

大学新生积极心理资本对手机依赖的影响

——应对方式的中介作用

程琨婕

滨州医学院人文与社会科学学院，烟台

摘要 | 为探讨积极心理资本、应对方式和大学新生手机依赖的关系，以及应对方式在二者之间的中介效应，本研究采用积极心理资本量表（PPQ）、简易应对方式问卷（SCSQ）和手机依赖量表（MPAI）对310名大学新生进行施测。运用统计软件SPSS进行一系列分析操作，结果表明：大学新生积极心理资本与应对方式存在显著正相关（ $r=0.42, p<0.01$ ），积极心理资本与手机依赖呈显著负相关（ $r=-0.28, p<0.01$ ），应对方式与手机依赖呈显著负相关（ $r=-0.31, p<0.01$ ）；积极心理资本还可以通过应对方式间接预测大学新生的手机依赖行为，应对方式在积极心理资本和手机依赖行为之间起部分中介作用，中介效应比例为34.74%。本研究结果揭示了积极心理资本水平可以直接影响大学新生的手机依赖行为，也能通过应对方式间接影响其手机依赖行为。

关键词 | 积极心理资本；手机依赖；应对方式；大学新生

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着网络技术与智能手机应用深入大学生生活，手机依赖问题值得被持续关注。手机依赖（mobile phone dependence）意味着个体在与手机使用有关的各种活动中过度沉迷，对手机的使用产生强烈、持续的渴望，进而对个体产生严重的社会活动阻碍并影响其心理健康^[1]。有研究发现，大学生手机依赖的比例在15%–40%之间^[2]。同时，手机依赖也会导致许多不良后果，对个体产生消极影响，国内外的许多研究中都给出了相关证据支持。有研究显示，长期的手机辐射会导致人体内皮细胞系中基因和蛋白质表达发生一定变化，其响应机制依赖于基因组和蛋白质组对辐射的吸收和反应^[3]。在一项探索熄灯后便携式电子设备在床上的使用对成年人睡眠和觉醒行为的影响研究中显示，在床上使用电子设备会缩

短成年人的睡眠时间,降低睡眠质量,且使用时间越长可能导致工作效率降低^[4]。大学新生作为刚步入成年阶段的青年群体,培养良好的生活习惯尤其是手机这一电子设备的使用习惯十分重要。因此,对在大学新生群体间进行对手机依赖相关因素的研究可以为预防和减轻大学生不合理使用手机提供有利建议,为之后干预大学生手机依赖行为的相关研究提供理论支持。

积极心理资本(positive psychological capital)概念来源于积极心理学,在21世纪初被国外学者提出。Luthans认为,积极心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,最初被认为是超越人力资本和社会资本的第三种资本,它主要包括自我效能、坚韧性、希望和乐观四个方面内容^[5]。积极心理资本水平越高的个体,其越能够以自信乐观的态度面对工作与生活中遇到的挫折和困难,从而以更出色的表现完成任务,并且获得更好的来自他人的评价;反之,积极心理资本水平越低的个体,则更可能采用消极逃避的态度去应对可能出现的风险,难以在复杂的现实挑战中获得个人成长。以往的研究表明,积极心理资本的下属维度希望、乐观和坚韧性可积极影响员工的工作绩效、组织承诺和组织公民行为^[6]。并且,积极心理资本对大学生的心理健康水平有正向预测作用^[7]。这说明个体的积极心理资本水平越高,心理健康程度越良好,在学习和生活中能够存在更多正向的情绪表达和积极的情感体验。有研究表明,大学生心理资本水平对手机依赖行为有显著负向预测作用,即心理资本水平越高,手机依赖水平或风险就越低^[8]。这说明积极心理资本水平越高的个体,更愿意用积极向上的态度面对和解决问题,而较少使用退缩的方式如通过智能手机这一媒介进而沉迷在网络的虚拟空间里以期能够远离现实问题。因此,本研究假设大学新生的积极心理资本水平与手机依赖行为存在相关关系,并且能够负向预测手机依赖行为。

