

大学生幸福感、自我同情与手机成瘾的相关研究

石江珊¹, 潘伟刚^{2*}

¹重庆华光实验学校, 重庆

²重庆文理学院, 情绪与心理健康重庆市重点实验室, 重庆

收稿日期: 2021年10月3日; 录用日期: 2021年10月26日; 发布日期: 2021年11月5日

摘要

目的: 通过问卷调查探讨大学生的幸福感、自我同情与手机成瘾的关系, 并检验自我同情的中介作用。方法: 采用《总体幸福感量表》《自我同情问卷》和《大学生手机成瘾倾向性量表》, 以536名大学生为被试, 分析幸福感、自我同情和手机成瘾的相关关系, 着重探讨自我同情的中介效应。结果: 大学生幸福感和自我同情与手机成瘾呈显著的负相关, 幸福感与自我同情呈显著的正相关, 自我同情的中介效应显著。结论: 大学生的幸福感能够影响自我同情水平进而间接影响手机成瘾。

关键词

幸福感, 自我同情, 手机成瘾, 大学生

The Relationships among Happiness, Self-Compassion and Mobile Phone Addiction in College Students

Jiangshan Shi¹, Weigang Pan^{2*}

¹Chongqing Huaguang Experimental School, Chongqing

²Laboratory of Emotion and Mental Health, Chongqing University of Arts and Sciences, Chongqing

Received: Oct. 3rd, 2021; accepted: Oct. 26th, 2021; published: Nov. 5th, 2021

Abstract

Objective: To investigate the relationships among happiness, self-compassion and mobile phone

*通讯作者。

addiction in college students, as well as the mediating effect of self-compassion. Methods: 536 college students were recruited to complete the general well-being schedule, self-compassion questionnaire and mobile phone addiction tendency scale. Results: College students' happiness and self-compassion were significantly negatively correlated with mobile phone addiction, while self-compassion was significantly positively correlated with mobile phone addiction. Self-compassion played a significant mediating role in the relationship between happiness and mobile phone addiction. Conclusion: College students' happiness can affect the level of self-compassion and then indirectly affect the tendency of mobile phone addiction.

Keywords

Happiness, Self-Compassion, Mobile Phone Addiction, College Students

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

截至 2021 年 6 月,我国网民规模达 10.11 亿,较 2020 年 12 月增长 2175 万,互联网普及率达 71.6% (CNNIC, 2021)。互联网不断重构人类的生活空间,形成一种新的心理空间。互联网的迅速发展给人类社会带来了极大的便利,但以新媒体为载体的现代互联网在很大程度上影响了大学生的生活方式和思维模式,部分大学生表现出手机成瘾倾向。大学生无节制、不合理地使用网络,对生活、学习和身心健康等产生了不良影响(邵云云,许晟,陈佳,2020)。手机成瘾又称手机依赖、手机滥用、问题性手机使用,是指个体因为使用手机行为失控,导致其生理、心理和社会功能明显受损的痴迷状态(张斌等,2017)。刘红和王洪礼(2011)认为手机成瘾是一种过分依赖现代技术,过度依赖手机而导致与现实社会脱节以及社会功能的受损的状态。

手机成瘾受多种因素的影响。已有研究从家庭教育、社会环境等外在因素和学生的人格特质、情绪状态等内在因素对手机成瘾的影响进行了大量探讨。一项全国性的调查发现,父母沟通和知晓均可以直接负向预测青少年手机成瘾,而父母监控能正向预测青少年手机成瘾(马榕梓等,2021)。研究发现,父母粗暴式养育对青少年手机成瘾具有显著的影响,且这种影响是通过核心自我评价的中介作用形成的(祁迪,林悦,刘勤学,2020)。另外,童年期创伤可以直接或通过社交焦虑间接影响手机成瘾倾向(胡静波,2020)。主观家庭经济地位和人际适应在家庭功能对大学生手机成瘾关系中起链式中介作用(王东方等,2019)。从个人层面来看,无聊倾向对大学生手机成瘾具有正向预测作用(赵建芳等,2016),大学生的人际适应一方面能直接影响手机成瘾,另一方面也可以通过自悯和自我控制的链式中介效应影响手机成瘾(李宽等,2021)。压力知觉能够显著预测手机成瘾倾向(秦鹏飞等,2020)。孤独感与手机成瘾关系密切,支持了补偿性网络使用理论和自我调节缺陷模型(张亚利,李森,俞国良,2020)。根据 Connell 和 Wellborn 提出的自我系统过程模型,外部环境可以通过个体内部自我系统进而影响个体的社会适应水平(Connell & Wellborn, 1991)。

