

正念水平对中职生手机成瘾的影响： 自我控制的中介效应

董云英¹ 周雨恬²

1. 江苏理工学院教育学院，常州；

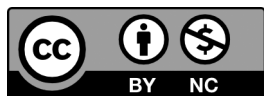
2. 常州市北环中学，常州

摘要 | 目的：探讨自我控制在正念水平与中职生手机成瘾间的中介作用。方法：以660名中职学生为被试，采用正念注意知觉量表（MAAS）、大学生自我控制量表（SCS）、手机成瘾指数量表（MPAI）进行测试。结果：（1）相关分析显示正念水平、自我控制能力均与中职生手机成瘾呈显著负相关；正念水平与自我控制能力呈显著正相关；（2）自我控制在中职生正念水平和手机成瘾之间起到中介作用。结论：正念水平可以直接影响中职生手机成瘾水平，还可以通过影响自我控制水平来干预手机成瘾行为。

关键词 | 正念水平；手机成瘾；自我控制；中职生

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

中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第49次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2021年12月，我国手机网民规模达10.29亿，手机上网使用率为99.7%。此外，我国未成年网民已达1.83亿，互联网普及率为94.9%。未成年网民拥有的上网设备中，手机的拥有比例最高（65.0%），其次为平板电脑（26.0%）^[1]。智能手机的广泛应用在给学生们学习生活带来便利的同时，也增加了手机成瘾的风险。手机成瘾，又被称为“病理性手机使用”，在部分研究中也等同于“手机依赖”，或“问题性手机使用”等，最早由比安奇和菲利普斯（Bianchi and Phillips, 2005）提出，是指个体因过度使用手机而造成其生理、心理和社会功能明显受损的痴迷状态^[2-5]。诸多研究表明，手机成瘾不仅会大量占用青少年学生的学习时间，还可能造成他们在心理或生理层面的健康问题，例如焦虑、抑郁、

基金项目：江苏省高校哲学社会科学基金“中职生手机成瘾心理机制及对策研究（2018SJA1742）”。

通讯作者：董云英，江苏理工学院教育学院心理学系副教授，研究方向：心理健康教育。

文章引用：董云英，周雨恬。正念水平对中职生手机成瘾的影响：自我控制的中介效应[J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(10): 1200-1210.

<https://doi.org/10.35534/pc.0410141>

睡眠障碍等，甚至会使他们的社会功能受损，如出现人际问题、自杀行为和犯罪行为等。当前关于手机成瘾的研究主要以普通高中生和大学生为研究对象，而针对中职生这一特定人群的研究较少。同时，中职生由于其生活和学习环境与普通高中生存在一定的差异，比如课后作业和考试较少，且他们正逢各种心理问题高发的青春期，此外，比起同龄的普通高中的学生，社会及家长在评价他们时，更倾向于给出负面的反馈。因此，为逃避压力或寻找乐趣，中职生更易出现手机成瘾问题，因此需要给予更多的关注及帮助。国内目前对中职生手机成瘾的研究主要有：现状调查、测量方法、不良影响、关系研究、应对策略等内容。但目前研究仍偏调查取向，且大多聚焦于探讨中职生手机成瘾的流行率、可能带来的危害和影响因素等现象学研究。

以往研究发现，导致手机成瘾的风险因素分内外两方面。从外在因素来看，手机自身便于携带的特性和丰富多样的娱乐功能使得手机能够很好地成为个体排遣无聊的重要工具，使用手机可以使个体能够体会到更大的生活价值和自我认同感。而家庭影响、人际关系等社会因素对手机成瘾也存在显著的预测作用。从内在因素来看，人格特质、负性情绪、自尊水平、自我控制都参与了手机成瘾的心理机制^[2]。研究发现无聊倾向是导致手机依赖的突出原因^[6, 7]。除此之外，焦虑情绪，比如错失焦虑或社交焦虑都对手机成瘾行为具有正向预测功能^[8, 9]。也有研究表明，自尊、负性情绪调控和自我控制均可以负向预测个体的手机成瘾倾向^[10, 11]。虽然手机成瘾可由多种因素共同作用导致，但外部因素和人格特质等都难以干预改变，而负性情绪、自我控制等因素则可通过科学有效的方法进行干预，从而减少手机成瘾行为。因此，本研究关注中职生的正念水平对手机成瘾的影响。

