异性交往是不以人的意志为转移的,如果为了让青少年不过早发生性行为而限制异性交往,可能会激发青少年的逆反心理,对青少年的异性交往和恋爱行为宜"疏"不宜"堵"[15]。因此,学校必须承担起青少年性教育的责任,以学校为主体创建符合中国国情的性健康教育模式,将性教育作为科学知识体系的一部分,列入正式的课程表,从小学开始循序渐进进行讲授。同时,性教育不是单纯的性知识教育,它应该涉及生理、心理、社会、道德、伦理诸多领域,学校性教育应与社会教育相互融合,帮助青少年树立健康的价值观,进而影响其态度和行为,从而达到提高青少年性与生殖健康水平的目的。

**参考文献**


[1] 张悦,林柔君,王亚平,等. 沿海 3 省中学生性健康知识及需求状况分析[J]. 中国学校卫生,2015,36(2):213 - 216.
[2] 刘伟佳,刘伟,林蓉,等. 广州市青少年性相关行为发生情况分析[J]. 中国学校卫生,2012,33(7):772 - 774.
[3] 朱敏贞,何桂香,韩铁光,等. 深圳市未婚校外青少年性行为及影响因素分析[J]. 中国公共卫生,2013,29(6):875 - 877.
[4] 刘兵. 社会生态视角下青少年早恋现象分析与社会工作介入[J]. 信阳师范学院学报:哲学社会科学版,2015,35(3):38 - 41.
[5] 王磊,王全丽,侯欣,等. 高中生性态度与 AIDS/性相关知识及性教育现状调查[J]. 中国艾滋病性病,2009,15(4):385 - 387.
[6] 李俭莉. 内江地区高中生性行为现状及其影响因素研究[J]. 现代预防医学,2015,42(7):1265 - 1267.
[7] 胡晓雯,谢静波,谭晖,等. 上海市 618 名初三学生生殖健康知信行现况[J]. 中国学校卫生,2014,35(10):1462 - 1465.
[8] 宋逸,季成叶,星一,等. 中国 18 省市自治区城市高中生性行为现况分析[J]. 中国学校卫生, 2008,29(12):1079 - 108.
[9] 胡序怀,陶林,张玲,等. 深圳中学生早恋发生及影响和关联因素调查[J]. 中国性科学,2012,21(1):32 - 27.
[10] Steel JL, Herlitz CA. The association between childhood and adolescent sexual abuse and proxies for sexual risk behavior: a random sample of the general population of Sweden [J]. Child Abuse Negl, 2005, 29(10): 1141 - 1153.
[11] 陈羿君,张雪,杨茹. 妊娠少女性自我概念中介效应模型分析[J]. 中国公共卫生,2015,31(8):1030 - 1034.
[12] 王晶. 11 - 13 岁青少年性成熟、性意识、性观念、自我控制的发展特征及其对教育的启示[D]. 东北师范大学,硕士论文,2007.
[13] 周月红. 小学生性健康教育现状及学校性教育对策的研究[J]. 长春师范学院学报:自然科学版,2011,30(6):157 - 160.
[14] 黄鸿峰,张旋. 福州市某城郊小学性生殖健康教育的干预研究[J]. 护理研究,2014,28(1): 243 - 245.
[15] 郑思东,方展强. 341 名高中生性行为与人格因素的相关性分析[J]. 中国校医,2011,25 (9):641 - 646.


**收稿日期:** 2015-09-22　(郑新编校)

CPH

· 调查报告与分析 ·

# 时间效能感与大学生手机移动网络使用行为关系*

姜永志[1,2],阿拉坦巴根[2],白晓丽[2],王海霞[3]

**摘　要:目的**　探讨大学时间管理倾向、压力知觉与手机移动网络使用行为之间的关系。**方法**　于 2014 年 4—6 月,采用心理测量法对 1 488 名在校大学生进行测量。**结果**　(1)低、高时间管理组在手机移动网络使用行为量表的社会功能受损得分分别为(2.74 ± 0.81)、(2.40 ± 0.76)分,耐受性分别为(2.40 ± 0.67)、(2.01 ± 0.07)分,使用时间分别为(3.22 ± 0.87)、(2.76 ± 0.81)分,3 个维度得分低时间管理组明显高于高时间管理组,差异均有统计学意义(均 $P < 0.01$)。(2)时间效能感与手机移动网络过度使用行为存在明显负相关,时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理量表总分与压力知觉存在明显负相关。(3)压力知觉对手机移动网络过度使用行为有明显正向预测作用($t = 6.763$, $P < 0.01$),时间效能感对手机移动网络过度使用行为有显著负向预测作用($t = -4.347$, $P < 0.01$)。(4)压力知觉在时间效能感与手机移动网络过度使用行为间起到部分中介效应。**结论**　大学生的低时间效能感更易引起手机移动网络的过度使用行为,通过提高大学生时间效能感降低压力知觉,可以减少大学生手机移动网络过度使用行为。