通过使用手机,大学生能够在一定程度上满足某些心理需要。有研究发现,为了提高社会自我效能感,大学生会选择使用手机进行网络人际交往(Li, Shi, & Dang, 2014)。还有研究发现,有较高孤独感和抑郁的个体会通过选择网络聊天的方式来提高社会支持和自尊(张海涛,苏苓,王美芳,2010)。与线下交流不同的是,使用互联网能够促进更好地沟通和更多的社会参与,从而增强幸福感(郭小弦,芦强,王建,2020)。

当采用积极合理的方式使用手机时, 个体并不会产生手机成瘾, 手机只是一种交流、学习或娱乐的工具。但是如果线上交流引起个体的羞怯情绪, 则会降低自我效能感和幸福感。有研究发现, 女大学生如果为了心理需要而去网上交往, 那么所获得的自我效能感就更低(雷雳, 王伟, 2016)。申琦等人的研究也发现, 不同的网络使用行为对大学生的主观幸福感产生不同的影响, 电脑上网获取信息正向预测大学生主观幸福感, 娱乐负向预测主观幸福感(申琦, 廖圣清, 秦悦, 2014)。研究者进一步证实, 幸福感可以直接负向预测个体的手机成瘾倾向(叶剑辉, 2009), 这种影响还可以通过核心自我评价等中介变量而间接起作用(路红, 郑志豪, 2011)。究其原因, 可以用“补偿假说”来进行解释。当青少年在发展过程中需要受到阻碍后, 启动心理补偿机制, 通过满足发展需求来建立对自我的评价体系, 构建自我意识。如果自我认同感降低, 需求不能得到满足, 则发生“病理性补偿”过程, 他们便有可能通过诸如上网、打游戏这种容易产生成就感的方式进行补偿(高文斌, 陈祉妍, 2006)。而主观幸福感是个体心理需求得到满足的外化形式, 个体根据主观幸福感的需求来构建自我意识和自我调节, 一旦构建自我意识出现问题, 主观幸福感需求得不到满足, 青少年就会产生手机成瘾。综上所述, 消极的目的和情绪状态更容易导致手机成瘾。

自我同情(self-compassion)是一种积极健康的自我态度, 最早由 Neff 提出来(Neff & Kristin, 2003), 是将同情对象指向自己的一种态度(谭锦花, 2019)。自我同情中的自我仁慈、共同人性、正念与手机成瘾呈负相关。自我仁慈是友善温和地对待自己, 正念是活在当下, 以平衡来觉察自我, 把一切苦难看作自我成长的机会, 不回避不害怕, 自我同情中的自我判断、孤立、过分认同能正向预测手机成瘾, 当个体过分地批判自我、孤立自我的时候就更容易陷入手机成瘾的状态(Iskender & Akin, 2011)。研究表明, 通过提高个体自我同情的方式可以预防或减轻手机成瘾(周健颖, 2016)。自我同情和个体的积极情绪如主观幸福感和心理健康呈显著正相关, 与消极情绪如抑郁、焦虑显著负相关(Neff & Kristin, 2003)。主观幸福感高的个体能更好地感受到善意、更少感受到孤立感, 能与其他人良好联系以及体验当下, 寻找情绪上的平静, 更多选择接纳自己而不是自我批判与自我抛弃。研究也证实了主观幸福感与自我同情的正相关关系(周健颖, 2016)。

综上所述, 在以往的研究中, 幸福感、自我同情与手机成瘾三者存在两两相关, 但是幸福感和自我同情如何影响手机成瘾的内在机制尚不清楚。已有研究发现, 幸福感可以直接影响手机成瘾, 但也可以通过核心评价、自我控制、自尊、自我表露等中介变量对手机成瘾产生间接的预测作用(张亚利等, 2018)。自我同情作为一种积极健康的状态, 对手机成瘾会产生积极的影响。因此, 本研究探讨大学生幸福感、自我同情和手机成瘾的三者关系, 并探讨自我同情是否为幸福感与手机成瘾间的中介变量。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采取方便取样的方法, 选取在读大学生为被试, 发放线上问卷共 548 份, 回收有效问卷 536 份, 无效问卷 12 份, 有效回收率为 97%, 其中男生 243 人, 女生 293 人。平均年龄为 21.36 ± 2.347 。见表 1。

