

# 儿童手机依赖影响主观幸福感

## ——低自尊的中介作用和友谊质量的调节作用

钟一鸣, 李丽诗, 卢丽宇, 彭子怡, 梁正, 农妹, 全鹏\*

广东医科大学人文与管理学院心理学系, 广东 东莞

收稿日期: 2023年10月29日; 录用日期: 2023年12月4日; 发布日期: 2023年12月13日

### 摘要

目的: 探讨儿童手机依赖与主观幸福感的关系, 以及低自尊的中介作用和友谊质量的调节作用。方法: 采用手机依赖问卷(MPIQ)、儿童抑郁量表(CDI)、中国居民主观幸福感量表简本(SWBS-CC20)、友谊质量问卷, 运用整群抽样法对420名儿童进行调查。结果: 1) 手机依赖负向预测主观幸福感( $\beta = -0.17, t = -4.24, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.22$ )。2) 低自尊在手机依赖与主观幸福感之间起部分中介作用, 间接效应值为-0.09 (效应占比29.03%)。3) 友谊质量调节低自尊对主观幸福感的影响( $\beta = -0.09, t = -2.4, p < 0.05, \eta_p^2 = 0.94$ ), 并且在轻度低自尊的条件下, 友谊质量的保护作用更为显著。结论: 低自尊在手机依赖与主观幸福感之间起部分中介作用。友谊质量调节了低自尊对主观幸福感的影响, 与减弱模型一致。

### 关键词

手机依赖, 低自尊, 友谊质量, 主观幸福感

# The Effect of Children's Mobile Phone Involvement on Subjective Well-Being

## —The Mediate Effect of Low Self-Esteem and the Moderate Effect of Friendship Quality

Yiming Zhong, Lishi Li, Liyu Lu, Ziyi Peng, Zheng Liang, Mei Nong, Peng Quan\*

Department of Psychology, School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Oct. 29<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 4<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 13<sup>th</sup>, 2023

\*通讯作者。

## Abstract

**Objective:** This study aims to explore the relationship between children's mobile phone involvement and subjective well-being, examining the mediating role of low self-esteem and the moderating role of friendship quality. **Methods:** The research utilized the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ), the Children's Depression Inventory (CDI), the Simplified Chinese Resident Subjective Well-being Scale (SWBS-CC20), and the Friendship Quality Questionnaire. A total of 420 children were surveyed using a cluster sampling method. **Results:** 1) Mobile phone involvement negatively predicts subjective well-being ( $\beta = -0.17, t = -4.24, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.22$ ). 2) Low self-esteem partially mediates the relationship between mobile phone involvement and subjective well-being, with an indirect effect value of  $-0.09$  (accounting for 29.03% of the effect). 3) The quality of friendship moderates the impact of low self-esteem on subjective well-being ( $\beta = -0.09, t = -2.4, p < 0.05, \eta_p^2 = 0.94$ ), and its protective role is more pronounced under conditions of mild low self-esteem. **Conclusion:** Low self-esteem plays a partial mediating role between mobile phone involvement and subjective well-being. Friendship quality moderates the impact of low self-esteem on subjective well-being, consistent with a weakening model.

## Keywords

Mobile Phone Involvement, Low Self-Esteem, Friendship Quality, Subjective Well-Being

Copyright © 2023 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

2021年7月,中国颁布“双减”政策,让“中国儿童主观幸福感的提升”成为了社会热门话题。主观幸福感是对生活满意度的认知判断以及对感觉和情绪的情感评价(佩德罗·孔塞桑等,2013)。儿童在发展阶段的主观幸福感是健康个性和健全人格发展的重要指标,对道德品质、创造性人格的形成以及整个生命健康成长至关重要。因此,如何保护儿童幸福感是心理学的关键问题,也是本研究的重点(王旭丽,2013)。

### 1.1. 手机依赖与主观幸福感的关系

信息技术的飞速发展使手机在社会中得到了普及。与此同时,也产生了一种新的社会心理问题——手机依赖(mobile phone involvement),即个体对手机产生强烈而持续的渴求和依赖以手机为介导的各种活动,这会对个体的社会与心理功能产生负面影响(Kim et al., 2018; 邓兆杰等, 2015)。儿童处于特殊的发展阶段,好奇心重、自控力差等特点使得他们极易沉迷于手机(Cerniglia et al., 2016)。

根据位移假说(Kushlev & Leitao, 2020),个体花在手机屏幕上的时间代替了其进行其他活动如睡觉和户外活动的的时间,这种时间的位移会影响个体的心理结果。从这个角度来看,手机依赖会对主观幸福感产生负面影响,主要是因为它减少了儿童用于其他对提升幸福感至关重要的活动的的时间,比如睡觉或者户外活动。

同时,大量研究表明,手机依赖与主观幸福感呈负相关。Sara Alida Volkmer 等人发现,手机依赖程

度更高的人会体验到更低的幸福感(Volkmer & Lermer, 2019); Murad Moqbel 等人发现手机成瘾对幸福感产生负面影响, 当手机用于享乐目的时, 手机成瘾对用户幸福感的不利影响会更加强烈(Murad et al., 2023); Michela Cesarina Mason 等人发现滥用手机等数字设备会导致个体的幸福感降低(Michela Cesarina et al., 2022)。

