

# 大学生手机依赖、拖延行为与学业焦虑

李玲 乔素冉 史钰凤  
(石河子大学 新疆石河子 832000)

【摘要】探究手机依赖与学业焦虑之间的因果关系以及拖延行为在二者之间的中介作用，对缓解当代大学生手机依赖具有积极的指导作用。方法：采用大学生手机依赖倾向问卷、Aitken拖延问卷、大学生学业焦虑问卷，选取320名石河子大学在校学生为被试。结果：手机依赖对学业焦虑具有显著正向预测作用；拖延行为在手机依赖与学业焦虑之间起着中介作用，中介效应占总效应的比例为50.05%。

【关键词】手机依赖；拖延行为；学业焦虑；中介作用

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i4.41877

随着手机自媒体软件的不断更新和各种服务平台的逐渐丰富，手机已成为大学生日常所依赖的与外界沟通的必要媒介和生活必需品。<sup>[1]</sup>因此许多高校学生的拖延状况也愈加严重，由此引发的学业焦虑正逐步影响其学习、生活的正常运行<sup>[2]</sup>。

本研究将探讨大学生手机依赖与学业焦虑之间的相关关系，并检验拖延行为在二者之间的中介作用，对缓解当代大学生手机依赖具有积极的指导作用。

## 1 相关文献分析

### 1.1 手机依赖与拖延行为

拖延行为在大学生中相当普遍，我国有90%以上的大学生都存在不同程度的拖延现象。大学生手机依赖对拖延行为具有显著正向预测作用，<sup>[3]</sup>拖延行为较明显的大学生更易产生手机依赖。<sup>[4]</sup>因此我们提出：手机依赖与拖延行为呈正相关。

### 1.2 拖延行为与学业焦虑

害怕失败或对任务缺乏兴趣、厌恶等情绪往往导致拖延行为的发生。长期的、严重的拖延行为会诱发大学生学业焦虑。<sup>[5]</sup>拖延行为对于学业焦虑具有正向预测作用，拖延行为程度越严重，个体体验到的学业焦虑越强烈。<sup>[6]</sup>在整个拖延过程中焦虑状态会长期稳定的存在。<sup>[7]</sup>由此，我们提出：拖延行为会对学业焦虑产生正面影响。

### 1.3 拖延行为、手机依赖和学业焦虑

张彩云表明手机依赖通过时间浪费、身体亚健康、影响人际交往等表现形式加重学业焦虑。<sup>[8]</sup>韩瑞卿通过研究两种负性学业情绪和手机成瘾间的关系得出相关结论：学业焦虑和手机成瘾呈显著正相关。<sup>[9]</sup>彭旺、秦鹏飞等学者采用手机成瘾倾向量表、焦虑量表等，验证了拖延行为在手机成瘾倾向与焦虑之间的链式中介效应存在<sup>[10]</sup>。因此我们提出：拖延行为会对学业焦虑产生正向影响；手机依赖在二者中作为中介效应存在。

## 2 研究设计

运用大学生手机依赖倾向问卷、Aitken 拖延问卷、大学生学业焦虑问卷，采用 1-5 级计分方式，总分越高表示个体问题越严重，选取 320 名石河子大学在校学生为被试。

## 3 结果分析

### 3.1 描述性统计分析

剔除无效问卷后，得到有效问卷 301 份，回收有效率为 94.06%。

参与调研的男性略少于女性，分别占比 36.9%和 63.1%；20 岁以下 71 人，20-30 岁 227 人，30 岁以上 3 人；年级分布上以大三年级为主，占比 72.4%，大一、大二和大四相对较少；文科 198 人，理科 103 人；疆内 117 人，疆外 184 人。

### 3.2 信效度分析

#### 3.2.1 信度分析

表 1 信度分析

| 项数 | Cronbach 系数 |
|----|-------------|
| 47 | 0.921       |

整体信度为 0.921，信度非常高。

#### 3.2.2 效度分析

表 2 效度分析

| KMO 和 Bartlett 的检验 |      |         |
|--------------------|------|---------|
| KMO 值              |      | 0.94    |
| Bartlett           | 近似卡方 | 9426.34 |
|                    | df   | 1081    |
|                    | p 值  | 0.00    |

