

教育学硕士学位论文

智能手机过度使用与高职学生健康 人格的关系研究

世翰大学校 大学院

教育学科 教育行政学专业

李 巍

指导教师 杨海波

2019 年 8 月

직업대학 학생의 스마트폰 남용과 건강한 성격간의 관계 연구

智能手机过度使用与高职学生健康人格的关系研究

A Study on the Relationship between Overuse of Smart-phone and Healthy
Personality of Vocational College Students

指导教授 杨海波

世翰大学校 大学院

教育学科 教育行政学专业

李 巍

智能手机过度使用与高职学生健康人格的关系研究

指导教师 杨海波

世翰大学校 大学院

教育学科 教育行政学专业

李 巍

本论文作为教育学硕士学位论文提出

2019 年 8 月

직업대학 학생의 스마트폰 남용과 건강한 성격간의 관계 연구

智能手机过度使用与高职学生健康人格的关系研究

A Study on the Relationship between Overuse of Smart-phone and Healthy
Personality of Vocational College Students

世翰大学校 大学院

教育学科 教育行政学专业

李 巍

上记者的硕士学位论文认准

	所属	职位	学位	姓名
委员长	世翰大学校	教授	教育学博士	高兴 印
委员	世翰大学校	教授	教育学博士	李池莲 印
委员	天津师范大学	教授	教育学博士	纪德奎 印

2019年7月

目录

I. 绪论.....	1
1. 问题的提出.....	1
2. 研究目的和意义.....	2
1) 研究目的.....	3
2) 研究意义.....	4
3. 概念界定.....	5
1) 高职院校.....	5
2) 手机过度使用.....	5
3) 健康人格.....	5
II. 本论.....	7
1. 文献综述.....	7
1) 手机过度使用.....	7
2) 健康人格.....	11
3) 问题的提出.....	18
2. 研究假设.....	19
3. 研究方法.....	19
1) 研究对象.....	19
2) 研究工具.....	20

3) 数据处理.....	22
4. 研究结果与分析.....	22
1) 高职学生手机过度使用的总体分析.....	22
2) 高职学生手机过度使用的人口统计学差异.....	24
3) 高职学生健康人格的总体分析.....	28
4) 高职学生健康人格的人口统计学差异.....	30
5) 高职学生手机过度使用与健康人格的相关.....	37
III. 结论.....	40
1. 讨论.....	40
2. 结论.....	43
3. 教育建议.....	43
参考文献.....	45
中文摘要.....	49
Abstract.....	77
附录.....	106
附录 1: 智能手机成瘾量表.....	106
附录 2: 大学生健康人格量表.....	107

表目录

〈表 1〉 参与调查学生的人口统计学信息.....	19
〈表 2〉 大学生健康人格调查问卷 Cronbach α 系数表.....	21
〈表 3〉 高职学生手机过度使用量表各维度的得分.....	24
〈表 4〉 不同性别高职学生在手机过度使用的差异.....	25
〈表 5〉 不同生源地高职学生在手机过度使用上的差异.....	26
〈表 6〉 不同年级高职学生在手机过度使用上的差异.....	27
〈表 7〉 不同技能水平高职学生在手机过度使用上的差异.....	28
〈表 8〉 高职院校学生健康人格的比较分析.....	29
〈表 9〉 不同性别高职学生健康人格的差异.....	30
〈表 10〉 不同生源地高职学生的健康人格的差异.....	33
〈表 11〉 不同年级高职学生健康人格的差异.....	35
〈表 12〉 不同技能水平高职学生健康人格的差异.....	37
〈表 13〉 高职学生手机过度使用与健康人格的相关.....	38

I. 绪论

1. 问题的提出

2019年2月28日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在京召开第43次《中国互联网络发展状况统计报告》发布会,统计报告显示,截至2018年12月31日,我国网民规模达8.29亿,其中手机网民8.17亿,手机网民的比例高达98.6%(CNNIC,2019)。从年龄结构来看,手机网民用户多集中在年轻群体,20到29岁的群体中,手机过度使用的人占比约四成,其中,青年高职学生群体是手机网络的主力军(CNNIC,2019)。

到2019年初,全球智能手机用户估计将达到惊人的27亿。这个数字值得注意,因为智能手机代表了一个相对较新的创新,2007年iPhone的推出是人类向数字社会和智能手机时代迈进的一个加速器。通过直接跟踪2400多名被试的智能手机行为,可以观察到智能手机对日常生活的影响,显示平均每天使用时间约为2.5小时(这将转化为每周近两个工作日)。越来越多的科学家担心问题智能手机使用对心理健康有不利影响。值得注意的是,智能手机本身并不是好的或坏的,但是智能手机的使用类型或使用环境可能会对人民的心理健康产生负面影响。

在一项调查发现,86.8%手机过度使用的学生每日手机使用时长在3小时以上,96.5%的学生有课中玩手机的行为(汪时冲,张鸽,2018)。一项研究调查了某高校高职学生的手机使用情况,结果发现,高职学生手机成瘾使用的比例为30.10%(臧慧,潘小炎,

李秋华,滕红艳,姚海燕,2018)。手机过度使用在山西省某地方院校进行的调查发现高职学生手机成瘾人数占被调查总人数的 25.39%,有手机过度使用 51.81%高职学生由于手机使用过度造成学习和工作效率明显下降(曹美兰,2018)。这些研究表明,高职学生的手机过度使用现象严重,且这一现象给学生带来了影响。因手机过度使用此,有关手机过度使用的预防措施和干预方式需要持续深入的探讨和进一步细致的研究。

高职院校的学生是我国制造领域的产业工人的未来接班人,也是产业工人中德、智、体、美、劳全面发展的践行者。他们的素质、能力和水平直接关系到未来产业工人的体质状况、身体健康水平和其他各个方面的发展。然而由于长期以来,社会对高职院校学生的历史偏见,导致高职院校学生存在一种自卑感,作为我国产业工人的未来中坚力量,高职院校学生与其他高校学生相比,就感觉自己低人一等,从而更容易产生心理健康问题,整体幸福感水平也就不高。为了排遣自身的情绪问题,他们可能更倾向于使用手机,而手机的过度使用,更进一步加重了他们的心理健康问题。因此,高职院校学生这一特殊群体幸福与否,其自身的幸福感如何,影响到未来我们产业工人的素质水平,进而影响整个行业的发展。基于上述,研究智能手机过度使用对高职学生心理健康和健康人格的影响是非常有必要的。

2. 研究目的和意义

1) 研究目的

本研究旨在调查高职学生手机过度使用现状及其对健康人格的影响,并进一步深入探讨其影响因素。通过本研究,将为解决高职学生手机过度使用现状提供有效的对策与建议,帮助高职院校心理健康教育工作者为提升高职学生心理健康水平和健康人格提供建议和参考。

人格是个体在与其所处的外界环境的交互作用过程中,形成的稳定而统一的心理行为模式。人格决定了个体在社会活动中各个方面的表现。所以,一个人的人格状态决定了个体的心理健康水平和社会适应能力。随着经济的发展,人们越来越关注自己的心灵世界。人格以及健康人格也随之成为心理学和社会学关注的问题(张阳,2011)。

高职学生作为一个特殊的社会群体,他们自身也存在许多特殊的问题,如对新的学习、生活环境、学习任务的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际关系和恋爱问题,以及职业选择问题等等。而在人格发展上,许多学者提出了对高职学生人格发展现状的看法。陈国和(2003)认为,当代高职学生存在的人格缺陷主要有:理想、信念的失重;重视名利,产生淡漠和蔑视奉献的精神状态。

可见,高职学生的人格危机现状不容小觑。当代高职学生存在的这些问题已经影响到了他们在人们心目中的“祖国未来栋梁”的形象,也引发了社会各界关于高职学生人格教育的思考。高校在培养健康人格的高职学生方面责任尤其重大,必须加强高职学生心理健康教育和促进健康人格的养成,以提高高职学生的自我认识水平、思想道德水平、

意志品质水平,增强人际交往能力,更好地适应社会(彭晓峰,2011)。

本文采用《智能手机过度使用问卷》和《健康人格问卷》对高职学生的智能手机过度使用情况和健康人格的现状进行调查研究,反映高职学生内心的真实写照,并从心理学的角度来分析高职学生智能手机过度使用与人格的关系,以帮助高职学生提高自身综合能力,从而有效促进自身发展。

2) 研究意义

第一,本课题针对高职学生智能手机过度使用这一行为成瘾展开调研,调查高职学生手机过度使用的现状,进一步探讨其相关因素并揭示其内部心理机制,最终得出结论为后续预防和干预服务提供建议。本研究旨在帮助高校心理健康教育工作部门制定合理有效的干预对策,丰富心理健康教育工作的全面性,优化教学方法,促进高职学生心理健康。

第二,通过对高职学生智能手机过度使用和健康人格的全面分析,可以为学校管理部门掌握高职学生的心理健康和推动高职学生职业发展提供理论支持。

第三,本研究为高校管理人员和心理健康工作人员如何引导高职学生合理使用智能手机和利用网络资源提供新的建议和参考。

3. 概念界定

1) 高职院校

本研究所指的高职院校是指 20 世纪 90 年代以来,由教育部或省、直辖市、自治区人民政府批准、教育部备案的具有普通高等学历教育招生资格的高等职业技术学院(不包括普通高等学校、高等专科学校和成人高等学校),大多数都是由一些重点中专学校,中等技术学校和企业所办的职工大学合并、升格形成的学院,专门为社会培养高级应用型人才。

2) 手机过度使用

目前,对于手机过度使用概念的界定,学术界尚未达成一致。通过梳理过往文献,当前学术界主要采用以下三个词语对手机使用程度进行描述:过度的(excessive)、问题性的(problematic)、成瘾的(addictive)。因而,手机过度使用又称“手机成瘾”、“手机依赖”、“手机成瘾倾向”及“无手机焦虑症”,本研究使用“手机过度使用”这一术语,即由于反复使用手机游戏、网络、短信、拍照等功能的异乎寻常的行为方式,导致个体痛苦,危害工作、学习等正常生活和心理健康(徐华等,2014)。

▪ 3) 健康人格

不同学者定义健康人格的出发点不同,各具特色,但我们认为对健康人格的定义应结合个体内外发展的特征,使其更加明朗化、具体化。

本研究采用曾天德(2008)对健康人格的定义:健康人格是个体在适应现实环境和发现、展示自我的积极存在这一过程中所形成的和谐、自由、开放、高效的人格模式,它是一种具有和谐的内部心理机制和行为上富有高效能的人格状态或境界。大学生的健康人格包括明理、谦逊、勤勉、宜人、自主、诚笃、团体精神这七个维度构成。

II. 本论

1. 文献综述

1) 手机过度使用

(1) 智能手机使用

截止 2018 年年底,全球智能手机用户估计将达到惊人的 27 亿。这个数字需要特别关注,反映了以智能手机为代表的一个新的创新时代的到来。2007 年美国苹果公司的 iPhone 的推出是人类向数字社会和智能手机时代迈进的一个加速器。一项研究通过直接连续调查和访谈 2400 多名被试的智能手机使用情况,以期获得智能手机对日常生活的影响。结果显示,平均每天使用智能手机的时间约为 2.5-3 小时(换算为每周近两个工作日)(Montag,2016)。越来越多的科学家担心问题智能手机使用对心理健康有不利影响,值得注意的是,智能手机本身并无好或坏之分,但是智能手机的使用过度可能会对人们的心理健康产生消极影响。

毫无疑问,智能手机在许多方面帮助我们解决生活中的问题,例如能够在不熟悉的区域中导航,或者在远离家人的情况下即时通过视频聊天程序与家人交流。智能手机也可以提高我们的生产效率,但智能手机的使用与生产效率之间的关系可能类似于倒 U 函数。但是需要注意的是,这种倒 U 函数会被日常生活中的碎片化的手机使用而被打

破。在这种情况下,智能手机的及时通知声音会不断地打断当前的工作,破坏个人工作中的正常流程(Montag,2016)。

除了这些发现,一些论文还观察到智能手机的使用会影响人际沟通。一项研究发现,在带着孩子参观科学博物馆时,智能手机会吸引家长的注意,从而增加孩子丢失的风险(Hadar,2018)。还有研究发现,使用智能手机可能会降低直接面对面人际互动的乐趣,长时间使用智能手机,会减少对陌生人的微笑。

综上所述,与手机过度使用相关的不良健康和心理健康状况得到了广泛研究,正如最近一篇评论中所报道的那样,许多论文采用基于症状和障碍的方法来检查手机过度使用的心理健康相关性,主要发现与抑郁和焦虑的严重程度相关。然而,几乎没有人研究过不适应的认知和情绪过程机制,这些机制可能解释抑郁和焦虑与手机过度使用之间的联系。

(2) 智能手机过度使用的综述

手机过度使用通常由过度使用智能手机和相关的功能损害来定义,这是一种结构性的定义,类似于对物质使用障碍的定义。例如,手机过度使用的个人在与智能手机分离时可能出现心理退缩症状,渴望越来越频繁地使用智能手机,尽管有不良影响,但仍使用以及难以控制使用。事实上,测量手机过度使用的方法通常是参考物质使用障碍的标准。需要强调的是,对大多数人而言,手机过度使用的评估都是通过自我报告的方法进

行。然而人们发现,使用一些客观的指标来评估对智能手机过度使用可能更为准确,例如,电话使用分钟数、屏幕解锁数等(Dwyer,2018)。

根据这一区别,当智能手机的多个应用程序被过度使用时,人们可能只会提到手机过度使用。对于许多用户来说,情况可能并非如此,因为正如前面提到的,对于许多用户来说,手机过度使用之间存在着严重的重叠,即存在使用社交媒体应用程序的问题。与此相关的是,一些研究人员提出了这样一个问题,即网络通信障碍是否可能是手机过度使用的核心。需要澄清的是,与物质使用障碍相比,手机过度使用目前在精神健康或医学诊断手册中不被视为一种障碍,目前还没有足够的证据证明智能手机使用是一种“成瘾”。尽管如此,手机过度使用的适应性较差,与身体健康问题有关,如肌肉骨骼疼痛、交通和行人事故和精神健康问题(Dwyer,2018)。

同时,关于概念也存在争议,因为研究人员争论人们是否对智能手机本身上瘾,或者更可能对某些应用上瘾。例如,一项关于 WhatsApp 和 Facebook 的研究发现,自我报告的“智能手机成瘾”或手机过度使用与过度使用 WhatsApp(相关系数.70)密切相关,而与过度使用 Facebook(.34)的关系则较小。在这种情况下,广义的手机过度使用能否迁移到特定应用程序也是很重要(Sha,2018)。

大量证据表明手机过度使用与日常生活不良后果之间存在关联,例如导致各种类型的精神病理学疾病,导致分心的驾驶和行人步行,以及肌肉骨骼健康问题,如颈部不适(长时间盯着屏幕看)和手部受伤。此外,手机过度使用还与较差的睡眠质量和身体健康有

