

目 录

摘 要	I
Abstract	II
1 引 言	1
1.1 问题提出	1
1.2 研究意义	2
1.2.1 理论意义	2
1.2.2 实践意义	2
2 文献综述	3
2.1 无聊倾向	3
2.1.1 无聊倾向的概念	3
2.1.2 无聊倾向的测量工具	4
2.1.3 无聊倾向的相关研究	4
2.2 自我管理	5
2.2.1 自我管理的概念	5
2.2.2 自我管理的测量工具	5
2.2.3 自我管理的相关研究	6
2.3 正念	6
2.3.1 正念的概念	6
2.3.2 正念的测量工具	7
2.3.3 正念的相关研究	7
2.4 手机成瘾	8
2.4.1 手机成瘾的概念	8
2.4.2 手机成瘾的测量工具	9
2.4.3 手机成瘾的相关研究	10
2.4.4 手机成瘾的相关理论	10
2.5 无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的关系研究	11
2.5.1 无聊倾向和手机成瘾的关系研究	11

2.5.2	无聊倾向和自我管理的关系研究	11
2.5.3	无聊倾向和正念的关系研究	12
2.5.4	手机成瘾、正念、自我管理关系研究	12
3	研究设计	14
3.3	研究假设	14
3.4	研究方法	15
4	研究方案	15
4.1	研究对象	16
4.2	研究工具	16
4.2.1	大学生无聊倾向性问卷 (BPQ)	16
4.2.2	大学生自我管理调查问卷	17
4.2.3	正念注意觉知量表 (MAAS)	17
4.2.4	手机成瘾指数量表中文版 (MPAI)	17
4.3	数据处理	17
5	研究结果	18
5.1	共同方法偏差检验	18
5.2	无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的差异性检验结果	18
5.2.1	无聊倾向总体状况在人口学变量上的差异性检验结果	18
5.2.2	自我管理总体状况在人口学变量上的差异性检验结果	21
5.2.3	正念总体状况在人口学变量上的差异性检验结果	24
5.2.4	手机成瘾总体状况在人口学变量上的差异性检验结果	25
5.3	无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的相关分析结果	28
5.4	无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的回归分析结果	28
5.5	无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的中介效应分析结果	30
5.5.1	无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的偏相关性分析	30
5.5.2	自我管理在无聊倾向和手机成瘾之间的中介效性分析结果	30
5.5.3	正念在无聊倾向和手机成瘾之间的中介效应分析结果	30
5.5.4	无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的链式中介分析结果	33
6	讨论	35

6.1 无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的人口学变量讨论	35
6.1.1 无聊倾向的人口学变量讨论	35
6.1.2 自我管理的人口学变量讨论	35
6.1.3 正念的人口学变量讨论	36
6.1.4 手机成瘾的人口学变量讨论	37
6.2 无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的相关分析讨论	38
6.2.1 无聊倾向和手机成瘾的相关分析讨论	38
6.2.2 无聊倾向和自我管理的相关分析讨论	38
6.2.3 无聊倾向和正念的相关分析讨论	39
6.2.4 自我管理和正念的相关分析讨论	39
6.2.5 自我管理和手机成瘾的相关分析讨论	39
6.2.6 正念手机成瘾的相关分析讨论	39
6.3 无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的中介效应讨论	40
6.3.1 自我管理在无聊倾向和手机成瘾之间的中介效应讨论	40
6.3.2 正念在无聊倾向和手机成瘾之间的中介效应讨论	40
6.3.3 无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾的中介效应讨论	41
6.4 教育建议	41
7 结 论	43
7.1 研究结论	43
7.2 研究创新点	43
7.3 研究不足	44
参考文献	45
附 录	50
致 谢	58

