

## 人际关系质量与大学生手机冷落行为的关系： 自我控制的中介作用

叶恩成

广西民族大学教育科学学院，南宁

**摘要** | 手机冷落行为是指个体在社交情景只顾低头玩手机，而无暇顾及（冷落）身边人或事物的行为，是当前移动互联网设备普及后的一种普遍社会现象。本研究试图就人际关系质量和手机冷落行为的关系提出新的解释机制。本研究利用线上平台进行调查，采取方便抽样的方法，对1001名在校大学生进行问卷调查。本研究发现：（1）人际关系质量与自我控制呈显著负相关；自我控制与手机冷落行为呈显著负相关；人际关系质量与手机冷落行为呈显著正相关。（2）自我控制在人际关系质量与手机冷落行为的关系中起中介作用，人际关系质量会影响到自我控制，继而对手机冷落行为产生影响。这一结果有利于我们更好地理解手机冷落行为的形成机制。

**关键词** | 手机冷落行为；人际关系质量；自我控制

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

在智能化和网络化高度发展的今天，智能设备的应用相当普及。其中智能手机在过去的不到20年里，逐渐超越了笔记本电脑、台式电脑、平板电脑等平台，已经成为人们使用最广泛的上网设备。截至2025年12月，我国手机网民规模达11.21亿，网民使用手机上网的比例达99.6%（中国互联网络信息中心 [CNNIC]，2025）。智能手机的使用很大程度上提高了信息获取效率，拓展了社会联结的方式，与此同时也模糊了线上交往与线下交往的边界，削弱了近距离的社交强度。尤其人们因使用智能手机而忽视了在当前现实中与他们进行交流的人，

这种情况变得越来越普遍，相关研究者将这一现象称为“phubbing”，中国研究者将其称为手机冷落行为，也有称为低头行为。“phubbing”是一个合成词汇，由“手机（phone）”和“冷落（snubbing）”组合而成（Chotpitayasunondh & Douglas, 2016）。从表面上看，手机冷落行为只是“低头看手机”，但从本质上看，该行为反映了在现实交往过程中，个体将有限的加工资源优先分配给手机信息而非互动对象。已有研究表明，手机冷落行为会对社交过程、关系和结果产生明显的负面影响（Halpern & Katz, 2017）。

大学生是手机冷落行为较为普遍的群体。首先，大学生是移动互联网的深度使用者，学习、娱乐、社交等

基金项目：2021年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“大学生手机冷落行为的形成机制研究”（2021KY0132）。

作者简介：叶恩成，广西民族大学讲师，研究方向：社会认知、心理健康教育。

文章引用：叶恩成. (2026). 人际关系质量与大学生手机冷落行为的关系：自我控制的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(3), 426–431.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803066>

活动都高度依赖手机。其次，大学阶段又是个体同伴关系、亲密关系和社会认同发展的重要时期，日常存在大量面对面互动，因此手机使用更容易与现实交往发生竞争。研究表明，年轻群体出现手机冷落行为可能性更高（Davey et al., 2018; Karadağ et al., 2016）。因为他们持有手机等移动设备的可能性更高，也更容易在社交场合高强度使用手机（McDaniel, 2015）。

根据已有的研究，目前研究者们对手机冷落行为的影响因素和手机冷落行为的影响两方面都进行了充分的探索，手机冷落行为的影响因素主要通过个体特征和问题性移动技术使用来对手机冷落行为的影响因素进行探索。而手机冷落行为对社会交互的各个方面产生负面影响，其中人际关系质量是受影响的比较重要的方面。

很多研究表明，手机冷落行为会导致人际关系质量的下降，比如亲子关系质量和家庭成员的关系质量下降（Krasnova et al., 2016; McDaniel & Radesky, 2017）。但另一方面，根据补充性网络使用的观点，如果其在现实人际交往中能够获得支持、理解、接纳和归属感，那么现实互动本身就具有较强吸引力，个体更可能投入当下交往；相反，当个体在现实关系中遭遇社会支持不足、沟通障碍或情感挫折时，可能借助网络与手机获得替代性满足。也就是说，人际关系质量不仅可能影响大学生的情绪状态和社会适应，还可能影响其在现实互动中对手机的依赖程度。研究表明，当个体感知到另一半的参与度和注意力缺失时，他们对亲密感和关系质量的感知就会削弱，这种忽视感和排斥感会引发自身对社交媒体或智能手机的强烈依赖（David & Roberts, 2017）。因此有理由推测人际关系质量可以预测手机冷落行为这一反向的作用路径也可能成立。