应对方式(coping style)是指个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式,也称为应对策略^[9]。而个体采用怎样的应对方式则有许多的影响因素,心理资源就是其中之一^[10]。心理资源越丰富和自我力量越强大的个体在面应对激事件时,更能够以冷静、理性的态度看待问题,保持乐观、采取积极的应对方式,有利于问题的解决;反之,则容易使问题复杂化,增加困扰,进而影响个体的情绪与心理健康,造成不良后果。以往的研究表明,幻想和退避这两种消极的应对方能正向预测网络成瘾行为这一消极结果^[11]。随着智能手机的使用覆盖面在生活中越发广泛,近年来已有一些研究开始探索应对方式与手机依赖之间的关系。有研究发现,消极应对方式与手机依赖呈显著正相关,有手机依赖行为的大学生个体在处理问题时倾向于选择不成熟的应对方式^[12]。并且,应对方式不仅与手机依赖行为存在相关关系,有研究认为消极应对方式在大学生的孤独感和手机依赖之间发挥调节和中介作用^[13]。这说明个体采用的应对方式越消极,越有可能产生手机依赖行为。因此,本研究假设应对方式能够负向预测大学新生的手机依赖行为。

综上,以往研究表明,积极心理资本水平、应对方式和手机依赖行为三者之间存在相关,但是针对三者之间的作用机制的研究较少。因此,本研究拟考察大学新生的积极心理资本、应对方式和手机依赖之间的关系,为大学新生在大学时期的校园生活中如何应对和处理困难与挫折、有效预防手机依赖提供相关建议与启示。本研究假设:积极心理资本与应对方式之间存在显著正相关,积极心理资本、应对方式均与手机依赖存在显著负相关;应对方式在大学新生积极心理资本与手机依赖之间起中介作用。

2 对象和方法

2.1 研究对象

2020年9月-2020年11月面向山东省某高校的大学新生发放问卷进行统计调查,共发放问卷350份,回收后删除无效问卷,共得到有效问卷310份,有效率为88.6%,其中男生149人(48.1%),女生161人(51.9%);来自城镇165人(53.2%),农村145人(46.8%);担任学生干部或任社团职务160人(51.6%),未担任学生干部和社团职务150人(48.4%)。

2.2 研究工具

2.2.1 积极心理资本问卷

本研究采用张阔等人编制的积极心理资本问卷(PPQ)^[14]。该问卷共包括26个项目,由自我效能(self-efficacy)、韧性(resiliency)、希望(hope)和乐观(optimism)四个维度组成。采用Likert 7级评分法,评分范围为1-7分,总分越高说明积极心理资本水平越高。问卷中有5道反向计分题。本研究中总量表的Cronbach's α 系数是0.93,四个分量表的Cronbach's α 系数分别是0.92, 0.58, 0.81和0.90。

2.2.2 手机依赖量表

本研究采用梁永焯编制的手机依赖指数量表(MPAI),原始量表为英文版,后黄海等人对此量表进行翻译和回译,并进行了信效度检验,可以用于国内大学生手机依赖问题的研究^[15]。该问卷共包括17个项目,由失控性、逃避性、戒断性、低效性四个维度组成。该量表采用Likert 5级评分法,评分范围为1-5分,总分越高说明手机依赖程度越高。本研究中总量表的Cronbach's α 系数是0.94,四个分量表的Cronbach's α 系数分别是0.90, 0.81, 0.89和0.84。

2.2.3 简易应对方式问卷

本研究采用解亚宁编制的简易应对方式问卷(SCSQ)^[16]。该量表共包括20个项目,由积极应对方式和消极应对方式两个维度组成,通过计算可得出个体的应对倾向情况。该量表采用Likert 4级评分,评分范围为0-3分。该量表国内常模显示,积极应对分量表的平均分为1.78,标准差为0.52;消极应对分量表的平均分为1.59,标准差为0.66。本研究中全量表的Cronbach's α 系数为0.91,积极应对分量表的Cronbach's α 系数为0.91,消极分量表的Cronbach's α 系数为0.86。