所以, 我们提出假设 H1: 手机依赖对儿童主观幸福感有负向预测作用。

## 1.2. 低自尊在手机依赖和主观幸福感之间的中介作用

自尊的定义是个体对情感的感知和自我能力和特性的评价, 包括情感和认知因素。低自尊个体情绪反应中表现出更高的敌意, 面对失败, 会过度概括其负面影响, 导致更强烈的痛苦和抑郁反应。在认知特征方面, 低自尊个体可能具有消极的认知图式(张丽华等, 2018)。

自我控制资源有限理论认为, 自我控制是一种有限的资源。一旦使用, 依赖于自我控制的其他资源将会减少, 导致自我耗竭和随后的任务管理失败(董蕊&倪士光, 2017; 黄凤等, 2021)。手机依赖者在认知任务中更容易受到外部干扰或内部自我反思的影响(Hadlington, 2015)。相比非手机依赖者, 手机依赖者将注意力从无关刺激转移到认知任务所需的自我控制资源更多, 这导致他们用于完成认知任务剩余的自我控制资源更少, 任务更具挑战性, 难以达到既定的自我控制标准, 这导致自我耗竭和后续任务的失败, 产生自我怀疑和挫败感, 降低了其自尊水平(Jiang & Li, 2018; Yang et al., 2019), 过去研究表明, 自我控制能力低的个体往往自尊水平更低(何玲&史占彪, 2015)。

因此, 手机依赖与低自尊呈正相关, 自尊水平较低的个体更容易表现出手机依赖(Hong et al., 2012)。我们据此推测, 儿童手机依赖对其低自尊有正向预测作用。

此外, 自尊作为一种人格因素(Tolulope et al., 2023; 郭明佳等, 2017), 与主观幸福感存在相关关系(郭春涵, 2019), 当自尊受损时, 个体会产生强烈的情绪波动, 这种情绪波动通常与生活中的重大失败有关, 从而大幅降低个体的主观幸福感(Ehrlich & Milston, 2023)。许多研究表明, 低自尊和低主观幸福感之间存在内在联系(Duy & Yıldız, 2019), 低自尊水平的儿童往往以消极的方式看待自己, 相信自己在许多方面不如他人, 面对失败更加悲观。同时, 低自尊儿童倾向于向情境妥协, 缺乏应对各类问题的能力, 因此他们的主观幸福感较低。

基于自我控制资源有限理论, 手机依赖者在认知任务中更容易因自我控制资源不足而导致自我耗竭和随后的管理任务的失败, 产生自我怀疑和挫败感, 使其自尊水平降低。而低自尊儿童在现实中往往会产生消极的自我评价, 导致其主观幸福感下降。

于是我们提出假设 H2: 低自尊在手机依赖与主观幸福感之间起中介作用。

## 1.3. 友谊质量在低自尊和主观幸福感之间的调节作用

社会支持指个体感知到的来自身边社会关系的尊重、关心与帮助, 是儿童健康发展的重要保护性因素(Sajjad et al., 2022), 同时也是影响主观幸福感的环境因素(Lin et al., 2022; 张羽&邢占军, 2007)。研究表明, 社会支持能够帮助个体最佳地调节自身情感(Brian et al., 2023), 高质量的社会支持能促进主观幸福感的增加(Huang & Zhang, 2022; Nguyen et al., 2015)。

友谊是儿童双方在日常生活学习中建立起来的平等、互相喜欢的亲密关系, 其质量则是评价两者之间友谊关系状况的指标(王伟, 2018)。由于儿童大部分的时间都是与朋友共同度过, 缺乏父母的陪伴, 友谊作为一种社会支持, 是儿童满足社交需要, 获得心理支持和安全感的重要来源之一(陈子循等, 2020)。根据主观幸福感的人格-环境交互作用理论, 人格特质(低自尊)对情绪(幸福感)的影响可能受到情境(友谊质量)的削弱或强化, 因此情境(友谊质量)的影响可能会超出直接的主效应(即低自尊对主观幸福感的影响)。

(Dogan et al., 2013; 郑显亮&王亚芹, 2017)。但是友谊质量具体如何起作用尚不清楚。

保护因素与风险因素相互作用理论认为, 友谊质量可视为一种保护因素, 调节个体风险因素的影响(杨继平等, 2021), 特别是低自尊的影响(Doyle & Catling, 2022; 胡建梅等, 2021)。

这一理论提出了两种模式。

一种是减弱模型, 仅凭友谊保护因素无法有效缓解高风险因素所带来的负面影响。在较低水平风险因素中, 友谊质量的保护作用更明显(刘丹霓&李董平, 2017; 杨继平等, 2021)。即儿童的低自尊程度比较严重时, 即使他拥有高质量的友谊关系, 儿童仍然会感到孤独和不安, 从而降低他们的主观幸福感。在这种情况下, 友谊质量的保护作用相对较弱, 可能并不能完全缓解低自尊对主观幸福感的不良影响。另一种是增强模型, 即友谊保护因素可减弱风险因素所产生的负面影响。在较高水平的风险因素中, 友谊质量的保护作用更明显。即低自尊的儿童如果拥有高质量的友谊, 就可以通过积极的互动经历获得更多的正向反馈, 促进主观幸福感的形成; 而如果他们只拥有低质量的友谊, 就会接触到更多负面信息, 加剧消极体验, 从而使主观幸福感进一步降低。

目前, 学术界尚未就友谊质量在低自尊与主观幸福感之间的调节模式是减弱模型还是增强模型取得共识。针对这一问题, 进一步的研究是有必要的, 以系统地探究友谊质量在低自尊到主观幸福感之间的调节机制。

