

## 2024年芜湖医学生网络成瘾与负面情绪的关联 ——时间管理倾向的中介效应

胡万军<sup>1</sup> 耿伟杰<sup>1</sup> 李博阳<sup>1</sup> 周可<sup>1</sup> 石静怡<sup>1</sup> 温丽影<sup>1</sup> 朱丽君<sup>1</sup> 常微微<sup>1</sup> 金岳龙<sup>1</sup> 王安世<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 皖南医学院公共卫生学院,芜湖 241002

**摘要:**目的 探讨时间管理倾向在医学生网络成瘾与负面情绪间的中介作用。方法 于2024年1—3月采用抑郁-焦虑-压力自评量表、中文网络成瘾量表的修订版、时间管理倾向量表,对芜湖某医学院校本科生进行分层方便整群抽样,共获取有效问卷1003份。使用Spearman相关系数对网络成瘾、时间管理倾向、焦虑、压力和抑郁进行相关性分析,使用PROCESS的模型4进行中介效应的分析,并使用Bootstrap法对其进行检验。结果 调查对象年龄( $19.63\pm 1.03$ )岁,其中男性466人(46.5%),独生子女353人(35.2%)。焦虑、压力和抑郁检出率分别为49.05%(492人)、20.84%(209人)和40.27%(404人)。中介分析显示,网络成瘾对时间管理倾向起负向预测作用( $\beta = -0.23, P < 0.01$ ),对焦虑( $\beta = 0.46, P < 0.01$ )、压力( $\beta = 0.46, P < 0.01$ )和抑郁( $\beta = 0.45, P < 0.01$ )起正向预测作用;时间管理倾向对焦虑( $\beta = -0.14, P < 0.01$ )、压力( $\beta = -0.15, P < 0.01$ )和抑郁( $\beta = -0.18, P < 0.01$ )起负向预测作用;时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力和抑郁间起部分中介作用,效应量分别为0.02(95%CI 0.01~0.04)、0.03(95%CI 0.02~0.04)和0.03(95%CI 0.02~0.05)。结论 时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力、抑郁之间起部分中介作用。

**关键词:**大学生 网络成瘾 时间管理倾向 负面情绪 中介效应

**中图分类号:**R181.3<sup>+</sup>7

**文献标志码:**A

**DOI:**10.19813/j.cnki.weishengyanjiu.2025.06.014

大学生正处于从学校到社会的过渡阶段,这一阶段既是他们生理发展的延续,也是心理逐渐成熟的关键时期。然而,面对学业压力、情感纠葛、就业选择等多重挑战,他们往往显得较为敏感,情绪波动较大。由于缺乏足够的情绪管理能力,他们容易陷入焦虑、压力和抑郁等负面情绪的困扰<sup>[1]</sup>。值得注意的是,已有研究表明,这些负面情绪若得不到及时有效的干预和调整,会随着时间的推移逐渐加剧<sup>[2]</sup>,长此以往会诱发心理健康问题,甚至增加自杀的风险<sup>[3]</sup>。因此,应当高度关注大学生的心理健康状况,提供必要的支持

和帮助。

网络成瘾(internet addiction disorder, IAD)指由于过度使用互联网而导致明显的社会、心理损害的一种现象<sup>[4-7]</sup>。互联网使用不当会导致认知行为盲化、情感迷失、社交焦虑等心理健康问题<sup>[8-10]</sup>。大学生是网络的使用群体之一,过度的使用网络、网络成瘾等行为不仅会造成学业拖延<sup>[11-12]</sup>,还会增加负面情绪的发生风险,最终损害身心健康<sup>[8,13]</sup>。

时间管理倾向是指个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征,它是个体在时间维度上的人格特征,并具有多层次的心理结构<sup>[14]</sup>。不同的时间管理水平不仅影响着学习和工作效率<sup>[12]</sup>,也影响着大学生的身心健康<sup>[15]</sup>。大量研究指出,时间管理与焦虑、压力和抑郁的程度呈负相关<sup>[15-17]</sup>;进一步的研究提示,不良的时间管理导致网络成瘾的风险增加<sup>[18-19]</sup>。由此可见时间管理倾向对大学生的负面情绪和网络成瘾状况起到负面预测作用,良好的时间管理对大学生的身心健康发展有重要作用。

