

# 手机成瘾对大学生体育参与及休闲、生活满意度的影响

王鑫

(集美大学体育学院,福建 厦门 361021)

**摘要:**研究旨在鼓励大学生以大众体育活动形式参与到体育运动中,减少智能手机成瘾的情况,提高大学生的休闲满意度和生活满意度,分析大学生智能手机成瘾对大众体育参与度、参与频率、休闲满意度及生活满意度产生的影响。研究以使用智能手机的600名在校大学生为研究对象进行问卷调查,通过SPSS和协方差结构模型软件进行统计分析。得出结论:大学生智能手机成瘾会对大众体育的参与意图和参与频率产生消极影响;大学生智能手机成瘾现象对休闲满意度和生活满意度均产生消极影响;大学生大众体育的参与程度、参与频率对休闲满意度产生正向的积极影响,休闲满意度对生活满意度产生正向的积极影响。研究结果表明,大学生使用智能手机成瘾对参与大众体育起到制约作用,对休闲满意度和生活满意度产生消极影响,而大学生参与大众体育运动则是能够提高和满足休闲满意度和生活满意度的正向性业余活动。因此,研究结果将有助于预防大学生智能手机成瘾现象,通过积极参与大众体育运动来增强大学生身体健康和幸福指数,进而为大众体育的活性化及促进终生体育做出贡献。

**关键词:**智能手机成瘾;大众体育;满意度

中图分类号:G 804.8

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2023)06-0014-10

## The Influence of Mobile Phone Addiction on College Students' Participation in Mass Sports, Leisure and Life Satisfaction

WANG Xin

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:** In order to study and encourage college students to participate in sports in the form of mass sports activities, reduce smartphone addiction, and improve college students' leisure satisfaction and life satisfaction, this study analyzes the impact of College Students' smartphone addiction on mass sports participation, participation frequency, leisure satisfaction and life satisfaction. This study conducted a questionnaire survey on 600 college students using smartphones, and the data were analyzed by SPSS and covariance structure model statistical analysis software. First, college students' smartphone addiction hurts the participation intention and frequency of mass sports. Second, college students' smartphone addiction has a negative impact on leisure satisfaction and even life satisfaction. Third, the degree and frequency of college students' participation in mass sports have a positive impact on leisure satisfaction, and leisure satisfaction has a positive impact on life satisfaction. The results show that college students' smartphone addiction restricts their participation in mass sports and has a negative impact on leisure satisfaction and life satisfaction, while college students participation in mass sports is a positive amateur activity that can improve and meet leisure satisfaction and life satisfaction. The results of this study will help to prevent college students mobile phone addiction, encourage college students to participate in mass sports, enhance college students' health and happiness index by participating in mass sports, and then contribute to the activation of mass sports and the promotion of lifelong sports.

**Key words:** mobile phone addiction; mass sports; satisfaction

近年来由于移动网络的发展,智能手机已经不再只是打电话发短信的工具,作为网络终端的智能手机已成为人们不可缺少的工具<sup>[1]</sup>。截至2021年12月,我国网民规模达10.32亿,较2020年12月增长

4 296万,互联网普及率达73.0%,人均每周上网时长为28.5小时,较2020年12月提升2.3个小时;移动电话用户总数达16.43亿户,全年净增4 875万户,我国网民使用智能手机上网的比例达99.7%,10~

收稿日期:2022-09-29

作者简介:王鑫(1979—),男,福建泉州人,助教。研究方向:学校体育学。

19岁网民占比13.3%,20~29岁网民占比为17.3%高于其他年龄段群体,智能手机作为当前未成年人的首要上网设备,在该群体中的拥有比例已达65.0%,智能手表作为新型智能终端的代表性产品,其在未成年网民中的拥有比例也已达25.3%<sup>[2]</sup>。

智能手机过度使用也被认为是一种行为成瘾<sup>[3]</sup>。智能手机的过度使用导致的负面行为引起了国内外研究者的关注,出现了“问题性手机使用”<sup>[4]</sup>“手机依赖”<sup>[5]</sup>“手机成瘾”<sup>[6]</sup>等相关概念。智能手机成瘾是指个体过度沉迷于以智能手机为媒介的各种活动,对智能手机产生强烈且持续的依赖和渴求,导致其出现明显的社会和心理功能损害<sup>[7]</sup>,并带来心理和行为问题的一种新型的行为成瘾<sup>[8]</sup>。智能手机的急速扩散方便了日常生活,对解决各种领域问题的作用较大,但无特别目的、习惯性地过多使用智能手机,会引发忧郁、不安、社会不适应、学习障碍等问题。由中国社会科学院旅游研究中心、腾讯用户研究与体验设计部、腾讯文旅产业研究院合作完成的《中国国民休闲状况调查(2020)》中显示:90年代出生人群在线休闲时长为3~5小时的人数最多,00后在线休闲时长为5~8小时的人数最多,整体呈现年龄越小在线休闲时长越长的特点;在线休闲比例由高到低前五类依次为:社交聊天、看影视作品、看短视频、网络音乐和游戏。过度使用网络的青少年显示出较低的健康行为<sup>[9]</sup>,网络成瘾和视频时间较长现象在大学生中较为普遍,网络成瘾与大学生心理健康相关<sup>[10]</sup>。刘传俊等调查发现大学生突然忘带手机时,40%的人觉得很不舒服,37%的人觉得无法忍受,一定要取回<sup>[11]</sup>;有57.4%的大学生当手机无法正常使用时会感到惶恐不安<sup>[12]</sup>;高达90.89%的大学生在参加活动或上课时使用过手机,有46.58%的大学生在参加活动或上课时很难集中注意力,经常不由自主地使用手机<sup>[13]</sup>。高校大学生中98.9%的人都拥有手机<sup>[12]</sup>,与智能手机使用受到一定限制的青少年相比,大学生随时随地都可以轻松使用,可以说高校大学生智能手机成瘾的危险性更高。大学生由于智能手机成瘾现象,导致精神健康问题、人际关系问题以及学校生活问题等普遍出现。像这样手机成瘾的青少年行为习惯会延续到大学生时期,因此需要更加重视。

