

特质焦虑对大学生社交媒体依赖的影响：时间管理倾向与压力知觉的链式中介作用

李欣悦, 袁紫婷, 孙 远*

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2026年8月2日; 录用日期: 2026年9月10日; 发布日期: 2026年9月20日

摘 要

目的: 考察大学生特质焦虑对社交媒体依赖的影响, 并探讨时间管理倾向和压力知觉在其中的链式中介作用。方法: 采用特质焦虑量表、青少年时间管理倾向量表、压力知觉量表和社交媒体成瘾量表, 对588名大学生进行调查。结果: ① 大学生特质焦虑能显著正向预测社交媒体依赖; ② 时间管理倾向和压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间分别起中介作用; ③ 时间管理倾向和压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间起链式中介作用。结论: 时间管理倾向和压力知觉在特质焦虑对大学生社交媒体依赖的影响中起到中介作用, 二者共同构成“特质焦虑→时间管理倾向→压力知觉→社交媒体依赖”的链式中介路径。

关键词

特质焦虑, 社交媒体依赖, 时间管理倾向, 压力知觉, 链式中介

The Effect of Trait Anxiety on Social Media Dependence among College Students: The Chain Mediating Role of Time Management Disposition and Perceived Stress

Xinyue Li, Ziting Yuan, Yuan Sun*

School of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: August 2, 2026; accepted: September 10, 2026; published: September 20, 2026

*通讯作者。

文章引用: 李欣悦, 袁紫婷, 孙远. 特质焦虑对大学生社交媒体依赖的影响: 时间管理倾向与压力知觉的链式中介作用[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(9): 373-380. DOI: 10.12677/ass.2026.159764

Abstract

Objective: To investigate the effect of trait anxiety on social media dependence among college students and explore the chain mediating role of time management disposition and perceived stress. **Methods:** A questionnaire survey was conducted among 588 college students using the Trait Anxiety Scale, Adolescent Time Management Disposition Scale, Perceived Stress Scale, and Social Media Dependence Scale. **Results:** (1) Trait anxiety significantly positively predicted social media dependence among college students; (2) time management disposition and perceived stress separately mediated the relationship between trait anxiety and social media dependence; (3) time management disposition and perceived stress jointly played a chain mediating role in the relationship between trait anxiety and social media dependence. **Conclusion:** Time management disposition and perceived stress mediated the effect of trait anxiety on social media dependence among college students, and they jointly formed a chain mediation pathway of “trait anxiety → time management disposition → perceived stress → social media dependence”.

Keywords

Trait Anxiety, Social Media Dependence, Time Management Disposition, Perceived Stress, Chain Mediation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

社交媒体依赖是指个体对社交媒体产生持续性、强迫性的使用需求,并因过度使用而影响正常学习、生活和心理状态的行为表现[1]。近年来,社交媒体已成为大学生进行信息获取、人际交往和情绪调节的重要媒介,但过度依赖社交媒体也可能带来一系列负面影响。已有研究发现,社交媒体依赖与大学生心理健康水平密切相关,过度使用社交媒体可能进一步增加个体的心理困扰,并影响其现实生活适应[2]。因此,探讨大学生社交媒体依赖的影响因素及其作用机制,对于理解该行为的形成过程具有重要价值。

特质焦虑作为一种稳定的人格倾向,是个体在不同情境中持续体验紧张、不安和担忧的心理特征。Spielberger 认为,特质焦虑反映了个体相对稳定的焦虑倾向,高特质焦虑个体更容易将外部环境中的刺激解释为威胁,并产生较强的负性情绪体验。已有研究表明,特质焦虑不仅与大学生的拖延行为、睡眠问题等密切相关,也可能影响个体的网络使用方式[3]。由于社交媒体具有即时反馈、情绪表达和社会互动等特点,个体可能通过社交媒体获得暂时性的情绪缓解,高特质焦虑者因更容易体验焦虑情绪,可能更倾向于依赖社交媒体进行情绪调节。因此,特质焦虑可能是影响大学生社交媒体依赖的重要心理因素。