**关键词:**时间效能感;压力知觉;手机移动网络

**中图分类号:**R 395.6　**文献标志码:**A　**文章编号:**1001-0580(2017)02-0253-04　DOI:10.11847/zgggws2017-33-02-22

# Relationship between perceived time efficacy and excessive use of mobile phone internet in college students

JIANG Yong-zhi*, Alatanbagen, BAI Xiao-li, et al (* *School of Education Sciences, Inner Mongolia Normal University*,

* **基金项目:** 教育部人文社会科学研究青年基金(15XJC840003);国家社会科学基金(14BMZ089,11BSH043)

**作者单位:** 1. 内蒙古师范大学教育科学学院心理学系,内蒙古 呼和浩特 010022; 2. 内蒙古民族大学教育科学学院心理健康研究所; 3. 内蒙古通辽实验中学

**作者简介:** 姜永志(1984 - ),男,内蒙古 呼伦贝尔人,讲师,博士在读,主要从事社会心理学、青少年网络心理、心理学基本理论研究。

**通讯作者:** 王海霞,E-mail:374046283@qq.com

**数字出版日期:**2016 - 2 - 23 7:54

**数字出版网址:**http://www.cnki.net/kcms/detail/21.1234.R.20160223.0754.004.html

*Huhehaote*, *Inner Mongolia Autonomous Region* 010022, China)

**Abstract: Objective**　To explore relationships between time management, pressure perception and excessive use of mobile phone internet among college students. **Methods**　A total of 1 488 college students were recruited with stratified cluster sampling from 3 universities in Inner Mongolia Autonomous Region and surveyed with a self-administered questionnaire under the guidance of psychology teachers during April to June 2014. **Results**　The students with low time management had significantly higher scores for mobile phone internet use time (3.22 ± 0.87 vs. 2.76 ± 0.81), impaired social function related to mobile phone internet use (2.74 ± 0.81 vs. 2.40 ± 0.76), and mobile phone internet use-related tolerance (3.22 ± 0.87 vs. 2.76 ± 0.81) compared to those with high time management ($P < 0.01$ for all). Significant negative correlations were observed between perceived time efficacy and excessive use of mobile phone internet and between pressure perception and time value, time monitoring, time efficacy, and total score of time management disposition scale. Pressure perception had significantly predictive effect positively on excessive use of mobile phone internet ($t = 6.763$, $P < 0.01$) and perceived time efficacy had significantly predictive effect reversely on excessive use of mobile phone internet ($t = -4.347$, $P < 0.01$). Perceived stress played an intermediary role in the interaction between perceived time efficacy and excessive use of mobile internet. **Conclusion**　The college students with low perceived time efficacy are more likely to have excessive use of mobile phone internet and excessive use of mobile phone internet could be decreased by increasing perceived time efficacy and reducing stress perception among college students.

**Key words**: perceived time efficacy; pressure perception; mobile phone internet

移动媒介的快速发展,使手机移动网络过度使用行为日益受到社会关注。手机移动网络过度使用行为也被称为手机成瘾、手机依赖、手机综合征等,利用手机进行碎片化时间上网已经演变成了当代青年学生的一种生活方式[1]。时间管理倾向是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征,个体对时间的有效管理和利用将有利于提高个体的学习和工作效率[2]。压力知觉则是生活中困惑和威胁着人心理的各种刺激事件和不利因素,通常可以对个体的学习生活效率产生影响[3]。相关研究均表明,时间管理会影响个体的压力知觉,而压力知觉又与网络过度使用有密切关系[4]。为探究时间管理、压力知觉和手机移动网络使用间的关系,寻求缓解大学生手机移动网络过度使用行为的方法,本研究于 2014 年 4—6 月对内蒙古 3 所高校 1 488 名大学生进行问卷调查,结果报告如下。