大学生比其他年龄层拥有更多的业余时间,如何更好地安排业余时间将对其大学生活的满足程度有

所不同。大学生的业余活动是消除不安和紧张感、开发潜能、恢复自信的方式,因此非常强调其必要性。大学生没有了中学时期的严密管控,手机和电脑可以随意拥有,自由时间非常宽裕,这给了他们培养个性、发展兴趣的空间,但是中学和大学两种教育模式的差异使大学生难以适应导致生活空虚化,很多大学生对时间的管理极为松散,虽感到业余时间多,但不会利用<sup>[14]</sup>。大学生群体并不单纯是社会变迁的被动者或适应者,相反是具有独立意识且能够自主行动的责任个体<sup>[15]</sup>。由于大学生对手机使用时间的不断增加也导致其对手机依赖程度不断加深,整天沉迷于小说、电游、朋友圈、抖音等无法自拔,如此过度使用手机不仅使其学业成绩受到很大影响,还严重影响到他们的身心健康发展<sup>[16-17]</sup>。大部分的休闲时间都用于被动式休闲活动。因此,大学生有必要将业余休闲活动转化为更主动、更积极的业余活动。

大众体育是指在闲暇时间里,自愿参加的以增强体质、增进健康、增添情趣、增加交往、增长技能为主要目的的自主性体育活动。在主动式休闲活动中,特别是大众体育对增进身体健康、防止老化、提高身体机能、改善人际关系等起到重要作用的现象,正在不断显现。特别是后疫情时代体育与健康的关联将会更加密切;疾疫彰显生命教育作为必修课的重要性,体育成为生命教育的重要载体<sup>[18]</sup>。高校体育是学校体育的最后部分,也是与终身体育联系最紧密的身体教育环节<sup>[19]</sup>。因此参与学校体育和大众体育对日后终身体育和健康生活将起到重要的基础作用。另外正如多数研究表明,大众体育的参与对休闲满意度和生活满意度产生积极影响,大众体育对增进生活质量、健康和幸福起着重要作用<sup>[20-25]</sup>。

近年来智能手机快速发展并渗透到大学生群体中,除了给大学生的学习生活带来很多便捷外,智能手机的迅速普及也出现了不少副作用,进而对学生的人际沟通以及身心健康产生影响<sup>[26]</sup>。大学生沉迷和过度使用智能手机,不仅增加了手机的使用时间,使学生们无法感受到日常生活中的休闲,导致休闲满意度减少。大学生对智能手机成瘾的倾向越高,每周不运动时间比重就越高。由此可以看出大学生使用智能手机成瘾会对学生参与大众体育产生负面影响。目前国内外学者已经开始注意手机成瘾与体育活动之间存在某种程度上的联系,但从大众体育角度探讨大学生手机成瘾及生活满意度方面的研究还鲜有涉足。

对此,本研究将分析大学生智能手机成瘾对大众体育参与度及参与频率的影响,对休闲满意度和生活满意度的影响。通过此研究,作为大学生的休闲活动,鼓励学生参与大众体育,减少智能手机成瘾,提高大学生的休闲满意度和生活满意度。通过本研究为今后高校大学生能够合理使用手机、正确对待手机,通过参加大众体育锻炼有效减缓智能手机成瘾症以及提高生活满意度等问题提供参考。

