

# 无意识行为与手机成瘾：拖延与焦虑的中介效应

张力行<sup>1</sup> 戴理波<sup>2,\*</sup>

1. 湖南农业大学 信息与智能科学技术学院 湖南长沙 410000

2. 湖南农业大学 信息与智能科学技术学院 湖南长沙 410000

**摘要：**本文探讨了无意识行为对大学生手机成瘾的影响，并特别关注了在此过程中出现的拖延行为和不能使用手机时产生的焦虑心理之间的中介作用。研究指出，大学生在没有明确意识或意图的情况下，不自觉地查看手机、不自觉地滑动屏幕等无意识行为可能会加重对手机的依赖程度。同时，作为大学生手机成瘾形成和发展过程中的中介变量，拖延行为和焦虑心理在加重手机成瘾的同时，也可能对个人的学习、工作、社交等方面造成不良影响。通过对无意识行为、拖延行为、焦虑心理和手机成瘾之间的内在联系的分析，揭示它们之间形成的一种恶性循环机制（hybrid mechanism）。研究提出大学生需要采取增强自控能力，合理规划时间，向外寻求帮助等应对策略，以打破这种恶性循环。这些策略都是为了帮助大学生更好地解决手机成瘾、拖延时间等问题，同时促进个人健康发展，提高生活质量。本文具有理论和实践意义，对了解大学生手机成瘾的原因以及制定有效的介入措施等都有重要意义。

**关键词：**大学生；手机成瘾；无意识行为；拖延；焦虑

## 引言

在21世纪的数字化时代，智能手机已成为我们日常生活中不可或缺的一部分。它以其独特的便利性、多功能性和即时性，改变了我们的生活方式、学习方式和社交方式。然而，随着智能手机的普及，大学生手机成瘾的问题也日益突出，成为了一个不容忽视的社会问题。美国精神病医生Goldberg在1996年发现“网络成瘾综合症”，并将其定义为“网络使用者由于过度使用因特网而出现的社会功能、心理功能损害的一种现象”<sup>[1]</sup>。大学生作为手机使用的重要群体，他们的手机成瘾现象一直受到社会广泛关注，也备受研究者的关注<sup>[2]</sup>。手机虽然给大学生的生活提供了便利，但同时也给他们带来很多负面影响，越来越多的大学生成为低头族，有些学生更是沉溺其中，难以自拔，对手机产生过多的依赖，从而形成手机成瘾的坏习惯<sup>[3]</sup>。

**基金项目：**本文系2024年度湖南省教育厅科学研究项目“基于机器学习的大学生手机成瘾影响因素测评与干预研究”（项目编号：24C0073）的研究成果；

**作者简介：**张力行（200411-），男，汉族，湖南怀化人，目前于湖南农业大学信息与智能科学技术学院攻读学士学位；

**通讯作者简介：**戴理波（199405-），男，汉族，湖南湘潭人，湖南农业大学讲师，主要研究方向：大学生思想政治教育，大学生心理健康教育。

手机成瘾（mobile phone addiction）被视作导致一般拖延行为（general procrastination）新的前因变量之一，以往国内外多数研究学业拖延（academic delay of gratification），大学生的一般拖延行为较少作为中介变量摄入其中<sup>[4]</sup>。故本文在探讨手机成瘾的成因时，将无意识行为和拖延行为作为两个重要的因素。无意识行为指的是个体在没有明确意识或意图的情况下所做出的行为，这些行为可能源于习惯、冲动或外部刺激。而拖延则是一种故意延迟任务完成时间的非理性行为，它通常与个体的自我控制能力有关。已有研究表明，无意识行为和拖延行为在成瘾行为中扮演着重要角色。根据拖延的元认知模型，无意识拖延是被动且不自觉的，与针对拖延的消极元认知信念（如认为拖延有害、不可控）密切相关，且伴随着消极的元认知体验（如忧虑）和元认知监控功能的受损，元认知资源损耗造成的自我监控与调节的失败导致了无意识拖延<sup>[5]</sup>。此外，为了更好的研究无意识行为和拖延行为对于手机成瘾的影响，本文在调查过程中还统计了大学生在无法使用手机时是否会感到焦虑的心理情况，同时探讨焦虑心理的中介作用。

综上所述，本文旨在深入探讨无意识行为对大学生手机成瘾的影响，并特别关注拖延行为以及焦虑心理在这一过程中的中介作用。通过揭示无意识行为、拖延行为、焦虑心理与手机成瘾之间的内在联系，本文期望为理解手机成瘾的成因和机制提供新的视角，并为制定有