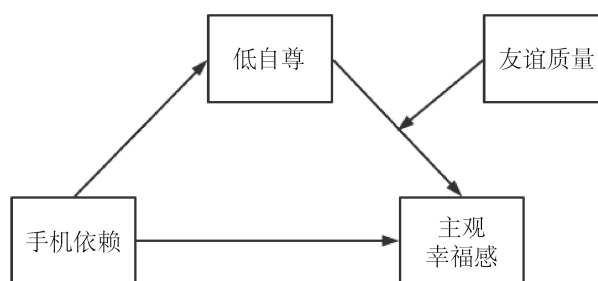
因此, 本研究仅假设友谊质量可能在低自尊影响主观幸福感的过程中起调节作用, 但对具体的调节模式(增强或减弱)不做假设。所以, 我们提出假设 H3: 友谊质量对低自尊影响主观幸福感的路径起显著的调节作用。

为检验低自尊的中介作用和友谊质量的调节作用, 本研究建构了一个有调节的中介模型(见图 1)。基于现有的理论及实证研究, 本研究提出三个具体的假设:

H1: 手机依赖对儿童主观幸福感有负向预测作用。

H2: 低自尊在手机依赖与主观幸福感之间起中介作用。

H3: 友谊质量在低自尊对主观幸福感的影响中起调节作用。



**Figure 1.** The hypothetical model of the relationship between mobile phone dependence and subjective well-being with low self-esteem as a mediating variable and friendship quality as a moderating variable

**图 1.** 以低自尊为中介变量、友谊质量为调节变量的手机依赖与主观幸福感之间关系的假设模型

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

研究预计达到 0.12~0.2 的效果量和至少 80% 的统计功效, 采用 Gpower3.1.9.7 软件计算得出研究所需被试量为 191~540 人。采用整群抽样法, 选取广东省韶关市某小学, 以班级为单位发放问卷 600 份, 回

收有效问卷 420 份,符合样本量要求。其中男生 213 名,女生 207 名;平均年龄  $10.19 \pm 1.20$  岁。

## 2.2. 方法

### 2.2.1. 儿童抑郁量表 CDI

本研究使用了 Kovacs 改编的 CDI 量表(Children Depression Inventory),共 27 个问题,采用三级评分方式,可评估儿童和青少年的情感和心理状态,特别是抑郁症方面(Kovacs, 1985)。本研究选择了低自尊维度,其  $\alpha$  系数为 0.53。CDI 量表是一种有效的评估工具,可为制定干预计划和管理措施提供有价值的指导,提高儿童和青少年情感和心理健康的认识,改善其生活质量。

### 2.2.2. 中国居民主观幸福感量表简本

中国居民主观幸福感量表简本(Subjective Well-Being Scale for Chinese Citizen, SWBS-CC20),由邢占军编制(邢占军, 2003)。该量表包含 20 个条目,每个条目采用 6 级(1~6 分)的记分法,选项从“1 = 很不同意”到“6 = 非常同意”。在本研究中,该量表的  $\alpha$  系数为 0.82。

### 2.2.3. 友谊质量问卷

友谊质量问卷是 Bukowski 等人(1987)开发的一种评估 8 到 14 岁人群友谊质量的工具,经 Parker 和 Asher 修订而成(Parker & Asher, 1993)。此量表包含 40 个问题,覆盖了 6 个维度,采用 5 级计分法,具有较高的可信度和准确性,  $\alpha$  系数为 0.922。

### 2.2.4. 手机依赖问卷

手机依赖问卷(MPIQ) (Walsh et al., 2010)。该问卷包含 8 个条目,采用 1 (完全不符合)至 7 (完全符合)的 7 级计分法进行评定。本研究中,该量表具有了良好的信度,其  $\alpha$  系数为 0.73。手机依赖问卷是一种有效的评估工具,可为制定干预计划和管理措施提供指导,改善个体的生活质量,促进更健康地使用手机。

## 2.3. 数据处理

使用 SPSS 23.0 软件。首先标准化处理原始数据,用斯皮尔曼相关法对各变量进行横向相关分析;采用回归分析探究手机依赖对主观幸福感的预测效应;使用 Harman 单因素检验方法进行共同方法偏差分析、使用 Bootstrap 分析进行中介和调节效应检验。

## 2.4. 共同方法偏差

为了研究友谊质量、主观幸福感、低自尊、手机依赖和之间的关系,我们运用了 Harman 单因素检验方法和 SPSS 软件进行因子分析。考虑到限制条件,我们只能通过参与者主观报告的方式收集数据,可能存在共同方法偏差。结果表明,有 26 个因子的特征根大于 1,第一个因子能够解释 16.33%的变异量,低于 40%的临界值。本研究共同方法变异程度在合理范围内。

## 3. 结果

### 3.1. 手机依赖、低自尊、友谊质量及主观幸福感相关关系

对性别、年龄、手机依赖、低自尊、友谊质量及主观幸福感进行斯皮尔曼相关分析。如表 1 结果表明,手机依赖与低自尊呈显著正相关,与友谊质量、主观幸福感呈显著负相关;低自尊与友谊质量、主观幸福感呈显著负相关;友谊质量与主观幸福感呈显著正相关。如表 1 所示。