1 引言

1.1 问题提出

据我国互联网信息中心发布的第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截止到 2022 年 12 月,我国网民规模达 10.67 亿,比去年 12 月增长了 3549 万,手机用户量逐年增长,手机已经成为了人们生活中不可或缺的一部分。但是有很多人经常用手机造成手机上瘾,这对个体的身心存在很多的不利影响。在情感层面,主要表现为抑郁、焦虑、孤独;就认知而言,手机的长期使用使个体的注意力降低,造成认知失败等问题;从生理上讲,个体对手机上瘾会给他带来许多问题:例如睡眠、饮食紊乱,免疫力下降。手机成瘾与个体逃学、自杀等负面行为有着紧密的联系。由此可见,沉迷手机会给个体的身心健康、社会适应性等带来很大的负面影响,对个人发展有一定的伤害。

与高中相比,大学的课程比较轻松,有更多的自由时间,有更多的生活空间和学习环境,智能手机的便利性、实时滞性、个性化、多功能等特征,很容易使大学生产生成瘾行为。众多研究表明手机成瘾问题给大学生带来了负面情绪、社交障碍、甚至生理疾病等种种危害,探究大学生手机成瘾问题,提高大学生的身心健康水平刻不容缓(黄时华,陈逸健,周庆安,王苑芮,2020)。因此,研究大学生手机成瘾的前因变量,把握手机成瘾对个体身心产生的各种影响是一个十分重要的问题。无聊倾向作为一个消极的人格特质有预测个体后续行为的作用,与个体的种种成瘾行为存在相关,研究表明无聊倾向对手机成瘾有正向预测作用。所以本研究从无聊倾向与手机成瘾的关系的研究入手,探究二者的作用机制,并为改善大学生手机成瘾现象的提供一定的建议(山显光,魏淑华,2023)。

本研究引入正念和自我管理作为中介变量进行研究。正念可以帮助个体调节情绪,将注意力集中在当下,以积极乐观的心态去生活。研究表明正念作为一种积极的心理资源在个体缓解手机成瘾方面起到了重要的保护作用,正念水平高的个体不会轻易出现手机成瘾行为,由此可知正念是大学生手机成瘾行为的重要影响因素。其次,研究表明很多大学生不能很好地利用时间去提升自身,而是将时间花费在手机上出现手机成瘾现象,可以看出大学生的自我管理水平不容乐观,他们不能有效的发掘自身资源,因而帮助大学生提升自我管理水平从而降低使用

手机的频率十分重要。

基于此，本研究在此基础上引入自我管理和正念两个变量，进一步探讨无聊倾向与手机成瘾的作用机制。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

目前对无聊倾向、自我管理、正念、手机成瘾都有两两之间的研究，但它们之间三者或四者之间的关系研究目前处于空白阶段。因而本文在以往相关研究的基础上，对大学生无聊倾向、自我管理、正念和手机成瘾的关系进行研究，引入自我管理和正念两个变量作为相关变量，为相关领域的研究提供了崭新的视角，对影响大学生手机成瘾相关研究进行丰富、发展和完善，并为后续相关领域的研究提供参考。

1.2.2 实践意义

少年强则国强，大学生作为国家的未来，保证其身心健康发展十分重要。本研究探究了大学生无聊倾向、自我管理、正念和手机成瘾相互作用的影响机制，从自我管理和正念的角度为其改善手机成瘾现象提供一定的建议，并为有关学校和部门提供一定的参考与启示。

其次，无聊倾向作为手机成瘾的诱发因素，高校很少进行相关调查，无聊倾向导致个体产生消极的情绪体验并引发后续冲动性、成瘾性行为，大学生正处于人格发展的关键阶段，为其心理和生理健康发展提供帮助十分有必要。因此深入分析无聊倾向对手机成瘾的作用机制，可以降低大学生手机成瘾现象并降低无聊倾向带来的负面影响。自我管理和正念成为降低大学生手机成瘾的有效因素，学校可以通过组织团体辅导活动提高大学生自我管理水平和正念水平，这不仅有利于缓解大学生手机成瘾倾向，还有利于当代大学生的全面发展，在规划好时间和实现身心和谐的同时让个体体验到有意义的大学生活。

