

大学生手机依赖、学业拖延、睡眠质量、时间管理倾向的关系研究

● 杨冬梅 徐曼 李鸥



[摘要] 本文研究了大学生与手机依赖、学业拖延、睡眠质量、时间管理倾向的结构关系。基于此,研究选取了江苏省本科和高职 13 所学校的学生,共 1006 人作为研究对象,采用手机依赖量表、学业拖延量表、睡眠质量量表、时间管理倾向量表对其进行调查。手机依赖会影响学业拖延、睡眠质量、时间管理倾向,手机依赖在影响学业拖延、睡眠质量时,时间管理倾向起中介作用。因此,应通过增强时间管理意识与技能培训、加强手机使用教育与引导,以有效应对手机依赖带来的影响,帮助大学生建立健康生活习惯和高效自我管理体系。

[关键词] 手机依赖;学业拖延;睡眠质量;时间管理倾向;关系

大学生时期是知识积累、技能形成与身心全面发展的重要阶段。然而,随着科技的发展以及智能手机使用的大量普及,大学生手机依赖现象却日益凸显。手机,这一现代科技的产物,在带来便捷与信息的同时,也悄然改变着大学生的学习习惯、生活模式乃至心理健康状态。手机依赖对学业的影响尤为显著,其中最为直接的表现便是学业拖延行为。张潮、翟琳等人发现,手机依赖与学业拖延之间存在正相关关系。睡眠,作为恢复体力、维持心理健康的基础,其质量直接关乎个体的整体福祉。时间管理倾向则是个体在运用时间方式上所表现出的心理和行为特征,也是现代社会经济发展的重要因素之一。

本研究旨在揭示手机依赖与学业延迟行为、睡眠质量、时间管理倾向之间的结构关系,在手机依赖影响学业延迟行为、睡眠质量时,时间管理倾向是否起到中介作用,以此为高校教育者、心理健康工作者及学生本人提供科学依据,以便更精准地识别问题所在,制定有效的干预策略,从而促进大学生学业成功、身心健康的全面发展。

研究对象与调查方法

(一) 研究对象

本研究人群为江苏省大学生。本研究于 2023 年 6 月 29 日至 30 日使用问卷星进行了在线调查,共回收来自 13 所大学的问卷 1040 份,其中,排除了回答时间过短及每个问题以相同答案作答的 34 份问卷,最终将 1006 名的回答用于分析。

(二) 研究工具

(1) 使用熊婕、周宗奎等人编制的手机依赖量表。其由戒断症状、突显行为、社交抚慰、心境改变 4 个因素组成,共 16 个条目。题目采用李克特 5 点计分,最低 1 分,最高 5 分。得分越高,手机依赖程度越高。以 4 个因素的平均值进行单因素验证性因素分析,结果发现社交抚慰因素不合适,将其删除,对其余 3 个因素再次进行验证性因素分析,最终戒断症状 6 题、突显行为 4 题、社交抚慰 3 题、心境改变 3 题,信度 Cronbach 的 α 系数证实,戒断症状为 0.81,突显行为为 0.83,心境改变为 0.68。总体信度为 0.90。

(2) 使用赵婉黎编制的学业拖延量表。它由三个因素共 12 个问题组成,分别是延迟行动、完成不佳、计划不足。每题采用李克特 5 点计分,最低 1 分,最高 5 分。得分越高,学业拖延习惯越严重。取名因素的平均值再进行单因素验证性因素分析,最终学业拖延量表的项目构成共 12 题,延迟行动 4 题,完成不佳 3 题,计划不足 5 题。信度 Cronbach 的 α 系数延迟行动为 0.77,完成不佳为 0.90,计划不足为 0.69。总体信度为 0.94。

(3) 使用张志杰编制的青少年时间管理倾向量表。它由 20 个项目构成,包括三个因素,分别是:时间价值感、时间监控观、时间效能感。每个项目均采用李克特 5 点计分,最低 1 分,最高 5 分。得分越高,时间管理越好。以此进行探索性因素分析,最终时间管理倾向量表的项目构成共 11 题,时间控制因素 6 题,时间价值因素 3 题,时间效能因素 2 题。信度 Cronbach 的 α 系数时间价值感 0.89,时间监

