

大学生生命意义感与手机成瘾倾向的关系： 自我控制的中介作用*

张秀阁 秦 婕 黄文玉

(教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院, 天津师范大学心理学部,
国民心理健康评估与促进协同创新中心, 天津 300387)

摘 要 采用人生意义感问卷、大学生自我控制量表和大学生手机成瘾倾向量表对大学生进行了集体施测, 以探讨大学生生命意义感与手机成瘾倾向的关系以及自我控制对二者关系的中介作用。研究结果表明: 意义存在水平越高, 手机成瘾倾向的水平越低; 意义追寻水平越高, 手机成瘾倾向越严重; 自我控制水平越高, 手机成瘾倾向水平越低。自我控制对意义存在和手机成瘾倾向的关系具有完全中介作用, 对意义追寻和手机成瘾倾向的关系具有部分中介作用。因此, 可以通过调整大学生的生命意义感水平和自我控制水平来矫正其手机成瘾倾向。

关键词 生命意义感, 手机成瘾倾向, 自我控制。

分类号 B44.2

1 引言

生命的意义感 (*meaning in life*), 指的是个体积极寻找意义并发现自己的生活有多大意义的程度 (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006; Kiang & Witkow, 2015)。Steger 等人 (2006) 认为, 生命意义感包括两个方面: 意义存在 (*presence of meaning*) 和意义追寻 (*search for meaning*)。其中, 意义存在指的是个体是否认为自己的生命是重要的、有目的的和有价值的; 意义追寻指的是个体努力理解自己生活的意义和目的的力量、强度以及活动性。很多关于生命意义感的研究采纳了 Steger 等 (2006) 所确定的定义和概念 (Heintzelman & King, 2016; Kiang & Witkow, 2015; Waytz, Hershfield, & Tamir, 2015)。

手机成瘾倾向指的是由于某种原因过度地滥用手机而导致手机使用者出现生理或心理上的不适应的一种病症 (韩登亮, 齐志斐, 2005)。手机成瘾倾向会给大学生带来了诸多负面后果, 比如述情障碍 (侯日莹, 杨蕊, 胡洁蔓, 姜博, 2016)、睡眠质量不良以及孤独感 (李丽, 梅松丽, 牛志民, 宋玉婷, 2016) 等负性情绪。近年来, 随着对手机成瘾研究的逐步深入, 研究者发现生命意义感与成瘾

倾向或成瘾行为关系密切。比如, 生命意义感与药物滥用 (Eryilmaz, 2014)、酗酒 (Thurang & Bengtsson Tops, 2013)、网络成瘾 (Zhang et al., 2015)、镇静剂使用 (Koushede & Holstein, 2009) 以及吸烟 (Konkolý Thege, Urbán, & Kopp, 2013) 负相关。从生命意义感的功能来看, 它是个体幸福生活必备的元素。生命意义感低的个体缺乏内在的生活目标与追求生命意义的动力, 生活空虚且没有价值感, 容易用成瘾活动来填补空白, 从而形成成瘾倾向和行为。本研究的主要目的在于探讨生命意义感与手机成瘾倾向的关系, 从而为手机成瘾倾向的防治提供理论依据。

自我控制指的是超越或改变一个人的内在反应的能力, 包括有意识地打断思维流、改变情绪、抑制不受欢迎的冲动和冲动行为的能力 (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)。提高自我控制是生命意义感的功能之一 (Kesebir & Pyszczynski, 2014), 生命意义感促使个体调节自己的行为和情感模式。一个缺乏生命意义感的人, 自我控制水平低下, 其行为只能建立在冲动和本能的基础之上。Hedlund (1977) 指出, 生命的意义是个人存在的基础, 生命意义感强烈的个体觉得自己的生命是有价值的, 这样的人知道自己生命的方向, 他们会调控自己的行为, 有动机

收稿日期: 2018-2-23

* 基金项目: 天津市教育科学“十三五”规划课题“大学生自我控制对生命意义感与手机成瘾倾向关系的调节与中介效应” (HE1023)。

通讯作者: 张秀阁, E-mail: zhangxiuge@126.com。

去认真做事,使之与自己生命目标一致。所以,这样的人具有较强的自我控制能力。实证研究也发现,生命意义感对自我控制具有积极地预测作用(Kim & Kang, 2012)。

自我控制对一些积极行为具有正向预测作用,比如学术成就(Duckworth & Kern, 2011)、利他行为(Wills, Duhamel, & Vaccaro, 1995)以及社会责任感(罗蕾,明桦,田园,夏小庆,黄四林,2018)等。自我控制对一些消极行为具有负向预测作用,比如手机成瘾(周红燕,2017)、游戏成瘾(Kim & Kang, 2012)等。Hofmann, Friese 和 Strack (2009)提出的自我控制双系统模型(*dual-systems model of self-control*)包括两个系统:冲动系统和自我控制系统。冲动系统鼓励满足个体自身欲望的冲动行为,激发对诱惑刺激的正向评价;面对诱惑时,自我控制系统则引导个体进行深思熟虑的评价和抑制标准(Strack & Deutsch, 2004),进而采取理性行动,自我控制系统具有抑制心理和行为上冲动性反应的能力。这两个系统受到一些状态或者特质变量的调节。两个系统的力量的对比决定着个体最终采取什么样的行为。