2.3 数据处理

运用SPSS24.0统计软件对量表进行信效度检验、共同偏差方法检验、Pearson相关分析、多元线性回归分析。然后采用SPSS·PROCESS模型通过Bootstrap方法进行中介效应的检验,共计抽样5000次^[17]。

3 结果

3.1 共同偏差方法检验

经过Harman单因子共同偏差方法的检验可知,探索性因子分析发现9个特征值大于1的因子,

并且第一个公因子的方差解释率为 26.81%，低于临界值 40%，故可以排除共同方法偏差对本研究的影响^[18]。

3.2 相关分析

经 Pearson 相关分析可知，大学新生积极心理资本水平与应对方式呈显著正相关；积极心理资本与手机依赖呈显著负相关；应对方式与手机依赖也呈显著负相关。结果见表 1。

表 1 大学新生积极心理资本与手机依赖、应对方式之间的相关分析

Table 1 Correlation analysis among freshmen's positive psychological capital, mobile phone dependence and coping style

	A	A1	A2	A3	A4	B	C	C1	C2	C3	C4
A 积极心理资本	1										
A1 自我效能	0.92**	1									
A2 韧性	0.68**	0.49**	1								
A3 希望	0.92**	0.80**	0.52**	1							
A4 乐观	0.90**	0.80**	0.41**	0.85**	1						
B 应对方式	0.42**	0.47**	0.01	0.45**	0.47**	1					
C 手机依赖	-0.28**	-0.28**	-0.03	-0.31**	-0.33**	-0.31**	1				
C1 失控性	-0.25**	-0.25**	-0.02	-0.30**	-0.29**	-0.38**	0.90**	1			
C2 戒断性	-0.26**	-0.27**	-0.02	-0.28**	-0.29**	-0.28**	0.88**	0.71**	1		
C3 逃避性	-0.23**	-0.19**	-0.05	-0.24**	-0.29**	-0.11	0.79**	0.54**	0.66**	1	
C4 低效性	-0.24**	-0.25**	-0.03	-0.24**	-0.27**	-0.20**	0.85**	0.70**	0.65**	0.70**	1

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ，以下同。

3.3 积极心理资本、应对方式对手机依赖的回归分析

经多元线性回归分析可知，大学新生积极心理资本水平对应对方式有显著正向预测作用（ $\beta = 0.42$ ， $p < 0.001$ ）；大学新生积极心理资本水平和应对方式均对手机依赖的负向预测作用显著（ $\beta = -0.12$ ， $p < 0.01$ ； $\beta = -3.26$ ， $p < 0.001$ ）。结果见表 2。

表 2 积极心理资本、应对方式对手机依赖的回归分析

Table 2 Regression analysis of positive psychological capital and coping style on mobile phone dependence

	预测变量	ΔR^2	F	B	β	t
应对方式				-1.65		-5.48***
	积极心理资本	0.18	67.66	0.02	0.42	8.23***
手机依赖				58.91		12.95***
	积极心理资本	0.13	21.99	-0.12	-0.19	-3.14**
	应对方式			-3.26	-0.23	-3.96***

3.4 应对方式在大学新生积极心理资本与手机依赖之间的中介效应检验

对数据进行 Bootstrap95% 置信区间检验，其中直接效应，中介效应（间接效应）和总效应的效应值及置信区间，结果见表 3。

表 3 Bootstrap 中介效应检验及置信区间估计

Table 3 Bootstrap mediation effect test and confidence interval estimation

路径	效应值	Bootstrap 的置信区间
积极心理资本→手机依赖的直接效应	-0.12	(-0.20, -0.05)
积极心理资本→应对方式→手机依赖的间接效应	-0.07	(-0.11, -0.03)
积极心理资本→手机依赖的总效应	-0.19	(-0.26, -0.12)