KMO 值为 0.941 > 0.8，说明研究数据效度非常好。

### 3.3 因子分析

利用 SPSS20.0 软件，对各个量表中的问项进行因子分析，其 KMO 和 Bartlett 检验结果见表 3。

表 3 手机依赖、拖延行为、学业焦虑 KMO 和 Bartlett 球形检验结果

| 取样足够度的 Kaiser-Meyer-Olkin 度量 |      | 手机依赖 0.87 | 拖延行为 0.94 | 学业焦虑 0.96 |
|------------------------------|------|-----------|-----------|-----------|
| Bartlett 球形度检验               | 近似卡方 | 1757.75   | 2894.70   | 3556.58   |
|                              | df   | 91        | 91        | 171       |
|                              | Sig. | .00       | 0.00      | 0.00      |

手机依赖 KMO 检验值为 0.866、拖延行为 KMO 为 0.935、学业焦虑 KMO 为 0.959，均大于 0.6，相伴概率为 0.000，均小于 0.05，拒绝原假设，说明三个变量均适合进行因子分析。

### 3.4 变量间的相关关系

表 4 手机依赖、拖延行为和学业焦虑相关关系

|    | 手机依赖 | 拖延行为 | 学业焦虑   |
|----|------|------|--------|
| 手机 | 相关性  | 1    | .523** |
|    |      |      | .491** |

|      |         |        |        |        |
|------|---------|--------|--------|--------|
| 依赖   | 显著性(双侧) |        | .00    | .00    |
| 拖延行为 | 相关性     | .523** | 1      | .599** |
|      | 显著性(双侧) | .00    |        | .00    |
| 学业焦虑 | 相关性     | .491** | .599** | 1      |
|      | 显著性(双侧) | .00    | .00    |        |

如表所示,手机依赖、拖延行为、学业焦虑均呈正相关,拖延行为与学业焦虑呈正相关,三者呈现两两正向相关。

### 3.5 中介作用

表6 中介作用分析结果

|                | 学业焦虑                     |      |      | 拖延行为                      |       |      | 学业焦虑                      |       |      |
|----------------|--------------------------|------|------|---------------------------|-------|------|---------------------------|-------|------|
|                | B                        | t    | p    | B                         | t     | p    | B                         | t     | p    |
| 手机依赖           | 0.51                     | 9.76 | 0.00 | 0.69                      | 10.61 | 0.00 | 0.06                      | 4.67  | 0.00 |
| 拖延行为           |                          |      |      |                           |       |      | 0.38                      | 8.950 | 0.00 |
| R <sup>2</sup> | 0.241                    |      |      | 0.274                     |       |      | 0.40                      |       |      |
| F 值            | F(1,299)=95.18<br>p=0.00 |      |      | F(1,299)=112.59<br>p=0.00 |       |      | F(2,298)=100.22<br>p=0.00 |       |      |

运用 SPSS 检验拖延行为在手机依赖与学业焦虑中是否存在中介效应。结果表明,手机依赖对学业焦虑的预测作用显著,且当放入中介变量拖延行为后,手机依

表5 手机依赖对学业焦虑的回归分析

| 模型     | R     | R <sup>2</sup> | 调整 R <sup>2</sup> | 标准估计得误差 | t    |
|--------|-------|----------------|-------------------|---------|------|
| 1 (常量) |       |                |                   |         | .000 |
| 1 手机依赖 | .491a | .241           | .239              | 33.06   | 9.76 |