然而,特质焦虑对社交媒体依赖的影响并非简单的直接作用,其内在作用机制仍需进一步探讨。时间管理倾向可能是其中的重要中介变量。时间管理倾向是个体在时间价值感、时间监控感和时间效能感方面形成的稳定心理倾向,反映了个体对时间进行计划、安排和控制的能力。已有研究发现,特质焦虑水平较高的个体更容易产生消极预期,在未来任务时间估计和行为规划方面存在不足,从而影响时间管理能力[4]。同时,时间管理倾向与个体的自我调节能力密切相关,较高水平的的时间管理倾向能够增强个体对行为的控制能力,减少非目标性行为投入[5]。相反,时间管理倾向较低的个体可能难以合理安排学习和生活时间,更容易投入社交媒体以获得即时反馈,进而增加社交媒体依赖水平。因此,特质焦虑可

能通过降低时间管理倾向间接影响社交媒体依赖[6]。

除时间管理倾向外，压力知觉也是影响社交媒体依赖的重要心理机制。压力知觉是指个体在面对压力事件时，对外界要求与自身应对能力之间关系进行认知评价后形成的主观体验。高特质焦虑个体由于具有较高的威胁敏感性，更容易关注负性信息，并倾向于将外部事件评价为压力来源，从而产生较高水平的压力知觉[7]。当个体长期处于较高压力状态时，可能寻求有效方式缓解负性情绪，而社交媒体提供的娱乐体验、社会互动和情绪表达功能，能够满足个体即时的情绪调节需求。已有研究发现，压力知觉能够显著预测大学生手机依赖和网络成瘾倾向，较高的压力体验可能增加个体通过网络活动进行情绪调节的可能性[8]。因此，压力知觉可能在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥中介作用。

进一步来看，时间管理倾向与压力知觉之间可能存在连续作用关系。已有研究发现，时间管理倾向与个体的主观时间压力存在密切关系，时间管理倾向越高，个体的时间压力体验越低[9]。相较之下，时间管理倾向较低的个体可能在任务安排和时间控制过程中面临更多困难，从而增加压力体验。结合前文所述特质焦虑可能降低个体时间管理倾向的作用，可以推测，特质焦虑可能首先降低个体的时间管理倾向，继而提高压力知觉，最终促进社交媒体依赖形成，即时间管理倾向和压力知觉可能在特质焦虑影响社交媒体依赖的过程中发挥链式中介作用。

综合上述分析，已有研究分别探讨了特质焦虑、时间管理倾向、压力知觉与网络相关行为之间的关系，但特质焦虑影响大学生社交媒体依赖的具体作用路径仍有待进一步明确。因此，本研究构建“特质焦虑→时间管理倾向→压力知觉→社交媒体依赖”的链式中介模型，并提出以下假设(见图 1)。

- H1：特质焦虑能够显著正向预测大学生社交媒体依赖。
- H2：时间管理倾向在特质焦虑与大学生社交媒体依赖之间起显著中介作用。
- H3：压力知觉在特质焦虑与大学生社交媒体依赖之间起显著中介作用。
- H4：时间管理倾向与压力知觉在特质焦虑与大学生社交媒体依赖之间发挥链式中介作用，路径为：特质焦虑→时间管理倾向→压力知觉→社交媒体依赖。