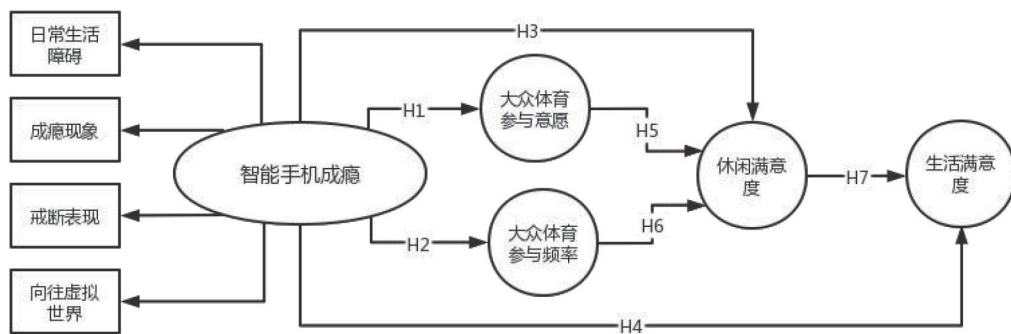


图 1 研究模型

随着智能手机在我们生活中深入扎根,逐渐显现出正向功能和负向功能。

智能手机给学习生活提供了诸多便利,但过度使用却给学习、生活造成负面影响,容易造成驼背、颈椎病等影响身体发育,长时间沉浸在手机中,引起睡眠、休息时间减少等副作用<sup>[27]</sup>。这种智能手机成瘾导致的身体和精神上的副作用,成为主动性休闲活动的制约因素,对休闲满意度产生影响。美国哈佛商学院过去 3 年间对波士顿顾问公司的 1 400 名员工进行研究调查,要求该公司管理顾问下午 6 点过后就关机不处理事务,每周施行一次定期关机的人表示,他们的工作满意度增加,比较想长期待在公司,也在工作及生活间取得更多平衡,幸福感有提高,工作效率也有提高<sup>[28]</sup>。与此同时,近年来部分研究开始探讨大学生群体对智能手机的依赖与体力活动的关系,如一周内日均步数、卡路里消耗量等体力活动水平与手机依赖的内在联系<sup>[29]</sup>。1996 年心理学家 Goldberg 表示,网络成瘾的人在休闲运动中活动量减少或效率降低, Kim. E. Y 表示,大学生的智能手机成瘾倾向越高,每周运动时间越少或不运动比重越高<sup>[30]</sup>。另外,有研究显示智能手机依赖与生活满意度之间呈显著负相关,智能手机成瘾对生活满意度有显著的负向预测<sup>[31-32]</sup>。

对此,本研究为了分析大学生智能手机成瘾对大

## 1 研究方法

### 1.1 研究假设

本研究目的在于分析大学生智能手机成瘾对大众体育参与意愿及参与频率的影响,分析对休闲满意度和生活满意度的影响。为了达到此目的,设定了以下 7 条假设,其研究模型见图 1。

众体育参与度、参与频率、休闲满意度、生活满意度的影响,设定了如下假设。

假设 1:大学生使用智能手机成瘾会对学生参与大众体育产生负面影响。

假设 2:大学生使用智能手机成瘾会对大众体育参与频率产生负面影响。

假设 3:大学生使用智能手机成瘾会给休闲生活满意度带来负面影响。

假设 4:大学生使用智能手机成瘾会给生活满意度带来负面影响。

大学生时期参与大众体育对健康生活基础产生重要作用,大众体育的参与对休闲满意度和生活满意度产生积极影响。如之前所述,先前多数研究认为大众体育的参与对休闲满意度和生活满意度有积极影响,比起非身体活动的休闲活动,通过身体活动的运动或大众体育运动对生活满意度产生积极影响<sup>[33-37]</sup>。

Ragheb & Griffith 和 Russel 的研究表明,参与运动的频率越多,生活满意度就越高<sup>[38-39]</sup>;李卫平等、朱小平等的研究也表明,大众体育在增强群众身心健康,丰富精神文化生活等方面起着积极的作用,使广大群众保持健康、享受快乐,也给百姓带来了福祉<sup>[40-41]</sup>。另外胡炳政的研究认为:运动锻炼、自主学习、唱歌跳舞等休闲活动与抑郁呈负相关,与幸福感呈正相关;无事可做、睡懒觉等休闲活动与应激、抑郁



呈正相关,与幸福感呈负相关<sup>[42]</sup>。这种休闲满意度对大学生的生活质量有决定性的影响。对此,本研究为了分析大学生大众体育参与度、参与频率对休闲满意度的影响,分析这种休闲满意度对生活满意度的影响,设定了如下假设。

假设 5:大学生参与大众体育积极性与休闲满意度有同向性影响。

假设 6:大学生参与大众体育活动的频率对休闲满意度会有同向性影响。

假设 7:大学生的休闲满意度将对生活满意度产生同向性影响。

1.2 研究对象

本研究对象为福建省 4 所高校在校大学生,向其中 600 名大一到大四在校生现场发放调查问卷,回收有效问卷 574 份。其中男生 281 名(48.95%),女生 293 名(51.05%);大一到大四年级分别为 197 人(34.32%)、163 人(28.40%)、151 人(26.31%)、63 人(10.97%)。

1.3 研究方法

本研究主要采用问卷调查法、文献法、统计法和逻辑分析法。问卷调查时间 2022 年 3 月~6 月,利用非概率抽样中的方便抽样法提取了样本,向研究对象说明研究目的后分发问卷,采用研究对象直接填写的自我评价法进行研究。

1.3.1 问卷构成

本研究使用问卷作为研究工具,问卷内容以先行研究为基础,综合苏双等和熊捷等编制的大学生智能手机成瘾倾向量表<sup>[43-44]</sup>,以及由日本学者桥本公雄编制,我国学者梁德清等进行修订的体育活动等级量表(PARS-3),Huebner 编制,仲伟佶等引入中国大学生群体的多维学生生活满意度量表<sup>[45]</sup>(MSLSS)及张兴贵编制的青少年学生生活满意度结构量表<sup>[46]</sup>等修改完善以符合本研究目的。问卷的内容结构为人口统计学特征 3 道题、智能手机成瘾(包括日常生活障碍、成瘾现象、戒断表现、向往虚拟世界)15 道题、大众体育参与频率 1 道题、大众体育参与度 4 道题、休闲满意度 4 道题、生活满意度 5 道题,共 32 道题组成,具体问卷内容如表 1 所示。