效的干预措施提供理论依据。同时,本文也希望能够引起社会对大学生手机成瘾问题的关注,促进大学生健康发展和生活质量的提升。

### 一、研究方法

#### 1. 研究对象

本文调查了5988名大学生,以问卷调查的形式,统计了他们在生活和学习中的手机使用等情况。

#### 2. 数据处理

本文将利用SPSSPRO对所收集到的数据进行分析,并绘制必要的图形或表格,再进行链式中介效应分析。

#### 3. 相关变量

本文选取了“手机使用程度”(表1)，“无意识使用手机而造成的拖延给我带来了麻烦”(表2)，“我会无意识的打开某些手机应用”(表3)，“没有手机感到焦虑”(表4)等典型行为特征作为变量指标进行分析。

#### 4. 数据处理结果

##### (1) 统计结果

表1 手机使用程度

名称	时间	频数	百分比 (%)	累计百分比 (%)
手机使用程度	2h	1077	17.986	17.986
	4h	2988	49.9	67.886
	6h	1429	23.864	91.75
	8h	494	8.25	100
合计		5988	100	100

表2 无意识使用手机而造成的拖延带来的麻烦

名称	选项	频数	百分比 (%)	累计百分比 (%)
无意识使用手机而造成的拖延给我带来了麻烦	1	979	16.349	16.349
	2	2025	33.818	50.167
	3	1480	24.716	74.883
	4	1333	22.261	97.144
	5	171	2.856	100
合计		5988	100	100

表3 无意识的打开某些手机应用

名称	选项	频数	百分比 (%)	累计百分比 (%)
我会无意识的打开某些手机应用程序	1	1191	19.89	19.89
	2	1842	30.762	50.651
	3	1310	21.877	72.528
	4	1505	25.134	97.662
	5	140	2.388	100
合计		5988	100	100

表4 没有手机感到焦虑

名称	选项	频数	百分比 (%)	累计百分比 (%)
没有手机感到焦虑	1	1523	25.434	25.434
	2	2445	40.832	66.266
	3	1372	22.912	89.178
	4	567	9.469	98.647
	5	81	1.353	100
合计		5988	100	100

##### (2) 中介效应分析

表5 中介效应检验过程汇总表

效应	项	效应值	标准误差	t	95%置信区间下限	95%置信区间上限
直接效应	无意识的打开手机=>每天使用手机时长	0.099	0.011	8.816	0.077	0.121
间接效应过程	无意识的打开手机=>造成拖延	0.463	0.011	42.565	0.441	0.484
	无意识的打开手机=>没有手机感到焦虑	0.343	0.011	31.832	0.322	0.364
	造成拖延=>没有手机感到焦虑	0.174	0.011	15.446	0.152	0.196
	造成拖延=>每天使用手机时长	0.088	0.011	7.924	0.066	0.109
	没有手机感到焦虑=>每天使用手机时长	0.108	0.012	8.702	0.084	0.133
总效应	无意识的打开手机=>每天使用手机时长	0.185	0.009	20.085	0.167	0.204

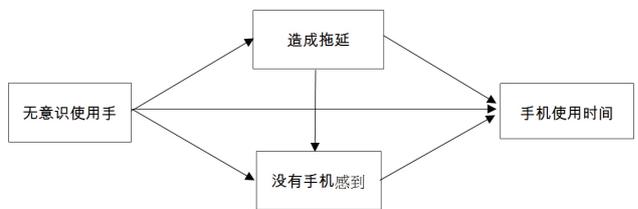


图1 中介效应流程图

### 二、结果分析

#### 1. 统计结果分析

从表1可以看出,在调查对象中有将近百分之九十的人手机使用程度超过4小时,超过6小时的人数在将近40%。这说明有相当大一部分大学生手机使用时长过

长,即存在手机成瘾。从数据分布来看,手机使用时长呈现出明显的偏态分布,其中手机使用时间在4小时左右的人数最多,占据总体样本49.9%,超过该时间的人数超过总体样本的30%。这些发现为进一步探究手机使用时长与可能相关因素(如心理健康行为等)之间的关系提供了实证基础,并提示未来研究可针对使用时长的不同区间进行更细致的分层分析,以揭示潜在的差异性影响。

从表2中不难看出,由于大学生频繁无意识的使用手机而造成拖延,大学生遇到的麻烦也随之变多,包括学业,身体健康,心理健康等多个方面。

从表3表4中可以看到,在有手机的情况下,半数以上的大学生会无意识的点开某些应用软件;在没有手机的情况下,则会感到焦虑。长时间使用手机和应用软件已经形成了固定的习惯。

