维度其 $\alpha \geq 0.9$, 显示问卷内部一致性信度很高, 能有效反应测验结果的一致性。

表1 问卷建构信度分析

Table 1 Questionnaire construct reliability analysis

	自觉健康	运动态度	运动行为
可靠性统计	0.964	0.987	0.959

3 研究结果

3.1 研究样本分布

在有效样本中, 男性86人, 女性16人, 占比分别为84.3%和15.7%, 呈现男多女少的分布特征, 这与体育专业学生群体中常见的性别分布现象相符。每周手机使用时间与技术课程节数安排如表2与表3所示, 其中每周手机使用时数以21~30小时最多, 其次为31小时以上, 二者合计高达59.9%。在每周技术课程节数以6~10节区间

人数最多, 其次为1~5节区间。

表2 每周手机使用时数 (N=102)

Table 2 Weekly mobile phone usage time (N=102)

手机使用时数	样本数	百分比
1 ~ 10 小时	19	18.6
11 ~ 20 小时	22	21.6
21 ~ 30 小时	33	32.4
31 小时以上	28	27.5

表3 每周技术课程节数 (N=102)

Table 3 Number of technical courses per week (N=102)

技术课程节数	样本数	百分比
1 ~ 5 节	26	25.5
6 ~ 10 节	69	67.6
11 ~ 15 节	5	4.9
16 次以上	2	2.0

3.2 每周手机使用时数对于体育专业大学生自觉健康、运动态度与运动行为相关性分析

根据研究目的进行相关性分析, 每周使用手机时间的长短对于体育专业大学生的相关性分析, 不论是在自觉健康、运动态度或运动行为均未达显著性相关 ($p > 0.05$), 而在共线性相关系数表现分别是 $r = 0.038$ 、 $r = 0.036$ 、 $r = 0.087$, 绝对值均低于相关系数0.10, 说明共线性低, 呈现无相关 (如表4)。另外根据表4发现, 自觉健康和运动态度相关性显著 ($p < 0.001$) 共线性呈现低度相关 ($r = 0.394$), 自觉健康和运动行为, 相关性显著 ($p < 0.001$) 共线性呈现低度相关 ($r = 0.340$), 但是运动态度和运动行为相关性显著 ($p < 0.001$) 共线性呈现中度相关 ($r = 0.630$)。

表4 每周使用手机时数对于体育专业大学生的相关性分析 (N=102)

Table 4 Correlation analysis of weekly mobile phone usage hours for college students majoring in physical education (N=102)

		使用手机时数	自觉健康	运动态度	运动行为
自觉健康状况	皮尔逊相关性	0.038	1	0.394**	0.340**
	Sig. (双尾)	0.708		0.000	0.000
运动态度	皮尔逊相关性	0.036	0.394**	1	0.630**
	Sig. (双尾)	0.720	0.000		0.000
运动行为	皮尔逊相关性	0.087	0.340**	0.630**	1
	Sig. (双尾)	0.384	0.000	0.000	

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$; **, 在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著; *, 在 0.05 级别 (双尾), 相关性显著。

3.3 每周技术课程节数与体育专业大学生自觉健康、运动态度和运动行为相关性分析

关于每周技术课程节数对于体育专业大学生的相关性分析中, 根据表5发现, 不论是在自觉健康、运动态度或运动行为均未达显著性相关 ($p > 0.05$), 但在共线

性相关系数表现则出现不一样的情形, 对自觉健康出现中度负相关 ($r = -0.047$); 对在运动态度出现低度负相关 ($r = -0.019$); 对运动行为也是出现低度负相关 ($r = -0.013$), 说明相关性不大, 无法厘清变项之间的关联程度如表5所示。

表5 每周技术课程节数对于体育专业大学生的相关性分析 (N=102)

Table 5 Correlation analysis of the technical courses per week for college students majoring in physical education (N=102)

		技术课节数	自觉健康	运动态度	运动行为
自觉健康	皮尔逊相关性	-0.047	1	0.394**	0.340**
	Sig. (双尾)	0.638		0.000	0.000
运动态度	皮尔逊相关性	-0.019	0.394**	1	0.630**
	Sig. (双尾)	0.849	0.000		0.000
运动行为	皮尔逊相关性	-0.013	0.340**	0.630**	1
	Sig. (双尾)	0.897	0.000	0.000	

