

Effects of Time Management on College Students' Mobile Phone Addiction

Yifan Jiao

College of Education, Lanzhou City University, Lanzhou Gansu
Email: 1485977857@qq.com

Received: Sep. 30th, 2019; accepted: Oct. 25th, 2019; published: Nov. 1st, 2019

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to investigate the relationship between time management trends and mobile phone addiction. **Methods:** 295 college students in a university in Lanzhou were investigated with Smartphone Addiction Scale and Adolescent Time Management Tendency Scale. **Results:** The correlation coefficient between time management tendency and mobile phone addiction was -0.038 , and the regression coefficient between time management tendency and mobile phone addiction was 0.517 . **Conclusion:** There is no significant correlation between time management tendency and college students' mobile phone addiction, and time management tendency cannot predict college students' mobile phone addiction very well.

Keywords

College Student, Mobile Phone Addiction, Time Management Tendency

时间管理与大学生手机成瘾的关系研究

焦一凡

兰州城市学院, 教育学院, 甘肃 兰州
Email: 1485977857@qq.com

收稿日期: 2019年9月30日; 录用日期: 2019年10月25日; 发布日期: 2019年11月1日

摘要

研究目的: 本研究旨在研究时间管理倾向与手机成瘾的关系。**研究方法:** 采用大学生智能手机成瘾量表以及青少年时间管理倾向量表对兰州市某高校的295名大学生进行调查。**研究结果:** 时间管理倾向与手机成瘾的相关系数为 -0.038 , 而且时间管理倾向与手机成瘾的回归系数为 0.517 。**研究结论:** 时间管理

倾向与大学生手机成瘾不存在显著相关, 而且时间管理倾向不能很好的预测大学生的手机成瘾。

关键词

大学生, 手机成瘾, 时间管理倾向

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

大学生是未来社会的新型公民, 是国家未来发展的后备力量, 目前大学生面临着众多的挑战, 包括升学、就业等, 但大学生的整体综合素质不高, 导致社会适应能力偏低, 很大一部分原因是来源于自身, 其中手机的依赖对大学生的自身发展有很大的制约作用。手机已成为我们日常生活中必备的生活用品, 在大学生们的日常娱乐学习与社交购物中作为一个优良载体, 手机的使用就像一把双刃剑, 适度的使用可以满足我们日常生活的需求, 过度的使用将会对大学生身体和心理造成普遍不良的影响。

国内外的学者对手机成瘾的概念有不同的解释, 师建国认为手机成瘾是指个体由于使用手机而出现行为失控, 进而呈现出生理功能、心理功能和社会功能明显受到损害的痴迷状态(师建国, 2009); 而国外研究者认为手机成瘾是一种包含人机互动性和非生化性的行为成瘾。随着智能手机功能不断扩展以及互联网的普及, 手机成瘾会对大学生的学习造成影响。据《中国互联网络发展状况统计报告》截至 2019 年 6 月, 我国有 8.54 亿的网民, 20~29 岁用户使用手机的达到了 26.8%, 而且在持续升高。大量的研究表明, 大学生对手机依赖的程度越高, 其学习成绩越低下, 对学习成绩有负面影响(陈新, 李凤华, 龙斌, 赵英, 龙理良, 蔡练功, 2007)。黄海、周春燕等人的研究发现, 手机依赖与 SCL-90 总分以及各因素相关显著, 焦虑、精神病性、强迫以及恐怖能够显著预测大学生的手机成瘾行为, 因此手机成瘾的大学生存在一定程度的心理问题, 严重的会引起心理疾病(黄海, 周春燕, 余莉, 2013)。社会生活中, 男生通常使用手机来玩游戏, 手机游戏成瘾会给玩家带来压力, 损害他们的现实人际关系, 学业成绩会下降, 敌意和攻击倾向性会增加, 不良认知会随之加深(Chappell, Eatough, Davies, & Griffiths, 2006; King, Delfabbro, & Griffiths, 2010); 此外还会影响大学生的身体健康, 例如影响睡眠, 导致肥胖等(Scharrer & Zeller, 2014; Wolfe et al., 2014)。还有其他关于手机成瘾的研究, 比如李丽(2016)等研究发现智能手机成瘾在大学生孤独感和睡眠质量间起部分中介作用; 叶宝娟等(2017)研究发现相貌负面身体自我和社会回避与苦恼在情绪调节困难与大学生手机成瘾之间起链式中介作用, 这对于大学生手机成瘾的预防起重要作用。