关(Xie,2016)。

(3) 手机过度使用与传统精神病理学结构的关系

许多研究探讨了手机过度使用与精神健康问题的关系,特别是抑郁、焦虑、压力和自卑。抑郁和焦虑是与手机过度使用相关的最常见的精神病理学结构。抑郁和手机过度使用的严重程度在所有研究中都显示出中度正相关。此外,焦虑和手机过度使用的严重程度在不同的研究中表现出小到中等的正相关关系。

然而,这种从精神健康症状和障碍角度进行的探讨手机过度使用的研究没有考虑到与精神病理学相关的结构和过程的作用,这些结构和过程不是严格的精神障碍,但事实上在许多精神障碍的临床表现中观察到。这种“转导”结构对于理解精神疾病的病因和维持非常重要。在维持其他问题行为(如物质使用)方面,转导结构作为解释机制得到了支持。这些结构可以作为解释抑郁/焦虑和手机过度使用之间关系的机制(Montag,2018)。

一个重要的理论模型解决了精神病理学和手机过度使用之间的机制问题,该模型提出影响过度使用手机使用的一些维度。第一类是个人相关因素成分,包括遗传、生物学、人格、精神病理学、认知和网络使用动机等因素。第二类是对倾向成分的情感和认知反应,包括风险和弹性变量,如认知和注意偏差、网络使用预期、应对策略、抑制控制和渴望。这些响应变量在模型中被概念化为倾向变量和过度互联网使用之间的调节变量或中介变量。最后,该模型假设响应变量影响使用特定互联网功能或应用程序的

决策,这可能导致自适应使用或有问题的使用。许多研究发现该模型在模拟过度互联网使用时得到了支持(Montag,2018)。

总之,手机过度使用导致的适应不良,主要与精神健康问题、焦虑和抑郁症状有关。虽然大多数以前的研究都采用基于症状和障碍的方法来理解手机过度使用的影响,但转导方法在理解手机过度使用的原因方面也很重要。最近的研究支持这些与手机过度使用相关的转导变量,以及抑郁/焦虑与手机过度使用严重性之间的中介关系。未来的研究应该采用跨诊断的方法来研究与手机过度使用相关的精神病理学。总之,心理学、计算机科学和神经科学方法的结合将最有可能成功地解开手机过度使用的本质。这将清楚地说明认知和情感功能障碍与理解这一新现象具有高度相关性。

2) 健康人格

(1) 健康人格概述

日常生活中,为什么有些人比别人更健康?人格可能是一个重要的影响因素。当一个人处于压力情境时,人格的保护机制发挥了其中心地位。但是关于人格与健康的关系比较复杂,由若干问题制约。世界卫生组织将健康定义为:完全的身体,精神和社会幸福状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。从不同生活背景和文化情境中的积极心理健康角度来看,研究人格与健康的关系、以及人格对心理健康的调节就变得非常重要(WHO,2005)。

自古以来,人格作为健康相关的中介变量受到广泛关注。早在古希腊时代,希波克拉底提出的人格理论,认为人的情绪和行为是由四种体液过量或缺乏引起。后来的研究发现,人格与遗传、社会因素有关,具有愉快、随和的气质,有助于积极的心理健康。一些人格因素,如神经质低下和从属关系高,感知控制感觉积极和乐观。研究结果还表明,那些乐观、外向、避免过度担忧的人往往比那些悲观、内向、容易担心的人更快乐(Philip;Gerald,2009)。

人格是决定人心理各种品质构成的重要因素,每个人都有一种特殊的人格。人们与现实生活情境进行互动和联系的方式决定了他们的人格彼此间的不同(Briley,Tucker-Drob,2014)。那些具有健康的人格的人适应环境的能力更强,他们没有任何自我颓废的感觉,没有内疚、羞耻、焦虑或愤怒的感觉,也没有任何的思想上的僵化和行为上的守旧。一个拥有健康人格的人的自身发展和生活质量会随着时间的推移而不断进步,因为他们始终保持着对生活积极的感情和态度,他们做任何事的效率都高于那些有着不健康人格的人。一个能够做到人格调整良好的人也有一个特殊的特征,他能积极的适应他所处的环境,能客观了解自己的实力和弱点,他对周围的环境和人都很灵活,懂得在不适或在不足的情况下正确对待自己的生活,从而达到他们自身的生活与周围社会的和谐统一(Philip;Gerald,2009)。所有这些品质都要归功于这样一个事实:健康的人格是一种具有积极态度和现实生活方式的人格。拥有健康人格的人无论是在精神上还是在生活中有着更为健康的行为方式。例如,健康人格的人具有情绪稳定性,而具有失调人格的人更

容易出现情绪化、焦虑、压力和消极思维,这些负面因素将使人变得神经质,而神经质则影响人的长寿和幸福。因此,足以说明具有健康人格的人的寿命和生活质量远远高于那些有着不健康人格的人。健康人格的形成具有如此多样化和复杂性,需要我们去研究它的各种特征从而进一步深入理解。

目前,健康人格不仅是临床心理学的研究内容之一,而且也成为健康心理学的重要组成部分。国内外许多学者都提出了对健康人格的不同理解。如奥尔波特认为,健康人格就是指“健康成熟的人”;罗杰斯认为,健康人格就是指一个人是“功能完善的人”;马斯洛认为健康人格是“自我实现的人”等(Philip;Gerald,2009)。我国著名学者认为,如果一个人的人格健康,那么他就乐于工作,乐于与他人交往,对自己有良好的认同感,能很好地适应环境(曾天德,2008)。

根据已有研究的不同学者定义健康人格的出发点不同,各具特色,但我们认为对健康人格的定义应结合个体内外发展的特征,使其更加明朗化、具体化。我们引用的是曾天德对健康人格的定义:健康人格是个体在适应现实环境和发现、展示自我的积极存在这一过程中所形成的和谐、自由、开放、高效的人格模式,它是一种具有和谐的内部心理机制和行为上富有高效能的人格状态或境界(曾天德,2008)。

从中西方人格理论家们对健康人格的描述中可以看出,健康人格有一个非常鲜明的特点,这就是在个体人格内部能形成有效的平衡调节机制。我们认为,具有健康人格的人应该是静态与动态相结合的“和谐发展者”。处于静态时,思想、情感、行为处于协调

平衡的状态,充分认识自己,积极地面对环境和生活,而人又是在不断发展的,因此我们也要用发展的眼光来看待健康人格,不断地完善自我,更灵活地应对变化。因此,人要在追求稳定和谐的状态下力求发展。

(2) 健康人格的特点

具有健康人格的人有能力适应他或她的社交环境。

健康人格使人成为一个好的倾听者和一个更好的顾问,它还使人们能够轻松地理解他人。

具有健康人格的人具有很多常识,并且在解决问题时会表现出同理心。一个具有健康人格的人不会在没有正当理由的情况下遵守惯例。健康人格让人们能够熟悉自己的身份和外表。健康人格可以确保一个人非常注重自己的外表,并始终保持尊严。健康人格是有吸引力的,并吸引其他人。一个具有健康人格的人总会表现出积极的态度并且开朗。当面对个人悲剧时,健康人格可以让人克服悲剧而不会成为抑郁和蔑视的牺牲品。健康人格也表明情绪稳定,它还允许人们能够毫不犹豫主动表达自己。健康人格能使人具有高度独立性,同时能很好融入团队。健康人格使人能够看到他人能够相应地处理他们。有健康人格的人并不觉得有必要让每个人都遵守他们的观点。健康人格也体现在一个人保持健康(身体)的愿望中。

健康人格的特征具体体现在以下几个方面:

理性的自我评价: 一个具有健康人格的人能够用客观的眼光看待自己,认识自己,

而不是主观的去想当然。在他的脑海中,真实与理想之间存在相当大的差距。一个具有健康人格的人没有提防他人的戒心,因为他会以自己真实的一面来面对他人,坦诚相待,没有任何私心和杂念。一个具有健康人格的人能够虚心听取别人的批评和意见,因为他知道虚心使人进步。

理性的奖励评估: 一个具有健康人格的人会理性地评价他自己的成就。他会十分客观的对待成功失败。如果一件事他取得了成功,他就会默默的总结经验,为下一次做得更好打好基础;如果他失败了,那么他会分析原因吸取教训,比照别人的可取之处,改正自己的不足,为下一次的尝试做好准备。而一个具有不健康人格的人,他会过于主动的去追求名利上的成功,不断强迫自己超越他人。这种失调性格的人往往会迷失自我,一旦获得成果就会到处炫耀、标榜,引起别人的反感。

认同现实: 一个具有健康人格的人会认识到自己的缺点和不足。他会不断完善自我,吸取别人身上的优点,听取别人给他的建议和意见,从而提高自己的素质,完善自己的人格,使自己越来越优秀。而一个具有不健康人格的人往往有着自卑的性格,一旦一件事不顺利就会感到沮丧,不从自身找原因,而是怨天尤人、自暴自弃,这样他永远都不知道自己的缺点在哪里,永远得不到提高。

责任感强: 一个具有健康人格的人能够认识到自己的责任,能够担当自己的责任,。他能意识到,一个对社会不负责任的人就是一个对自己不负责任的人,这将不可避免地影响他的信誉和别人对他的看法。一个具有健康人格的人是一个有责任心的人,这

样的人总会主动承担自己的错误,如果这是他的错,那么他会坦然接受,主动揽责,而不是逃避推脱,把错误都推卸到别人的身上。

情绪稳定性: 一个具有健康人格的人时刻会检查自己的情绪,确保他们不会失去控制从而伤害任何人或他自己。这种人对自己的情绪非常在意,谨小慎微,以科学的方式管理自己的情绪。在他的生活和工作中,他能够将压力、抑郁、焦虑等这些负面情绪对自己的影响降低到最低程度。

聚焦: 具有健康人格的人将始终保持现实和务实的目标,知道他能做什么或不能做到什么。而具有不健康人格的人总是无法为自己保持现实和务实的目标,所以他会不断低估或高估自己。具有健康人格的人通常能够按照自己的目标不断奋进,而具有不健康人格的人则无法保持专注,所有的注意力都会分散,因为他不知道如何实现他那不切实际的目标。

接纳: 具有健康人格的人总是相信他能够应付社会需求和挑战,并且他将努力实现这一目标。他不会为了社会接受自己而改变自己的生活,他完全相信自己的能力水平,所以他反而会被人们接受和认可。而具有不健康人格的人要么会迫切的不断的改变自己试图获得社会认可,要么会直言不讳反感社会。

(3) 健康人格的测量研究

目前,国内外测量人格的工具很多,比如 MMPI、EPQ 等,但是这些人格测量工具都只是对一般性普遍人格的测量,且多数问卷是用来筛查人格是正常群体还是异常群体,

只有少部分的问卷是用来测量健康人格。目前国内用来测量健康人格的问卷主要有：

(a)中国大学生人格量表

该量表由王登峰(2005)等人编制,其理论基础是中国人的人格大七结构模型。该量表共有 68 个项目,分为 7 个维度,这七个维度分别是:活跃、爽直、坚韧、严谨、利他、重情和随和。

(b)大学生健康人格问卷

该问卷由郑雪(2007)等编制。该问卷从自我和谐、社会和谐和实践活动能力三方面来测量大学生的健康人格。

(c)健康人格问卷

该量表由曾天德(2008)等人编制,问卷分为五个维度,分别为:正确的自我意识、良好的社会适应、富有创新和开拓精神、和谐的人际关系以及乐观向上的生活态度。

(d)大学生健康人格量表

该量表由王洋(2009)编制,共 64 道题,分为灵活性、善解人意、积极外向、主动性、情绪的掌控、乐观性、稳定性、他人接纳和自我接纳九个维度各分量表的 Cronbach's Alpha 系数在.63-.89 之间,量表的信度较好。此外,采用各种方法对量表的效度进行检验,量表的效度也较好。该量表可以用于初步测试大学生健康人格方面的素质。

(e)大学生健康人格问卷。

由潘小焮等人在 2010 年编制,维度分为:明理、谦逊、勤勉、宜人、自主、诚笃、团体精神这七个维度。问卷具有良好的信度、效度。

3) 问题的提出

综上所述,随着当前高职学生的心理状况的研究逐步收到重视,对于大学生健康人格的研究也越来越得到研究者的重视,研究者从大学生健康人格的概念、调查工具、现状以及培育途径等方面进行了分析。从查阅的文献来看,当前对于大学生健康人格的研究较少,对于高职学生健康人格的研究则更少。近年来较有代表性的研究如下。

潘小焮(2010)研究发现大学生的健康人格总体上在性别、是否独生子女、学历、专业、学科、年级变量上有显著差异。不同健康人格水平的大学生在心理症状和自我和谐上有显著差异,仅与自我的刻板性无显著差异。侯瑞贤(2011)研究发现健康人格的聪慧性和独立性维度上呈现显著专业差异;在聪慧性、独立性以及健康人格总分上呈现显著的性别差异;在聪慧性分维度上呈现显著的独生与非独生的差异;在独立性分维度上呈现年级差异,一年级大学生的独立性显著低于四年级的大学生。

基于此,本研究对高职院校学生的手机过度使用和健康人格状况进行研究,分析高职学生健康人格状况点和手机过度使用的情况,提出促进高职学生心理健康的建议。

2. 研究假设

- 1) 高职生的手机过度使用存在性别、年级、生源地、技能水平的差异;
- 2) 高职生的健康人格存在性别、年级、生源地、技能水平的差异;
- 3) 高职生的手机过度使用与健康人格存在显著负相关。

3. 研究方法

1) 研究对象

调查对象为天津市海河教育园区 4 所高职院校的学生,共发放问卷 600 份,回收有效问卷 573 份,有效回收率为 95.5%。调查对象的基本情况见〈表 1〉。

〈表 1〉 参与调查学生的人口统计学信息

	类别	人数(N)	百分比(%)
性别	男	316	55.1
	女	257	44.9
生源地	城市	213	37.2
	乡村	360	62.8
年级	低年级	302	52.7
	高年级	271	47.3
技能水平	低水平	353	61.6
	高水平	220	38.4
总计		573	100

其中包括男生 198 名,女生 202 名;大一学生 137 名,大二学生 142 名,大三学生 121 名;独生子女 118 名,非独生子女 282 名;班干部 97 名,非班干部 303 名作为调查研究对象。考察三个变量之间的现状、特征以及相互关系。

2) 研究工具

(1) 智能手机成瘾量表

使用《智能手机成瘾量表》(苏双,潘婷婷,刘勤学,陈潇雯,王宇静,& 李明月,2014)来测量学生的智能手机过度使用,该量表共有 22 个项目,包含 6 个维度,分别是戒断行为、突显行为、社交安抚、消极影响、App 使用、App 更新,量表采用里克特五级量表计分,得分越高表明具有越高水平的手机过度使用。在正式调查之前,对本研究进行了预前测,随机选取了某校 50 位学生,发放 50 份调查问卷,用以分析问卷的信度。经分析发现,量表有良好的结构效度,总量表的 α 系数为.88,6 个维度的 α 系数为.44~.85;总量表的重测信度为.93,6 个维度的重测信度为.72~.82。证明这个问卷是有效的,并且将此次调查结果与指导教师进行了讨论分析,教授认为本问卷可用于后续调查研究。