**Table 1.** Descriptive statistics and correlation coefficient matrix of each variable**表 1.** 各变量的描述统计与相关系数矩阵

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1 性别	1.49	0.501	1					
2 年龄	10.19	1.199	-0.07	1				
3 手机依赖	3.0561	1.24388	-0.12*	0.03	1			
4 低自尊	0.5935	0.37231	-0.02	-0.31**	0.19**	1		
5 友谊质量	3.5897	0.69608	0.14**	0.19**	-0.22**	-0.44**	1	
6 主观幸福感	4.6273	0.82342	0.01	0.28**	-0.29**	-0.52**	0.52**	1

注：*M* 为平均数，*SD* 为标准差。性别为虚拟变量，男生 = 1，女生 = 2；*N* = 420；\*  $p < 0.05$ ，\*\*  $p < 0.01$ ，\*\*\*  $p < 0.001$ 。

### 3.2. 手机依赖对主观幸福感的作用：有调节的中介模型检验

采用 SPSS23.0 软件及 Hayes (2017) 编写的 Process 宏程序进行 Model 4 中介模型检验，在控制无关变量(性别、年龄)的基础上，分析低自尊的中介作用。回归分析表明：手机依赖对主观幸福感的直接效应显著( $\beta = -0.17, t = -4.24, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.22$ )，放入中介变量时，直接效应依然存在( $\beta = -0.23, t = -5.37, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.21$ )。此外，手机依赖对低自尊的预测作用也显著( $\beta = 0.21, t = 4.47, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.18$ )。通过 bootstrap 95% 置信区间分析，发现低自尊在手机依赖与主观幸福感之间起部分中介作用，其置信区间的上、下限不包括 0 (见表 2)。

**Table 2.** The mediating effect of low self-esteem on the relationship between mobile phone dependence and subjective well-being**表 2.** 低自尊在手机依赖影响主观幸福感的中介效应分析

间接效应值	Boot 标准误	BootCI 上限	BootCI 下限	相对中介效应
-0.09	0.02	-0.13	-0.05	29.03%

注：利用 Bootstrap 法得到 Bootstrap 标准误、BootCI 上限和 BootCI 下限。

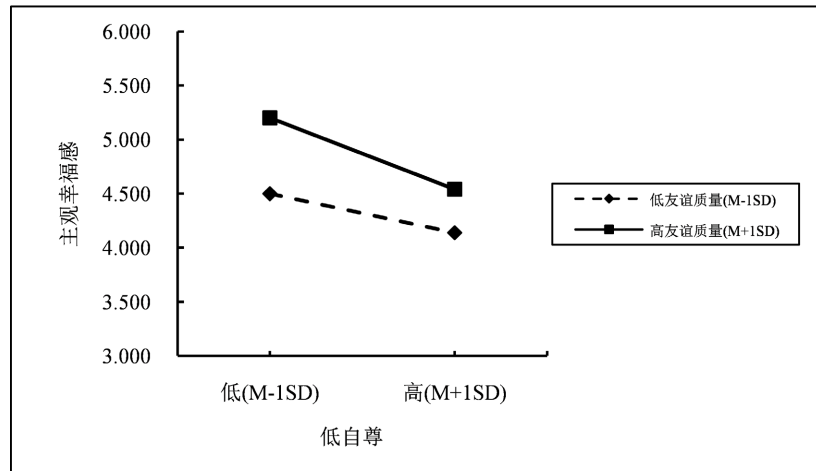
然后，进一步采用 Process 宏程序进行 Model 14 有调节的中介模型分析(见表 3)，低自尊与友谊质量的乘积项对主观幸福感有显著预测作用( $\beta = -0.09, t = -2.4, p < 0.05, \eta_p^2 = 0.94$ )，说明友谊质量和低自尊的交互作用显著，并且友谊质量能够在低自尊对主观幸福感的影响中起到调节作用。进一步简单效应分析(Aiken et al., 1991)结果表明，对于友谊质量低的儿童，低自尊对主观幸福感的影响较弱；对于友谊质量高的儿童，低自尊对主观幸福感的影响较强，简单效应分析结果见图 2。

**Table 3.** Results of moderated mediating effect analysis**表 3.** 有调节的中介效应分析结果

		有调节的中介作用				
回归方程		拟合指数		回归系数显著性		
结果变量	预测变量	$R^2$	$F$	$\beta$	95%CI	$t$
低自尊	性别	0.15	24.44	0.01	[-0.18, 0.19]	0.05
	年龄			-0.28	[-0.35, -0.20]	-7.36***

Continued

	性别			-0.11	[-0.26, 0.05]	-1.36
	年龄			0.09	[0.02, 0.16]	2.59**
主观幸福感	手机依赖	0.41	47.90	-0.17	[-0.25, -0.10]	-4.39***
	低自尊			-0.31	[-0.40, -0.22]	-6.87***
	低自尊 × 友谊质量			-0.09	[-0.17, -0.02]	-2.4*

注: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ 。

**Figure 2.** The moderating role of friendship quality in the relationship between low self-esteem and subjective well-being

**图 2.** 友谊质量在低自尊与主观幸福感之间的调节作用

## 4. 讨论

### 4.1. 手机依赖对主观幸福感的直接效应

研究发现儿童手机依赖可以显著负向预测主观幸福感,验证了本研究的假设 1,与以往研究具有一致性(李宗波等, 2017; 王月琴&张宇, 2015)。这一结果契合了位移假说的观点(Kushlev & Leita0, 2020),即儿童花在手机屏幕上的时间代替了其进行其他活动如睡觉和社交等对主观幸福感至关重要的活动的时间,这种时间的位移对儿童的主观幸福感产生了负面的影响。

