

回避型依恋对大学生手机依赖的影响： 不确定性容忍度的中介作用

杨洁

红河学院，蒙自

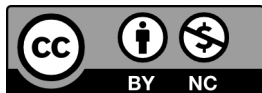
摘要 | 本研究旨在探讨回避型依恋对大学生手机依赖的影响机制，并重点考察不确定性容忍度在二者之间的中介作用。基于依恋理论、补偿性互联网使用理论及不确定性管理理论构建理论模型，采用手机成瘾倾向量表（MPATS）、亲密关系经历量表（ECR）及简版无法忍受不确定性量表（IUS-12）对228名大学生进行问卷调查。结果表明：（1）回避型依恋显著正向预测大学生手机依赖；（2）不确定性容忍度在回避型依恋与手机依赖之间发挥部分中介作用。本研究揭示了不确定性容忍度在回避型依恋影响手机依赖过程中的中介机制，为理解大学生手机依赖的形成路径及开展针对性干预提供了理论参考。

关键词 | 手机依赖；回避型依恋；不确定性容忍度；大学生

Copyright © 2026 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

根据第56次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2025年6月，我国网民规模达11.23亿人，互联网普及率达79.7%。智能手机以其便携性与多功能性已成为人们日常通讯的主要工具，公众对手机的依赖性日趋增强。在大学生群体中，手机过度使用现象较为普遍，具体表现为课堂分心使用手机、夜间过度使用手机等行为。一项针对沙特阿拉伯383名大学生的调查显示，智能手机使用平均时长为 7.6 ± 3.5 小时，其中70%的个体筛查出智能手机成瘾风险（Alhassan et al., 2025）。中国大学生群体中手机成瘾的检出率为52.8%，其中约25.3%的学生同时伴有抑郁症状（Shi & Zhang, 2025）。已有研究证实，手机依赖与焦虑、抑郁、压力等心理困扰呈显著正相关

（Ndayambaje & Okereke, 2025），对个体的专注力（Zhu et al., 2025）、学业表现（Hsieh, 2025）及社交能力（Xiaoqing & Xiuhong, 2025）均产生显著的负面影响。

在诸多影响因素中，依恋模式被视为手机依赖的重要预测变量之一。回避型依恋作为成人依恋的核心维度，主要表现为对亲密关系的回避倾向（Bartholomew & K, 1990）、情感表达的抑制特征（Brennan et al., 1998）以及独立自主的行为模式（Mikulincer & Shaver, 2007），其风格形成与儿童期心理虐待及忽视经历密切相关（Widom et al., 2017）。大量研究表明，回避型依恋与手机成瘾之间呈显著正相关（Li et al., 2024；桂紫洁等, 2021）。

然而回避型依恋对手机依赖的内在影响机制尚需进一步厘清。近年来，不确定性容忍度（Uncertainty

作者简介：杨洁，红河学院助教，研究方向：心理咨询与心理健康。

文章引用：杨洁. (2026). 回避型依恋对大学生手机依赖的影响：不确定性容忍度的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(5), 725-729.

<https://doi.org/10.35534/pc.0805108>

Tolerance, UT) 作为认知—情感加工过程中的关键因素, 逐渐受到学界的广泛关注。不确定性容忍度是指个体在面对不确定情境及不确定结果时所表现出的认知、情绪及行为反应的综合倾向 (Einstein & Danielle, 2014)。回避型依恋个体因早期照料者回应不一致或不可预测 (Ainsworth et al., 1978), 往往发展出较低的不确定性容忍度 (张梓澜等, 2023), 对确定感和控制感有更强需求。同时, 回避型依恋习惯采用防御性信息加工策略 (钟歆等, 2017)。在社交情境模糊或反馈缺失时, 此类个体易产生强烈焦虑, 而智能手机具有可预测性和可控性, 其即时反馈功能可快速缓解由不确定性引发的不适, 从而强化使用行为。已有研究证实, 不确定性容忍度越低, 智能手机成瘾倾向越严重 (Vuji et al., 2023)。因此, 不确定性容忍度可能在回避型依恋与手机依赖之间发挥关键的中介作用。

