

大学生手机依赖对学业拖延的影响：负性情绪的中介作用

郭招男¹ 吕钺²

1. 华东交通大学 江西南昌 330013; 2. 江西应用科技学院 江西南昌 330100

摘要：本研究主要探讨大学生手机依赖、负性情绪与学业拖延的关系，并考察手机依赖对学业拖延的影响以及负性情绪的作用。研究采用拖延评定量表-学生版(PASS)、大学生智能手机成瘾量表(MPATS)、抑郁-焦虑-压力量表(DASS-21)对江西某高校400名大学生进行了问卷调查，以此展开现状与关系研究。研究发现，大学生手机依赖与负性情绪、学业拖延显著正相关，负性情绪在手机依赖与学业拖延之间起部分中介作用，揭示了负性情绪在该关系中的关键作用。综上所述，大学生的手机依赖与负性情绪、学业拖延显著相关，手机依赖对大学生学业拖延的影响可能部分归因于负性情绪的作用。

关键词：大学生；手机依赖；负性情绪；学业拖延

1. 引言

智能手机的诸多功能便利人们的生活，也有益于教育环境中的应用。而问题性手机使用被证明会影响到个体的学业成绩和学术成果，手机依赖与学生的学业表现存在很高的相关。已有研究表明，手机成瘾显著负向预测学习投入。^[1]当今，学生对互联网和智能产品的不当使用，导致他们在强制性活动上的拖延行为增加，出现学业拖延问题。

负性情绪指抑郁、焦虑和压力等不愉快的情绪体验，常伴随负面心理影响。研究发现，负性情绪会造成拖延行为的出现。Solomon 和 Rothblum 发现学生倾向于拖延他们不喜欢的学业任务，即在面对产生不愉快情绪的学术活动时会造成拖延。^[2]

一项面向在校大学生的调研结果表明，24.9% 的学生存在不同程度的焦虑。而这与学业拖延显著相关，大学生个体越是焦虑，越容易产生拖延行为。^[3]研究结果也表明，抑郁情绪能够直接影响学业拖延。

研究发现，手机依赖是抑郁、焦虑和压力感的重要风险因素，严重的手机依赖可能预示着如抑郁症等的心理疾病的发生。^[4]多项研究证实，手机成瘾是大学生出现睡眠障碍、抑郁和焦虑等身心健康问题的诱因。^{[5][6]}

目前，许多高校采用网络教学的方式，学生更易产生负性情绪。一项对大学生展开的研究表明，大学生普遍存在抑郁、焦虑等负性情绪。并且其中47%的学生每日使用手机时间在5小时以上，而分析显示这与负性情绪水平密切相关。^[7]

基于此，本研究以在校大学生为研究对象，通过相关和回归分析，考察手机依赖对学业拖延的预测作用，以及负性情绪在其中的中介作用，并提出以下研究假设：

- (1) 大学生手机依赖与学业拖延显著正相关；
- (2) 大学生手机依赖与负性情绪显著正相关；
- (3) 负性情绪与学业拖延显著正相关；

(4) 大学生手机依赖能显著预测学业拖延，负性情绪在其中起中介作用。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以在校大学生为研究对象，通过线上平台发放问卷。共计回收400份问卷。问卷中包含两道注意力检测题目，其中任意一道答错视为无效问卷。此外，删除具有明显作答规律的问卷。据此排除标准，最终收集有效问卷378份，问卷有效率为94.5%。

2.2. 测量工具

(1) 手机依赖：本研究拟采用熊婕等人编制的大学生智能手机成瘾量表(MPATS)。该量表由4个维度组成：戒断症状、凸显行为、社会抚慰和心境改变，共16个题项，采用5点计分(1=非常不符，5=非常符合)。得分越高表明大学生对手机的依赖程度越严重。^[8]经检验，本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.91。

(2) 学业拖延：本研究采用Solomon等人开发的拖延评定量表-学生版(PASS)对大学生的学业拖延进行评估。该量表共18个题项，包括6个学习情境，每个情境下设置3

