

# 老年人智能手机成瘾研究现状、影响因素及预防与对策

尹丹, 戴冰\*

成都医学院心理学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年2月22日; 录用日期: 2024年4月18日; 发布日期: 2024年4月28日

## 摘要

随着我国老龄化程度继续加深, 以及互联网和智能手机的迅速普及, 智能手机急速向老年群体渗透, 一方面为老年群体更好的融入信息时代助力, 另一方面又为老年群体带来了一些消极影响。因此, 智能手机成瘾作为一个新的社会心理问题逐渐在老年群体中突显。文章将通过文献分析等方法对我国老年人智能手机成瘾研究现状及国内外对该现象的研究进行分析, 主要从概念、现状、影响因素和预防对策四个方面进行实证综述, 为研究者进一步探讨该问题提供依据。

## 关键词

老年人, 智能手机成瘾, 影响因素

## The Current Situation, Influencing Factors, Prevention and Countermeasures Research Progress of Smart Phone Addiction in the Elderly

Dan Yin, Bing Dai\*

School of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu Sichuan

Received: Feb. 22<sup>nd</sup>, 2024; accepted: Apr. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 28<sup>th</sup>, 2024

\*通讯作者。

## Abstract

As China's aging degree continues to deepen, as well as the rapid popularization of the Internet and smart phones, smart phones have rapidly penetrated into the elderly population. On the one hand, it has helped the elderly population to better integrate into the information age, and on the other hand, it has brought some negative effects to the elderly population. Therefore, smart phone addiction as a new psychosocial problem is gradually highlighted in the elderly population. This paper will analyze the current situation of smart phone addiction among the elderly in China and the research on this phenomenon at home and abroad through literature analysis and other methods, mainly from four aspects: concept, status, influencing factors and preventive measures. The empirical review provides a basis for researchers to further explore this issue.

## Keywords

Elderly, Smart Phone Addiction, Influencing Factors

Copyright © 2024 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

从 2000 年开始, 我国就进入了严重的人口老龄化时期, 按照 2020 年第 7 次人口普查数据来看, 60 岁及以上的人群比重也已超过 18.75%, 超过了 2.64 亿, 而且这一比率还在不断增长, 预测在 2050 年, 我国的老年人口比重将超过 4.87 亿, 占比超过 34.9%。随着我国互联网行业的高速发展, 通过手机上网的网民不断增加。根据 CNNIC 最新的《中国互联网络发展状况统计报告》, 2022 年 12 月, 全国网友数量正式突破 10.12 亿, 而 50 岁及以上的人口数量更是突破了 3.12 亿, 这表明, 随着时间的推移, 互联网正在不断地深入人们的生活。虽然智能手机的普及让老年人可以轻松进入信息化的世界, 但也不可忽视它可能给他们造成的负面影响。它可以让人们通过它进行即时的社交、游戏、资讯查询以及多元化的娱乐活动, 但也可以让他们沉迷于不可自拔的社交软件, 从而导致他们对虚拟社交变得越发依赖[1]。对网络的过度沉迷会对个体的生理和心理产生各方面的影响, 其中关于对心理层面的影响讨论非常多。因为长时间“浸泡”在虚拟的网络世界, 个体会产生一种与现实世界的隔离感, 从而导致减少或抗拒与外界的沟通联系, 继而产生孤独感。同时网络上繁如星海的信息也会导致用户的心理产生疲惫和焦虑之感。因此, 探寻老年人正确使用智能手机的方式并降低智能手机成瘾为老年人带来的风险以及如何预防老年人智能手机成瘾都是当前积极老龄化背景下值得研究的课题。

## 2. 智能手机成瘾的概念

有关智能手机成瘾的概念, 学术界截至目前尚无统一论。“手机成瘾”它的定义源于“行为成瘾”, 指的是人们因长期沉浸在智能设备制造的虚拟世界中, 从而对其产生了极大的影响, 从而影响到他们的身、心、灵活性以及社交技巧[2]。具体来讲, 手机成瘾是指个体有强烈而难以抑制手机使用欲望, 由此导致的一系列生理、心理症状和功能损害[3]。Lin 等[4]的成瘾研究表明, 当成瘾者沉迷于智能手机时, 他们会出现各种身心上的不适, 包括强迫性的行为、身体机能的衰退、自我调节的困难、抗拒的能力减