基金项目:安徽省大学生创新创业训练项目(No. S202310368102);安徽省高等学校哲学社科重点项目(No. 2022AH051208)

作者简介:胡万军,男,本科在读,研究方向:公共卫生, E-mail:3256936731@qq.com

通信作者:金岳龙,男,硕士,教授,研究方向:公共卫生, E-mail:jinyi0803@wnmc.edu.cn;王安世,男,硕士,讲师,研究方向:公共卫生, E-mail:wanganshi@wnmc.edu.cn

目前大学生群体中,关于时间管理倾向与负面情绪、网络成瘾与负面情绪以及网络成瘾与时间管理倾向的相关研究比较多。相较于现有文献多集中于两两变量关系的研究范式,本研究的三角验证视角不仅能系统揭示三者交互作用的心理机制,更可为构建大学生网络行为干预模型提供理论依据,对预防网络成瘾的恶性循环、提升心理健康教育实效具有重要实践价值。本研究拟探讨时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力和抑郁之间可能起到的中介作用,为改善大学生焦虑、抑郁和压力提供一定的科学依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

2024年1—3月以芜湖某医学院校本科生为调查对象,按年级进行分层(大一至大四)方便整群抽取。共发放问卷1050份,回收有效问卷1003份,有效回收率95.5%。

本研究已通过皖南医学院公共卫生学院伦理学审查(No. LL-S202310368102),受试者均同意参与此次调查,并签署知情同意书。

### 1.2 研究方法

**1.2.1 一般情况** 采用自制一般情况调查表,包括性别、年龄、年级、家庭类型、学习成绩、父母关系、居住地等。

**1.2.2 负面情绪** 采用袭栩等<sup>[20]</sup>(2010)修订的抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21),该量表用于判断个体有无负面情绪及程度,包含抑郁、焦虑和压力3个分量表,每个分量表有7个条目。得分越高,则负面情绪程度越严重。该量表的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.952。

**1.2.3 网络成瘾** 采用白羽等<sup>[21]</sup>修订的中文网络成瘾量表的修订版(CIAS-R),该量表共19个条目,总分越高,则说明网络成瘾的可能性与偏向性越大。该量表的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.947。

**1.2.4 时间管理倾向** 采用黄希庭等<sup>[14]</sup>编制的时间管理倾向量表(TMD),该量表共44个条目,包含时间价值感、时间监控观和时间效能感3个维度,得分越高说明时间管理水平越高。该量表的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.938。

### 1.3 判定标准

**1.3.1 一般情况** (1)家庭类型:分为核心家庭(父母和子女共同生活)、主干家庭(和祖父母/外祖父母、父母共同生活)、联合家庭(包括父母、已婚子女、孙子女、曾孙子女等共同构成的大家

庭)、单亲家庭(由父亲或母亲一方与其未婚子女组成的家庭)、重组家庭(父母至少一方带有前次婚姻子女,重新组建的家庭);(2)学习成绩:该学期各科考试的平均成绩分为好(>80分)、中等(70~80分)和差(<70分);(3)父母关系:分为非常差(长期存在激烈冲突或情感疏离,缺乏有效沟通)、比较差(偶发矛盾且解决效率低,日常互动较少)、一般(关系平淡,无明显矛盾或亲密行为)、比较好(总体和谐,偶有摩擦但能及时化解)和非常好(情感支持频繁,沟通充分且相互尊重);(4)居住地:分为城市(直辖市、地级市、县级市)和县城/镇(县、镇)、农村(乡、村)。

**1.3.2 抑郁-焦虑-压力自评量表<sup>[20]</sup>** 在抑郁量表中,10、14和21分别是轻微、中度和重度的临界值;在焦虑量表中,8、10和15分别是轻微、中度和重度的临界值;在压力量表中,15、19和26分别是轻微、中度和重度的临界值<sup>[22]</sup>。

