

正念与低年级大学生网络成瘾的关系： 自我控制和消极情绪的链式中介作用

夏卓妍, 徐贝贝, 郭敏娜, 金玥, 吴小曼, 陆增颜, 桑青松

安徽师范大学教育科学学院, 安徽 芜湖 241000

DOI: 10.61369/ETR.2025470042

摘要：网络成瘾是大学生群体网络使用问题的重要凸显。为探究正念、自我控制、消极情绪与大学生网络成瘾的关系及其内部作用机制, 对安徽省省四所高校的902名大学生进行问卷调查, 采用正念注意觉知量表、自我控制量表和大学生网络成瘾量表、PANAS 情绪量表进行测量。结果发现: 正念觉知、自我控制、消极情绪及网络成瘾间具有显著的相关性, 自我控制与消极情绪在正念对网络成瘾的影响过程中存在链式中介作用。

关键词：正念; 网络成瘾; 消极情绪; 自我控制; 链式中介

The Relationship Between Mindfulness and Internet Addiction Among Freshmen and Sophomores: The Chain Mediating Role of Self-Control and Negative Emotions

Xia Zhuoyan, Xu Beibei, Guo Minna, Jin Yue, Wu Xiaoman, Lu Zengyan, Sang Qingsong

School of Education Science, Anhui Normal University, Wuhu, Anhui 241000

Abstract : Internet addiction has emerged as a prominent issue in college students' internet use. To explore the relationships between mindfulness, self-control, negative emotions, and college students' internet addiction, as well as their internal mechanisms, a questionnaire survey was conducted among 902 college students from four universities in Anhui Province. The Mindful Attention Awareness Scale, Self-Control Scale, College Student Internet Addiction Scale, and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) were utilized for measurement. The results indicated that significant correlations existed among mindfulness, self-control, negative emotions, and internet addiction. Moreover, self-control and negative emotions played a chain mediating role in the impact of mindfulness on internet addiction.

Keywords : **mindfulness; internet addiction; negative emotions; self-control; chain mediation**

正念 (mindfulness) 也称作正念觉知 (mindful perception), 是个体全身心地聚焦于当下体验和活动, 并对自己的体验和活动持一种非批判性的接纳态度, 由于正念觉知的核心是注意力的集中, 有时也称之为正念注意觉知 (Mindful Perception)。有研究发现, 正念可能影响个体鉴别信息来源的能力, 从而增加错误记忆的发生率。这也意味着, 正念不一定会带给人们持续的获益。^[1] 大学生伴随着互联网成长, 是网络空间的原住民, 也是网络使用的重要群体。低年级大学生 (一、二年级) 正处于生理发育成熟阶段, 心理发育迅速但未完全成熟, 且刚刚脱离家长的管束, 自控能力和自我约束能力较弱。因此, 探究低年级大学生网络使用情况十分必要。

有研究表明, 大学生的正念觉知与手机成瘾倾向呈显著负相关。这说明, 正念对问题行为的影响存在局限, 这是由于如果正念中只有单独的注意监控, 可能会唤醒个体的创伤性经历, 增加个体的生理和心理压力, 进而影响个体行为。根据网络成瘾的 I-PACE 模型假设, 人格、情感、认知、执行功能等个体因素以及这些因素之间的交互作用能够显著预测问题行为, 例如手机依赖等。而网络成瘾作为一个综合性、复杂的结果, 一般被认为通过远端因素触发近端因素进而形成社交网络过度使用的行为, 最终通过行为的强化来加重社交网络成瘾。由此, 我们提出本研究的假设1: 正念可能会负向影响低年级大学生社交网络成瘾行为。

自我控制是指有意识地调节自己的思想或情感、克服特定行为以达到目标的能力。研究表明, 正念有助于提高个体的自我控制能力; 自我调节负向影响手机依赖行为; 这说明个体通过自我调节能有效控制手机使用, 减少手机依赖产生的可能性。^[2] 以往关于成人的研究也发现, 正念主要通过情绪调节、注意控制等方面对个体心理健康产生影响。可以看出, 情绪和自我控制是探究正念机制的两个重