弱,甚至可能会出现永久的精神障碍。我国学者在现有研究上总结认为[5],手机成瘾有四个特征:一是心理上的依赖。个体忽视真实的现实生活,反而将注意力过多的放在手机的使用上。二是无法控制对智能手机的使用,例如使用手机的时间过长或在禁止使用的场合却不能控制对手机使用行为。三是对个体造成不良影响,手机成瘾可导致个体的人际关系恶化、社会支持降低、学习与工作效率低下及影响个体身心健康。四是手机成瘾产生的戒断症状,其中心理方面的戒断,即当个体与手机分离时,会产生不安、焦虑、心情低落、易怒等负性情绪。

### 3. 老年人智能手机成瘾的现状分析

#### 3.1. 我国老年人智能手机成瘾现状

自智能手机在老年人中急速普及,老年人使用手机的熟练度也迅速提升,卢明蔚等[6]在泰州调查发现能够熟练使用智能手机的老年人比例约为50%。2018年时周裕琼学者[7]对深圳市老年人接纳微信的情况做了调查,发现接近60%的老年群体正在使用微信,智能手机老年用户的数量和熟练度都在快速提升。2019年有研究调查发现[8],智能手机老年用户比例已达95%,因此,各领域对“银发人群”使用移动互联网的关注度也逐渐升温。2022年8月,QuestMobile公开的《2022银发经济洞察报告》揭露了一个令人惊讶的事实:“银发”的网民们,月度的手机网络使用时间已经达到121.6个小时,而且他们的日常生活中有多达4个小时以上的时间被虚拟网络所占满。2023年中国移动互联网春季大报告特别指出,银发人群依然是移动互联网市场重要增长点。老年人使用智能手机的高频率和超时长已引起了许多媒体和学者的关注。薛金燕等人[9]在研究中提到,老年人因睡眠减少等原因,大多数人会早起,很多老年人在早晨5~7点就开始手机上网,上午9点大批涌入APP的数量达到高峰,之后回落。在一天里,80%的“银发族”都会签到打卡,平均每个“银发族”用户一天登录5次APP,高于其他不同年龄段的用户。根据最新一期50岁及更高龄段的网民数据,“65岁老人每天玩手机11小时”已经成为微博热搜进行热烈讨论,而且,这一现象也正在普遍存在。

#### 3.2. 老年人智能手机成瘾相关研究

国内外有很多学者开始关注到老年群体智能手机成瘾的现象。国外曾有学者[10]通过对65岁以上智能手机用户进行调查研究揭示智能手机成瘾行为与抑郁、焦虑成正相关关系,与睡眠质量成负相关。韩国学者[11]曾对3121名60岁以上的智能手机使用者进行过一项关于智能手机过度依赖的调查,认为老年人智能手机成瘾与智能手机使用时间、娱乐寻求、生活服务、数字素养这些因素呈正相关,而与信息寻求和沟通寻求呈负相关。但也有一项针对巴西低收入人口社区老年人移动技术使用的研究[12],认为在老年人中,数字成瘾量表的得分越高,身体和环境条件越好,睡眠质量越差,使用时间与健康结果不相关。这与之前的研究结果有一些冲突,可能是与地区和经济条件有关。

国内学者唐宏宇[13]曾对我国某市45~75岁老年人进行调查研究发现,老年人手机成瘾与孤独感呈负相关,这个结果与关持循等[14]人对大连市一群中老年人进行的手机成瘾与孤独感的结果相反,关循宇等人认为老年人手机成瘾与孤独感的各个维度均呈正相关,这个结果与万志超等[15]人对社区日间照料机构老年人智能手机依赖与孤独感的关系研究结果一致。在中老年群体手机成瘾的程度上,唐宏宇等人[13]的调查发现,该中老年群体的手机成瘾总体均值为 $(39.89 \pm 15.72)$ ,而关持循等人[14]的调查群体手机成瘾总体均值为 $(41.09 \pm 12.90)$ ,略有差别。经林莹等学者的深入探讨,发现老年人沉迷于智能手机的结果不仅仅影响他们的身体健康,而且会带来深远的心理方面的影响。虽然这些影响可能会直接或间接地给他们带来身体上的损失,但它们却很难被发觉,尤其是那些可能会慢慢累及他们的精神层次的影响[16]。