基于上述理论与实证背景, 本研究依托“创伤—依恋—成瘾”理论框架, 构建以不确定性容忍度为中介变量的中介效应模型, 旨在揭示回避型依恋影响手机依赖的内在机制, 为大学生手机依赖的预防与干预提供理论支撑。具体提出以下假设: (1) 回避型依恋显著正向预测大学生手机依赖; (2) 不确定性容忍度在回避型依恋与手机依赖之间起中介作用。

2 研究设计

2.1 研究对象

采用随机抽样方法, 从某地区高校选取240名大学生作为研究对象。最终回收有效问卷228份, 有效回收率为95.0%。其中, 男生81名 (35.53%), 女生147名 (64.47%); 汉族155名 (67.98%), 少数民族73名 (32.02%); 文史类专业97名 (42.54%), 理工类专业112名 (49.12%), 艺术类专业19名 (8.33%)。

2.2 研究工具

亲密关系经历量表 (Experiences in Close Relationships Scale, ECR): 采用李同归等人修订的中文版ECR量表 (李同归, 加藤和生, 2006), 共包含36个条目, 分为依恋焦虑与依恋回避两个维度。量表采用李克特7点计分法 (1=“完全不同意”, 7=“完全同意”)。在本研究中, 主要使用依恋回避维度进行分析, 得分越高表明个体依恋回避程度越高。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.94。

无法忍受不确定性量表简版 (Intolerance of Uncertainty Scale-12, IUS-12): 采用Carleton等人编制 (Carleton et al., 2007)、吴莉娟等人引入并中文修订的IUS-12量表 (吴莉娟等, 2016)。该量表包含12个条目, 分为预期性焦虑与抑制性焦虑两个维度。采用李克特5点计分法 (1=“完全不符合”, 5=“完全符合”), 将各条目反向计分后相加得出不确定性容忍度得分, 总分范围为12

至60分, 得分越高表明不确定性容忍度越高。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.89。

大学生手机成瘾倾向量表 (Mobile Phone Addiction Tendency Scale, MPATS): 采用熊婕等人编制的MPATS量表 (熊婕等, 2012), 共包含16个条目, 分为戒断症状、凸显行为、社交抚慰和心境改变四个维度。采用李克特5点计分法 (1=“完全不符合”, 5=“完全符合”), 总分范围为16至80分。得分越高说明手机依赖程度越严重。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.92。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验数据是否存在共同方法偏差 (周浩, 龙立荣, 2004)。未旋转的主成分因素分析结果表明, 特征值大于1的因子有9个, 第一因子解释变异量为31.34%, 小于40%的临界标准, 表明本研究数据的共同方法偏差问题不显著。

3.2 描述性统计和相关分析

各主要变量的均值、标准差及相关矩阵如表1所示。相关分析结果显示: 回避型依恋与不确定性容忍度呈显著负相关 ($r = -0.26, p < 0.01$), 与手机依赖呈显著正相关 ($r = 0.27, p < 0.01$); 不确定性容忍度与手机依赖呈显著负相关 ($r = -0.69, p < 0.01$)。上述相关关系方向与强度符合理论预期, 为后续中介效应检验提供了初步支持。

表1 描述性统计和相关分析结果 ($n=228$)

Table 1 Descriptive statistics and correlation results ($n=228$)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1 依恋回避维度	69.83	11.35	1		
2 不确定性容忍度	40.23	7.78	-0.26**	1	
3 手机依赖	41.95	11.07	0.27**	-0.69**	1

