

# 大学生智能手机成瘾和主观幸福感的关系： 心理弹性的作用

李璇

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2024年1月2日；录用日期：2024年2月19日；发布日期：2024年2月27日

## 摘要

目的：了解大学生主观幸福感现状，探讨大学生智能手机成瘾和主观幸福感间的关系和心理弹性在其中的作用。意义：探究智能手机成瘾对主观幸福感的影响机制，为提升大学生主观幸福提供实证基础。方法：采用中文版幸福感指数量表、SAS-C、CD-RISC对339名大学生进行在线调查。结果：1) 大学生主观幸福感水平中等偏上，且理工类专业大学生的生活满意度显著高于文史类专业大学生；2) 大学生智能手机成瘾与其主观幸福感显著负相关，与其心理弹性显著负相关；3) 大学生心理弹性与其主观幸福感显著正相关；4) 心理弹性在大学生智能手机成瘾与主观幸福感间具有中介作用。结论：大学生智能手机成瘾不仅可以直接影响其主观幸福感，也可以通过影响其心理弹性间接作用于智能手机成瘾。

## 关键词

主观幸福感，智能手机成瘾，心理弹性，中介作用

# The Correlation between College Students' Smartphone Addiction and Subjective Well-Being: The Role of Resilience

Xuan Li

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Jan. 2<sup>nd</sup>, 2024; accepted: Feb. 19<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 27<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Objective: To investigate the status quo of subjective well-being among college students, and to

explore the correlation between smartphone addiction and subjective well-being of college students and the role of mental resilience in it. **Significance:** To explore the influence mechanism of smartphone addiction on subjective well-being, and to furnish empirical foundation for improving college students' subjective well-being. **Methods:** 339 college students were surveyed online by Chinese version of happiness index scale, SAS-C and CD-RISC. **Results:** 1) college students' subjective well-being was above the middle level, and the life satisfaction of science and engineering majors was significantly higher than that of college students in the field of literature and history; 2) college students' smartphone addiction was significantly negatively correlated with their subjective well-being and resilience; 3) college students' resilience was significantly positively correlated with their subjective well-being; 4) the resilience of college students played an mediating role between their smartphone addiction and subjective well-being. **Conclusion:** College students' smartphone addiction can not only directly influence subjective well-being, but indirectly affect smartphone addiction by affecting resilience.

## Keywords

Subjective Well-Being, Smartphone Addiction, Resilience, Mediating Role

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

党的二十大报告中特别强调要“重视心理健康和精神卫生”，而随着社会竞争的日益激烈和现代生活节奏的加快，心理健康问题日渐成为大学生群体中不可忽视的挑战。主观幸福感作为心理健康的重要成分，是指个体根据自定标准对其生活质量的总体评价[1]，对个体身心发展至关重要。大学生正处于从学校到社会的过渡时期，但有调查显示其主观幸福感呈中下水平[2]。因此，探究影响大学生主观幸福感的因素，具有较强的实践价值和意义。

至2023年6月，我国手机网民人数达10.76亿[3]，规模庞大。在当前的新媒体时代环境下，功能日益多元化的智能手机虽然为人们的衣食住行提供了便捷途径，但若过度沉迷智能手机，将给个体带来生理、心理和社交等方面的负面影响[4][5]。塞利格曼的幸福理论指出，个体对客观事物的成瘾与依赖会影响主观幸福[6]。因此，手机成瘾会导致个体忽略生活意义，从而降低幸福感[7]。已有实证研究表明，手机成瘾负向预测主观幸福感[8][9][10][11]，且大学生智能手机成瘾可以通过一般拖延行为的中介作用、人际信任和社交焦虑之间的链式中介作用影响主观幸福感[12][13]。

心理弹性是个体应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力或特质[14]。已有研究者在大学生群体中发现，心理弹性与主观幸福感显著正相关[5][6][7]，与智能手机成瘾显著负相关[15][16]。基于已有文献，智能手机既可以直接影响主观幸福感，还可以通过某些变量间接影响主观幸福感，且已有研究表明手机成瘾与心理弹性密切相关，心理弹性与主观幸福感有关，但心理弹性在大学生智能手机成瘾对其主观幸福感的影响中的关系尚不明朗。