(2) 大学生健康人格调查问卷

采用的由潘小焮(2010)编制,包括明理、谦逊、勤勉、宜人、自主、诚笃、团体精神七个维度构成,包括 55 个题项。问卷采用里克特五级量表计分,得分越高具有越高水平的健康人格。明理主要是指能够做到尊重别人,可以值得别人信任,具有讲理、自立、有品德、有荣誉感、品行良好等良好的品格。谦逊是指具有端正的行为,能够做到

实事求是,能接受别人的忠告且能够自谦。勤勉是指能够勤恳的对待及处理事情。宜人指能够与他人很好的相处。自主主要是指具有独立自主的意识及相关能力。诚笃是指能够做到诚信待人。团体精神是指具有在团体中与人合作的精神。

在正式调查之前,对本研究进行了预前测,随机选取了某校 50 位学生,发放 50 份调查问卷,用以分析问卷的信度。经分析发现,问卷的信度采用内部一致性信度,总问卷的 α 系数为.83,问卷各个维度的 α 系数介于.78-.92 之间,符合测量学的要求,表明所编制的测量问卷有很好的内部一致性。问卷的结构效度采用各分量表之间的相关分析来验证,相关系数在.43-.66 之间,经验证各分量表都具有显著性相关,由此说明问卷具有很好的结构效度。证明这个问卷是有效的,并且将此次的调查结果与指导教授进行了讨论分析,教授认为本问卷可用于后续的调查研究。

〈表 2〉 大学生健康人格调查问卷 Cronbach α 系数表

维度	题数	α 系数
明理	15	.922
谦逊	10	.863
勤勉	8	.880
宜人	7	.847
自主	6	.784
诚笃	5	.789
团体精神	4	.821

3) 数据处理

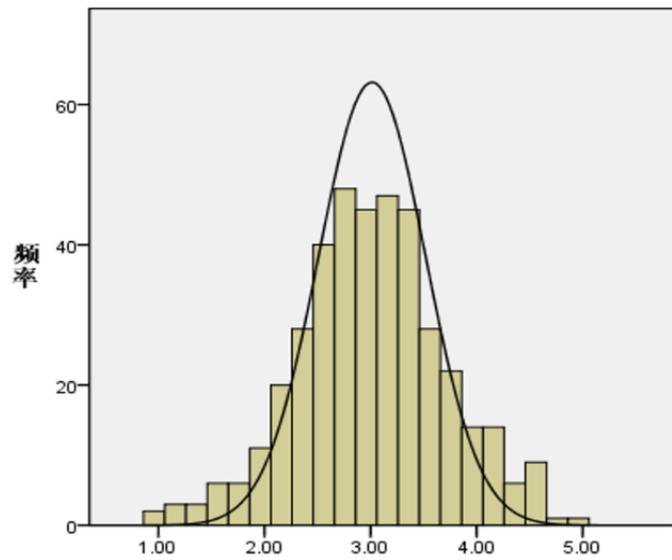
本研究的数据统计采用的是 SPSS19.0 统计软件。对高职学生健康人格的总体状况进行描述统计,对高职学生的健康人格在性别、生源地、年级、学技能水平等变量上的差异主要进行 t 检验。

4. 研究结果与分析

1) 高职学生手机过度使用的总体分析

为探究现如今高职学生手机过度使用的发展现状以及各维度上的得分情况,本研究进行了描述统计分析,计算出了平均分、标准差,绘制了高职学生手机过度使用总分分布直方图,具体结果见 [图 1]。

[图 1] 高职学生手机过度使用总分分布直方图



通过问卷总分分布直方[图 1]能够更加直观和简洁看出,青少年手机过度使用的总体的发展状况较平稳,极端值较少。另外,将高职学生的得分与中值 3 进行差异检验,结果见〈表 3〉。

〈表 3〉高职学生手机过度使用量表各维度的得分

维度	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
戒断行为	3.41	.86	2.231*
突显行为	2.99	.94	-.457
社交安抚	2.91	.92	-.783
消极影响	2.92	.99	-.736
App 使用	2.85	.91	-1.126
App 更新	2.78	.93	-1.213
问卷总分	2.98	.92	-.275

* $p < .05$

经计算,本研究的项目中数值 3,由数据得知,各维度及问卷总分上的平均分都在 3 左右。只有戒断行为维度的值高于中值,其余维度均低于中值。说明高职学生手机过度使用的发展现状处于中等水平。在手机过度使用的六个维度上,App 更新和 App 使用的分值较低,戒断行为的得分最高。进一步分析发现,在戒断行为维度上,高职学生的值显著高于平均值, $t=2.231, p < .05$ 。

2) 高职学生手机过度使用的人口统计学差异

(1) 高职学生手机过度使用的性别差异

经过 t 检验发现,男生和女生在社交安抚维度上存在显著差异, $t=-2.39, p < .05$,男生

在社交安抚维度上的分数显著低于女生,表明女生更多地对智能手机的社交功能产生了依赖。

〈表 4〉不同性别高职学生在手机过度使用的差异

维度	男生		女生		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.42	.78	3.41	.85	.07
突显行为	2.98	.84	3.02	.84	.44
社交安抚	2.66	.82	2.95	.83	-2.39*
消极影响	2.92	.81	2.93	.87	.07
App.使用	2.89	.82	2.81	.81	.88
App.更新	2.91	.82	2.94	.83	.41
问卷总分	3.02	.74	2.97	.72	.61

* $p < .05$

(2) 高职学生手机过度使用在的生源地差异

不同生源地高职学生在手机过度使用上的差异见下表。

〈表 5〉不同生源地高职学生在手机过度使用上的差异

维度	城市		农村		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.43	.98	3.41	.96	.024
突显行为	3.12	.84	2.96	.92	2.783*
社交安抚	2.96	.82	2.95	.93	.011
消极影响	2.92	.91	2.93	.96	.463
App 使用	2.89	.92	2.91	.91	.985
App 更新	2.91	.87	2.92	.93	.021
问卷总分	2.99	.81	2.96	.62	.872

* $p < .05$

经过 t 检验发现,不同生源地高职学生在突显行为维度上存在显著差异, $t = -2.783$, $p < .05$,来自城市的高职生的突显行为的分数显著高于来自农村的高职生,表明来自城市的高职生有更多突显行为。

(3) 高职学生手机过度使用在的年级差异

〈表 6〉不同年级高职学生在手机过度使用上的差异

维度	低年级		高年级		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.41	.97	3.42	.96	.028
突显行为	2.96	.96	2.99	.93	-.078
社交安抚	2.95	.91	2.91	.94	.612
消极影响	2.91	.95	2.93	.95	-.208
App 使用	2.86	.88	2.83	.94	.604
App 更新	2.86	1.01	2.93	.99	-1.016
问卷总分	2.97	.89	2.99	.96	-.215

经过 *t* 检验发现,不同年级高职学生在手机过度使用的各个维度无显著差异。

(4) 高职学生手机过度使用在技能水平上的差异

经过 *t* 检验发现,不同技能水平高职学生在戒断行为维度上存在显著差异, $t=3.021$, $p<.05$,低技能水平高职生的戒断行为分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的戒断行为。

不同技能水平高职学生在突显行为维度上存在显著差异, $t=2.078$, $p<.05$,低技能水平高职生的突显行为分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的突显行为。

不同技能水平高职学生在消极影响维度上存在显著差异, $t=2.209$, $p<.05$,低技能水平高职生的消极影响分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的消极影响。

〈表 7〉 不同技能水平高职学生在手机过度使用上的差异

维度	低技能水平		高技能水平		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.51	.91	3.28	.93	3.021*
突显行为	3.02	.98	2.91	.95	2.078*
社交安抚	2.97	.97	2.96	.92	.063
消极影响	3.06	.95	2.91	.96	2.209*
App 使用	2.84	.92	2.85	.95	-.014
App 更新	2.87	.98	2.86	.94	.016
问卷总分	3.05	.95	2.96	.94	-1.215

* $p<.05$

3) 高职学生健康人格的总体分析

对高职院校学生健康人格的总体情况进行了分析,并运用单样本 t 检验的方法对各维度的平均数与中值 3 进行了差异性检验。

〈表 8〉 高职院校学生健康人格的比较分析

维度	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	3.43	.54	4.268**
谦逊	3.39	.55	3.112**
勤勉	3.12	.62	.545
宜人	3.13	.62	.502
自主	3.09	.64	.353
诚笃	3.16	.57	.658
团队精神	3.34	.63	2.674*
总健康人格	3.23	.52	1.012

* $p < .05$ ** $p < .01$

根据〈表 8〉可知,学生健康人格各个维度的平均数都在 3 以上,总健康人格的平均数为 3.23,可见总体上高职学生的健康人格状况处于中等偏上的水平。各个维度的平均数由高到低依次为明理、谦逊、团队精神、诚笃、宜人、勤勉、自主。

将高职学生在健康人格上的结果与中值 3 进行 *t* 检验,高职学生的得分在明理维度上与中值存在显著差异, $t=4.268$, $p < .01$,高职学生的得分显著高于中值,说明高职学生在明理方面高于平均水平; 在谦逊维度上与中值存在显著差异, $t=3.112$, $p < .01$,高职学生的得分显著高于中值,说明高职学生在谦逊方面高于平均水平; 在团队精神维度上与中值存在显著差异, $t=2.674$, $p < .05$,高职学生的得分显著高于中值,说明高职学生在团队精神方面高于平均水平。

4) 高职学生健康人格的人口统计学差异

(1) 不同性别高职学生的健康人格的差异分析

对于高职学生而言,男生和女生可能因为对待健康人格的态度存在差异,因此会导致在健康人格上的差异,具体分析情况见〈表 9〉。

不同性别高职学生在宜人维度上存在显著差异, $t=-2.323, <.05$,进一步对比分析发现,男高职学生在宜人维度上的成绩显著低于女高职学生。说明女高职学生比男高职学生在宜人性方面更好。

不同性别高职学生在团队精神维度上存在显著差异, $t=2.619, p<.05$,进一步对比分析发现,男高职学生在团队精神维度上的成绩显著高于女高职学生。说明男高职学生更关注团队精神,更注重团队的合作。

〈表 9〉 不同性别高职学生健康人格的差异

维度	性别	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	男	3.29	.51	-.917
	女	3.33	.37	
谦逊	男	3.30	.51	.353
	女	3.28	.51	
勤勉	男	3.17	.53	1.505
	女	3.07	.51	
宜人	男	3.13	.73	-2.323*
	女	3.39	.51	
自主	男	3.13	.55	1.250
	女	3.05	.52	
诚笃	男	3.30	.58	-1.530
	女	3.50	.35	
团体精神	男	3.47	.78	2.619*
	女	3.10	.37	
总健康人格	男	3.15	.50	-1.125
	女	3.21	.35	

* $p < .05$

(2) 不同生源地学生的健康人格的差异分析

对于高职学生而言,城市学生和农村学生的成长环境上存在差异,尤其是对于农村

学生而言,受教育资源及条件的限制,其上大学的机会更是通过积极努力的学习才获得,因此对于学习,这种生活环境以及经历的差异可能对其各方面的态度造成一定的影响。在健康人格上可能存在差异。具体分析情况见〈表 10〉。

不同生源地的高职学生在谦逊维度上存在显著差异, $t=-2.716$, $p<.05$,进一步对比分析发现,城市来源的高职学生在谦逊维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生由于在早期生活环境与城市存在差异,因此导致他们在谦逊维度上存在一定的差异。

〈表 10〉 不同生源地高职学生的健康人格的差异

维度	生源地	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	城市	3.36	.44	1.448
	农村	3.27	.41	
谦逊	城市	3.12	.48	-2.716*
	农村	3.48	.40	
勤勉	城市	3.04	.63	-2.638*
	农村	3.39	.49	
宜人	城市	3.24	.64	.860
	农村	3.19	.47	
自主	城市	3.00	.67	-2.279*
	农村	3.34	.47	
诚笃	城市	3.34	.49	-.346
	农村	3.37	.43	
团体精神	城市	3.28	.62	1.207
	农村	3.19	.63	
总健康人格	城市	3.21	.53	1.037
	农村	3.15	.39	

* $p < .05$

不同生源地的高职学生在勤勉维度上存在显著差异, $t = -2.638$, $p < .05$, 进一步对比分析发现, 城市来源的高职学生在勤勉维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于, 农村学生由于家庭需要较多的劳动, 从小养成勤奋的习惯, 因此相对比较勤

勉。

不同生源地的高职学生在自主维度上存在显著差异, $t=-2.279$, $p<.05$,进一步对比分析发现,城市来源的高职学生在自主性维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生从小自主参加一些活动,逐渐形成了自主的人格模式。

(3) 不同年级高职学生的健康人格的差异分析

不同年级学生由于进校时间不同,学习阶段的经历不同,这种学校生活时间的长短可能对其健康人格有一定的关系,因此本研究对不同年级学生健康人格上的差异进行了分析。结果见〈表 11〉。

〈表 11〉 不同年级高职学生健康人格的差异

维度	年级	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	低年级		3.30	.53	-2.379*
	高年级		3.68	.53	
谦逊	低年级		3.26	.56	-1.571
	高年级		3.37	.53	
勤勉	低年级		3.49	.62	2.610*
	高年级		3.09	.63	
宜人	低年级		3.22	.59	-.259
	高年级		3.23	.70	
自主	低年级		3.03	.62	-3.083**
	高年级		3.57	.65	
诚笃	低年级		3.36	.57	.009
	高年级		3.36	.58	
团体精神	低年级		3.26	.59	.812
	高年级		3.20	.73	
总健康人格	低年级		3.17	.52	-.903
	高年级		3.23	.55	

* $p < .05$ ** $p < .01$

根据〈表 11〉可知,不同年级高职学生在明理维度上存在显著差异, $t = -2.379$, $p < .05$, 进一步对比分析发现,低年级学生在明理维度上的成绩显著低于高年级学生,说明经过学校学习,高年级学生相对于低年级学生更为明理。

不同年级高职学生在勤勉维度上存在显著差异, $t=2.610$, $p<.05$,进一步对比分析发现,低年级学生在勤勉维度上的成绩显著高于高年级学生,说明在学习方面,低年级学生的学习勤勉程度显著好于高年级学生,低年级学生比高年学生更为勤奋、刻苦。

不同年级高职学生在自主维度上存在显著差异, $t=-3.803$, $p<.01$,进一步对比分析发现,低年级学生在自主维度上的成绩显著低于高年级学生,说明在自主性方面,低年级学生显著差于高年级学生,低年级学生还需要更多的要求和引导。

