

高职学生自我效能感、合作竞争倾向与手机成瘾之间的关系研究

胡 敏

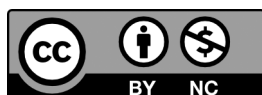
湖北职业技术学院，孝感

摘 要 | 看待自己与他人的方式会影响个人的行为模式，本文探讨了高职院校学生的自我效能感、合作与竞争倾向和手机成瘾行为之间的关系。研究表明：不同性别学生在自我效能感、合作竞争倾向上存在显著差异；不同学生群体在自我效能感、合作倾向上存在显著差异；自我效能感对其合作竞争倾向有显著的正向预测作用；在控制竞争倾向变量后，自我效能感对其手机成瘾行为有显著的负向预测作用；竞争倾向对其手机成瘾行为有显著的正向预测作用。

关键词 | 自我效能感；合作竞争倾向；手机成瘾

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

自我效能感是指个体对自己面对环境中的挑战能否采取适应性行为的知觉或信念，是自我意识的重要组成部分，自我效能感强的人，相信自己能处理好各种事情，对待生活会更积极主动，这是个人看待自我的方式。

合作竞争倾向是一个人怎样看待自己与他人的关系。学生团队合作能力是心理素质的一种表现形式，与学生的自我认知、性格特点、知识品性密切相关。人生活在社会环境中，每个人都有自身的弱点和局限，也都无法逃避环境的制约，因此我们要与周围人结成伙伴关系，优势互补、守望相助^[1]。一些学者通过调查发现当前大学生合作精神、合作能力比较缺乏。詹星通过对江西省几所高校就大学生思想道德状况进行调研，指出当代大学生中一部分人的合作精神已经相当匮

基金项目：本文系湖北职业技术学院校级课题“提升高职院校学生团队合作能力的创新路径研究（项目编号：2020B13）”的阶段性成果。

作者简介：胡敏，湖北职业技术学院讲师，研究方向：大学生心理健康教学与研究。

文章引用：胡敏. 高职学生自我效能感、合作竞争倾向与手机成瘾之间的关系研究[J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(9): 1021-1028. <https://doi.org/10.35534/pc.0409121>

乏,有些人甚至产生极端个人主义^[2]。陆琰也认为当前大学生普遍缺少合作意识,不能善待合作伙伴,不懂合作技巧^[3]。每个人自我价值的实现都需要与人合作,团队合作的效益远大于个人,充分认识到团队合作的重要性,并在学习生活中不断实践,对高职学生的学习、生活及未来的工作都有很大帮助。

与此同时,人看待自己与他人的方式会影响我们的行为模式。在智能手机高度普及的时代,大学生对手机存在很大的依赖,同学之间的人际关系问题越来越突出,合作意愿越来越低,竞争意识越来越弱。

引导高职学生形成良好的自我认知,树立正确的价值观念有利于提高学生的自我效能感,培养合作竞争意识和能力,减少手机依赖行为,在团队合作中能够更加宽容理解、勇于担当责任,对提高学生心理健康水平具有重要意义。

2 研究目的与假设

2.1 研究目的

探讨高职学生自我效能感、合作竞争倾向与手机成瘾之间的关系。

2.2 研究假设

H1: 高职学生自我效能感对其合作竞争倾向有显著的正向预测作用;

H2: 高职学生自我效能感对其手机成瘾行为有显著的负向预测作用;

H3: 高职学生的合作竞争倾向对其手机成瘾行为有显著的正向预测作用。

3 对象与方法

3.1 对象

选取本市高职学生作为调查对象。共发放问卷 882 份,回收有效问卷 812 份,回收率为 92%。其中,男生 252 人,占 31%;女生 560 名,占 69%。

3.2 方法

3.2.1 测试工具

一般自我效能感量表(GSES)^[4],由 Schwarzer 等人编制,中文版由王才康等人(2001)翻译修订,对其信效度进行分析。结果发现 GSES 具有良好的信度,其内部一致性系数 Cronbach $\alpha = 0.87$,重测信度 $r = 0.83$,折半信度为 $r = 0.82$ 。

合作与竞争人格倾向量表^[5],由谢晓非等人编制,包括合作与竞争两个维度,合作维度包含包容性、互惠性和合群意愿三个子维度;竞争维度包含过度竞争、自我成长和超越他人三个子维度因子,问卷一