国内外研究已经证实正念对个体的发展具有积极的促进作用。正念干预作为一项新兴的干预手段，正在各个临床领域广泛流行，并取得了不错的效果，在缓解情绪问题、改善身心健康等方面都有显著的疗效。卡巴金认为正念是“有目的地、不评判地将注意力集中于当下”^[12]。国内目前对于正念和手机成瘾之间的关系的研究数量有限，已有的研究表明，正念水平可以负向预测手机成瘾水平，正念在青少年的手机成瘾和焦虑抑郁情绪之间起到了调节作用^[13]，正念可以缓解手机成瘾带来的不良影响，比如改善情绪和睡眠质量^[14]，且通过正念干预训练可以降低手机的依赖水平^[15, 16]或减少对手机的无意使用^[17]。正念十分强调开放的对于自我以及周围环境的觉察。根据强化的学习理论，正念训练可以使刺激与反应间的条件反射“去自动化”，即能够在无意识或习惯性使用手机时察觉到自己的状态，并中止这种联结。这种觉察与自我控制过程中的监控与觉察要素十分相似，关系密切。

目前，包括智能手机在内的移动网络终端的使用和普及提高了学生进行自我控制的难度。以往研究表明，学生对电子设备使用的自我控制能力有很大个体差异，超过三分之一的大学生在在使用手机时会存在自我控制的缺失，而其中又有接近三分之一的大学生的自制能力存在严重缺失^[6]。手机成瘾大学生常常缺少自我控制能力，尤其当他们处于高自我耗损的情境中，他们的自我控制水平远低于对照组。此外，较弱的自我控制能力往往可以预测不良的生活习惯和行为倾向。因此，自我控制能力可以在很大程度上负向预测大学生的手机成瘾行为^[18]。

综上，本研究拟探讨以下问题：正念水平是否可以有效预测中职生的手机成瘾呢？正念水平是否通过自我控制对手机成瘾行为起作用呢？换言之，自我控制在中职生的正念水平和手机成瘾之间是否存在中介效应呢？基于此，本研究以中职生为研究对象，通过问卷调查，探讨自我控制在中职生正念水平与手机成

瘾关系中是否有中介作用，为确定手机成瘾的易感人群，更好地防治中职生手机成瘾提供切实的理论依据。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究以常州、宿迁、徐州、扬州等地的中职学生为研究对象，方便取样，通过问卷星回收了 660 份问卷，剔除回答时间过长或过短，以及连续选择十个相同答案的问卷 104 份，剩余有效问卷 556 份，有效率为 84.2%。其中，男生 35 人，女生 521 人；一年级 13 人，二年级 304 人，三年级 115 人，四年级 44 人，五年级 80 人；农村生源 257 人，城镇生源 299 人。

2.2 研究工具

(1) 手机成瘾指数量表 (MPAI)

由香港中文大学的教授梁永炽在 2007 年编订^[19]，包括失控性、戒断性、逃避性及低效性四个维度，共 17 道题，若肯定回答在 8 个以上者即可判定为手机成瘾。该问卷采用五点计分制。被测者总分越高则手机成瘾程度越高。该量表虽然在判定单个个体手机成瘾与否时略有不便，但仍被广泛运用于青少年的手机成瘾研究，尤其是中职生的相关研究。本次调查中，该量表的总 Cronbach α 系数是 0.881，总 KMO 效度为 0.871，信效度较好。

(2) 大学生自我控制量表 (SCS)