2 文献综述

2.1 无聊倾向

2.1.1 无聊倾向的概念

许多研究学者从个体当下的活动任务上对无聊倾向进行了分析。例如，Wolff 和 Martarelli（2020）认为个体注意力缺失的原因为缺乏对当下活动的兴趣，认为二者之间的关联为自我控制和自我损耗，若当下的任务与个体的自我控制水平不符合时，会导致其任务表现水平降低。Freeman（2004）的研究结果表明，被试会因为刺激不足或过度刺激而导致在任务中表现水平降低。同样 Acee 等人（2010）也发现当任务难度过低或过高，儿童会产生无聊的消极感受，导致学习水平降低。

此外，国内外研究学者基于个人特质对无聊倾向的概念进行了表述。无聊是个体感受到的无助、无趣等一种复合的情绪体验，无聊可以区分为状态无聊和特质无聊，无聊倾向与人格特质相关，在某一情境中，个体由于缺乏认知或外部刺激单一导致个体无法对外界刺激产生兴趣，而产生一种消极的感受。黄时华、张卫、吴广宁及刘佩玲（2011）认为无聊倾向不仅仅是因为外部刺激或内部差异产生，而是与个体动机、需求、期望等关系密切，由于个体内部期待不同，当面临相同的环境刺激时体验到的无聊情绪也不同。Felicia 和 Diane（2019）指出无聊倾向是由于缺乏兴趣而产生的不安状态，是人们在当下的环境下，感受到较少的外部刺激或外部刺激与内心标准不匹配，而产生的一种空虚和不快乐的一种消极情绪，无聊倾向具有激发个体后续行为的作用。Elpidorou（2018）指出无聊倾向是一种令人厌恶的体验。当个体无法调动足够的注意力去从事令人满意的任务时，个体会在内部出现补偿性状态，如白日梦和走神，并且将感受到的负面体验归因于外部环境，Harris（2000）指出无聊倾向的根源是“注意力调控被打断”即“对注意力不能保持调控”。

本研究所采用的无聊倾向概念，借鉴了我国学者黄时华等人（2011）对无聊倾向的定义“无聊倾向是由个体的内在调控能力与外界刺激不平衡时所产生的，个体体验失调引发了个体的消极状态，并伴有对当前活动行为目的的缺失、注意力分散等特征。

2.1.2 无聊倾向的测量工具

无聊倾向性量表（BPS）

由 Farmer 在 1986 年编制而成，该量表有 28 个题目，修订后由对错的选择改为李克特 7 点计分，该量表的内部一致性系数为 0.79-0.84，经历重测后信度为 0.79-0.91。有学者认为该量表是测量无聊倾向的内容测量最完整和广泛使用的一个版本（Vodanovich, 2003）。我国学者根据研究需要对其进行了一些修正。李晓敏等人（2016）修订后包括外部和内部刺激两个维度，共有 12 个项目，均用 1-7 计分，得分越高无聊倾向水平越高。徐玮等修订的中文版 BPS-SF。该量表共 12 题，为 5 点计分方式，分数越高无聊倾向水平越高，内部刺激指可以让个体身心舒畅或对某些事物产生喜爱，外部刺激是指个体寻求的新异和令人兴奋的事物。

大学生无聊倾向性问卷（BPQ）

黄时华、李冬玲于 2010 年编制，根据中国人的社会文化特点，参考了目前国际上普遍使用的“无聊倾向”量表。这份调查表共有 30 道题，采取 5 个等级制其中，内在因素（自制力、创造力）是指在自主创新方面表现出较差的主动性；外界信息（单调性、孤独感、紧张性、限制性）是指个体对外界信息的知觉较弱。调查结果显示，量表得分为 7 个等级，评分为 1-7 分，大学生情况与量表题目越符合评分越高，得分越高则表示学生的无聊倾向程度越高。

