

使用手机对于体育本科生自觉健康的影响研究

潘丽雯¹ 侯荣庭²

1. 黄冈师范学院体育学院, 黄冈;

2. 内蒙古科技大学文法学院, 包头

摘要 | 现代社会中, 手机的应用已深入日常生活的各个层面, 在为人们带来了诸多便利的同时, 也因长时间使用对健康产生影响。有鉴于此, 本研究以大学一、二年级体育专业本科生为研究对象, 以量化研究为主要方法, 采用SPSS 26为数据分析工具, 探讨每周手机使用时长对其自觉健康的影响。研究结果显示: (1) 在自我感觉健康评估方面, 大一体育专业本科生的评估结果差异性不大, 大二体育专业本科生则出现明显差异。(2) 不同年级体育专业大学生的自觉健康在“生活适应”维度上呈现显著差异。(3) 每周手机使用时长越长, 体育专业大学生的自我感觉健康评估结果越差, 其自觉健康状况也越不理想。(4) 体育专业大学生每周手机使用时长对于自我感觉健康评估与自觉健康的相关性产生影响, 且自觉健康各维度之间呈现高度正相关。

关键词 | 手机; 体育本科大学生; 自觉健康

Copyright © 2025 by author (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

自智能手机问世以来, “机不离手, 手不离机”已逐渐成为不分老少的社会常态。在大学校园中, 智慧课堂的普遍建设与日常生活应用软件(application, App)的多元化使用, 既增加了大学生使用手机的机会, 也使“手机依赖”现象逐渐凸显。根据大学生相关研究显示, 大学生使用手机的动机主要包括获取信息、休闲娱乐、人际交往、逃避现实、满足日常需求等(黄佳楠等, 2024), 但现有研究尚未深入探讨手机使用对大学生自觉健康的影响。然而相较于其他专业本科大学生, 体育专业本科生的课程安排具有明显的差异性, 再加上体育本科生肩负推广体育运动与扎根体育教学的使命, 使用手机对其健康的影响值得探讨, 因此, 本研究依据

计划行为理论, 从自觉健康的角度切入, 探讨手机对体育本科生自觉健康的影响。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究以我国中部某师范大学体育本科生一、二年级学生为研究对象。选择一、二年级学生的主要原因在于此阶段学生的学习以校内课程为主, 尚且不需要至校外实习, 也未面临毕业, 存在研究变因较为单纯。

2.2 研究工具

(1) 施测维度

本研究采用自觉健康量表为研究工具(陈宜君,

通讯作者: 侯荣庭, 内蒙古科技大学文法学院副教授, 硕士生导师, 研究方向: 青少年社会工作。

文章引用: 潘丽雯, 侯荣庭. (2025). 使用手机对于体育本科生自觉健康的影响研究. *中国心理学前沿*, 7(9), 1178-1183.

<https://doi.org/10.35534/pc.0709192>

2007)。此量表分成焦虑反应、生活适应、人际/自我管理与身体不适四个维度。以此检测体育本科生每周手机使用时间多寡对其自觉健康的影响与自我评估健康的差异性探讨。

(2) 信度检验

本研究采用SPSS 26作为检验与分析工具，在第一部分焦虑反应中 $\alpha=0.93$ 、第二部分生活适应 $\alpha=0.91$ 、第三部分人际/自我管理 $\alpha=0.92$ 、第四部分身体不适 $\alpha=0.89$ ，如表1所示，四个维度的信度分析值 $\alpha \geq 0.8$ ，表明本研究采用的问卷具有高度内部一致性，信度良好。

表1 问卷建构信度分析

Table 1 Questionnaire reliability analysis

	焦虑反应	生活适应	人际/自我管理	身体不适
可靠性统计	0.93	0.91	0.92	0.89

3 研究结果

3.1 研究样本分析

(1) 样本统计变项

本研究采用网络问卷，以线上施测为主。共计回收有效问卷173份，其中一年级75份、二年级98份；男性158人、女性15人，如表2所示。根据表2可知研究对象男女分布情形，符合体育本科生男多女少的常态现象。由于样本男女比例差距大，因此，本研究后续不做性别影响因素探讨，而是以“不同年级体育本科生”为分析群体。

表2 样本统计变项 (N=173)

Table 2 Descriptive statistics (N=173)

年级	人数	男性	女性
大一	75 (43.4%)	75	0
大二	98 (56.6%)	83	15

(2) 每周手机使用时间

由表3可知，体育专业本科生每周使用手机时间以21~30小时最多，其次分别是1~10小时、31小时以上和11~20小时。再依照年级细分发现，大一体育本科生每周使用手机时间以1~10小时最多，但是大二体育本科生则上升至21~30小时，如表4所示。