项目来源:

2023年安徽省质量工程 (研究生教育): 正念对青少年网络社会行为的影响: 自我控制的中介作用和消极情绪的调节作用 (编号: 2023xcxy si038);

2024年安徽省质量工程 (研究生教育): 青少年特质正念自尊与无手机恐惧的关系研究以及预防机制的构建 (编号: 2024x3cx037);

国家社科基金高校思想政治理论课研究专项重点课题: 数智时代大学生网络社会心态形成发展规律及引导策略研究 (编号: 24VSZ016)

要变量。正念有助于调节情绪，减少拖延行为。另外，正念作为干预个体情绪情感的重要手段，可以有效地降低或消除个体的消极情感；当正念作为团体辅导的一种技术方法时，也可以改善个体或群体的情绪情感状态，有效降低大学新生的消极情感，影响问题行为。不难看出，消极情绪与正念及问题行为的关系十分密切。因此，本研究提出假设2：正念通过消极情绪和自我控制影响低年级大学生网络成瘾行为。

一、对象与方法

(一) 对象

以安徽省4所高校部分大学生为研究对象，通过问卷调查方式，回收问卷1000份，经过数据处理后，有效问卷902份（有效率为90.20%），其中男427人，女475人；出生地为城镇有364人，农村538人，参加过正念训练134人，未参加过正念训练768人。

(二) 方法

1. 中文版正念注意觉知量表

共15个条目。采用 Likert6点计分，“总是”计1分，“从不”计6分，总分越高代表正念注意觉知水平越高。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为0.864。

2. 中文版网络成瘾量表

共26个条目，包含强迫性上网、上网戒断反应、网络成瘾耐受性、人际与健康问题、时间管理问题5个维度。^[3]采用 Likert4点计分，“极不符合”计1分，“非常符合”计4分，各维度分数为所包含题项分数之和，得分越高表示网络成瘾程度越高。本研究中全量表的 Cronbach α 系数为0.994。

3. 中文版自我控制量表

共19个条目，包含冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作、节制娱乐5个维度。采用 Likert5点评分，“几乎从不这样”计1分，“总是这样”计5分，其中第1, 5, 11, 14为正向计分题，其余均为反向计分题。得分越高代表个体的自我控制水平越高。本研究中全量表的 Cronbach α 系数为0.833。

4. 积极 / 消极情绪量表

共18个条目，包含积极情绪、消极情绪2个维度。采用 Likert5点评分，“基本没有”计1分，“非常强烈”计5分，要求被试回答一周在多大程度上体验到这些词汇所描述的情绪，各维度得分越高代表个体积极 / 消极情绪程度越强。本研究中全量表的 Cronbach α 系数为0.839，积极情绪分量表的 Cronbach α 系数为0.946，消极情绪分量表的 Cronbach α 系数为0.886。

(三) 统计处理

使用 SPSS27.0软件进行数据分析，采用独立样本检验比较不同人口学特征大学生的 MAAS 总分。将所有变量数据进行标准化处理，以 MAAS 总分为自变量，CIAS-R、IABSCS、NABSCS 总分为因变量、SCS、PANAS 总分为中介变量，采用 SPSS 程序中宏程序 PROCESS 模型7进行链式中介检验，并通过 BOOTSTRAP 法进行5000次抽样检测不同通径的显著性。^[4]由于本研究采用问卷法收集数据，且对象选取方法为简单随机抽样，在此过程中可能存在共同方法偏差，影响研究结果。因此，对数据进行 Harman 单因子检验。