表 1 问卷问项

因子	测量项	参考文献
人口统计学特征	1 性别	
	2 年龄	
	3 年级	
智能手机成瘾	1 智能手机的过度使用造成学习成绩下降	苏双等; 熊捷等
	2 因为经常使用智能手机而受过其他人指责	
	3 因为过度使用智能手机,而无法集中精力学习	
	4 因为经常或长时间使用智能手机而受到家人或朋友的抱怨	
	5 使用智能手机并不妨碍现在的学习	
	6 如果无法使用智能手机,将难以忍受	苏双等; 熊捷等
	7 长时间使用手机使我学习成绩下降	
	8 没有智能手机的话就会坐立不安	
	9 即使没有智能手机,也不会感到不安	苏双等; 熊捷等
	10 在使用智能手机的时候,我一直在思考应该停止使用	
	11 虽然想减少智能手机的使用时间,但是失败了	
	12 长时间使用手机已经成为习惯了	苏双等; 熊捷等
	13 不会花很多时间使用智能手机	
	14 如果不能使用智能手机上网,可能会失去全世界	
	15 使用智能手机比起和家人或朋友在一起更加开心	
大众体育参与频率	1 是否经常参与大众体育运动(活动)	桥本公雄编制, 梁德清等进行 修订
	(1)几乎每周一次;(2)每周1次;(3)每周2次;(4)每周3次;(5)每周4次; (6)每周5次;(7)每周6次以上	

续表 1

因子	测量项	参考文献
大众体育参与意愿	1 如果有机会,我会参加大众体育(运动)	桥本公雄编制, 梁德清等进行 修订
	2 我会劝说身边的人参与大众体育(运动)	
	3 如果有机会,我会观看体育比赛的	
	4 如果有机会,我会和家人或朋友一起观看体育比赛	
休闲满意度	1 我认为我的业余时间过得很充实	Huebner 编 制, 仲伟佶等引入; 张兴贵等
	2 我认为现在的业余生活很适合我	
	3 对平均每天抽出休闲的时间比较满意	
	4 对于每月休闲平均支出的费用还算满意	
生活满意度	1 我对我的生活感到满足	Huebner 编 制, 仲伟佶等引入; 张兴贵等
	2 现在我有非常好的生活条件	
	3 迄今为止,在生活中我完成了我所期望的重要事情	
	4 我过着大体上与我理想相近的生活	
	5 即使重生,我也要过现在这样的生活	

### 1.3.2 问卷信度和效度

问卷的效度及信度验证如下:通过由 2 名体育学教授,3 名体育学相关专业博士,2 名社会体育学教授,1 名心理学教授组成的专家组检查问卷的内容,确保问卷内容的信度,通过验证问项间内部一致性的 Cronbach's  $\alpha$  系数验证问卷的信度。各变量间的信度系数分别为:日常生活障碍 0.834、成瘾现象 0.847、戒断表现 0.841、向往虚拟世界 0.720、大众体育参与

意愿 0.882、休闲满意度 0.846、生活满意度 0.906。

另外,为了研究标准结构效度,实施了验证性因子分析。本模型的分析结果为: $\chi^2 = 710.070$ ,  $df = 322$ ,  $P = 0.000$ ,  $CFI = 0.959$ ,  $GFI = 0.843$ ,  $NFI = 0.930$ ,  $IFI = 0.959$ ,  $RMSEA = 0.066$ ,可以看出调查工具的整体构成是有效度的。另外,为了验证聚合效度和区分效度,分别测量了模型的组合信度(CR)和平均方差提取值(AVE),结果如表 2 所示。

表 2 问卷调查问题的验证性因子分析

因子	问项	因子载荷	标准误差	t 值	标准因子载荷	测量误差	组合信度	平均方差提取值
日常生活障碍	1	1.000	—	—	0.714	0.490	0.822	0.487
	2	0.762	0.087	8.756	0.565	0.681		
	3	1.313	0.099	13.281	0.881	0.225		
	4	0.985	0.095	10.417	0.972	0.548		
	5	0.827	0.087	9.555	0.615	0.621		
成瘾现象	6	1.000	—	—	0.675	0.544	0.859	0.607
	7	1.106	0.093	11.900	0.813	0.339		
	8	1.320	0.102	12.903	0.914	0.165		
	9	0.979	0.093	10.562	0.689	0.526		
戒断表现	10	1.000	—	—	0.814	0.337	0.827	0.550
	11	1.011	0.070	15.005	0.836	0.302		
	12	0.833	0.069	12.007	0.695	0.517		
	13	0.676	0.066	10.204	0.595	0.646		
向往虚拟世界	14	1.000	—	—	0.933	0.130	0.477	0.418
	15	0.618	0.077	8.055	0.604	0.634		

续表 2

因子	问项	因子载荷	标准误差	t 值	标准因子载荷	测量误差	组合信度	平均方差提取值
大众体育参与意愿	1	1.000	—	—	0.762	0.419	0.830	0.551
	2	1.034	0.052	19.743	0.761	0.422		
	3	1.092	0.147	7.429	0.699	0.511		
	4	1.110	0.144	7.714	0.745	0.446		
休闲满意度	1	1.000	—	—	0.842	0.292	0.852	0.595
	2	1.000	0.058	17.174	0.896	0.196		
	3	0.877	0.71	12.357	0.687	0.528		
	4	0.813	0.74	11.036	0.629	0.604		
生活满意度	1	1.000	—	—	0.724	0.476	0.900	0.643
	2	1.087	0.71	15.374	0.763	0.418		
	3	1.305	0.094	13.898	0.892	0.205		
	4	1.364	0.100	13.596	0.869	0.245		
	5	1.251	0.107	11.647	0.749	0.440		

注:  $\chi^2=710.070$ ,  $df=322$ ,  $P=0.000$ , CFI=0.959, GFI=0.843, NFI=0.930, IFI=0.959, RMSEA=0.066。