表3 学生每周使用手机时间统计 (N=173)

Table 3 Statistics of students' weekly mobile phone usage time (N=173)

频率	百分比	有效百分比
1~10小时	44	25.4
11~20小时	40	23.1
21~30小时	48	27.7
31小时以上	41	23.7

表4 不同年级学生每周使用手机时间 (N=173)

Table 4 Weekly mobile phone usage time of students in different grades (N=173)

年级	1~10小时	11~20小时	21~30小时	31小时以上
大一	25	19	16	15
大二	19	21	32	26

(3) 自我感觉健康评估情况

有异于研究工具自觉健康的四个维度不同，本部分以研究对象自我感觉为主，由其主观的评估自我健康。在问卷中“1”代表自我感觉健康情形差，“2”代表还好，“3”代表好，“4”代表很好，得分越高，表示自我感觉评估越健康。根据表5发现，大一体育本科生关于自我感觉评估健康差异性不大，而大二体育本科生则出现明显差异，主要集中在“还好”（有44人），其次依序是“好”（有31人）、“很好”（有18人），有5人评估结果为“差”。

表5 不同年级学生自我感觉评估健康 (N=173)

Table 5 Self-assessed health of students in different grades (N=173)

年级	差	还好	好	很好	总计
大一	0	26	27	22	75
大二	5	44	31	18	98
总计	5	70	58	40	173

由表6可知，体育专业本科生每周手机使用时间平均值为2.50小时，自我感觉评估健康平均值得分为2.77，中位数皆为3.00，而标准差分别是1.113与0.838，标准差小，表明本研究数据集中度高，离散程度低。

表6 学生每周使用手机时间与自我感觉评估健康汇总表 (N=173)

Table 6 Summary of students' weekly mobile phone usage time and self-assessment of health (N=173)

	每周使用手机时间	自我感觉评估健康
平均值	2.50	2.77
中位数	3.00	3.00
标准差	1.113	0.838

3.2 体育专业大学生自觉健康的变异性分析

为厘清每周手机使用时长对于体育专业大学生自觉健康状况的影响差异，本研究采用独立样本t检验与单因子变异数进行差异性分析。

(1) 不同年级体育专业大学生自觉健康检验结果

由表7可知，不同年级体育专业大学生的自觉健康

在“焦虑反应” ($t=3.71, P>0.05$)、“人际/自我管理” ($t=3.77, p>0.05$)、“身体不适” ($t=1.78, p>0.05$) 三个维度上未达到显著差异, 仅在“生活适应”维度 ($t=4.12, p\leq 0.05$) 呈现显著差异。从平均数来看, 大二学生 ($M=1.91$) 在“生活适应”维度的表现显著优于大一学生 ($M=1.50$)。

表7 不同年级体育专业大学生自觉健康结果 (N=173)

Table 7 Results of perceived health among college students majoring in physical education in different grades (N=173)

维度	年级	人数	平均数	标准差	t 值
焦虑反应	大二	98	2.23	0.67	3.71
	大一	75	1.86	0.64	
生活适应	大二	98	1.91	0.72	4.12*
	大一	75	1.50	0.59	
人际/自我管理	大二	98	2.17	0.68	3.77
	大一	75	1.78	0.65	
身体不适	大二	98	2.14	0.72	1.78
	大一	75	1.95	0.61	

注: * $p<0.05$ 。

(2) 每周手机使用时间对体育专业大学生自觉健康的变异分析结果

关于每周手机使用时间对体育专业大学生自觉健康的影响, 各维度分析结果均未达到显著差异, 因此未采用Scheffe法进行事后比较, 如表8所示。这一结果可能与

体育专业学生的特性相关: 体育运动除了能促进身体健康也能转移注意力, 降低使用手机的冲动, 很多文献也表明运动可以帮助戒除手机成瘾(施家如等, 2023), 本研究以体育专业大学生为依据对象, 因此每周手机使用时间的长短对其自觉健康未达显著性。

表8 每周手机使用时间对体育专业大学生自觉健康变异分析 (N=173)

Table 8 One-way ANOVA of weekly mobile phone use time on perceived health among college students majoring in physical education (N=173)

维度	组别	人数	平均数	标准差	F 检定	事后比较
焦虑反应	1 ~ 10 小时	44	1.93	0.64	0.92	
	11 ~ 20 小时	40	2.07	0.83		
	21 ~ 30 小时	48	2.17	0.63		
	31 小时以上	41	2.09	0.59		
生活适应	1 ~ 10 小时	44	1.66	0.68	0.51	
	11 ~ 20 小时	40	1.71	0.84		
	21 ~ 30 小时	48	1.83	0.64		
	31 小时以上	41	1.72	0.64		
人际/自我管理	1 ~ 10 小时	44	1.90	0.65	0.85	
	11 ~ 20 小时	40	1.94	0.875		
	21 ~ 30 小时	48	2.10	0.625		
	31 小时以上	41	2.07	0.625		
身体不适	1 ~ 10 小时	44	1.96	0.65	1.03	
	11 ~ 20 小时	40	1.98	0.745		
	21 ~ 30 小时	48	2.12	0.66		
	31 小时以上	41	2.17	0.68		