而当代大学生处于校园与社会的相接之时，面临着自我控制与管理、课业压力、人际与社会适应等挑战，其心理健康问题值得受到政府和各大高校的关注。综上所述，为提升大学生主观幸福感找到可能的路径，本研究将以大学生为研究对象，探讨大智能手机成瘾与主观幸福感的关系以及心理弹性在二者关系中的中介作用，提出如下假设：1) 大学生智能手机成瘾与主观幸福感负相关、与心理弹性负相关；

2) 大学生心理弹性与主观幸福感正相关; 3) 大学生心理弹性在智能手机成瘾与主观幸福感间起中介作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 对象

采用方便抽样的方法, 利用问卷星平台通过网络问卷的方式经由不同网络渠道(如微信、QQ、新浪微博等)面向本科生和研究生收集数据, 发放问卷 362 份, 回收有效问卷 339 份, 有效回收率达到 93.65%。其中, 男生 122 人(36.0%), 女生 217 人(63.3%); 生源地来自城镇的有 95 人(64.6%), 来自农村的有 120 人(35.4%); 文史类专业 116 人(34.2%), 理科专业 223 人(65.8%); 大一年级 99 人(29.20%), 大二年级 88 人(25.96%), 大三年级 69 人(20.35%), 大四年级 53 人(15.63%), 研究生 30 人(8.85%); 独生子女 125 人(36.9%), 非独生子女 214 人(63.1%)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 大学生智能手机成瘾量表(SAS-C)

本研究使用了由苏双等人编制的量表[17], 该量表包含戒断行为、突显行为、社交安抚、消极影响、App 使用、App 更新 6 个因子, 共 22 个项目, 均按 Likert 五点计分, 1 表示“非常不符合”, 5 表示“非常符合”, 分数越高表明智能手机成瘾越严重。在本研究中, 该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.912, 六个因子的内部一致性系数分别是 0.795、0.763、0.612、0.811、0.731 和 0.634。

#### 2.2.2. 中文版幸福感指数量表

国内学者汪向东对 Campbell 编制的幸福感指数量表进行了修订[18] [19], 包含幸福感指数和生活满意度 2 个因子, 均采用 Likert 七点计分。其中幸福感指数包括 8 个项目, 求取 8 个项目的平均值, 权重为 1; 生活满意度有 1 个项目, 权重为 1.1。总分越高表明主观幸福感越高。我国学者李靖等人以国内大学生为被试群体证明了该量表适用于中国大学生[20]。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.932。

#### 2.2.3. 中国版康纳戴文森心理弹性量表(CD-RISC)

国内学者于肖楠等人对康纳戴文森心理弹性量表进行了修订[21]。量表含坚韧性、力量性和乐观性三个维度, 共 25 个项目, 按 Likert 五点计分, 分数越高表示心理弹性越强。在本研究中, 该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.956, 其三个维度的内部一致性系数分别是 0.929、0.877 和 0.758。

### 2.3. 数据处理

利用 SPSS24.0 及其插件对数据进行共同方法偏差检验、描述统计和相关分析, 采用 Hayes 和 Preacher 编制的 PROCESS 程序进行模型检验, Bootstrap 方法检验中介效应[22] [23]。

## 3. 结果

### 3.1 共同方法偏差检验

本研究在通过匿名填写、部分项目反向计分等措施从程序上控制可能存在的共同方法偏差的基础上, 对收集的数据采用 Harman 单因素检验进行共同方法偏差检验, 未旋转的探索性因子分析结果提取出特征根大于 1 的因子共 10 个, 最大因子方差解释率为 33.564% (小于 40%), 故本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 描述统计与相关分析

采用 SPSS24.0 对大学生主观幸福感数据进行描述统计, 见表 1。

**Table 1.** Descriptive analysis of smartphone addiction, subjective well-being and resilience of college students  
**表 1.** 大学生智能手机成瘾、主观幸福感和心理弹性的描述性分析