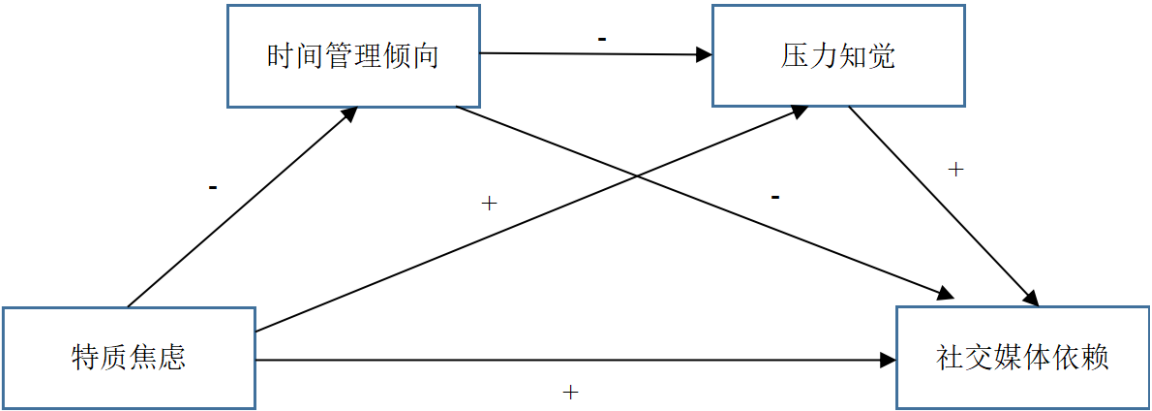


Figure 1. Chain-based intermediary model diagram
图 1. 链式中介模型假设图

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究采用随机抽样方法，面向多所高校在校本科生开展问卷调查。共回收问卷 753 份，剔除连续作答、漏答题目超过 10 题等无效问卷 165 份，最终获得有效问卷 588 份，有效回收率为 78.1%。其中，

男生 222 人(37.8%), 女生 366 人(62.2%); 大一年级 180 人(30.6%), 大二 129 人(21.9%), 大三 130 人(22.1%), 大四 149 人(25.3%)。专业类别包括理工类 120 人(20.4%)、文史类 170 人(28.9%)、医学类 113 人(19.2%)和艺体类 185 人(31.5%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 特质焦虑量表

采用 Spielberger 编制、李文利与钱铭怡修订的状态 - 特质焦虑量表中的特质焦虑分量表(T-AI)测量大学生特质焦虑水平[10]。该量表共 20 个条目, 采用 Likert 4 点评分方式(1 = 几乎没有, 4 = 几乎总是如此), 其中部分正向条目进行反向计分, 总分越高表示个体特质焦虑水平越高。本研究中该量表内部一致性系数 Cronbach's α 为 0.92。

2.2.2. 青少年时间管理倾向量表

采用黄希庭、张志杰编制的青少年时间管理倾向量表(ATMD)测量大学生时间管理倾向[11]。该量表包括时间价值感、时间监控感和时间效能感三个维度, 共 44 个条目, 采用 Likert 5 点评分方式(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合), 得分越高表示时间管理倾向越强。本研究中该量表内部一致性系数 Cronbach's α 为 0.97。

2.2.3. 压力知觉量表

采用杨廷忠修订的中文版压力知觉量表(CPSS)测量大学生压力知觉水平[12]。该量表共 14 个条目, 用于评估个体在压力情境下的紧张感和失控感, 采用 Likert 5 点评分方式(0 = 从不, 5 = 总是), 其中第 4、5、6、7、9、10、13 题进行反向计分。量表总分范围为 0~56 分, 得分越高表示个体压力知觉水平越高。本研究中该量表内部一致性系数 Cronbach's α 为 0.94。

2.2.4. 社交媒体成瘾量表

采用 Andreassen 等编制、Hou 等修订的中文版社交媒体成瘾量表(SAS-SV)测量大学生社交媒体依赖水平[13]。该量表共 6 个条目, 分别评估突显性、情绪调节、渴求感、戒断反应、冲突和反复性 6 个方面, 采用 Likert 5 点评分方式(1 = 从不, 5 = 总是), 总分越高表示个体社交媒体依赖程度越高。本研究中该量表内部一致性系数 Cronbach's α 为 0.86。

2.3. 统计分析

采用 SPSS 27.0 对数据进行共同方法偏差检验、描述性统计分析、相关分析和回归分析, 并基于 PROCESS 宏程序进行链式中介效应检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验对共同方法偏差进行检验。结果显示, 未旋转情况下共提取出 9 个特征值大于 1 的因子, 第一个因子的方差解释率为 35.92%, 低于 40%的临界标准, 因此本研究不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 各变量的描述统计、相关分析以及回归分析

如表 1 所示, 特质焦虑、时间管理倾向、压力知觉和社交媒体依赖四个变量之间均存在显著相关关系。具体表现为: 特质焦虑水平越高的大学生, 其时间管理倾向越低, 而压力知觉和社交媒体依赖水平

越高；时间管理倾向水平越高的大学生，其压力知觉和社交媒体依赖水平越低；压力知觉水平越高，大学生社交媒体依赖水平也越高。

Table 1. Descriptive and correlation analyses of each variable ($N = 588$)

表 1. 各变量间的描述性与相关性分析($N = 588$)