共包括 23 个项目。经检验,合作分量表的 Cronbach α 系数为 0.89,竞争分量表的 Cronbach α 系数为 0.82,该问卷有良好的信效度。

大学生智能手机成瘾量表^[6],由苏双等人编制,该量表包括六个因子,分别为:戒断行为、突显行为、社会安抚、消极影响、App 使用和 App 更新。经过验证分析,此问卷的信度和效度较好。其中戒断行为是指没有参与手机活动时生理或心理上的负面反应、突显行为是手机的使用占据了思维和行为活动的中心,社交安抚是指手机的使用在人际交往中具有安抚的作用^[7]。

3.2.2 数据处理

收集被试在各个量表上的得分,并将统计每个被试在各个因素上的得分,所有数据经 SPSS 统计软件处理,并进行 t 检验、Spearman 相关分析和回归分析。

4 结果

4.1 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾的描述统计结果

对各量表及其分量表进行描述统计,得到结果如表 1 所示。从表中可知,本次调查的人群的合作倾向较高,且明显高于竞争倾向,竞争倾向、自我效能感和手机成瘾均处于中等水平。说明高职学生群体的自我效能感一般,合作水平较高。

表 1 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾的描述统计结果

Table 1 The descriptive statistical results of cooperative competitive tendency, self-efficacy and mobile phone addiction

	极小值 (min)	极大值 (max)	均值 (M)	标准差 (SD)
合作倾向	13	65	50.30	6.16
竞争倾向	10	50	30.86	6.27
自我效能感	10	50	34.44	5.79
手机成瘾	22	110	63.69	15.85

4.2 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾在性别上的差异分析

使用独立样本 t 检验,分别检验受测群体的合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾的得分在性别上的差异,结果如表 2 所示。根据表中结果可知,在合作倾向、竞争倾向、自我效能感上,男生的得分要显著高于女生,手机成瘾行为在性别方面没有显著差异。说明在被调查学生群体中,女生对自己能力的认可程度会更低一些,合作倾向也更低,竞争意愿也更低。这可能与社会对性别角色的期待有关,传统女性角色要求表现为被动和顺从,学生的个人能力难以得到认可,自我效能感会更低,竞争意愿会更低。

表2 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾在性别上的差异分析结果

Table 2 The results of gender difference analysis of cooperative competitive tendency, self-efficacy and mobile phone addiction

	男性 ($M \pm SD$)	女性 ($M \pm SD$)	t	p
合作倾向	51.32 \pm 6.99	49.84 \pm 5.70	2.95**	0.03
竞争倾向	32.50 \pm 6.83	30.13 \pm 5.86	4.77**	0.00
自我效能感	36.12 \pm 6.02	33.69 \pm 5.53	5.62**	0.00
手机成瘾	63.62 \pm 17.69	63.73 \pm 14.97	-0.90	0.93

注: M (Mean) 为均值; SD (Std.Deviation) 为标准差; *表示在5%的水平上显著, **表示在1%的水平上显著, 下同。

4.3 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾在不同学生群体间的差异分析

由于受测群体中有学生干部和非学生干部, 使用独立样本 t 检验分析各变量在不同学生群体间的差异, 结果如表3所示。据表可知, 学生干部在合作倾向和自我效能感方面显著高于非学生干部。也就是说, 学生干部群体的合作倾向更突出, 并认为自己更有能力。

表3 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾在不同学生群体间的差异分析结果

Table 3 The differences of cooperative competitive tendency, self-efficacy and mobile phone addiction among different groups of students were analyzed

	学生干部 ($M \pm SD$)	非学生干部 ($M \pm SD$)	t	p
合作倾向	51.82 \pm 6.09	49.70 \pm 6.09	4.45**	0.00
竞争倾向	30.49 \pm 6.35	31.00 \pm 6.24	-1.03	0.30
自我效能感	35.74 \pm 5.63	33.94 \pm 5.79	4.02**	0.00
手机成瘾	62.76 \pm 16.73	64.06 \pm 15.50	-1.04	0.30

4.4 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾的相关分析

为了研究合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾之间的相关关系, 使用皮尔逊积差相关对其关系进行测量, 结果如表4所示。由表可知, 合作倾向、竞争倾向、自我效能感与手机成瘾之间均存在两两相关, 且相关系数达到了显著水平。根据相关分析结果表明, 合作竞争倾向越高, 自我效能感越高, 手机成瘾行为也会越强。

表4 合作竞争倾向、自我效能感与手机成瘾的相关分析

Table 4 The correlation analysis of cooperative competitive tendency, self-efficacy and mobile phone addiction

	合作倾向	竞争倾向	自我效能感	手机成瘾
合作倾向	1			
竞争倾向	0.325**	1		
自我效能感	0.483**	0.478**	1	
手机成瘾	0.101**	0.408**	0.100**	1