### 4.2. 低自尊的中介机制

研究显示手机依赖显著正向预测低自尊,并通过低自尊间接影响主观幸福感。换言之,低自尊在手机依赖对主观幸福感的影响中起到了部分中介作用,验证了本研究的研究假设 H2。这一结果契合了自我控制资源有限理论(Englert & Bertrams, 2015),手机依赖者在完成认知任务时由于自我控制资源不足,容易产生调节失败,进而导致低自尊。而处于低自尊状态的儿童,在现实中对自我价值的判断较为消极,其主观幸福感也因此降低。

### 4.3. 友谊质量的调节机制

本研究结果表明,友谊质量调节低自尊与主观幸福感间的关系,无论友谊质量高低,均显著调节低自尊影响主观幸福感的途径。随着友谊质量的提高,低自尊对主观幸福感的负向预测作用增强,说明友

谊质量在轻度的低自尊下发挥更明显的保护作用,这一结论验证了保护因素与风险因素相互作用的减弱模型,即研究假设 H3。从模型结果可以看出,在轻度的低自尊条件下,个体的主观幸福感相对不容易受到负面影响,因此同伴的关怀和支持对其主观幸福感的提升效果更加显著。但是,在重度的低自尊条件下,个体容易体会到更多的消极感受,这可能导致其形成持续的负面自我感知,即使获得同伴的关心和帮助,也无法显著增强其主观幸福感。

研究结果与减弱效应模型吻合,那么该结果出现的原因可能是这两个方面:一方面,个体选择效应。根据相似吸引理论,个体趋向于与自己有相似性质的人交往,这反映了个体的选择效应。此外,相似朋友的影响比非相似朋友的影响更为显著(邓小平等, 2017)。另一方面是共同反刍效应。共同反刍是个体通过与同伴的相互交流不断重复探讨和重提一定主题的过程。由于同伴间频繁讨论和对主题进行重复思考,聚焦于主题的负面影响,导致个体对该主题消极影响进一步加深(Dam et al., 2014)。就共同反刍而言,它与双方在对话中进行自我暴露有关,此过程与友谊亲密度之间具有密切关联。因此,友谊质量越高,共同反刍现象越加显著。伴随时间流逝,更为亲密的友谊必将带来更加频繁的共同反刍现象。在这个过程中,朋友之间过度分享和重复个人问题和负面情绪可能会维持或加剧个体的抑郁症状。而低自尊是抑郁的典型表现之一。基于此,我们推测,低自尊的儿童会相互吸引并发展为相互支持的友谊关系,然而重度的低自尊的儿童比轻度的低自尊儿童拥有更强烈的情绪反映和更消极的认知图式(胡笑羽等, 2016),使他们在互动中容易过度分享和重复负面情绪和个人问题(Zelic et al., 2017),导致他们质疑自我价值和缺乏有效处理个人问题的能力,进而进一步增加其低自尊水平。这表明,在可能存在个体选择效应和共同反刍的情况下,友谊质量的保护作用不应被过分强调。

基于本研究结果,我们提出以下建议。首先,社会应建立更多支持性组织提供心理帮助,有效支持低自尊儿童。其次,学校应提供多样化课外活动,使学生接触不同类型人,减少同质交友,增强自信。最后,家庭应关注孩子情绪和交友情况,帮助其培养积极关系和情绪管理能力,给予孩子支持。

#### 4.4. 不足与展望

本研究存在一定局限性。首先,采用横断设计,无法推断各变量间因果关系。未来研究可使用纵向研究进一步探讨。其次,由于测试依赖于完全自我报告,调查对象的反应可能受社会期望的影响。后续研究可采用试验方法等更客观的测量手段。此外,被试为广东某小学学生,结果应用到其他儿童群体可能存在问题,需要额外样本进行后续研究。

### 5. 结论

- 1) 低自尊在手机依赖与主观幸福感之间起部分中介作用。
- 2) 友谊质量调节了低自尊对主观幸福感的影响。

### 基金项目

2023 广东省哲学社会科学规划项目(GD23XXL07); 2023 年度广东省教育厅高等学校科研平台和项目(特色创新项目)(2023WTSCX034); 广东省“新医科”2023 年教学改革项目。

### 参考文献

- 陈子循, 王晖, 冯映雪, 刘霞(2020). 同伴侵害对留守青少年主观幸福感的影响: 自尊和社会支持的作用. *心理发展与教育*, 36(5), 605-614.
- 邓小平, 徐晨, 程懋伟, 张向葵(2017). 青少年偏差行为的同伴选择和影响效应: 基于纵向社会网络的元分析. *心理科学进展*, 25(11), 1898-1909.