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

3.3 不确定性容忍度的中介效应检验

采用SPSS宏程序PROCESS (模型4) 的Bootstrap法 (重复抽样5000次) 检验不确定性容忍度在回避型依恋和手机依赖之间的中介作用。结果表明回避型依恋对不确定性容忍度有显著预测作用, 将不确定性容忍度加入回归方程后, 回避型依恋对手机依赖有显著预测作用 (见表2), 说明不确定性容忍度在回避型依恋与手机依赖间存在部分中介效应。

采用偏差校正的百分位Bootstrap法对不确定性容忍度的中介效应进行分析。结果表明, 不确定性容忍度中介效应对应的Bootstrap 95%置信区间均不包括0, 表明

不确定性容忍度在回避型依恋与手机依赖间的中介效应显著，间接效应值为0.17（SE = 0.04，95% CI [0.10, 0.25] ），占总效应的65%。

表 2 不确定性容忍度的中介模型中变量关系的回归分析 (n=228)

Table 2 Regression analysis of relationships among variables in the mediation model with intolerance of uncertainty (n=228)

回归方程		整体拟合指数		回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
不确定性容忍度	回避型依恋	0.07	16.70	-0.26	-4.09***
	回避型依恋			0.10	0.05*
手机依赖	回避型依恋	0.49	106.53		
	不确定性容忍度			-0.67	-13.46***

4 讨论

4.1 回避型依恋对手机依赖的直接效应

本研究发现，回避型依恋对大学生手机依赖具有显著的正向预测作用，该结果与既往研究结论一致（桂紫洁等，2021）。回避型依恋个体因害怕依赖他人而受到伤害或被拒绝，往往采取逃避现实社交的策略，转而借助手机媒介寻求情感抚慰与社会连接。智能手机所提供的社交环境具有低风险特征，使用者可自由调节互动的的时间、方式与频率，这恰好契合了回避型依恋个体对情感距离进行主动调节的内在需求。

4.2 不确定性容忍度的中介作用

本研究首次验证了不确定性容忍度在回避型依恋与手机依赖之间的部分中介作用，这一发现拓展了不确定性容忍度在成瘾行为领域的研究范畴。其心理机制可从以下三个方面加以阐释：

第一，回避型依恋模式塑造低不确定性容忍度。低不确定性容忍度实质上是回避型依恋个体在长期面对不可预测照料环境过程中所形成的防御性认知图式（Dugas et al., 1998）。回避型依恋个体因儿童期照料者回应不可预测且不一致（Ainsworth et al., 1978），个体倾向于将外部环境编码为充满不可控性与模糊性的高风险场域，这种编码方式导致个体对不确定情境产生更显著的负性认知偏差，从而表现出较低的不确定性容忍度。

第二，低不确定性容忍度催生回避性手机使用。在面临模糊或不确定的社交情境时，低不确定性容忍度个体易产生更强烈的焦虑体验，手机使用成为一种回避性策略。一方面，手机的非同步性与非可见性有效遮蔽了尴尬、紧张等负面情绪信号，甚至允许策略性情绪伪装；另一方面，手机互动赋予个体更为充裕的认知加工时间，使其能够深思熟虑后再做回应，规避即时反馈所带来的时间压力与社交风险（Tseng & Huang, 2010）。上述特征共同触发了“去抑制化”效应（Suler, 2004），显著降低了社交情

境中的评价威胁与不确定性焦虑，为低不确定性容忍度的个体提供了一种低心理风险、高自主可控的替代性社交渠道，促使其对手机形成依赖。

第三，智能手机的虚拟可控感强化依赖行为。手机的多重功能，特别是游戏，能够为使用者带来高度结构化的控制体验：明确的规则、即时反馈、成就解锁与可重复试错等机制，与现实社交中模糊、延迟、不可控的反馈形成鲜明对比。游戏中可预测的结果与成功带来的正反馈构成强有力的即时强化刺激，促使个体反复投入。成就系统与进度可视化强化了“掌控者”身份认同，使其在虚拟世界中获得现实中所缺乏的自主性与价值感。尽管这种可控感短暂且情境化，但通过“操作—反馈—奖赏”闭环（Skinner, 1938）不断巩固手机使用行为，最终可能导致依赖与成瘾。