## 4. 老年人智能手机成瘾影响因素

近几十年, 全球范围内的学术界对手机成瘾的根源展开了深入的探讨, 他们将其归纳为多种不同的因素, 包括但不限于: 性别、年龄、教育水平、家庭经济能力和父母受教育程度、教养方式、地域文化、人格特质、孤独感、自尊、冲动性、自我控制以及智能手机使用时间和频率方面。Rubio 等人[17]通过对手机成瘾的相关文献进行 META 分析认为, 手机成瘾与人格变量有关, 如外向性、神经质、自尊、冲动性、自我认同、自我形象等。同样, 睡眠障碍、焦虑、压力, 以及在较小程度上与网络滥用相关的抑郁, 都与问题性手机使用有关。此外, 还揭示了手机成瘾与烟草、酒精等物质使用之间的共存关系。以上因素固然都会对手机成瘾造成影响, 但是对于老年群体来说却具有其独特性。林莹等人认为, “银发低头族”现象的深层次内在成因, 需要挖掘社会心理因素, 主要应从社会焦虑、群体性孤独、从众心理、猎奇心理、攀比心理这几个方面来分析[16]。薛金燕等人则认为引发“银发低头族”手机依赖的成因, 主要有获得心理补偿、缺乏辨识能力、媒介效力、社会推力这几个方面[9]。所以, 老年群体智能手机成瘾的原因方方面面, 本文主要从以下几方面探讨。

### 4.1. 孤独感

研究表明, 手机成瘾和孤独感之间存在着密切的联系, 一些人认为, 孤独感可能会增加手机成瘾的风险, 而另一些人则认为, 手机成瘾的情况可能会导致孤独感的加剧, 从而形成一种恶性循环。

根据基本心理需求理论, 当个体的心理需求无法得到满足时, 他们的认知可能会受到影响, 表现为孤独感[17]。心理需求的满足是人类行为的基础, 因此, 当这种需求无法得到满足时, 个体会试图寻找更好的环境, 以满足自己的需求。当青少年处于不利的环境中时, 他们可能会受到认知上的偏差, 从而引发负面情绪和不良的社会关系, 这种情况可能会迫使他们转向虚拟世界, 以寻求爱与被爱的满足, 并获得社会的支持。社交网络是一个开放、包容的空间[18], 而智能手机则是这种空间中最常见、最容易接触到的工具之一[19]。然而, 过度使用智能手机也可能会导致孤独感。这是因为, 过度使用智能机会改变人们的生活方式, 减少社会互动, 使他们被困在封闭的科技世界里。这样, 他们就更愿意去虚拟世界交朋友, 并参与社交活动。结果, 这些人的沟通技巧和与现实世界的关系都受到了手机使用的负面影响, 导致他们更加孤独。而另一项关于智能手机依赖的纵向研究也证明, 孤独感与智能手机的依赖程度正相关[20]。相对于老年群体来说, 邱婷婷等[21]国内学者指出, 智能手机和虚拟网络使得老年人减少了与社会、子女的面对面交流, 从而导致缺乏陪伴和关爱, 而网络世界则成为他们表达自我、抒发情感的一种虚拟空间, 从而让他们不知不觉地产生了对手机的依赖。

### 4.2. 自尊

有研究发现手机成瘾中的一项预测因子是低自尊[22]。一项最新的研究表明, 手机成瘾可以归结为依恋理论[23], 即新生儿在出生后就必须与一个或多个照护人建立亲密的联系, 以满足其良好的社会需求和心理发展。此外, 不安全的依恋模式与低自尊有着密切的联系[24], 因此, 依恋模式也可能是导致手机成瘾的一个重要因素。亲密且支持的人际关系对老年期身体机能及认知恶化带来的消极影响起缓冲作用, 有助于提升老年人的主观幸福感[25]。依恋这种亲密关系会贯通于生命全程。老年期处于生命发展的晚期, 重要依恋关系在个体年老时发挥着安全基地的功能, 为老年人提供协助和保护[26], 较差的依恋关系预示着较低的自尊, 会对智能手机成瘾起到预测作用。

