

生活事件对大学生手机成瘾倾向的影响

杨赅潼 文霞 陈鸣 莫展 邵文清 罗艳红*

湖南中医药大学人文与管理学院应用心理学系

摘要: 探讨新冠疫情下生活事件、错失焦虑、无聊倾向、手机成瘾倾向之间的关系。结果显示,生活事件、错失焦虑、无聊倾向和手机成瘾倾向各变量间均为显著正相关。生活事件通过错失焦虑和无聊倾向的单独中介作用以及两者的链式中介作用影响大学生手机成瘾倾向。

关键词: 生活事件; 手机成瘾; 错失焦虑; 无聊倾向

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.01.086

一、前言

自2019年底以来,新冠疫情在全球蔓延,研究发现面对此重大突发公共卫生事件,个体需要增加智能手机使用的持续时间和频率以确认其周围环境的准确图像,这可能导致更严重的手机成瘾^[1]。手机成瘾倾向会导致个体出现明显的社会、心理功能损害,且大学生是手机成瘾的高发群体^[2],因此,本研究探讨在新冠疫情的时代背景下,大学生遭受的负面生活事件对手机成瘾倾向的影响及其发生机制。

以往研究发现生活事件作为一种心理社会应激源,是青少年网络成瘾的影响因素^[3]。个体压力知觉水平越高,对智能手机成瘾的风险也越高^[4]。受新冠疫情影响,人们的日常活动发生重大变化,生活事件综合了众多领域的风险因素,增加大学生压力负荷,对手机成瘾倾向的直接预测作用可能更强,手机依赖可能成为大学生应对负性生活事件的非适应性策略^[5]。

错失焦虑反映了人们在脱离社交圈中令人满意的事件和经历后所产生的关注、担忧和焦虑^[6],大学生对高水平压力和负面事件错误的适应性解释能够影响错失焦虑体验^[7]。疫情期间人们对于因错失某些重要信息而引起的焦虑可能更加强烈^[8],这似乎成为强迫性使用手机的诱因^[9],以往研究也指出错失焦虑能够预测有问题的手机使用^[10,11]。因此错失焦虑可能在负性生活事件和手机成瘾倾向之间发挥中介作用。

COVID-19疫情期间的焦虑和封锁造成部分个体对众多事物失去兴趣^[12],当外部环境无法提供足够的刺激时,个人会感到无聊^[13]。且无聊易感者更可能将自己沉浸于能使自我获得快感或大量刺激的行为中^[14],手机因其娱乐的多样性和便携性等特点成为了大学生排遣无聊的重要媒介和工具^[15],因此生活事件可能通过无聊倾向的中介作用影响手机成瘾。

此外,错失焦虑与无聊倾向显著正相关^[16],有研究发现心理困扰能够通过错失焦虑和无聊倾向的链式中介路径影响网络成瘾^[17]。综上所述,本研究拟探讨负性生活事件与手机成瘾倾向的关系,以及错失焦虑与无聊倾向是否在其中起链式中介作用,为新冠疫情下大学生成瘾行为的应对提供一定理论依据。

二、对象与方法

(一) 研究对象

本研究通过随机取样,主要于湖南某高校选取本科大学生进行调查。共发放问卷650份,回收有效问卷612份,有效回收率94.2%。其中男性275(44.9%),女性337(55.1%),大一291人,大二162人,大三143人,大四五大16人,被试的平均年龄为18.89±1.23岁。

(二) 调查工具

1. 青少年生活事件量表(ASLSE)^[18]

由刘贤臣等人编制,该量表有27个项目,分为人际关系、学习压力等6个因子,量表按6点计分,1(未发生),2(发生但没有影响)——6(极重影响),得分越高表示大学生生活中遭遇的负性生活事件越多,个体受到的影响越大。该问卷的内部一致性系数是0.85,本研究中的 α 系数为0.95。

2. 错失焦虑量表(FoMOs)^[19]

由李琦等人修订,该量表有8个项目,分为错失信息恐惧和错失情境恐惧两个维度,量表按5点计分,1(完全不符合)——5(完全符合),得分越高表明个体感受到越高水平的错失焦虑。中文修订版总量表的内部一致性系数为0.72,本研究中的 α 系数为0.78。

3. 简版无聊倾向量表(BPS-SF)^[20]

由李晓敏等人修订,该量表有12个题目,其中1、2、4、7、8、12题反向计分,分为外部刺激和内部刺激2个维度,采用Likert 7点评分法计分,从“完全不同意”到“完全同意”,总分越高,表明无聊倾向程度越高。该问卷的内部一致性系数是0.89,本研究中的 α 系数为0.69。