结果表明：积极心理资本对手机依赖直接效应的 95% 置信区间为 (-0.20, -0.05)，不包含 0，说明直接效应显著，效应值为 -0.12；应对方式在积极心理资本和手机依赖之间的间接效应 95% 置信区间为 (-0.11, -0.03)，不包含 0，说明中介效应显著，效应值为 -0.07；积极心理资本对手机依赖总效应的 95% 置信区间为 (-0.26, -0.12)，不包含 0，说明总效应显著，其效应值为 -0.19。故中介效应占总效应的比值为 34.74%。中介效应模型如图 1。

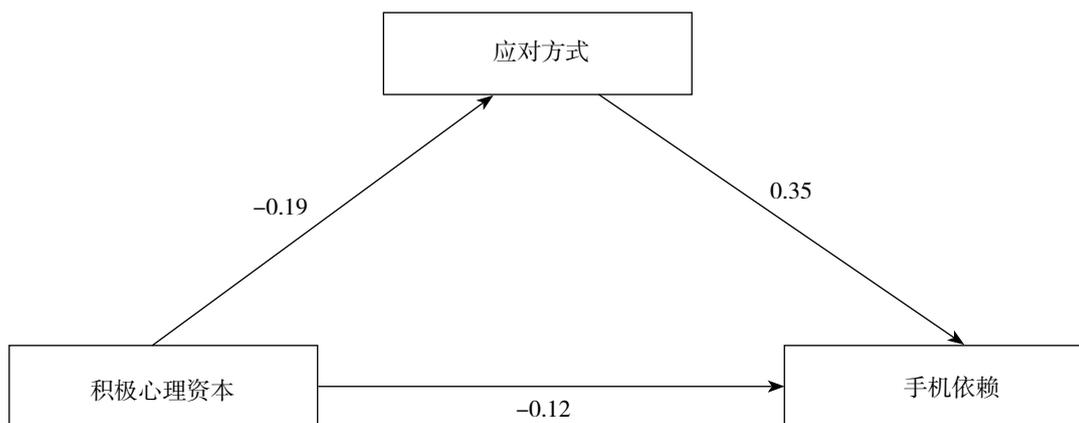


图 1 应对方式在大学新生积极心理资本与手机依赖之间的中介效应关系模型

Figure 1 Model of mediating effect of coping style between freshmen's positive psychological capital and mobile phone dependence

4 讨论

4.1 大学新生积极心理资本、手机依赖与应对方式的关系

本研究发现，大学新生的积极心理资本与手机依赖行为呈显著负相关，且下属维度自我效能、希望、乐观分别手机依赖及其下属维度呈显著负相关，大学新生积极心理资本能够显著负向预测手机依赖。这说明甫入大学的新生在未来的校园生活中如果越能以乐观、希望、积极的生活态度面对可能遭遇的困难

与挫折,就越能够带来正向的情绪体验,拥有一个更加美好的大学生活;尽量避免以消极逃避的方式面对负面情况和应激事件,降低手机依赖行为的可能。并且,拥有高积极心理资本水平的个体,对个体的工作满意度、生活满意度水平上也有着促进作用,这在过往的研究中也得到了证实^[19]。积极心理资本与应对方式的关系呈现显著正相关,这意味着积极心理资本水平更高的个体,越能够以成熟的应对方式去面对和应付挫折与挑战,采用积极的归因方式分析和解决问题,能够在大学生活中有效促进大学新生以更加积极、坚韧的姿态面对发展与成长的道路上面临的问题,踏实过好大学生活,为以后的工作和学习打下坚实的基础。国外学者的研究也表明,具有高坚韧水平的个体在面临应激事件时更易采用成熟的应对方式,反之则更容易选择消极的应对方式^[20]。应对方式与手机依赖呈显著负相关,这说明手机依赖的行为的产生往往是个体选择了消极应对方式的后果之一,同时,当个体采取更加成熟和积极的应对方式就能在一定程度上避免手机依赖情况的发生。以往的研究表明,对手机依赖倾向的学生进行心理健康教育,可促进其重新建立积极的应对方式^[21]。随着智能手机日益成为互联网用户的高频使用载体,手机依赖与应对方式的关系和干预研究也有越来越多的实证支撑。