### 4.3. 自我控制

自我控制不仅对个体在日常生活中抵御各种诱惑起到至关重要的作用, 也影响个体长远目标的实现。



自我控制, 通俗的被定义为意志力, 是人类最典型的特征[27]。Baumeister 等[28]人提出的自我控制资源模型提出, 自我控制依赖于充足的自我控制资源, 自我资源损耗往往是造成个体自控行为失败的原因。自我控制是一种重要的心理素质, 它可以帮助人们更好地应对日常生活中的挑战, 并减轻由消极情绪(如孤独感)引起的问题[29]。具有良好的自我控制能力的人可以根据社会的期望和自身的意愿, 有效地调节自身的情绪和行为。研究表明, 即使在相同的恶劣环境中, 个体的反应也会有所不同, 这是由于个体的特征(如自我控制力)与外部环境之间的相互作用所决定的[30]。换句话说, 良好的自我控制力有助于减少智能手机成瘾的作用, 而低自我控制水平则会增加智能手机成瘾的风险。相对于那些缺乏自律的人, 那些拥有良好自控能力的人更不容易滥用手机。就老年人群体而言, 因生理机能、认知能力日趋衰退, 所以无论是自我资源还是心理状态都不及年轻人群, 因而自我控制能力可能也会衰退, 进而手机成瘾等行为也可能增加。

#### 4.4. 社会参与

国外学者认为, 社会参与是指参与一系列的社会活动, 包括与朋友交往、参加休闲活动或者志愿工作等, 国内学者认为社会参与是指社会参与者与他人一起参与的各种社会活动, 在充分展现个人价值的同时, 得到情绪需求的满足。国内学者认为社会参与内涵广泛, 老有所为、老有所乐、老有所成都是社会参与, 不脱离社会、一切有益于社会发展和身心健康的各项活动也是社会参与, 将社会参与活动分为智力活动、体力活动、社会交往活动和日常生活活动。国内外对社会参与的研究已相当广泛, 社会参与的相关研究强调, 社会参与是老年人心理健康的重要促进因素。老年人社会参与被认为是积极老龄化的重要内容, 是老年人在社会互动中通过劳动和活动实现自身价值的一种行为模式。有研究认为, 用户的互联网使用行为, 特别是社交软件的使用行为, 可以让用户有虚拟地参与社会活动的可能, 也可以通过互联网的连接性和便利性, 促进其线下参与的社会活动。因此, 移动社交软件的使用可以促进用户更频繁、更便捷的参与社会互动, 进而影响其身心健康。因此, 社会参与在手机成瘾中存在一定的作用。

#### 4.5. 智能手机使用时间长短及频率

随着智能手机的普及和智能手机使用的频率越高[31], 每天使用的时长[32], 手机的习惯性使用都会导致手机滥用问题的出现[33]。此外, 长时间的上网活动和大量的移动数据流量消耗也可能与手机成瘾相关[34]。老年群体退休后, 一下拥有了大量的闲暇时间, 而互联网正好填补了这种因闲暇过多而产生的空虚寂寞感, 以虚拟现实的方式满足老年人打发闲暇时间的需求, 这无疑进一步加剧了老年群体手机成瘾的风险。

### 5. 预防与对策

#### 5.1. 政府和社会层面在“适老”改造下更应注重“护老”

尽管政府采取了一系列适应老龄化的政策, 以解决许多老年人上网的问题, 但由于缺乏针对性的保护措施, 使得许多老年人无法得到应有的安全保障, 他们在享受网络带来的快乐和便利的同时也受到了一定程度的伤害。无论是因为海量繁杂信息造成的焦虑情绪, 还是平台为了追求流量而不顾老年群体成瘾, 都可以从宏观层面制定相关政策措施来预防, 如要求 APP 平台必须制定“护老模式”, 不得与年轻人相同的模式向老年人群体推送信息, 避免强娱乐、轻内容式的设计, 让诈骗、广告推销信息远离老年群体, 使老人能有一片纯净的网络空间, 让短视频刷屏有时间限制, 制定强制休息时间, 引导老年人正确使用互联网; 政府在建立更多社区文化场所的同时, 基层社区工作人员应多帮助老年人学习使用网络, 传授更多的网络安全使用知识和健康使用手机的方式, 组织丰富多样的社区活动, 鼓励老年人走

出门, 更多的参与到线下活动中去。

### 5.2. 家庭层面在“物质供养”下更应注重“精神关怀”

老年人的手机依赖和成瘾, 不应该只靠家人和子女的劝说, 也不应该只依靠一些保健的建议, 而应该得到更多的关注和帮助。子女常回家看看, 家人常与之谈心, 给予老人更多、更贴心、更细致的关怀与体贴。经常举办家庭聚餐, 定期组织“亲老”郊游, 陪伴老人一起玩耍, 让他们感受到温暖, 让他们的生活更加丰富多彩, 不再需要在虚拟世界中寻求安慰, 从而获得真正的快乐。

