

Mobile Phone Dependence of College Students and Its Relationship with Academic Procrastination

Minmin Zhang, Meifen Chen, Yu Hu*

Institute of Psychology and Behavior, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang
Email: 243575652@qq.com, cmf@wzu.edu.cn, *psyhuyu@126.com

Received: Jan. 12th, 2019; accepted: Jan. 25th, 2019; published: Feb. 1st, 2019

Abstract

The study investigated 437 college students in Zhejiang province using the MPPUS and PASS scales to explore the relationship between college students' mobile phone dependence and academic procrastination. The results showed that: 1) there were significant differences in the total score of college students' mobile phone dependence and the factors of out-of-control in gender. 2) Grade and specialty types interact on the inefficient dimension of mobile phone dependence. 3) Mobile phone dependence of college students is significantly positively correlated with academic delay and various factors. 4) College students' mobile phone dependence on various factors has a certain predictive effect on academic delay.

Keywords

College Students, Mobile Phone Dependence, Academic Procrastination

大学生手机依赖及其与学业拖延的关系

张敏敏, 陈美芬, 胡 瑜*

温州大学心理与行为研究所, 浙江 温州
Email: 243575652@qq.com, cmf@wzu.edu.cn, *psyhuyu@126.com

收稿日期: 2019年1月12日; 录用日期: 2019年1月25日; 发布日期: 2019年2月1日

摘 要

本研究采用《大学生手机依赖量表》(MPPUS)、《大学生学业拖延量表》(PASS)调查研究了来浙江省内
*通讯作者。

的437名大学生,探讨大学生手机依赖与学业拖延之间的关系。结果发现:1)大学生手机依赖总分及失控性因子在性别上存在显著的差异。2)年级与专业类型在手机依赖的低效性维度上存在交互作用。3)大学生手机依赖与学业拖延及各因子分呈显著正相关。4)大学生手机依赖各因子对学业拖延存在一定的预测效应。

关键词

大学生,手机依赖,学业拖延

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

手机已经成为大学生日常生活学习中重要的角色,大学生在享受手机的便捷功能同时,也产生了不同程度的手机依赖现象。不同的研究者对手机依赖的概念界定也是各有千秋,对其标准化的定义尚未出现。本文对手机依赖的定义为个体由于沉迷手机、难以把控使用手机的时间,从而占据他完成其他任务的时间,进一步影响其完成既定的目标任务(Bianchi & Phillips, 2005)。

大学是学生步入社会前的重要学习阶段,但是目前我国大学生群体中超过三成存在明显的学习拖延现象,且这种现象在不同高校、区域以及专业之间并未发现显著差异(庞维国,韩贵宁,2009)。学业拖延指学生在学习过程中有学习的倾向,但没有相符的学习行为表现,表现为学生能够完成学习目标,但学习结果不符合标准,并在达到目标的过程中伴有焦虑、抑郁等消极情绪(庞维国,2010)。学业拖延行为对大学生的成绩、个人能力的提升以及积极向上的身心都会产生不良的影响。

当前大学生手机依赖的状况已经引起研究者的广泛关注,国内外对手机依赖的研究主要集中在手机依赖的具体表现、产生原因以及量表的制定,也有不少研究者将手机依赖与幸福感、时间管理、孤独感等心理变量结合起来进行研究,以探讨手机依赖的影响因素及其内在心理机制。大学生的手机依赖行为会使他们丧失对学习时间的监控和管理,进而影响学业任务的有效完成。本文的研究目的在于探讨大学生手机依赖与学业拖延之间是否存在统计学意义上的相关,探讨大学生手机依赖对学业拖延的影响。

基于以上分析,本研究提出如下假设:1)在人口学变量的不同水平上,大学生手机依赖存在显著差异;2)大学生手机依赖情况与学业拖延状况存在显著正相关;3)大学生手机依赖程度能在一定程度上预测学业拖延状况。

2. 研究方法

2.1. 样本

本研究选取了浙江省内高校大学生进行问卷调查,一共发放问卷500份,回收有效问卷共计437份,问卷有效率为0.874。具体分布见表1。

2.2. 研究工具

2.2.1. 手机依赖量表(Mobile Phone Problem Usage Scale, MPPUS)