(4)不同技能水平高职学生健康人格的差异分析

技能水平代表了学生在技能掌握水平,技能水平低,说明学生在技能训练方面的成绩差,也许与其健康人格有关。

不同技能水平的高职学生在自主维度上存在差异, $t=2.399$, $p<.05$,具体表现为技能水平高的学生的自主维度得分显著高于技能水平低的学生,说明自主性与个体技能训练存在密切关系。自主性水平高,主动参与训练的次数或精力投入、时间投入就高,技能水平就会高;反之,自主性水平低,主动参与训练的次数或精力投入、时间投入就少,从而导致技能水平就会低一些。在其他的维度上,不同技能水平的高职学生之间没有显著差异,说明健康人格的其他维度对高职学生技能训练的关系相对较弱一些。

〈表 12〉不同技能水平高职学生健康人格的差异

维度	技能水平	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	高		3.31	.23	-.121
	低		3.45	.22	
谦逊	高		3.28	.22	-.231
	低		3.30	.21	
勤勉	高		3.10	.23	-.837
	低		3.17	.12	
宜人	高		3.23	.24	.103
	低		3.18	.23	
自主	高		3.63	.19	2.399*
	低		3.02	.16	
诚笃	高		3.38	.22	1.319
	低		3.31	.12	
团体精神	高		3.21	.17	.877
	低		3.18	.22	
总健康人格	高		3.17	.18	-.022
	低		3.18	.21	

* $p < .05$

5) 高职学生手机过度使用与健康人格的相关

对高职学生的手机过度使用和健康人格的各个维度得分进行相关分析,结果见〈表 13〉。

〈表 13〉 高职学生手机过度使用与健康人格的相关

	明理	谦逊	勤勉	宜人	自主	诚笃	团体精神	总分
戒断行为	.318*	.137	.349*	.298*	.397*	-.158	-.192	.298*
突显行为	-.256*	-.304*	-.209	-.336*	-.225*	-.232	-.336*	-.325*
社交安抚	-.230	-.233*	-.286	-.321*	-.242	-.342	-.318	-.335*
消极影响	-.249*	-.301	-.453*	-.257	-.372*	-.128	-.256	-.351*
App 使用	-.110	-.191	-.062	-.121	-.217	-.123	-.198	-.127
App 更新	-.008	.170	.035	-.116	-.134	.058	-.136	-.105
问卷总分	-.167	-.116*	-.133	-.312*	-.353*	-.237*	-.235*	-.346**

* $p < .05$

从〈表 13〉可以看出,高职学生的健康人格量表总分与手机过度使用量表总分的相关为-.346,表明对于高职学生而言,手机过度使用得分越高,其健康人格得分就越低,也就是说,高职学生的手机过度使用程度越高,其健康人格水平越低。进一步的各个维度相关分析结果表明,手机过度使用的戒断行为维度分数与健康人格的明理维度、勤勉维度、宜人维度、自主维度和健康人格问卷总分存在显著的正相关,说明个体对手机过度使用的戒断行为与个体的明理、勤勉、宜人和自主等人格品质有关;手机过度使用的突显行为与明理维度、谦逊、宜人、自主、团队精神维度和总分存在显著的负相关,说明个体的突显行为与健康人格的明理、谦逊、宜人、自主、团队精神存在显著关系;

社会安抚与谦逊维度和宜人维度存在显著负相关,说明手机过度使用的社会安抚与个人的健康人格的谦逊和宜人存在较大的关系;手机过度使用的消极影响与明理维度、勤勉维度和自主存在显著负相关,说明手机过度使用产生的消极影响与个人的明理、勤勉和自主性的品质存在关系。

III. 结论

1. 讨论

本研究采用《手机过度使用量表》和《健康人格调查量表》探讨了高职学生手机过度使用的基本情况和健康人格的基本情况,并从性别、年级、生源地、专业技能水平等方面进行了对比分析,最后还对高职学生的手机过度使用和健康人格的总分及各个维度的得分进行相关分析,以探讨二者的关系。

总体上看,高职学生健康人格状况处于中等偏上的水平,各个维度的平均数由高到低依次为明理、谦逊、团队精神、诚笃、宜人、勤勉、自主。高职学生在明理方面、谦逊方面、团队精神方面均高于平均水平。

从性别差异角度看,男生和女生在健康人格的宜人维度、团队精神维度上存在显著差异,这种差异可能是由于男生和女生的差异可能因为对待健康人格的态度存在差异,男高职学生在宜人维度上的成绩显著低于女高职学生,说明女高职学生比男高职学生在宜人性方面更好,男高职学生在团队精神维度上的成绩显著高于女高职学生。说明男高职学生更关注团队精神,更注重团队的合作。

从生源地角度看,由于城市学生和农村学生的成长环境上存在差异,尤其是对于农村学生而言,受教育资源及条件的限制,其上大学的机会更是通过积极努力的学习才获得,因此对于学习,这种生活环境以及经历的差异可能对其各方面的态度造成一定的影

响,在健康人格上可能存在差异。城市来源的高职学生在谦逊维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生由于在早期生活环境与城市存在差异,因此导致他们在谦逊维度上存在一定的差异。城市来源的高职学生在勤勉维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生由于家庭需要较多的劳动,从小养成勤奋的习惯,因此相对比较勤勉。城市来源的高职学生在自主性维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生从小自主参加一些活动,逐渐形成了自主的人格模式。

不同年级学生由于进校时间不同,学习阶段的经历不同,这种学校生活时间的长短可能对其健康人格有一定的关系,结果发现,低年级学生在明理维度上的成绩显著低于高年级学生,说明经过学校学习,高年级学生相对于低年级学生更为明理。低年级学生在勤勉维度上的成绩显著高于高年级学生,说明在学习方面,低年级学生的学习勤勉程度显著好于高年级学生,低年级学生比高年学生更为勤奋、更为刻苦。低年级学生在自主维度上的成绩显著低于高年级学生,说明在自主性方面,低年级学生显著差于高年级学生,低年级学生还需要更多的要求和引导。

技能水平代表了学生在技能掌握水平,技能水平低,说明学生在技能训练方面的成绩差,也许与其健康人格有关。技能水平高的学生的自主维度得分显著高于技能水平低的学生,说明自主性与个体技能训练存在密切关系。自主性水平高,主动参与训练的次数或精力投入、时间投入就高,技能水平就会高;反之,自主性水平低,主动参与训练的

次数或精力投入、时间投入就少,从而导致技能水平就会低一些。在其他的维度上,不同技能水平的高职学生之间没有显著差异,说明健康人格的其他维度对高职学生技能训练的关系相对较弱一些。

青少年手机过度使用的总体的发展状况较平稳,极端值较少,说明高职学生手机过度使用的发展现状处于中等水平。进一步的性别差异分析表明,男生在社交安抚维度上的分数显著低于女生,表明女生更多地对智能手机的社交功能产生了依赖。生源地差异分析表明,来自城市的高职生的突显行为的分数显著高于来自农村的高职生,表明来自城市的高职生有更多的突显行为。技能水平的差异分析表明,低技能水平高职生的戒断行为分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的戒断行为。低技能水平高职生的突显行为分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的突显行为。低技能水平高职生的消极影响分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的消极影响。

对于高职学生的手机过度使用与健康人格量表的相关分析表明,手机过度使用得分越高,其健康人格得分就越低,也就是说,高职学生的手机过度使用程度越高,其健康人格水平越低。进一步的各个维度相关分析结果表明,个体对手机过度使用的戒断行为与个体的明理、勤勉、宜人和自主等人格品质有关;个体的突显行为与健康人格的明理、谦逊、宜人、自主、团队精神存在显著关系;说明手机过度使用的社会安抚与个人的健康人格的谦逊和宜人存在较大的关系;手机过度使用产生的消极影响与个人的明

理、勤勉和自主性的品质存在关系。

2. 结论

- 1) 高职生的手机过度使用存在性别差异、学生生源地差异、技能水平的差异；
- 2) 高职生的健康人格存在性别、年级、生源地、技能水平的差异；
- 3) 高职生的手机过度使用与健康人格存在显著负相关,即手机过度使用得分越高,其健康人格得分就越低。

3. 教育建议

一些研究表明,长时间使用智能手机,除了浪费时间之外,还有造成不同程度的心理问题。一些研究显示,过度使用社交媒体可能对个体的心理健康不利,一项研究发现,使用社交网络可能会让人情绪更消极。为了降低手机过度使用对个体的影响,一些机构开始开发新工具来帮助用户遏制他们的手机上瘾。降低智能手机对学生的危害,并不只是简单地要求他们不要玩手机、不要玩游戏,不要沉溺于社交网络,而是需要系统的规划。基于本研究结果,结合已有相关研究,对于高职生的手机使用提出以下建议:

- 1) 按计划控制手机检查的频率。让自己脱离智能手机的基本步骤就是设置警报。在没有外来电话和信息的条件下,控制使用手机的频率,逐渐调整。先从每间隔 15 分钟开始,然后每隔半小时,每 45 分钟或每小时。当设置的提示音响起时,花 1-2 分钟时间浏

览所有手机推送的内容,然后重置计时器。

2) 关闭尽可能多的推送通知。学生在上课或进行技能训练的过程中,经常会被一些无用的通知打断思路,根据统计,90%的手机推送都是无用信息。因此,关闭推送有助于降低对手机的关注度和使用时间。当然,不是所有推送够关闭,对于个人而言,可以留一些对自己重要的推送,比如电子邮件、信息、社交聊天应用、日历和日程等,有助于工作和生活的正常进行。

3) 从主屏幕上删除一些容易分心的应用程序。已有研究发现,不少人在使用手机过程中,都是从当前主要的应用程序上不由自主转移到一些容易分心的应用程序上,这是一种无意识的行为,很少受意识控制。因此,避免的方法就是减少视野中的分心程序,从而减少手机使用时间。但是,如果增加一些对自己有用的程序,比如阅读或学习新语言的应用程序,将有助于个体的学习和提升。

4) 不要因此而失眠。如果一个人发现自己在手机上玩耍,无论是视频游戏,微信还是短信,都会因为上瘾而失去宝贵的睡眠。当个体停止注入能量以满足自己的基本需求并将时间和精力投入到手机中时,那么手机就决定着个体的健康和幸福。如果学生处于这种状态,那么建议睡觉前一小时关掉手机或远离手机,确保有一个良好的睡眠。

参考文献

- 中国互联网络信息中心(2019). 中国互联网络发展状况统计报告(第 43 次).
- 曹美兰 (2018). 地方院校大学生手机成瘾与学习倦怠的关系, 中国健康心理学杂志, 26(6): 953-956.
- 陈国和 (2003). 当代大学生人格缺陷及其成因分析. 宁波大学学报(教育科学版), 25(3): 69-71.
- 陈忠英 (2015). 不同运动项群的共同作用对大学生健康人格的培养研究[J]. 渤海大学学报(哲学社会科学版), (3): 117-120.
- 段晓莉 (2014). 当代大学生健康人格塑造的途径探析[J]. 河北青年管理干部学院学报, 26(6): 28-30.
- 侯瑞贤 (2011). 大学生健康人格量表的修订[D]. 河北师范大学硕士学位论文.
- 潘小焮 (2010). 大学生健康人格与心理健康、自我和谐的关系研究. 漳州师范学院硕士学位论文.
- 潘小焮 (2012). 大学生健康人格与心理健康、自我和谐的关系. 漳州师范学院学报(自然科学版), 76(2), 127-132.
- 彭晓峰 (2011). 民办高校大学生健康人格培养问题研究[D]. 河北大学硕士学位论文.
- 苏双, 潘婷婷, 刘勤学, 陈潇雯, 王宇静, & 李明月 (2014). 大学生智能手机成瘾量表

- 的初步编制. 中国心理卫生杂志, 28(05), 392-397.
- 徐华, 吴玄娜, 兰彦婷, 陈英和. (2008). 大学生手机依赖量表的编制, 中国临床心理学杂志, 16(1), 26-27.
- 汪时冲, 张鸽. (2018). 大学生手机日常使用情况调查与分析——以某市属高校为例. 教育现代化, 53, 89-92.
- 王登峰 (2005). 中国大学生人格量表的编制[J]. 心理与行为研究, 3(2): 88-94.
- 王洋 (2009). 大学生健康人格量表的初步编制[D]. 石家庄: 河北师范大学硕士学位论文.
- 杨俊丽 (2013). 浅论新时期大学生健康人格的培养[J]. 思想理论教育导刊, (9), 136-138.
- 臧慧, 潘小炎, 李秋华, 滕红艳, 姚海燕. (2018). 南宁市某高校大学生手机成瘾影响因素分析. 中国继续医学教育, 33, 67-69.
- 曾天德 (2008). 大学生健康人格塑造导论. 中国社会科学出版社.
- 曾天德, 陈莉. (2008). 大学生健康人格结构量表编制. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 53(6), 101-104.
- 张阳 (2011). 当代大学生健康人格塑造研究. 贵州财经学院硕士学位论文.
- 郑雪 (2007). 健康与人格. 广州: 暨南大学出版社, 61-65.
- 周兰 (2015). 关于贫困大学生健康人格塑造探讨. 时代农机, 42(7), 117-118.
- Briley, D. A., Tucker-Drob, E. M. (2014). "Genetic and environmental continuity in

- personality development: A meta-analysis". *Psychological Bulletin*. 140 (5): 1303–1331
- Corr, Philip J. Matthews, Gerald. (2009). *The Cambridge handbook of personality psychology* (1. publ. ed.). Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 978-0-521-86218-9.
- Dwyer R..J., Kushlev K., Dunn E.W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. [J] *Exp. Soc. Psychol.* 78: 233-9.
- Hadar A., Hadas I., Lazarovits A., Alyagon U., Eliraz D., Zangen A. (2017). Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. *PLoS One*. 12(7): e0180094
- Montag C., Walla P., Koller M. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*. 3(1).
- Sha P., Sariyska R., Riedl R., Lachmann B., Montag C. (2018). Linking Internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*.
- Xie Y., Szeto GP., Dai J., Madeleine P. A. (2016). Comparison of muscle activity in using touchscreen smartphone among young people with and without chronic neck-shoulder pain. *Ergonomics*. 59(1): 61-72.

Montag C., Zhao Z., Sindermann C., Xu L., Fu M., Li J., et al. (2018). Internet Communication Disorder and the structure of the human brain: Initial insights on WeChat addiction. *Scientific Reportd.* 8(1): 21-55.