### 5.3. 个人层面在“休闲娱乐”时更应注重“身心健康”

老年人身体机能和认知功能不断减退, 手机成瘾对其身心健康造成的危害可能更加严重, 因而老年人在享受手机带来便利与趣味的同时, 从自身出发, 要树立正确使用网络工具理念, 不仅认识到沉溺网络的危害, 而且要主动寻求家人的帮助, 打造网络安全的“防护网”, 时刻提醒自己警惕手机使用带来的伤害。多参与线下娱乐活动代替刷短视频, 多与亲朋线下交谈代替网络聊天, 多活动筋骨代替精神愉悦。

## 6. 结语

随着我国老龄化程度的不断加深和互联网、智能手机的迅速普及, 老年人智能手机成瘾现象日益突出。本文通过阅读国内外大量文献并且加以分析和梳理, 对我国老年人智能手机成瘾现状进行了实证综述, 主要从概念、现状、影响因素和预防对策四个方面进行了全面的分析。对促进积极老龄化进程, 为建设敬老、爱老、护老的健康老龄化社会有重大意义。

不过仍有许多不足之处, 本文缺少对于老年人群体手机成瘾现状的对比分析, 对于手机成瘾, 不同年龄阶段的成瘾程度肯定会因各种原因有所差异, 且预防和干预的措施和手段太过于笼统而显得没有针对性。所以, 在以后的研究中, 应详细区分年龄段, 使用多种研究方法, 在大样本的基础上探究更具有有效性和针对性的预防干预措施。

综上所述, 老年人智能手机成瘾是一个值得关注和研究的课题, 其影响因素众多, 预防和干预措施也需要多方面的共同努力。希望本文的研究可以为未来相关研究提供一定的参考和借鉴。

## 基金项目

2023 年成都市哲学社会科学规划项目, 项目编号 2023BS093。

## 参考文献

- [1] 颜利飞, 王积超. “低头族”手机依赖的现状其原因分析[J]. 华北理工大学学报(社会科学版), 2017, 17(1): 16-21.
- [2] 师建国. 手机依赖综合征[J]. 临床精神医学杂志, 2009, 19(2): 138-139.
- [3] Liu, Q.Q., Zhang, D.J., Yang, X.J., et al. (2018) Perceived Stress and Mobile Phone Addiction in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, **87**, 247-253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.006>
- [4] Lin, Y.H., Chang, L.R., Lee, Y.H., et al. (2014) Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*, **9**, e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- [5] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 余思, 周宗奎. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 82-87.
- [6] 卢明蔚, 叶明月. 关于泰州市海陵区沁莲社区 60 岁以上老年人智能手机使用情况的调查研究[J]. 科教文汇, 2018(33): 191-192.
- [7] 周裕琼. 数字弱势群体的崛起: 老年人微信采纳与使用影响因素研究[J]. 新闻与传播研究, 2018, 25(7): 66-86.