## 1　对象与方法

1.1　*对象*　采用整群分层抽样方法,选取内蒙古 3 所高校大一至大四年级学生为研究对象,以班级为单位,抽取一至四年级不同专业学生,每所学校抽取 500 人,文科与理工科各抽取 250 人,大一至大四年级分别抽取 100、150、150 和 100 人,对抽取的 1 500 名被试发放问卷,回收有效问卷 1 488 份。其中,男生 556 人(37.36%),女生 932 人(62.64%),年龄为 17 ~ 25 岁,平均年龄(20.55 ± 1.42)岁;大一学生 512 人(34.40%),大二学生 384 人(25.80%),大三学生 376 人(25.26%),大四学生 216 人(14.54%);城市生源学生 760 人(51.07%),农村生源学生 728 人(48.93%);文科生 480 人(32.25%),理工科生 1 008 人(67.75%)。研究参与者均为自愿参与调查研究。

1.2　*方法*　调查人员为 8 名心理学专业教师,调查前对调查人员进行统一培训,规范指导语。用以下 3 个问卷分别进行集体测试,当场核对回收问卷。(1)压力知觉量表[5]:问卷包括 14 个题目,分为失控感和紧张感 2 个因子。各项目相加得到量表总分,总分越高代表最近 1 个月感知到的压力越大。问卷采用自陈量表的形式,从 1 完全不同意到 5 完全同意 5 个等级记分。总量表的内部一致性系数(Cronbach'$\alpha$)为 0.719。(2)青少年时间管理倾向量表[6]:问卷包括 44 个题目,分为时间价值感量表、时间监控感量表和时间效能感 3 个分量表,其中时间价值感分量表又包括个人取向个社会取向 2 个维度;时间监控观分量表包括设计目标、计划性、优先级、反馈性和时间分配 5 个维度;时间效能感包括管理行为效能和管理效能 2 个维度。问卷采用自陈量表的形式,从 1 完全不同意到 5 完全同意 5 个等级记分,得分越高表明个体的时间管理水平越高。量表的内部一致性系数(Cronbach'$\alpha$)为 0.62 ~ 0.81。按照时间管理倾向量表总分的前 27% 与后 27% 作为研究中的低时间管理组与高时间管理组[7]。(3)大学生手机移动互联网过度使用行为量表[8]:问卷包括 17 个题目,分为戒断症状、情绪调节、社会功能、耐受性和使用时间 5 个因子。问卷采用自陈量表的形式,从 1 完全不同意到 5 完全同意 5 个等级记分。各项目相加得到量表总分,分数越高代表手机移动互联网过度使用行为的卷入程度越深。本研究中总量表内部一致性系数(Cronbach'$\alpha$)为 0.777,各因子的内部一致性系数(Cronbach'$\alpha$)为 0.550 ~ 0.730。

1.3　*统计分析*　采用 SPSS 18.0 软件进行 $t$ 检验、Pearson 积差相关分析和多元线性回归分析,采用矩结构分析(analysis of moment structures, AMOS)结

构方程进行中介效应分析。

## 2　结　果

2.1　不同时间管理组别对象手机移动网络过度使用行为量表各因子得分比较(表 1)　低时间管理组与高时间管理组在手机移动网络过度使用行为量表的社会功能、耐受性和使用时间 3 个因子上差异有统计学意义(均 $P<0.01$),低时间管理组得分均高于高时间管理组;在戒断反应和情绪调节上得分差异无统计学意义($P>0.05$)。

**表 1**　不同组别对象手机移动网络过度使用得分比较(分)

| 手机移动网络过度使用因子 | 低时间管理组 ($n=401$) | 高时间管理组 ($n=401$) | $t$ 值 | $P$ 值 |
|---|---|---|---|---|
| 戒断反应 | 2.29 ± 0.77 | 2.32 ± 0.85 | −0.20 | 0.347 |
| 情绪调节 | 3.08 ± 0.92 | 3.02 ± 0.87 | 0.50 | 0.220 |
| 社会功能 | 2.74 ± 0.81 | 2.40 ± 0.76 | 3.09 | 0.000 |
| 耐受性 | 2.40 ± 0.78 | 2.01 ± 0.67 | 3.86 | 0.000 |
| 使用时间 | 3.22 ± 087 | 2.76 ± 0.81 | 3.91 | 0.000 |

2.2　时间管理、压力知觉与手机移动网络过度使用行为的关系(表 2)　时间效能感与手机移动网络过度使用呈明显负相关;时间价值感和时间监控观与手机移动网络过度使用相关不明显;时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理总量表与压力知觉呈明显负相关。

