

初中生压力知觉、心理韧性对手机成瘾的影响

游轶¹ 张崇福² 杨柳絮³ 赵腾飞⁴ 柯馨⁴

1.广汉巴川学校

2.成都市郫都区嘉祥外国语学校

3.成都市大弯中学初中学校

4.成都师范学院 教育与心理学院

DOI:10.12238/er.v7i9.5382

摘要：基于“一般压力”理论，探讨初中生压力知觉、手机成瘾和心理韧性之间的关系及其内在机制。方法：采用手机成瘾量表、压力知觉量表、心理韧性量表对成都市三所中学480名初一与初二的学生，采用标准化问卷进行调查研究。结果发现：压力知觉与心理韧性显著负相关（ $r=-0.696$ ， $P<0.01$ ）和手机成瘾均显著正相关（ $r=0.494$ ， $P<0.01$ ），心理韧性与手机成瘾显著负相关（ $r=0.427$ ， $P<0.01$ ）；压力知觉直接正向预测手机成瘾（ $\beta=0.491$ ， $P<0.01$ ），心理韧性在压力知觉与手机成瘾间存在部分中介作用，中介效应量占23.4%。研究结果表明压力知觉可以直接影响初中生手机成瘾，也会通过影响心理韧性水平间接影响手机成瘾水平，心理韧性作为保护因素发挥积极作用。

关键词：压力知觉；手机成瘾；心理韧性；初中生

中图分类号：G62 **文献标识码：**A

The Influence of Junior High School Students' Perceived Stress, Psychological Resilience on Mobile Phone Addiction

Yi You¹, Chongfu Zhang², Liuxu Yang³, Tengfei Zhao⁴, Xinya Ke⁴

1. Guanghan Bachuan Middle School

2. Chengdu Pidu Jiaxiang Foreign Languages School

3. Chengdu Dawan Junior High School

4. School of Psychology, Chengdu Normal University

Abstract: Objective: Based on the theory of “general stress”, to explore the relationship and internal mechanism among junior high school students' stress perception, cell phone addiction and psychological resilience. Methods: 480 junior middle school students from three middle schools in Chengdu were investigated with the mobile phone addiction scale, the stress perception scale and the psychological resilience scale. Results: (1) There was a significant negative correlation between pressure perception and psychological resilience ($r=-0.696$, $P<0.01$) and a significant positive correlation between cell phone addiction ($r=0.494$, $P<0.01$). There was a significant negative correlation between psychological resilience and cell phone addiction ($r=0.427$, $P<0.01$); (3) Direct Positive Prediction of Mobile Addiction Based on Stress Perception ($\beta = 0.491$, $P<0.01$), psychological resilience has a partial mediating effect between pressure perception and mobile phone addiction, and the amount of mesomeric effect accounts for 23.4%. Conclusion: Pressure perception can directly affect the mobile phone addiction of vocational school students, it can also indirectly affect the level of mobile phone addiction by influencing the level of psychological resilience, and psychological resilience plays an active role as a protective factor.