仅从以上的讨论不足以让我们推测人际关系质量能预测手机冷落行为，还需要进一步考虑这一影响机制的实现路径。在这一过程中，自我控制可能是一个重要的中介变量。自我控制是指个体抑制冲动、延迟满足并使自身行为符合长期目标和社会规范的能力（Tangney et al., 2004）。在现实交往场景中，能否忍住查看手机的冲动、持续关注交谈对象、维持对互动的投入，本质上都需要一定的自我控制能力。已有研究指出，自我控制不足与问题性手机使用、手机成瘾和手机冷落行为密切相关（Billieux et al., 2008; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Davey et al., 2018; 龚艳萍等, 2019）。赵俊洁等人（2020）的研究发现，自我控制与手机冷落行为显著负相关。同时，较高质量的人际关系通常意味着个体拥有更稳定的情绪体验、更充分的社会支持和更积极的自我感受，这些都有助于个体维持较好的认知资源和行为管理能力。相反，较差的人际关系往往容易带来孤独感、社交焦虑、被忽视感或挫败体验，而这些消极体验会不断消耗个体的心理资源，使其更难抑制即时满足的冲动。周欣乐等人（2026）指出，人际关系困扰会削弱

个体的自我控制能力，并最终增加短视频成瘾风险。可见，自我控制是一个影响手机冷落行为的重要个体心理因素，也是一个不同心理特质影响手机冷落行为的中介机制。

综上，大学生手机冷落行为可能并不是单一的个体特质或技术使用问题，而是现实关系情境与个体自我调节共同作用的结果。人际关系质量较低的个体往往承受更多消极情绪，这些体验会消耗其心理资源，削弱行为监控能力，进而更难抵挡使用手机时的即时奖赏。由此，“较低人际关系质量→较低自我控制→更多手机冷落行为”的间接路径存在合理性，也与补偿性使用和自我控制理论相一致。由此可以推测，人际关系质量不仅可能直接影响大学生手机冷落行为，还可能通过影响自我控制，间接作用于手机冷落行为。

基于以上分析，本研究聚焦大学生群体，拟探讨人际关系质量与手机冷落行为之间的关系，并进一步检验自我控制在其中的中介作用。本研究提出假设如下：假设1：人际关系质量与自我控制负相关；自我控制与手机冷落行为负相关；人际关系质量与手机冷落行为正相关。假设2：自我控制在人际关系质量与手机冷落行为的关系中起中介作用，人际关系质量会影响自我控制，继而对手机冷落行为产生影响。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究由主试组织被试在课堂中统一填写电子问卷，采取方便抽样的方法，选取广西壮族自治区1001名大学生作为被试进行问卷调查，剔除无效问卷193份，最终获得有效问卷808份，有效率为80.72%。其中，男生153人，占18.94%；女生655人，占81.06%。被试选择大一到大四的在校大学生，其中大一293人，占36.26%；大二303人，占37.5%；大三158人，占19.55%；大四54人，占6.68%。被试年龄为16~24岁，平均年龄为 $19.40 \pm 1.19$ 岁。

### 2.2 研究工具

本研究测量了手机冷落行为、人际关系质量和自我控制这三个主要的变量，另有性别、年龄、年级等人口统计学变量。

#### （1）手机冷落行为量表中文版

本研究采用的是惠秋平等人（2022）修订后的手机冷落行为量表中文版。该量表用于测量个体对自身手机冷落行为的感知，共有10个题目，包括2个维度，分别为沟通障碍和手机痴迷，采用5级计分（1=从不，5=总是）。总分越高，表明自身的手机冷落行为越严重。该量表具有良好的普适性，适用于多种关系（亲子、伴侣、上下级等）和情境（家庭、学习、工作等）。在本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.882。

(2) 人际关系综合诊断量表

本研究采用郑日昌教授(1999)编制的人际关系综合诊断量表对大学生人际关系质量进行测量。该量表包括交谈、交际交友、待人接物和与异性交往四个维度,共有28个题目,量表采用两点计分的方法,回答“是”得1分,回答“否”得0分。得分越高,表明人际关系质量越差。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.88。