- 邓兆杰, 黄海, 桂娅菲, 牛露颖, 周春燕(2015). 大学生手机依赖与父母教养方式、主观幸福感的关系. *中国心理卫生杂志*, 29(1), 68-73.
- 董蕊, 倪士光(2017). 工作场所不道德行为: 自我控制资源有限理论的解释. *西北师大学报(社会科学版)*, 54(1), 133-144.
- 郭春涵(2019). 大学生自我中心与主观幸福感的关系: 自尊的中介作用. *心理与行为研究*, 17(4), 546-552.
- 郭明佳, 刘儒德, 甄瑞, 牟晓红, 庄鸿娟(2017). 中学生亲子依恋对主观幸福感的影响: 师生关系及自尊的链式中介作用. *心理与行为研究*, 15(3), 351-358.
- 何玲, 史占彪(2015). 基于自我控制资源模型的干预研究(综述). *中国心理卫生杂志*, 29(5), 366-371.
- 胡建梅, 熊春红, 林颖, 万蕾, 易维, 杨荣莉(2021). 结合社会心理风险因素构建预测产后抑郁症的 Nomogram 模型. *护理研究*, 35(21), 3886-3891.
- 胡笑羽, 吴洁, 李思莹, 叶宝娟, 沈璐(2016). 高、低自尊个体对负性情绪注意偏向的眼动研究. *心理学探新*, 36(6), 500-504.
- 黄凤, 郭锋, 丁倩, 洪建中(2021). 社交焦虑对大学生手机成瘾的影响: 认知失败和情绪调节自我效能感的作用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 56-59+13.
- 李宗波, 王婷婷, 梁音, 王明辉(2017). 大学生手机依赖与主观幸福感: 社交焦虑的中介作用. *心理与行为研究*, 15(4), 562-568.
- 刘丹霓, 李董平(2017). 父母教养方式与青少年网络成瘾: 自我弹性的中介和调节作用检验. *心理科学*, 40(6), 1385-1391.
- 佩德罗·孔塞桑, 罗米娜·班德罗, 卢艳华(译) (2013). 主观幸福感研究文献综述国外理论动态. *国外理论动态*, (7), 10-23.
- 王伟(2018). *小学高年级学生友谊质量、自我概念和心理健康的不关系研究*. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 王旭丽(2013). 社会转型期儿童幸福感的影响因素及其实现. *中州学刊*, (7), 79-83.
- 王月琴, 张宇(2015). 大学生手机依赖与领悟社会支持和主观幸福感的关系. *中国心理卫生杂志*, 29(11), 868-873.
- 邢占军(2003). 中国城市居民主观幸福感量表简本的编制. *中国行为医学科学*, 12(6), 703-705.
- 杨继平, 王娜, 高玲, 王兴超(2021). 儿童期虐待与青少年网络欺负行为的关系: 自尊的中介作用和友谊质量的调节作用. *心理科学*, 44(1), 74-81.
- 张丽华, 李娜, 刘婕, 代嘉幸(2018). 情绪启动对低自尊个体注意偏向的影响. *心理与行为研究*, 16(6), 763-770.
- 张羽, 邢占军(2007). 社会支持与主观幸福感关系研究综述. *心理科学*, 30(6), 1436-1438.
- 郑显亮, 王亚芹(2017). 青少年网络利他行为与主观幸福感的关系——一个有中介的调节模型. *心理科学*, 40(1), 70-75.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Sage.
- Brian, N. C., Thomas, W. K., Robert, E. K., Siyan, Z., Jason, I. H., & Emily, Y. D. (2023). Longitudinal Associations of Social Support, Everyday Social Interactions, and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40, 1579-1600.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F., & Hoza, B. (1987). Friendship Conceptions among Early Adolescents: A Longitudinal Study of Stability and Change. *The Journal of Early Adolescence*, 7, 143-152. <https://doi.org/10.1177/0272431687072002>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2016). Internet Addiction in Adolescence: Neurobiological, Psychosocial and Clinical Issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>
- Dam, A., Roelofs, J., & Muris, P. (2014). Correlates of Co-Rumination in Non-Clinical Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 521-526. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9711-0>
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The Role of Self-Esteem, Psychological Well-Being, Emotional Self-Efficacy, and Affect Balance on Happiness: A Path Model. *European Scientific Journal*, 9, 31-42.
- Doyle, I., & Catling, J. C. (2022). The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People's Mental Health. *The Journal of Psychology*, 156, 224-240. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2027854>
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 38, 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Ehrlich, C., & Milston, S. (2023). Subgroup Specific Relations between the Goal-Striving Reasons Framework and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04700-3>