4.3 对教育实践的启示

基于本研究的发现，针对大学生手机依赖的预防与干预可从以下四个方面着手：

第一，开展依恋修复导向的团体心理辅导。通过构建安全、支持性的团体氛围，协助回避型依恋大学生修正不良的自我—他人内部工作模型，提升建立安全依恋关系的能力。团体活动可涵盖情感识别与表达训练、有效沟通技能练习等内容，以降低其对虚拟社交的补偿性依赖。

第二，实施针对不确定性容忍度的认知行为干预。运用不确定性暴露技术，引导大学生系统性地接触并适应模糊、不可预测的情境，打破“不确定性—焦虑—手机使用”的负性循环。具体训练形式包括不确定性情境模拟与角色扮演、模糊情境下的决策训练、不确定性习惯化练习等，通过重复暴露与认知重构，帮助个体形成对不确定性的适应性评价，提升心理灵活性与抗压能力。

第三，推广基于正念的情绪调节策略。正念训练强调对当下体验的非评判性觉察与接纳，有助于大学生识别并容忍不确定性情境所引发的负性情绪，减少以手机使用作为回避手段的冲动性应对行为。学校可通过开设正念课程或开展结构化团体干预（涵盖正念呼吸、身体扫描、情绪标注等核心技术），提升学生面对压力与负性情绪时的心理韧性。

第四，优化校园社交环境的结构性设计。学校可设计与实施具有明确规则、可预期流程及低模糊性的社交活动（如结构化兴趣小组、主题式团体辅导），以降低社交互动中的不确定性水平，为回避型依恋倾向的学生提供安全且可控的社交实践场域，从而缓解因社交回避而转向手机依赖的行为替代倾向。

5 结论

本研究基于“创伤—依恋—成瘾”理论框架，探讨

了回避型依恋对大学生手机依赖的影响机制，得出以下主要结论：回避型依恋显著正向预测大学生手机依赖，即回避型依恋水平较高的个体表现出更严重的手机依赖倾向；不确定性容忍度在二者之间发挥部分中介作用，回避型依恋不仅直接正向预测手机依赖，还通过不确定性容忍度的中介路径间接影响手机依赖，即回避型依恋水平越高，个体的不确定性容忍度越低，进而导致手机依赖程度越高。本研究拓展了大学生手机依赖形成机制的研究视角，为高校心理健康教育工作者在预防与干预大学生手机依赖方面提供了理论依据与实践启示。