本研究采用手机依赖量表是梁永焯在Bianchi和Phillips所编制的手机问题使用量表的基础之上重新

编制而成(刘红, 王洪礼, 2011)。本量表包含了 4 个因子, 分别为失控性因子、逃避性因子、戒断性因子、低效性因子, 一共 17 个题项。其中, 可以通过手机依赖的失控性因子了解大学生在手机使用的过程中投入过多时间而不能自控的状况, 逃避性因子是指大学生利用手机借此逃避某些实际问题, 戒断性因子是指大学生由于无法正常使用手机而表现出一种挫败沮丧情绪状态, 低效性因子则是指大学生由于过度使用手机, 投入太多时间而影响学习生活的质量。本研究中, 该量表采用五点计分法, 每个题项的分数设置为 1~5 分, 1 分为非常不符合, 5 分为非常符合, 得分越高说明手机依赖的程度越高。本量表能充分反应大学生手机使用的现状, α 系数为 0.84。

Table 1. Sample distribution

表 1. 样本分布

变量	类别	人数
性别	男	223
	女	214
年级	大学一年级	121
	大学二年级	117
	大学三年级	97
	大学四年级	102
生源地	农村	278
	城镇	159
专业类型	理科	244
	文科	193
独生子女	是	226
	否	211
恋爱与否	是	124
	否	313
总计		437

2.2.2. 学业拖延量表(Procrastination Assessment Scale-Students, PASS)

本研究采用的量表是关雪菁翻译修订的 Solomon 和 Rothblum 在 1984 年联合编制的量表(关雪菁, 2006)。该量表采用五点评分方法, 每项分值从低到高为 1~5 分。用来测量大学生学业拖延的状况。所测的每项分数及总分越高, 表明被试学业拖延程度越严重。本研究采用该量表的第一部分, 一共设置了五个关于学业上的学习任务, 每项任务由三道题目编制而成, 前面两道题目用来测量大学生的学业拖延水平, 后一道题目则是大学生期望减少学业拖延行为的数值。修订后该量表的信效度良好, α 系数为 0.85。

2.2.3. 数据处理

本研究使用 SPSS20.0 进行数据处理。

3. 结果

3.1. 大学生手机依赖的现状分析

为了解大学生手机依赖的现状, 将大学生手机依赖量表的各因子得分以及总分进行统计分析。由表 2 可得, 大学生手机依赖总体均分为 49.99, 各因子的均分从高到低分别为失控性、戒断性、低效性、逃避性。

Table 2. Analysis of the current situation of college students' mobile phone dependence
表 2. 大学生手机依赖的现状分析

	M	SD	MIN	MAX
失控性	21.430	4.847	7	33
戒断性	11.119	2.869	4	19
低效性	9.100	2.642	3	15
逃避性	8.345	2.272	3	14
手机依赖	49.990	9.884	17	78

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$ (下同)。

3.2. 大学生手机依赖群体差异检验

为了解大学生手机依赖的群体间差异, 研究以性别、年级、专业类型、生源地、是否独生子女、恋爱与否为自变量对手机依赖进行方差分析, 表 3 为性别、年级、专业类型在手机依赖总分及各因子上的交互作用分析结果, 经检验发现, 性别在手机依赖总分上存在显著差异($F = 3.96, p < 0.05$), 在失控性维度上也存在显著差异($F = 9.239, p < 0.01$)且年级与专业类型在手机依赖的低效性因子上存在显著交互作用($F = 4.253, p < 0.01$)。

Table 3. Interaction analysis of gender, grade and professional type
表 3. 性别、年级、专业类型交互作用分析

	手机依赖总分	戒断性	失控性	逃避性	低效性
性别	3.96*	1.582	9.239**	0.363	1.052
年级	1.425	0.894	1.107	0.655	2.468
专业	0.006	0.06	0.016	1.947	2.186
性别*年级	0.545	1.947	0.515	0.138	1.44
性别*专业	0.277	0.42	0.001	1.335	0.039
年级*专业	2.558	2.519	0.894	1.211	4.253**
性别*年级*专业	1.602	0.316	2.161	0.929	2.582

表 4 为大学生手机依赖性别差异分析, 由表 4 可得, 性别在大学生总体手机依赖上存在显著差异, 在手机依赖的失控性上存在非常显著差异。大学生群体中女生在手机依赖总分、戒断性、失控性、低效性的得分上显著高于男生, 尤其是在失控性上。而男生在逃避性上得分高于女生。