**1.3.3 中文网络成瘾量表的修订版<sup>[21]</sup>** 总分<46分即为正常群体;46分 $\leq$ 总分<53分为网络依靠群体;总分 $\geq$ 53为网络成瘾群体<sup>[23]</sup>。

**1.3.4 时间管理倾向量表<sup>[14]</sup>** 该量表采用5点计分,从“完全不符合”至“完全符合”依次赋值1~5分,得分越高说明时间管理水平越高<sup>[24]</sup>。

### 1.4 质量控制

通过预调查,根据反馈结果对调查问卷进行修订和完善。在调查前对参加的调查人员进行统一培训,采用相同的指导语和调查方法。在调查过程中与各年级辅导员、班级班长联系并取得配合,在问卷填写之前向受试者说明问卷的保密性与自愿性。数据录入采用双人录入核对,剔除不合格的问卷。

### 1.5 统计学分析

使用Epidata 3.1录入数据,SPSS 26.0进行数据的整理和统计学分析。采用Spearman相关系数对网络成瘾、时间管理倾向、焦虑、压力和抑郁进行相关性分析。使用PROCESS中的模型4进行中介效应的分析,并使用Bootstrap法对其进行检验, $P<0.05$ 具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 基本情况

由表1可见,参加此次调查的1003名医学生中,以女性、大三学生、非独生子女、核心家庭、父母关系比较好、学习成绩中等、居住地在县城/镇为主。

表 1 2024 年芜湖某校医学生基本情况

基本情况	人数(构成比/%)	基本情况	人数(构成比/%)
性别		学习成绩	
男	466(46.5)	好	163(16.3)
女	537(53.5)	中等	714(71.2)
年级		差	126(12.5)
大一	150(15.0)	父母关系	
大二	322(32.1)	非常差	40(4.0)
大三	455(45.4)	比较差	68(6.8)
大四	76(7.5)	一般	176(17.5)
独生		比较好	383(38.2)
是	353(35.2)	非常好	336(33.5)
否	650(64.8)	家庭类型	
居住地		核心家庭	707(70.5)
城市	258(25.7)	主干家庭	210(20.9)
县城/镇	388(38.7)	联合家庭	28(2.8)
农村	357(35.6)	单亲家庭	36(3.6)
		重组家庭	22(2.2)

2.2 焦虑、压力及抑郁的情况

调查对象焦虑、压力和抑郁检出率分别为 49.05%、20.84% 和 40.27%。由表 2 可见,大二年级的焦虑、压力、抑郁得分均高于其他年级,单

亲家庭的焦虑、压力得分较高,父母关系非常好的学生焦虑、压力、抑郁得分最低,学习成绩好的学生焦虑、压力、抑郁得分更高。

表 2 2024 年芜湖某校医学生焦虑、压力及抑郁得分 [M(P25,P75)]