4.2 应对方式在大学新生积极心理资本与手机依赖之间的中介效应

中介效应的分析结果表明,积极心理资本对手机依赖行为的直接效应和间接效应都显著,应对方式在积极心理资本对手机依赖的影响路径中起部分中介作用。大学新生的积极心理资本既可以对手机依赖行为产生直接影响,也可以通过影响应对方式从而间接影响大学新生的手机依赖行为。当个体的积极心理资本水平提高后,不仅可以提高个体运用积极应对方式来解决问题的可能,而且能由此缓解和减轻手机依赖行为水平。在以往的研究中,积极心理资本正向预测应对方式,且积极应对方式在心理资本和心理健康水平之间起中介作用^[22]。国外研究表明,采用积极应对方式和乐观的思维方式更少的个体,有增加抑郁症状发生的可能性^[23]。一项针对医学生的研究认为,消极的应对方式与手机依赖呈显著正相关,并且可以作为中介变量正向影响手机依赖行为^[24]。在本研究中,大学新生的积极心理资本水平能够通过应对方式的中介效应影响个体的手机依赖行为,对个体而言大学阶段正处于个体的成年早期,是大学生从“象牙塔”走向社会的重要过渡时期,对于大学新生来说,大学校园中充满着许多与中学时期不同的未知和挑战,如何更好地处理个人与他人的关系,如何平衡好学习与生活中可能存在的冲突问题,如何解决迎接负面事件时产生的退缩心理,这些都需要外界给与大学新生更多的引导和帮助,增强学生面对未知环境的自信心和积极性,鼓励以理性、积极的应对方式解决问题,并且在互联网时代的浪潮中合理使用手机等的移动互联网设备,避免或减轻手机依赖行为的发生。

参考文献

- [1] 张铭,肖覃,朱凌怡. 手机依赖的前因、结果与干预研究进展[J]. 中国特殊教育, 2019(11): 88-96.
- [2] 王欢,黄海,吴和鸣. 大学生人格特征与手机依赖的关系: 社交焦虑的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 447-450.
- [3] Nylund R, kesczynski D. Mobile phone radiation causes changes in gene and protein expression in human endothelial cell lines and the response seems to be genome-and proteome-dependent [J]. Proteomics, 2006,