## 2.中介效应分析

由表5可知,直接效应显示,无意识使用手机的行为对每日手机使用时长正向影响(效应值=0.099,  $t=8.816$ ,  $P<0.001$ , 95%置信区间为0.077至0.121),该行为本身就是增加手机使用时长的一个重要因素。

进一步地,中介过程分析揭示了这一行为背后的复杂机制。无意识打开手机显著导致拖延行为(效应值=0.063,  $t=42.565$ ,  $P<0.001$ , 95%置信区间为0.441至0.484),并且这种拖延行为又显著增加了没有手机时感到焦虑的心理(效应值=0.4,  $t=15.446$ ,  $P<0.001$ , 95%置信区间为0.152至0.196)。同时,无意识打开手机还直接促进了没有手机时的焦虑感(效应值=0.343,  $t=31.83$ ,  $P<0.001$ , 95%置信区间为0.322至0.364)。这些中介步骤共同作用于最终的手机使用时长。

具体而言,拖延行为和焦虑心理均独立且显著地增加了每日手机使用时长。拖延行为对手机使用时长的直接效应为0.088 ( $t=9.24$ ,  $P<0.0015\%$ , 置信区间为0.066至0.109),而焦虑心理的效应值则为0.108 ( $t=8.702$ ,  $P<0.001\%$ , 置信区间为0.4至0.133)。这些中介路径不仅各自独立地影响着手机使用时长,而且通过它们的链式作用,共同构成了从无意识使用手机到每日手机使用时长增多的总效应(效应值=0.185,  $t=20.85$ ,  $P<0.001$ , 95%置信区间为0.7至0.204)。

## 三、危害分析与干预措施

### 1.危害分析

科学研究表明经常使用手机产生的大量辐射会引起右半球前颞叶脑区的代谢功能受到抑制。此外,也

会使得个体的神经系统和内外分泌系统的功能出现紊乱<sup>[6]</sup>。每天暴露于手机辐射超过10小时会引起神经、内分泌功能紊乱、细胞因子表达异常<sup>[7]</sup>。长时间使用手机会分散大学生的注意力,导致学习效率下降。同时,手机中的娱乐内容也可能使大学生沉迷于其中,无法专心学习;并且长时间盯着手机屏幕会对眼睛造成损害,引发近视等问题,相关研究表明,长时间使用手机还会对大学生眼睛造成较为严重的伤害,赵学芳等的研究数据表明,大学生视力低下率为78.0%,且以轻、中度近视为主<sup>[8]</sup>。此外,长时间保持同一姿势使用手机还可能导致颈椎、腰椎等部位的疼痛。过度依赖手机进行社交会导致大学生在现实生活中缺乏与人面对面交流的能力,进而产生社交障碍。还可能引发焦虑、抑郁等心理健康问题。手机上的信息纷繁复杂,过度关注可能导致心理压力增大。

人们可能在特定的时间或情境下(如等车、排队、休息等)无意识地点开某些应用,这种行为已经变成了一种条件反射。这种习惯一旦形成,就很难在短时间内改变,因此当手机不在身边或无法访问这些应用时,人们会感到不适。这种心理依赖导致人们在无法使用手机或特定应用时产生焦虑感和不安。其次,智能手机和应用软件提供了即时满足感。无论是浏览社交媒体、玩游戏还是查看新闻,人们都能在短时间内获得愉悦感或满足感。这种对即时满足感的追求使得人们频繁地点开手机应用,并在无法获得这种满足感时感到焦虑。有研究指出,手机成瘾与大学生焦虑严重程度呈正相关<sup>[9]</sup>。成瘾与抑郁往往相伴发生,成瘾能增加抑郁的风险,是抑郁的重要预测因素<sup>[10]</sup>。

### 2.干预措施

从个人层面来看,要解决手机成瘾,首先要增强自我意识,认识到手机成瘾的危害,明确自己想要改变手机成瘾的决心,对于手机成瘾,可以通过制定计划,规定连续使用手机多久后休息,并使用手机管理APP或设置闹钟提醒自己,以达到每天减少手机使用时长的目的。其次,为了减少对手机的依赖,可以培养阅读、运动或手工等新的兴趣爱好。最后,保持现实生活中的社交活动,增进面对面的沟通与互动。通过这些措施,逐渐从手机成瘾的状态中摆脱出来,重新找回生活的平衡状态。