由谭树华、郭永玉等 (2008) 修订^[20]，共 19 个项目，包括抵制诱惑、冲动控制、专注工作、节制娱乐和健康习惯 5 个因子。采用五点记分制，其中除了第 1、5、11、14 题，其余题目都是反向计分，被测者总分越高，则自我控制水平越高。本次调查中，该量表的 Cronbach α 系数是 0.867，总 KMO 效度为 0.893，信效度较好。

(3) 正念注意知觉量表 (MAAS)

由陈思佚、崔红等 (2012) 编制^[21]，可用于测量个体对当下注意力的集中程度。量表采用六级计分制，包括 15 个题目，被测者总分越高，则正念水平越高。本次调查中，该量表的 Cronbach α 系数是 0.884，总 KMO 效度为 0.926，信效度较好。

2.3 数据处理

使用 SPSS 23.0 统计软件及其插件 Process 2.16 对数据进行处理与分析。

3 研究结果

3.1 中职生手机成瘾的基本状况

对中职生手机成瘾的总体情况进行描述性统计分析，中职生手机成瘾指数平均值是 42.98，通过单样本 t

检验, 结果发现, 该值显著高于量表编制者施测时的数据 39.93 ($t=7.08, p<0.001$)。对中职生在各维度上均值进行比较, 逃避性 ($M=2.76$) > 低效性 ($M=2.73$) > 失控性 ($M=2.42$) > 戒断性 ($M=2.39$), 如表 1 所示。

表 1 中职生在手机成瘾指数量表上的得分 ($n=556$)

Table 1 Scores on the mobile phone addiction index scale of secondary vocational school students ($n=556$)

	<i>n</i>	总分	标准差	项目数	项目均值
戒断性	556	9.58	3.306	4	2.39
失控性	556	16.94	4.404	7	2.42
逃避性	556	8.27	2.638	3	2.76
低效性	556	8.20	2.394	3	2.73
手机成瘾	556	42.98	10.151	17	2.52

分别对中职生手机成瘾指数在性别、年级、家庭居住地等人口学变量上的差异进行统计分析, 结果发现, 中职生手机成瘾指数在性别上存在显著差异 ($t=-2.11, p<0.05$), 进一步分析发现, 中职男生的手机成瘾指数显著低于中职女生; 中职生手机成瘾指数在年级 ($F=2.22, p>0.05$)、家庭居住地 ($t=-1.29, p>0.05$) 上差异不显著。

3.2 中职生正念水平的基本状况

对中职生正念水平的总体情况进行描述性统计分析, 本次研究样本的正念水平的平均值是 58.06, 标准差为 11.00。参考陈思佚 (2012) 等人修订该量表中文版时测量得到的平均值 57.63 进行单样本 t 检验, 差异不显著 ($t=0.591, p>0.05$)。

对中职生正念水平在人口学变量上的差异进行统计分析, 结果发现, 中职生正念水平在性别上存在显著差异 ($t=2.17, p<0.05$), 中职男生的正念指数显著高于女生; 中职生正念水平在年级上存在显著差异 ($F=4.72, p<0.01$), 事后多重比较发现, 二年级的正念水平显著低于一、五年级 ($p<0.05$), 三年级的正念水平显著低于一、四、五年级 ($p<0.05$); 中职生正念水平在家庭居住地上不存在显著差异 ($p>0.05$)。

3.3 中职生自我控制的基本状况

对中职生自我控制的总体情况进行描述性统计分析, 中职生自我控制的均值是 61.65 (SD=9.33), 各维度项目均值为: 冲动控制 (19.94 ± 3.67) > 抵御诱惑 (12.29 ± 2.18) > 节制娱乐 (10.56 ± 2.22) > 专注工作 (9.47 ± 1.76) > 健康习惯 (9.40 ± 2.20)。中职生自我控制水平在不同年级中存在显著差异, 事后多重比较发现, 五年级的自我控制水平显著高于二、三年级 ($p<0.01$), 其他年级差异不显著。中职生自我控制水平在性别、居住地上都不存在显著差异。