4.5 自我效能感对合作竞争倾向和手机成瘾的回归分析

根据理论分析,自我效能感越高,合作竞争倾向可能也越高,因此以自我效能感作为自变量,合作倾向和竞争倾向分别作为因变量,进行回归分析,结果如表 5 所示。自我效能感与合作倾向存在正向的线性关系,同时,自我效能感也与竞争倾向存在正向的线性关系,表明自我效能感越高,个体的合作倾向越高,竞争倾向也越高,假设 1 成立。也就是说,如果我们认为自己是有力量的,我们更愿意与他人合作,同时,我们也更愿意参与竞争行为,证明自己的能力。

表 5 自我效能感对合作竞争倾向的回归分析

Table 5 The regression analysis of self-efficacy to the tendency of cooperation and competition

自变量	预测变量	β	t	ΔR^2	F
自我效能感	合作倾向	0.514**	15.719	0.233	247.079
	竞争倾向	0.517**	15.468	0.227	239.258

4.6 合作竞争倾向、自我效能感对手机成瘾的回归分析

一般情况下,自我效能感越高,表明个体越容易相信自己的能力,就更能控制自己玩手机的行为。但是在各个变量的相关分析中看到,自我效能感与手机成瘾行为之间正相关,自我效能感越高的学生,手机成瘾的可能性反而更高。

为了进一步分析各变量之间的关系,我们将合作倾向、竞争倾向和自我效能感同时作为自变量,而将手机成瘾行为作为预测变量,进行回归分析,结果如表 6 所示。合作倾向与手机成瘾行为之间没有线性关系,竞争倾向与手机成瘾之间存在正向的线性关系,自我效能感也与手机成瘾存在负向的线性关系,表明竞争倾向越高,手机成瘾越高,自我效能感越高,手机成瘾越低。在控制竞争倾向变量时,假设 2 成立。这与之前分析的相关关系不同,说明自变量之间不是完全独立,存在多重共线性。当控制竞争倾向的影响以后,即让学生的竞争倾向处于同一水平,那么自我效能感对手机成瘾的影响则呈显著负相关。结合高职学生的心理特点,我们可以看到,当学生参与竞争活动时,他们的内心就越焦虑,越可能通过手机依赖行为来缓解焦虑。假设 3 中,合作倾向对手机成瘾行为没有显著的预测作用,竞争倾向对手机成瘾行为有显著的正向预测作用。

表 6 合作竞争倾向、自我效能感对手机成瘾的回归分析

Table 6 The regression analysis of the relationship between cooperative competitive tendency, self-efficacy and mobile phone addiction

自变量	预测变量	β	t	ΔR^2	F
合作倾向	手机成瘾	0.029	0.303	0.175	58.221
竞争倾向		1.174**	12.700		
自我效能感		-0.347**	-3.209		

5 讨论

5.1 敢于坚持，培养竞争意识

在崇尚“以和为贵”文化氛围中，提到斗争或竞争，总会给人带来一些不好的感受，比如争强好胜、争强斗狠、争名夺利等，其实这些只看到了竞争的消极面，而忽视了其积极面。“坚持敢于斗争”是总结党的百年奋斗实践得出的重要历史经验。有冲突矛盾就有竞争，这是朝着目标前进的思想碰撞。竞争既包括与他人的竞争也包括与自我的竞争。自我是在矛盾中不断成长的，要成长就会有阻碍，而我们将新时代斗争精神运用于自我革命时，时刻保持面对困难的勇气，不贪图享受、消极懈怠、拖延回避。

而从竞争的目的来看，如果只是为了自己，那么结果不如意就会产生挫败感，而如果不是为一己私利，而是为了团队的共同成长，就不会因为暂时的受挫否定自己，而是会站在利他的角度，思考解决问题的方法，在各种复杂形势和困难挑战面前做到头脑清醒、保持信心。所以，培养竞争意识要认识到竞争的积极面，并以团队合作为基础，这样才能让团队成员在竞争中有所收获、共同成长、互惠共赢。

5.2 停止内耗，理性自我认知

很多人都觉得手机是阻碍学生学习进步的罪魁祸首，手机上过多的信息，有趣的视频，多种多样的游戏，都对学生有着强烈的吸引力，容易让人无所适从，拖延或者放弃自己的原定计划，其实花费过多的时间在手机上只是一种内耗的表现，是一种自我失控，对手机的依赖程度反映了学生内心的焦虑。

