

未来时间洞察力和大学生手机成瘾的关系 ——学业拖延的中介作用

李逸乐

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2023年2月27日; 录用日期: 2023年3月23日; 发布日期: 2023年3月30日

摘要

本研究采用问卷调查法, 以406名中国在校大学生(平均年龄 $M = 20.5$ 岁, $SD = 1.51$)为调查对象, 探究中国大学本科生的未来时间洞察力, 手机成瘾和学业拖延间的关系。该研究使用SPSS23.0进行统计并用Mplus8.0检验学业拖延的中介效应。结果表明: 1) 女性大学生的手机成瘾在总分、社交抚慰维度和戒断症状维度的得分显著高于男性大学生; 2) 学业拖延在未来坚持、未来计划和手机成瘾之间起完全中介作用, 在未来迷茫和手机成瘾之间起部分中介作用。

关键词

大学生, 未来时间洞察力, 手机成瘾, 学业拖延

The Relationship between Future Time Perspective and Mobile Phone Addiction among College Students: The Mediating Role of Academic Procrastination

Yile Li

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 27th, 2023; accepted: Mar. 23rd, 2023; published: Mar. 30th, 2023

Abstract

Using the method of questionnaire survey, 406 Chinese college students ($M_{age} = 20.5$, $SD = 1.51$) were

investigated to explore the relationship of college students' future time perspective, mobile phone addiction and academic procrastination. The study uses SPSS 23.0 for statistics and Mplus8 to test the mediating effect of academic procrastination. The following conclusions are obtained through the research: 1) Female college students scored significantly higher than male college students in total score, social comfort and withdrawal symptom dimension of mobile phone addiction; 2) Academic procrastination plays a complete mediating role in future-perseverant, future-planning and mobile phone addiction, and plays a part mediating role between future-confusion and mobile phone addiction.

Keywords

College Students, Future Time Perspective, Mobile Phone Addiction, Academic Procrastination

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

手机的功能随着科技的发展和人们需求的变化而变得日新月异，人们的日常生活越来越无法脱离手机。大学生是手机成瘾问题的易感人群，由于学习方式、学习任务的变换，以及脱离中学繁重学业的束缚，使用手机甚至过度使用手机的情况也更加普遍，有研究表明，大学生群体中有 25%~40% 都被检出存在手机成瘾的问题[1] [2]。手机成瘾从各个方面影响着人们的生活。已有研究发现手机成瘾会对个体的听力、睡眠质量、颈椎疾病、心理健康等方面均产生显著的负面影响[3] [4] [5]。因此，探求影响大学生手机成瘾的内在机制并提出针对性的预防和干预方法非常必要。

1.1. 未来时间洞察力与手机成瘾

未来时间洞察力(future time perspective, FTP)是个体对未来的认知、情感体验和行动倾向上表现出来的相对稳定的人格特征[6]。根据 Markus 和 Nurius 的可能自我理论[7]，可能自我在促进个体行为方面起着重要的作用，当一个人关注自身未来的目标和抱负时，会促使他采取有利于自己未来的行动，因此高未来时间洞察力的个体更可能控制自己的手机使用并防止自己对手机上瘾。目前也有很多研究发现高未来时间洞察力的大学生手机成瘾程度较低，未来消极、未来迷茫与个体的手机成瘾呈现显著正相关，未来坚持、未来清晰、未来计划则与手机成瘾显著负相关[8]。因此未来时间洞察力是个体手机成瘾的重要预测因素。

1.2. 学业拖延的中介作用

未来时间洞察力与个体学业拖延间的高相关已被研究证实[9]。此外，期望价值理论(expectancy-value theory) [10]指出，具有未来取向的个体，更倾向于坚持完成目标活动而不是拖延以获得短暂满足，因为高未来取向的个体会评估当前行动的实用价值和与目标的距离，从而及时启动或停止当时的行为。因此高未来时间洞察力的个体应当有较低程度的拖延行为。宋其争的研究也验证了这个理论，他依靠未来时间洞察力来研究大学生自控能力的强弱，发现对将来有更清晰的认识和计划、对将来更乐观积极的大学生有更强的自控能力，更可能采取有利于实现目标的做法[11]。因此可以认为未来时间洞察力是个体学业拖延的重要预测因素。