3.4 中职生正念水平、自我控制和手机成瘾的相关

对中职生正念水平、手机成瘾和自我控制进行皮尔逊相关分析, 结果发现, 正念水平与手机成瘾呈

显著负相关 ($r=-0.455, p<0.001$)；自我控制能力与手机成瘾呈显著负相关 ($r=-0.571, p<0.001$)；正念水平与自我控制能力呈显著正相关 ($r=0.496, p<0.001$)。中职生自我控制各维度、正念水平和手机成瘾各维度之间，也存在显著相关关系。

3.5 中职生正念水平、手机成瘾和自我控制的中介效应分析

为了探讨正念水平和自我控制对手机成瘾的预测作用，并进一步通过逐步检验回归系数来验证其中所存在的中介效应，先以正念水平为自变量，以手机成瘾为因变量，进行回归分析，结果如表2所示可知，回归模型中 $F=144.473, \beta=-0.455, p<0.001$ ，由此可见，正念水平对手机成瘾具有显著的负向预测作用。调整后的 R^2 为 0.205，则正念水平解释了手机成瘾 20.5% 的变异。其回归方程如下：

$$\text{手机成瘾} = 67.341 - 0.455 \times \text{正念水平}$$

表2 中职生正念水平与手机成瘾的回归分析

Table 2 Regression analysis on mindfulness level and mobile phone addiction of secondary vocational school students

	<i>B</i>	SE	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2	<i>F</i>
常量	67.341	2.063		32.644***			
正念水平	-0.420	0.035	-0.455	-12.020***	0.207	0.205	144.473***

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

再以正念水平为自变量，以自我控制为因变量，进行回归性分析，结果如表3所示可知，回归模型中 $F=181.204, \beta=0.496, p<0.001$ ，由此可见，自变量正念水平对因变量自我控制具有显著的正向预测作用。调整后的 R^2 为 0.245，则正念水平解释了自我控制 24.5% 的变异，其回归方程如下：

$$\text{自我控制} = 37.204 + 0.496 \times \text{正念水平}$$

表3 中职生正念水平与自我控制的回归分析

Table 3 Regression analysis on mindfulness level and self-control of secondary vocational school students

	<i>B</i>	SE	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2	<i>F</i>
常量	37.204	1.849		20.126***			
正念水平	0.421	0.031	0.496	13.461***	0.246	0.245	181.204***

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

最后以正念水平、自我控制为自变量，以手机成瘾为因变量，进行回归分析，结果如表4所示可知，回归模型中 $F=159.125, \beta=-0.210$ 和 $-0.499, p<0.001$ ，由此可见，当引入自我控制作为中介变量时，

正念水平对手机成瘾仍具有显著的正向预测作用，但作用减小。因此，自我控制在正念水平和手机成瘾之间起到部分中介作用。其最后的回归方程如下：

$$\text{手机成瘾} = 85.897 - 0.227 \times \text{正念水平} - 0.459 \times \text{自我控制}$$

表4 中职生正念水平、自我控制对手机成瘾的回归分析

Table 4 Regression analysis on the effect of mindfulness level and self-control on mobile phone addiction of secondary vocational school students

	<i>B</i>	SE	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>
常量	85.897	2.430		35.345***			
正念水平	-0.210	0.036	-0.227	-5.820***	0.365	0.363	159.125***
自我控制	-0.499	0.042	-0.459	-11.749***			

注：**p*<0.05，***p*<0.01，****p*<0.001。

为再次更有力地验证该结果，本研究运用 Process 插件，采取 Bootstrap 法，对进行自我控制的中介效应进一步进行检验。以年级为控制变量，正念水平作为自变量，手机成瘾指数作为因变量，自我控制作为中介变量，结果显示在 95% 置信区间的程度上，LLCI=-0.2626，ULCI=-0.1604，即自我控制中介效应检验的结果不包含 0，因此自我控制在正念干预降低手机成瘾中的中介效应显著，具体各项数值见表 5，关系路径见图 1。