变量	焦虑	Z/H 值	P 值	压力	Z/H 值	P 值	抑郁	Z/H 值	P 值
性别									
男	8.0(2.0,14.0)	Z=-0.99	0.32	10.0(2.0,14.0)	Z=-1.54	0.12	8.0(0,14.0)	Z=-2.29	0.02
女	6.0(2.0,12.0)			8.0(2.0,14.0)			6.0(0,12.0)		
年级									
大一	5.0(0,14.0)	H=20.57	<0.01	8.0(0,14.0)	H=20.13	<0.01	4.0(0,12.5)	H=30.91	<0.01
大二	8.0(4.0,14.0)			11.0(4.0,16.0)			10.0(2.0,14.0)		
大三	6.0(0,14.0)			8.0(2.0,14.0)			6.0(0,12.0)		
大四	7.0(2.0,12.0)			10.0(2.0,14.0)			6.0(0,14.0)		
家庭类型									
核心家庭	6.0(2.0,14.0)	H=9.72	0.05	8.0(2.0,14.0)	H=10.10	0.04	6.0(0,12.0)	H=7.06	0.13
主干家庭	8.0(2.0,14.0)			10.0(2.0,16.0)			8.0(0,14.0)		
联合家庭	9.0(2.0,14.0)			11.0(2.0,19.5)			10.0(2.0,14.0)		
单亲家庭	10.0(4.0,17.5)			12.0(6.0,19.5)			9.0(2.0,17.5)		
重组家庭	8.0(2.0,14.0)			8.0(0,14.5)			5.0(1.5,10.5)		
独生子女									
是	8.0(2.0,14.0)	Z=-0.83	0.40	10.0(2.0,14.0)	Z=-0.62	0.53	6.0(0,14.0)	Z=-1.12	0.26
否	6.0(2.0,14.0)			8.0(2.0,14.0)			6.0(0,12.0)		
父母关系									
非常差	11.0(6.0,14.0)	H=42.34	<0.01	13.0(4.50,16.0)	H=41.59	<0.01	8.0(2.0,14.0)	H=57.92	<0.01
比较差	12.0(4.50,16.0)			14.0(8.0,17.5)			13.0(4.0,15.5)		
一般	8.0(4.0,15.5)			10.0(4.0,16.0)			10.0(2.0,16.0)		
比较好	6.0(2.0,12.0)			8.0(2.0,14.0)			6.0(0,12.0)		
非常好	4.0(0,12.0)			6.0(0,14.0)			4.0(0,10.0)		
学习成绩									
好	10.0(2.0,16.0)	H=8.97	0.01	12.0(2.0,18.0)	H=10.96	<0.01	10.0(2.0,16.0)	H=18.94	<0.01
中等	6.0(2.0,14.0)			8.0(2.0,14.0)			6.0(0,12.0)		
差	6.0(0,14.0)			8.0(1.50,14.0)			4.0(0,14.0)		
居住地									
城市	6.0(0,14.0)	H=4.33	0.12	10.0(0,14.0)	H=3.65	0.16	4.0(0,12.0)	H=7.43	0.02
县城/镇	8.0(2.0,14.0)			10.0(2.0,14.0)			8.0(2.0,14.0)		
农村	8.0(2.0,14.0)			8.0(2.0,14.0)			6.0(0,14.0)		

### 2.3 网络成瘾现状

调查对象中 248 人 (24.7%) 存在网络依赖, 其中男生 119 人 (48.0%), 女生 129 人 (52.0%); 114 人 (11.4%) 存在网络成瘾, 其中男生 53 人 (46.5%), 女生 61 人 (53.5%)。

### 2.4 时间管理倾向、网络成瘾与焦虑、压力和抑郁的相关性分析

由表 3 可见, 网络成瘾得分与时间管理倾向

表 3 2024 年芜湖某校医学生时间管理倾向、网络成瘾与焦虑、压力及抑郁的相关性

变量	网络成瘾	时间管理倾向	焦虑	压力	抑郁
网络成瘾	1.00				
时间管理倾向	-0.22 <sup>(1)</sup>	1.00			
焦虑	0.51 <sup>(1)</sup>	-0.26 <sup>(1)</sup>	1.00		
压力	0.50 <sup>(1)</sup>	-0.26 <sup>(1)</sup>	0.89 <sup>(1)</sup>	1.00	
抑郁	0.51 <sup>(1)</sup>	-0.31 <sup>(1)</sup>	0.87 <sup>(1)</sup>	0.86 <sup>(1)</sup>	1.00

注: (1)  $P < 0.01$

### 2.5 时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力及抑郁之间的中介效应

将年级、父母的关系和学习成绩进行控制变量处理, 结果由表 4 可见, 网络成瘾对时间管理倾向起负向预测作用 ( $\beta = -0.23, P < 0.01$ ), 对焦虑、

得分 ( $r_s = -0.22, P < 0.01$ ) 呈负相关, 与焦虑得分 ( $r_s = 0.51, P < 0.01$ )、压力得分 ( $r_s = 0.50, P < 0.01$ )、抑郁得分 ( $r_s = 0.51, P < 0.01$ ) 呈正相关; 时间管理倾向得分与焦虑得分 ( $r_s = -0.26, P < 0.01$ )、压力得分 ( $r_s = -0.26, P < 0.01$ ) 和抑郁得分 ( $r_s = -0.31, P < 0.01$ ) 呈负相关。

压力和抑郁起正向预测作用 ( $\beta$  值分别为 0.46、0.46 和 0.45,  $P < 0.01$ )。而时间管理倾向对焦虑、压力和抑郁起负向预测作用 ( $\beta$  值分别为 -0.14、-0.15 和 -0.18,  $P < 0.01$ )。

表 4 2024 年芜湖某校医学生时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力及抑郁之间的中介效应