- 6 (17) : 4769-4780.
- [4] Lastella M, Rigney G, Browne M. Electronic device use in bed reduces sleep duration and quality in adults [J] . *Sleep and Biological Rhythms*, 2020, 18 (2) : 121-129.
- [5] Luthans F, Luthans K W, Luthans B C. Positive psychological capital: Beyond human and social capital [J] . *Business Horizons*, 2004 (47) : 45-50.
- [6] 仲理峰. 心理资本对员工的工作绩效、组织承诺及组织公民行为的影响 [J] . *心理学报*, 2007, 39 (2) : 328-334.
- [7] 潘清泉, 周宗奎. 贫困大学生心理资本、应对方式与心理健康的关系 [J] . *中国健康心理学杂志*, 2009, 17 (7) : 844-846.
- [8] 王忠福. 大学生心理资本、总体幸福感与手机依赖关系研究 [J] . *太原师范学院学报 (社会科学版)*, 2017 (6) : 111-113.
- [9] 张林, 车文博, 黎兵. 大学生心理压力应对方式特点的研究 [J] . *心理科学*, 2005 (1) : 36-41.
- [10] 叶一舵, 申艳娥. 应对及应对方式研究综述 [J] . *心理科学*, 2002 (6) : 755-756.
- [11] 张敏, 杨扬, 陈欣. 大学生应对方式与网络成瘾的关系研究 [J] . *中国临床心理学杂志*, 2006 (1) : 77-78.
- [12] 祖静, 张向葵, 左恩玲, 等. 大学生自尊与手机依赖的关系: 应对方式的多重中介作用 [J] . *中国特殊教育*, 2016 (10) : 85-90.
- [13] 何安明, 王晨淇, 惠秋平. 大学生孤独感与手机依赖的关系: 消极应对方式的中介和调节作用 [J] . *中国临床心理学杂志*, 2018, 26 (6) : 178-181.
- [14] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系 [J] . *心理与行为研究*, 2010, 8 (1) : 58-64.
- [15] 黄海, 牛露颖, 周春燕, 等. 手机依赖指数中文版在大学生中的信效度检验 [J] . *中国临床心理学杂志*, 2014, 22 (5) : 835-838.
- [16] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 [J] . *中国临床心理学杂志*, 1998, 6 (2) : 114-115.
- [17] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展 [J] . *心理科学进展*, 2014, 22 (5) : 731-745.
- [18] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J] . *心理科学进展*, 2004, 12 (6) : 942-943.
- [19] 李志勇, 吴明证, 张爱群. 心理资本与工作满意度、生活满意度的关系: 工作家庭促进的中介作用 [J] . *中国临床心理学杂志*, 2011, 19 (6) : 818-820.
- [20] Croker, William L. Coping Strategies, Cognitive Distortions, and Depressive Symptomatology in high school adolescents [J] . *Dissertation Abstract International*, 1992 (2-B) : 1057.
- [21] 张军, 刘建涛, 李艳. 大学生应对方式和人格特征与手机成瘾倾向关系的通径分析 [J] . *浙江预防医学*, 2016, 28 (1) : 17-19+52.
- [22] 潘清泉, 周宗奎. 贫困大学生心理资本、应对方式与心理健康的关系 [J] . *中国健康心理学杂志*, 2009, 17 (7) : 844-846.
- [23] Sawyer M G, Pfeiffer S, Spence S H. Life Events, Coping and Depressive Symptoms Among Young Adolescents: A one-year Prospective Study [J] . *Affect Disord*, 2009, 117 (1-2) : 48-54.
- [24] 李静, 闫国伟, 张静平. 医学生手机依赖与孤独感的关系: 应对方式的中介作用 [J] . *中国健康心理学杂志*, 2016 (12) : 1828-1831.

The Influence of Freshmen's Positive Psychological Capital on Mobile Phone Dependence — The Mediating Role of Coping Style

Cheng Junjie

School of Humanities and Social Sciences, Binzhou Medical University, Yantai

Abstract: In order to explore the relationship among positive psychological capital, coping style and mobile phone dependence of freshmen, and the mediating effect of coping style between them, 310 freshmen were tested with Positive Psychological Capital Scale (PPQ), Simple Coping Style Questionnaire (SCSQ) and Mobile Phone Dependence Scale (MPAI). A series of analysis operations were carried out by SPSS, and the results showed that there was a significant positive correlation between positive psychological capital and coping style ($r=0.42, p<0.01$), a significant negative correlation between positive psychological capital and mobile phone dependence ($r=-0.28, p<0.01$), and a significant negative correlation between coping style and mobile phone dependence ($R=-0.31, p<0.01$). Positive psychological capital can also indirectly predict college freshmen's mobile phone dependence behavior through coping style, and coping style plays a partial mediating role between positive psychological capital and mobile phone dependence behavior, with a mediating effect ratio of 34.74%. The results of this study reveal that the level of positive psychological capital can directly affect freshmen's mobile phone dependence behavior, and can also indirectly affect their mobile phone dependence behavior through coping styles.

Key words: Positive psychological capital; Mobile phone dependence; Coping style; Freshmen