通过整理实证研究的文献可以发现,生命意义感对成瘾行为或倾向具有预测作用,对自我控制具有预测作用;自我控制对于成瘾行为或倾向也具有预测作用,这样的研究结果,符合自我控制可能对生命意义感与成瘾行为或倾向的关系具有中介作用的范式(温忠麟,刘红云,侯杰泰,2012)。在理论方面,Mackenzie 和 Baumeister (2014)指出,个体的自我控制受其生命意义感的影响,生命意义感能够使个体参照其所在的文化标准来确立自己的长期目标,在此基础上,个体通过加强自我控制,使自己的行为符合社会规范,进而实现其长期目标。Kim 和 Kang (2012)在韩国被试中研究发现,自我控制对生命意义感与游戏成瘾的关系具有中介作用。但手机成瘾倾向与游戏成瘾虽然具有成瘾倾向的共性,但二者的区别显著,一方面,手机成瘾倾向并未达到“成瘾行为所致障碍”的诊断标准(ICD-11),它只是一种倾向而已;另一方面,引发手机成瘾倾向的偏好内容不只是单纯的游戏,还包括信息查询、聊天、刷微博、购物、各种APP的使用等方面的内容。基于此,本研究将以我国的大学生作为研究对象,探讨自我控制是否对生命意义感与手机成瘾倾向的关系具有中介作用。

2 研究方法

2.1 研究被试

本研究的被试为大二和大三的大学生,发放问卷204份,收回有效问卷202份。在有效被试中,男生33名,女生169名;大二学生140名,大三学生61名,其中1人的年级信息不详;出生地为城镇的学生96名,农村学生106名;被试年龄的平均值为20.43岁,标准差为0.94。

2.2 研究工具

2.2.1 人生意义感问卷

《人生意义感问卷》(MLQ)由Steger等人2006年编制,包括10个项目,采用7级计分。量表包括“意义存在”(MLQ-Presence)和“意义追寻”(MLQ-Search)两个维度,分别用于测量个体人生意义感的存在水平和寻求程度。王孟成和戴晓阳(2008)探讨了中文人生意义感问卷(C-MLQ)在中国大学生群体中的适用性。研究表明,意义存在和意义追寻两个维度的内部一致性信度分别为0.85和0.82,两个维度间隔2周的重测相关系数分别为0.74和0.76。探索性和验证性因素分析的结果均表明该问卷具有较好的结构效度;该问卷还具有较好的聚合效度与区分效度。受测者得分越高,其生命意义感水平越高。在本研究中,意义存在与意义追寻维度的内部一致性信度均为0.858。

2.2.2 大学生自我控制量表

《大学生自我控制量表》由Tangney等2004年发表,在美国具有较好的信、效度。量表包括5个维度:冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作和节制娱乐。谭树华和郭永玉(2008)以799名大学生为被试对量表进行了信、效度检验。该量表内部一致性信度为0.862,重测信度为0.850。验证性因素分析的结果显示该量表的五因素结构拟合较好。以被试的人际关系满意感、心理健康水平、生活满意感以及平均学分为效标,与该量表的相关系数分别为0.280、0.317、0.163、0.146,验证了该量表的效标效度。量表包括19个项目,5级评分。为了被试更精细地表达自己的判断,本研究采用7级计分,受测者得分越高,自我控制能力越差。在本研究中,总量表的内部一致性信度为0.841,分量表冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作和节制娱乐的内部一致性信度

分别为 0.778、0.748、0.792、0.722 和 0.767。

2.2.3 大学生手机成瘾倾向量表

《大学生手机成瘾倾向量表》由熊婕、周宗奎、陈武、游志麒和翟紫艳 (2012) 编制, 包括 16 个项目, 探索性因素分析获得 4 个因素: 戒断症状、突显行为、心境改变和社交抚慰, 累积方差贡献率为 54.3%。总量表的内部一致性信度为 0.83, 4 个分量表的内部一致性信度在 0.55–0.80 之间; 总量表和分量表的重测信度在 0.75–0.91 之间。验证性因素分析结果表明四因素模型拟合良好。为了被试更精细地表达自己的判断, 本研究采用 7 级计分, 受测者得分越高, 手机成瘾倾向越严重。在本研究中, 总量表的内部一致性信度为 0.864, 分量表戒断症状、突显行为、社交抚慰和心境改变的内部一致性信度分别为 0.788、0.779、0.806 和 0.766。

数据处理采用社会科学统计软件包 SPSS17.0 和 Amos17.0 进行。

3 研究结果

3.1 大学生生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制的描述统计

对大学生的生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制量表的各个维度均分以及三个量表的总均分, 分别计算了它们的平均值和标准差 (见表 1)。

表 1 大学生生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制均分的平均值与标准差

	最小值	最大值	<i>M</i>	<i>SD</i>
意义存在	2.40	7.00	5.12	1.00
意义追寻	1.80	7.00	5.21	1.03
生命意义感总分	2.20	7.00	5.17	0.72
戒断症状	1.00	7.00	3.87	1.12
突显行为	1.00	6.25	3.18	1.17
社交抚慰	1.00	6.33	3.46	1.31
心境改变	1.00	6.33	3.31	1.16
手机成瘾总分	1.00	6.44	3.51	0.93
冲动控制	1.17	6.33	3.42	1.04
健康习惯	1.00	6.67	4.28	1.25
抵制诱惑	1.50	6.75	4.12	0.88
专注工作	1.00	6.33	3.94	0.97
节制娱乐	1.00	6.67	3.52	1.23
自我控制总分	2.11	5.68	3.80	0.77