表5 对中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

Table 5 Bootstrap analysis on the significance test of mediation effect

路径	效应值	SE	95% 置信区间	
			LLCI	ULCI
正念水平→手机成瘾	-0.4196***	0.0360	-0.2803	-0.1389
正念水平→自我控制→手机成瘾	-0.2100***	0.0258	-0.2626	-0.1604

注：**p*<0.05，***p*<0.01，****p*<0.001。

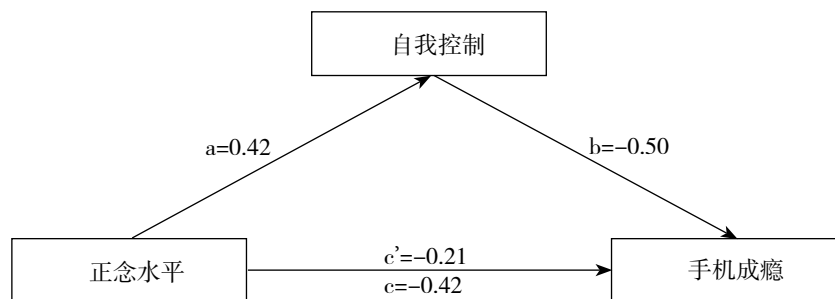


图1 自我控制在正念水平对手机成瘾影响中的中介作用模型

Figure 1 The mediation effect model of self-control on the relationship of mobile phone addiction on mindfulness level

4 讨论

4.1 中职生手机成瘾的现状及其差异分析

本研究中所测的中职生的手机成瘾指数显著高于问卷编制者——香港中文大学教授梁永炽于2005年对402名14至20岁青少年进行电话调查得到的结果。原因可能在于：一方面，经过近十五年的发展，手机在青少年之中的普及率大大提高，手机功能也变得更加丰富，手机带给人们极大的便利性，这些都会导致青少年更容易发生手机成瘾行为。另一方面，中职生自身的特性，也导致他们较之同龄的普通高中更容易产生手机成瘾。与普通高中生相比，中职生的课余时间更多，课业压力较小，可以拥有更多自主支配的时间，但社会、父母以及同龄人施加给他们的压力及其他负性因素，也迫使他们寻求放松，甚至逃避的娱乐方式。因此，在手机成瘾的四个维度中，“逃避性”是项目均值最高的一项。手机网络“虚拟世界”特性，可以为他们提供“避风港”，暂时逃离现实生活中的烦恼，比如学习压力、父母的唠叨、同学间的矛盾等。中职生“戒断性”项目均值最低，原因可能是很多人手机成瘾水平还不算特别高，还停留在手机依赖的程度，当远离手机时，便会暂时远离它的诱惑而不至于过于痛苦。同时，中职生大部分时间用在学习上，并不完全依赖于即时的电话进行社交，即使因故无法正常接听电话，也更易获得谅解。因此，中职生较少会产生由于无法使用手机而引起的错失焦虑。此外，很多中职生还是未成年人，手机使用频率常常受到师长的约束，这也会使得他们习惯性地远离手机，从而减少戒断症状。

本研究结果显示，女生手机成瘾指数显著高于男生。可能原因在于，女生更喜欢通过手机来与他人交流并维持交往，尤其是处于青春期时，更喜欢通过手机与朋友或家人沟通来缓解压力，倾诉烦恼，而男生则会将喜欢在户外运动或者电脑游戏上发泄压力，寻找乐趣。该结果与大部分研究结果一致^[22, 23]，但却与段兴利(2019)男女间未存在显著差异的结果不一致^[24]，这可能是由不同的取样方式和样本量引起的，需要进一步的研究。