本研究采用黄时华、李冬玲（2010）结合我国文化背景所编制的无聊倾向性问卷及国外常用无聊倾向性量表。

2.1.3 无聊倾向的相关研究

研究表明无聊倾向与人格特质存在相关，具有无聊倾向的个体会寻求新异和兴奋的事物，并且与个人品质诚实、责任感、情绪稳定性为负相关，若个体的内部刺激适宜会对某些事物产生喜爱，与个人状态开放性、外向性等存在正相关（Harris, 2000）。个体由于内部差异不同，即使在同一情境中，不同的个体感受到的无聊程度也不一样，有关无聊倾向和单调性的研究发现，外向者的精神动力依赖于外界，内向者的精神动力依赖于内在，因此外向者对外部环境刺激的需要程度更高（Hill & Perkins, 1985）。无聊倾向高的个体在同样的情境中更容易感受到乏味和约束，缺乏创造让自己感兴趣的活动的的能力。无聊倾向高的个体更渴望处于新鲜刺激的环境当中，可能将自己沉浸于相应的行为当中，例如网络成瘾、

情绪性进食、赌博等（童媛添, 连帅磊, 2019）。

无聊倾向与各类负面情绪、消极行为间有密切关联。Ahmed（2016）认为无聊倾向与负面情绪存在显著相关。同样，国内研究学者朱湘茹等人（2009）提出无聊倾向得分高的个体在情绪感受上的孤独和抑郁水平更高。无聊倾向与敌意、愤怒、冲动等负面情绪相关（Vodanovich, Weddle, & Piotrowski, 1991）。Watt 等人（1997）认为，无聊倾向高的个体的自我调节能力较弱，冲动性较强。Moynihan 等人（2015）在无聊状态下人们会出现一种特殊的现象——情绪性进食，当个体无聊倾向较高时，会对零食等食物产生渴望，这时食物不是为了满足生理需要，而是作为一种调节情绪的方式。Weinberg 等人（1990）指出无聊倾向和疲劳现象相继出现，并伴随着注意力低下等一系列问题。

2.2 自我管理

2.2.1 自我管理的概念

国内外研究者对自我管理的概念解读不同，在我国，方卫渤、肖培等学者认为，自我管理是一种以达到自我目的为目的的自我控制，通过对自己的行动进行计划，训练和发展自己的思想，调节自己的情感，包括自我认知、自我研究、自我调节和自我学习四个阶段。王益民认为，自律是一个人主动调节自己的身心活动，使自己处于不利的处境或做出不当的举动，追求主动发展，进而达到更好的状态。国外学者 Kanfer（2013）认为，个人的行为改变与其自身的管理方式有关。自我管理有两种方式：一是“别人”型：外在的“外力”；个人自主的方式：一个人通过自己的行动来确定自己的行动。通过制定计划，制定目标，规划环境，实施操作，效果评价等一系列环节，实现对企业进行自我管理。Zimmerman（1998）从学习方式、学习动机、学习环境、学习效果四个维度对学生进行自我监督。艾森伯格认为，自我监控包括四个要素：控制性，注意力转移，冲动，注意力的集中。

鉴于上述，自我管理是个体根据自己的心理、行为特点，做出适合自己发展的积极主动的调整，以达到自我实现的目标。

2.2.2 自我管理的测量工具

大学生自我管理能力问卷

在 2011 年由韩蕊芳编制而成，包含 6 个维度，共 38 个题目，问卷采用 5 点计分方法：1（完全不符合）~5（完全符合）。分别为身心管理（7 项）、时间

管理（6项）、知识管理（7项）、网络生活管理（6项）、人际关系管理（6项）和职业生涯管理（6项），其中2、3、5、19、20、34、35、37、38为反向计分，问卷得分越高，表示大学生的自我管理能力越好。