4. 手机成瘾倾向量表(MPATS)^[21]

该量表由熊婕等人研制,共16个条目,涵盖戒断症状、显著性、社交舒适度和情绪变化四个因素。受访者用五分制从1(完全不一致)到5(完全一致)对每一项进行打分。该量表的分数分布范围为16到80。当总分较高时,对手机上瘾的倾向更有可能严重。问卷的内部一致性系数为0.83,本研究的 α 系数为0.86。

(三) 统计方法

采用SPSS软件、Hayes编写的Process程序进行数据分析及中介效应检验。

三、结果

(一) 共同方法偏差检验

采用Harman单因素法检验共同方法偏差检验,将生活事件、错失焦虑、无聊倾向和手机成瘾倾向4个量表的所有项目进行未旋转的因子分析,结果表明,共有13个因子的特征根大于1,且第一个因子的变量量为22.81%,小于最低标准40%,表明此研究中不存在明显的共同方法偏差问题。

(二) 变量的描述性统计与相关分析

皮尔逊积差相关研究表明(见表1),负性生活事件、错失焦虑、无聊倾向与手机成瘾倾向两两均显著正相关。

(三) 链式中介模型分析

采用Hayes编制的PROCESS V3.3宏程序中的模型6进行回归分析。结果显示(见表2),生活事件对手机成

表1 皮尔逊积差相关

	生活事件	错失焦虑	无聊倾向	手机成瘾倾向
生活事件	1			
错失焦虑	0.19**	1		
无聊倾向	0.27**	0.21**	1	
手机成瘾倾向	0.30**	0.51**	0.38**	1

注: ** $p < 0.01$

瘾倾向的总效应显著 ($\beta = 0.30, p < 0.001$), 直接预测作用也显著 ($\beta = 0.15, p < 0.001$)。生活事件不仅能够预测错失焦虑 ($\beta = 0.19, p < 0.001$), 还能够预测无聊倾向 ($\beta = 0.24, p < 0.001$); 错失焦虑不仅能够预测无聊倾向 ($\beta = 0.16, p < 0.001$), 还能够预测手机成瘾倾向 ($\beta = 0.43, p < 0.001$); 无聊倾向能够预测手机成瘾倾向 ($\beta = 0.25, p < 0.001$)。由此可见错失焦虑和无聊倾向在生活事件对手机成瘾倾向的影响中存在链式中介作用。

表2 链式中介模型

回归方程		方程拟合指数			系数	显著性
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
手机成瘾	生活事件	0.30	0.09	58.35***	0.30	7.64***
错失焦虑	生活事件	0.19	0.03	21.98***	0.19	4.69***
无聊倾向	生活事件	0.31	0.10	32.58***	0.24	6.03***
	错失焦虑				0.16	4.15***
手机成瘾	生活事件	0.60	0.36	113.09***	0.15	4.37***
	错失焦虑				0.43	12.88***
	无聊倾向				0.25	7.26***

注: 数据均已标准化, *** $p < 0.001$

中介效应分析显示 (见表3): 错失焦虑和无聊倾向的中介效应的 Bootstrap 95% 置信区间都不包含 0, 表明错失焦虑和无聊倾向是生活事件影响大学生手机成瘾倾向的中介变量, 中介效应值为 0.15, 占总效应 (0.30) 的 50.00%。错失焦虑和无聊倾向的中介效应主要是通过以下三条路径实现的: 第一条途径为生活事件→错失焦虑→手机成瘾倾向, 其间接效应值为 0.08, 占总间接效应的 53.33%; 第二条途径为生活事件→无聊倾向→手机成瘾倾向, 其间接效应值为 0.06, 占总间接效应的 40.00%; 第三条途径为生活事件→错失焦虑→无聊倾向→手机成瘾倾向, 其间接效应值 0.01, 占总间接效应的 6.67%。

表3 中介效应检验

效应值	Boot SE	Bootstrap 95%CI		相对中介效应%	
		下限	上限		
总间接效应	0.15	0.02	0.10	0.19	
间接效应1	0.08	0.02	0.04	0.12	53.33
间接效应2	0.06	0.01	0.04	0.08	40.00
间接效应3	0.01	0.01	0.01	0.01	6.67