(3) 自我控制量表

本研究采用Tangney等(2004)编制的自我控制量表对大学生自我控制进行测量。量表共19个项目,有5个维度,分别是:抵御诱惑、冲动控制、健康习惯、专注工作和节制娱乐。各项目相加即为总分,总分越高,表示自我控制能力越好。其中2、3、4、6、8、9、10、12、13、15、16、17、18、19反向计分,量表采用李克特5点式计分,从1(“完全不符合”)到5(“非常符合”),得分越高,表明自我控制越好。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.876。

2.3 数据处理

采用SPSS 25.0对数据进行分析,运用了描述性统计、相关分析、回归分析等统计方法,同时还使用了SPSS中的PROCESS插件来检验中介效应。

3 结果

3.1 共同方法偏差

采用Harman单因素检验法进行共同方法偏差的检验(周浩,龙立荣,2004)。结果表明,共提取了11个特征值大于1的公因子,第一个公因子解释的变异系数为19.451%,小于临界值40%。由此表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 各变量的相关分析

表1呈现了手机冷落行为、人际关系质量和自我控制的均值、标准差和相关关系。由表1可知,手机冷落行为与自我控制,手机冷落行为与人际关系质量呈显著正相关( $p<0.001$ ),与自我控制呈显著负相关( $p<0.001$ );人际关系质量与自我控制呈显著负相关( $p<0.001$ )。

表1 各变量的描述性统计和相关分析 (n=808)

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis of variables (n=808)

	手机冷落行为	人际关系	自我控制
手机冷落行为	1		
人际关系	0.310***	1	
自我控制	-0.448***	-0.453***	1
M	26.03	10.50	58.88
SD	5.57	5.31	9.58

注:\*\*\*表示在0.001级别(双尾),相关性显著。

3.3 中介效应检验

本研究首先采用了传统的分步回归对假设2涉及的中介效应进行了分析。分步回归的结果如表3所示,第一步,人际关系质量为自变量,手机冷落行为为因变量,人际关系质量能正向预测手机冷落行为( $\beta=0.31, p<0.001$ )。第二步,人际关系质量为自变量,自我控

制为因变量,人际关系质量能负向预测自我控制( $\beta=-0.45, p<0.001$ )。第三步,人际关系质量和自我控制为自变量,手机冷落行为为因变量,结果表明,人际关系质量( $\beta=0.14, p<0.001$ )和自我控制( $\beta=-0.39, p<0.001$ )均能显著预测手机冷落行为。因此得出表2。

表2 自我控制的中介效应检验

Table 2 Testing the mediating effect of self-control

自变量	因变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	t
人际关系质量	手机冷落行为	0.31	0.10	85.96***	0.33	0.31	26.48***
人际关系质量	自我控制	0.45	0.21	208.22***	-0.82	-0.45	-14.43***
人际关系质量	手机冷落行为	0.46	0.21	110.46***	0.14	0.14	3.86***
自我控制					-0.23	-0.39	-11.05***

之后根据中介效应检验原理(温忠麟,叶宝娟,2014),采用PROCESS插件中的model 4,使用Bootstrap法对自我控制的中介效应进行置信区间估计,抽样次

数为5000次,以人际关系质量为自变量,手机冷落行为为因变量对自我控制的中介效应进行检验(Hayes & Preacher, 2014)。检验结果如表3所示。

由表3可知，各路径的95%置信区间均没有包括0，表明自我控制的中介效应显著，且自我控制在人际关系质量和手机冷落行为之间起到了部分中介作用，中介效应率为56.46%。这表明，人际关系质量不仅可以直接影响手机冷落行为，而且还会通过影响大学生的自我控制对手机冷落行为产生间接影响。

表3 自我控制的中介效应 Bootstrap法检验

Table 3 Bootstrap analysis for the mediating effect of self-control

效应	效应值	SE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
直接效应	0.142	0.04	0.07	0.21	43.54%
间接效应	0.18	0.02	0.14	0.23	56.46%
总效应	0.33	0.04	0.26	0.39	

综上所述，自我控制在人际关系质量和手机冷落行为间的中介作用得到了证明。最终的中介模型图如图1所示。

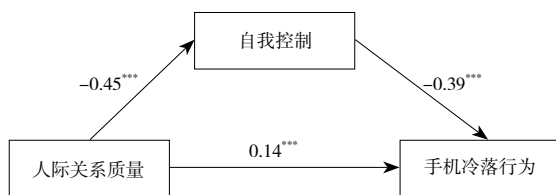


图1 中介模型路径图

Figure 1 Path diagram of the mediation model

## 4 讨论

本研究考察了人际关系质量对大学生手机冷落行为的影响及其作用机制。研究结果显示，人际关系质量可以直接影响大学生的手机冷落行为，也可以通过自我控制的中介作用引发大学生手机冷落行为。由此可见，人际关系质量的高低、自我控制能力的强弱是大学生手机冷落行为的重要影响因素。