研究证明手机成瘾和学业拖延存在显著正相关[12]。然而大多研究更关注手机成瘾对学业拖延的负面影响，却少有研究将手机成瘾作为研究重点，考虑学业拖延也可能对手机成瘾产生一个反向预测。一方面，学业拖延会给个体带来一些消极的情绪感受[13]，而负性情绪是网络成瘾行为的重要诱发因素[14]，另一方面，拖延和时间管理能力密切相关。而时间管理能力较差的个体往往更容易对手机和网络成瘾[15]。因此，虽然当前鲜有探究学业拖延对手机成瘾影响的研究，但是不难推测学业拖延会导致个体更易陷入手机成瘾。

2. 方法

2.1. 被试

本研究向全国各地在读的大学生发放了 464 份问卷，删除 58 份无效答卷后，最后一共获得 406 份有效问卷，被试平均年龄 20.5 岁($SD = 1.51$)。具体被试情况见表 1。

Table 1. Basic information of participants

表 1. 被试基本信息

变量	值标签	个案数
性别	男性	110
	女性	296
年级	大一	100
	大二	93
	大三	98
	大四	115

2.2. 研究工具

2.2.1. 手机成瘾量表

手机成瘾量表选用的是熊婕等编制的大学生手机成瘾倾向量表[16]。该量表共有 16 个题项，包括“一段时间没有带手机我会马上去查阅是否有短信/未接来电”等，采用 5 点计分的方法，1 = 非常不符，5 = 非常符合，分数越高说明手机成瘾程度越高。在本次研究中该量表的 α 系数为 0.90。

2.2.2. 未来时间洞察力量表

未来时间洞察力量表使用的是吕厚超编制的青少年未来时间洞察力量表[17]，包括未来消极、未来积极、未来迷茫、未来坚持、未来清晰、未来计划六个维度，共 28 个题目。采用 5 点计分的方法，1 = 非常不同意，5 = 非常同意。未来消极、未来积极、未来迷茫、未来坚持、未来清晰与未来计划维度的 α 系数依次为 0.88、0.83、0.76、0.70、0.74、0.66。

2.2.3. 学业拖延量表

测量学业拖延采用的是 Solomon 和 Rothblum 编制的学业拖延测评量表—学生版(Procrastination Assessment Scale-Students, PASS) [18]。该量表共 18 题，测量学生在六种学习任务(包括撰写期末论文、期末考试复习、完成每周作业、学业管理任务，如选课、制定学习计划等、参与任务，如与导师见面、参加导师召开的会议等及学校的日常活动，如听讲座等)上的拖延频率、严重等级以及被试想要减少该拖延行为的动机。采用 5 点计分方法，分数越高说明学业拖延越严重。本研究仅选用该量表拖延频率、严重

程度维度形成一个 12 个项目的新量表,称之为简版学业拖延评估量表,在该研究中该量表 α 系数为 0.87。

2.3. 施测过程

本研究通过在线问卷软件,向多个城市多所大学的大学生发放问卷,被试通过手机端或电脑端线上作答。通过控制测谎选项以及作答时间,审核被试的作答认真程度,在问卷作答完毕并审核后向被试发放红包作为被试报酬。

2.4. 统计方法

本研究使用 spss23.0 对问卷数据进行统计分析以及 Mplus8.0 进行中介模型检验。

3. 结果

3.1. 大学生手机成瘾在人口学变量(性别、年级)上的方差分析

为探究大学生手机成瘾在不同性别、年级上的差异,以手机成瘾总分为因变量进行方差分析。结果如表 2。

Table 2. ANOVA of college students' mobile phone addiction
表 2. 大学生手机成瘾的方差分析

源	III 类平方和	自由度	均方	F	偏 Eta 方
性别	552.96	1	552.96	4.57*	0.01
年级	756.66	3	252.22	2.08	0.02
性别*年级	123.40	3	41.13	0.34	0.00

注: *表示 p 值在 0.05 水平显著, **表示 p 值在 0.01 水平显著, ***表示 p 值在 0.001 水平显著, 下同。

如表 2 所示,性别在大学生手机成瘾中主效应显著($F = 4.565, p < 0.05$)。具体而言,女性大学生($M = 45.78, SD = 10.41$)的手机成瘾程度要比男性大学生($M = 43.53, SD = 12.53$)的手机成瘾程度更高。除此之外,各年级之间不存在显著的手机成瘾差异,性别和年级的交互作用也不显著。

为了进一步探究男性大学生和女性大学生在手机成瘾各个维度的具体差异,将手机成瘾的各个维度为因变量进行多因素方差分析,得到的结果如表 3。

Table 3. ANOVA of college students' gender in different dimensions of mobile phone addiction
表 3. 大学生性别在手机成瘾不同维度的方差分析