Keywords: Perceived stress; Psychological resilience; Mobile phone addiction

前言

共青团中央权益部2021年发布的研究报告指出我国青少年上网数量在不断上升，触网低龄化趋势更加明显，青少

年群体每天将时间与精力花在手机使用上的时间越来越长^[1]。在使用手机获取便利的同时，对手机的过度使用也对青少年产生了负面的影响，如手机过度使用会致使青少年产生

学业倦怠、学业自我妨碍等情况,过度使用手机还会可能引发焦虑、抑郁等负面情绪^[2]。可见,手机的过度使用以及成瘾是国内外共同面对的青少年行为成瘾问题。

一、理论与假设

(一) 压力知觉与手机成瘾

压力知觉(Perceived Stress)是一种个体对环境中的威胁性刺激通过自己的认知评价后产生的心理反应,现有研究证明个体心理压力是个体产生成瘾的重要影响因素,也是诱发青少年对手机过度使用和成瘾的关键因素之一^[3]。研究指出与低压力知觉的人相比,知觉到高压力的个体更加容易产生成瘾行为,互联网使用的“需要—满足理论”的解释是当个体对周围环境产生不适应感时,个体感受到的压力水平更高,此时个体就会寻求释放压力的方法来获得满足,手机与网络的使用成了一种个体宣泄和回避压力的方式,当个体感知压力水平越高时,个体就更容易长时间投入到手机使用之中,最终导致手机成瘾的发生^[4]。在针对大学生和职高学生群体的研究已发现压力的知觉能够显著正向预测大学生手机成瘾的水平,在应对客观的压力事件时,个体心理上感知到的压力越大,对手机成瘾的风险越高^[5]。基于前期压力知觉与手机成瘾的相关研究以及互联网使用的需要-满足理论,本研究提出假设 H₁: 初中生压力知觉能够显著预测其手机成瘾水平。

(二) 心理韧性的中介作用

在研究者们的研究中发现,个体的心理韧性和压力知觉是相互联系的,心理韧性是内在的防御性机能,能帮助个体在遇到刺激因素或困境时能够产生适当的反应^[6]。国外研究表明在大学生群体中心理韧性和手机成瘾之间呈显著的负相关关系,心理韧性水平低的大学生会更容易产生手机成瘾的问题,在面对各类应激性事件时,不能积极有效应对,会陷入消极情绪中无法自拔^[7]。为了缓解调节情绪会借助手机这一工具,然而这在一定程度上会加重手机成瘾。故此,本研究参照提出本研究假设 H₂: 心理韧性在压力知觉与手机成瘾的关系中的中介作用。

二、研究方法

(一) 研究对象

本研究采用分层随机抽样的方式抽取成都市三所中学480名初一与初二的学生,采用标准化问卷进行调查,在剔除未完成和有明显倾向性回答的被试后,共回收有效问卷410份,被试分布为:男生210人,占总样本的52%;女生200人,占总样本的48%。初一年级269,占总样本的65%;初二年级141人,占总样本的35%。是独生子女的158人,占总样本的37%;不是独生子女的252人,占总样本的63%。样本平均年龄12.8岁。

(二) 研究工具

1. 手机成瘾量表

本研究采用 Leung 编制的手机成瘾指数量表(Mobile Phone Addiction Index, MPAAI)^[8],该量表包含四个维度,共有17个条目,分别是与成瘾有关的失控性、戒断性、逃避性和低效性这四个维度。采用采用 Likert 5 点记分,来评估每个条目出现的频率,从1表示非常符合到5表示完全符合。在17个条目中有8个条目得出肯定性回答即为手机成瘾检出。该量表在中国青少年中具有良好的信度和效度,量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为0.887。

2. 压力知觉量表

本研究采用由杨廷忠教授主持翻译修订中文版压力知觉量表(Chinese Perceived Stress Scale, CPSS)^[9]。CPSS 共有14个项目,采用5点计分,1代表“从不”,5代表“总是”,包含失控感(Out of control)和紧张感(Tension)两个维度,得分越高代表个体感知的压力越大,量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为0.790。

3. 青少年心理韧性量表

本研究采用胡月琴等人修订的青少年心理韧性量表(The Resilience Scale for Chinese Adolescent)^[10],共有27个项目,采用5点计分方式,从1代表完全不符合到5代表完全符合。该量表共有5个维度,包含有目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协调,问卷得分越高代表心理适应力越强,量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为0.856。

4. 实测程序

本研究以纸质问卷的形式进行,在初一与初二随机抽取班级,并以班级为单位实施测量,主试对问卷指导语进行严格的编写,发放时进行指导说明,再回收问卷用 SPSS 20.0 软件进行数据录入与分析。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素方法对所有11个因子进行共同方法偏差检查^[11]。分析结果显示共有2个因子特征值大于1,其中第一个因素的方差贡献率为36.526%,小于40%的临界值,表明本研究收集的数据不存在严重的共同方法偏差问题。

(二) 初中生压力知觉、心理韧性、手机成瘾的相关分析

对压力知觉、心理韧性和手机成瘾进行相关分析,结果表明压力知觉与心理韧性呈现明显的负相关关系($r=-0.696$, $P<0.01$),压力知觉与手机成瘾之间呈现明显正相关($r=0.494$, $P<0.01$)。(3)手机成瘾与心理韧性各维度之间存在明显的负相关关系($r=-0.427$, $P<0.01$)。各量表的得分及相关系数见表1。