变量	M	SD	
智能手机成瘾	智能手机成瘾	57.42	13.059
	戒断行为	18.03	4.586
	突显行为	7.96	2.334
	社交安抚	6.83	2.17
	消极影响	11.14	3.399
	App 使用	9.23	2.594
	App 更新	4.23	1.615
主观幸福感	主观幸福感	10.6723	2.37101
	幸福感指数	4.98083	1.220245
	生活满意度	5.17	1.19
心理弹性	心理弹性	88.34	15.214
	坚韧性	45.23	8.354
	力量性	28.86	5.172
	乐观性	14.26	2.663

相关分析结果见表 2，大学生智能手机成瘾总分及各个因子上的得分与大学生主观幸福感总分及其各个维度上的得分均呈负相关，与心理弹性总分及其各个维度上的得分均呈负相关，且大学生主观幸福感与其心理弹性正相关关系显著。

**Table 2.** Correlation analysis of smartphone addiction, subjective well-being and resilience of college students  
**表 2.** 大学生智能手机成瘾、主观幸福感和心理弹性的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1) 智能手机成瘾	1												
2) 戒断行为	0.862**	1											
3) 突显行为	0.714**	0.435**	1										
4) 社交安抚	0.782**	0.631**	0.540**	1									
5) 消极影响	0.798**	0.515**	0.605**	0.521**	1								
6) App 使用	0.800**	0.634**	0.536**	0.496**	0.620**	1							
7) App 更新	0.591**	0.555**	0.235**	0.515**	0.312**	0.317**	1						
8) 主观幸福感	-0.432**	-0.363**	-0.265**	-0.372**	-0.350**	-0.367**	-0.255**	1					
9) 幸福感指数	-0.418**	-0.354**	-0.259**	-0.371**	-0.335**	-0.358**	-0.226**	0.933**	1				
10) 生活满意度	-0.393**	-0.327**	-0.238**	-0.328**	-0.323**	-0.330**	-0.252**	0.942**	0.757**	1			
11) 心理弹性	-0.622**	-0.564**	-0.427**	-0.514**	-0.454**	-0.503**	-0.355**	0.541**	0.494**	0.519**	1		
12) 坚韧性	-0.565**	-0.521**	-0.379**	-0.460**	-0.405**	-0.477**	-0.306**	0.511**	0.464**	0.493**	0.970**	1	
13) 力量性	-0.621**	-0.569**	-0.419**	-0.522**	-0.448**	-0.490**	-0.369**	0.540**	0.491**	0.520**	0.944**	0.859**	1
14) 乐观性	-0.611**	-0.517**	-0.456**	-0.516**	-0.482**	-0.449**	-0.380**	0.482**	0.454**	0.449**	0.858**	0.754**	0.795**

注：\* $p < 0.05$ ；\*\* $p < 0.01$ 。

### 3.3. 中介分析检验

根据温忠麟等人提出的检验思想[24],使用 SPSS24.0 中的宏程序 Process 检验路径,应用简单中介模型 Model 4,在控制性别、层次、专业、生源地和是否独生子女的情况下对心理弹性在智能手机成瘾与主观幸福感之间关系中的中介效应进行检验。结果(见表 3、表 4)表明,大学生智能手机成瘾对其主观幸福感的负向预测作用显著( $\beta = -0.079, t = -8.823, p < 0.01$ ),且当放入中介变量后,智能手机成瘾对主观幸福感的直接预测作用显著( $\beta = -0.031, t = -2.910, p < 0.01$ )。智能手机成瘾对心理弹性的负向预测作用显著( $\beta = -0.716, t = -14.359, p < 0.01$ )。心理弹性对主观幸福感的负向预测作用也显著( $\beta = 0.068, t = 7.357, p < 0.01$ )。此外,智能手机成瘾对主观幸福感影响的直接效应及心理弹性的中介效应的 Bootstrap 95% 置信区间的上、下限均不包含 0,如表所示,说明大学生智能手机成瘾不仅能够直接预测其主观幸福感,而且能够通过心理弹性的中介作用预测主观幸福感。该直接效应(-0.0309)和中介效应(-0.0484)分别占总效应(-0.0793)的 38.97%、61.03%。