	$M \pm SD$	1	2	3	4
1. 特质焦虑	2.78 ± 0.69				
2. 时间管理倾向	3.44 ± 0.93	-0.48**			
3. 压力知觉	3.48 ± 1.03	0.78**	-0.46**		
4. 社交媒体依赖	3.57 ± 0.98	0.64**	-0.50**	0.71**	

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ，下同。

多元回归分析结果显示，特质焦虑对时间管理倾向具有显著负向预测作用($\beta = -0.64, p < 0.01$)。当特质焦虑与时间管理倾向共同预测压力知觉时，特质焦虑对压力知觉具有显著正向预测作用($\beta = 1.07, p < 0.01$)，时间管理倾向对压力知觉具有显著负向预测作用($\beta = -0.13, p < 0.01$)。当特质焦虑、时间管理倾向和压力知觉同时纳入方程预测社交媒体依赖时，特质焦虑($\beta = 0.24, p < 0.01$)、时间管理倾向($\beta = -0.21, p < 0.01$)和压力知觉($\beta = 0.48, p < 0.01$)均具有显著预测作用。见表 2。

Table 2. The regression analysis of trait anxiety, time management disposition, perceived stress, social media dependence

表 2. 特质焦虑、时间管理倾向、压力知觉和社交媒体依赖的回归分析

结果变量	预测变量	拟合指数		系数显著性	
		R^2	F	β	t
时间管理倾向	特质焦虑	0.23	176.07**	-0.64	-13.27**
压力知觉	特质焦虑	0.62	478.75**	1.07	24.87**
	时间管理倾向			-0.13	-4.19**
社交媒体依赖	特质焦虑	0.56	248.68**	0.24	3.77**
	时间管理倾向			-0.21	-6.22**
	压力知觉			0.48	11.02**

3.3. 链式中介效应

进一步检验中介效应的显著性，采用 Bootstrap 抽样 5000 次，计算 95%置信区间，分析结果如表 3 和图 2 所示。总效应值为 0.92，95%置信区间为[0.83, 1.00]，不包含 0，表明大学生特质焦虑对社交媒体依赖具有显著的正向预测作用。总间接效应值为 0.68，95%置信区间为[0.57, 0.78]，不包含 0，说明时间管理倾向和压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥显著的中介作用，直接效应值为 0.24，占总效应的 26%，表明特质焦虑仍可直接预测社交媒体依赖。

特质焦虑通过三条路径间接影响社交媒体依赖：第一条路径为“特质焦虑→时间管理倾向→社交媒体依赖”，效应值为 0.13，占总效应的 17%，说明特质焦虑可以通过降低时间管理倾向水平，进一步提高大学生社交媒体依赖水平；第二条路径为“特质焦虑→压力知觉→社交媒体依赖”，效应值为 0.50，占总效应的 55%，说明压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥显著中介作用，即特质焦虑水平越

高，大学生压力知觉水平越高，进而增强社交媒体依赖；第三条路径为“特质焦虑→时间管理倾向→压力知觉→社交媒体依赖”，效应值为 0.04，占总效应的 4%，说明时间管理倾向和压力知觉共同构成链式中介路径，即特质焦虑可以通过降低时间管理倾向，进一步增强压力知觉，最终提高大学生社交媒体依赖水平。综上，时间管理倾向和压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间分别发挥显著的中介作用，二者共同构成显著的链式中介路径，研究假设得到验证。

Table 3. The significance test of mediating effect
表 3. 中介效应的显著性检验

中介效应路径	效应值	Boot SE	LLCI	ULCI	占比(%)
总效应	0.92	0.45	0.83	1.00	
直接效应	0.24	0.06	0.11	0.36	26
总间接效应	0.68	0.05	0.57	0.78	74
特质焦虑→时间管理倾向→社交媒体依赖	0.13	0.02	0.09	0.18	17
特质焦虑→压力知觉→社交媒体依赖	0.50	0.05	0.41	0.60	55
特质焦虑→时间管理倾向→压力知觉→社交媒体依赖	0.04	0.01	0.02	0.07	4