科学合理的利用时间是现代大学生社会性的一个重要标志, 能够更好的管理时间是否可以减轻对手机的依赖。本文就时间管理与大学生手机成瘾之间的关系, 确定大学生的手机成瘾与时间管理的哪些维度有关, 并以此来更有效地控制大学生手机成瘾, 对高等学校的心理健康教育工作提出基础性的建议。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

本次研究采用随机整群抽样的方法对兰州城市学院的大学生进行问卷调查。共发放问卷 400 份, 收回 384 份, 剔除缺页、漏页以及无效问卷 89 份, 最终有效问卷共 295 份。以此 295 人作为研究对象, 其

中男生 128 人, 占 43.4%; 女生 167 人, 占 56.6%。

2.2. 研究方法

1) 调查工具

基本情况与影响因素调查: 包括性别、年龄、专业类型、年级、民族、家庭所在地以及是否为独生子女等资料。

2) 大学生智能手机成瘾量表(SAS-C)

该调查表由苏双等人编制(苏双等, 2014), 包含戒断行为、突显行为、社会安抚、消极影响、App 使用和 App 更新六个因子共 22 个题项, 采用 5 点记分法, 总量表的 α 信度系数和重测信度分别为 0.88 和 0.93, 六个因子的 α 信度系数和重测信度分别为 0.44~0.85 和 0.72~0.82, 该量表的信度和效度较高, 使用较广泛。本研究中的内部一致性系数 α 信度系数为 0.873。

3) 青少年时间管理倾向量表(ATMD)

该调查表由黄希庭和张志杰编制(黄希庭, 张志杰, 2001), 包含时间价值感、时间监控观和时间效能感三个因子共 44 个题项, 采用 5 点记分法, 三个因子的 α 信度系数和重测信度在 0.62~0.81 和 0.71~0.85, 该量表的信度和效度较高, 使用较广泛。本研究中的内部一致性系数 α 信度系数为 0.860。

2.3. 数据处理

收集得到的数据采用 SPSS24.0 统计软件进行录入计算机和数理统计分析, 主要采用描述统计、单样本 t 检验、相关分析、回归分析等数理统计分析方法。

3. 研究结果

3.1. 大学生手机成瘾的性别独立样本 t 检验结果分析

经过大学生手机成瘾的性别独立样本 t 检验可以得出, 男性与女性在手机成瘾上的消极影响和 APP 使用两个维度上存在显著性差异, 由表 1 所示, 男生在消极影响上显著高于女生, 说明男生相比于女生更能受到手机成瘾带来的消极影响; 而在 APP 使用上女生要显著高于男生, 说明女生会更多的使用手机中的 APP。

Table 1. Analysis of the influence of gender on mobile phone addiction (N = 295)

表 1. 性别对手机成瘾的影响分析结果(N = 295)

	男生(M \pm SD)	女生(M \pm SD)	t	p
消极影响	13.08 \pm 2.71	12.29 \pm 2.98	2.33	0.020
APP 使用	9.45 \pm 2.03	10.08 \pm 2.12	-2.58	0.010

注: M (Mean)为均值; SD (Std. Deviation)为标准差; $p < 0.05$ 表示在 5%的水平上显著(下同)。

3.2. 大学生时间管理倾向的性别独立样本 t 检验结果分析

经过大学生时间管理倾向的性别独立样本 t 检验可以得出, 男性的时间价值感显著高于女生, 而在时间监控观和时间效能感上的差异均不显著(如表 2 所示)。

3.3. 大学生手机成瘾与时间管理倾向的关系

通过皮尔逊积差相关分析得到, 手机成瘾的六个维度和时间管理的三个维度中的一个都有相关性: 戒断行为与时间效能感之间呈显著负相关, 说明时间效能感越低, 不玩手机时产生的生理或心理的上的