大学生的生命意义感维度均分以及量表总均分在 5.12–5.21 之间; 手机成瘾倾向各维度均分以及量表总均分在 3.18–3.87 之间; 自我控制各维度均分以及量表总均分在 3.42–4.28 之间。

独立样本 *t* 检验的结果表明, 大学生的生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制总均分不存在年级差异, *p* 值在 0.22–0.50 之间; 不存在性别差异, *p* 值在 0.06–0.95 之间; 不存在生源地差异, *p* 值在 0.51–0.88 之间。

3.2 大学生生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制的相关关系

有研究发现, 意义存在具有积极的心理健康意义, 比如, 意义存在与主观幸福感、积极情感、职业或学习适应等呈正相关 (Damon, 2009; Kiang & Fuligni, 2010; Zika & Chamberlain, 1992; Kiang & Witkow, 2015), 并且, 意义存在与幸福感的关系具有跨时间的稳定性 (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009)。而意义追寻与心理健康的关系却比较复杂, 一方面, Steger 等人 (2008) 通过实证研究发现意义追寻是有益的。Frankl (1963) 也指出, 人类的特点就是寻求意义, 这是一种与生俱来的动力, 这种动力对人的生活是至关重要的, 找不到生活的意义会使人陷入心理痛苦; 但另一方面, 有研究表明, 意义追寻与低自尊、低情绪稳定性、负面情绪呈正相关 (Kiang & Fuligni, 2010; Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008)。在理论方面也有这样的观点, 例如, Erikson (1968) 指出, 个体在追求自我同一性和生命意义的过程中, 内心可能充满混乱和不安; Marcia (1966) 用“暂停” (Moratorium) 描述那些正在进行意义追寻的个体的特征, 认为这样的人处于危机之中, 并受困于内部斗争。通过文献回顾发现, 生命意义感的意义存在和意义追寻两个维度与身心健康指标具有不同的关系模式, 所以, 在分析生命意义感与自我控制以及手机成瘾倾向的关系时, 不以生命意义感总分的方式进行, 而是分别分析意义存在和意义追寻两个维度与自我控制和手机成瘾倾向的关系。

相关分析结果表明, 意义存在与意义追寻相关不显著; 意义存在与手机成瘾倾向显著负相关; 意义追寻与手机成瘾倾向显著正相关; 自我控制与手机成瘾倾向显著正相关 (见表 2)。

表2 大学生的意义存在、意义追寻、手机成瘾倾向以及自我控制的相关(r)

	意义存在	意义追寻	手机成瘾倾向
意义追寻	0.018		
手机成瘾倾向	-0.252**	0.245**	
自我控制	-0.431**	0.169*	0.436**

注：* $p<0.05$, ** $p<0.01$ 。

3.3 自我控制对生命意义感与手机成瘾倾向关系的中介效应

利用结构方程模型检验中介效应需要建立两个模型（温忠麟等, 2012）。为了检验自我控制对意义存在和意义追寻对手机成瘾倾向的预测作用的中介效应，本研究建立了图1和图2中的模型。

图1的模型检验的是意义存在和意义追寻对手机成瘾倾向是否具有直接效应。检验结果表明该模型的拟合指数符合要求（见表3）。并且，意义存在和意义追寻对手机成瘾倾向的直接效应均显著，直接效应路径系数分别为-0.30（ $p<0.001$ ）和0.25（ $p=0.002$ ）。

图2的模型检验的是意义存在和意义追寻对手机成瘾倾向是否具有间接效应，也就是自我控制对意义存在和意义追寻与手机成瘾倾向关系的中介效应。经过检验，该模型拟合结果符合要求（见表4）。

在自我控制的中介效应模型（图2）中，意义存在对手机成瘾倾向影响的直接路径系数为-0.04（ $p=0.717$ ），路径系数不显著，说明自我控制对意义存在和手机成瘾倾向的关系具有完全中介作用；意义追寻对手机成瘾倾向影响的直接路径系数为0.16（ $p=0.044$ ），路径系数显著，但与图1中意义追寻对手机成瘾倾向的直接路径系数（0.25）相比显著降低，所以，自我控制对意义追寻和手机成瘾倾向的关系具有部分中介作用。自我控制对意义追寻和手机成瘾倾向关系的中介效应为9%（ 0.20×0.47 ），占意义追寻和手机成瘾倾向总预测效应的36.00%（ $0.09/0.25$ ）。