注: * $p<0.05$ 。

(3) 每周手机使用时间对体育专业大学生自我感觉评估健康与自觉健康变异分析结果

比较每周手机使用时间对体育专业大学生自我感觉评估健康与自觉健康两者, 发现自我感觉评估健康差的, 其在“焦虑程度” ($F=5.25, p<0.05$)、“生活适应” ($F=4.37, p<0.05$)、“人际/自我管理” ($F=6.41, p<0.05$)、“身体不适” ($F=6.37, p<0.05$)

均出现显著。在同样的前提下, 再以Scheffe法进行事后比较, 发现自我感觉评估健康“很好”的, 不管在“焦虑程度”“生活适应”“人际/自我管理”研究结果均优于自觉健康, 然而在“身体不适”却出现差异, 仅有自我感觉评估健康选择“差”“还好”“很好”的, 其在“身体不适”情形则是出现显著性, 如表9所示。

表9 每周手机使用时间对体育专业大学生自我感觉评估健康与自觉健康变异分析 (N=173)

Table 9 One-way ANOVA of weekly mobile phone use time on the self-assessed health and perceived health of college students majoring in physical education (N=173)

维度	组别	人数	平均数	标准差	F 检定	事后比较
焦虑反应	差	5	2.35	0.76	5.25*	0.00*
	还好	70	2.24	0.66		
	好	58	2.05	0.63		
	很好	40	1.75	0.66		
生活适应	差	5	2.13	0.63	4.37*	0.01**
	还好	70	1.87	0.69		
	好	58	1.74	0.72		
	很好	40	1.42	0.58		
人际/自我管理	差	5	2.29	0.61	6.41*	0.00**
	还好	70	2.20	0.65		
	好	58	1.98	0.71		
	很好	40	1.64	0.61		
身体不适	差	5	2.60	1.22	6.37*	0.04*
	还好	70	2.21	0.63		
	好	58	2.06	0.64		
	很好	40	1.71	0.62		

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

3.3 每周手机使用时长对于体育专业大学生自觉健康的相关性分析

为了厘清每周手机使用时长与体育专业大学生自觉健康及与自我感觉评估健康情形的相关性, 本研究使用皮尔森积差相关分析进行相关性分析。

根据表10可知, 体育专业大学生每周手机使用时长对于自我感觉评估健康与自觉健康的相关性呈现不相关 (r 值趋近于0.1); 自我感觉评估健康与自觉健

康是相关性虽然出现相关性显著 ($p < 0.01$), 但是 r 值仅介于 0.10 ~ 0.39 之间, 且为低度的负相关; 最后在自觉健康四个维度的相关性部分, 仅有“生活适应”与“身体不适” ($r = 0.56, p < 0.01$)、“人际/自我管理”与“身体不适” ($r = 0.67, p < 0.01$) 表现为中度相关性 (r 值介于 0.40 至 0.69 之间), 其余两者之间的相关性则呈现高度的正相关 (r 值介于 0.70 至 0.99 之间, 且 $p < 0.01$)。

表10 每周手机使用时数对于体育专业大学生自觉健康的相关性分析 (N=173)

Table 10 Correlation analysis between weekly mobile phone use hours and perceived health among college students majoring in physical education (N=173)

	每周使用手机时间	自我感觉评估健康	焦虑反应	生活适应	人际/自我管理	身体不适
每周使用手机时间						
自我感觉评估健康	-0.14					
焦虑反应	0.10	-0.29**				
生活适应	0.05*	-0.26**	0.74**			
人际/自我管理	0.11	-0.31**	0.87**	0.76**		
身体不适	0.13	-0.31**	0.77**	0.56**	0.67**	

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

4 讨论

本研究发现, 大二学生每周手机使用时间明显高于大一学生, 且在主观自我感觉健康评估中, 大二学生的结果也差于大一学生; 而从自觉健康的具体维度来看, 仅“生活适应”维度中大二学生较大一学生适应良好。针对此点结果, 有可能是高中与大学的生活方式、校园

环境、教师授课方式等等有明显的不同, 再加上大一学生尚有情绪适应与社交适应交叉滞后的现象 (刘欢, 李凡, 2024), 而大二学生较大一学生多了一年的适应时间, 且对于时间的掌控与大学的生活节奏较习惯, 故在“生活适应”维度中结果较佳。