1.3.3 数据统计

本研究数据利用 SPSS(14.0) 及 LISREL(8.52) 软件进行分析。

为掌握研究对象的一般特性,利用 SPSS 软件进行频率分析;为验证调查工具的信度,计算出 Cronbach’s α 系数;为计算结构方程模型分析中使用变量的相关系数,实施了相关分析。另外为了验证调查工具的效性,利用 LISREL 软件实施了验证性因子分析;为验证因子间的关系,实施了协方差结构分析。

2 结果与分析

2.1 智能手机成瘾降低大众体育参与意愿

本研究通过结构方程模型检验了模型的整体信度,以验证大学生智能手机成瘾对大众体育的参与程度及参与频率、休闲满意度、生活满意度的影响。分析所使用的相关矩阵如表 3 所示。

表 3 因子的相关关系

因子	日常生活障碍	成瘾现象	戒断现象	向往虚拟世界	大众体育参与频率	大众体育参与意愿	休闲满意度	生活满意度
日常生活障碍	1							
成瘾现象	0.450 **	1						
戒断现象	0.670 **	0.528 **	1					
向往虚拟世界	0.340 **	0.535 **	0.328 **	1				
大众体育参与频率	-0.375 **	-0.314 **	-0.398 **	-0.220 **	1			
大众体育参与意愿	-0.183 **	-0.301 **	-0.267 **	-0.298 **	0.377 **	1		
休闲满意度	-0.296 **	-0.321 **	-0.336 **	-0.233 **	0.431 **	0.391 **	1	
生活满意度	-0.155 **	-0.190 **	-0.238 **	-0.143 **	0.198 **	0.229 **	0.553 **	1

注: \*  $P<0.05$ , \*\*  $P<0.01$ 。

从表 3 可见,外在变量智能手机成瘾的下位因子分别显示出有意义的正相关(+)关系,与智能手机成瘾的下位因子和大众体育参与频率、参与意愿、休

闲满意度、生活满意度等显示出有意义的负相关(-)关系。另外,作为内生变量的大众体育参与频率、参与意愿、休闲满意度、生活满意度都呈现有意义

的正(+)相关关系。

观察本研究模型的整体效度指数来看, $\chi^2 = 28.117$ ,  $df = 15$ ,  $P = 0.020$ ,  $CFI = 0.984$ ,  $GFI =$

$0.975$ ,  $NFI = 0.969$ ,  $IFI = 0.984$ ,  $RMSEA = 0.056$ , 整体上满足最佳模型标准,结构方程式模型的分析结果如图2所示。

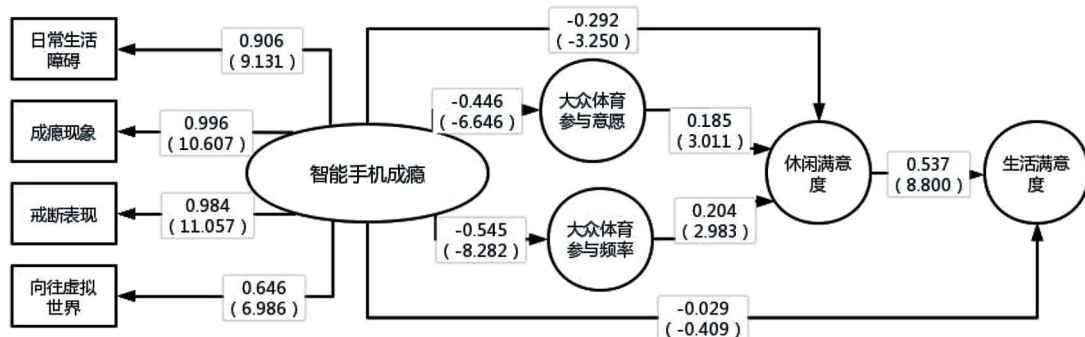


图2 结构方程式模型分析结果

## 2.2 智能手机成瘾降低大众体育参与频率

模型,该模型验证结果如表4所示。

本研究所设定的测试模型经检验为适合的研究

表4 假设检验结果

假设	路径	路径系数 (t 值)	结果	直接效果 (t 值)	间接效果 (t 值)	总效果 (t 值)
H1	智能手机成瘾→大众体育参与意愿[-]	-0.446 (-6.646)	采用	-0.446 (-6.646)		-0.446 (-6.646)
H2	智能手机成瘾→大众体育参与频率[-]	-0.545 (-8.282)	采用	-0.545 (-8.282)		-0.545 (-8.282)
H3	智能手机成瘾→休闲满意度[-]	-0.292 (-3.250)	采用	-0.194 (-3.831)	-0.194 (-3.831)	-0.486 (-7.160)
H4	智能手机成瘾→生活满意度[-]	-0.029 (-0.409)	驳回	-0.029 (-0.409)	-0.261 (-5.591)	-0.290 (-4.157)
H5	大众体育参与意愿→休闲满意度[+]	0.185 (3.011)	采用	0.185 (3.011)		0.185 (3.011)
H6	大众体育参与频率→休闲满意度[+]	0.204 (2.983)	采用	0.204 (2.983)		0.204 (2.983)
H7	休闲满意度→生活满意度[+]	0.537 (8.800)	采用	0.204 (2.983)		0.204 (2.983)