在控制拖延行为的条件下,回归方程的  $p < 0.05$ ,  $R^2=0.241$ ,说明手机依赖会对学业焦虑产生正向影响。

赖对学业焦虑的直接预测作用依然显著。手机依赖对拖延行为、拖延行为对学业焦虑均为正向预测作用。

表7 中介作用检验结果汇总

| 项                          | c 总效应   | a       | b       | a*b 中介效应 | a*b           | c' 直接效应 | 检验结论 |
|----------------------------|---------|---------|---------|----------|---------------|---------|------|
| 手机依赖=>拖延行为=>学业焦虑           | 0.514** | 0.687** | 0.375** | 0.257    | 0.171 ~ 0.325 | 0.257** | 部分中介 |
| * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ |         |         |         |          |               |         |      |

如表所示,总效应为 0.514,在 95%置信区间里,区间 0.171-0.325 不包括 0 说明中介效应显著;a、b、c'三者均显著,且 a\*b 与 c' 同号,说明拖延行为为部分中介作用,且效应占比为 50.054%。

就拖延行为而言,文科(39.77)低于理科(40.73);就学业焦虑而言,文科(54.8)低于理科(56.86);说明理科同学的手机依赖、拖延行为、学业焦虑的程度均高于文科生。

## 4 研究结论

(1) 性别、生源地对拖延行为和学业焦虑产生显著影响。就拖延行为而言,其中男性均值(36.90)低于女性(41.97),疆内(38.82)低于疆外(40.28),说明女性的拖延行为比男性严重,并且疆外同学的拖延行为高于疆内同学;就学业焦虑而言,男性(51.54)低于女性(57.82),疆内(55.32)低于疆外(55.63),说明女性的学业焦虑更加严重,并且疆外学生的学业焦虑的程度高于疆内学生。

(3) 手机依赖对学业焦虑的预测作用显著( $B=0.514$ ,  $9.756$ ,  $p=0.00$ )。

(4) 通过对手机依赖、拖延行为、学业焦虑三者之间进行中介模型检验分析得出:适当放入中介变量拖延行为后,手机依赖对学业焦虑的直接预测作用依然显著( $B=0.055$ ,  $t=4.670$ ,  $p=0.00$ )。在 95%置信区间里,区间 0.171-0.325 不包括 0,说明中介效应显著。同时数据表明 a、b、c' 三者均显著,且 a\*b 与 c' 同号,说明拖延行为起部分中介作用,效应占比为 50.054%。

(2) 专业对手机依赖、拖延行为、学业焦虑产生显著影响。就手机依赖而言,文科(46.22)低于理科(47.39);

作者简介:李玲(2000.5—),女,安徽阜阳人。

## 【参考文献】

- [1] 洪艳萍, 宵小琴. 大学生手机依赖状况及其与人格特质[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(4): 626-628.
- [2] 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.
- [3] 李宗波, 梁音, 王婷婷. 大学生手机依赖、自我控制对拖延行为的影响[J]. 心理研究, 2017, 10(2): 90-96.
- [4] 史桂蓉, 金胜姬, 徐鑫鑫, 等. 大学生手机依赖与冲动行为、拖延行为的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(6): 916-919.
- [5] 张丹丹, 校益章. 医学院校大学生学习焦虑的成因和对策[J]. 教育教学论坛, 2017, (15): 56-57.
- [6] 唐森, 董妍. 学业拖延与状态焦虑: 应对方式的作用[A]. 见: 第十五届全国心理学学术会议论文集[C]. 2012.
- [7] 赵冰心, 赵惠芬, 戴思思. 护理实习生学业拖延与学习焦虑相关性研究[J]. 当代护士(上旬刊), 2019, 26(8): 29-32.
- [8] 张彩云. 浅析大学生手机依赖对外语学习焦虑的影响[J]. 英语广场, 2018, (3): 90-91.
- [9] 韩瑞卿. 大学生学业焦虑和学业厌倦对手机成瘾的影响[D]. 吉林: 吉林大学, 2020.
- [10] 彭旺, 秦鹏飞, 何必凯, 等. 生命意义对高职生拖延行为的影响: 手机成瘾倾向和社交焦虑的链式中介作用[A]. 见: 中国心理学会. 第二十二届全国心理学学术会议【摘要】集[C]. 中国心理学会: 中国心理学会, 2019: 2.