源	III 类平方和	自由度	均方	F	偏 Eta 方
性别	戒断症状	175.99	1	175.99	0.02
	突显行为	5.40	1	5.40	0.00
	社交抚慰	63.66	1	63.66	0.02
	心境改变	21.11	1	21.11	0.01

如表 3,不同性别在手机成瘾的戒断症状($F = 9.20, p < 0.01$)和社交抚慰($F = 7.31, p < 0.01$)维度差异显著,在其他两个维度不存在显著差异。具体而言,女性大学生($M = 17.44, SD = 4.28$)在戒断症状维度得分高于男性大学生($M = 16.14, SD = 4.71$);在社交抚慰维度上,女性大学生($M = 9.18, SD = 2.74$)的得分也高

于男性大学生($M = 8.38, SD = 3.43$)。

3.2. 各变量相关分析及中介效应检验

3.2.1. 共同方法偏差检验

本研究的数据信息均属于大学生被试之后的自我报告, 因此需要进行共同方法偏差检验。特征值大于 1 的因子共有 13 个, 第一个主因子解释的变异量为 19.78%, 小于 40% 的临界标准。这个结果表明共同方法偏差在此处并不显著。

3.2.2. 各变量间相关系数矩阵

表 4 列出了各变量的相关矩阵, 结果发现除了未来积极和未来清晰外, 大学生未来时间洞察力各维度都与手机成瘾呈显著相关, 这为进一步检验学业拖延的中介作用提供了支持。

Table 4. Means, standard deviations, and correlations of the main study variables

表 4. 各变量平均数, 标准差和变量间相关系数

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 性别	0.73	0.44	—									
2 年级	2.56	1.14	-0.07	—								
3 未来消极	17.34	5.23	-0.08	-0.03	—							
4 未来积极	17.37	3.38	0.03	0.16**	-0.53***	—						
5 未来迷茫	12.28	3.18	-0.06	-0.01	0.69***	-0.40***	—					
6 未来坚持	18.25	2.48	0.00	0.15**	-0.37***	0.42***	-0.25***	—				
7 未来清晰	11.62	1.76	-0.03	0.17**	-0.47***	0.61***	-0.31***	0.47***	—			
8 未来计划	13.20	2.74	0.12*	0.09	-0.36***	0.39***	-0.37***	0.41***	0.38***	—		
9 学业拖延	32.77	8.18	0.06	-0.11*	0.20**	-0.17**	0.22***	-0.43***	-0.19**	-0.31***	—	
10 手机成瘾	45.17	11.05	0.09	0.10*	0.26***	-0.09	0.29***	-0.12*	-0.07	-0.16**	0.35***	—

3.2.3. 中间效应检验

在相关分析的基础上, 将所有变量标准化后, 将性别和年级纳入控制变量, 采用 Mplus 8.0 软件中的 Bootstrap 程序对学业拖延进行中介效应检验。重复随机抽样的方法在原始数据($N = 406$)中抽取 1000 个 Bootstrap 样本, 形成一个近似抽样分布, 计算出中介 95% 的置信区间(confidence interval, CI), CI 没有包括 0 表明中介效应显著。

如图 1 所示, 未来消极($\beta = 0.17, p < 0.05$)和未来迷茫($\beta = 0.15, p < 0.05$)可以直接预测手机成瘾, 未来迷茫($\beta = 0.13, p < 0.05$)、未来坚持($\beta = -0.38, p < 0.001$)和未来计划($\beta = -0.16, p < 0.01$)可以预测学业拖延, 学业拖延可以预测手机成瘾($\beta = 0.34, p < 0.001$)。学业拖延分别在未来坚持、未来计划中起完全中介作用,

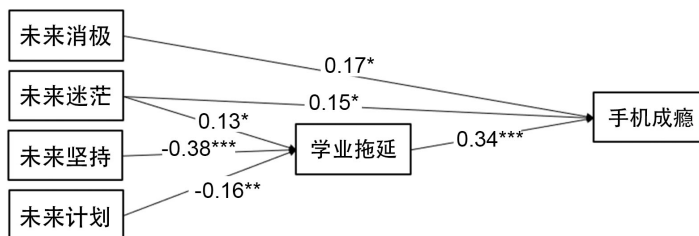


Figure 1. The mediation effect test of academic procrastination

图 1. 学业拖延的中介效应检验

$a * b$ 分别为-0.128, 95% CI [-0.185, -0.082]和-0.054, 95% CI [-0.095, -0.027]。学业拖延在未来迷茫和手机成瘾之间起部分中介作用, 效应值为 0.042, 95% CI [0.004, 0.078], 中介效应占总效应的 22.11%。