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$; **, 在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著; *, 在 0.05 级别 (双尾), 相关性显著。

3.4 每周手机使用时数与每周技术课程节数相关性分析

根据表6的分析结果发现, 体育专业大学生每周手机使用时数与每周技术课程节数存在显著相关性 ($p < 0.05$) 且为低度正相关 ($r = 0.211$), 这表明两者之间存在相互影响的关系。

表6 体育专业大学生每周手机使用时数与每周技术课程节数相关性分析 (N=102)

Table 6 Correlation analysis between the weekly mobile phone use hours and technical courses of college students majoring in physical education (N=102)

		使用手机时间	技术课节数
使用手机时数	皮尔逊相关性	1	0.211*
	Sig. (双尾)		0.033
技术课节数	皮尔逊相关性	0.211*	1
	Sig. (双尾)	0.033	

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$; **, 在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著; *, 在 0.05 级别 (双尾), 相关性显著。

4 讨论

4.1 每周使用手机的时数对自觉健康的影响

研究结果显示, 每周手机的使用时数, 与体育专业大二学生的自觉健康未呈现显著相关性, 也无法说明其相关程度。但在研究样本中, 每周手机使用时数以 21 ~ 30 小时最多, 其次为 31 小时以上, 显示大学生过度依赖手机, 甚至导致手机成瘾的现象屡见不鲜^[3]。研究表明每周使用手机越长, 其对于手机的耐受性越差, 对于健康的影响程度越大, 使用者需不断增加手机使用时间或频率以维持相同的满足感, 重度手机者会严重影响日常生活与心理健康^[4]。

4.2 每周手机使用时数对运动态度的影响

早在 2009 年, 有学者指出规律的运动习惯, 能有效地避免网络成瘾^[5]。研究表明一般大学生普遍过度使用手机的主要原因, 是要获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、日常需求五个方面^[6]。在本研究中每周

使用手机时数的多寡未达显著相关, 共线性则呈现低度相关。除了上述的需求因素外, 主因研究对象为体育专业学生, 相较于其他专业领域, 由于其日常已较多接触体育运动, 因此其本身对于运动态度观念就偏向正向态度, 而且运动参与情形会显著的正向影响体适能与运动自我概念^[7]。另外研究也指明养成定期锻炼习惯, 对于个体对网络的依赖程度也会较低^[8], 因此体育专业大学生, 在每周使用手机的时数与运动态度, 呈现共线性低, 显著相关因素。

4.3 每周使用手机的时数对运动行为的影响

已有研究表明, 一般大学生手机使用时长与运动行为意图呈负相关趋势但未达到显著水平^[9]。但在本研究中却出现不一样的结果——未达显著性相关, 共线性低, 呈现无相关的现象。有可能是因为研究对象组成不一样所导致。在本研究中以体育专业大学生为主要研究对象, 研究对象齐一性高, 再加上都是大学二年级的学生, 同质性强, 而且是体育专业的特质, 故而呈现共线性低无相关的现象, 而不是负相关。也有研究证实网络成瘾程度与运动参与的情形呈现负面关联, 而运动参与的情形也跟体适能跟运动自我概念有所关联^[4], 说明长期接触体育训练的大学生, 其运动行为不受使用手机时间长短的影响, 但会有所关联。

4.4 每周使用手机的时数与每周技术课程节数的相关性

综合研究分析发现, 体育专业大学生每周手机使用时数与每周技术课程节数的关联性, 表现出显著相关性且共线性为低度正相关。此等结果有可能是因为体育专业的大学生, 作为具有特殊性、代表性的健康行为模式群体, 其应用手机与课程间存在正反双面性的影响。他们既可以通过运动类 App 辅助科学锻炼或理论学习, 也可能因为过度使用导致运动效能下降, 引发身心健康受损, 或运动态度不佳、运动行为频次降低的现象。但是整体而言, 体育专业学生因其专业特殊性, 在课堂安排、课堂环境、训练场景、生活方式等方面与其他学院具有明显的差异性, 因此研究未结果表现出显著相关性或相关性。