- [8] 李彪, 宋泽宇, 曹艺, 于漫子. 老年用户智能手机应用使用现状调查与研究[J]. 科学技术创新, 2019(24): 78-79.
- [9] 薛金燕, 王文晶. “银发低头族”手机依赖行为的成因及策略分析[J]. 长春理工大学学报(社会科学版), 2022, 35(3): 67-70+83.
- [10] Karas, H., Küçükparlak, İ., Özbek, M.G. and Yılmaz, T. (2023) Addictive Smartphone Use in the Elderly: Relationship with Depression, Anxiety and Sleep Quality. *Psychogeriatrics*, **23**, 116-125. <https://doi.org/10.1111/psyg.12910>
- [11] Jeong, J.-H. and Bae, S.-M. (2022) The Relationship between Types of Smartphone Use, Digital Literacy, and Smartphone Addiction in the Elderly. *Psychiatry Investigation*, **19**, 832-839. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0400>
- [12] Bertocchi, F.M., De Oliveira, A.C., Lucchetti, G., *et al.* (2022) Smartphone Use, Digital Addiction and Physical and Mental Health in Community-Dwelling Older Adults: A Population-Based Survey. *Journal of Medical Systems*, **46**, Article No. 53. <https://doi.org/10.1007/s10916-022-01839-7>
- [13] 唐宇宏, 刘吉容, 潘鸿. 中老年人孤独感与手机成瘾现状评价及分析——以遵义市为例[J]. 中国老年保健医学, 2019, 17(6): 43-45.
- [14] 关持循, 曹颖, 董思言, 等. 中老年手机群体孤独感与手机成瘾相关性研究[J]. 长春师范大学学报, 2022, 41(4): 195-200.
- [15] 万志超, 贺斌, 何雪玲, 万文倩, 张欢. 社区日间照料中心老年人智能手机使用情况与手机依赖、孤独感的关系研究[J]. 现代预防医学, 2021, 48(1): 86-89+156.
- [16] 林莹, 房敏. “银发低头族”现象形成的社会心理因素及干预策略研究[J]. 新西部, 2019(8): 19-20+35.
- [17] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [18] Shevlin, M., McElroy, E. and Murphy, J. (2015) Loneliness Mediates the Relationship between Childhood Trauma and Adult Psychopathology: Evidence from the Adult Psychiatric Morbidity Survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **50**, 591-601. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0951-8>
- [19] Lee, S., Tam, C.L. and Chie, Q.T. (2014) Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness. *Social Indicators Research*, **118**, 1205-1228. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0460-2>
- [20] Lapiere, M.A., Zhao, P. and Custer, B.E. (2019) Short-Term Longitudinal Relationships between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being among Late Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, **65**, 607-612. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.06.001>
- [21] 邱婷婷. 晚年生活不应被手机“绑架”[J]. 家庭医药. 就医选药, 2022(9): 10-13.
- [22] Billieux, J., Van Der Linden, M. and Rochat, L. (2008) The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*, **22**, 1195-1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- [23] Bosmans, G., Van Vlierberghe, L., Bakermans-Kranenburg, M.J., *et al.* (2022) A Learning Theory Approach to Attachment Theory: Exploring Clinical Applications. *Clinical Child and Family Psychology Review*, **25**, 591-612. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00377-x>
- [24] Allen, J.P., Hauser, S.T., Bell, K.L., *et al.* (1994) Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent-Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self-Esteem. *Child Development*, **65**, 179-194. <https://doi.org/10.2307/1131374>
- [25] Li, T. and Fung, H.H. (2011) The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Review of General Psychology*, **15**, 246-254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- [26] Park, J.H., Min, S., Eoh, Y., *et al.* (2021) The Elderly Living in Single-Person Households in South Korea: A Latent Profile Analysis of Self-Esteem, Life Satisfaction, and Depression. *Quality of Life Research*, **30**, 1083-1092. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02693-1>
- [27] 董梦玲. 积极情绪对自我控制资源损耗的补偿[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2017.
- [28] Baumeister, R.F. (2003) Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, **27**, 281-284. <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>
- [29] 王鑫. 成年人智能手机成瘾与抑郁情绪的现况调查及相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2021.
- [30] Lerner, R.M. (2004) Diversity in Individual↔Context Relations as the Basis for Positive Development across the Life Span: A Developmental Systems Perspective for Theory, Research, and Application (The 2004 Society for the Study of Human Development Presidential Address). *Research in Human Development*, **1**, 327-346. [https://doi.org/10.1207/s15427617rhd0104\\_5](https://doi.org/10.1207/s15427617rhd0104_5)
- [31] Bae, S.M. (2017) The Relationship between the Type of Smartphone Use and Smartphone Dependence of Korean

Adolescents: National Survey Study. *Children and Youth Services Review*, **81**, 207-211.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.08.012>

- [32] Lee, H., Seo, M.J. and Choi, T.Y. (2016) The Effect of Home-Based Daily Journal Writing in Korean Adolescents with Smartphone Addiction. *Journal of Korean Medical Science*, **31**, 764-769.
- [33] Lee, H., Kim, J.W. and Choi, T.Y. (2017) Risk Factors for Smartphone Addiction in Korean Adolescents: Smartphone Use Patterns. *Journal of Korean Medical Science*, **32**, 1674-1679.
- [34] Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., *et al.* (2015) Problematic Mobile Phone Use in Adolescents: Derivation of a Short Scale MPPUS-10. *International Journal of Public Health*, **60**, 277-286. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0660-4>