另外在比较自我感觉评估健康与自觉健康变异分

析中发现,使用手机的时间越长、自我感觉评估健康越差的,其自觉健康越差。再进行三者之间的相关性比较发现并未达到显著相关程度,但每周使用手机时间确实会影响生活适应,进而表现出心理焦虑并反映在生活适应、人际与自我管理,最后则有可能产生身体不适的状况。相关研究指明年轻成年人有较长之平均手机屏幕使用时间及较频繁之睡前手机使用(林孟儒,2021)。在本研究中,高达48%的体育本科生每周使用手机21~30小时,甚至有41%的达到31小时以上,即使是体育专业的大学生其体育锻炼的课程高于其他本科,但也不例外地成为手机重度使用者。研究显示三分之二大学生存在手机成瘾现象(何妍,俞国良,2021),手机依赖程度越高,体育锻炼时间则相对更少,而有手机依赖大学生的体育锻炼强度普遍较低(张缘,2018),在体育专业本科生尚且如此,其他专业大学生的情况更值得关注。

5 结论

根据本研究结果可知,手机使用时长与体育专业本科生的自觉健康存在一定关联。就现代社会而言,非仅体育本科生,手机之于大学生,既是重要的学习工具可以帮助大学生学习,也是重要的社交工具可以拓展社交、获取信息,更是移动支付与休闲娱乐的重要工具,但是大学生行为上手机或网络依赖、心理上发生信息或社交焦虑、甚至产生社交障碍的事情也屡见不鲜。早在2015年,已有研究表明手机过度使用对大学生的生活、健康确实存在影响(陈耀丰等,2015),更何况部分大学生已经出现手机或网络成瘾问题。本研究单以体育本科

生为例,未有充足的研究样本进行实证性的验证探讨手机对自觉健康的影响,但研究结果已表明对其自觉健康有影响,因此,如何发挥手机的正向功能,消除负面影响,引导大学生合理使用手机、促进其身心健康,已成为现代社会刻不容缓的重要议题。

参考文献

- [1] 黄佳楠,孙亚州,吕少博.(2024).大学生手机过度使用动机的质性研究. *心理学进展*, 14(11).
- [2] 陈宜君.(2007). *自觉健康状况、运动态度与运动行为关系之研究:以台东大学行政人员为例*(硕士学位论文).台东大学健康促进与休闲管理研究所.
- [3] 施家如,粘瑞狄,王心怡,念裕祥,张育愷.(2023).健身运动对网路成瘾行为之影响:文献回顾. *运动教练科学*, (70).
- [4] 刘欢,李于凡.(2024).大学新生学习适应,社交适应,情绪适应间的动态联系:一项追踪研究. *心理发展与教育*, 40(2).
- [5] 林孟儒.(2020). *中国台湾大学生睡前手机使用与睡眠品质:以计划行为理论为基础之介入研究*(硕士学位论文).中国台湾大学健康行为与社区科学研究所.
- [6] 何妍,俞国良.(2021).手机依赖对青少年心理健康的影响及应对思路. *中小学心理健康教育*, (22).
- [7] 张缘.(2018). *大学生手机依赖与体质健康的关系及运动干预研究*(硕士学位论文).赣南师范大学.
- [8] 陈耀丰,赵樱花,陈光慧,涂诗怡,蔡慧君,李芝霖.(2015).探讨大学生使用智慧型手机对生活健康的影响. *健康与建筑杂志*, 2(3).

A Study on the Impact of Mobile Phone Use on Perceived Health among Undergraduate Physical Education Students

Pan Liwen¹ Hou Rongting²

1. Physical Education Institute, Huanggang Normal University, Huanggang;

2. College of Arts and Law, Inner Mongolia University of Science and Technology, Baotou

Abstract: In modern society, the use of mobile phones has penetrated into every aspect of daily life, bringing considerable convenience to life, but it also has an impact on health. On the basis of the above, this study took first- and second-year physical education undergraduate students as the research subjects, mainly conducted quantitative research, and used SPSS 26 as the analysis tool to explore the impact of weekly mobile phone use hours on their perceived health. The study results revealed that: (1) There was little difference in the self-assessment of health among first-year physical education undergraduates, but there was a significant difference among second-year physical education undergraduates. (2) The perceived health of different grades physical education students showed significant differences in the dimension of "life adaptation". (3) The longer the weekly mobile phone use time was, the worse the self-assessed health of college students majoring in physical education would be, and the worse their self-perceived health outcomes would be. (4) The correlation between the weekly mobile phone use hours of college students majoring in physical education and their self-assessed health and perceived health showed changes, and the dimensions of perceived health were highly positively correlated with each other.

Key words: Mobile phone; Physical education undergraduates; Perceived health