注：Boot LLCI/ULCI 为 Bootstrap 95%置信区间的下限与上限，置信区间不包含 0 则效应显著。

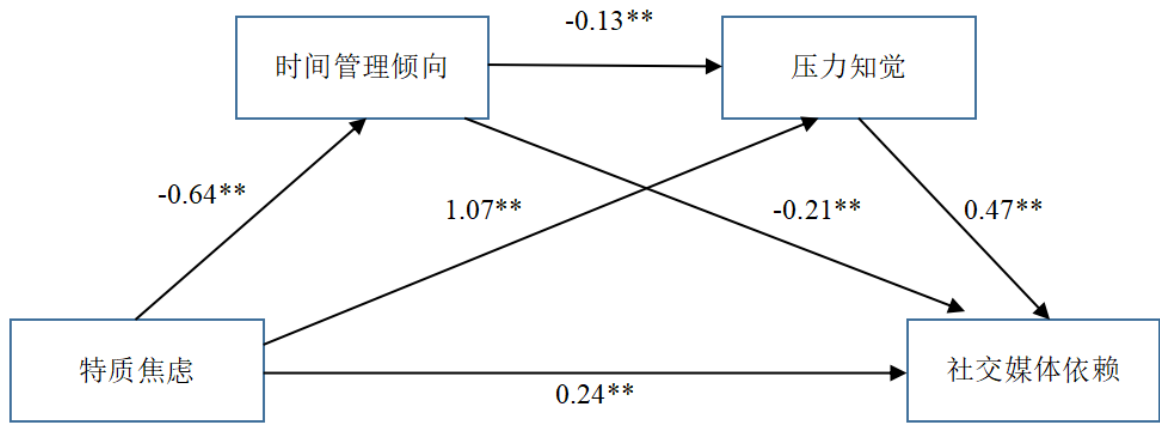


Figure 2. Chain-mediated model effect diagram
图 2. 链式中介模型效应图

4. 讨论

首先，特质焦虑对社交媒体依赖具有显著正向预测作用，验证了假设 H1。结果表明，大学生特质焦虑水平越高，其社交媒体依赖程度越明显。根据 Spielberger 的状态 - 特质焦虑理论，特质焦虑作为一种稳定的人格倾向，会使个体更容易感知威胁并产生持续性紧张体验[14]。社交媒体具有即时反馈、低社交风险和情绪调节等特点，高特质焦虑个体可能通过社交媒体缓解负性情绪、转移注意力，进而增加依赖倾向。该结果与已有研究中焦虑水平与社交媒体依赖呈正相关的发现一致，说明特质焦虑是影响大学生社交媒体依赖的重要心理因素。

其次，时间管理倾向在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥显著中介作用，验证了假设 H2。结果显示，“特质焦虑→时间管理倾向→社交媒体依赖”的间接效应显著，说明特质焦虑可通过降低时间管理倾向进一步促进社交媒体依赖。高特质焦虑者的注意资源容易被焦虑体验占用，从而削弱时间规划、监控和

调节能力。当时间管理能力不足时,个体对社交媒体使用时间的调节难度增加,更容易关注社交媒体提供的即时反馈,形成持续使用倾向。因此,时间管理倾向可能是特质焦虑影响社交媒体依赖的重要作用路径。

再次,压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥显著中介作用,验证了假设 H3。结果表明,“特质焦虑→压力知觉→社交媒体依赖”的路径效应显著,说明压力知觉是特质焦虑影响社交媒体依赖的重要机制。高特质焦虑个体具有较强的威胁敏感性,更容易将学习、人际和未来发展等事件评价为压力来源。根据压力认知评价理论,当个体压力知觉增强时,更倾向于采取快速有效的情绪调节方式,而社交媒体提供的信息获取、娱乐互动和情绪补偿功能,能够满足这一需求,从而增加社交媒体依赖水平[15]。

最后,时间管理倾向与压力知觉在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥链式中介作用,验证了假设 H4。特质焦虑水平较高的个体表现出较低的时间管理倾向,并伴随更高的压力知觉,进而与更高水平的社交媒体依赖相关。由此形成“特质焦虑→时间管理倾向下降→压力知觉增强→社交媒体依赖增加”的链式中介路径。该结果表明,特质焦虑对社交媒体依赖的影响并非单一直接作用,而可能通过时间管理倾向与压力知觉的连续作用共同发挥影响。