二、结果

(一) 共同方法偏差检验

结果表明特征根大于1的因子有29个，其中第1个因子的总变异量为18.521%，该数值小于40%的临界数值，所以本研究不存在共同方法偏差。

(二) 不同人口学变量大学生 MAAS 总分比较

结果表明，男生的 MAAS 总分高于女生；大一年级学生的 MASS 总分最高；家庭所在地为城镇的大学生 MASS 总分高于家庭所在地为农村的大学生；没有参加过任何形式的正念训练的大学生 MASS 总分高于参加过任何形式的正念训练的大学生。（表1）

表1 不同人口学特征大学生的 MASS 总分比较 ($\bar{x} \pm s$)

变量	个数	MASS 总分	t/F 值	P 值
性别				
男	427	45.911 \pm 11.856	0.528	0.469
女	475	45.379 \pm 10.176		
文化程度			2.430	0.089
专科	308	45.299 \pm 10.958		
大一	475	46.278 \pm 10.711		
大二	119	43.908 \pm 12.075		
家庭所在地				
城镇	364	45.800 \pm 11.034	0.143	0.705
农村	538	45.517 \pm 10.987		
年龄				
18岁以下	14	53.571 \pm 9.959	7.463	0.005
18-24岁	888	45.506 \pm 10.976		
是否参与过任何形式的“正念”训练				
是	134	45.291 \pm 10.108	0.150	0.699
否	768	45.690 \pm 11.154		

注:MASS，正念注意觉知量表。

(三) 变量描述性统计及相关分析

相关分析结果显示，网络成瘾得分（ 56.325 ± 14.877 ）与正念得分（ 45.648 ± 10.995 ）、消极情绪得分（ 19.026 ± 6.800 ）呈正相关（ $r=0.507, 0.370$ ，均 $p<0.01$ ）；网络成瘾得分与自我控制得分（ 60.922 ± 10.702 ）、积极情绪得分（ 29.040 ± 7.874 ）呈负相关（ $r=-0.596, -0.184$ ，均 $p<0.01$ ）。（表2）

表2 各变量描述性统计及相关分析 (r)

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5
1 正念	45.648 \pm 10.995	1				
2 网络成瘾	56.325 \pm 14.877	0.507***	1			
5 消极情绪	19.026 \pm 6.800	0.359***	0.370***	1		

6积极情绪	29.040 ± 7.874	-0.068	-0.184***	-0.132***	1	
7自我控制	60.922 ± 10.702	-0.458***	-0.596***	-0.338***	0.132***	1

注: *** $P<0.01$, 下同。

(四) 链式中介效应分析

为考察正念影响大学生网络成瘾的作用机制, 使用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序中 Model6 进行链式中介模型检验。为排除性别、年级、年龄、是否参与过任何形式的正念训练对因变量存在影响, 在中介效应及后续分析中均将性别、年级、年龄、是否参与过任何形式的“正念”训练作为控制变量纳入模型。^[5]结果显示, 正念对网络成瘾的总效应显著 (效应值 = -0.508, $SE=0.029$, $95\%CI=[0.452, 0.565]$)。将自我控制与消极情绪纳入模型后, 正念对网络成瘾的直接效应仍然显著 (效应值 = -0.263, $SE=0.029$, $95\%CI=[0.206, 0.320]$), 占总效应的 51.772% (见表3)。

表3 链式中介模型中变量关系的回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	p
网络成瘾		0.663	0.439	234.351***		
	家庭所在地				0.055	1.880
	年级				0.060	2.078
	年龄				0.010	0.336
	是否参加过任何形式的正念练习				-0.005	-0.167
	正念				-0.508	17.633***
自我控制		0.463	0.214	48.864***		
	家庭所在地				-0.035	-1.158
	年级				-0.057	-1.921
	年龄				-0.11	-0.722
	是否参加过任何形式的正念练习				-0.23	-0.784
	正念				0.460	-15.456***
消极情绪		0.424	0.180	32.739***		
	家庭所在地				0.026	0.855
	年级				-0.091	-2.966
	年龄				-0.038	-1.243
	是否参加过任何形式的正念练习				-0.054	-1.771
	正念				0.036	11.574***
	自我控制				-0.218	-6.386***
网络成瘾		0.665	0.442	101.236***		
	家庭所在地				0.035	1.391
	年级				0.046	1.798
	年龄				0.010	0.388
	是否参加过任何形式的正念练习				-0.009	-0.330
	自我控制				-0.432	-14.982***
	消极情绪				0.131	4.733***