Table 3. Regression analysis

表 3. 回归分析

回归方程(N = 339)		拟合指标			系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	SE	t
主观幸福感		0.676	0.458	14.651			
	性别				0.009	0.253	0.173
	层次				0.004	0.091	0.044
	专业				0.002	0.252	-2.341
	生源地				-0.060	0.259	-1.147
	是否为独生子女				-0.056	0.253	-1.080
	智能手机成瘾				-0.437	0.009	-8.823**
心理弹性		0.799	0.639	38.132			
	性别				-0.064	1.405	-1.437
	层次				-0.032	0.508	-0.749
	专业				-0.116	1.400	-2.661**
	生源地				0.000	1.438	0.004
	是否为独生子女				-0.017	1.406	-0.370
	智能手机成瘾				-0.615	0.050	-14.359**
主观幸福感		0.698	0.487	14.676			
	性别				0.037	0.236	0.764
	层次				0.016	0.085	0.350
	专业				-0.068	0.237	-1.432
	生源地				-0.060	0.240	-1.236
	是否为独生子女				-0.049	0.235	-1.014
	心理弹性				0.433	0.009	7.357**
	智能手机成瘾				-0.170	0.011	-2.910**

**Table 4.** Effect test of resilience mediation model**表 4.** 心理弹性中介模型的效应检验

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应值
总效应	-0.0793	0.0127	-0.1028	-0.0538	
直接效应	-0.0309	0.0106	-0.0518	-0.0100	38.97%
心理弹性的中介效应	-0.0484	0.0087	-0.0661	-0.0319	61.03%

## 4. 讨论

相关分析结果表明,大学生智能手机成瘾与主观幸福感负相关,与前人研究一致[8] [9]。智能手机成瘾程度更高的个体社会化能力退缩,往往会减少与现实中的人际接触与交流[12],且与他人面对面社会互动的质量也有所降低[10],不利于个体主观幸福感的提高。大学生智能手机成瘾与心理弹性负相关,与前人研究一致[15] [16]。智能手机成瘾程度越低的个体在应对消极生活事件时的自我恢复能力越强,比手机成瘾程度较为严重的个体,他们更容易以积极的心态和行为方式来进行应对这些事情。大学生心理弹性与主观幸福感正相关,与前人研究一致[25] [26] [27]。高心理弹性的大学生有更强的适应能力[28],比低心理弹性的大学生,他们在逆境中能够更好地适应不利环境并保持正常的自我发展,也因此能够体验到更多的积极情绪,对生活也更加满意。

中介效应检验结果表明,大学生智能手机成瘾不仅能直接负向预测其主观幸福感,还可以通过影响其心理弹性间接预测其主观幸福感。当大学生的智能手机成瘾程度较高时,其心理弹性较低,在应对压力等不利因素时的复原和保持发展的能力较弱,进而降低了其主观幸福感;而当大学生的智能手机成瘾程度较低时,心理弹性较高,在应对压力等不利因素时的复原和保持发展的能力较强,进而提高了主观幸福感。这表明既可以通过有效控制大学生对于智能手机的成瘾程度从而提升其主观幸福感,也可以进一步通过提高大学生心理弹性以达到提高大学生主观幸福感的目的。

## 5. 对策及建议

本研究对如何提升大学生主观幸福感具启示意义。一方面,教育工作者要注意在大学生群体中宣传智能手机成瘾对个体生理健康、心理健康和社会功能的危害,使大学生重视智能手机的过度使用问题,避免加深大学生智能手机成瘾程度,从而提升其主观幸福感;另一方面,教育工作者也要注重培养大学生良好的心理素质,增强其抗击打能力,使其在逆境中或受到创伤时仍具有良好的适应能力和较高的心理弹性,从而使大学生以更加积极的心态和方式去处理学习、生活中的负性事件,更高效地解决问题,体验到更高水平的主观幸福感。因此,各大高校可以制定能够磨练大学生心理品质的相关细则,如与乡村学校、养老院或助残联盟等机构合作,同时将学分与志愿活动相联系,以鼓励在校大学生多参加社会实践活动,还可以通过开展相关讲座邀请精英校友分享克服困难的成功经历以使在校大学生获得启发等。

## 6. 结论

- 1) 大学生智能手机成瘾与主观幸福感负相关、与心理弹性负相关;
- 2) 大学生心理弹性与主观幸福感正相关;
- 3) 大学生心理弹性在智能手机成瘾与主观幸福感间起中介作用。