负面情绪反应越强烈。突显行为与时间监控观呈显著负相关,说明时间监控观越低,手机就越成为思维和行为的活动中心。社交安抚与时间效能感呈显著负相关,说明时间效能感越低,手机使用在人际交往过程中越具有安抚作用。消极影响与时间价值感呈显著负相关,说明时间价值感越低,手机所带来消极影响就越高。APP使用与时间价值感呈显著负相关,说明时间价值感越低,越会更多的使用手机中的APP。APP更新与时间价值感呈显著负相关,说明时间价值感越低,越会频繁地去更新APP。时间管理总分与手机成瘾总分不显著相关(如表3所示)。

Table 2. Analysis of the influence of gender on the tendency of time-management (N = 295)

表 2. 性别对时间管理倾向的影响分析结果(N = 295)

	男生(M ± SD)	女生(M ± SD)	t	p
时间价值感	36.29 ± 4.66	34.17 ± 6.14	3.38	0.001
时间监控观	75.54 ± 8.06	74.25 ± 7.99	1.38	0.170
时间效能感	33.34 ± 3.82	32.56 ± 3.76	1.73	0.084

Table 3. An analysis of the correlation between college students time-management tendency and mobile phone addiction (N = 295)

表 3. 大学生时间管理倾向与手机成瘾的相关分析(N = 295)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 戒断行为	1										
2 突显行为	0.376**	1									
3 社交安抚	0.568**	0.347**	1								
4 消极影响	0.348**	0.475**	0.238**	1							
5 APP 使用	0.435**	0.307**	0.242**	0.371**	1						
6 APP 更新	0.319**	0.101	0.370**	0.020	0.098	1					
7 时间价值感	0.063	-0.003	-0.107	0.333**	0.156**	-0.148*	1				
8 时间监控观	-0.050	-0.147*	-0.105	-0.012	-0.040	0.048	0.469**	1			
9 时间效能感	-0.157**	-0.109	-0.261**	0.016	0.011	-0.114	0.486**	0.658**	1		
10 手机成瘾总分	0.841**	0.649**	0.680**	0.661**	0.625**	0.403**	0.112	-0.077	-0.149*	1	
11 时间管理总分	-0.044	-0.110	-0.167**	0.126*	0.041	-0.060	0.769**	0.900**	0.808**	-0.038	1

3.4. 时间管理倾向对大学生手机成瘾的回归分析

为了进一步研究时间管理倾向与大学生手机成瘾之间的关系,以时间管理倾向为自变量,以手机成瘾为因变量进行回归分析,结果如表4显示:时间管理倾向对于预测大学生手机成瘾不具有显著的作用,解释率仅为-0.2%。

Table 4. Regression analysis of time-management tendency on college students mobile phone addiction (N = 295)

表 4. 时间管理倾向对大学生手机成瘾的回归分析(N = 295)

自变量	因变量	R	R ²	ΔR	Beta	t	p
时间管理倾向	手机成瘾	0.038	0.001	-0.002	-0.038	11.790	0.517

4. 讨论

当今社会的大部分大学生生活质量相较于过去已经有了很大的发展与提高,手机在大学生中的普及化已经是一件很平常的事了,由于大学生正处于自我同一性的建立以及发展时期,很多同学对手机的依赖已经是重多高校心理健康教育的一大问题。本研究结果表明,时间管理倾向与大学生的手机成瘾的相关性非常小,几乎没有,说明本研究所选取的大学生对于手机依赖的程度还较小,对于手机依赖状况还不严重。本研究结果与胡敏(2018)的研究结果一致,其中,时间监控观对手机成瘾没有影响,原因可能是部分学生虽然对自己的时间有约束和控制力,对未来要做的事情有详细的时间分配,但是可能由于注意力不集中,对要做的事情的积极度不高,不知道以怎样的方式在计划好的时间内怎样完成某件事情,因此不管有多么好的时间监控观,也会对手机形成一定的依赖。本研究的研究对象并没有出现较为严重的手机成瘾现象,但是由于手机的普遍使用,必然会影响我们的学习与生活。因此,对于手机成瘾现象,高校心理健康辅导中心应时时刻刻注意防范学生们的此类行为。