### 4.1 手机冷落行为、人际关系质量和自我控制的关系

首先，自我控制与手机冷落行为呈显著负相关 ( $r=-0.448, p<0.001$ )。龚艳萍等人 (2019) 的总结相吻合。自控作为一项重要的预测手机冷落行为的因素，作为管控自身行为的能力，自控能力强的个体不仅能管控与他人交流场合的冷落行为，也能日常减少手机使用频率，更难成瘾，从而更不可能出现手机冷落行为 (Tangney et al., 2004)。

其次，人际关系质量与手机冷落行为呈显著正相关 ( $r=0.310, p<0.001$ )。这验证了补偿性网络使用理论 (Compensatory Internet Use Theory)。该理论认为，

当个体在现实社交中遭遇归属感低或人际困扰时，会倾向于通过移动媒介寻求情感补偿或回避尴尬 (Kardefelt-Winther, 2014)。高质量的人际关系能够提供充足的心理安全感，是个体感受到现实互动更具吸引力；而低质量的人际关系则促使个体将注意力转至手机，导致更多冷落他人的行为发生。

人际关系质量与自我控制呈显著负相关 ( $r=-0.453, p<0.001$ )，这与周欣乐等人 (2026) 的研究结果一致。这说明高质量的社交环境能为个体提供情感支持和积极情绪，这些积极要素有助于个体完成自我调节，从而自控。反之，人际困扰作为一种应激源，会持续消耗个体的心理资源，使大学生在自我管理的过程中正向的心理资源不足。

### 4.2 自我控制的中介作用

本研究在手机冷落行为、人际关系质量和自我控制三者两两相关的前提下，进行了自我控制的中介效应假设验证。中介检验表明，自我控制在人际关系质量和手机冷落行为之间起到了部分中介作用。即人际关系质量不仅可以直接影响手机冷落行为，还可以通过自我控制的中介作用来间接影响手机冷落行为。这与周欣乐等人 (2026) 的研究存在一定的相似性，当大学生的自我控制资源因人际压力而枯竭时，他们便难以克制手机实时通知带来的“多巴胺诱惑”，即便在面对面交流中，也会忍不住操作手机。除了上面提到的补偿性网络使用理论，自我控制的能量模型 (Strength Model of Self-control) 也指出，个体的行为监控与冲动抑制依赖于有限的心理资源。人际关系质量低下的大学生往往面临更多的情绪消耗 (Baumeister et al., 2007)，从而更难自控，进而出现补偿性的手机使用。

### 4.3 研究的意义及启示

本研究从理论和实践两个层面深化了对大学生手机冷落行为的理解。在理论层面，不仅证实了人际关系质量对手机冷落行为的负向预测作用，更深入揭示了自我控制在其中的中介机制。这为理解数字时代大学生人际异化的心理过程提供了不同方向的视角，也证明手机冷落行为的形成机制有“补偿性使用”和“自我控制的能量模型”两大理论作为一定的支撑。

在实践层面，本研究为高校心理健康问题中的人际易化现象行为提供了干预的明确方向。首先，高校可通过社交技能培训 and 团体辅导，帮助学生建立深层、高质量的现实联结，从根源上减少其对媒介补偿的需求。

其次，我们应注重大学生自我控制能力的提升。通过正念干预、目标管理训练等方式，帮助学生在面对手机庞大的信息流时具备更强的意志阻断力，从而避免手机成瘾和社交“失礼”。

### 4.4 研究不足与展望

本尽管本研究得出了一些有价值的结论，但仍存在

一些不足，主要有以下几个方面：

第一，本研究采用横断设计，虽然基于理论推断了中介路径，但无法在因果链条上提供绝对证据。未来研究可结合追踪设计，考察人际的波动对手机冷落行为的影响。

第二，本研究样本性别比例存在一定失衡，女生占比过高，这主要受限于取样的高校及其专业的性别分布，导致样本偏离大学生群体的实际构成。这种性别偏差可能限制研究结论在不同性别群体间的普适性。未来研究应采用更均衡的抽样策略，增加男性样本量，并进一步探讨性别因素在人际关系质量与手机冷落行为关系中的潜在影响。