参考文献

- [1] Ainsworth M D S, Blehar M C, Waters E & Wall S N. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. *Lawrence Erlbaum Associates*, 23
- [2] Alhassan M A, Al-Otaibi E M, Bin Ofaysan M S, Alarjani K H, Alzuhairi M O, Alarfaj N S, ... & Musa A. (2025). Smartphone Addiction and Its Psychosocial Correlates Among University Students. *Curēus (Palo Alto, CA)*, 17(8), e91165
- [3] Bartholomew & K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social & Personal Relationships*, 7(2), 147-178
- [4] Brennan K A, Clark C L & Shaver P R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J A. Simpson & W S Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46 - 76). Guilford Press.
- [5] Carleton R N, Norton M A P J & Asmundson G J G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117
- [6] Dugas M J, Gagnon F, Ladouceur R & Freeston M H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research & Therapy*, 36(2), 215-226
- [7] Einstein & Danielle A. (2014). Extension of the Transdiagnostic Model to Focus on Intolerance of Uncertainty: A Review of the Literature and Implications for Treatment. *Clinical Psychology Science & Practice*, 21(3), 280-300
- [8] Hsieh C. (2025). The impact of smartphone usage frequency on university students' academic performance: A meta-analysis of moderating factors. *Acta Psychol (Amst)*, 259, 105374
- [9] Li J, Li S, Li H, Ye L & Chen X. (2024). The relationship between attachment and problematic internet use: A multilevel meta-analysis. *Developmental Review*, 73, 101146
- [10] Mikulincer M & Shaver P R. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. *Attachment Theory & Close Relationships*
- [11] Ndayambaje E & Okereke P U. (2025). The Psychopathology of Problematic Smartphone Use (PSU): A Narrative Review of Burden, Mediating Factors, and Prevention. *Health Science Reports*, 8(5), e70843
- [12] Shi Y & Zhang X. (2025). Prevalence and Distinct Correlates of Smartphone Addiction, Depressive Symptoms, and Their Comorbidity in College Students. [Journal Article]. *Psychiatry Investig*, 22(12), 1406-1415
- [13] Skinner B F. (1938). *The behavior of organisms: an experimental analysis*. London New York: D. Appleton-Century Company.
- [14] Suler J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326
- [15] Tseng C K & Huang Y L. (2010). From attachment insecurity to problematic social network site use: The mediating roles of fear of missing out and lower psychological need satisfaction. *Acta Psychologica*, 260(000), 9
- [16] Vuji A, Volarov M, Latas M, Demetrovics Z, Király O, ... & Szabó A. (2023). Are Cyberchondria and Intolerance of Uncertainty Related to Smartphone Addiction? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19
- [17] Widom C S, Czaja S J, Kozakowski S S & Chauhan P. (2017). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes? *Child Abuse Negl*, S573024229
- [18] Xiaoqing T & Xiuhong L I. (2025). Research progress on the association between individual psychological factors and adolescent smartphone addiction
- [19] Zhu W, Zhang Y, Lan Y & Song X. (2025). Smartphone dependence and its influence on physical and mental health. *Frontiers in Psychiatry*
- [20] 桂紫洁, 黄列玉, 张冉冉, 陈明炫. (2021). 大学生依恋与学业拖延:手机依赖的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(3), 4
- [21] 李同归, 加藤和生. (2006). 成人依恋的测量:亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报*, 38(3), 399-406
- [22] 吴莉娟, 王佳宁, 齐晓栋. (2016). 简版无法忍受不确定性量表在中学生中应用的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, (9), 6
- [23] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳. (2012). 大学生手机成瘾倾向量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 26(3), 222-225.
- [24] 张梓澜, 张晓梅, 王熙超, 彭君媛, 王佩纯, 任然, ... 吴颖. (2023). 青少年神经质人格与无法忍受不确定性的关系研究: 依恋的中介效应. *国际精神病学杂志*, 50(2), 237-240

- [25] 钟歆, 陈旭, 赵乐. (2017). 依恋回避与对情绪信息的认知加工. *中国临床心理学杂志*, 25(2), 5
- [26] 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942.

The Effect of Avoidant Attachment on College Students' Mobile Phone Dependence: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty

Yang Jie

Honghe University, Mengzi

Abstract: This study aims to explore the influence mechanism of avoidant attachment on college students' mobile phone dependence, and focuses on examining the mediating role of intolerance of uncertainty in the relationship between avoidant attachment and mobile phone dependence. A theoretical model was constructed based on attachment theory, compensatory Internet use theory and uncertainty management theory. A questionnaire survey was conducted among 228 college students using the Mobile Phone Addiction Tendency Scale (MPATS), the Intimate Relationship Experience Scale (ECR) and the Short Version of the Intolerable Uncertainty Scale (IUS-12). The results show that: (1) Avoidant attachment significantly and positively predicts college students' mobile phone dependence; (2) Uncertainty tolerance plays a partial mediating role between avoidant attachment and mobile phone dependence. This study reveals the mediating mechanism of uncertainty tolerance in the process of avoidant attachment influencing mobile phone dependence, providing a theoretical reference for understanding the formation path of mobile phone dependence among college students and conducting targeted intervention.

Key words: Mobile phone dependence; Avoidant attachment; Uncertainty tolerance; College students