本研究结果还显示，中职生的手机成瘾指数在年级和家庭居住地上均没有显著差异。这可能是由于手机的普及率大大提高，不论城市还是农村，很多学生在初中毕业之前就已经拥有了自己的手机，开始养成自己的手机使用习惯。这一结果也比较切合实际，现在城镇和农村的生活水平已经比较接近，在手机的普及以及使用上差异不大。这一结果也与聂雪丽(2014)的结果相同^[25]。

4.2 中职生正念水平的现状及差异分析

本研究结果发现，中职生正念水平与MAAS中文版问卷编制者陈思佚于2012年在792名本科生中调查得到的结果无显著差异。以往大部分以青少年为研究对象的研究中均未发现正念水平的性别差异^[21, 26]，这与本研究结果不一致，这可能是由于本次研究的样本以师范类院校为主，其中男生的数量较少，导致样本不够具有代表性，未来需要进一步的研究。

本研究结果发现，一、四、五年级中职学生的正念水平显著高于二、三年级。这可能是因为他们二、三年级这一时间段内比较迷茫，既远离了初中时期规律的生活，以及刚入学时的踌躇满志和新鲜好奇，渐渐习惯了新阶段的生活节奏或模式；却又离临近毕业时要做出的，是升学还是就业的抉择还有一

定距离，他们的心绪常常会被日常庸庸碌碌的生活与学习所占据，开始进入一种不自觉的“自动化模式”，对自己以及周围的环境都缺少觉察。中职生正念水平在家庭居住地上的差异不显著，这也与以往研究结果相符^[27]。这或许是由于中职生作为学生平时生活的环境以学校为主，来源于农村或城镇的学生在当下的生活环境中差别不大，而正念又更偏向于自我的即时内省和对于当下的体察，受以往居住环境的影响较少。

4.3 中职生自我控制的现状及差异分析

本研究发现，中职生在自己控制各维度中项目均值最高的是“节制娱乐”，项目均值最低的是“抵御诱惑”。

本次研究中中职生自我控制在家庭居住地上不存在显著差异。一方面可能是因为本研究的被试都来自位于江苏的中职院校，城乡差距对其生活的影响不大，导致三个变量在家庭所在地上的差异都不显著。另一方面，在经过了多年的学校教育后，学生在接受知识学习的同时，也养成了一定自我控制能力水平，比起学校或家庭内部的小环境，其自我控制习惯在城乡差距不断缩小的今天，受家庭居住地这类大环境的影响也比较有限。该结果在以大学生为研究对象的研究中也得到了验证^[11]。

本次研究中中职生自我控制在性别上不存在显著差异。这一结果与武娇（2018）等研究结果一致。但艾俊梅（2019）采用朱凯编制的问卷对高中生的研究，得出了男生自我控制水平显著高于女生的结论，这或许是由于采用的问卷不同，也有可能存在取样人群的影响^[28]。

本研究发现，不同年级的中职生在自己控制能力上存在显著差异。五年级学生的自我控制能力最高，显著高于二年级和三年级学生，其缘由可能是二年级与三年级学生易处于整个学业阶段的迷茫期，各方面都容易懈怠。五年级的学生，已经面临着毕业，且在之前四年的学习中也成长了许多，不再沉迷于游戏或者一些不良习惯，开始认真地为升学或就业打基础，做准备，所以五年级学生的自我控制能力远高于其他年级。