同时，根据甘怡群（2014）的建议，本研究利用统计软件SPSS的插件PROCESS 2.16.3，采用

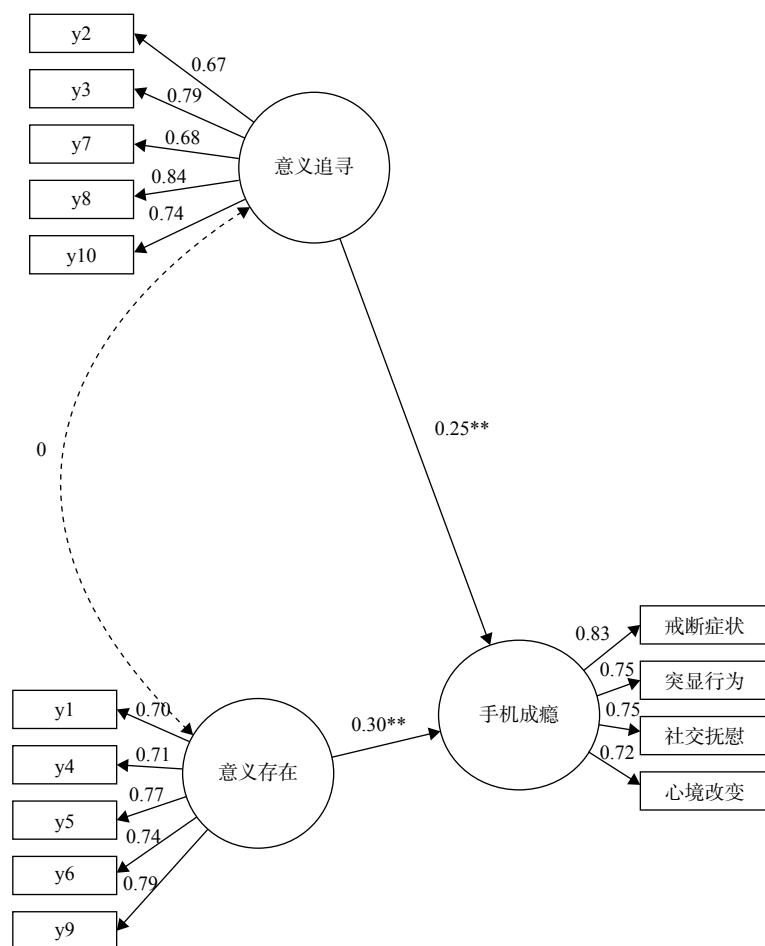


图1 意义追寻与意义存在对手机成瘾倾向的直接效应模型

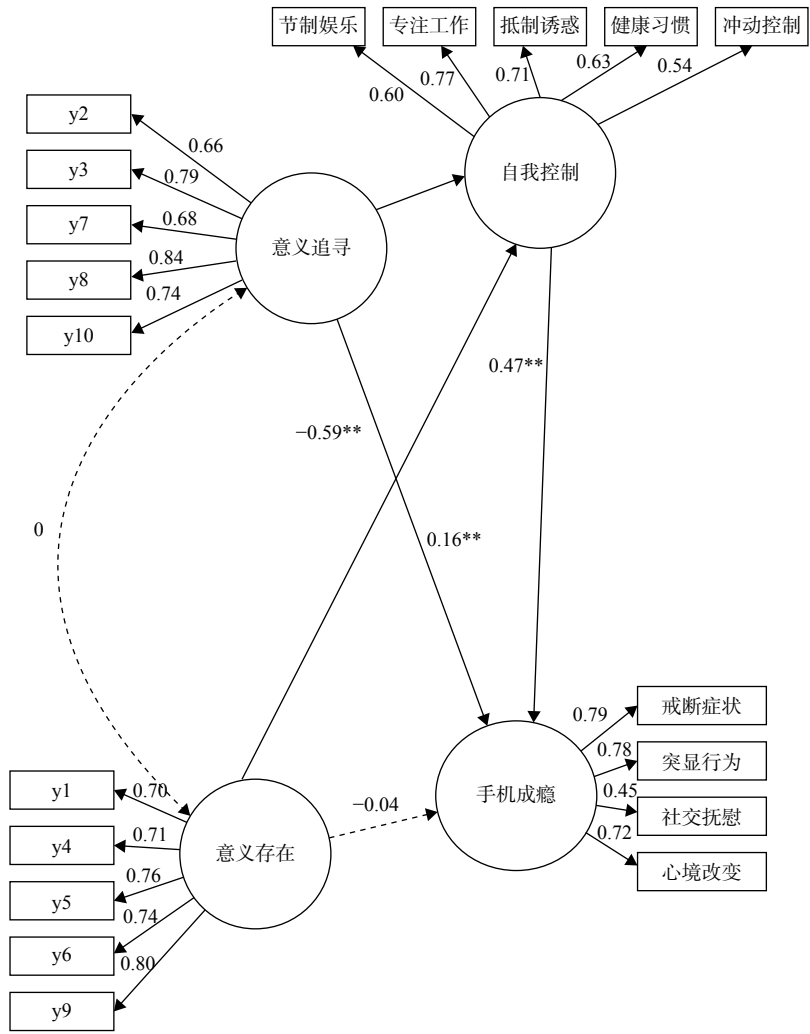


图 2 自我控制的中介效应模型

表 3 意义存在与意义追寻对手机成瘾倾向直接效应模型的拟合指数

χ^2/df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
1.368	0.976	0.970	0.976	0.043

表 4 自我控制中介效应模型的拟合指数

χ^2/df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
1.316	0.969	0.963	0.968	0.040

Preacher 和 Hayes (2004) 的 Bootstrap 方法, 检验了自我控制的中介效应是否显著, Bootstrap 方法不要求中介效应量的数据服从正态分布。设定随机抽样 5000 次, 选择偏差校正的非参数百分位法进行取样, 并设置置信区间的置信度为 95%。在意义存在与手机成瘾倾向的关系中, 自我控制中介效应的区间 (LLCI=0.2664, ULCI=0.5473) 不包含 0, 中介效应显著; 在意义追寻与手机成瘾倾向的关系中, 自我控制中介效应的区间 (LLCI=0.2845,