四、讨论

本研究发现新冠疫情期间负性生活事件能够通过直接与间接路径预测大学生手机成瘾倾向。支持了补偿性互联网使用理论, 即负面压力源与生活事件会促使人们通过过度使用设备来缓解负性情绪, 强调消极的生活事件作为原因, 及其带来不良的网络使用作为结果^[22]。与以往研究相同, 负性生活事件的发生促使大学生通过各

种方式舒缓压力, 是不良行为的风险因素, 压力越大, 个体使用手机的动机越强烈, 出现手机依赖的可能性就越高^[23]。此外, 负性生活事件对手机成瘾倾向的作用还受到中介变量的影响。

首先, 生活事件能够通过错失焦虑影响手机成瘾倾向。日常生活中基本心理需求的满足对错失焦虑起预测作用^[24], 即当负性生活事件使个体需求无法满足时, 将导致错失焦虑水平的升高。青少年的错失焦虑与较高水平的感知压力有关, 对于青少年来说, 错过同伴互动可以被认为是非常有压力的, 结合疫情的封锁与隔离等情况, 其带来的恐惧将驱使大学生使用手机从而与他们的同伴保持联系^[25]。与以往研究中错失焦虑在社交焦虑、逆境压力和网络使用之间起中介作用的结果一致^[22, 26]。因此负性生活事件带来了错失焦虑, 为缓解这种焦虑而加深了大学生对手机的依赖。

其次, 无聊倾向在生活事件与手机成瘾倾向间起中介作用。以往研究指出在无聊倾向上得分较高的人感到对自己的控制力较弱, 会持续脱离环境^[27], 很难在手头活动中集中注意力且倾向于将长期的厌倦体验归因于外部环境^[28], 因此外部的负性生活事件将加剧个体的无聊倾向以及无聊倾向带来的消极情绪。同时 Yan L^[27] 等人的研究表明疫情期间, 容易感到无聊的人可能更容易受到不利环境的影响, 因为他们的冒险行为或消极的应对策略, 指向了手机成瘾倾向的形成, 无聊倾向已被充分证明为手机成瘾倾向的重要预测因素^[29]。因此, 负性生活事件促进大学生无聊倾向的形成, 进一步加重了手机成瘾倾向。

最后, 本研究结果表明错失焦虑和无聊倾向在生活事件和手机成瘾倾向间起链式中介作用。根据自我决定理论, 人们有与他人保持亲密感和联系感的需求, 错失焦虑个体将更可能陷入这种未满足的需求, 但疫情期间, 当唤醒的需求与环境中的刺激不匹配时, 人们将难以维持最佳的唤醒水平而进入无聊状态^[17]。另一方面, 错失焦虑水平高的个体容易产生由负性生活事件驱动负面情绪状态, 基于自我损耗理论, 个体负面情绪会消耗自我调节资源, 而无聊倾向涉及注意控制受损, 因此, 为缓解随之而来的无聊, 自我调节能力低、缺乏自我控制的个体将期望社会联系与活动, 容易形成手机成瘾倾向^[30]。总而言之负性生活事件带来的消极影响将引发大学生错失焦虑, 进一步形成无聊倾向的个体特质从而提高手机成瘾的风险。

参考文献

[1] Zhan Z, Wei Q, Hong J C. Cellphone addiction during the Covid-19 outbreak: How online social anxiety and cyber danger belief mediate the influence of personality[J]. Computers in Human Behavior, 2021, 121: 1-10.

[2] 黄明明, 赵守盈. 述情障碍对大学生手机成瘾倾向的影响: 孤独感与正念的作用[J]. 心理与行为研究, 2020, 18(05): 686-692.

[3] 刘彦丽, 何思源, 薛莉莉, 陈春梅, 李俊梅, 蔡军, 张伟波. 上海市青少年网络成瘾与家庭功能、生活事件的关系[J]. 现代预防医学, 2021, 48(13): 2383-2387.

[4] 秦鹏飞, 赵守盈, 李大林, 黄明明, 刘国庆. 压力知觉对大学生手机成瘾的影响: 自我控制和学习倦怠的序列中介效应[J]. 心理科学, 2020, 43(05): 1111-1116.

[5] 李博冉, 熊若愚, 彭鹏, 贾丽萍, 卢国华. 青少年压力生活事件对网络成瘾的影响: 一个有调节的中介模型

[J/OL]. 中国健康心理学杂志:1-9

[6] Błachnio A, Przepiórka A. Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study[J]. *Psychiatry research*, 2018, 259: 514-519.

[7] Dou F, Li Q, Li X, et al. Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model[J]. *Current Psychology*, 2021: 1-10.