## 参考文献

- [1] Diener, E. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, **125**, 276-294. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [2] 唐家林, 李祚山, 张小艳. 大学生积极心理资本与主观幸福感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(7): 1105-1108.
- [3] 中国互联网络信息中心(CNNIC). 第 52 次中国互联网络发展现状统计报告[R]. 2023-8-28.
- [4] 丘彩霞, 刘庆奇, 聂衍刚. 儿童青少年手机依赖与抑郁的关系: 父母婚姻关系的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(7): 1042-1048.
- [5] 曾辉, 李要南, 简辉辉, 张正祎, 张双. 手机成瘾对青少年体质健康的影响: 基于社交恐惧与心理需求网络满足的链式中介模型[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体质与健康分会). 天津: 中国体育科学学会, 2023: 3.
- [6] 高淑艳. 马丁·塞利格曼幸福理论: 解析与研究展望[J]. 牡丹江大学学报, 2021, 30(2): 1-9.
- [7] 刘源. 大学生智能手机成瘾与主观幸福感的关系[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2020.
- [8] 袁维. 高中生手机成瘾的现状及与人际关系和主观幸福感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2014.
- [9] 李宗波, 王婷婷, 梁音, 王明辉. 大学生手机依赖与主观幸福感: 社交焦虑的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(4): 562-568.
- [10] 来泉雄, 黄顺森, 张彩, 唐斌, 张美萱, 朱成伟, 王耘. 中小学生学习手机成瘾与人际关系主观幸福感和学校认同感的关联[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(4): 613-616.
- [11] 张宇, 王月琴. 大学生手机依赖与主观幸福感的关系: 领悟社会支持的中介作用[J]. 天津市教科院学报, 2015(6): 40-43+49.
- [12] 胡洁, 方芳, 白福宝. 大学生手机成瘾倾向与主观幸福感的关系: 一般拖延行为的中介作用[J]. 北京印刷学院学报, 2020, 28(6): 91-95.
- [13] 李思梦. 大学生手机成瘾与主观幸福感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2019.
- [14] Connor, K.M. and Davidson, J.R.T. (2003) Development of New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD RISC). *Depression & Anxiety*, **18**, 76-83. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- [15] 李羽萱, 柴晓运, 刘勤学, 林丹华. 童年期心理虐待经历与大学生手机成瘾: 自尊和心理弹性的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(3): 506-509+514.
- [16] 刘茹, 徐姝娟. 压力知觉对大学生智能手机成瘾的影响: 心理弹性的中介作用[J]. 沈阳医学院学报, 2023, 25(6): 588-592.
- [17] 苏双, 潘婷婷, 刘勤学, 陈潇雯, 王宇静, 李明月. 大学生智能手机成瘾量表的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(5): 392-397.
- [18] Campbell, A., Converse, E., et al. (1976) *The Quality of American Life*. Sage Found, New York.
- [19] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1993(增刊): 83-84.
- [20] 李靖, 赵郁金. Campbell 幸福感量表用于中国大学生的试测报告[J]. 中国临床心理学杂志, 2000(4): 225-226+224.
- [21] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007(5): 1169-1171.
- [22] Preacher, K.J. and Hayes, A.F. (2004) SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, **36**, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- [23] Hayes, A.F. and Preacher, K.J. (2014) Statistical Mediation Analysis with a Multicategorical Independent Variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, **67**, 451-470. <https://doi.org/10.1111/bmsp.12028>
- [24] 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.
- [25] 刘小英, 李英华, 栗文敏. 大学生心理韧性对主观幸福感的预测研究[J]. 中国健康教育, 2020, 36(3): 234-237.
- [26] 马明艳. 毕业生就业压力、心理弹性与主观幸福感的关系研究[J]. 社会心理科学, 2016, 31(1): 32-35.
- [27] 王雅倩, 王丽, 向光富. 大学生大五人格与主观幸福感: 心理弹性的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(1): 112-116.
- [28] 吕梦思, 席居哲, 罗一睿. 不同心理弹性者的日常情绪特征: 结合体验采样研究的证据[J]. 心理学报, 2017, 49(7): 928-940.