4.4 自我控制在正念水平和手机成瘾之间的中介作用分析

本研究的结果发现，自我控制能力在正念水平对手机成瘾的预测中起到了部分中介作用。首先，高自我控制水平的个体可以通过自我监控并改变自身行为，抑制不符合自己长期目标的选择和行为。因此，自我控制可以有效负向预测多种生活不良习惯或成瘾倾向，包括饮食过度、药物依赖、网络成瘾等。本研究中，自我控制维度中的各个维度与手机成瘾的各个维度均存在显著相关，尤其是自我控制中的节制娱乐、健康习惯等因子与手机成瘾的低效性和失控性等维度关系紧密，即自我控制力越差，手机成瘾程度越高。其次，正念水平对于自我控制的预测作用在文献综述也已经得到了一定的论证。孙长玉等（2016）以及艾俊梅（2019）等多位研究者也都分别通过4周或8周的正念干预提高了中学生的自我控制水平，说明正念可以调整个体的自我控制能力^[28, 29]，这也与本研究结果一致。自我控制分解成四种基本成分：标准、监控、调整能力和动机，自我控制失败又主要可以归因于标准的缺乏、无效的监控、不足以调整行为的能力或者动机不够充足，以往研究发现，自我控制失败导致的大学生的手机成瘾行为^[30]。笔者认为，正念水平可以在一定程度上从上述的四个环节影响自我控制成功的

概率。虽然高正念水平不能帮助个体主动设立更为合理具体的目标，也不能为个体行为的改变寻找动机，但若个体拥有较高的正念水平，则可以通过“不评判”“开放”的接纳来减少其原有负性情绪带来的自我损耗，降低自我控制的能量消耗，从而降低对于个体调整能力的要求，继而提升自我控制成功的概率；还可以通过对机械性使用手机的习惯去自动化，增加该个体对于自身及周围环境的觉察，来更有效地监控自己的行为，在自我控制的初始阶段就增加成功概率，从而减少无意识使用手机的频率。以上是通过对于数据分析对自我控制在正念对手机成瘾行为的影响中作用机制的推论，如果想要更有力而清晰的论证则最好通过实验进一步研究和探讨。

4.5 未来研究展望

本研究通过问卷调查发现，正念水平能够显著预测个体的自我控制水平，从而在一定程度上降低其手机成瘾程度。此外，正念干预训练能够显著提升个体的正念水平。因此，未来研究可通过设计相应的正念训练课程提升手机成瘾中职生的正念水平来减轻其手机成瘾行为，并缓解手机成瘾对其带来的不良影响。

5 结论

中职男生的手机成瘾程度低于女生。中职男生的正念水平远高于女生，二、三年级中职生的正念水平较低，一、五年级中职生的正念水平较高。五年级中职生的自我控制水平明显高于二、三年级。中职生自我控制、正念水平可以负向预测其手机成瘾，而正念水平可以正向预测自我控制。正念水平可以通过影响个体的自我控制能力来减少手机成瘾行为。

参考文献

- [1] 中国互联网信息中心 (CNNIC). 第49次中国互联网络发展状况统计报告 [R/OL]. (2022-02-25) [2022-10-15]. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/hlwtjbg/202202/P020220311493378715650.pdf>.
- [2] Bianchi A, Phillips J G. Psychological predictors of problem mobile phone use [J]. *Cyber psychology & Behavior*, 2005, 8 (1): 39-51.
- [3] 师建国. 手机依赖综合征 [J]. *临床精神医学杂志*, 2009, 19 (2): 138-139.
- [4] Yen C F, Tang T C, Yen J Y, et al. Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in southern Taiwan [J]. *Journal of Adolescence*, 2009, 32 (4): 863-873.
- [5] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念, 测量及影响因素 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25 (1): 82-87.
- [6] 武娇. 大学生手机依赖与无聊感的关系: 自我控制的中介作用 [D]. 上海: 上海师范大学, 2018.
- [7] 赵建芳, 张守臣, 姜永志, 等. 大学生无聊倾向冲动性与手机依赖的关系 [J]. *中国学校卫生*, 2016, 37 (11): 1658-1660.
- [8] 申曦, 冉光明. 社交焦虑对智能手机过度使用的影响: 孤独感和动机的中介作用 [J]. *心理研究*, 2018, 11 (6): 570-576.