2.2. 研究工具

2.2.1. 手机成瘾倾向量表

采用熊婕、周宗奎等编制的《大学生手机成瘾倾向性量表》(熊婕等, 2012)。量表由 16 个项目组成, 包含戒断症状、突显行为、社会抚慰和心境改变四个维度。总量表的 Cronbach's α 系数为 0.83, 四个维度的 Cronbach's α 系数在 0.55~0.80 之间, 总量表的重测信度为 0.91, 4 个维度的重测信度在 0.75~0.85 之间, 具有较好的信度和效度。量表采用 5 级评分, 总分达到 48 分即被界定为手机成瘾。本次测量总量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

Table 1. Distribution of subjects
表 1. 被试分布情况

变量	类别	人数	百分比
性别	男	243	45%
	女	293	55%
家庭所在地	农村	179	33%
	城市	191	36%
	城镇	166	31%
是否独生子女	是	280	52%
	否	256	48%

2.2.2. 自我同情问卷

采用陈健等人(2011)修订的自悯量表中文版(Self-Compassion-Scale, SCS)。该量表共 26 个条目, 分为 6 个分量表: 自我友善、自我评判、普遍人性感、孤独感、正念与过度沉迷。采用 5 级评分, 自我批判、孤独感与过度沉迷分量表采用反向计分法, 得分越高表示自我同情越低; 自我友善、普遍人性感与正念分量表是正向计分, 得分越高表示自我同情越高。总量表的 Cronbach's α 系数是 0.92, 各分量表的 Cronbach's α 系数在 0.75~0.81 之间, 各分量表在三周后的重测信度在 0.85~0.93 之间, 具有较好的信效度(宫火良等, 2014)。本次调查总量表的 Cronbach's α 系数为 0.81。

2.2.3. 总体幸福感量表

采用段建华修订的总体幸福感量表(段建华, 1996), 用该量表的前 18 项对被试进行测试, 通过对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张六个方面来评价总体幸福感。量表采用 Likert 式计分法, 总分越高, 主观幸福感也越高, 该问卷 Cronbach's α 系数为 0.87。本次调查总量表的 Cronbach's α 系数为 0.79。

3. 结果

3.1. 各变量的平均数、标准差和相关矩阵

皮尔逊相关分析显示, 幸福感与自我同情呈显著的正相关($r = 0.161, p < 0.01$), 说明幸福感得分越高, 自我同情得分就越高; 幸福感与手机成瘾呈显著的负相关($r = -0.125, p < 0.01$), 说明幸福感得分越高, 手机成瘾得分越低; 自我同情与手机成瘾呈显著的负相关($r = -0.421, p < 0.01$), 自我同情得分越高, 手机成瘾得分越低。见表 2。

Table 2. Means, standard deviations and correlation matrix of each variable
表 2. 各变量的平均数、标准差和相关矩阵

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	幸福感	自我同情	手机成瘾
幸福感	77.02	9.26	-		
自我同情	88.4	15.45	0.161**	-	
手机成瘾	39.61	15.08	-0.125**	-0.421**	-

注: ** $p < 0.01$, 下同。

3.2. 自我同情在幸福感和手机成瘾间的中介作用

运用 SPSS23.0 软件执行 Hayes 编写的 PROCESS 程序(Hayes, 2013), 在控制了性别、年龄、家庭类型和独生子女情况后进行分析。结果显示, 幸福感能显著负向预测手机成瘾($\beta = -0.202, p < 0.01$); 幸福感能显著正向预测自我同情($\beta = 0.269, p < 0.01$), 自我同情能显著负向预测手机成瘾($\beta = -0.807, p < 0.01$), 结果见表 3。参照 Hayes (2013)提出的 Bootstrap 方法进行中介效应检验, 结果发现自我同情的中介效应 95%置信区间没有包含 0 (LLCI = -0.323, ULCI = -0.007), 表明自我同情的中介效应显著, 中介效应值为-0.217。结果见表 4 和图 1。

Table 3. Results of regression analysis
表 3. 回归分析结果

结果变量	预测变量	拟合指标			系数显著性	
		R	R ²	F	β	t
手机成瘾	幸福感	0.125	0.015	8.42	-0.202	10.19**
自我同情	幸福感	0.1611	0.026	14.23	0.269	12.25**
手机成瘾	自我同情	0.826	0.683	574.1	-0.807	-33.49**
	幸福感				0.014	0.355

Table 4. Analysis of total effect, direct effect and mediating effect
表 4. 总效应、直接效应及中介效应分析表

	效应值	Boot 标准误	LLCI	ULCI
总效应	-0.203	0.07	-0.34	-0.065
直接效应	0.014	0.04	0.723	-0.65
自我同情的中介效应	-0.217	0.054	-0.323	-0.007