中介效应分析发现, 总间接效应值为 -0.245 ($SE=0.020$, $95\%CI=[0.206, 0.286]$), 占总效应的 48.228%。具体到各条中介路径: 首先, 正念→自我控制→消极情绪→网络成瘾的链式中介路径效应值为 -0.198 ($SE=0.019$, $95\%CI=[0.163, 0.236]$), 占总效应的 38.976%, 该路径置信区间不包含 0, 表明链式中介效应显著。其次, 正念→自我控制→网络成瘾路径的效应值为 0.034

($SE=0.009$, $95\%CI=[0.016, 0.053]$), 占总效应的 6.693%。最后, 正念→消极情绪→网络成瘾路径的效应值为 -0.013 ($SE=0.004$, $95\%CI=[0.006, 0.022]$), 占总效应的 2.559%。所有间接路径的置信区间均不包含 0, 表明各条中介路径均达到显著水平 (表4)。

表4 自我控制和消极情绪的链式中介效应量分析

效应	效应值	标准误	置信区间		相对中介效应 (%)
			下限	上限	
总效应	-0.508	0.029	0.452	0.565	
直接效应	-0.263	0.029	0.263	0.302	51.772
总间接效应	-0.245	0.020	0.206	0.286	48.228
间接效应1	-0.198	0.019	0.163	0.236	38.976
间接效应2	-0.034	0.009	0.016	0.053	6.693
间接效应3	-0.013	0.004	0.006	0.022	2.559

上述结果支持了自我控制与消极情绪在正念与网络成瘾之间的链式中介作用, 即正念不仅可以直接影响网络成瘾, 还可以通过提升自我控制能力进而缓解消极情绪, 最终减少网络成瘾行为, 研究模型图如图4。

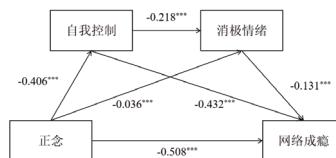


图1 链式中介效应模型图

三、讨论

(一) 正念与大学生网络成瘾

本研究发现, 正念显著正向预测网络成瘾, 即正念注意觉知越高, 网络成瘾越高。在控制性别、年级等人口学因素后, 该作用仍存在, 结果支持假设1。这一结果与过往大多数的研究相同, 正念对孤独感、网络成瘾等行为产生负向影响的作用。^[6]其内在机理可能在于, 正念所倡导的“对当下体验的非评判性觉察”能帮助个体从自动化、习惯性的网络使用行为中脱离出来, 增强对冲动行为的意识, 从而有意识地选择更适应的行为方式来应对内在需求或外在压力, 而非被动地沉溺于网络世界。

(二) 自我控制和消极情绪的中介作用

在自我控制对正念和网络成瘾的作用方面, 结论与已有研究一致。研究结果显示, 自我控制和消极情绪都分别在正念与大学生网络成瘾之间起到部分中介作用, 支持假设2。正念越高, 个体的自我控制越强, 网络成瘾越低, 这与先前研究的结论相一致。^[7]数据分析结果进一步揭示了自我控制与消极情绪在正念与网络成瘾关系中的独立中介作用。具体而言, 正念→自我控制→网络成瘾路径的显著, 说明提升自我控制能力是正念缓解网络成瘾的一个重要机制。高水平的正念通过培养个体对内在体验 (如冲动、渴望) 的觉察与不即刻反应的品质, 有效地增强其抑制网络使用