ULCI=0.5377) 不包含 0, 中介效应显著。

4 分析与讨论

4.1 大学生的生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制水平的分析

本研究所采用的生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制量表, 均采用 7 级计分。表 1 的结果表明, 在大学生们的自我认知中, 其生命意义感在中上等水平 (平均分在 5.12–5.21 之间), 手机成瘾倾向在中下等水平 (平均分在 3.18–3.87 之间), 自我控制在中等水平 (平均分在 3.42–4.28 之间)。

4.2 大学生的生命意义感、手机成瘾倾向以及自我控制相关结果的分析

在本研究中, 意义存在与意义追寻相关不显著 ($r=0.018$) (见表 2), 这与该量表编制时的结果 (Steger et al., 2006) 以及该量表中文修订时的结

果(刘思斯, 甘怡群, 2010)一致。已有研究表明, 意义存在和意义追寻不存在必然的联系, 例如, 横断研究(Steger et al., 2008)和纵向研究(Kiang & Witkow, 2015)均发现意义追寻对意义存在没有预测作用, 反之亦然; 意义追寻维度相对稳定, 而意义存在维度逐年增加(Steger et al., 2009); Steger等(2008)跨文化研究的结果显示, 美国人的意义存在和意义追寻呈负相关, 日本人则呈正相关。这表明意义存在和意义追寻的关系受文化、年龄段等多种因素的影响, 导致了它们的关系在不同的研究中呈现出不同的模式。

本研究发现, 意义存在与手机成瘾倾向显著负相关(见表2), 意义存在水平越高, 手机成瘾倾向的水平越低。很多研究发现了意义存在对于成瘾等偏差行为的积极意义。Eryilmaz(2014)通过定性研究和定量研究发现, 与物质滥用者相比, 非物质滥用者对自己的生活赋予更多意义, 并且, 非物质滥用者设置的长远生活目标很多。Klefaras和Katsogianni(2012)研究发现, 酒精依赖者在治疗初期对生活各方面持消极态度, 并感到生活空虚; 随着治疗的进行, 他们的意义存在水平增加。如果意义存在感较弱会导致无聊倾向增加(Melton & Schulenberg, 2007), 进而用酒精或其他成瘾行为填补空虚, 提高了成瘾等偏差行为发生的可能性, 比如吸烟(Konkolý Thege et al., 2013)。另外, 意义存在感水平低的个体, 关注的生活内容是具体的、是当下、眼前的(Vallacher & Wegner, 1985), 在这种状态下, 当前的诱惑性刺激或冲动变得异常强烈(Vohs & Schmeichel, 2003), 容易沉迷于成瘾等偏差行为而不能自拔。

意义追寻与手机成瘾倾向显著正相关(见表2), 意义追寻水平越高, 手机成瘾倾向越严重。本研究中意义追寻与手机成瘾倾向的关系有以下几种可能的解释: ①与身份认同有关。Brassai, Piko和Steger(2012)指出, 意义追寻过程是青少年身份认同的启动器。意义追寻伴随着持续的评价过程, 伴随着身份认同, 特别是在青春期阶段。迷恋手机有可能被大学生评价为是有意义的、是自己身份的象征之一。所以, 造成了青少年负面问题的根源是与身份认同相关的认知困扰或混淆, 而不是意义追寻本身(Berman, Weems & Stickle, 2006)。②与意义追寻的层次有关。Reker和Wong(1988)认为, 生命意义可以划分为四个层次, 从浅到深依次为: 享乐和个人舒适、个人成长、服

务他人和社会、自我超越的终极意义。有手机成瘾倾向的大学生, 其意义追寻的层次最低, 即追求享乐和个人舒适, 这个层次意义追寻的程度越高, 手机成瘾倾向越严重。

自我控制与手机成瘾倾向显著正相关(见表2)。在本研究中, 受测者的自我控制量表得分越高, 自我控制能力越差, 所以, 自我控制与手机成瘾倾向显著正相关, 意味着自我控制水平越高则手机成瘾倾向水平越低。高水平自我控制的个体, 能够通过调整自己的思维、情绪和行为, 从而更加适应生存环境, 更好地学习、工作和生活。前人的研究也发现, 自我控制水平越高, 网络成瘾程度越低(聂衍刚, 窦凯, 王玉洁, 2013)、吸烟过失越少(Muraven, 2010)。任何行为的发生都受到动机的驱使, 满足着个体的某种心理需求。自我决定理论指出, 个体能否健康发展有赖于环境能否满足其三大基本心理需求: 胜任、自主和归属。其中, 胜任指的是个体在从事各种活动的时候体会到的胜任感; 自主指的是个体能否根据自己的意愿进行选择; 归属指的是个体能否得到他人的认同和接纳。自我控制水平高的个体, 能够修正自己的行为和表现, 使之符合社会需要。自我控制过程本身即是一个自我选择的不断努力提升自己的过程, 个体能感受到较高水平的自主感; 在努力奋斗的过程中, 这样的人拥有更高水平的生活和工作能力, 增加了胜任感; 另外, 他们的表现符合社会期望, 更容易得到他人的认同和欣赏, 提高了归属感。自我控制水平高的人, 其基本心理需求得到了满足, 不容易形成不健康的成瘾行为。对于自我控制水平较低的个体来说, 手机具有信息获得的即时性、便携性、娱乐性的特点, 而且随时随地都可以使用, 它便成为个体获得心理需求满足的非常容易采纳的手段, 但手机成瘾只是其基本心理需求的一种替代满足或虚假满足。