控观 0.84, 时间效能感 0.83, 总体信度 0.91。

(4) 睡眠量表使用了李建明编制的睡眠状况自评量表 (SRSS)。无子因素, 共 9 项, 每题采用李克特 5 点计分, 最低 1 分, 最高 5 分, 进行单因素验证性因素分析, 剔除 9 个条目中不合适的条目, 最终选定的项目是编号为 3、4、6 和 9 的 4 个项目。信度 Cronbach 的 α 系数为信度 0.74。

(三) 数据处理

施测后对所收集的数据采用 SPSS.27 和 Amos.27 进行统计分析。对所有测量工具进行验证性因素分析, 得到信度、AVE 和 CR 值。确认了所有测量工具的区分效度。使用 Bootstrap 将每条路径的影响分解为总影响、直接影响和间接影响。

研究结果

如表 1 所示。

表 1 路径效应的分解

变量		直接效应	间接效应	总效应
手机依赖	时间管理倾向	-0.193**		-0.193**
	学业拖延	0.593***	0.033**	0.626**
	睡眠质量	-0.227**	-0.046***	-0.273**
时间管理倾向	学业拖延	-0.171**		-0.171**
	睡眠质量	0.238***		0.238***

(注: *** $p < .001$, ** $p < .01$)

通过数据分析发现, 手机依赖和学业拖延之间为 $\beta = 0.593$, 具有统计学意义, 手机依赖越高, 学业拖延就越高。手机依赖与时间管理倾向之间的路径系数为 $\beta = -0.193$, 具有统计学意义, 手机依赖越高, 时间管理倾向越低。手机依赖与睡眠质量之间的路径系数为 $\beta = -0.227$, 具有统计学意义, 手机依赖越高, 睡眠质量越低。时间管理倾向与学业拖延之间的路径系数为 $\beta = -0.171$, 具有统计学意义, 时间管理倾向越高, 学业拖延越低。时间管理倾向与睡眠质量之间的路径系数为 $\beta = 0.238$, 具有统计学意义, 时间管理倾向越高, 睡眠质量就越低。

将路径效应分解为直接效应、间接效应和总效应。手机依赖影响学业拖延时, 时间管理倾向间接效应为 $\beta = 0.033$, 具有统计学意义。因此, 当手机依赖影响学业拖延时, 时间管理倾向起中介作用。手机依赖对学业拖延直接效应是 $\beta = 0.593$, 但手机依赖降低了时间管理倾向, 间接影响学业拖延 $\beta = 0.033$, 造成了总效应为 $\beta = 0.626$ 的影响。因此, 当手机依赖影响学业拖延时, 时间管理倾向将起到中介作用。手机依赖对睡眠质量的直接效应 $\beta = -0.227$, 但手机依赖降低时间管理倾向, 间接影响睡眠质量 $\beta = -0.046$, 造成了总效应为 $\beta = -0.273$ 的影响。因此, 当手机依赖影响睡眠质量时, 时间管理倾向将起到中介作用。

大学生手机依赖的讨论与结论

(1) 手机依赖越高, 学业拖延就越高。手机依赖程度越高, 就越有可能在自己要做的事情上花费时间, 从而造成学业拖延。

(2) 手机依赖程度越高, 时间管理倾向就越低。手机依赖越高, 接触娱乐性信息越多, 使用手机的时间就越多, 学业出现拖延的可能性就越高。

(3) 手机的依赖性越高, 睡眠质量就越低。手机屏幕发出的蓝光被研究证实会干扰人体内生物钟的调节, 抑制褪黑素的分泌, 从而影响入睡质量和睡眠周期。同时, 使用手机时往往伴随着大量的信息流摄入, 这些内容容易激发用户的兴趣和注意力, 导致睡前大脑处于兴奋状态, 难以进入深度睡眠。

(4) 时间管理倾向越低, 学业拖延就越高。缺乏有效的时间管理策略会导致学生难以规划和分配学习任务, 进而增加拖延的可能性。低时间管理能力还可能与学生自我控制力不足、目标设定模糊或缺乏学习动力等心理因素相关联。

(5) 时间管理倾向越高, 睡眠质量越好。时间管理倾向强的人能够有效控制时间, 确保充足且规律的睡眠。他们深知时间的重要性, 因此能够合理分配每天的时间, 平衡睡眠、学习工作以及娱乐等活动。

(6) 当手机依赖影响学业延迟行为时, 时间管理倾向起到了中介作用。具体而言, 手机依赖程度越高, 个体的时间管理能力往往越低, 进而导致学业延迟行为愈发严重。因为良好的时间管理倾向能够防止学业延迟行为的发生; 而手机依赖则可能削弱这一倾向, 使得个体更难以有效管理时间。