正确认识个人与环境的关系，知道个人的能力是有限的，只有与他人建立一种友好合作关系才能够实现自我价值与社会发展。大学生需要停止内耗，认识并接纳自己的优缺点，明白哪些事情努力起主导作用，哪些事情环境起主导作用，因势利导，这样对结果会更有把握，不会过分看重某次的成败，而是将注意力集中在自己的收获与成长上，那么在做事情的时候冲突就会比较少，容易更快地选择行动。所以认清自己真实的样子，并怀着一种宽容的态度对待自己，允许自己成功，也允许自己失败，那么就会较少地采取回避的行为来生活。

5.3 合作成长，完善评价标准

在社会多元化发展的大趋势中，需要树立更理性平和的人才评价标准，不以成败论英雄，“三人行，必有我师焉；择其善者而从之，其不善者而改之。”传统的评价标准比较单一，只强调知识的掌握已无法适应时代的需要，不足以使人摆脱自身面临的困境，与人的全面发展相违背，与时代对人才的要求脱节，忽视了人的独特性和整体性，限制了学生创新能力的发展。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”为了更好地适应社会生活，每个人都需要时时学，处处学，在书本中学，在社会中学。学校在评价学生成长时，应从价值、知识和能力等方面全面衡量，促进高职学生的社会化程度，不断更新知识结构，发展对社会关系、人与自然的认识，在社会主义核心价值观的指导下，树立合作观念，增强对客观世界规律的认识，促进学生的全面发展。

5.4 知行合一，践行合作技能

习近平总书记寄语青年大学生：“道不可坐论，德不可空谈。于实处用力，从知行合一上下功夫。”^[8]《学记》中言“独学而无友，则孤陋而寡闻。”高职学生在平时的学习过程中要沟通交流、互相切磋，分享彼此的学习经验，进而提高学习效率。合作的过程也是人际沟通的过程，良好的人际关系有助于高职学生丰富知识和提高学习能力。

在与人相处时，要加强理解沟通，不要被自己的情绪左右，具体问题具体分析，认清客观现实，合理地评价自己，评价他人，理性看待自己与他人的优势和劣势，不能用全部肯定或全部否定的方式与人相处，这样是对他人的不尊重。在课余生活中，多参加学生活动，培养组织管理能力，在活动中可以清晰地定位自己在团队中的角色，同时准确地把握团队的整体目标，在做好自己本职任务的同时，多观察，多学习，了解团队成员之间的关系，在团队中树立大局意识，勇于补位。

团队合作能力是顺应时代发展，提升高职学生综合素质能力的必然要求。团队合作能力不是人云亦云的附和，不是毫无原则的退让，更不是固执己见的坚持，而是与人相处时的友善，守护底线的坚定，对他人观点的包容，顾全大局的同时又适当展现自身个性与意愿。团队合作倡导通过协商和调节解决矛盾，是高职学生道德素质中不可缺少的组成部分，是社会主义核心价值观在人际关系中的体现，可以使不同知识结构、思维方式、认知风格的成员在团队合作中，相互启发、相互补充，学会与自己、与他人、与社会友好相处，对于培养时代新人，加强职业精神教育有重要意义。

参考文献

- [1] 阿尔弗雷德·阿德勒. 自卑与超越[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013.
- [2] 詹星. 论当代大学生合作精神的培养[J]. 惠州学院学报(社会科学版), 2006, 26(4).
- [3] 陆琰. 论现代设计教育中合作能力的培养[J]. 黑龙江高教研究, 2005(12).
- [4] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学, 2001(1): 37-40.
- [5] 谢晓非, 余媛媛, 陈曦, 等. 合作与竞争人格倾向测量[J]. 心理学报, 2006(1): 116-125.
- [6] 苏双, 潘婷婷, 刘勤学, 等. 大学生智能手机成瘾量表的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2014(5): 392-397.
- [7] 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(3): 222-225.
- [8] 习近平. 青年要自觉践行社会主义核心价值观: 在北京大学师生座谈会上的讲话[N]. 光明日报, 2014-05-04(5).

The Study of the Relationship between Self-efficacy, Cooperative Competition Personality and Mobile Phone Addiction of Vocational College Students

Hu Min

Hubei Polytechnic Institute, Xiaogan

Abstract: The way you see yourself and others affects your behaviour patterns, this paper discusses the relationship between self-efficacy, cooperation and competition personality and mobile phone addiction of Vocational College Students. The results show that there are significant differences in self-efficacy and cooperation and competition personality between students of different genders. There are significant differences in self-efficacy and cooperative tendency among different groups. Self-efficacy can significant positive predict the cooperative competitive tendency. Controlling the competitive tendency, self-efficacy can significant negatively predict the mobile phone addiction behavior. Competitive tendency can significant positive predict the mobile phone addiction behavior.

Key words: Self-efficacy; Cooperative competition personality; Mobile phone addiction