结果变量	预测变量	整体拟合指数			回归指数显著性	
		$r$ 值	$r^2$ 值	$F$ 值	$\beta$ 值	$t$ 值
时间管理倾向	网络成瘾	0.23	0.05	56.72 <sup>(1)</sup>	-0.23	-7.53
焦虑	时间管理倾向	0.51	0.26	177.29 <sup>(1)</sup>	-0.14	-4.85
	网络成瘾				0.46	16.58
压力	时间管理倾向	0.52	0.27	182.57 <sup>(1)</sup>	-0.15	-5.34
	网络成瘾				0.46	16.61
抑郁	时间管理倾向	0.52	0.27	187.99 <sup>(1)</sup>	-0.18	-6.37
	网络成瘾				0.45	16.34

注: (1)  $P < 0.01$

由表 5 可见, 中介效应的置信区间不包含 0, 表明时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力和抑

郁间起显著的中介效应。

表 5 总效应、直接效应及中介效应分解表 [效应量 (95%CI)]

效应	焦虑	压力	抑郁
总效应	0.36 (0.32~0.40)	0.37 (0.33~0.41)	0.37 (0.33~0.41)
直接效应	0.34 (0.31~0.39)	0.34 (0.31~0.39)	0.34 (0.30~0.38)
间接效应	0.02 (0.01~0.04)	0.03 (0.02~0.04)	0.03 (0.02~0.05)

## 3 讨论

本研究显示, 焦虑、压力、抑郁检出率分别为 49.05%、20.84% 和 40.27%。高于朱浩等<sup>[25]</sup> 研究 (焦虑、压力、抑郁检出率分别为 29.32%、11.03% 和 21.7%), 可能的原因是: (1) 样本来源地区差异有关, 不同地区的经济水平以及就业环境不同, 经济发展较落后的地区的学生就业环境较严峻, 更容易产生负面情绪<sup>[26]</sup>; (2) 本次研究对象是医学生, 医学生的学业紧张, 知识比较深奥

难解, 容易产生挫败感<sup>[27]</sup>; (3) 可能与测量工具不同有关。不同年级、学习成绩大学生的焦虑、压力和抑郁症状的差异有统计学意义, 这与国内一些研究结果一致<sup>[28-30]</sup>。此外, 我们还发现不同家庭类型和父母关系大学生的焦虑、压力症状以及不同性别、父母关系和居住地大学生的抑郁症状有统计学意义。男性学生中吸烟、饮酒等不良生活习惯较女生多, 更容易产生抑郁<sup>[31-32]</sup>; 单亲家庭的学生由于情感的缺失、家庭的不稳定以及经

济压力等问题,容易产生焦虑、压力症状<sup>[33]</sup>;父母关系比较差的学生平时面对家庭环境的压力较重,比较容易产生抑郁、焦虑、压力等负面情绪<sup>[34-35]</sup>;居住在县城/镇和农村的学生,受到生活环境、教育条件、经济压力等因素影响,比较容易产生抑郁症状<sup>[30]</sup>。

相关性分析发现,网络成瘾与时间管理倾向之间呈显著负相关;网络成瘾与焦虑、压力和抑郁呈显著正相关。这与既往的研究结果一致,时间管理越好的人,对自己的情绪管理能力相对较好,出现焦虑、压力和抑郁的程度比较轻<sup>[36-37]</sup>。其可能原因是过度地使用网络可能导致社交隔离、学业压力增加,从而引发焦虑、压力和抑郁等心理问题<sup>[4,6,8-9]</sup>。

中介分析显示,时间管理倾向在网络成瘾与负面情绪中起部分中介作用。这提示,在没有考虑时间管理倾向这一变量的前提下,大学生网络成瘾对焦虑、压力和抑郁的预测是非常显著的,网络成瘾程度越轻的大学生,其焦虑、压力和抑郁的程度越轻<sup>[29,38-39]</sup>。当考虑时间管理倾向这一变量时,大学生网络成瘾对焦虑、压力和抑郁的直接预测作用虽然减少了一部分,但直接效应仍然显著,而且网络成瘾有一部分是通过时间管理倾向进而影响焦虑、压力和抑郁的,即时间管理倾向在网络成瘾与焦虑、压力和抑郁间起到部分中介作用。