4. 讨论

本文构建了未来时间洞察力通过学业拖延影响大学生手机成瘾的中介模型。结果表明, 未来时间洞察力通过学业拖延的中介作用预测手机成瘾的中介模型成立, 这一结果有助于补充未来时间洞察力影响手机成瘾的相关理论, 并为手机成瘾的预防和干预提供了理论基础。

4.1. 手机成瘾的性别差异

在人口统计测量学变量的探索中, 女大学生的手机成瘾程度高于男大学生的成瘾程度。具体而言, 女大学生在戒断症状维度和社交抚慰维度得分高于男性大学生。这可能是因为男大学生和女大学生使用手机时的侧重点不同, 在徐伟等人的研究中, 发现在大学生友谊中, 女生比男生更习惯和易于与朋友相互沟通和共情彼此的经历和情感, 并可以在交互中更多地体验到关怀、感动等积极的情感, 也更易与朋友建立稳固的信任感[19]; 另有研究发现, 女生比男生表现出更强的关系取向和更多的情感需求[20]。因此女性可能更多并且更需要使用 QQ、微信等社交软件进行社交、维系社会活动。

4.2. 大学生未来时间洞察力和手机成瘾的关系

本研究发现, 未来时间洞察力的消极和迷茫维度都能够直接预测大学生的手机成瘾, 而未来坚持和未来计划维度也能够通过学业拖延的中介作用间接预测手机成瘾。这表明未来时间洞察力确实是大学生手机成瘾的重要预测因素。具有良好的未来时间洞察力的大学生可能具备更好的时间规划和自控能力, 他们更可能对未来存在积极的幻想, 并能够为了实现未来的美好愿景而减少一些耗费时间的活动, 例如频繁的手机使用, 也就更不易沉溺于手机并对手机成瘾。

4.3. 学业拖延的中介作用

本研究发现, 学业拖延能够在未来坚持、未来计划、未来迷茫与大学生手机成瘾间起到中介作用。说明未来时间洞察力的一些维度能够通过学业拖延影响大学生的手机成瘾。如前所述, 未来时间洞察力对减少个体拖延行为的积极作用已在很多研究中得到证实[9]。依据可能自我理论[7], 高未来时间洞察力的大学生, 更有可能对自己有更高的人生目标和自我规划, 更可能在权衡利弊后放弃一些会影响其完成目标的事物, 例如学业拖延和手机成瘾。同时, 根据代偿性网络假说[21], 学业拖延是一种对学习生活的不适应, 也可能会给大学生带来现实的问题, 例如情绪问题或时间管理问题, 经历了这种问题的大学生更可能使用手机来逃避现实生活从而易手机成瘾。

4.4. 教育启示

手机成瘾会影响大学生的学业成就并造成一系列的身心健康问题。作为教育工作者必须寻找有效途径减少大学生的手机成瘾。从本研究结果来看, 学校具体可以从这几方面入手:

1) 进行职业规划, 生涯规划等课程或讲座培养学生未来时间洞察力

高校职业生生涯规划课程的发展可以使大学生对未来有更多的思考、理解和期望, 促进大学生早日明确目标并不断朝着目标努力, 从而降低大学生学业拖延和手机成瘾的可能性。与此同时, 这样的课程可以使学生以更乐观的态度面对未来, 减少学生对未来的负面态度和困惑态度, 并改善学生对未来的看法。

2) 及时变革教学环节, 举办主题活动, 干预学生学业拖延

学校可以提高对大学生的学习任务完成的关注、监督和参与程度, 指导拖延的学生将大目标划分为

小目标并为这些小目标制定具体可执行的计划；使用各种教育教学方法激励学生准时准点完成学业任务，积极调查并消除容易引起学生学业拖延的外因，完善培养方案，针对性设置更加合理的课程安排和培养计划；加强对学生的监督和时间管理技巧的培养，并及时适当地变革教学环节，提升学生学习兴趣和动机；也可以通过游戏、测试、演讲等主题活动，将大学生时间管理的必要性阐述，将学业拖延的负面影响进行说明，引起大学生的重视和思考。