冲动、抵制网络诱惑的能力，这与自我控制资源模型及正念提升执行控制功能的观点相吻合。其次，正念→消极情绪→网络成瘾路径的显著，则支持了情绪调节路径。正念通过促进对消极情绪的非评判性接纳，减少了对负面经验的回避和情绪反应，从而降低了个体将网络作为逃避现实、缓解负面情绪工具的可能性，这与正念的情绪调节功能理论相一致。

（三）自我控制和消极情绪的链式中介作用

本研究证实了正念→自我控制→消极情绪→网络成瘾这一链式中介路径的存在。正念注意觉知首先提升了个体的自我控制能力，而增强后的自我控制能力，使个体能够更有效地管理和调节自己的情绪状态，减少消极情绪的强度和持续时间。^[8]最终，这种改善了的情绪状态降低了个体通过沉迷网络来逃避现实的动机，从而减少了网络成瘾行为。这一发现具有重要的理论意义，它将此前相对独立的部分中介路径整合为一个链式中介的解释模型，不仅说明了正念如何起作用，更揭示了其作用过程中认知功能提升与情绪状态改善之间的内在联系，深化了我们对正念影响行为成瘾内在机制的理解。

（四）研究启示与不足

本研究的结果对实践具有一定的启示。首先，它为将正念干

预应用于大学生网络成瘾的预防与缓解提供了更具体的实证依据。其次，干预实践不应仅仅停留在普及正念理念上，而应有意识地在干预方案中融入自我控制策略的训练和情绪调节技巧的培养，从而最大化干预效果。

同时，本研究也存在若干局限。第一，采用横断面研究设计，虽能验证变量间的相关与中介效应，但难以确立严格的因果关系，未来研究可采用纵向追踪或实验干预设计进一步验证。^[9]第二，所有数据均采用自我报告法收集，可能存在共同方法偏差，尽管统计检验表明其影响不严重，未来仍可结合客观行为数据（如网络使用时长）或他人报告进行测量。^[10]第三，本研究主要考察了自我控制与消极情绪的中介机制，未来可进一步探究其他可能的中介变量（如心理韧性、社交焦虑）或调节变量（如人格特质、社会支持），以构建更全面的影响机制模型。

四、结论

正念觉知、自我控制、消极情绪与大学生网络成瘾间具有显著的相关性，自我控制与消极情绪在正念对大学生网络成瘾的影响过程中存在链式中介作用。

参考文献

- [1] 段文杰. 正念研究的分歧：概念与测量 [J]. 心理科学进展, 2014, 22(10), 1616-1627.
- [2] 李亚杰, 李咸志, 余彬, 等. 成都市低年级大学生性知识现状及其影响因素调查 [J]. 中国健康教育, 2021, 3(03):244-247.
- [3] 魏萍. 正念对手机依赖的影响：心理机制与理论解释 [J]. 甘肃开放大学学报, 2024, 34(05):65-70.
- [4] 刘勤学, 田仲禾, 邱迪, 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.
- [5] 毛燕辉, 王淑君, 杨卓凡, 等. 正念缓解大学生孤独感：心理韧性和拒绝敏感性的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(08):1240-1245.
- [6] 黄时华, 银梦云, 黎家鸿, 等. 广东省大一新生生命意义的中介作用下正念水平与网络游戏成瘾的关系 [J]. 医学与社会, 2021, 34(06):79-82.
- [7] 周海丽, 张加微, 陈盈. 高等职业院校大学生正念特质与网络成瘾的关系：自我控制的中介作用 [J]. 校园心理, 2022, 20(06):405-408.
- [8] 张东成, 张曼华. 大学生行为抑制激活系统与情绪和正念的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2024, 38(10):915-922.
- [9] 王树林, 李若钿. 正念水平对高中生学习投入的影响：自我控制的中介作用 [J]. 中小学心理健康教育, 2025, (30):17-22.
- [10] 王芸萍, 朱麟, 杜慧, 等. 自我同情和睡眠质量的关系：积极和消极情绪与自我控制的中介作用 [J]. 心理科学, 2022, 45(04):785-793.