4.3 自我控制的中介效应分析

在本研究中, 自我控制对意义存在和手机成瘾倾向的关系具有完全中介作用, 也就是说, 意义存在(量表得分越高)水平越高, 自我控制(量表得分越低)水平越高, 进而手机成瘾倾向(量表得分越低)水平越低。这与本研究中意义存在与手机成瘾倾向显著负相关的研究结果一致。情绪归因理论(attribution theory of emotion)(Schachter & Singer, 1962)认为, 一种生理唤醒要

转变为情绪,这个过程既来自生理反应的反馈,也来自对导致这些反应的情境的标记。当个体将自己标记为具有较强的生命意义感时,便可以获得极大的、极丰富的内在动力,进而,个体可以使用这个内在的意义系统调控自己的外在行为和表现,摒弃更本能的、冲动的生活模式,超越手机成瘾带来的简单的、缺乏生命意义低等级快乐,去获取更多有价值的知识,不断提高自己的能力,丰富和完善自己,去过更加有意义的生活。

本研究发现,自我控制对意义追寻和手机成瘾倾向的关系具有部分中介作用(自我控制的中介效应占意义追寻对手机成瘾倾向总预测效应的36.00%)。在中介效应中,意义追寻(量表得分越高)水平越高,自我控制(量表得分越高)水平越低,进而手机成瘾倾向(量表得分越高)水平越高。这与本研究中意义追寻与手机成瘾具有正相关关系的研究结果一致。追寻生命意义的个体,如果注重长期目标的实现,在这个过程中,他们就会更加关注自己内在的、社会方面的和情境方面的表现,自我集中的注意(*self-focused attention*)更强烈,对自我的关注和自我评价过程使得个体更有动机去调整自己的行为从而达到目标(Wicklund & Duval, 1971)。在本研究中,高水平的意义追寻之所以会导致自我控制水平的下降,可能也与意义追寻追求的层次有关,追求享乐和个人舒适,容易导致自我控制的失败(Vohs & Schmeichel, 2003),进而造成手机成瘾倾向的提高。

自我控制对意义追寻和手机成瘾倾向关系的部分中介作用,意味着意义追寻对手机成瘾倾向影响只有一部分通过自我控制的中介作用实现,另一部分影响或者通过意义追寻对手机成瘾倾向的直接作用实现,或者在该中介模型中有遗漏的中介变量(Zhao, Lyhch, & Chen, 2010),有待于通过后续研究进行探讨。

Hirschi (1997)非常重视自我控制的作用,他指出,所有人都具有“动物性冲动”,但并不是所有人都会犯错或犯罪,其原因就在于人们的自我控制水平的差异,犯罪或偏差行为倾向是没有驯服和控制人的动物本能的结果。Gottfredson 和 Hirschi (1990)提出的自我控制理论强调自我控制的中介作用,他们认为,自我控制水平低的个体更容易出现犯罪或偏差行为,自我控制是解释犯罪或偏差行为的最重要、最直接的因素,其它因

素对犯罪或偏差行为的影响都是通过自我控制这一变量间接实现的。

本研究的结果提示,矫正大学生的手机成瘾倾向,包括修正大学生自我控制水平和生命意义感水平两个途径。生命意义感的修正涉及到意义存在和意义追寻两个方面。在本研究中,意义追寻水平越高,手机成瘾倾向越严重,这可能涉及到意义追寻的类型与层次(Reker & Wong, 1988),所以需要引导大学生进行健康的和高层次的意义追寻,而不只是追求享乐和个人舒适;意义存在水平越高,手机成瘾倾向的水平越低,所以,提高大学生的意义存在水平有利于改善其手机成瘾倾向。已有研究表明,对生命意义感的干预对修正偏差行为是有效的,比如可以降低自杀风险(Lapierre, Dubé, Bouffard, & Alain, 2007)和酒精依赖程度(Thurang & Bengtsson Tops, 2013)。目前有几种干预措施可以修正生命意义感,如,意义制定应对策略(*meaning-making coping strategies*)(Lee, Robin Cohen, Edgar, Laizner, & Gagnon, 2006)、人生回顾干预(*life review intervention*)(Westerhof, Bohlmeijer, van Beljouw, & Pot, 2010; 肖惠敏, 邝惠容, 彭美慈, 莫孙淑冰, 2012)、诠释学的方法(明星, 2013)、调整感激和勇气(Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013)、存在主义治疗手段(Kotoucek, Ezekwesili, Hrianka, Hriankova & Nanistova, 2015)等。

本研究发现,自我控制水平越高,手机成瘾倾向水平越低。自我控制水平的提高,既可以直接降低手机成瘾倾向,又可以中介生命意义感对手机成瘾倾向的作用。目前研究者已经发现了几种提高自我控制水平的方法,比如,Meichenbaum 和 Goodman (1971)的自我指导训练法、但菲、杨丽珠和冯璐(2005)的自我控制能力的游戏训练(2005)、Duckworth, White, Matteucci, Shearer 和 Gross (2016)的执行情境修正策略(*implement situation modification strategies*)等。