中文摘要

직업대학 학생의 스마트폰 남용과 건강한 성격간의 관계 연구
智能手机过度使用与高职学生健康人格的关系研究

李巍

世翰大学校 大学院

教育学科 教育行政学专业

(指导教师 杨海波)

(审问初论)

I. 绪论

1. 问题的提出

2019年2月28日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在京召开第43次《中国互联网络发展状况统计报告》发布会,统计报告显示,截至2018年12月31日,我国网民规模达8.29亿,其中手机网民8.17亿,手机网民的比例高达98.6%(CNNIC,2019)。从年龄结构来看,手机网民用户多集中在年轻群体,20到29岁的群体中,手机过度使用的人占比约四成,其中,青年高职学生群体是手机网络的主力军(CNNIC,2019)。

一项调查发现,86.8%手机过度使用的学生每日手机使用时长在3小时以上,96.5%的学生有课中玩手机的行为(汪时冲,张鸽,2018)。一项研究调查了某高校高职学生的手机使用情况,结果发现,高职学生手机成瘾使用的比例为30.10%(臧慧,潘小炎,李秋华,滕红艳,姚海燕,2018)。手机过度使用在山西省某地方院校进行的调查发现高职学生手机成瘾人数占被调查总人数的25.39%,有手机过度使用51.81%高职学生由于手机使用过度造成学习和工作效率明显下降(曹美兰,2018)。这些研究表明,高职学生的手机过度使用现象严重,且这一现象给学生带来了影响。因手机过度使用此,有关手机过度使用的预防措施和干预方式需要持续深入的探讨和进一步细致的研究。

高职院校的学生是我国制造领域的产业工人的未来接班人,也是产业工人中德、智、体、美、劳全面发展的践行者。他们的素质、能力和水平直接关系到未来产业工

人的体质状况、身体健康水平和其他各个方面的发展。然而由于长期以来,社会对高职院校学生的历史偏见,导致高职院校学生存在一种自卑感,作为我国产业工人的未来中坚力量,高职院校学生与其他高校学生相比,就感觉自己低人一等,从而更容易产生心理健康问题,整体幸福感水平也就不高。为了排遣自身的情绪问题,他们可能更倾向于使用手机,而手机的过度使用,更进一步加重了他们的心理健康问题。因此,高职院校学生这一特殊群体幸福与否,其自身的幸福感如何,影响到未来我们产业工人的素质水平,进而影响整个行业的发展。基于上述,研究智能手机过度使用对高职学生心理健康和健康人格的影响是非常有必要的。

2. 研究目的和意义

1) 研究目的

本研究旨在调查高职学生手机过度使用现状及其对健康人格的影响,并进一步深入探讨其影响因素。通过本研究,将为解决高职学生手机过度使用现状提供有效的对策与建议,帮助高职院校心理健康教育工作者为提升高职学生心理健康水平和健康人格提供建议和参考。

本文采用《智能手机过度使用问卷》和《健康人格问卷》对高职学生的智能手机过度使用情况和健康人格的现状进行调查研究,反映高职学生内心的真实写照,并从心

理学的角度来分析高职学生智能手机过度使用与健康人格的关系,以帮助高职学生提高自身综合能力,从而有效促进自身发展。

2) 研究意义

第一,本研究探讨其相关因素并揭示其内部心理机制,最终得出结论为后续预防和干预服务提供建议。本研究旨在帮助高校心理健康教育工作部门制定合理有效的干预对策,丰富心理健康教育工作的全面性,优化教学方法,促进高职学生心理健康。

第二,通过对高职学生智能手机过度使用和健康人格的全面分析,可以为学校管理部门掌握高职学生的心理健康和推动高职学生职业发展提供理论支持。

第三,本研究为高校管理人员和心理健康工作人员如何引导高职学生合理使用智能手机和利用网络资源提供新的建议和参考。

3. 概念界定

1) 高职院校

由教育部或省、直辖市、自治区人民政府批准、教育部备案的具有普通高等学历教育招生资格的高等职业技术学院(不包括普通高等学校、高等专科学校和成人高等学校),大多数都是由一些重点中专学校,中等技术学校和企业所办的职工大学合并、升格

形成的学院,专门为社会培养高级应用型人才。

2) 手机过度使用

由于反复使用手机游戏、网络、短信、拍照等功能的异乎寻常的行为方式,导致个体痛苦,危害工作、学习等正常生活和心理健康。

3) 健康人格

个体在适应现实环境和发现、展示自我的积极存在这一过程中所形成的和谐、自由、开放、高效的人格模式,它是一种具有和谐的内部心理机制和行为上富有高效能的人格状态或境界。

II. 本论

1. 文献综述

1) 手机过度使用

(1) 智能手机使用

智能手机的及时通知声音会不断地打断当前的工作,破坏个人工作中的正常流程(Montag,2016)。

(2) 智能手机过度使用的综述

手机过度使用的适应性较差,与身体健康问题有关,如肌肉骨骼疼痛、交通和行人事故和精神健康问题(Dwyer,2018)。

(3) 手机过度使用与传统精神病理学结构的关系

手机过度使用导致的适应不良,主要与精神健康问题、焦虑和抑郁症状有关。(Montag,2018)。

2) 健康人格

(1) 健康人格概述

奥尔波特认为,健康人格就是指“健康成熟的人”;罗杰斯认为,健康人格就是指一个人是“功能完善的人”;马斯洛认为健康人格是“自我实现的人”等

(Philip;Gerald,2009)。我国著名学者认为,如果一个人的人格健康,那么他就乐于工作,乐于与他人交往,对自己有良好的认同感,能很好地适应环境(曾天德,2008)。

(2) 健康人格的特点

健康人格的特征具体体现在以下几个方面：理性的自我评价、理性的奖励评估、认同现实、责任感强、情绪稳定性、聚焦、接纳。

(3) 健康人格的测量研究

目前,国内外测量人格的工具有很多,比如 MMPI、EPQ 等,还有中国大学生人格量表(王登峰,2005)、健康人格问卷(曾天德,2008)等。

2. 研究假设

- 1) 高职生的手机过度使用存在性别、年级、生源地、技能水平的差异；
- 2) 高职生的健康人格存在性别、年级、生源地、技能水平的差异；
- 3) 高职生的手机过度使用与健康人格存在显著负相关。

3. 研究方法

1) 研究对象

调查对象为天津市海河教育园区 4 所高职学院的学生,共发放问卷 600 份,回收有

效问卷 573 份,有效回收率为 95.5%。调查对象的基本情况见〈表 1〉。

〈表 1〉参与调查学生的人口统计学信息

	类别	人数	百分比(%)
性别	男	316	55.1
	女	257	44.9
生源地	城市	213	37.2
	乡村	360	62.8
年级	低年级	302	52.7
	高年级	271	47.3
技能水平	低水平	353	61.6
	高水平	220	38.4
总计		573	100

2)研究工具

(1) 智能手机成瘾量表

使用《智能手机成瘾量表》(苏双,潘婷婷,刘勤学,陈潇雯,王宇静,& 李明月,2014)来测量学生的智能手机过度使用,该量表共有 22 个项目,包含 6 个维度,分别是戒断行为、突显行为、社交安抚、消极影响、App 使用、App 更新,量表采用里克特五级量表计分,得分越高表明具有越高水平的手机过度使用。在正式调查之前,对本研究进行了预前测,随机选取了某校 50 位学生,发放 50 份调查问卷,用以分析问卷的信度。经分析

发现,量表有良好的结构效度,总量表的 α 系数为.88,6个维度的 α 系数为.44~.85;总量表的重测信度为.93,6个维度的重测信度为.72~.82。证明这个问卷是有效的,并且将此次的调查结果与指导教师进行了讨论分析,教授认为本问卷可用于后续调查研究。

(2)大学生健康人格调查问卷

采用的由潘小焮(2010)编制,包括明理、谦逊、勤勉、宜人、自主、诚笃、团体精神七个维度构成,包括55个题项。问卷采用里克特五级量表计分,得分越高具有越高水平的健康人格。明理主要是指能够做到尊重别人,可以值得别人信任,具有讲理、自立、有品德、有荣誉感、品行良好等良好的品格。谦逊是指具有端正的行为,能够做到实事求是,能接受别人的忠告且能够自谦。勤勉是指能够勤恳的对待及处理事情。宜人指能够与他人很好的相处。自主主要是指具有独立自主的意识及相关能力。诚笃是指能够做到诚信待人。团体精神是指具有在团体中与人合作的精神。

在正式调查之前,对本研究进行了预前测,随机选取了某校50位学生,发放50份调查问卷,用以分析问卷的信度。经分析发现,问卷的信度采用内部一致性信度,总问卷的 α 系数为.83,问卷各个维度的 α 系数介于.78-.92之间,符合测量学的要求,表明所编制的测量问卷有很好的内部一致性。问卷的结构效度采用各分量表之间的相关分析来验证,相关系数在.43-.66之间,经验证各分量表都具有显著性相关,由此说明问卷具有很好的结构效度。证明这个问卷是有效的,并且将此次的调查结果与指导教师进行了讨论分析,教授认为本问卷可用于后续调查研究。

〈表 2〉大学生健康人格调查问卷 Cronbach α 系数表

维度	题数	α 系数
明理	15	.922
谦逊	10	.863
勤勉	8	.880
宜人	7	.847
自主	6	.784
诚笃	5	.789
团体精神	4	.821

3) 数据处理方法

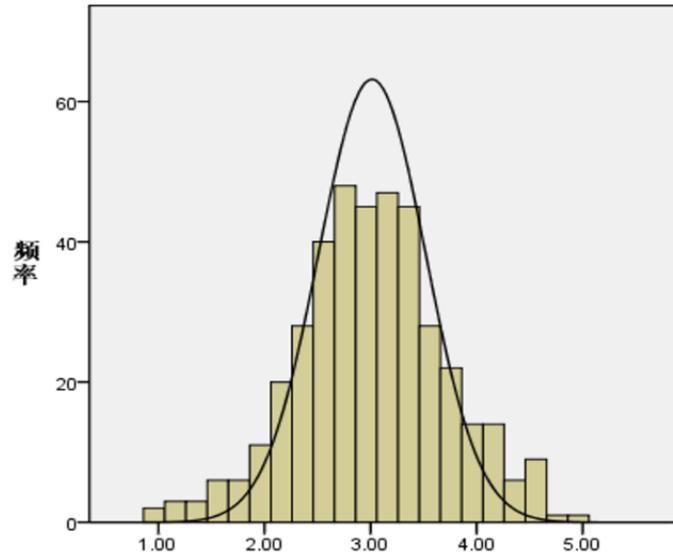
本研究的数据统计采用的是 SPSS19.0 统计软件。对高职学生健康人格的总体状况进行描述统计,对高职学生的健康人格在性别、生源地、年级、学技能水平等变量上的差异主要进行 t 检验。

4. 结果分析

1) 高职学生手机过度使用的总体分析

为探究现如今高职学生手机过度使用的发展现状以及各维度上的得分情况,本研究进行了描述统计分析,计算出了平均分、标准差,绘制了高职学生手机过度使用总分分布直方图,具体结果 [图 1]。

[图 1] 高职学生手机过度使用总分分布直方图



通过问卷总分分布直方[图 1]能够更加直观和简洁看出,青少年手机过度使用的总体的发展状况较平稳,极端值较少。另外,将高职学生的得分与中值 3 进行差异检验,结果见〈表 3〉。

〈表 3〉 高职学生手机过度使用量表各维度的得分

维度	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
戒断行为	3.41	.86	2.231*
突显行为	2.99	.94	-.457
社交安抚	2.91	.92	-.783
消极影响	2.92	.99	-.736
App 使用	2.85	.91	-1.126
App 更新	2.78	.93	-1.213
问卷总分	2.98	.92	-.275

* $p < .05$

经计算,本研究的项目中数值 3,由数据得知,各维度及问卷总分上的平均分都在 3 左右。只有戒断行为维度的值高于中值,其余维度均低于中值。说明高职学生手机过度使用的发展现状处于中等水平。在手机过度使用的六个维度上,App 更新和 App 使用的分值较低,戒断行为的得分最高。进一步分析发现,在戒断行为维度上,高职学生的值显著高于平均值, $t=2.231, p < .05$ 。

2) 高职学生手机过度使用的人口统计学差异

(1) 高职学生手机过度使用的性别差异

经过 t 检验发现,男生和女生在社交安抚维度上存在显著差异, $t=-2.39$, $p<.05$,男生在社交安抚维度上的分数显著低于女生,表明女生更多地对智能手机的社交功能产生了依赖。

〈表 4〉不同性别高职学生在手机过度使用的差异

维度	男生		女生		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.42	.78	3.41	.85	.07
突显行为	2.98	.84	3.02	.84	.44
社交安抚	2.66	.82	2.95	.83	-2.39*
消极影响	2.92	.81	2.93	.87	.07
App 使用	2.89	.82	2.81	.81	.88
App 更新	2.91	.82	2.94	.83	.41
问卷总分	3.02	.74	2.97	.72	.61

* $p<.05$

(2) 高职学生手机过度使用在的生源地差异

不同生源地高职学生在手机过度使用上的差异见下表。

〈表 5〉不同生源地高职学生在手机过度使用上的差异

维度	城市		农村		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.43	.98	3.41	.96	.024
突显行为	3.12	.84	2.96	.92	2.783*
社交安抚	2.96	.82	2.95	.93	.011
消极影响	2.92	.91	2.93	.96	.463
App 使用	2.89	.92	2.91	.91	.985
App 更新	2.91	.87	2.92	.93	.021
问卷总分	2.99	.81	2.96	.62	.872

* $p < .05$

经过 t 检验发现,不同生源地高职学生在突显行为维度上存在显著差异, $t = -2.783$, $p < .05$,来自城市的高职生的突显行为的分数显著高于来自农村的高职生,表明来自城市的高职生有更多突显行为。

(3) 高职学生手机过度使用在的年级差异

〈表 6〉不同年级高职学生在手机过度使用上的差异

维度	低年级		高年级		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.41	.97	3.42	.96	.028
突显行为	2.96	.96	2.99	.93	-.078
社交安抚	2.95	.91	2.91	.94	.612
消极影响	2.91	.95	2.93	.95	-.208
App 使用	2.86	.88	2.83	.94	.604
App 更新	2.86	1.01	2.93	.99	-1.016
问卷总分	2.97	.89	2.99	.96	-.215

经过 *t* 检验发现,不同年级高职学生在手机过度使用的各个维度无显著差异。

(4) 高职学生手机过度使用在技能水平上的差异

经过 *t* 检验发现,不同技能水平高职学生在戒断行为维度上存在显著差异, $t=3.021$, $p<.05$,低技能水平高职生的戒断行为分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多的戒断行为。

不同技能水平高职学生在突显行为维度上存在显著差异, $t=2.078$, $p<.05$,低技能水平高职生的突显行为分数显著高于高技能水平的高职生,表明低技能水平高职生有更多

的突显行为。

不同技能水平高职学生在消极影响维度上存在显著差异, $t=2.209$, $p<.05$, 低技能水平高职生的消极影响分数显著高于高技能水平的高职生, 表明低技能水平高职生有更多的消极影响。

〈表 7〉不同技能水平高职学生在手机过度使用上的差异

维度	低技能水平		高技能水平		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
戒断行为	3.51	.91	3.28	.93	3.021*
突显行为	3.02	.98	2.91	.95	2.078*
社交安抚	2.97	.97	2.96	.92	.063
消极影响	3.06	.95	2.91	.96	2.209*
App 使用	2.84	.92	2.85	.95	-.014
App 更新	2.87	.98	2.86	.94	.016
问卷总分	3.05	.95	2.96	.94	-1.215