(1)假设 H1 智能手机成瘾对大众体育参与意愿产生直接负向影响( $-0.446, t = -6.646$ ),假设 H1 被采用。(2)智能手机成瘾对大众体育参与频率产生直接的负向影响( $-0.545, t = -8.282$ ),假设 H2 被采用。(3)智能手机成瘾对休闲满意度显示出了直接的负向影响,因此假设 H3 被采用,并且以大众体育参与意愿及参与频率为媒介间接产生了影响( $-0.194, t = -3.831$ )。(4)由于智能手机成瘾不会对生活满意度产生有意义的直接影响,因此假设 H4 被驳回,但是以

大众体育参与意愿及参与频率、休闲满意度为媒介,间接地产生了影响( $-0.261, t = -5.591$ )。(5)大众体育参与意愿对休闲满意产生有意义的直接正向影响( $0.185, t = 3.011$ ),因此假设 H5 被采用。(6)大众体育参与频率直接对休闲满意度产生有意义的正向影响( $0.204, t = 2.983$ ),假设 H6 被采用。(7)休闲满意度对生活满意度具有显著的正向影响,假设 H7 被采用。



### 3 讨论

本研究旨在分析大学生智能手机成瘾对大众体育参与度、参与频率、休闲满意度及生活满意度的影响,得出了以下结果,就此展开讨论。

第一,大学生智能手机成瘾对参与大众体育的意愿和参与频率产生负面影响。表明,智能手机成瘾会削弱大学生参与大众体育运动的意愿和频率,对大学生的身体健康和业余生活起到消极作用。正如杨秀娟的研究中说到:个体过度使用手机对自我发展和社会适应造成负面影响,智能手机成瘾与反刍思维、消极情绪显著正相关<sup>[47]</sup>。王梓蓉等表示:大学生和成年人在使用智能手机时多以坐姿为主,久坐行为与智能手机的过度使用可能会导致参加体育锻炼的机会减少<sup>[48]</sup>。个人心理状态和态度、能力制约、时间限制等是制约参与业余活动的重要因素。因此,本研究结果将凸显大学生智能手机成瘾的危险性,为大学生提供更主动、更积极地利用业余时间的契机。

第二,大学生智能手机成瘾对休闲满意度产生负面影响,对生活满意度同样也产生负面影响。这样的结果证明了大部分用智能手机度过休闲时间的大学生对自己的休闲和实际生活的满意度下降。由于学业负担、就业准备、学费压力等多种原因,大学生的业余满意度和生活满意度并不算高。在这种情况下,智能手机成瘾会成为降低大学生业余满意度和生活满意度的重要因素。Ryu, Cho 的研究也显示大学生智能手机成瘾倾向因素中,日常生活障碍和成瘾现象性越高,休闲满意度越低,与本研究结果相似<sup>[49]</sup>。

第三,大学生参与大众体育的意愿、参与频率对休闲满意度产生积极影响,休闲满意度对生活满意度产生正向的积极影响。这样的结果验证了越是爱运动的大学生休闲满意度越高,而且休闲满意度也会提高生活满意度。这与大众体育的参与对休闲满意度和生活满意度产生积极影响的诸多学者研究<sup>[50-53]</sup>结果相似。Gu Dong-an 研究显示,大众羽毛球爱好者参与运动程度对生活满足和幸福感产生积极的影响,同时表示,越是经常参与羽毛球运动,对生活满足感就越高<sup>[54]</sup>,支持本研究结果。参与大众体育是健康生活的基础,大学时期的运动习惯会一直持续到成人中后期,对以后提高生活质量和增进身体健康起到重要作用<sup>[55-56]</sup>。

### 4 结论与建议

#### 4.1 结论

本研究旨在鼓励大学生在业余时间参与大众体育,减少过度使用智能手机的情况,为大学生提高休闲满意度和生活满意度奠定基础;分析了大学生使用智能手机成瘾对大众体育参与意愿、参与频率、休闲满意度及生活满意度的影响。由此得出如下结论。

第一,大学生智能手机成瘾对大众体育的参与意愿和参与频率产生了负面影响。智能手机成瘾引发身体和精神上的副作用,对主动式休闲起到制约作用,对参与大众体育的意愿和参与频率起到消极作用。

第二,大学生智能手机成瘾对休闲活动产生负面影响,对休闲满意度产生负面影响,甚至对生活满意度也同样产生负面影响。因此开发预防大学生智能手机成瘾的更主动休闲项目、提供健康休闲环境等多种休闲活动需要有系统性支持,尤其强调积极参加大众体育项目的重要性。

第三,大学生的大众体育参与意愿、参与频率对休闲满意度产生正向的积极影响,休闲满意度对生活满意度产生正向的积极影响。因此应鼓励大学生更积极主动地参与大众体育,让他们认识到大众体育是健康的业余活动,对今后的生活质量产生重要影响。

#### 4.2 建议

本研究证实,大学生智能手机成瘾对大众体育的参与起到了制约作用,对休闲满意度和生活满意度产生负面影响,而大学生参与大众体育是能够满足休闲满意度和生活满意度的一种积极的主动休闲活动<sup>[57-59]</sup>。因此本研究结果有助于预防大学生智能手机成瘾,鼓励大学生参与大众体育,增进大学生身心健康和生活幸福,进而有助于大众体育的活性化<sup>[60-61]</sup>。