- Englert, C., & Bertrams, A. (2015). Integrating Attentional Control Theory and the Strength Model of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 824. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00824>
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive Failures in Daily Life: Exploring the Link with Internet Addiction and Problematic Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.036>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A Model of the Relationship between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction and Use of Mobile Phones by Taiwanese University Female Students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152-2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31, 563-574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Jiang, Q., & Li, Y. (2018). Factors Affecting Smartphone Dependency among the Young in China. *Asian Journal of Communication*, 28, 508-525. <https://doi.org/10.1080/01292986.2018.1431296>
- Kim, J., Oh, G., & Siennick, S. E. (2018). Unravelling the Effect of Cell Phone Reliance on Adolescent Self-Control. *Children and Youth Services Review*, 87, 78-85. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.022>
- Kovacs, M. (1985). The Children's Depression, Inventory (CDI). *Psychopharmacology Bulletin*, 21, 995-998.
- Kushlev, K., & Leita, M. R. (2020). The Effects of Smartphones on Well-Being: Theoretical Integration and Research Agenda. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77-82. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001>
- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2022). Active Social Network Sites Use and Loneliness: the Mediating Role of Social Support and Self-Esteem. *Current Psychology*, 41, 1279-1286. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>
- Michela Cesarina, M., Gioele, Z., Andrea, M., & Nisreen, A. (2022). Glued to Your Phone? Generation Z's Smartphone Addiction and Online Compulsive Buying. *Computers in Human Behavior*, 136, Article 107404. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107404>
- Murad, M., Saggi, N., & Nah, F. F.-H. (2023). Unveiling the Dark Side in Smartphone Addiction: Mediation of Strain and Moderation of Hedonic Use on Well-Being. *Internet Research*, 33, 12-38. <https://doi.org/10.1108/INTR-01-2021-0003>
- Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J., & Mouzon, D. M. (2015). Social Support from Family and Friends and Subjective Well-Being of Older African Americans. *Journal of Happiness Studies*, 17, 959-979. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9626-8>
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links with Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Sajjad, S., Asad, S., Gul, A., & Ghauri, A. A. (2022). Quiet Ego, Perceived Social Support, and Subjective Well-Being in Mothers Having Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 97, Article 102006. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.102006>
- Tolulope, A. E., Lauretta, O. U., & Oladotun, A. S. (2023). Internet Addiction: The Role of Self-Esteem and Impulsivity among Undergraduate Students in Ogun State, Nigeria. *KIU Journal of Social Sciences*, 8, 109-118.
- Volkmer, S. A., & Lerner, E. (2019). Unhappy and Addicted to Your Phone?—Higher Mobile Phone Use Is Associated with Lower Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 93, 210-218. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). Needing to Connect: The Effect of Self and Others on Young People's Involvement with Their Mobile Phones. *Australian Journal of Psychology*, 62, 194-203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
- Yang, C., Zhou, Y., Cao, Q., Xia, M., & An, J. (2019). The Relationship between Self-Control and Self-Efficacy among Patients with Substance Use Disorders: Resilience and Self-Esteem as Mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 388. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00388>
- Zelic, K. J., Ciesla, J. A., Dickson, K. S., Hruska, L. C., & Ciesla, S. N. (2017). An Experimental Investigation of Co-Rumination, Problem Solving, and Distraction. *Behavior Therapy*, 48, 403-412. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.013>

## 附 录

### 1. 儿童抑郁问卷(CDI)

指导语：根据你最近两周的实际感觉，请在最符合你情况的“口”内打“√”。

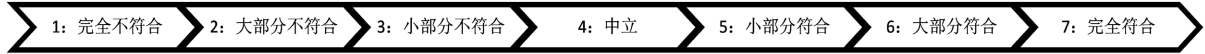
- |                    |                    |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 口我偶尔感到不高兴        | 口我经常感到不高兴          | 口我总是感到不高兴          |
| 2 口我不能解决任何问题       | 口我能解决遇到的部分问题       | 口我能解决遇到的任何问题       |
| 3 口我做任何事情都不会出错     | 口我做事情偶尔出错          | 口我做事情经常出错          |
| 4 口我做许多事情都有乐趣      | 口我做事情偶尔有乐趣         | 口我做任何事情都没有乐趣       |
| 5 口我的表现一直都像个坏孩子    | 口我的表现经常像个坏孩子       | 口我的表现偶尔像个坏孩子       |
| 6 口我偶尔担心不好的事情发生    | 口我经常担心不好的事情发生      | 口我总是担心不好的事情发生      |
| 7 口我恨我自己           | 口我不喜欢我自己           | 口我喜欢我自己            |
| 8 口所有不好事情都是我的错     | 口许多不好的事情都是我的错      | 口仅有少数不好的事情是我的错     |
| 9 口我没有自杀想法         | 口我想过自杀但我不会去做       | 口我可能会自杀            |
| 10 口我每天都感觉想哭       | 口我经常感觉想哭           | 口我偶尔感觉想哭           |
| 11 口总是有事情干扰我       | 口经常有事情干扰我          | 口偶尔有事情干扰我          |
| 12 口我喜欢和别人在一起      | 口我经常不喜欢和别人在一起      | 口我总是不喜欢和别人在一起      |
| 13 口我遇到事情总是拿不定主意   | 口我遇到事情经常拿不定主意      | 口我遇到事情很容易拿定主意      |
| 14 口我长得很好看         | 口我在长相上有些不如意        | 口我长得很丑             |
| 15 口我总是强迫自己去做作业    | 口我经常强迫自己去做作业       | 口我很容易完成作业          |
| 16 口我每天晚上都很难睡着觉    | 口我经常晚上睡不着觉         | 口我每天晚上都睡得很好        |
| 17 口我偶尔感到疲倦        | 口我经常感到疲倦           | 口我总是感到疲倦           |
| 18 口我总是不想吃东西       | 口我经常不想吃东西          | 口我胃口很好             |
| 19 口我不担心身体会疼痛      | 口我经常担心身体会疼痛        | 口我总是担心身体会疼痛        |
| 20 口我感到不孤独         | 口我经常感到孤独           | 口我总是感到孤独           |
| 21 口我总觉得上学很无趣      | 口我偶尔觉得上学有趣         | 口我经常觉得上学有趣         |
| 22 口我有许多朋友         | 口我有一些朋友，但是我希望有更多朋友 | 口我没有任何朋友           |
| 23 口我在学校学习得还不错     | 口我的学习比以前稍差         | 口我以前学得很好的科目现在学习得很差 |
| 24 口我永远也不会像其他孩子一样棒 | 口如果我努力，我会像其他孩子一样棒  | 口我像其他孩子一样棒         |
| 25 口没有人真正地爱我       | 口我不确定是否有人爱我        | 口我确定有人爱我           |
| 26 口别人要我做的事，我通常会做  | 口别人要我做的事，我有时会做     | 口别人要我做的事，我从来不做     |
| 27 口我和别人相处的很好      | 口我有时和别人发生矛盾        | 口我经常和别人发生矛盾        |