大学生对手机的依赖会形成一种“两头倒”的趋势,对于自我控制力好的学生,手机依赖很少成为大学生自我发展的绊脚石,对于自控力差的学生则相反。针对这样的行为,高校心理辅导机构要有针对性的进行心理辅导,如可以通过访谈或者是问卷,调查学生过多使用手机的真正原因,以此来制定一些防御措施来进行引导和干预。例如,女生使用手机会更多的进行社交,如果在现实人际交往中遇到挫折,就会通过社交软件中“附近的人”等类似的功能来获得心理安慰或者是补偿,但是由于网络安全性较复杂,部分不法分子会通过此类渠道,使得部分同学上当受骗,严重影响正常的生活和学习。因此,学校要经常开展学生们喜欢的集体活动,例如团体心理辅导、社会公益活动以及支教活动等,增加同学们的现实社交机会,加深同学与同学之间的友谊和信任,提升同学们的现实人际交往能力,以此来降低学生们对手机的使用频率。

时间管理对于正在建立自我同一性的大学生来说是一个非常重要的发展因素,时间管理反映了一个人对于时间的价值和对于时间的态度,研究发现,时间管理与个体的人格特征有明显的关系,想要培养什么样的人格特征,对于时间的管理是一个很重要的因素。首先,对于高校心理辅导教师来说,开展团体心理辅导是一个重要的途径。通过设计一个生动的团辅活动,充分发挥同学们的主观能动性,将趣味活动、教育与实践性融为一体,有效的激发学生们的时间管理意识。其次,培养同学们的时间分配能力,在计划每天具体要做什么事情之前,要将做的事情确定主次,把重要的事情放在第一位,其余的事情按照重要性的程度依次安排顺序。比如可以将事情按照“重要且紧急”、“重要但不紧急”、“不重要但紧急”、“不重要且不紧急”进行划分,长期坚持来培养大学生们的时间管理能力。

参考文献

- 陈新,李风华,龙斌,赵英,龙理良,蔡练功(2007). 大学生网络成瘾对学习的影响. *中国健康心理学杂志*, 15(4), 300-301.
- 胡敏(2018). 大学生手机成瘾与时间管理关系的研究. *天津职业院校联合学报*, 19(1), 110-114.
- 黄海,周春燕,余莉(2013). 大学生手机依赖与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 2013(9), 1074-1076.
- 黄希庭,张志杰(2001). 青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, 33(4), 338-343.
- 李丽(2016). *大学智能手机成瘾的冲动性和其他相关因素及成瘾干预对策研究*. 长春: 吉林大学.
- 师建国(2009). 手机依赖综合征. *临床精神医学*, 19(2), 138-139.
- 苏双,潘婷婷,刘勤学,等(2014). 大学生智能手机成瘾量表的初步编制. *中国心理卫生杂志*, 2014(5), 392-397.
- 叶宝娟,方小婷,杨强,等(2017). 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. *心理发展与教育*, 33(2), 249-256.

- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O., & Griffiths, M. (2006). EverQuest—It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 4, 205-216. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9028-6>
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). The Convergence of Gambling and Digital Media: Implications for Gambling in Young People. *Journal of Gambling Studies*, 26, 175. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9153-9>
- Scharrer, E., & Zeller, A. (2014). Active and Sedentary Video Game Time: Testing Associations with Adolescents' BMI. *Journal of Media Psychology Theories Methods & Applications*, 26, 39. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000109>
- Wolfe, J., Kar, K., Perry, A., Reynolds, C., Gradisar, M., & Short, M. A. (2014). Single Night Video-Game Use Leads to Sleep Loss and Attention Deficits in Older Adolescents. *Journal of Adolescence*, 37, 1003. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.013>