(7) 当手机依赖影响睡眠质量时, 时间管理倾向起到了中介作用。手机的高度依赖显著影响了个体的时间管理倾向, 使得他们难以有效规划和控制自己的时间。同时, 时间管理倾向本身对睡眠质量有着重要影响, 良好的时间管理能力能够促进高质量的睡眠。因此, 手机依赖通过降低时间管理倾向, 间接导致了睡眠质量的下降。

改善大学生手机依赖的对策

针对手机依赖对大学生的时间管理倾向、学业拖延及睡眠质量产生的影响, 以及时间管理倾向在其中扮演的中介作用, 提出以下详尽的教育对策。

(一) 增强时间管理意识与技能培训

高校应将时间管理作为一门必修或选修课程纳入课程体系。理论讲授结合生动的案例分析, 使学生深刻理解时间管理的价值, 并在日常生活中能够灵活运用。除了课堂教学, 定期举办时间管理工作坊也是提升学生时间管理能力的有效途径。时间管理工作坊可以邀请时间管理领域的专

家、学者或嘉宾，通过面对面交流、小组讨论、角色扮演等互动方式，让学生在轻松愉快的氛围中学习和实践时间管理策略。此外，学校还应鼓励学生尝试并使用各种时间管理应用程序或软件，如智能日历、待办事项列表、时间追踪器等。这些工具能帮助学生清晰地记录日常活动、设定并追踪目标、分析时间使用情况，从而逐渐培养起自律和时间敏感度。

（二）加强手机使用教育与引导

鉴于手机依赖已成为影响学生时间管理、学业及睡眠质量的重要因素，因此，开展手机使用健康教育刻不容缓。学校应通过讲座、研讨会、在线课程等多种形式，向学生普及手机使用的健康知识。同时，引导学生树立正确的手机使用观念，鼓励他们合理安排手机使用时间，避免沉迷其中。学校可在校园内设定特定的“无手机”时段或区域。例如，在课堂、图书馆、自习室等需要高度集中注意力的场所，以及宿舍晚间休息时段，鼓励学生将手机静音或关闭，专注于当前的学习或休息活动，帮助他们养成良好的学习习惯和作息规律。此外，高校还可以鼓励学生多参与户外活动、阅读纸质书籍、进行冥想或瑜伽等放松身心的活动。以此，学生不仅能感受到没有电子设备干扰的宁静与自由，还能增强自我控制能力，学会在数字世界中保持适度的距离和平衡。

Q 结束语

综上所述，通过增强时间管理意识与技能培训、加强手机使用教育与引导，可以有效应对手机依赖带来的负面影响，帮助高职学生建立起健康的生活习惯和高效的自我管理体系。而这不仅有助于提升他们的学业成绩和身心健康水平，还将为他们未来的职业生涯和人生发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]张潮,翟琳,王畅.大学生自我控制在手机依赖和学业拖延中的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(01):145-148.
- [2]张斌,毛惠梨,刘静,等.大学生手机依赖与睡眠质量的关系:反刍思维的中介作用[J].教育生物学杂志,2021,9(03):173-178.
- [3]黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制[J].心理学报,2001(04):338-343.
- [4]李建明.睡眠状况自评量表(SRSS)简介[J].中国健康心理学杂志,2012,20(12):1851.
- [5]赵婉黎.大学生学业拖欠及其影响因素模型的初步建构[D].重庆:西南大学,2007.
- [6]赵鸣.手机依赖对大学生锻炼投入和锻炼行为的影响[D].辽宁:辽宁师范大学,2022.
- [7]姜楠.大学生手机依赖现状及干预对策研究[J].中关村,2023(11):98-99.
- [8]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(03):222-225.

基金项目:

2023年江苏高校哲学社会科学研究一般项目,项目名称:互联网背景下大学生手机依赖剖析及认知行为团体干预研究,项目编号:2023SJSZ1200。

作者简介:

杨冬梅(1981-),女,汉族,江苏盐城人,博士,讲师,江苏医药职业学院,研究方向:应用心理学。

徐曼(1987-),女,汉族,江苏盐城人,博士,讲师,江苏医药职业学院,研究方向:应用心理学。

李鸥(1981-),女,汉族,江苏盐城人,本科,讲师,江苏医药职业学院,研究方向:医学人文。