[8] 耿瑞利, 徐建国, 金燕, 王娜, 付立宏. 重大突发公共卫生事件下公众信息获取行为与错失焦虑研究——以新型冠状病毒肺炎疫情为例[J]. *图书情报工作*, 2020, 64(15): 112-122.

[9] Fioravanti G, Casale S, Benucci S B, et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis[J]. *Computers in Human Behavior*, 2021, 122: 1-12.

[10] Wang P, Wang X, Nie J, et al. Envy and problematic smartphone use: The mediating role of FOMO and the moderating role of student-student relationship[J]. *Personality and Individual Differences*, 2019, 146: 136-142.

[11] 张亚利, 陈雨濛, 靳娟娟, 俞国良. 错失恐惧与社交媒体成瘾的关系: 一项交叉滞后分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(05): 1082-1085.

[12] Olaigbe T A, Fagbenro D A, Adebisi K S. Predictive role of boredom proneness and self-efficacy on perceived stress among civil servants working from home during covid-19 lockdown[J]. 2021. 9(1): 322-328

[13] Bai J, Mo K, Peng Y, et al. The relationship between the use of mobile social media and subjective well-being: the mediating effect of boredom proneness[J]. *Frontiers in psychology*, 2021: 3824.

[14] 童媛添, 连帅磊, 孙晓军, 邱晓雯. 无聊倾向对手机成瘾的影响: 有调节的中介效应分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(06): 1115-1120.

[15] 张亚利, 李森, 俞国良. 大学生无聊倾向与认知失败的关系: 手机成瘾倾向的中介作用及其在独生与非独生群体间的差异[J]. *心理发展与教育*, 2019, 35(03): 344-351.

[16] Holte A J, Ferraro F R. Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO)[J]. *Computers in Human Behavior*, 2020, 112: 1-12.

[17] Liang L, Li C, Meng C, et al. Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators[J]. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2022.

[18] 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱. 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试[J]. *山东精神医学*, 1997(01): 15-19.

[19] 李琦, 王佳宁, 赵思琦, 贾彦茹. 错失焦虑量表测评大学生的效度和信度[J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33(04): 312-317.

[20] 李晓敏, 辛铁钢, 尚文晶, 刘勇, 杜玉凤, 吕丽霞, 李宝芬. 简版无聊倾向量表在大学生群体中的试用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24(06): 1029-1033.

[21] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳. 大学生手机成瘾倾向量表的编制[J]. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26(03): 222-225.

[22] Dempsey A E, O'Brien K D, Tiarniyu M F, et al. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use[J]. *Addictive Behaviors Reports*, 2019, 9: 1-7.

[23] 周惠玲, 张斌, 蒋怀滨, 度安写, 李兵. 负性生活事件对大学生手机依赖的影响: 领悟社会支持和相对剥夺感的中介作用[J/OL]. *中国健康心理学杂志*: 1-7.

[24] Xie X, Wang Y, Wang P, et al. Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation[J]. *Psychiatry Research*, 2018, 268: 223-228.

[25] Beyens I, Frison E, Eggermont S. "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress[J]. *Computers in Human Behavior*, 2016, 64: 1-8.

[26] Yang H, Liu B, Fang J. Stress and problematic smartphone use severity: smartphone use frequency and fear of missing out as mediators[J]. *Frontiers in Psychiatry*, 2021, 12: 1-8.

[27] Yan L, Gan Y, Ding X, et al. The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style[J]. *Journal of anxiety disorders*, 2021, 77: 102328.

[28] Yang X, Fan C, Liu Q, et al. The mediating role of boredom proneness and the moderating role of meaning in life in the relationship between mindfulness and depressive symptoms[J]. *Current Psychology*, 2021, 40(9): 4635-4646.

[29] Zhang Y, Li S, Yu G. The longitudinal relationship between boredom proneness and mobile phone addiction: evidence from a cross-lagged model[J]. *Current Psychology*, 2021: 1-8.

[30] Elhai J D, Levine J C, Alghraibeh A M, et al. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use[J]. *Computers in Human Behavior*, 2018, 89: 289-298.

作者简介: 杨赟潼(2000—), 女, 云南昆明, 本科在读。

通讯作者: 罗艳红(1981—), 女, 湖南长沙, 副教授, 博士, 心理咨询与治疗。

基金项目: 湖南省教育厅优秀青年项目(编号: 21B0373); 湖南省大学生创新创业项目(编号: S202110541089)