第三，本研究中采用的对于人际关系质量、自我控制和手机冷落行为的测量只来自自我报告，可能由于人为因素影响会有一定误差，后续的研究可以尝试结合实验法以及结合一些手机App的行为记录数据来深入推进。

第四，目前的证据表明，手机冷落行为和人际关系质量之间的影响作用是双向的，这种双向影响的作用对于指导人际关系和避免社交失态都有重要的实践意义。因此，这两者之间的关系还可以通过进一步的探索来澄清其相互机制。

## 5 结论

人际关系质量与自我控制呈显著负相关；自我控制与手机冷落行为呈显著负相关；人际关系质量与手机冷落行为呈显著正相关。人际关系质量在自我控制与手机冷落行为的关系中起中介作用。不良的人际关系质量会影响自我控制，继而增加个体手机冷落行为的可能性。

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. (2025). 第57次中国互联网络发展状况统计报告. from <https://cnnic.cn/n4/2026/0304/c88-11549.html>
- [2] Chotpitayasunondh V & Douglas K M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- [3] Halpern D & Katz J E. (2017). Texting’s consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386–394.
- [4] Davey S, Davey A, Raghav S K, Singh J V, Singh N, Blachnio A & Przepi ó rkaa A. (2018). Predictors and consequences of “phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42.
- [5] Karadağ E, Tosuntaş Ş B, Erzen E, Duru P, Bostan N, Şahin B M ... Babadağ B. (2016). The virtual world’s current addiction: Phubbing. *Addicta the Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250–269.
- [6] Mcdaniel B T. (2015). “Technoference” : Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C J Bruess (Ed.), *Family communication in the age of digital and social media* (pp. 227–243). New York: Peter Lang.
- [7] Krasnova H, Abramova O, Notter I & Baumann A. (2016, June). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “generation y” users. *Paper presented at the meeting of European Conference in Information Systems*, Istanbul, Turkey.
- [8] Mcdaniel B T & Radesky J S. (2017). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109.
- [9] David M E & Roberts J A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163.
- [10] Tangney J P, Baumeister R F & Boone A L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- [11] Billieux J, Van der Linden M & Rochat L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195–1210.
- [12] 龚艳萍, 陈卓, 谢菊兰, 谢笑春. (2019). 手机冷落行为的前因、后果与作用机制. *心理科学进展*, 27(7), 1258–1267.
- [13] 赵俊洁, 和爱林, 朱海娟. (2020). 错失恐惧对大学生手机冷落行为的影响: 手机成瘾和自我控制的作用. *教育生物学杂志*, 8(4), 245–249.
- [14] 周欣乐, 汪苗, 占璐璐, 刘冬莹, 谢心琰, 马少勇. (2026). 医学生人际关系困扰与短视频成瘾间的关系: 自我控制的中介效应. *心理月刊*, 21(2), 134–136.
- [15] 惠秋平, 王振宏, 何安明. (2022). 手机冷落行为量表中文版在我国青少年中的信度和效度. *中国临床心理学杂志*, 30(5), 1179–1182.
- [16] 郑日昌. (1999). 大学生心理诊断. 山东教育出版社.
- [17] 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), 942–950.
- [18] 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731–745.
- [19] Hayes A F & Preacher K J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical*

- Psychology*, 67(3), 451–470.
- [20] Kardefelt–Winther D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- [21] Baumeister R F, Vohs K D & Tice D M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

## The Relationship Between Interpersonal Relationship Quality and College Students' Phubbing: The Mediating Role of Self-control

Ye Encheng

*School of Education Science, Guangxi Minzu University, Nanning*

**Abstract:** Phubbing refers to the behavior of an individual focusing solely on their smartphone in social situations while neglecting the people or things around them. It has become a widespread social phenomenon following the popularization of mobile internet devices. This study aims to propose a new explanatory mechanism for the relationship between interpersonal relationship quality and phubbing. An online survey was conducted using a convenience sampling method, collecting data from 1,001 college students. The results showed that: (1) Interpersonal relationship quality was significantly and negatively correlated with self-control; self-control was significantly and negatively correlated with phubbing; and interpersonal relationship quality was significantly and positively correlated with phubbing. (2) Self-control played a mediating role in the relationship between interpersonal relationship quality and phubbing. Specifically, interpersonal relationship quality influenced self-control, which in turn affected phubbing behavior. These findings contribute to a better understanding of the formation mechanism of phubbing.

**Key words:** Phubbing; Interpersonal relationship quality; Self-control