5 结论

本研究发现,意义存在水平越高,手机成瘾倾向的水平越低;意义追寻水平越高,手机成瘾倾向越严重;自我控制水平越高,手机成瘾倾向水平越低;自我控制对意义存在和手机成瘾倾向的关系具有完全中介作用,对意义追寻和手机成瘾倾向的关系具有部分中介作用。

参 考 文 献

- 但菲, 杨丽珠, 冯璐. (2005). 在游戏中培养幼儿自我控制能力的实验研究. *学前教育研究*, (11), 13–15.
- 甘怡群. (2014). 中介效应研究的新趋势——研究设计和数据统计方法. *中国心理卫生杂志*, 28(8), 584–585, doi: [10.3969/j.issn.1000-6729.2014.08.005](https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2014.08.005).
- 韩登亮, 齐志斐. (2005). 大学生手机成瘾症的心理学探析. *当代青年研究*, (12), 34–38, doi: [10.3969/j.issn.1006-1789.2005.12.010](https://doi.org/10.3969/j.issn.1006-1789.2005.12.010).
- Hirschi, T. (1997). *少年犯罪原因探讨* (吴宗宪译). 北京: 中国国际广播出版社.
- 侯日莹, 杨蕊, 胡洁蔓, 姜博. (2016). 长春市大学生手机成瘾倾向与述情障碍的关系. *中国学校卫生*, 37(3), 361–363, 367.
- 李丽, 梅松丽, 牛志民, 宋玉婷. (2016). 大学生孤独感和睡眠质量的关系: 智能手机成瘾的中介作用及性别的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 345–348, 320.
- 刘思斯, 甘怡群. (2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(6), 478–482.
- 罗蕾, 明桦, 田园, 夏小庆, 黄四林. (2018). 父母教养方式与大学生社会责任感的联系: 自我控制的中介作用及其性别差异. *心理发展与教育*, 34(2), 164–170.
- 明星. (2013). *晚期癌症患者生命意义干预方案的构建与应用研究* (博士学位论文). 第二军医大学, 上海.
- 聂衍刚, 窦凯, 王玉洁. (2013). 冲动性与网络成瘾: 自我控制的中介作用. *宁波大学学报(教育科学版)*, 35(3), 7–12.
- 谭树华, 郭永玉. (2008). 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 468–470.
- 王孟成, 戴晓阳. (2008). 中文人生意义问卷 (C-MLQ) 在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 459–461.
- 温忠麟, 刘红云, 侯杰泰. (2012). *调节效应和中介效应分析*. 北京: 教育科学出版社.
- 肖惠敏, 邝惠容, 彭美慈, 莫孙淑冰. (2012). 人生回顾对晚期癌症患者生存质量的影响. *中华护理杂志*, 47(6), 488–491, doi: [10.3761/j.issn.0254-1769.2012.06.002](https://doi.org/10.3761/j.issn.0254-1769.2012.06.002).
- 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳. (2012). 大学生手机成瘾倾向量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 26(3), 222–225, doi: [10.3969/j.issn.1000-6729.2012.03.013](https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2012.03.013).
- 周红燕. (2017). 高职院校大学生手机成瘾与自我控制相关研究. *兰州石化职业技术学院学报*, 17(3), 46–50, doi: [10.3969/j.issn.1671-4067.2017.03.015](https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-4067.2017.03.015).
- Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 285–292, doi: [10.1007/s10964-006-9032-y](https://doi.org/10.1007/s10964-006-9032-y).
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62(4), 719–734, doi: [10.1007/BF03395831](https://doi.org/10.1007/BF03395831).
- Damon, W. (2009). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. New York, NY: Free Press.
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259–268, doi: [10.1016/j.jrp.2011.02.004](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.004).
- Duckworth, A. L., White, R. E., Mattheucci, A. J. Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 329–341, doi: [10.1037/edu0000062](https://doi.org/10.1037/edu0000062).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W.W. Norton.
- Eryilmaz, A. (2014). Meaning of life-setting life goals: Comparison of substance abusers and non-abusers. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 235–243.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hedlund, D. E. (1977). Personal meaning: The problem of educating for wisdom. *Personnel and Guidance Journal*, 55(10), 602–604, doi: [10.1002/jcad.1977.55.issue-10](https://doi.org/10.1002/jcad.1977.55.issue-10).
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2016). Meaning in life and intuition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(3), 477–492, doi: [10.1037/pspp0000062](https://doi.org/10.1037/pspp0000062).
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176, doi: [10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x).
- Kesebir, P., & Pyszczynski, T. (2014). Meaning as a buffer for existential anxiety. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 25–37). Heidelberg: Springer.
- Kiang, L., & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1253–1264, doi: [10.1007/s10964-009-9475-z](https://doi.org/10.1007/s10964-009-9475-z).
- Kiang, L., & Witkow, M. R. (2015). Normative changes in meaning in life and links to adjustment in adolescents from Asian American backgrounds. *Asian American Journal of Psychology*, 6(2), 164–173, doi: [10.1037/aap0000018](https://doi.org/10.1037/aap0000018).
- Kim, J. J., & Kang, S. W. (2012). The relation between the meaning of the life and game addiction: The mediated effects of self-efficacy and self-control. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(12), 257–274.