表 1 各变量之间的相关性

	M	SD	1	2	3	4	5
1.性别	47.600	0.500	1				
2.年龄	12.890	0.808	-0.011	1			
3.压力知觉	41.189	9.321	0.073	0.003	1		
4.手机成瘾	41.189	13.744	0.083	0.054	0.494**	1	
5.心理韧性	42.320	15.334	-0.106**	0.030	-0.696**	-0.427**	1

注:性别为虚拟变量,均值表示女生所占的比例;年龄为虚拟变量,均值表示 16 岁中学生所占的比例;* $p<0.05$,** $p<0.01$,*** <0.001 。

此外,性别与心理韧性呈显著正相关($r=-0.106$, $P<0.01$),年龄与各变量相关但不显著,因此为了减少虚假效应和未分解效应对本研究结论的影响,将性别作为控制变量进行后续分析。

(三) 中介效应量分析

依照本研究当中的理论假设模型:自变量为压力知觉(X),中介变量为心理韧性(M),因变量为手机成瘾(Y),运用 Hayes 开发的 Process 宏程序 Bootstrap 法(重复取样设

定 5000 次,置信区间设置为 95%),选择中介模型 Model 4 分析心理韧性在压力知觉对手机成瘾水平之间的中介效应。从模型来看,初中生压力知觉拟通过两条路径对初中生手机成瘾产生影响,一条压力知觉直接影响初中生的手机成瘾水平,另一条为压力知觉通过影响心理韧性,对手机成瘾产生间接影响。数据结果显示直接效应值为 0.376($SE=0.059$,95%CI=[0.260, 0.492]),95%的置信区间不包括 0,直接效应显著;间接路径效应值为 0.115($SE=0.065$,95%CI=[0.015, 0.215]),置信区间不包含 0,中介效应显著,中介效应占总效应的 23.42%。

表 4 心理韧性在压力知觉与手机成瘾之间的中介效应

效应	路径	效应值	BootSE	BootLLCI	BootULCI	效应量
直接效应	压力知觉-手机成瘾	0.376	0.059	0.260	0.492	76.58%
间接效应	压力知觉-心理韧性-手机成瘾	0.115	0.065	0.015	0.215	23.42%
总效应		0.491	0.043	0.407	0.575	

四、讨论

(一) 压力知觉对手机成瘾的预测

研究结果发现,压力知觉对手机成瘾具有显著的直接效应,说明个体的压力知觉越高,则越容易产生手机成瘾行为,这一研究结果与以往的研究基本一致,但本研究着重探讨的是初中生群体,研究结果显示初中生压力知觉对手机成瘾有显著预测作用。该结果支持了“一般压力”理论,即说明压力对初中生的影响较大,在初中生应对客观压力事件时,初中生心理上感知到的压力越大,手机成瘾的风险越高,反之,若初中生心理上感知到的压力越少,越有可能促进初中生健康的手机使用习惯。初中学生正处于一个自我意识不断发展的阶段,同时,在这个阶段中生理与心理均在告诉的发展之中,初中阶段学习较小学阶段更为繁重,因此,初中生在生活中的压力源也不断地再增加,为了寻求压力的释放,手机具有其开放性、匿名性与信息流传的广阔性,为青少年提供了途径释放自己的压力。现有研究提出多种途径可以帮助个体对压力知觉进行调节与改善,积极应对方式对个体的压力

知觉存在影响,当个体在面对困难时,采取积极的应对方式更容易促进问题解决,从而减轻压力,帮助个体不再逃避问题而沉迷与虚拟世界^[12]。

(二) 心理韧性的中介作用

本研究结果显示心理韧性对手机成瘾有负向预测作用,同时,结果还表明在压力知觉和手机成瘾之间,心理韧性起到了中介效应。即初中生压力知觉可以通过心理韧性对手机成瘾产生影响,同时初中生压力知觉可以直接影响手机成瘾。心理韧性越高的个体,意味着其心理保护机制越强,在面对压力的影响时,能较好地应付压力带来的负面影响,从而减少依赖甚至成瘾行为的出现;低心理韧性的个体,由于其内部保护机制较弱,容易受到压力的影响,进而导致心理环境的恶化,产生依赖以及成瘾行为。