本研究关注时间管理倾向在网络成瘾与负面情绪之间的中介作用,有助于深入理解这些变量之间的内在机制,进而为相关干预措施的制定提供理论支持。但同时也有一定的局限性:(1)研究仅选取芜湖某医学院校学生作为研究对象,样本来源集中于单一高校的医学生群体,导致研究结果的普适性受限;(2)研究采用横断面数据,仅能分析变量间的相关性与中介效应,无法明确变量间的因果关系;(3)研究仅聚焦时间管理倾向的中介作用,未考虑社会支持、家庭经济状况、父母文化程度等可能影响网络成瘾与负面情绪的变量。为更好地探究作用机制,后续需要进行前瞻性研究,扩大样本范围,纳入不同地区、不同层次高校(如综合类、理工类院校)及不同专业的学生,以提高结论的外部效度;采用纵向追踪设计,分阶段测量网络成瘾、时间管理倾向及负面情绪的变化,或通过实验干预(如时间管理培训)验证变量间的因果关系;同时,可引入多层次模型,纳入更多潜在变量(如社会支持),综合分析多因素交互作用。

综上所述,改善大学生的网络成瘾症状可能

有助于改善他们的时间管理,进而改善他们的负面情绪状况。因此,我们建议大学生在日常生活中适当地使用网络,注重时间管理能力的培养,以期改善负面情绪状况。

## 参考文献

- [1] TANG F, BYRNE M, QIN P. Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China[J]. *J Affect Disord*, 2018, 228:101-108.
- [2] 舒敏. 南昌市高校学生抑郁症状及影响因素调查[D]. 南昌:江西财经大学, 2017.
- [3] 段彩彬, 周会, 张冰. 大学生自杀态度与焦虑、抑郁的关系研究[J]. *吉林省教育学院学报*, 2016, 32(3):174-176.
- [4] 林绚晖. 网络成瘾现象研究概述[J]. *中国临床心理学杂志*, 2002, 10(1):74-76, 80.
- [5] LIU Y, DUAN L F, SHEN Q X, et al. The mediating effect of internet addiction and the moderating effect of physical activity on the relationship between alexithymia and depression [J]. *Sci Rep*, 2024, 14(1):9781.
- [6] HAO F W, LI P D, LIANG Z D, et al. The association between childhood adverse experiences and internet addiction: a meta-analysis [J]. *Acta Psychol*, 2024, 246:104270.
- [7] BOTTARO R, VALENTI G D, FARACI P. Internet addiction and psychological distress: can social networking site addiction affect body uneasiness across gender? A mediation model [J]. *Eur J Psychol*, 2024, 20(1):41-62.
- [8] 朱克京, 吴汉荣. 大学生网络成瘾的心理社会因素[J]. *中国心理卫生杂志*, 2004, 18(11):796-798.
- [9] ONUKWULI V O, ENEBE N O, UMERAH A T, et al. 180. internet addiction and psychological wellbeing of secondary school adolescents in ENUGU metropolis-a cross-sectional study [J]. *J Adolesc Health*, 2024, 74(3S):S96.
- [10] 韩莎莎. 互联网对当代大学生心理健康的影响及教育策略分析[J]. *电子元器件与信息技术*, 2021, 5(8):205-206.
- [11] 甘媛源, 杨化刚, 余嘉元. 大学生网络成瘾与学业延迟满足、学业拖延的关系[J]. *中国卫生事业管理*, 2015, 32(6):463-465.
- [12] CHEN P S, LI J, KIM S Y. Structural relationship among mobile phone dependence, self-efficacy, time management disposition, and academic procrastination in college students[J]. *Iran J Public Health*, 2021, 50(11):2263-2273.
- [13] 林绚晖, 阎巩固. 大学生上网行为及网络成瘾探讨