5 结论

截至2021年,全球智慧型手机使用者已达64亿,并预计在2026年增至75亿^[4],在我国网民群体中,以大学生占据比重较高。智能手机为体育专业大学生带来丰富多样、有利有弊的生活。综合整体研究结果虽未达到显著性或表现出正相关等强烈相关性,但事实是,过度使用手机也会对大学生产生注意力分散、思考破碎化、社交异化等影响身心的现实问题。而体育专业大学生因为专业学科的特殊性,相较于其他本科大学生,其运动态度与运动行为明显优于其他本科大学生,因此未来可从不同学科大学生的手机使用情形与运动相关开展更深一层研究,以厘清使用手机对于大学生的影响程度,并以此作为推动大学生培养终身运动习惯的理论支撑。

参考文献

- [1] 付麟茜,徐霄奇,胡昕瑜,等.手机依赖对大学生学业倦怠影响研究现状及对策解析[J].教育进展,2024,14(11):1281-1290.
- [2] 《睡眠白皮书》发布:居民整体睡眠质量欠佳,年轻人成熬夜主力[N/OL]. [2024-03-16]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1793682577138909301&wfi=spider&for=pc>.
- [3] Arslan G. Psychological Maltreatment, Forgiveness, Mindfulness, and Internet Addiction among Young Adults: A Study of Mediation Effects [J]. Computers in Human Behavior, 2017 (72): 57-66.
- [4] Acikgoz A, Acikgoz B, Acikgoz O. The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents [J]. Peer J, 2022 (10): e12876.
- [5] Deng Z H. Research on the relation between the physical exercise and the internet addiction in higher vocational college [J]. Tech Information Development and Economy, 2009, 19 (10): 164-166.
- [6] 黄佳楠,孙亚州,吕少博.大学生手机过度使用动机的质性研究[J].心理学进展,2024,14(11):86-92.
- [7] 彭士伦.大学生网络成瘾程度与父母与同侪对智能型手机使用情形、运动参与、体适能及运动自我概念之关联性研究[D].中国台湾:台湾大学,2021.
- [8] 马培胜,夏忠梁,李玲,等.运动干预对网络成瘾青少年的作用机制、影响及策略研究[J].沈阳体育学院学报,2022,41(6):50-56.
- [9] 林英浩,赖政豪,涂鹏斐.以计划行为理论扩展模式探讨大学生运动行为意图之影响因素——加入手机成瘾因子[J].兴大体育学刊,2023(22):83-98.
- [10] 中国互联网络信息中心,2021.第47次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. [2021-02-03]. http://www.cac.gov.cn/2021-02/03/c_1613923423079314.htm.

A Study on the Correlation between Weekly Mobile Phone Used Hours and Perceived Health, Exercise Attitudes and Exercise Behaviors among College Students Majoring in Physical Education

Pan Liwen Li Ming Ling Bo

Physical Education Institute, Huanggang Normal University, Huanggang

Abstract: In our country, the application of mobile phones has penetrated into every corner of life. Long-term use of mobile phones will have adverse effects on the body and mind. In view of the situation, the study took second-year university students majoring in physical education as the research subjects, mainly adopted quantitative research, and used SPSS26 as the analysis tool to explore the correlation between weekly mobile phone use hours and their perceived health, exercise attitudes and exercise behaviors. The results revealed that (1) The length of time spent using mobile phones per week was not significantly correlated with perceived health, exercise attitudes, or exercise behaviors, and the collinearity was low, showing no correlation. (2) The number of technical courses per week was not significantly correlated with perceived health, exercise attitudes, or exercise behaviors, but was moderately negatively correlated with perceived health, and the other two were weakly negatively correlated, indicating that the correlation was not significant. Based on the analysis of the above results, the study believes that due to the particularity of their major, students majoring in sports have obvious differences from those in other colleges in terms of classroom arrangements, classroom environment, training scenarios, lifestyles, etc. Therefore, the research results did not show significant correlation or relevance.

Key words: Mobile phone addiction; Perceived health status; Exercise attitudes; Exercise behaviors