* $p<.05$

3) 高职学生健康人格的总体分析

对高职院校学生健康人格的总体情况进行了分析, 并运用单样本 t 检验的方法对各维度的平均数与中值 3 进行了差异性检验。

〈表 8〉高职院校学生健康人格的比较分析

维度	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	3.43	.54	4.268**
谦逊	3.39	.55	3.112**
勤勉	3.12	.62	.545
宜人	3.13	.62	.502
自主	3.09	.64	.353
诚笃	3.16	.57	.658
团体精神	3.34	.63	2.674*
总健康人格	3.23	.52	1.012

* $p < .05$ ** $p < .01$

根据〈表 8〉可知,学生健康人格各个维度的平均数都在 3 以上,总健康人格的平均数为 3.23,可见总体上高职学生的健康人格状况处于中等偏上的水平。各个维度的平均数由高到低依次为明理、谦逊、团体精神、诚笃、宜人、勤勉、自主。

将高职学生在健康人格上的结果与中值 3 进行 *t* 检验,高职学生的得分在明理维度上与中值存在显著差异, $t=4.268$, $p < .01$,高职学生的得分显著高于中值,说明高职学生在明理方面高于平均水平; 在谦逊维度上与中值存在显著差异, $t=3.112$, $p < .01$,高职学生的得分显著高于中值,说明高职学生在谦逊方面高于平均水平; 在团队精神维度上与中值存在显著差异, $t=2.674$, $p < .05$,高职学生的得分显著高于中值,说明高职学生在团队精神方面高于平均水平。

4) 高职学生健康人格的人口统计学差异

(1) 不同性别高职学生的健康人格的差异分析

对于高职学生而言,男生和女生可能因为对待健康人格的态度存在差异,因此会导致在健康人格上的差异,具体分析情况见〈表 9〉。

不同性别高职学生在宜人维度上存在显著差异, $t=-2.323$, $p<.05$,进一步对比分析发现,男高职学生在宜人维度上的成绩显著低于女高职学生。说明女高职学生比男高职学生在宜人性方面更好。

不同性别高职学生在团队精神维度上存在显著差异, $t=2.619$, $p<.05$,进一步对比分析发现,男高职学生在团队精神维度上的成绩显著高于女高职学生。说明男高职学生更关注团队精神,更注重团队的合作。

〈表 9〉不同性别高职学生健康人格的差异

维度	性别	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	男	3.29	.51	-.917
	女	3.33	.37	
谦逊	男	3.30	.51	.353
	女	3.28	.51	
勤勉	男	3.17	.53	1.505
	女	3.07	.51	
宜人	男	3.13	.73	-2.323*
	女	3.39	.51	
自主	男	3.13	.55	1.250
	女	3.05	.52	
诚笃	男	3.30	.58	-1.530
	女	3.50	.35	
团体精神	男	3.47	.78	2.619*
	女	3.10	.37	
总健康人格	男	3.15	.50	-1.125
	女	3.21	.35	

* $p < .05$

(2) 不同生源地学生的健康人格的差异分析

对于高职学生而言,城市学生和农村学生的成长环境上存在差异,尤其是对于农村学生而言,受教育资源及条件的限制,其上大学的机会更是通过积极努力的学习才获得,

因此对于学习,这种生活环境以及经历的差异可能对其各方面的态度造成一定的影响。

在健康人格上可能存在差异。具体分析情况见〈表 10〉。

不同生源地的高职学生在谦逊维度上存在显著差异, $t=-2.716$, $p<.05$,进一步对比分析发现,城市来源的高职学生在谦逊维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生由于在早期生活环境与城市存在差异,因此导致他们在谦逊维度上存在一定的差异。

〈表 10〉不同生源地高职学生的健康人格的差异

维度	生源地	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	城市	3.36	.44	1.448
	农村	3.27	.41	
谦逊	城市	3.12	.48	-2.716*
	农村	3.48	.40	
勤勉	城市	3.04	.63	-2.638*
	农村	3.39	.49	
宜人	城市	3.24	.64	.860
	农村	3.19	.47	
自主	城市	3.00	.67	-2.279*
	农村	3.34	.47	
诚笃	城市	3.34	.49	-.346
	农村	3.37	.43	
团体精神	城市	3.28	.62	1.207
	农村	3.19	0.63	
总健康人格	城市	3.21	0.53	1.037
	农村	3.15	0.39	

* $p < .05$

不同生源地的高职学生在勤勉维度上存在显著差异, $t = -2.638$, $p < .05$, 进一步对比分析发现, 城市来源的高职学生在勤勉维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于, 农村学生由于家庭需要较多的劳动, 从小养成勤奋的习惯, 因此相对比较勤

勉。

不同生源地的高职学生在自主维度上存在显著差异, $t=-2.279$, $p<.05$,进一步对比分析发现,城市来源的高职学生在自主性维度上的成绩显著低于农村来源的高职学生。可能的原因在于,农村学生从小自主参加一些活动,逐渐形成了自主的人格模式。

(3) 不同年级高职学生的健康人格的差异分析

不同年级学生由于进校时间不同,学习阶段的经历不同,这种学校生活时间的长短可能对其健康人格有一定的关系,因此本研究对不同年级学生健康人格上的差异进行了分析。结果见〈表 11〉。

〈表 11〉不同年级高职学生健康人格的差异

维度	年级	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	低年级		3.30	.53	-2.379*
	高年级		3.68	.53	
谦逊	低年级		3.26	.56	-1.571
	高年级		3.37	.53	
勤勉	低年级		3.49	.62	2.610*
	高年级		3.09	.63	
宜人	低年级		3.22	.59	-.259
	高年级		3.23	.70	
自主	低年级		3.03	.62	-3.083**
	高年级		3.57	.65	
诚笃	低年级		3.36	.57	.009
	高年级		3.36	.58	
团体精神	低年级		3.26	.59	.812
	高年级		3.20	.73	
总健康人格	低年级		3.17	.52	-0.903
	高年级		3.23	.55	

* $p < .05$ ** $p < .01$

根据〈表 11〉可知,不同年级高职学生在明理维度上存在显著差异, $t = -2.379$, $p < .05$, 进一步对比分析发现,低年级学生在明理维度上的成绩显著低于高年级学生,说明经过学校学习,高年级学生相对于低年级学生更为明理。

不同年级高职学生在勤勉维度上存在显著差异, $t=2.610$, $p<.05$,进一步对比分析发现,低年级学生在勤勉维度上的成绩显著高于高年级学生,说明在学习方面,低年级学生的学习勤勉程度显著好于高年级学生,低年级学生比高年学生更为勤奋、刻苦。

不同年级高职学生在自主维度上存在显著差异, $t=-3.803$, $p<.01$,进一步对比分析发现,低年级学生在自主维度上的成绩显著低于高年级学生,说明在自主性方面,低年级学生显著差于高年级学生,低年级学生还需要更多的要求和引导。

(4) 不同技能水平高职学生健康人格的差异分析

技能水平代表了学生在技能掌握水平,技能水平低,说明学生在技能训练方面的成绩差,也许与其健康人格有关。

不同技能水平的高职学生在自主维度上存在差异, $t=2.399$, $p<.05$,具体表现为技能水平高的学生的自主维度得分显著高于技能水平低的学生,说明自主性与个体技能训练存在密切关系。自主性水平高,主动参与训练的次数或精力投入、时间投入就高,技能水平就会高;反之,自主性水平低,主动参与训练的次数或精力投入、时间投入就少,从而导致技能水平就会低一些。在其他的维度上,不同技能水平的高职学生之间没有显著差异,说明健康人格的其他维度对高职学生技能训练的关系相对较弱一些。

〈表 12〉不同技能水平高职学生健康人格的差异

维度	技能水平	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
明理	高		3.31	.23	-.121
	低		3.45	.22	
谦逊	高		3.28	.22	-.231
	低		3.30	.21	
勤勉	高		3.10	.23	-.837
	低		3.17	.12	
宜人	高		3.23	.24	.103
	低		3.18	.23	
自主	高		3.63	.19	2.399*
	低		3.02	.16	
诚笃	高		3.38	.22	1.319
	低		3.31	.12	
团体精神	高		3.21	.17	.877
	低		3.18	.22	
总健康人格	高		3.17	.18	-.022
	低		3.18	.21	

* $p < .05$

5) 高职学生手机过度使用与健康人格的相关

对高职学生的手机过度使用和健康人格的各个维度得分进行相关分析,结果见〈表 13〉。

〈表 13〉 高职学生手机过度使用与健康人格的相关

	明理	谦逊	勤勉	宜人	自主	诚笃	团体精神	总分
戒断行为	.318*	.137	.349*	.298*	.397*	-.158	-.192	.298*
突显行为	-.256*	-.304*	-.209	-.336*	-.225*	-.232	-.336*	-.325*
社交安抚	-.230	-.233*	-.286	-.321*	-.242	-.342	-.318	-.335*
消极影响	-.249*	-.301	-.453*	-.257	-.372*	-.128	-.256	-.351*
App 使用	-.110	-.191	-.062	-.121	-.217	-.123	-.198	-.127
App 更新	-.008	.170	.035	-.116	-.134	.058	-.136	-.105
问卷总分	-.167	-.116*	-.133	-.312*	-.353*	-.237*	-.235*	-.346**

* $p < .05$

从〈表 13〉可以看出,高职学生的健康人格量表总分与手机过度使用量表总分的相关为-.346,表明对于高职学生而言,手机过度使用得分越高,其健康人格得分就越低,也就是说,高职学生的手机过度使用程度越高,其健康人格水平越低。进一步的各个维度相关分析结果表明,手机过度使用的戒断行为维度分数与健康人格的明理维度、勤勉维度、宜人维度、自主维度和健康人格问卷总分存在显著的正相关,说明个体对手机过度使用的戒断行为与个体的明理、勤勉、宜人和自主等人格品质有关;手机过度使用的突显行为与明理维度、谦逊、宜人、自主、团队精神维度和总分存在显著的负相关,说明个体的突显行为与健康人格的明理、谦逊、宜人、自主、团队精神存在显著关系;

社会安抚与谦逊维度和宜人维度存在显著负相关,说明手机过度使用的社会安抚与个人的健康人格的谦逊和宜人存在较大的关系;手机过度使用的消极影响与明理维度、勤勉维度和自主存在显著负相关,说明手机过度使用产生的消极影响与个人的明理、勤勉和自主性的品质存在关系。

III. 结论

1. 结论

- 1) 高职生的手机过度使用存在性别差异、学生生源地差异、技能水平的差异;
- 2) 高职生的健康人格存在性别、年级、生源地、技能水平的差异;
- 3) 高职生的手机过度使用与健康人格存在显著负相关,即手机过度使用得分越高,其健康人格得分就越低。

2. 教育建议

基于本研究结果,结合已有相关研究,对于高职生的手机使用提出以下建议:

- 1) 按计划控制手机检查的频率;
- 2) 关闭尽可能多的推送通知;
- 3) 从主屏幕上删除一些容易分心的应用程序。

Abstract

직업대학 학생의 스마트폰 남용과 건강한 성격간의 관계 연구

A Study on the Relationship between Overuse of Smart-phone and Healthy
Personality of Vocational College Students

Li Wei

이 외

Graduation School of Sehan University

Education Administration Major, Department of Education

(Supervisor Haibo Yang)

(First analysis)

I. Introduction

1. Backgrounds

On February 28, 2019, Chinese China Internet network information center (CNNIC) held the 43rd "China Internet network development statistical report" conference in Beijing, the statistical report shows, Until December 31, 2018, China has 829 million Internet users. Among them, 817 million are mobile Internet users, and the proportion of mobile Internet users take as high as 98.6% (CNNIC,2019). From the perspective of age structure, most of the mobile Internet users are young people. Among the group from 20 to 29, about 40% are excessively using mobile phones. Among them, the group of young vocational students is the main force of mobile phone network (CNNIC,2019).

A survey found that 86.8 percent of students with excessively use in mobile phone spend more than 3 hours a day on their mobile phones, and 96.5 percent of students have the behavior of playing mobile phones in class (Wang Shichong,Zhang Gge,2018). A study investigated the mobile phone use of higher vocational students in a certain college, and found that the proportion of mobile phone addiction among higher vocational students was 30.10% (Zang Hui, Pan Xiaoyan, Li Qiuhua, Teng Hongyan, Yao Haiyan,2018). The survey conducted in a local college in Shanxi Province found that the number of students addicted in mobile phone in higher vocational colleges accounted for 25.39% of the total number of students under investigation, and 51.81% of the students with mobile phone addiction in

higher vocational colleges whose study and work efficiency significantly reduced due to excessive use of mobile phones (Cao Meilan,2018). These studies show that the excessive use of mobile phones in higher vocational colleges is serious, and this phenomenon has brought about an impact on students. Due to the excessive use of mobile phones, the prevention measures and intervention methods related to the excessive use of mobile phones need continuous in-depth discussion and further detailed research.

Students in higher vocational colleges are the future successors of industrial workers in China's manufacturing field, and also practitioners of the all-round development of industrial workers in China, Germany, intelligence, body, beauty and labor. Their quality, ability and level are directly related to the physical condition, physical health and other aspects of the development of future industrial workers. However due to long time, the social prejudice of the history of higher vocational college students, lead to higher vocational college students is a kind of inferiority complex, industrial workers in China's future backbone, compared with other college students, vocational colleges students feel inferior, thus more likely to have mental health problems, the overall happiness level is not high. In order to deal with their emotional problems, they may be more inclined to use mobile phones, and excessive use of mobile phones further aggravates their mental health problems. Therefore, whether the students of higher vocational colleges are happy or not as a special group, and how their happiness affects the quality level of our industrial workers in the future, and then affects the development of the whole industry. Based on the above, it is necessary to study the influence of excessive use of smart phones on mental health and healthy personality of higher vocational students.

2. Research purpose and significance

1) Purpose of the research

This study aims to investigate the current situation of mobile phone overuse among vocational college students and its influence on healthy personality, and further explore its influence factors. Through this study, it will provide effective countermeasures and Suggestions for solving the current situation of students' excessive use of mobile phones in higher vocational colleges, and help the mental health educators in higher vocational colleges to provide Suggestions and references for improving the mental health level and healthy personality of students in higher vocational colleges.

This paper using “the questionnaire of the smartphone excessive use” and “the questionnaire of the healthy personality questionnaire” to study the status of excessive use of smart phones and healthy personality for higher vocational students, to reflect the vocational students' inner reality and analyze the relationship between the smartphone overuse of the students and healthy personality from the perspective of psychology. the relationship between to help students improve their comprehensive ability, so as to effectively promote its own development.