大学生自我管理问卷

由张国礼、吴霞民等人于2009年编制，共50个条目，对四个维度进行测量：认知管理、行为管理、情绪管理、时间管理，该量表采用了五点计分法。

本研究采用韩蕊芳（2022）编制的大学生自我管理能力问卷。

2.2.3 自我管理的相关研究

当前国内外关于自我管理的相关研究不多见，主要集中在大学生自我控制方面的研究。冯立元（2019）提出管理其中的认知管理是实现情绪管理、时间管理、行为管理、身体管理的前提，对个体的发展起着至关重要的作用。情绪管理水平的高低影响着大学生的社会适应水平，通过有效的情绪管理个体可以调整自我，促进身心发展。在时间管理方面，大学生休闲时间较多生活压力小，有许多碎片化的时间，因此大学生应当规划好自己的时间，对于他们的目标实现具有重要意义。在行为管理方面，行为是个体思想的外在表现，需要在其信念和意志的支撑下完成，行为管理是实现自我管理的关键。身体管理包括大学生的体育锻炼、保健等，身体管理是大学生参与活动，规划生活的基础，良好的身体管理有利于大学生身心健康的发展。

2.3 正念

2.3.1 正念的概念

正念最初源自于一种由冥想发展而成的特别训练方法——东方的一种宗教观念。正念是指人们将注意力集中于当下，不加任何评判地对待当下的活动。Kabat-zinn（1992）认为人们当前的思维模式和生活方式受到了过去已有经验的影响，成为一种习惯化的方式，所以人们每天面临着不同的环境而浑然不觉。正念是积极心理学的重要概念之一，指有目的地以接纳、不评判等方式去关注当下的经验而产生的意识，使人们保持一种警觉性，从当前的行为模式中解脱。

国外研究学者 Smith（2004）指出倾向性正念是对当下想法和感受的习惯性意识，包括观察经验、用语言标记感知、当前意识、不判断自己的想法和情绪以及不过度反应等组成部分。倾向性正念被视为一种习惯性的意识和注意力，它可以改变体验的性质和影响，无论体验是积极的还是消极的。Bear（2017）认为

正念是个体将当下的注意力集中在个体的体验上，并且不对外部和内部的刺激做出评判的一种方式，正念可以有效调节注意力，正念的目的是为当下的注意力带来关联自身经验的品质，例如接纳、好奇和开放等积极品质。郭璞洋认为正念是一个含义丰富的概念，包含了多个维度：注意、动机、态度和规范，研究者应该以发展的角度看待正念这一概念，其发展过程为正念的概念本意、描述性定义和操作性定义三个阶段。

综上所述，国内外学者对正念的描述大致相同，因此本研究认为正念是个体有意识地将注意力集中在当下的活动中，并觉察自己内心对活动的想法与感受，同时以不评判、接纳的方式去包容自身当下的心理生理状态。

2.3.2 正念的测量工具

正念注意知觉量表（MAAS）

该问卷由 Brown 于 2003 年编写，共有 15 个主题（例如：“我无法将精力放在当下事件上”），并使用 Likert 6 级评分法（“1”代表“几乎总是”和“6”代表“几乎从不”，得分较高表明个人的正念程度较高。

肯塔基州觉知量表（KIMS）

该软件是 Bear 等人于 2004 年编写的，包含 4 个维度：描写、观察、接受态度和有知觉行为，39 个题目，对个体调控自身注意力的能力进行评价，采用李克特 5 点计分法进行评分。但是这种测量方法只能应用于那些正在进行辩证行为治疗的人。

五因素正念量表（FFMQ）

该量表是 Bear 等人在 2006 制定的，旨在对个人的注意力保持和调控能力进行评价。问卷共 39 项，按李克特 5 点计分法进行评分。五个因素包括：有觉行为，无判断，无响应，观察，描写。已有研究显示，具有正念培训经历的人在运用本问卷时，表现出比普通人群更高的成绩。

本研究采用由 Brown（2003）编制出的用于评价正念水平的量表。

2.3.3 正念的相关研究

正念应对模型认为，高正念的人在面临生活中的应激或创伤时，会通过适当的认知策略来调节自己，并更愿意以正面的方式来应对负面的事情（陈婧，王玉正，王锦琰，2022）。已有研究显示，正念是一种具有正向、正向、正向的精神资源，可以协助个人克服困境、提升情绪管理能力、调整自己的行为、培养自

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/166022205010011005>