4.5. 不足与展望

第一，本研究采用的是横向研究，难以得出因果结论，未来可以用纵向设计或聚合交叉设计更好揭示变量间的关系。第二，本研究采用的全部是大学生的自我报告，结果有较强主观性，未来可采用多种方式(访谈法、观察法等)以及多种渠道(如父母报告、同伴提名、老师报告等)收集数据，获得更客观的结果。第三，本研究只探讨了未来时间洞察力对手机成瘾这个整体现象的影响，然而手机成瘾也分为很多种具体类型，因此在未来研究中可针对具体类型的手机成瘾进行深入探索。

5. 结论

1) 女大学生的手机成瘾程度高于男大学生的成瘾程度，具体而言，女大学生在戒断症状维度和社交抚慰维度得分高于男性大学生。

2) 学业拖延在未来坚持、未来计划和手机成瘾之间起完全中介作用，在未来迷茫和手机成瘾之间起部分中介作用，中介效应占总效应的 22.11%。

参考文献

- [1] 李丽, 牛志民, 梅松丽, 等. 医学生智能手机成瘾、冲动性与心理健康相关分析[J]. 现代预防医学, 2016, 43(3): 482-485.
- [2] 王欢, 黄海, 吴和鸣. 大学生人格特征与手机依赖的关系: 社交焦虑的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 447-450.
- [3] Sudan, M., Kheifets, L., Arah, O.A. and Olsen, J. (2013) Cell Phone Exposures and Hearing Loss in Children in the Danish National Birth Cohort. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 27, 247-257. <https://doi.org/10.1111/ppe.12036>
- [4] 田泽远, 马振, 刘希佳. 高校大学生颈椎亚健康流行状况及其影响因素分析[J]. 潍坊医学院学报, 2019, 41(1): 72-74.
- [5] 解飞, 宋丽萍. 情绪及认知倾向对医学生智能手机成瘾的影响研究[J]. 护理学杂志, 2019, 34(11): 62-64.
- [6] 吕厚超, 黄希庭. 时间洞察力的概念及研究方法[J]. 心理科学, 2005, 28(1): 166-169.
- [7] Markus, H. and Kunda, Z. (1986) Stability and Malleability of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 858-866. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.4.858>
- [8] 杨玥寒, 徐莹. 高中生手机依赖与未来时间洞察力、成就目标定向的关系[J]. 教育现代化, 2018, 5(30): 304-308.
- [9] 王孟成, 杨忍, 戴晓阳. 大学生拖延行为倾向与时间透视的相关分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(5): 617-619.
- [10] Vansteenkiste, V., Lens, W., De Witte, H. and Feather, N.T. (2005) Understanding Unemployed People's Job Search Behaviour, Unemployment Experience and Well-Being: A Comparison of Expectancy-Value Theory and Self-Determination Theory. *British Journal of Social Psychology*, 44, 269-287. <https://doi.org/10.1348/014466604X17641>
- [11] 宋其争. 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南师范大学, 2004.
- [12] 王丽君, 宋丽娟, 王丹娜, 田金哲. 手机依赖与学业拖延关系的研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(12): 1905-1910.
- [13] 陈贵, 蔡太生, 胡凤姣, 张斌. 中学生的拖延状况及相关因素研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(4): 571-573.
- [14] Chen, L., Yan, Z., Tang, W., et al. (2016) Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions among Chinese

-
- Young Adults: The Mediating Role of Interpersonal Problems. *Computers in Human Behavior*, **55**, 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- [15] 胡敏. 大学生手机成瘾与时间管理关系的研究[J]. 天津职业院校联合学报, 2017, 19(1): 110-114.
- [16] 熊婕, 周宗奎, 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.
- [17] 吕厚超. 青少年时间洞察力研究[M]. 北京: 科学出版社, 2014.
- [18] Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. (1984) Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- [19] 徐伟, 李朝旭, 韩仁生. 友谊的结构研究——一项对大学生友谊内隐观的调查研究[J]. 心理科学, 2006, 29(5): 1096-1100.
- [20] Stroud, L.R., Salovey, P. and Epel, E.S. (2002) Sex Differences in Stress Responses: Social Rejection versus Achievement Stress. *Biological Psychiatry*, **52**, 318-327. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(02\)01333-1](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(02)01333-1)
- [21] Spielberger, C.D. (1972) Chapter 1: Current Trends in Theory and Research. Elsevier, New York, 3-19. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50008-3>