**表 2**　时间管理、压力知觉与手机移动互联网过度使用行为的 Pearson 相关分析($r$)

| 因子 | 时间价值感 | 时间监控感 | 时间效能感 | 时间管理总量表 |
|---|---|---|---|---|
| 压力知觉 | −0.249[b] | −0.357[b] | −0.282[b] | −0.348[b] |
| 手机移动网络过度使用 | −0.070 | −0.060 | −0.146[a] | −0.102 |

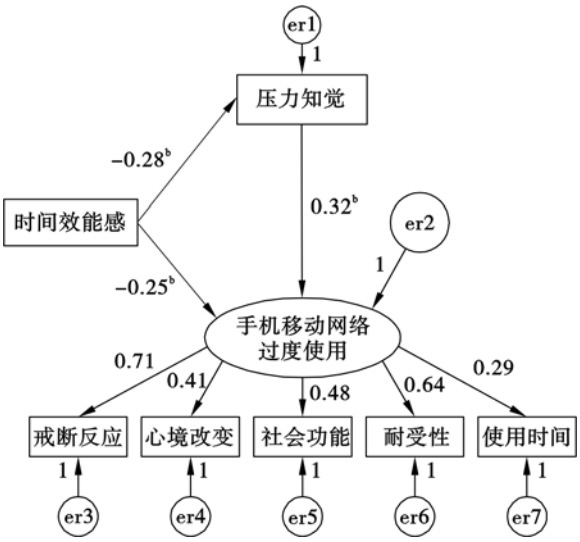
注:a $P<0.05$, b $P<0.01$。

2.3　时间管理各维度与压力知觉对手机移动互联网过度使用的预测(表 3)　根据压力知觉、手机移动网络过度使用与时间管理的相关分析结果,进一步以压力知觉和时间管理总分及各维度为自变量,以手机移动网络使用总分为因变量进行回归分析。结果显示,压力知觉和时间效能感对手机移动网络过度使用行为总分均有直接预测作用,其中压力知觉对手机移动网络过度使用总分具有正向预测作用,时间效能感对手机移动网络过度使用总分具有负向预测作用;时间价值感、时间监控感和时间管理总分对大学生手机移动网络过度使用没有显著预测作用。

**表 3**　各变量对手机移动互联网过度使用行为的多元回归分析

| 因变量 | 预测变量 | $\beta$ | $S_x$ | $\beta'$ | $t$ 值 | $P$ 值 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 手机移动网络过度使用 | 压力知觉 | 0.332 | 0.162 | 0.259 | 6.892 | 0.000 |
| | 时间效能感 | −0.239 | 0.055 | −0.251 | −0.346 | 0.000 |

2.4　压力知觉在时间效能感与手机移动网络过度使用行为间的中介效应(图 1)　为进一步揭示三者间的关系,研究采用结构方程模型(Amos17.0)建立一个中介模型,以此检验压力知觉在时间效能感与手机移动互联网过度使用行为间的中介作用。模型涉及 3 个潜变量:时间效能感、压力知觉和手机移动网络过度使用。以时间效能感为自变量,以手机移动网络过度使用为因变量、以压力知觉为中介变量构建模型,结果显示,$\chi^2/df=4.204$、近似误差均方根(root mean square error of approximation, RMSEA) = 0.064、拟合指数(comparative fit index, CFI) = 0.899、规范拟合指数(normed fit index, NFI) = 0.912、增量拟合指数(incremental fit index, IFI) = 0.900、度指数(goodness-of-fit index, GFI) = 0.970、度指标(adjusted goodness of fit index, AGFI) = 0.936,模型各项拟合指标均达到了较优水平。从结构方程模型来看,当模型中加入压力知觉后,时间效能感对手机移动互联网过度使用行为的影响下降,路径系数从 0.369 降到 0.320 且仍显著,二者可共同解释手机移动互联网过度使用行为总变异的 10.6% ($R^2=0.106$)。因而,压力知觉在时间效能感与手机移动互联网过度使用行为间起部分中介作用。




注:图中箭头线上数据表示路径系数;er1 ~ er7 分别代表各变量的误差项;b $P<0.01$。

**图 1**　压力知觉的中介效应检验

中国公共卫生 CPH

## 3 讨　论

本研究结果显示,低时间管理组大学生手机移动网络过度使用量表的社会功能、耐受性和使用时间得分明显著高于高时间管理组,表明低时间管理组由于手机移动网络过度使用使其社会功能受损,手机移动网络使用耐受性提高,以及增加了使用时间。这与以往研究结果一致[9]。手机移动网络自身的便捷性、虚拟性、娱乐性、无障碍社交等特点对大学生具有较大吸引力,尤其是手机移动网络可使大学生充分利用碎片化时间进行网络社交、娱乐、信息获取、购物等,这满足了大学生的休闲娱乐、网络社交需要,也使一部分不善于现实社交的大学生寻找到了社交的新途径,满足了这些学生的社交需求、自尊满足需求等。