本研究具有以下局限点,并据此对今后的研究提出建议。

第一,本研究以大学生为研究对象进行了研究,在今后的研究中,有必要扩大到包括青少年时期在内的研究范围,为研究的普及做出贡献。

第二,本研究主要以福建省在校大学生为研究对象,在今后的研究中,可以扩大研究范围,以全国在校大学生为对象,确保其代表性。

第三,在今后的研究中,不仅仅只以使用智能手



机成瘾为变量,还要使用对大众体育参与起到制约作用的多种变量,提出鼓励积极参加大众体育活动的各种对策。

## 参考文献

- [1] 张陆,卞玉薇,王雅丽,等. 社交焦虑对手机成瘾的影响: 公正世界信念的缓冲作用[J]. 中国特殊教育,2018(1): 92-96.
- [2] 中国互联网络信息中心(CNNIC). 第 49 次《中国互联网络发展状况统计报告》[R]. 新闻潮,2022(2):3.
- [3] BILLIEUX J, MAURAGE P, LOPE Z-FERNANDEZ O, et al. Can disordered mobile phone use be considered a behavior addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research[J]. Current Addiction Reports, 2015,2(2):156-162.
- [4] BIANCHI A, PHILLIPS J G. Psychological predictors of problem mobile phone use[J]. CyberPsychol&Behavior, 2005, 8(1):39-51.
- [5] TODA M, EZOE S, NISHI A, et al. Mobile phone dependence of female students and perceived parental rearing attitudes[J]. Social Behavior & Personality: An International Journal, 2008,36(6):765-770.
- [6] CHÓLIZ M. Mobile phone addiction: A point of issue[J]. Addiction, 2010,105(2):373-374.
- [7] 叶宝娟,方小婷,杨强,等. 情绪调节困难对大学生手机成瘾的影响:相貌负面身体自我和社交回避与苦恼的链式中介作用[J]. 心理发展与教育,2017,33(2):249-256.
- [8] 刘勤学,杨燕,林悦,等. 智能手机成瘾:概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志,2017,25(1):82-87.
- [9] KIM, LAU C, CHEUK K, et al. Brief report: Predictors of heavy internet use and associations with health promoting and health risk behaviours among Hong Kong university students[J]. J Adoles, 2010,33(1):215-220.
- [10] 鲍丙刚,李艳艳,陶舒曼,等. 某医科大学学生网络成瘾视屏时间与心理健康的关联性[J]. 中国学校卫生,2014,35(7):1001-1004.
- [11] 刘传俊,刘照云,朱其志,等. 江苏省 513 名大学生短信交往行为调查[J]. 中国心理卫生杂志,2008,22(5):357.
- [12] 周挥辉,党波涛,蒋永红. 手机对当代大学生发展的影响及其对策研究[J]. 中国青年研究,2011(6):90-92.
- [13] 杨管,李粤湘,刘海莹,等. 广州高校学生体育锻炼与手机依赖的关系分析[J]. 体育学刊,2020,27(1):117-125.
- [14] 李华伟. 当代大学生生活空虚化的现状分析[J]. 学校党建与思想教育,2015(13):63-65.
- [15] 姜利标. "象牙塔"的生活张力:基于在校大学生的话语分析[J]. 中国青年研究,2017(9):102-106+119.
- [16] LEEP A, BARKLEY J E, KARPINSKI A C. The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U. S. college students[J]. Sage Open, 2015,5(1):1-9.
- [17] SODERQVIST F, CARLBERG M, HARDELL L. Use of wireless telephones and self-reported health symptoms: A population-based study among Swedish adolescents aged 15-19 years[J]. Environment Health, 2008,7(1):9-18.
- [18] 王智慧. 共识危机与自我启蒙:后疫情时代大众体育参与的价值向度[J]. 沈阳体育学院学报,2020,39(5):1-8.
- [19] 陈杰. 高校体育与终身体育之关系[J]. 上海体育学院学报,2002,(S1):61-63.
- [20] 彭劲松. 中国大众体育的必然趋势:健康促进[J]. 体育文化导刊,2005(4):32-34.
- [21] 吴维铭,徐坚,卢闻君. 立足国情,探讨大众体育发展之对策[J]. 浙江师大学报(自然科学版),1998,21(3):99-102.
- [22] 张宝荣,葛艳荣,常彦君,等. 城市居民休闲体育活动与生活质量关系[J]. 中国公共卫生,2008,24(7):869-870.
- [23] 雷震. 中国体育社会化前瞻[J]. 体育文化导刊,2008(2):22-24.
- [24] 邹昀瑾,姚芳虹,王东敏. 新时代体育健身休闲业供需协调与高质量发展研究[J]. 北京体育大学学报,2020(7):14-24.
- [25] 任海. 身体素质:一个统领当代体育改革与发展的理念[J]. 体育科学,2018,38(3):3-11.
- [26] 李瑞静. 智能手机对当代大学生思想行为影响的调查研究[J]. 高教学刊,2016(10):224-225+228.
- [27] 杨慧敏. 青少年羞怯、社会支持与手机依赖的关系研究[D]. 太原:山西大学,2016.
- [28] 中国新闻网. 研究发现员工每周关机一晚可使工作效率提升[EB/OL]. (2012-03-21)[2022-09-12]. <https://www.chinanews.com.cn/gj/2012/03-21/3762460.shtml>.
- [29] KIM S E, KIM J W, JEE Y S. Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea[J]. Journal of Behavioral Addictions, 2015,3(4):11-16.
- [30] KIM EUN-YEOP. Effects of smartphone addiction on depression, learning disability, attention deficit, health behavior, and perception[D]. Suwon: Ajou University, 2014.
- [31] 梁嘉仪,卓奕尚,李鑫茹,等. 医学生童年期心理虐待与忽视,心理韧性,生活满意度与手机成瘾的结构方程模型[J]. 职业与健康,2020,36(19):2702-2706+2711.
- [32] 何安明,惠秋平. 大学生手机依赖与生活满意度的交叉滞后分析[J]. 中国临床心理学杂志,2019,27(6):1260-1263.
- [33] 黄卓,周美芳,郝建平,等. 经济增长背景下社会体育文化