Table 4. Results of gender difference analysis of college students' mobile phone dependence
表 4. 大学生手机依赖性别差异分析结果

	男生(M ± SD)	女生(M ± SD)	F
手机依赖总分	49.09 ± 10.69	50.97 ± 8.87	3.96*
戒断性	10.90 ± 3.04	11.34 ± 2.66	1.582
失控性	20.74 ± 5.15	22.14 ± 4.40	9.239**
低效性	8.99 ± 2.74	9.21 ± 2.53	1.052
逃避性	8.41 ± 2.36	8.27 ± 2.175	0.363

表 5 为生源地、是否独生子女、恋爱与否在手机依赖总分及各因子上的交互作用分析结果,经检验发现,生源地、是否独生子女、恋爱与否在手机依赖总分及其各因子上未发现显著差异,且各自变量交互作用不显著。

Table 5. Interaction analysis of birth origin, only child or not, love or not

表 5. 生源地、是否独生子女、恋爱与否交互作用分析

	手机依赖总分	戒断性	失控性	逃避性	低效性
生源地	2.364	1.8	1.593	2.267	0.464
是否独生子女	1.529	3.158	0.49	0.001	1.918
恋爱与否	0.001	0.041	1.36	0.224	0.242
生源地*是否独生子女	0.024	0.093	0.009	0.951	1.607
生源地*恋爱与否	3.065	1.052	1.029	3.453	3.933
是否独生子女*恋爱与否	0.615	2.227	0.165	0.002	0.286
生源地*是否独生子女*恋爱与否	0.076	0.424	0.112	0.221	1.828

3.3. 大学生手机依赖与学业拖延的相关分析

为了解大学生手机依赖与学业拖延的关系,对大学生手机依赖与学业拖延进行相关分析。由表 6 可得,经过相关分析,大学生手机依赖与学业拖延及各因子分呈显著正相关,总体手机依赖与学业拖延的相关系数为 0.31。

Table 6. Pearson correlation of college students' mobile phone dependence and academic procrastination

表 6. 大学生手机依赖、学业拖延的 Pearson 相关

	学期论文	复习迎考	教师任务	行政事务	列席事务	拖延总分
戒断性	0.289**	0.237**	0.25**	0.129**	0.074	0.253**
失控性	0.232**	0.189**	0.16**	0.136**	0.098*	0.212**
逃避性	0.165**	0.141**	0.192**	0.155**	0.19**	0.222**
低效性	0.269**	0.212**	0.229**	0.207**	0.156**	0.281**
依赖总分	0.308**	0.251**	0.257**	0.195**	0.155**	0.304**

3.4. 大学生手机依赖与学业拖延的回归分析

为更好地探究大学生手机依赖与学业拖延的关系,了解手机依赖对学业拖延的预测效应,本研究选取了手机依赖的四个因子对学业拖延进行回归分析。以手机依赖的四个因子作为自变量,学业拖延作为因变量进行回归分析。

Table 7. Regression analysis of college students' mobile phone dependence on academic procrastination

表 7. 大学生手机依赖对学业拖延的回归分析

因变量	预测变量	β	R^2	T	B	F
学业拖延	手机依赖	0.253	0.064	5.451**	0.859	29.716**
	戒断性	0.212	0.045	4.532**	0.427	20.537**
	失控性	0.281	0.079	6.096**	1.035	37.16**
	低效性	0.222	0.049	4.749**	0.953	22.553**
	逃避性	0.303	0.092	6.644**	0.299	44.148**

由表 7 可知, 将手机依赖各因子对学业拖延的逐步回归分析中, 差异均达到显著水平, 回归方程有意义。大学生手机依赖的戒断性、失控性、低效性、逃避性均对学业拖延有预测作用, 因此我们可以通过个体手机依赖的总均分及各因子来推测学业拖延的状况。