个题项,其中第一、二题检测个体学业拖延的程度,第三题检测个体改变拖延的意愿。所有题项采用5点计分的方式(1=从没,5=总是)。各情境下第一、二题的分数相加,为个体的拖延程度,范围12-60分,分数越高,拖延程度越严重;第三题的分数相加,为个体改变拖延的意愿,范围6-30分,分数越高,减少拖延的愿望越强。^[8]经检验,本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.91。

(3) 负性情绪:本研究采用由Antony等人编制的抑郁-焦虑-压力量表(DASS-21)评估大学生的负性情绪水平。该量表共21个题项,分为抑郁、焦虑、压力3个维度,每个维度7题。所有题项采用4点计分的方式(0=从不,3=总是),得分总计越高,负性情绪体验越严重。^[9]经检验,本研究中量表的Cronbach's α 系数为0.94。

2.3. 程序与数据处理

所得数据采用SPSS26.0及Process插件进行统计分析,包括相关分析、回归分析和中介模型检验。

3. 结果

1. 手机依赖、负性情绪和学业拖延的相关分析。对大学生手机依赖、负性情绪和学业拖延进行皮尔逊相关分析,具体结果如表3-1所示,手机依赖与负性情绪总分及抑郁、焦虑和压力维度均呈现显著正相关,手机依赖与学业拖延呈现显著正相关,负性情绪总分及抑郁、焦虑和压力维度与学业拖延呈现显著正相关。

表3-1 大学生手机依赖、负性情绪、学业拖延之间的相关性(N=378)

维度	M	SD	1	2	3	4	5	6
1 手机依赖	52.79	11.761						
2 负性情绪	20.26	13.08	0.52**	1				
3 抑郁	6.14	4.61	0.46**	0.95**	1			
4 焦虑	6.32	4.67	0.48**	0.94**	0.83**	1		
5 压力	7.99	4.56	0.52**	0.95**	0.84**	0.84**	1	
6 学业拖延	32.54	8.36	0.40**	0.42**	0.39**	0.38**	0.43**	1

注: **P<0.01

2. 负性情绪在手机依赖与学业拖延之间的中介作用。在控制年级变量的条件下,采用SPSS插件Process进行中介效应检验,回归分析结果如表3-2。手机依赖对负性情绪具有显著的正向预测作用($\beta=0.55, p<0.001$),负性情绪对学业拖延具有显著的正向预测作用($\beta=0.20, p<0.001$),手机依赖对学业拖延具有显著的正向预测作用($\beta=0.29, p<0.001$)。

表3-2 变量间的回归分析

回归方程		整体拟合指数		回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
年级				-1.78	-3.73**	
负性情绪	手机依赖	0.54	0.29	77.14	0.55	11.39***
年级				0.56	1.72	
手机依赖				0.18	4.72***	
学业拖延	负性情绪	0.48	0.23	37.60	0.20	5.81***
年级			0.20	0.60		
学业拖延	手机依赖	0.40	0.16	36.37	0.29	7.67***

注: **P<0.01, ***P<0.001

对负性情绪的中介效应进行进一步的检验,结果如表3-3所示,手机依赖对学业拖延影响的总效应值为0.29,间接效应值为0.11,间接路径的95%的置信区间不包括0,表明负性情绪在手机依赖和学业拖延之间起部分中介作用。

表3-3 负性情绪的中介效应检验

效应	路径关系	效应值	95% 置信区间	效应量
直接效应	X → Y	0.18	[0.10,0.25]	62.07%
中介效应	X → M → Y	0.11	[0.07,0.17]	37.93
总效应		0.29	[0.22,0.35]	100

由表3-2得出的非标准化回归系数,可以形成如图3-1的中介效应模型:

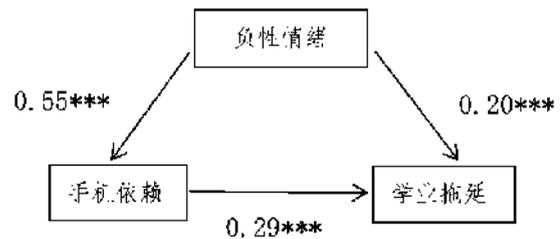


图3-1 负性情绪在手机依赖和学业拖延之间的中介作用

4. 讨论

4.1. 手机依赖对学业拖延的预测作用

本研究结果显示,大学生手机依赖能预测学业拖延。在相关研究中,可以看到手机依赖与学业拖延显著正相关,手机依赖越严重的个体,学业拖延行为也越严重。进一步的回归分析发现,手机依赖可以预测学业拖延行为,这与以往的研究结果一致,即手机依赖能预测学业拖延,过度使用智能手机会带来学业上的拖延问题。

4.2. 负性情绪的中介作用检验

进一步的中介模型检验发现,负性情绪在手机依赖对学业拖延的预测作用中起部分中介作用。手机依赖的成瘾特征会使大学生陷入手机的过度使用中,满足于手机应用带来

的短暂感官刺激无法自主停下，常常在身心俱疲或有外界刺激侵入时，才能被动停止使用手机。他们因为将大量时间精力投入在手机上，会从愉悦状态慢慢变得身心疲惫，并没达到借由手机获得快乐的初衷；也会因此错失许多社交活动，与身边人联系渐少感到孤独，这种种后果会让个体产生自责焦虑等负性情绪。这种情况下的个体在面对学业任务时，就难免因为此前种种带来的挫折感和沮丧感惧怕开始新的学习任务，此时推迟任务的完成能让个体得到暂时的安慰，避免可能产生的失败后果，也就造成了学业上的拖延。而手机依赖的个体若能妥善处理情绪，或许在应对学业任务时能减少拖延行为；反之，个体的负性情绪不断增加，拖延情况也就进一步加剧，造成心理与行为问题的恶性循环。

5. 总结

5.1. 结论

本研究探讨了大学生手机依赖、学业拖延与负性情绪之间的关系。其结果表明：

(1) 大学生手机依赖与负性情绪显著正相关，手机依赖与学业拖延显著正相关，负性情绪与学业拖延显著正相关；

(2) 大学生手机依赖能够正向预测学业拖延，负性情绪在手机依赖对学业拖延的预测作用中起部分中介作用。

5.2. 研究不足

本研究中存在样本代表性不足的问题。在横向数据收集过程中，研究采用了自陈量表对被试进行测试，可能存在一定的误差。虽然研究者考虑到样本代表性的问题，对某高校在校大学生进行了方便抽样，具有一定的代表性和推广性，但仍可在此基础上扩大样本数量以增强代表性。

参考文献：

[1] 阳泽, 张竞文, 谭颖, 等. 手机依赖对大学生学习投入的影响: 社会支持和延迟满足的链式中介作用. 西南大学学报(自然科学版), 2022, 44(2): 178-184.

[2] Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates.

Journal of counseling psychology, 31(4), 503.

[3] Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.

[4] Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of affective disorders*, 293, 415-421.

[5] FENG Z, DIAO Y, MA H, et al. Mobile phone addiction and depression among Chinese medical students: the mediating role of sleep quality and the moderating role of peer relationships [J]. *BMC Psychiatry*, 2022, 22(1): 567.

[6] 曾奕欣, 龙专, 张斌, 等. 不同手机成瘾类型对大学生情绪的影响: 基于潜在剖面分析 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(9): 1370-1375.

[7] 韩拓, 马维冬, 巩红, 胡艳超, 张岩, 张春艳, 姚智会, 范雅洁, 郑阳, 王聪霞. (2021). 新冠肺炎疫情居家隔离期间大学生负性情绪及影响因素分析. *西安交通大学学报(医学版)*, 42(1), 132-136.

[8] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳. (2012). 大学生手机成瘾倾向量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 26(03), 222-225.

[9] 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 罗跃嘉. (2010). 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版 (DASS-21) 在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 18(04), 443-446.

作者简介：

郭招男 (1988.12-), 女, 江西吉安, 硕士, 研究方向: 心理健康教育、思想政治研究。

吕钺 (1986.10-), 男, 江西吉安, 本科, 研究方向: 课程教学改革、环境艺术设计。