- 发展的国民幸福感问题研究——基于12座城市(2013-2015)数据的调查分析[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(2): 17-23.
- [34] 张辉, 罗建英, 白晓洁, 等. 马拉松赛事文化和城市居民幸福指数的关系——基于本地赛事参与者的调查[J]. 中国体育科技, 2020, 56(6): 32-39 + 61.
- [35] 布特, 王庚勇. 幸福体育的哲学考量[J]. 北京体育大学学报, 2014(3): 14-21.
- [36] 张凤珍, 李卫平, 谢忠萍. 现代社会体育与提升国民幸福指数关系初探[J]. 体育与科学, 2007(5): 57-58 + 52.
- [37] 姚大为. 体育生活化对未来社会和人的影响[J]. 体育文化导刊, 2002(1): 63-64.
- [38] RAGHEB G, GRIFFITH A. The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons[J]. Journal of Leisure Research, 1982, 14(4): 295-306.
- [39] RUSSEL R V. Recreation and quality of life in old age: A causal analysis[J]. Journal of Applied Gerontology, 1990, 9(1): 77-90.
- [40] 李卫平, 邹红, 王智慧. 发挥体育功能提升国民幸福指数[J]. 体育文化导刊, 2007(5): 49-50.
- [41] 朱小平, 皇甫毅, 周一. 和谐社会视域下大众体育与人们幸福指数的关系研究[J]. 体育研究与教育, 2012, 27(2): 1-3.
- [42] 胡炳政. 大学生休闲活动与应激、抑郁、幸福感的关系研究[J]. 中国全科医学, 2015(19): 2341-2345.
- [43] 苏双, 潘婷婷, 刘勤学, 等. 大学生智能手机成瘾量表的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(5): 392-397.
- [44] 熊婕, 周奎奎, 陈武, 等. 大学生手机成瘾倾向量表的编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(3): 222-225.
- [45] 仲伟伟, 孙兰, 孟慧. 大学生多维生活满意度量表的信效度[J]. 心理研究, 2013, 6(4): 64-69.
- [46] 张兴贵. 青少年学生生活满意度的结构和量表编制[J]. 心理科学, 2004, 27(5): 1257-1260.
- [47] 杨秀娟. 手机成瘾对正念能力的影响: 多重中介效应分析[D]. 武汉: 华中师范大学, 2018.
- [48] 王梓蓉, 项明强, 隗金水, 等. 初一学生久坐、锻炼与智能手机使用时间之关系: 自我控制的调节作用[R]. 南京: 第十一届全国体育科学大会, 2019-11-01.
- [49] RYU MI-HYUN, CHO SUN-SOOK. The effect of university students' addiction to smartphones on leisure satisfaction[J]. Journal of the Korean Society of Family Resource Management, 2014, 18(1): 47-68.
- [50] 赵俊红, 方敏. 城市居民休闲体育参与和休闲体育满意度与生活质量的关系[J]. 体育与科学, 2013(4): 112-115.
- [51] 孟庆方, 许昭, 林勇虎. 体育活动参与程度与老年人孤独感及生活满意度的关系[J]. 山东体育学院学报, 2007, 23(3): 82-84.
- [52] 栗燕梅. 运动休闲参与因素和满意度分析——提高休闲体育质量 建设美丽中国[J]. 广州体育学院学报, 2014, 34(6): 4-7 + 15.
- [53] 邵雪梅, 肖焕禹. 我国城市中间阶层体育休闲满意度现状研究[J]. 西安体育学院学报, 2013(2): 159-162.
- [54] GU DONG-AN. The influence of sports badminton club members' participation and concentration in sports on life satisfaction and happiness[D]. Chongqing: Southwestern University, 2011.
- [55] 葛续华, 祝卓宏. 青少年学生手机成瘾倾向与成人依恋关系[J]. 中国公共卫生, 2014, 30(1): 95-97.
- [56] 谢晶, 方平, 张厚粲, 等. 大学生网络成瘾行为与成人依恋[J]. 中国心理卫生杂志, 2011(7): 545-546.
- [57] 何泓彦. 独立学院大学生人格特质、网络使用偏好与网络成瘾倾向的关系研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2013.
- [58] 黄卓, 孙中亮, 陈圣逸, 等. 社会体育文化发展下的国民幸福感问题比较研究——基于部分城市(2013-2015)数据的调查分析[J]. 武汉体育学院学报, 2017, 51(12): 30-36.
- [59] 周远棋, 谢金枝, 陈美燕. 澳门中学生休闲参与、休闲满意度与主观幸福感之研究[J]. 休闲研究, 2013, 51(3): 31-41.
- [60] 张斌, 袁孟琪, 黎志华, 等. 大学生人格特质与手机成瘾的关系: 情绪体验的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(6): 1098-1100 + 1092.
- [61] 耿耀国, 李飞, 苏林雁. 初一网络成瘾学生情绪与人格特征研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2006(2): 153-155.

[责任编辑 江国平]