4. 讨论

4.1. 大学生手机依赖的总体特征

根据本研究的统计分析结果, 发现当前所测大学生群体均存在不同程度的手机依赖现象。大学生在手机的使用过程中, 自控能力较差, 常出现过度使用的现象。目前国内外的研究中, 对于性别与大学生手机依赖是否存在显著差异有一定的研究, 国内研究者(刘鹏, 2014)的研究指出, 大学生手机依赖在性别上不存在显著差异, 而国外研究者(Jenaro et al., 2007)认为女生相较于男生更倾向于手机问题使用。这与本研究结果一致。本研究发现大学生群体中女生在手机依赖总均分、戒断性、失控性、低效性的得分上显著高于男生, 性别在手机依赖总分及失控性上存在显著差异。也就是说, 女生在日常学习生活中倾向于花费更多的时间精力在手机上。这可能与当今社会科学技术的发展, 智能手机的普及, 手机的功能呈现多元化有关。手机除了常规的通信功能之外还普遍携带拍照功能、社交软件媒体、阅读功能、视频功能, 正是女生所喜爱的。

对本研究的结果进行进一步方差分析发现, 年级与专业类型在手机依赖的低效性因子上存在显著交互作用, 这可能与大学生刚步入大学带着新鲜感享受大学生活, 而大三、大四将面临考研、就业等压力, 因此大一、大二相对于大三、大四有更多的娱乐时间。不同的专业的学业压力也不尽相同, 理工科的学业任务相对于文科类专业比较繁重, 面对繁重的学业压力大学生更容易倾向于寻找娱乐项目发泄不良情绪, 而手机就成为了合适的缓解压力的对象, 长此以往大学生对手机产生依赖的行为不可避免。所以手机依赖在不同年级和专业类型上存在显著差异。

4.2. 大学生手机依赖与学业拖延的关系

经过相关分析, 大学生手机依赖与学业拖延及各因子分呈显著正相关, 总体手机依赖与学业拖延的相关系数为 0.304。这表明大学生手机依赖程度越高, 其学业拖延水平也随之增高。国内的研究者(梅松丽, 柴晶鑫, 2013)也表明, 手机成瘾的大学生普遍存在行为自我控制方面的缺陷。这与本研究的结果一致。

大学生群体均存在不同程度的手机依赖现象, 表现为对手机的使用方面自控力与时间管理能力较差。大学生群体由于过度依赖手机往往丧失了学习上的主观能动性。如今人手一部手机, 各种媒体信息不断刺激着大学生的耳目, 占据了他们大量时间精力。如果一时间不能正常使用手机, 大多数大学生经常会体验焦躁、不安等不良的情绪。心理学研究表明, 情绪可以反过来作用行为。当大学生群体在学习生活中处于负性情绪状态时, 往往难以集中注意力去完成既定学业任务, 从而产生学业拖延行为。当大学生产生了学业拖延的行为, 不能按照既定的计划完成学业任务, 在这个过程中, 大学生群体常常体会到拖延带来的恶果。

为进一步了解大学生手机依赖与学业拖延的关系, 以学业拖延为因变量, 手机依赖的各因子为自变量, 做回归分析。结果表明, 大学生在手机依赖的戒断性、失控性、低效性、逃避性方面均可以预测学业拖延的情况, 因此我们可以通过大学生手机依赖的总分及各因子来推测学业拖延的状况。大学生由于存在不同程度的手机依赖现象, 在他们沉迷手机的同时占据了完成学业任务的时间。也有部分大学生在完成学业任务的中途遇到难点不能攻克, 或是对学业任务有点厌烦时, 都会掏出手机借此逃离学业的任务。但是在完成学业任务时一旦停止, 再重新进入状态是需要一段时间的。这个无形中其实也浪费了学习时间, 拖延了学业任务的完成时间。反过来, 大学生的学业拖延行为又会进一步增加手机依赖现象。

当前,大部分大学生在学习生活中存在过度使用手机的现象,导致学习时间管理混乱,增加了学业拖延的行为的产生。大学生在完成既定学业任务时,常常面临不同程度的学业压力,产生拖延的行为,而在拖延的过程中,使用手机又是大学生常做出的选择。大学生手机依赖与学业拖延的行为两者相辅相成,进一步影响大学生的学习生活。

5. 结论

基于以上分析与讨论,本研究得出以下结论:1)大学生手机依赖总分及失控性因子在性别上存在显著的差异;2)年级与专业类型在手机依赖的低效性维度上存在交互作用;3)大学生手机依赖与学业拖延及各因子分呈显著正相关;4)大学生手机依赖各因子对学业拖延存在一定的预测效应。