5. 结论

特质焦虑、时间管理倾向、压力知觉和大学生社交媒体依赖四个变量之间均存在显著相关关系。特质焦虑能够显著正向预测社交媒体依赖,即特质焦虑水平越高,社交媒体依赖程度越高;时间管理倾向和压力知觉分别在特质焦虑与社交媒体依赖之间发挥中介作用,二者进一步构成“特质焦虑→时间管理倾向→压力知觉→社交媒体依赖”的链式中介路径,揭示了特质焦虑影响大学生社交媒体依赖的作用机制。

6. 研究展望与不足

第一,在研究设计方面,采用横断面调查方式,所有变量均在同一时间点进行测量,因此无法严格推断变量之间的因果关系及时间先后顺序。未来研究可采用纵向追踪或交叉滞后研究设计,在多个时间点测量特质焦虑、时间管理倾向、压力知觉与社交媒体依赖,进一步检验变量之间的时间发展关系及相互影响。

第二,在测量方法方面,各变量均采用自我报告式问卷进行测量,可能存在共同方法偏差,并受到社会赞许性、回忆偏差等因素影响。未来研究可采用多源、多方法的数据收集方式,例如结合行为数据、生态瞬时评估(EMA)或他人评价等,从不同角度考察大学生的即时压力与社交媒体使用行为,以提高研究结果的客观性和可靠性。

第三,在变量选取与模型构建方面,虽然时间管理倾向和压力知觉能够解释特质焦虑影响社交媒体依赖的重要心理过程,但仍可能存在其他影响因素及作用路径未被纳入模型。本研究尚未进一步比较不同变量顺序的竞争模型,也未区分不同类型的社交媒体使用行为。未来研究可进一步考察自我控制、情绪调节、社会支持等变量的作用,比较不同中介路径模型,并区分主动社交使用与被动信息消费等不同使用模式,以构建更加系统、精细的社交媒体依赖影响机制模型。

基金项目

江汉大学 2024 年校级教学改革研究课题(课程思政专项)(KCSZ2407):双融合的《大学生心理健康教育》课程思政研究与实践。

参考文献

- [1] 吴祖宏. 大学生手机社交媒体依赖的问卷编制及特点研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2014.

-
- [2] 杜俊鹏, 苗兰惠, 杨妍霞. 探究社交媒体依赖对大学生心理健康的长远影响及干预策略[J]. 传媒论坛, 2025(17): 63-65.
- [3] 耿靖宇, 侯晓, 杨华勇, 等. 特质焦虑与大学生拖延行为的关系: 有调节的中介模型[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(3): 402-407.
- [4] 张文莉. 特质焦虑水平对未来任务时间估计的影响[D]: [硕士学位论文]. 贵阳: 贵州师范大学, 2023.
- [5] Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L. and Phillips, A.P. (1990) College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, **82**, 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- [6] Chen, P.S., Li, J. and Kim, S. (2021) Structural Relationship among Mobile Phone Dependence, Self-Efficacy, Time Management Disposition, and Academic Procrastination in College Students. *Iranian Journal of Public Health*, **50**, 2263-2273. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i11.7582>
- [7] 焦江丽, 邱国强, 姚洁, 等. 特质焦虑大学生在不同工作记忆负荷下的情绪调节效应[J]. 中国心理卫生杂志, 2025, 39(12): 1068-1073.
- [8] 雷文捷. 大学生压力知觉、手机依赖和睡眠质量的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 南宁师范大学, 2022.
- [9] 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(10): 17-19+42.
- [10] Li, Z. and Li, H. (2025) A Study on the Symptoms of State and Trait Anxiety among College Students from the Perspective of Charles D. Spielberger's STAI theory. *New Explorations in Education and Teaching*, **3**, 102-104.
- [11] 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(4): 338-343.
- [12] 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(9): 11-15.
- [13] Andreassen, C.S., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., *et al.* (2016) The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, **30**, 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- [14] Cattell, R.B. (1966) Anxiety and Motivation: Theory and Crucial Experiments. In: Spielberger, C.D., Ed., *Anxiety and Behavior*, Elsevier, 23-62. <https://doi.org/10.1016/b978-1-4832-3131-0.50007-x>
- [15] 杨婧, 张园, 朱宝玲, 等. 压力知觉与大学生手机依赖的关系: 一个链式中介效应模型[J]. 心理学进展, 2025, 15(3): 130-138.