从学校层面来看,针对手机成瘾,学校可以利用多元化平台,包括宣传栏、校园广播及线上平台,广泛传播手机过度使用的危害,引导学生形成健康的手机使用

观念。通过提升课程内容的吸引力和教学方式创新性,激发学生的学习兴趣和减少他们对手机的依赖,使课堂成为他们注意力的主要焦点。制定并执行明确的手机使用规定,如在特定时间段内要求手机静音并存放于指定区域,以维护良好的学习环境。研究发现,认知行为团体辅导能有效的减少大学生的手机成瘾行为<sup>[11]</sup>。学校心理咨询部门应为具有手机成瘾倾向的学生提供专业指导,通过个人咨询和小组活动等形式,帮助他们认识到问题并寻求解决方案。

从社会层面来看,需要加强公众教育、完善法律法规、推广心理健康服务等。政府、社区、媒体等应联手合作,通过举办讲座、展览等活动,普及手机成瘾的危害及预防知识,提高公众认知。同时,制定相关政策法规,限制未成年人手机使用时间,鼓励企业开发防沉迷系统。此外,推广心理健康服务,设立心理咨询热线,为手机成瘾者提供及时有效的心理援助也是必不可少的。同时还可以倡导更加积极、健康的休闲方式,减少对手机的过度依赖。这包括户外运动、文化体验、社交聚会等活动,同时也丰富了业余生活。媒体和公众人物也应发挥榜样作用。

## 结论

本文揭示了无意识行为、拖延行为、焦虑心理与手机成瘾之间的复杂关系。这些因素相互作用、相互影响,共同构成了大学生手机成瘾的机制。研究结果显示:无意识行为,如习惯性查看手机、无意识滑动屏幕等,与大学生手机成瘾现象存在显著关联。这些行为往往源于对手机的过度依赖和心理渴求,进而形成成瘾倾向;拖延行为在无意识行为与手机成瘾之间起到了重要的中介作用,大学生在面临学业、社交等任务时,由于无意识的手机使用习惯,更倾向于拖延完成这些任务,从而进一步加剧了手机成瘾的程度;焦虑情绪在无意识行为与手机成瘾之间同样起到了中介作用。它加剧了大学生对手机的渴求和依赖,进而促进了手机成瘾的形成和发展。

大学生手机成瘾问题已经是较为严重的社会问题,手机成瘾会危害大学生多个方面,比如学业,身心健康,社交等。如果不及时干预,手机成瘾则会进一步加重。

解决手机成瘾,已经是大学生需要面对的一项重要任务,需要家庭,学校,社会等多个方面提供帮助,采取多种措施,为他们提供帮助,帮助他们摆脱困境,让他们把精力放在自身发展上。

## 参考文献

- [1]张毅,欧阳静,杨华明.大学生手机成瘾危害与控制建议[J].教育教学论坛,2018,(25):217-218.
- [2]丁相玲,祖静,张向葵.抑制控制训练对手机依赖大学生的干预效果.心理与行为研究,2018,16(3):342-348
- [3]谷莲莲,李爱红,程萍.大学生手机成瘾危害及应对策略[J].滁州职业技术学院学报,2019,18(3):32-34.
- [4]胡洁,方芳,白福宝.大学生手机成瘾倾向与主观幸福感的关系:一般拖延行为的中介作用[J].北京印刷学院学报,2020,28(6):91-95.
- [5]刘勤学,田仲禾,祁迪,等.青少年智能手机成瘾对无意识拖延的影响:注意控制的中介作用和手机自我扩展的调节作用[J].心理科学,2024,47(03):726-733. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.20240327.
- [6]G.Thompson,U.Saybrook.Meaning therapy for addictions:A case study [J].Journal of Humanistic Psychology,2015,75(11):1-27.
- [7]赵林萍.晋中学院大学生手机成瘾调查研究[J].赤峰学院学报,2012(8):172-173.
- [8]赵学芳,张雪莹,高贲,等.苏州市大学生视力保护知识态度行为调查[J].中国学校卫生,2013(4):480-481.
- [9]Gong L, Liu Q. Mobile phone addiction and sleep quality: the mediating role of anxiety and the moderating role of emotion regulation[J]. Behav Sci (Basel), 2023, 13(3): 250.
- [10]侯娟,朱英格,方晓义.手机成瘾与抑郁:社交焦虑和负性情绪信息注意偏向的多重中介作用[J].心理学报,2021,53(4):362-373.
- [11]卿再花,吴彩虹,曹建平.认知行为团体辅导对大学生手机成瘾干预效果研究[J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2019,(2):126-131.