- [J]. 中国心理卫生杂志,2001,15(4):281-283.
- [14] 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.
- [15] 秦启文,张志杰. 时间管理倾向与心理健康关系的相关研究[J]. 心理科学,2002,25(3):360,349.
- [16] 邓凌,陈本友. 大学生时间管理倾向、主观时间压力与抑郁的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2005,19(10):659-661,684.
- [17] 李巍,冯国艳,李文静,等. 大学生抑郁情绪与学业自我效能感的关系:时间管理倾向与焦虑情绪的作用[J]. 心理月刊,2021,16(20):48-51.
- [18] 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.
- [19] 周倩. 大学生压力事件、时间管理与网络成瘾倾向的关系研究[D]. 武汉:中南民族大学,2021.
- [20] 龚栩,谢熹瑶,徐蕊,等. 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J]. 中国临床心理学杂志,2010,18(4):443-446.
- [21] 白羽,樊富珉. 大学生网络依赖测量工具的修订与应用[J]. 心理发展与教育,2005,21(4):99-104.
- [22] 徐佳妍,许喆,吴可蔚,等. COVID-19疫情下大学生亲子关系及其对心理健康的影响[J]. 教育生物学杂志,2022,10(2):119-125.
- [23] 张晶,张玉姣,申鲁军. 不同程度手机网络过度使用者不同时程条件下注意偏向的特点[J]. 中国心理卫生杂志,2019,33(7):545-549.
- [24] 张雅静,戈俐沅,蒋红娟,等. 理工科类高职生手机依赖与学习倦怠的关系:时间管理倾向的中介作用[J]. 校园心理,2025,23(2):140-144.
- [25] 朱浩,冯珂,王雅妮,等. 基于抽样调查的在校大学生抑郁、焦虑、压力状况研究[J]. 包头医学院学报,2023,39(10):69-75.
- [26] BEITER R, NASH R, MCCRADY M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students [J]. *J Affect Disord*,2015,173:90-96.
- [27] 祝金丽,代夏彤,卢莎,等. 医学生焦虑情绪现状调查及影响因素分析[J]. 职业与健康,2025,41(2):259-262.
- [28] 蒋德勤,姚荣英,袁长江,等. 蚌埠市在校大学生抑郁和焦虑状况及其影响因素分析[J]. 卫生研究,2011,40(4):541-543.
- [29] 江敏敏,王艳秋,赵颖,等. 大学生睡眠质量在网络成瘾与抑郁、焦虑间的中介效应[J]. 皖南医学院学报,2021,40(3):272-275.
- [30] 华婉晴. 在校大学生抑郁、焦虑及压力现状研究[D]. 长春:吉林大学,2020.
- [31] TOMITA A, MANUEL J I. Evidence on the association between cigarette smoking and incident depression from the South African national income dynamics study 2008 - 2015: mental health implications for a resource-limited setting [J]. *Nicotine Tob Res*,2020,22(1):118-123.
- [32] PEDRELLI P, BORSARI B, LIPSON S K, et al. Gender differences in the relationships among major depressive disorder, heavy alcohol use, and mental health treatment engagement among college students [J]. *J Stud Alcohol Drugs*,2016,77(4):620-628.
- [33] PUNYANUNT-CARTER N M, SHIMKOWSKI J R, COLWELL M J, et al. College students' perceptions of media portrayals of divorce [J]. *J Divorce Remarriage*,2018,59(7):574-589.
- [34] 李荣,王玉龙,赵婧斐. 父母冲突和友谊质量对青少年抑郁发展趋势的影响[J]. 中国临床心理学杂志,2023,31(2):455-458,401.
- [35] 朱丽,程丽,张免,等. 父母冲突知觉对青少年焦虑的影响及家庭治疗效果评价[J]. 中国学校卫生,2021,42(3):389-391.
- [36] 王洪浩,刘艳,张莹,等. 医学生网络成瘾与时间管理倾向、焦虑、抑郁的关系研究[J]. 沈阳医学院学报,2015,17(3):186-188.
- [37] 朱传文. 大学生压力、时间管理倾向与网络成瘾的关系研究[D]. 长沙:中南大学,2014.
- [38] 张敏,丁晓玲,童汉英. 大学生网络成瘾者心理健康状况[J]. 中国行为医学科学,2006,15(2):172,192.
- [39] 王子豪,杨海波. 不同性别大学生网络游戏成瘾、焦虑与抑郁的症状网络差异[J]. 心理科学,2023,46(4):999-1007.

收稿日期:2024-06-07