- [9] 马建苓, 刘畅. 错失恐惧对大学生社交网络成瘾的影响: 社交网络整合性使用与社交网络支持的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2019, 35 (5): 605-614.
- [10] 徐晓丹. 手机成瘾大学生自我控制缺陷及其机制 [D]. 重庆: 西南大学, 2014.
- [11] 张亚利. 大学生自尊与手机成瘾倾向的关系: 自我控制与人际适应性的链式中介作用 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2018.
- [12] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制 [J]. 心理科学进展, 2011, 19 (11): 1635-1644.
- [13] 刘云波. 手机成瘾对青少年焦虑和抑郁的影响: 正念的调节作用 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2017.
- [14] 刘庆奇, 周宗奎, 牛更枫, 等. 手机成瘾和青少年睡眠质量: 中介和调节作用分析 [J]. 心理学报, 2017, 49 (12): 1524-1536.
- [15] 戴媛. 正念训练降低手机依赖者手机依赖水平的随机对照研究 [D]. 金华: 浙江师范大学, 2018.
- [16] 张晓旭, 朱海雪. 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12 (3): 391-394.
- [17] Miller M M, Brannon L A. Testing Mindfulness-Based Acceptance Against Implementation Intentions to Discourage Counterintentional Cell Phone Use [J]. Mindfulness, 2017 (8): 1212-1224.
- [18] 胡珊珊, 李林英. 手机成瘾影响因素述评 [J]. 社会心理科学, 2014, 29 (5): 61-65.
- [19] Louis Leung. Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong [J]. Journal of Children and Media, 2007 (2): 93-113.
- [20] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订 [J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16 (5): 468-470.
- [21] 陈思佚, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表 (MAAS) 的修订及信效度检验 [J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20 (2): 148-151.
- [22] 李昌镐. 韩国青少年智能手机使用情况的调查 [J]. 中国青年研究, 2014 (2): 9-15.
- [23] 王瑜. 中职学生手机依赖与无聊倾向性、社会支持的关系研究 [D]. 大连: 大连医科大学, 2018.
- [24] 段兴利. 中职生手机依赖与无聊的关系: 抵制效能感的中介作用 [D]. 成都: 四川师范大学, 2019.
- [25] 聂雪丽. 中职生智能手机成瘾与睡眠质量和学习倦怠的研究 [D]. 郑州: 郑州大学, 2014.
- [26] 湛梦桂, 冯永辉, 李慧. 国内正念研究述评 [J]. 心理技术与应用, 2018, 6 (11): 688-695.
- [27] 白梓欣. 大学生正念、内心平静与睡眠质量的关系研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2016.
- [28] 艾俊梅. 高中生正念水平与社交焦虑的关系: 自我控制的中介效应 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2019.
- [29] 孙长玉, 陈晓. 正念冥想训练对中学生自我控制能力的干预作用 [J]. 中国心理健康杂志, 2016, 24 (9): 1359-1363.
- [30] 徐晓丹. 手机成瘾大学生自我控制缺陷及其机制 [D]. 重庆: 西南大学, 2014.

The Influence of Mindfulness Level on Mobile Phone Addiction of Secondary Vocational School Students: The Mediating Role of Self-control

Dong Yunying¹ Zhou Yutian²

1. School of Education, Jiangsu University of Technology, Changzhou;

2. Changzhou Beihuan Middle School, Changzhou

Abstract: Objective: To explore the mediating effects of self-control level between mindfulness level and mobile phone addiction in secondary vocational school students. Methods: 660 secondary vocational school students were surveyed with Mindfulness Attention Perception Scale (MAAS), College Students Self Control Scale (SCS), and Mobile Phone Addiction Index Scale (MPAI). Results: (1) Correlation analysis showed that mindfulness level and self-control were significantly and negatively correlated with mobile phone addiction separately, while mindfulness level and self-control were significantly and positively correlated; (2) Self-control level played a mediating role between mindfulness level and mobile phone addiction in secondary vocational school students. Conclusion: Mindfulness not only directly affected mobile phone addiction in secondary vocational school students, but also indirectly influenced their mobile phone addiction behavior through the mediating effects of self-control level.

Key words: Mindfulness level; Mobile phone addiction; Self-control; Secondary vocational school students