2) Significance

Firstly, this study explores the relevant factors and reveals internal psychological mechanism, and finally the conclusion is provide suggestions for follow-up prevention and intervention services. The purpose of this study is to help college mental health education departments to formulate reasonable and effective intervention countermeasures, enrich the

comprehensive work of mental health education, optimize teaching methods, and promote mental health of vocational students.

Secondly, through a comprehensive analysis of the excessive use of smart phones and healthy personalities of higher vocational students, it can provide theoretical support for the school management department to master the mental health of higher vocational students and promote their career development.

Thirdly, this study provides new suggestions and references for college administrators and mental health workers on how to guide higher vocational students to rationally use smart phones and network resources.

3. Definition of terms

1) Higher vocational college

Higher vocational colleges refer to higher vocational and technical colleges (excluding ordinary higher education institutions, colleges and adult higher education institutions) with the qualifications of ordinary higher education approved by the Ministry of Education or the people's governments of provinces, municipalities directly under the Central Government and autonomous regions, and filed by the Ministry of Education. Most of them are colleges that have been merged and upgraded by some key secondary technical schools, secondary technical schools and enterprises. They are specialized in training advanced applied talents for the society.

2) Overuse of mobile phones

Refers to the unusual behaviors of repeated use of mobile games, networks, text messages, photographs, etc., It will lead to pain and harm normal life and mental health such

as work and study.

3) Healthy personality

It is a harmonious, free, open and efficient personality model formed by the individual in adapting to the real environment and discovering and demonstrating the positive existence of the self. It is a kind of harmonious internal psychological mechanism and state with high-performance personality in behavior.

II. Main methods

1. Literature review

1) Overuse of mobile phone

(1) Use of smartphone

The notification sound of smartphones constantly interrupts current work and disrupts the normal process of personal work (Montag, 2016)

(2) Overview of smartphone overuse

Poor adaptability of overuse of mobile phones is related to physical health, such as musculoskeletal pain, traffic and pedestrian accidents, and mental health problems (Dwyer, 2018).

2. Assumptions of the research

1) Differences exist in gender, grade, origin and skill level of overuse of mobile phones among Higher Vocational Students;

2) Differences exist in the healthy personality of Vocational College Students in gender, grade, origin and skill level;

3) There is a significant negative correlation between overuse of mobile phones and healthy personality of Vocational College students.

3. Research method

1) Respondents

The respondents were students from 4 vocational colleges in tianjin haihe education park, 600 questionnaires were distributed, 573 valid questionnaires were collected, and the effective recovery rate was 95.5%. The basic information of the respondents is shown in 〈Table 1〉 .

〈Table 1〉 Demographic information of the students involved in the survey

	Category	Amount	Percentage(%)
Gender	Male	316	55.1
	Female	257	44.9
Origin	Urban	213	37.2
	Rural	360	62.8
Grade	Low	302	52.7
	Higher	271	47.3
Skill Level	Low	353	61.6
	High	220	38.4
Total		573	100

2)Researching Tools

(1)Smartphone addiction scale

Use the smart phone addiction scale (Sue Shuang, Ting-ting Pan,Liu Qinxue,Chen xiao cloud patterns,Wang Yujing,& Li Mingyue,2014) to measure students' overuse of the smart

phone, the scale contains 22 project among six dimensions, withdrawal behaviors, highlighting behavior, social comfort, negative affect, App usage and the App updates. The scale uses the Richter magnitude scale score, the higher score indicates the higher level of mobile phone overuse. During the formal survey, a preliminary survey was carried out. Fifty students were randomly selected from a school and 50 questionnaires were sent out to analyze the reliability of the questionnaire. After analysis, the scale has good structure validity, the total table coefficient is .88, 6-dimension coefficient is .44~.85; The retest reliability of the total table is .93, and the retest reliability of the six dimensions is .72~.82. It is found that the questionnaire is effective, and the results of the survey and the instructor are discussed and analyzed. The professor believes that the questionnaire can be used in the follow-up research.

(2) Questionnaire on College students' healthy personality

The questionnaire consists of 55 questions among seven dimensions: namely, reasonableness, modesty, diligence, amenity, autonomy, honesty and team spirit. The questionnaire was scored by Richter scale, the higher the score, the higher the level of healthy personality. Reasonable mainly refers to the ability to respect others, can be trusted by others, with a reasonable, self-reliance, moral character, honor heart, good character and so on. Humility refers to having the right behavior, being able to seek truth from facts, taking advice from others and being humble. Diligence is the ability to treat and deal with things diligently. Agreeableness refers to the ability to get along well with others. Autonomy mainly refers to the consciousness and related ability of independence. Honesty refers to the ability to treat people with integrity. Group spirit refers to the spirit of cooperating with others in the

group.

During the formal survey, a preliminary survey was carried out. Fifty students were randomly selected from a school and 50 questionnaires were sent out to analyze the reliability of the questionnaire. After analysis, the reliability of the questionnaire was based on internal consistency. The coefficient of the total questionnaire was .83, and the coefficient of each dimension of the questionnaire was between .78 and .92, which met the requirements of metrology, indicating that the questionnaire had good internal consistency. The structural validity of the questionnaire was verified by the correlation analysis among the subscales, and the correlation coefficient was between .43 and .66. It was verified that all the subscales were significantly correlated, indicating that the questionnaire had good structural validity. It is found that the questionnaire is effective, and the results of the survey and the instructor are discussed and analyzed. The professor believes that the questionnaire can be used in the follow-up research.

〈Table 2〉 Cronbach coefficient of healthy personality
questionnaire among college students

Dimensions	Number	coefficient
Reasonable	15	.922
Humility	10	.863
Diligence	8	.880
Agreeableness	7	.847
Autonomy	6	.784
Honesty	5	.789
Group Spirit	4	.821

3)Data processing

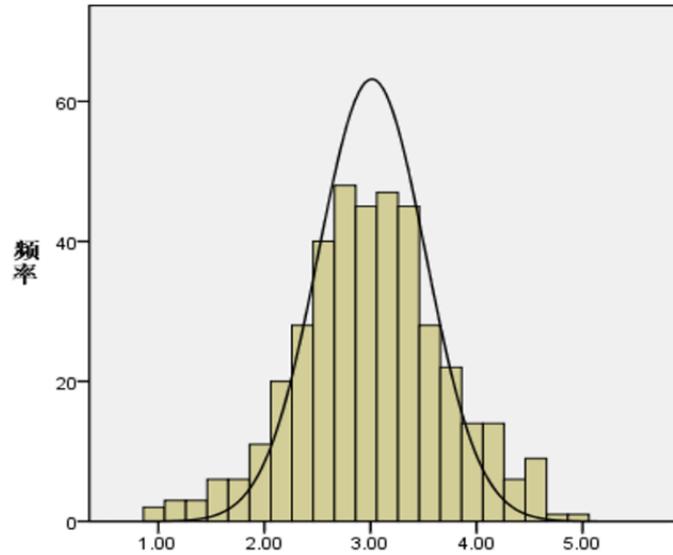
SPSS19.0 statistical software was used for data statistics in this study. The overall condition of healthy personality of higher vocational students was described and statistically analyzed, and the differences of healthy personality of higher vocational students in variables such as gender, place of origin, grade and learning skill level were mainly tested by t test.

4. Research results

1) Overall Analysis of Over-use of Mobile Phones in Higher Vocational Students

In order to explore the current development status of mobile phone overuse in high vocational students and the scores in various dimensions, this study has described the statistical analysis, calculated the average score and standard deviation, and plotted the distribution of the total distribution of mobile phone overuse in higher vocational students. the specific results are shown in [Figure 1] .

[Figure 1] The histogram of total score distribution of excessive use of mobile phones by vocational college students



In order to be more intuitive and concise through the distribution of the total score of the questionnaire, the overall development of the youth mobile phone over-use is relatively stable and the extreme value is small. In addition, the difference between the scores of the higher vocational students and the median 3 is tested. The results are shown in 〈Table 3〉.

〈Table 3〉 Scores for each dimension of the mobile phone
overuse scale higher vocational students

Dimension	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
Withdrawal behavior	3.41	.86	2.231*
Highlight behavior	2.99	.94	-.457
Social comfort	2.91	.92	-.783
negative impacts	2.92	.99	-.736
App usage	2.85	.91	-1.126
App update	2.78	.93	-1.213
Total score of the questionnaire	2.98	.92	-.275

*p<.05

After calculation, the value of the project in this study is 3. It is known from the data that the average score on each dimension and the total score of the questionnaire is about 3. Only the value of the withdrawal behavior dimension is higher than the median value, and the remaining dimensions are lower than the median value. It shows that the development status of mobile phone overuse in higher vocational students is at a medium level. In the six dimensions of overuse of mobile phones, App update and App usage scores are lower, and abstinence behavior has the highest score. Further analysis found that in the dimension of abstinence behavior, the value of vocational students was significantly higher than the average, $t=2.231$, $p<.05$.

2) Demographic differences in mobile phone overuse in higher vocational students

(1) Gender Differences in Mobile Phone Overuse in Higher Vocational Students

After t-test, there was a significant difference between boys and girls in the social comfort dimension, $t=-2.39$, $p<.05$. The scores of boys in the social comfort dimension were significantly lower than those of girls, indicating that girls are more dependent on the social function of smartphones.

〈Table 4〉 Differences in overuse of mobile phones among higher vocational students of different genders

Dimension	Boy		Girl		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Withdrawal behavior	3.42	.78	3.41	.85	.07
Highlight behavior	2.98	.84	3.02	.84	.44
Social comfort	2.66	.82	2.95	.83	-2.39*
negative impacts	2.92	.81	2.93	.87	.07
App usage	2.89	.82	2.81	.81	.88
App update	2.91	.82	2.94	.83	.41
Total score of the questionnaire	3.02	.74	2.97	.72	.61

* $p<.05$

(2) Differences in student resources of over-use of mobile phones in higher vocational students

The differences in the overuse of mobile phones by higher vocational students in different places of origin are shown in the table below.

〈Table 5〉 Differences in the overuse of mobile phones among higher vocational students from different places of origin

Dimension	City		Countryside		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Withdrawal behavior	3.43	.98	3.41	.96	.024
Highlight behavior	3.12	.84	2.96	.92	2.783*
Social comfort	2.96	.82	2.95	.93	.011
negative impacts	2.92	.91	2.93	.96	.463
App usage	2.89	.92	2.91	.91	.985
App update	2.91	.87	2.92	.93	.021
Total score of the questionnaire	2.99	.81	2.96	.62	.872

* $p < .05$

After t-test, it is found that there are significant differences in the prominent behavioral dimensions of higher vocational students in different places of origin, $t = -2.783$, $p < .05$. The scores of prominent behaviors from urban vocational students are significantly higher than those from rural vocational students. It shows that higher vocational students from cities have more prominent behaviors.

(3) Grade difference in the overuse of mobile phones in higher vocational students

〈Table 6〉 Differences in the overuse of mobile phones among vocational students of different grades

Dimension	Lower grade student		Senior student		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Withdrawal behavior	3.41	.97	3.42	.96	.028
Highlight behavior	2.96	.96	2.99	.93	-.078
Social comfort	2.95	.91	2.91	.94	.612
negative impacts	2.91	.95	2.93	.95	-.208
App usage	2.86	.88	2.83	.94	.604
App update	2.86	1.01	2.93	.99	-1.016
Total score of the questionnaire	2.97	.89	2.99	.96	-.215

* $p < .05$

After t-test, it was found that there were no significant differences in the dimensions of over-use of mobile phones among vocational students in different grades.

(4) Differences in skills level between over-use of mobile phones in higher vocational students

After t test, it is found that there are significant differences in the dimensions of abstinence behavior among vocational students with different skill levels, $t=3.021$, $p < .05$. The scores of abstinence behaviors of low-skilled high-level students were significantly higher than those of high-level students, indicating that low-skilled students have more abstinence behaviors.

There were significant differences in the highlighting behavioral dimensions of high-skilled students with different skill levels, $t=2.078$, $p<.05$. The scores of highlight behaviors of low-skilled students are significantly higher than those of high-level students, indicating that low-skilled students have more prominent behaviors.

There are significant differences in the negative influence dimension among the students with different skill levels, $t=2.209$, $p<.05$. The negative impact scores of the low-skilled students are significantly higher than those of the high-skilled students, indicating that the higher vocational students with low-skilled level have more negative effects.

〈Table 7〉 Differences in over-use of mobile phones among higher vocational students with different skill levels

Dimension	Low skill level		High skill level		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Withdrawal behavior	3.51	.91	3.28	.93	3.021*
Highlight behavior	3.02	.98	2.91	.95	2.078*
Social comfort	2.97	.97	2.96	.92	.063
negative impacts	3.06	.95	2.91	.96	2.209*
App usage	2.84	.92	2.85	.95	-.014
App update	2.87	.98	2.86	.94	.016
Total score of the questionnaire	3.05	.95	2.96	.94	-1.215

* $p<.05$

3) General analysis of healthy personality of higher vocational students

This paper analyzes the overall situation of students' healthy personality in higher

vocational colleges, and uses the method of single sample t test to test the difference between the average and the median 3 of each dimension.

〈Table 8〉 Comparative analysis of students' healthy personality
in higher vocational colleges

Dimensions	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
Resonable	3.43	.54	4.268**
Humility	3.39	.55	3.112**
Diligence	3.12	.62	.545
Agreeable	3.13	.62	.502
Autonomy	3.09	.64	.353
Honesty	3.16	.57	.658
Group Spirit	3.34	.63	2.674*
Total	3.23	.52	1.012

*p<.05 **p<.01

According to table 8, the average value of all dimensions of students' healthy personality is above 3, and the average value of the total healthy personality is 3.23, indicating that the overall healthy personality status of higher vocational students is above the average level. From high to low, the average of each dimension was in order of rationality, modesty, team spirit, honesty, amenity, diligence and autonomy.

The t-test between the result of higher vocational students' healthy personality and the median value 3 shows that the score of higher vocational students is significantly different

from the median value in the dimension of rationality. $t=4.268$, $p<.01$, the score of higher vocational students is significantly higher than the median value, indicating that higher vocational students are higher than the average level in the aspect of rationality. There is a significant difference between humility dimension and the median value, $t=3.112$, $p<.01$, higher vocational students' scores are significantly higher than the median value, indicating that higher vocational students are higher than the average level in humility. In the dimension of team spirit, there is a significant difference with the median value, $t=2.674$, $p<.05$, the score of higher vocational students is significantly higher than the median value, indicating that higher vocational students are higher than the average level in team spirit.

4) Demographic Differences of Healthy Personality of Higher Vocational Students

(1) Analysis of the Differences in Healthy Personality of Students of Different Genders

For higher vocational students, boys and girls may have different attitudes toward healthy personality, which may lead to differences in healthy personality. For specific analysis, see 〈Table 9〉 .

There are significant differences in the pleasant dimensions of high-skilled students of different genders, $t=-2.323$, $p<.05$. Further comparative analysis found that male higher vocational students scored significantly lower in the pleasant dimension than female higher vocational students. It shows that female higher vocational students are better than male higher vocational students in terms of amenity.