## 2. 友谊质量问卷

情况\符合程度	1	2	3	4	5
	完全不符	比较不符	中立	比较符合	完全符合
1. 我和我的朋友午餐时经常坐在一起					
2. 我和我的朋友经常会生对方的气					
3. 我的朋友让我知道我擅长某些事情					
4. 如果别人偷偷地说我坏话, 我的朋友会为我出头					
5. 我的朋友和我让彼此感受到自己对对方来说是重要的和特别的					
6. 我和我的朋友总是选择对方为合作伙伴					
7. 如果我的朋友伤害了我的感情, 会跟我道歉					
8. 我的朋友有时候会跟别的小孩子说我坏话					
9. 我的朋友经常提议玩好玩的游戏					
10. 我和我的朋友讨论怎么样减少彼此生气吵架的情况					
11. 即使别人讨厌我, 我的朋友也不会抛弃我					
12. 我的朋友夸奖我很聪明					
13. 我和我的朋友经常告诉对方自己的困难					
14. 我的朋友会肯定我的想法, 让我感觉到自己的想法是良好的					
15. 会跟我的朋友倾诉发生在自己身上的不开心的事情					
16. 我和我的朋友经常帮助对方做困难的工作					
17. 我和我的朋友会为对方提供特殊的帮助					
18. 我和我的朋友一起做很多有趣的事情					
19. 我和我的朋友争论很多(程度)					
20. 我和我的朋友都相信彼此可以信守承诺					
21. 我和我的朋友去对方的家做客					
22. 我和我的朋友课间休息时总是一起玩					
23. 我的朋友能提供解决问题的建议					
24. 我和我的朋友会谈论各自的伤心事					
25. 我和我的朋友吵架后很容易和好(双向)					
26. 我和我的朋友经常吵架和打架					
27. 我和我的朋友互相分享东西					
28. 我和我的朋友会讨论如果我们生对方的气了, 怎么才可以让自己感觉更好					
29. 不会把我的秘密告诉别人					
30. 我和我的朋友经常会对对方造成困扰					
31. 我的朋友会想出解决问题的一些好主意					
32. 我和我的朋友经常互相借东西					
33. 我和我的朋友能帮助我更快地完成任务					
34. 我和我的朋友会尽快地结束我们的争吵(单向)					
35. 我和我的朋友可以依赖彼此的好主意来完成任务					
36. 我的朋友不听我的意见					
37. 我和我的朋友会告诉对方一些私隐的事情					
38. 我和我的朋友经常帮助彼此完成学校作业					
39. 我和我的朋友会分享彼此的秘密					
40. 我的朋友在意我的感受					

### 3. 手机依赖问卷

感谢每位小朋友的参与, 填写在问卷上的信息我们会绝对保密, 请按认真地按实际情况完成问卷。请在【】内填写 1~7 (如: 【5】、【3】), 表示问题与实际情况的相符程度。



1. 【   】 当您不用手机的时候, 也经常想着它(例如: 在想有没有人在这个时候给您发了信息)
2. 【   】 您经常忍不住打开自己的手机, 但打开了以后又不知道自己干嘛, 又把手机关上
3. 【   】 别人会因为您玩手机而跟您闹矛盾(例如: 父母骂您只顾着玩手机不学习, 朋友抱怨你只顾着玩手机不陪他们玩、聊天)
4. 【   】 手机一亮屏或响铃(有信息或者通知), 您无论在干什么都会停下来, 然后去看手机的信息
5. 【   】 当您不使用手机的时候, 会感觉很孤独很寂寞
6. 【   】 您一用手机就停不下来, 控制不住自己
7. 【   】 您一想到没有手机, 您就觉得很难过(手机不在身边或无法使用手机很苦恼)
8. 【   】 您很难减少使用手机的时间, 不会放过能够使用手机的任何一分钟

### 4. 中国居民主观幸福感量表简本(SWBS-CC20)

	很不 同意	不同 意	有点 不同 意	有点 同 意	同 意	非常 同 意
1 社会给人们提供了越来越多的出路						
2 随着年龄的增加, 我从生活中领悟到了许多哲理, 这使我变得意志坚定、更有能力。						
3 我确定的生活目标多数能够给我以激励, 而不是泄气。						
4 我经常感到自己每天只是在得过且过。						
5 我不清楚自己一生所做的事情有什么意义。						
6 我经常感到自己躯体一些部位特别不舒适。						
7 与旁边的人相比, 我很满足。						
8 我对家里的经济状况感到满意。						
9 我经常因为一些琐事而烦心。						
10 我很为自己的健康状况感到苦恼。						
11 我常常感到自己难以与别人建立友谊。						
12 我比较满意自己的性格。						
13 我感到好像大部分人的朋友都比我多。						
14 和家人在一起, 我感到特别快乐。						
15 我的运气比别人差。						
16 我相信社会会不断发展。						
17 与旁人相比, 我感到自己挺吃亏。						
18 遇到不愉快的事情时, 很长时间我都无法振作精神。						
19 我感到欣慰的是, 这些年自己的想法变得越来越成熟。						
20 我有时感到很难与家人(包括父母、孩子、爱人等)沟通。						