相关分析结果显示,时间效能感与手机移动网络过度使用呈明显负相关,这与以往研究结果一致[10]。因而,提高大学生时间管理的方法和技巧,鼓励大学生树立时间管理的信心,学会运用时间管理技术来抵御手机移动互联网过度使用的影响,进而提高个体的时间效能感,可以有效抵御手机移动互联网带来的诱惑。本研究也发现压力知觉与时间价值感、时间监控感、时间效能感以及时间管理总分均呈明显负相关,这与张金健[11]研究结果一致,该研究认为大学生主观知觉到的生活、学习和就业压力越大与个体的时间管理水平呈负相关。当大学生对现在和未来感知到更多压力时,需求无法满足的现实会驱使他们通过手机移动互联网获得暂时的心理宽慰,如通过手机移动互联网提供的娱乐、社交、交易、信息等服务,来缓解现实压力带来的心理负荷[12]。因而,引导大学生正确认识现在和未来的学习、工作以及就业压力,降低对压力的过度感知,可以在一定程度上提高学习和工作效率,避免手机移动互联网的过度使用行为。

进一步回归分析结果表明,压力知觉能明显正向预测手机移动网络过度使用,这与张金健[11]研究结果一致,即压力知觉能正向预测大学生手机依赖;时间效能感能明显负向预测手机移动网络过度使用,这与曹枫林等[13]研究结果一致,即该研究认为时间效能感能够显著负向预测网络过度使用行为。在对三者关系进一步的中介效应分析中发现,压力知觉在时间效能感与手机移动网络过度使用间起部分中介作用,压力知觉可以通过提高大学生的时间效能感来减小压力知觉,进而减少手机移动网络过度使用。移动媒体时代,大学生学习和生活对网络的依赖越来越严重。时间对大学生来说无疑是最宝贵的资源,然而如果不能对时间进行科学有效管理,将大量时间花费在与学业无关的事情上,会严重影响大学生的学业成绩,甚至影响大学生的身心健康发展。作为时间管理倾向主要成分的时间效能感,对手机移动互联网过度使用行为的产生有重要影响,而且它还会通过对压力的感知来影响手机移动网络过度使用,这无疑为我们寻求减少网络时代大学生对移动互联网的依赖找到了一条新的路径。

**参考文献**


[1] 孙江伟,李琳,林超,等. 大学生手机依赖综合征及与孤独感关系[J]. 中国公共卫生,2014,30(9):1147 - 1150.
[2] 黄希庭. 论时间洞察力[J]. 心理科学,2004,27(1):5 - 7.
[3] Goeders NE. The impact of stress on addiction[J]. European Neuropsycharmacology,2003,13,435 - 441.
[4] 王润华. 大学生时间管理倾向、压力与焦虑的关系研究[J]. 重庆科技学院学报:社会科学版,2011(6):163 - 165.
[5] 杨廷忠,黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志,2003,24(9):11 - 15.
[6] 黄希庭,张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制[J]. 心理学报,2001,33(4):338 - 343.
[7] 马红霞,杨绍清,朱小茼,等. 大学生时间管理倾向及人际困扰与心理健康关系[J]. 中国公共卫生,2011,27(9):1082 - 1083.
[8] 姜永志,白晓丽. 大学生手机依赖量表的初步编制与应用[J]. 教育生物学杂志,2013,1(3):181 - 187.
[9] 苏晓奇. 青少年网络成瘾者的时间管理特点及其干预[J]. 经济研究导刊,2010(22):226 - 227.
[10] 彭红雷,姜旭英. 大学生网络成瘾与时间管理倾向关系[J]. 中国公共卫生,2011,27(6):764 - 765.
[11] 张金健. 压力知觉、手机使用动机和大学生手机依赖的关系[J]. 中国卫生事业管理,2015(2):147 - 149.
[12] 姜永志,白晓丽. 大学生手机互联网依赖对疏离感的影响:社会支持系统的作用[J]. 心理发展与教育,2014,30(5):540 - 549.
[13] 曹枫林,苏林雁,高雪屏,等. 中学生互联网过度使用与时间管理倾向的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2006,20(7):441 - 443.


**收稿日期:** 2015-09-23　　(郑新编校)