- Kleifaras, G., & Katsogianni, I. (2012). Spirituality, meaning in life, and depressive symptomatology in individuals with alcohol dependence. *Journal of Spirituality in Mental Health, 14*(4), 268–288, doi: [10.1080/19349637.2012.730469](https://doi.org/10.1080/19349637.2012.730469).
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539–546, doi: [10.1016/j.jrp.2013.04.007](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007).
- Konkolÿ Thege, B., Urbán, R., & Kopp, M. S. (2013). Four-year prospective evaluation of the relationship between meaning in life and smoking status. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 8*.
- Kotoucek, P. P., Ezekwesili, R., Hrianka, M., Hriankova, M., & Nanistova, E. (2015). finding the meaning of life of patients with multiple myeloma correlates with better control of their disease by chemotherapy. *Clinical Lymphoma, Myeloma & Leukemia, 15*(Suppl.3), e203–e204.
- Koushede, V., & Holstein, B. E. (2009). Sense of coherence and medicine use for headache among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 45*(2), 149–155, doi: [10.1016/j.jadohealth.2008.12.009](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.12.009).
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals. *Crisis, 28*(1), 16–25, doi: [10.1027/0227-5910.28.1.16](https://doi.org/10.1027/0227-5910.28.1.16).
- Lee, V., Robin Cohen, S., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. (2006). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine, 62*(12), 3133–3145.
- Mackenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 25–37). Heidelberg: Springer.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551–558, doi: [10.1037/h0023281](https://doi.org/10.1037/h0023281).
- Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology, 77*(2), 115–126, doi: [10.1037/h0030773](https://doi.org/10.1037/h0030773).
- Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2007). On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logotherapy postulate. *Psychological Reports, 101*(Suppl.3), 1016–1022.
- Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors, 24*(3), 446–452, doi: [10.1037/a0018545](https://doi.org/10.1037/a0018545).
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(4), 717–731.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review, 69*(5), 379–399, doi: [10.1037/h0046234](https://doi.org/10.1037/h0046234).
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93, doi: [10.1037/0022-0167.53.1.80](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80).
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199–228, doi: [10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x).
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660–678, doi: [10.1016/j.jrp.2007.09.003](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003).
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43–52, doi: [10.1080/17439760802303127](https://doi.org/10.1080/17439760802303127).
- Strack, F., & Deutsch, F. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review, 8*(3), 220–247, doi: [10.1207/s15327957pspr0803_1](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0803_1).
- 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, doi: [10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x).
- Thurang, A., & Bengtsson Tops, A. (2013). Living an unstable everyday life while attempting to perform normality-the meaning of living as an alcohol - dependent woman. *Journal of Clinical Nursing, 22*(3-4), 423–432, doi: [10.1111/jocn.2013.22.issue-3pt4](https://doi.org/10.1111/jocn.2013.22.issue-3pt4).
- Vallacher, R.R., & Wegner, D.M. (1985). *A theory of action identification*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 217–230, doi: [10.1037/0022-3514.85.2.217](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.217).
- Waytz, A., Hershfield, H. E., & Tamir, D. I. (2015). Mental simulation and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 108*(2),

- 336–355, doi: [10.1037/a0038322](https://doi.org/10.1037/a0038322).
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., van Beljouw, I. M. J., & Pot, A. M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 54(4), 541–549.
- Wicklund, R. A., & Duval, S. (1971). Opinion change and performance facilitation as a result of objective self-awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(3), 319–342, doi: [10.1016/0022-1031\(71\)90032-1](https://doi.org/10.1016/0022-1031(71)90032-1).
- Wills, T. A., Duhamel, K., & Vaccaro, D. (1995). Activity and mood temperament as predictors of adolescent substance use: Test of a self-regulation mediational model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 901–916, doi: [10.1037/0022-3514.68.5.901](https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.901).
- Zhang, Y., Mei, S. L., Li, L., Chai, J. X., Li, J. M., & Du, H. Y. (2015). The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PLoS One*, 10(7), e0131597, doi: [10.1371/journal.pone.0131597](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597).
- Zhao, X. S., Lynch, J. G., Jr., & Chen, Q. M. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197–206, doi: [10.1086/651257](https://doi.org/10.1086/651257).
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145, doi: [10.1111/bjop.1992.83.issue-1](https://doi.org/10.1111/bjop.1992.83.issue-1).

Self-control Mediates the Relationship Between the Meaning in Life and the Mobile Phone Addiction Tendency of Chinese College Students

ZHANG Xiuge, QIN Jie, HUANG Wenyu

(Key Research Base of Humanities and Social Sciences of Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Center of Collaborative Innovation for Assessment and Promotion of Mental Health, Tianjin 300387)

Abstract

To investigate the relationship between college students' meaning in life and mobile phone addiction tendency, as well as the mediating effect of self-control on the relationship between them, the present study used the meaning in life questionnaire, the college student self-control scale and the college students' mobile phone addiction tendency scale. The results show that the higher level of existence of meaning, the lower level of mobile phone addiction tendency; the higher level of searching for meaning, the more serious mobile phone addiction tendency; the higher level of self-control, the lower level of mobile phone addiction tendency. Self control had a complete mediating effect on the relationship between presence of meaning and mobile phone addiction tendency. Self control also had a partial mediating effect between searching for meaning and mobile phone addiction tendency. The finding reveals that mobile phone addiction could be corrected by adjusting college students' level of meaning in life and level of self-control.

Key words meaning in life, mobile phone addiction tendency, self-control.