初中生大部分时间都在学校中学习,学校是承担教育任务的主要阵地,一方面要开展情绪控制、目标专注、积极认知等方面的心理健康课程与讲座,另一方面不仅要向学生宣传心理健康知识,也要向家长宣传心理健康的知识,从而进

一步防止未成年手机成瘾。同时，在初中生探究外部世界时，如果初中生的家庭关系和谐，且拥有良好的人际关系，那么他能够更有一个安全的情感基地，良好的关系能帮助初中生形成更加健康良好的心理韧性特征，促使初中生拥有稳定的身心发展模式。提高初中生的心理韧性水平在一定程度上会缓解压力带来的不良后果。在初中生感受到较大压力时，他们可以进行适当的调整性训练，如通过内观或运动等方法舒缓压力，增强心理韧性，从而提高多自身的抗压能力和行为管理水平^[13]。

[参考文献]

[1]《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》，共青团中央维护青少年权益部中国互联网中心，2021(7):44.

[2]张灏，邓婷婷，孙佳茜等.负面评价恐惧对职校学生手机成瘾的影响:自我控制的中介作用[J].中国卫生事业管理，2021，38(11):872-876.

[3]Hien D，Cohen L，Campbell A.Is traumatic stress a vulnerability factor for women with substance use disorders?[J]. Clinical Psychology Review，2005，25(6):813-823.

[4]S Harridge - March，A Dunne，Lawlor M，et al. Young people's use of online social networking sites - a uses and gratifications perspective[J]. Journal of Research in Interactive Marketing，2010，4(1):46-58.

[5]张灏，林艳，杨毓琪等.职业院校学生述情障碍对手机依赖的影响:负面评价恐惧的中介和性别的调节[J].中国健康心理学杂志，2023，31(05):705-710.

[6]Samaha M，Hawi NS. Relationships among smartphone addiction，stress，academic performance，and satisfaction with life[J]. Computers in Human Behavior，2016，57:321-325.

[7]Walsh S P，White K M，Young R M. Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones[J]. Journal of Adolescence，2008，31(1):77-92.

[8]Leung L. Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong[J]. Journal of Children and

Media，2008，2(2): 93-113.

[9]杨廷忠，黄汉腾.社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J].中华流行病学杂志，2003(09):11-15.

[10]胡月琴，甘怡群.青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J].心理学报，2008，8:902-912.

[11]Podsakoff P M，Mackenzie S B，Lee J Y，et al. Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies.[J]. Journal of Applied Psychology，2003，88(5):879-903.

[12]家晓余，张宇驰，邱江.思维模式对大学生情绪健康的影响:压力知觉和心理韧性的链式中介效应[J].西南大学学报(社会科学版)，2022，48(04):202-209

[13]董亚琦，吴静涛，王春顺等.初中生锻炼氛围、心理韧性与手机依赖的交叉滞后研究[J].中国健康心理学杂志，2023，31(02):298-303.

作者简介：

游轶（1982-），广汉巴川学校，男，汉族，四川成都，硕士研究生，中小学一级，主要研究方向：学校心理健康教育；

张崇福（1984-），成都市郫都区嘉祥外国语学校，男，汉族，雅安汉源，硕士研究生，中小学高级，主要研究方向：学校心理辅导；

杨柳絮（1993-），成都市大弯中学初中学校，女，汉族，四川成都，硕士研究生，中小学二级，主要研究方向：教育心理学；

赵腾飞（2002-），成都师范学院教育与心理学院，男，汉族，四川泸州，本科，主要研究方向：心理健康教育；

柯馨雅（2005-），成都师范学院教育与心理学院，女，汉族，内江资中，在读本科，主要研究方向：心理健康教育。

基金项目：

教育部2022年国家级大学生创新创业训练计划项目“做有温度得云端少年——四川省青少年收集成瘾现状于影响因素研究”（编号：202214389040），教育部2022年国家级大学生创新创业训练计划项目“远离空心：青少年存在性挫折的保护性因素探究”（编号：202214389002）