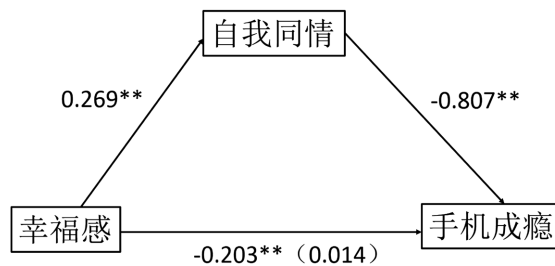


Figure 1. Mediating effect of self-compassion on well-being and mobile phone addiction
图 1. 自我同情在幸福感和手机成瘾间的中介效应图

4. 讨论

本研究以大学生为调查对象, 探讨了幸福感、自我同情和手机成瘾的相关关系。结果显示, 大学生幸福感和自我同情与手机成瘾呈显著的负相关, 幸福感与自我同情呈显著的正相关。中介效应分析发现自我同情在幸福感和手机成瘾间的中介效应显著。

本研究首先验证了大学生幸福感与手机成瘾的负相关关系, 幸福感低的人更容易出现过度手机使用倾向, 这与已有的研究发现一致(叶剑辉, 2009)。而过度使用网络的大学生更多地体验到负面的情绪,

表现出精力不足, 对自己健康关注更少, 因而很难体会到满足的快乐, 难以有平和愉悦的心境(刘文俐, 周世杰, 2014)。因此, 手机成瘾会影响到生活的方方面面, 既影响身体健康, 还对个人的情绪状态、人际交往、自我效能感有影响。过度使用手机, 让生活与学习变得糟糕, 也让人对于自己持否定的态度, 不断降低幸福感。当大学生有着更高的主观幸福感水平时, 他们会更多关注自身生活, 会感受到更高的自尊水平, 这些向积极方面发展的内部心理过程, 使他们能够更加正确地认识、使用网络, 从而有助于减少网络成瘾。其次, 自我同情与手机成瘾呈负相关关系, 说明自我同情是个体心理健康的保护因子, 自我同情高的人更不容易出现手机过度使用的情况。当自我批判、孤立感增加时, 个体更容易产生负面的情绪。已有研究发现, 手机成瘾与抑郁、孤独、低幸福感、低自我效能感与较低自尊呈正相关, 所以当自我同情中孤立感、自我批判与过度沉迷提高时, 个体就更容易出现手机成瘾的情况(Iskende & Akin, 2011)。

进一步的中介效应检验表明, 幸福感通过自我同情的中介作用对手机成瘾产生影响。大学生在日常生活中如果体验到较低的幸福感受, 会产生孤独、焦虑、抑郁等消极情绪, 导致自我同情降低。当消极事件发生时, 会倾向于选择自我批判与自我放弃而不是自我接纳, 最后引发社会功能受损, 导致无法抵抗网络世界带来的诱惑, 从而出现手机成瘾倾向。反之, 大学生拥有较高的幸福感, 就更能体验生活中的快乐, 并有较高的自我同情, 在面对负性事件时, 高自我同情的人会拥有更多的积极情绪, 更好地接受自己的不足, 会采取有用以及积极的方式帮助自己, 从而避免或者减少手机成瘾倾向。

本研究探讨了幸福感和自我同情两个保护性因素在预防大学生手机成瘾中的积极作用。以往研究探讨了家庭教养方式、学校教育和社会环境对大学生手机成瘾的影响, 但这些外在因素对学生的心理影响需要通过自我系统来起作用。幸福感和自我同情是个体的核心情绪情感体验和自我态度, 会影响个体的行为模式。本研究的结果提示, 预防大学生手机成瘾, 应更多的关注大学生的心理感受, 多一些心理支持和情感温暖, 尽量少使用空洞的说教形式, 有助于丰富大学生的心理资本, 增强自我意识和自我控制能力。未来可采取有针对性的团体辅导或个体干预来帮助有手机成瘾问题的大学生回归健康的生活轨道。