There are significant differences in the team spirit dimension between different gender students, $t=2.619$, $p<.05$. Further comparative analysis found that male higher vocational students scored significantly higher in team spirit than female higher vocational students. It

shows that male higher vocational students pay more attention to team spirit and pay more attention to team cooperation.

〈Table 9〉 Differences in the Healthy Personality of Students of Different Genders

Dimension	gender	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
reasonable	male	3.29	.51	-.917
	female	3.33	.37	
humble	male	3.30	.51	.353
	female	3.28	.51	
diligent	male	3.17	.53	1.505
	female	3.07	.51	
pleasant	male	3.13	.73	-2.323*
	female	3.39	.51	
Independence	male	3.13	.55	1.250
	female	3.05	.52	
sincere and earnest	male	3.30	.58	-1.530
	female	3.50	.35	
Community spirit	male	3.47	.78	2.619*
	female	3.10	.37	
Total healthy personality	male	3.15	.50	-1.125
	female	3.21	.35	

* $p < .05$.

(2) Analysis of differences in healthy personality of students from different places of origin

For higher vocational students, there are differences in the growth environment between urban students and rural students. Especially for rural students, the limitations of educational resources and conditions make their chances of attending university more actively through hard work. Therefore, for learning, this living environment and the differences in experience

may have a certain impact on all aspects of attitude. There may be differences in healthy personality. For specific analysis, see 〈Table 10〉 .

Higher vocational students in different places of origin have significant differences in the humble dimension, $t=-2.716$, $p<.05$. Further comparative analysis found that urban-derived vocational students have significantly lower scores in the humble dimension than those from rural sources. The possible reason is that rural students have different differences in the humble dimension because of the differences in the early living environment and the city.

〈Table 10〉 Differences in the healthy personality of higher vocational students in different places of origin

Dimension	Student source	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
reasonable	City	3.36	.44	1.448
	countryside	3.27	.41	
humble	City	3.12	.48	-2.716*
	countryside	3.48	.40	
diligent	City	3.04	.63	-2.638*
	countryside	3.39	.49	
pleasant	City	3.24	.64	.860
	countryside	3.19	.47	
Independence	City	3.00	.67	-2.279*
	countryside	3.34	.47	
sincere and earnest	City	3.34	.49	-0.346
	countryside	3.37	.43	
Community spirit	City	3.28	.62	1.207
	countryside	3.19	.63	
Total healthy personality	City	3.21	.53	1.037
	countryside	3.15	.39	

* $p<.05$.

Higher vocational students in different places of origin have significant differences in diligence dimensions, $t=-2.638$, $p<.05$. Further comparative analysis found that urban-derived high-level students have significantly lower performance in diligent dimensions than rural students. The possible reason is that rural students are relatively diligent because they need more labor and develop diligent habits from childhood.

There are significant differences in the autonomy of higher vocational students in different places of origin, $t=-2.279$, $p<.05$. Further comparative analysis found that the high-level students from urban sources had significantly lower scores in the autonomy than the rural sources. student. The possible reason is that rural students have participated in some activities since childhood and gradually formed an autonomous personality model.

(3) Analysis of the Differences in Healthy Personality of Higher Vocational Students in Different Grades

Students of different grades have different experiences in the learning stage because of different time of entering school. The length of life of this school may have a certain relationship with their healthy personality. Therefore, this study analyzes the differences in the healthy personality of students of different grades. The results are shown in 〈Table 11〉 .

〈Table 11〉 Differences in the Healthy Personality of Higher Vocational Students in Different Grades

Dimension	grade	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
reasonable	Lower grade		3.30	.53	-2.379*
	Senior		3.68	.53	
humble	Lower grade		3.26	.56	-1.571
	Senior		3.37	.53	
diligent	Lower grade		3.49	.62	2.610*
	Senior		3.09	.63	
pleasant	Lower grade		3.22	.59	-.259
	Senior		3.23	.70	
Independence	Lower grade		3.03	.62	-3.083**
	Senior		3.57	.65	
sincere and earnest	Lower grade		3.36	.57	.009
	Senior		3.36	.58	
Community spirit	Lower grade		3.26	.59	.812
	Senior student		3.20	.73	
Total healthy personality	Lower grade		3.17	.52	-.903
	Senior		3.23	.55	

* $p < .05$ ** $p < .01$

According to 〈Table 11〉, there are significant differences in the Mingli dimension between the higher vocational students in different grades, $t = -2.379$, $p < .05$. Further comparative analysis found that the lower grade students scored significantly lower in the Mingli dimension than the upper grade students. It shows that after school, senior students are more reasonable than lower grade students.

There are significant differences in the diligent dimensions of higher vocational students in different grades, $t = 2.610$, $p < .05$. Further comparative analysis found that the results of the lower grade students in the diligent dimension were significantly higher than those of the upper grades, indicating that in the learning, the lower grade students The level

of study and diligence is significantly better than that of upper-class students. The lower-grade students are more diligent and harder than the high-level students.

There are significant differences in the independent dimensions of higher vocational students in different grades, $t=-3.803$, $p<.01$. Further comparative analysis found that the scores of the lower grade students in the autonomous dimension are significantly lower than those of the upper grades, indicating that in terms of autonomy, low Grade students are significantly worse than upper grades, and lower grades require more requirements and guidance.

(4) Analysis of Differences in Healthy Personality of Higher Vocational Students with Different Skill Levels

The skill level represents the level of skill mastery and low skill level, indicating that students' poor performance in skills training may be related to their healthy personality.

There are differences in the autonomous dimension of higher vocational students with different skill levels, $t=2.399$, $p<.05$. The specific performance of students with high skill level is significantly higher than that of students with low skill level, indicating autonomy and individual skill training. There is a close relationship. The level of autonomy is high, the number of active participation in training or energy input, time investment is high, the skill level will be high; on the contrary, the level of autonomy is low, the number of active participation in training or energy input, time investment is small, resulting in skill level It will be lower. In other dimensions, there is no significant difference between higher vocational students with different skill levels, indicating that other dimensions of healthy personality have a relatively weaker relationship with vocational students' skills training.

〈Table 12〉 Differences in Healthy Personality of Higher Vocational Students
with Different Skill Levels

Dimension	Skill levels	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
reasonable	High		3.31	.23	-.121
	Low		3.45	.22	
humble	High		3.28	.22	-.231
	Low		3.30	.21	
diligent	High		3.10	.23	-.837
	Low		3.17	.12	
pleasant	High		3.23	.24	.103
	Low		3.18	.23	
Independence	High		3.63	.19	2.399*
	Low		3.02	.16	
sincere and earnest	High		3.38	.22	1.319
	Low		3.31	.12	
Community spirit	High		3.21	.17	.877
	Low		3.18	.22	
Total healthy personality	High		3.17	.18	-.022
	Low		3.18	.21	

* $p < .05$.

5) Relationship between mobile phone overuse and personality of students

The correlation analysis was carried out on the scores of mobile phone overuse and healthy personality of higher vocational students, as shown in 〈Table 13〉.

〈Table 13〉 The correlation between mobile phone overuse and healthy personality

	understanding	humility	diligence	pleasant	independent	sincere	Team spirit	total
Withdrawal behaviors	.318*	.137	.349*	.298*	.397*	-.158	-.192	.298*
Highlight behavior	-.256*	-.304*	-.209	-.336*	-.225*	-.232	-.336*	-.325*
Social calm	-.230	-.233*	-.286	-.321*	-.242	-.342	-.318	-.335*
Negative impact	-.249*	-.301	-.453*	-.257	-.372*	-.128	-.256	-.351*
Uses of Apps	-.110	-.191	-.062	-.121	-.217	-.123	-.198	-.127
The updates of Apps	-.008	.170	.035	-.116	-.134	.058	-.136	-.105
scores	-.167	-.116*	-.133	-.312*	-.353*	-.237*	-.235*	-.346**

*p<.05

It can be seen from the table 13 that, the correlation coefficient between higher vocational students' healthy personality scale scores and mobile excessive use of is -.346, the total score of the scale showed that for higher vocational students, mobile excessive use of the higher the score, the healthy personality is, the less the score, that is, the higher level of higher vocational students' mobile phone excessive use, the lower the level of healthy personality.

Further analysis among all dimensions shows that the mobile phone of excessive use of withdrawal behavior dimension scores and reasonable dimension of healthy personality,

diligent dimension, pleasant dimension, independent dimension and there is significant positively related to healthy personality questionnaire scores, individual information of mobile phone of excessive use of withdrawal behavior and individual understanding, diligent, pleasant, and personality traits, such as autonomy.

There was a significant negative correlation between the highlighting behavior of excessive use of mobile phones and the dimensions of rationality, humility, amenity, autonomy, team spirit and total score, indicating that there was a significant relationship between the highlighting behavior of individuals and the rationality, humility, amenity, autonomy and team spirit of healthy personality.

There was a significant negative correlation between social comfort and humility and amenity dimensions, indicating that there was a significant relationship between social comfort and personal health and amenity. There is a significant negative correlation between the negative impact of excessive use of mobile phones and the dimension of rationality, diligence and autonomy, indicating that the negative impact of excessive use of mobile phones is related to the quality of individual rationality, diligence and autonomy.

III. Conclusion & Suggestion

1. Conclusion

According to the study results, the following conclusions can be made:

- 1) The overall condition of the learning input and learning adaptability of college students is on the level above average.
- 2) Obvious gender difference exists in the learning input and learning adaptability of college students.
- 3) Obvious difference exists on whether the students are from only-child family in the learning input and learning adaptability of college students.
- 4) Grade difference exists in the learning input of college students.
- 5) Difference exists on whether the student is class cadre in the learning input, learning emotions and learning adaptability of college students.
- 6) Besides the fact that students' learning mood positive high awakening is positively related to the teaching mode adaptation, the interpersonal communication adaptation, physical and psychological adaptation, three dimensions, including positive low awakening, negative high awakening and negative low awakening are negatively correlated with every dimensions of learning adaptability.(The difference is obvious) .

2. Suggestions

- (1) To improve learning emotions, change teaching ideas and strengthen students'

awareness.

① Learning input is regarded as a priority for improvement.

② To make suitable teaching goals and improve the difficulty of teaching slightly.

(2) Put much more emotions so as to improve learning enthusiasm and learning adaptability.

(3) To improve and perfect learning and examination systems to build a better learning environment.

附录

附录 1：智能手机成瘾量表

为了解大学生手机使用情况,我们制作了此份调查问卷。您的回答无对错与好坏之分,调查数据只做研究之用,请您如实说明自己的情况和看法。

每个条目均有 5 个等级。1= 非常不符合; 2= 不符合; 3= 不确定; 4= 符合; 5= 非常符合。

请您分别在最适合您的等级数字上划“√”。每个条目只选一个答案即可。

序号	题目	非常不符合	不符合	不确定	符合	非常符合
1	同学、朋友常说我花了太多时间在我的手机上。	1	2	3	4	5
2	我感到需要花更多时间在手机上才能得到满足。	1	2	3	4	5
3	把时间花在玩手机上的一个直接结果是让我的学习效率下降。	1	2	3	4	5
4	朋友和家人抱怨我过多地使用智能手机。	1	2	3	4	5
5	我宁愿选择手机聊天,不愿直接面对面交流。	1	2	3	4	5
6	当我伤心难过的时候,最先想到的是玩智能手机。	1	2	3	4	5
7	如果一段时间我的手机不在手边,我常担心错过了电话。	1	2	3	4	5
8	我在同一天内必须打开同一手机应用程序三次以上。	1	2	3	4	5
9	玩智能手机影响了我的学习成绩。	1	2	3	4	5
10	因为玩智能手机而造成的拖延给我带来了许多麻烦。	1	2	3	4	5
11	如果一段时间不能使用手机,我会感到焦虑。	1	2	3	4	5
12	我会关心最近新出的应用程序并把其下载到我的手机里。	1	2	3	4	5
13	手机是我生活中的重要部分,一旦减少,就觉得失去什么似的。	1	2	3	4	5
14	一段时间手机铃声不响,我会感到不适应,并下意识看一下手机是否有未接电话和短信。	1	2	3	4	5
15	当手机连不上线、收不到信号时,我会焦虑并且脾气变得暴躁起来。	1	2	3	4	5
16	我会因为用智能手机关心朋友的在线情况而难以入睡。	1	2	3	4	5
17	因为玩智能手机,我的学习成绩下降了。	1	2	3	4	5
18	我会无意识的打开某些手机应用程序。	1	2	3	4	5
19	我经常有“我的手机铃声响了/我的手机在震动”的幻觉。	1	2	3	4	5
20	我总是关心我智能手机中已有应用程序的更新并使其保持在最新状态。	1	2	3	4	5
21	没有手机我坐立不安。	1	2	3	4	5
22	在和朋友无话可说时我就会打开手机上的网络应用程序。	1	2	3	4	5

附录 2: 大学生健康人格量表

指导语: 这是一份大学生健康个性问卷,请在下列形容词中,根据您的实际情况,在括号内写出数字等级:

“1”完全不符合,“2”基本不符合,“3”基本符合,“4”完全符合。

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 容易相处的 () | 爽朗的 () | 平易近人的() |
| 有团体观念的() | 智能的 () | 孝顺的 () |
| 有尊严的 () | 有主见的() | 合群的 () |
| 有耐心的 () | 勇敢的 () | 尊重人的 () |
| 善交际的 () | 勤奋的 () | 正直的 () |
| 行为端正的 () | 可信任的() | 有恒心的 () |
| 实事求是的 () | 讲理的 () | 随和的 () |
| 能与人合作的() | 勤学的 () | 自立的 () |
| 有亲切感的 () | 热情的 () | 有品德的 () |
| 有荣誉心的 () | 有自信的() | 坦诚的 () |
| 善解人意的 () | 有原则的() | 亲切的 () |
| 善于沟通的 () | 细心的 () | 有思想的 () |
| 刻苦自励的 () | 诚实的 () | 品行良好的() |
| 能配合别人的() | 进取的 () | 用心的 () |
| 努力向上的 () | 有诚信的() | 自谦的 () |
| 谈吐合宜的 () | 坚韧的 () | 友爱的 () |
| 通情达理的 () | 公平的 () | 待人平等的() |
| 自尊的 () | 努力的 () | 有包容力的() |
| 能接受忠告的() | | |

致 谢

经过反复的修改与研磨,论文终于完成了,虽然这篇论文理论水平有限,但也是我精心准备和完成的。从选题、开题到搜集数据、完成论文,每一步都离不开导师杨海波的耐心指导,对于大学毕业多年的我来讲,理论知识比较生疏了,可杨海波教授不厌其烦地教导我让我十分感激。

在此,我还要感谢班主任张放老师无微不至地关怀和帮助,以及在两年求学过程中寄予的厚望。

漫漫求学路,终有学成日,感谢老师们的教导,在未来的工作中,我会继续前行,用这份认真完成每一个任务。