参考文献

- 关雪菁(2006). *折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 刘红, 王洪礼(2011). 大学生手机成瘾与孤独感、手机使用动机的关系. *心理科学*, 34(6), 1453-1457.
- 刘鹏(2014). *大学生手机依赖与社会支持及人格特质的关系研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 梅松丽, 柴晶鑫(2013). 青少年使用手机上网与主观幸福感、自我控制的关系研究. *中国特殊教育*, (9), 78-83.
- 庞维国(2010). 大学生学习拖延综述. *心理科学*, 33(1), 147-150.
- 庞维国, 韩贵宁(2009). 我国大学生学习拖延的现状与成因研究. *清华大学教育研究*, 30(6), 59-65.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychological & Behavior*, 8, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic Internet and Cell-Phone Use, Psychological, Behavioral, and Health Correlates. *Addiction Research & Theory*, 75, 309-320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Solomon, L. J., & 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>

附录

大学生手机依赖与学业拖延、孤独感关系研究调查问卷

亲爱的同学们：

十分感谢您抽出宝贵时间填写这份问卷调查！这次调查是为了了解大学生手机使用情况和手机对大学生学习、生活的影响，请根据您的自身状况如实填写。调查的结果仅作为学术研究，不会外泄您的个人资料，谢谢！

基本信息

请根据自己的实际情况在选择的项目上打“√”。

- 1、性别：① 男 ② 女
- 2、年级：① 大学一年级 ② 大学二年级 ③ 大学三年级 ④ 大学四年级
- 3、生源地：① 农村 ② 城镇
- 4、专业类型：① 理科 ② 文科
- 5、独生子女：是否
- 6、恋爱与否：是否

.....
第一部分：手机使用情况问卷

说明：下列是对您目前的手机使用状态的调查，请选出一个最符合您情况的选项，在其下方的空格中打“√”。

	非常 不符合	不太 符合	一般	比较 符合	非常 符合
1. 我的朋友或家人抱怨我总是在使用手机。					
2. 如果没有带手机，我总是觉得缺少点什么。					
3. 当我觉得情绪低落时，使用手机会是我感觉好一些。					
4. 曾有人跟我说，我花费在手机上的时间太多了。					
5. 我已经花费了很多时间手机上，但我还是觉得远远不够。					
6. 当我觉得孤单时，我会用手机和别人聊天。					
7. 我必须保持手机是开机状态，“关机”对我来说是很困难的。					
8. 由于电话费过多，我曾经有过支付不起的经历。					
9. 过度依赖手机直接导致了我做事效率的降低。					
10. 我曾试图要减少使用手机的时间，但是没有做到。					
11. 当我觉得被孤立时，我会用手机和别人聊天。					
12. 我曾向别人隐瞒过花在手机上的时间。					
13. 如果我没有手机，我的朋友会认为很难与我接触。					
14. 我发现自己不由自主地就花费很长时间在手机上。					
15. 如果一段时间没有检查手机信息或是开机，我会很焦虑。					
16. 如果手机一段时间没在我手边，我会心事重重，担心漏掉任何一个电话。					
17. 当我应该做其他事情的时候，我却还是沉溺于手机，这也给我带来了一些麻烦。					

.....未...完.....

第二部分：学业拖延情况问卷调查

说明：对于下面描述的五种学业任务，请您根据自己的具体情况进行选择。

	从不	几乎不	有时候	经常	总是
项目一：撰写学期论文					
1. 你会拖延这个任务吗?					
2. 对于你而言，在这个任务上拖延是个问题吗?					
3. 在这个任务上，你想减少拖延行为吗?					
项目二：复习迎考					
4. 你会拖延这个任务吗?					
5. 对于你而言，在这个任务上拖延是个问题吗?					
6. 在这个任务上，你想减少拖延行为吗?					
项目三：完成老师布置的任务					
7. 你会拖延这个任务吗?					
8. 对于你而言，在这个任务上拖延是个问题吗?					
9. 在这个任务上，你想减少拖延行为吗?					
项目四：学业上的行政事务：填表格、选课、登记注册等					
10. 你会拖延这个任务吗?					
11. 对于你而言，在这个任务上拖延是个问题吗?					
12. 在这个任务上，你想减少拖延行为吗?					
项目五：列席性事务：辅导员开会、与老师见面等					
13. 你会拖延这个任务吗?					
14. 对于你而言，在这个任务上拖延是个问题吗?					
15. 在这个任务上，你想减少拖延行为吗?					

非常感谢您的帮助!

知网检索的两种方式：

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2160-7273，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org