5. 结论

幸福感、自我同情与手机成瘾呈显著的负相关; 幸福感与自我同情呈显著的正相关; 自我同情在幸福感和手机成瘾间的中介效应显著。

基金项目

本研究得到重庆市高校人文社会科学项目(18SKGH124)的资助。

参考文献

- 陈健, 燕良弼, 周丽华(2011). 中文版自悯量表的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 19(6), 734-736.
- 段建华(1996). 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析. *中国临床心理学杂志*, 4(1), 56-57.
- 高文斌, 陈祉妍(2006). 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究. *心理科学进展*, 14(4), 596-603.
- 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 邹璐璐(2014). 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验. *心理研究*, 7(1), 36-40.
- 郭小弦, 芦强, 王建(2020). 互联网使用与青年群体的幸福感——基于社会网络的中介效应分析. *中国青年研究*, (6), 4-12.
- 胡静波(2020). 大学生童年期创伤对手机成瘾倾向的影响. *中国健康心理学杂志*, (7), 1071-1076.
- 雷雳, 王伟(2016). 互联网背景下国民幸福感的增益与消减. *黑龙江社会科学*, (2), 90-95.
- 李宽, 钟建军, 曲静, 白南定, 王寅, 齐永富, 曼德尔娃(2021). 大学生人际适应对智能手机成瘾影响的链式中介效应

- 分析. *中国卫生统计*, 38(2), 219-221.
- 刘红, 王洪礼(2011). 大学生手机成瘾与孤独感、手机使用动机的关系. *心理科学*, 34(6), 1453-1457.
- 刘文俐, 周世杰(2014). 大学生网络过度使用的后果及与幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, (2), 288-290.
- 路红, 郑志豪(2011). 大学生网络成瘾与主观幸福感核心自我评价的关系. *中国学校卫生*, 32(8), 951-952.
- 马榕梓, 蒙浩然, 阎丽丽, 陈好, 曹洪健, 周楠, 等(2021). 手机相关的父母教养行为与青少年手机成瘾: 一项全国性调查. *心理与行为研究*, 19(2), 265-272.
- 祁迪, 林悦, 刘勤学(2020). “打”出来的手机成瘾?父母粗暴养育对青少年智能手机成瘾的作用. *心理发展与教育*, (6), 677-685.
- 秦鹏飞, 赵守盈, 李大林, 黄明明, 刘国庆(2020). 压力知觉对大学生手机成瘾的影响: 自我控制和学习倦怠的序列中介效应. *心理科学*, 43(5), 1111-1116.
- 邵云云, 许晟, 陈佳(2020). 青少年网络成瘾成因结局及干预效果. *中国学校卫生*, 41(2), 316-320.
- 申琦, 廖圣清, 秦悦(2014). 网络使用, 社会支持与主观幸福感: 以大学生为研究对象. *新闻与传播研究*, 21(6), 99-113.
- 谭锦花(2019). 民办高校辅导员安全感与幸福感的关系: 自我同情的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(1), 194-197.
- 王东方, 江雯, 陈春平, 刘双金, 高鹏程, 刘剑群, 杨新华(2019). 大学生主观家庭经济地位人际适应家庭功能与手机成瘾的关系. *中国学校卫生*, 40(9), 1425-1427.
- 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.
- 叶剑辉(2009). 大学生主观幸福感与网络体验、网络成瘾关系. *福建工程学院学报*, 7(2), 185-189.
- 张斌, 袁孟琪, 黎志华, 王叶飞, 陈芸, 邱致燕(2017). 大学生人格特质与手机成瘾的关系: 情绪体验的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(6), 102, 108-110.
- 张海涛, 苏苓, 王美芳(2010). 网络成瘾与主观幸福感、人际关系和自尊的相关研究. *黑龙江高教研究*, (12), 30-32.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2020). 孤独感和手机成瘾的关系: 一项元分析. *心理科学进展*, 28(11), 52-68.
- 张亚利, 陆桂芝, 宋相梅, 黄慧杰, 马雪玉, 张艳慧, 等(2018). 大学生自我控制与人际适应性在自尊与手机成瘾倾向间的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 32(5), 420-424.
- 赵建芳, 张守臣, 姜永志, 姜梦, 刘勇(2016). 大学生无聊倾向冲动性与手机成瘾的关系. *中国学校卫生*, 37(11), 1658-1660.
- 中国互联网络信息中心 CNNIC (2021). 第48次中国互联网络发展状况统计报告. http://www.cnnic.net.cn/hlwfzjy/hlwxzbg/hlwtjbg/202109/t20210915_71543.htm, 2021-09-15.
- 周健颖(2016). 自我同情的相关因素研究述评. *盐城师范学院学报: 人文社会科学版*, 36(2), 36-41.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, Autonomy, and Relatedness: A Motivational Analysis of Self-System Processes. In M. R. Gunnar, & L. A. Sroufe (Eds.), *Self Processes and Development* (pp. 43-77). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hayes, A. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. *Journal of Educational Measurement*, 51, 335-337. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10, 215-221.
- Li, C., Shi, X., & Dang, J. (2014). Online Communication and Subjective Well-Being in Chinese College Students: The Mediating Role of Shyness and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 89-95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.032>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>