

# Impact of Work Stress on Mobile Phone Dependence for Office Workers

## —Moderating Role of Psychological Elasticity

Cong Wang, Tianpeng Sun, Jun Deng

Key Laboratory of Applied Psychology, Chongqing Normal University, Chongqing  
Email: 1042108958@qq.com

Received: Mar. 8<sup>th</sup>, 2020; accepted: Mar. 23<sup>rd</sup>, 2020; published: Mar. 30<sup>th</sup>, 2020

---

### Abstract

**Objective:** To explore the effects of work stress and psychological resilience on mobile phone dependence among office workers. **Methods:** A survey of 253 office workers was conducted using the Work Stress Questionnaire, the Psychological Elasticity Scale, and the Mobile Phone Dependence Questionnaire. **Results:** 1) There was a significant difference in gender in work stress, and there was a significant marginal difference in psychological elasticity among office workers with different relationships. 2) There was a significant positive correlation between work stress and mobile phone dependence ( $r = 0.289$ ,  $p < 0.01$ ). There was a significant negative correlation between psychological resilience and mobile phone dependence ( $r = -0.158$ ,  $p < 0.05$ ). 3) Psychological elasticity plays a regulating role in work stress and mobile phone dependence. **Conclusion:** Psychological elasticity can alleviate the mobile phone dependence behavior of office workers to a certain extent.

### Keywords

Work Stress, Cell Phone Dependence, Psychological Elasticity, Regulating Effect

---

# 工作压力对上班族手机依赖的影响

## ——心理弹性的调节作用

王 聪, 孙天鹏, 邓 均

重庆师范大学应用心理学重点实验室, 重庆  
Email: 1042108958@qq.com

收稿日期: 2020年3月8日; 录用日期: 2020年3月23日; 发布日期: 2020年3月30日

## 摘要

目的：探讨工作压力和心理弹性对上班族手机依赖的影响。方法：采用《工作压力问卷》、《心理弹性量表》、《手机依赖问卷》，对253名上班族进行调查。结果：1) 工作压力在性别上存在显著差异，不同恋爱状况的上班族其心理弹性存在边缘性显著差异。2) 工作压力和手机依赖显著正相关( $r = 0.289, p < 0.01$ )，心理弹性和手机依赖显著负相关( $r = -0.158, p < 0.05$ )。3) 心理弹性在工作压力和手机依赖中起调节作用。结论：心理弹性能够在一定程度上减轻上班族手机依赖行为。

## 关键词

工作压力, 手机依赖, 心理弹性, 调节作用

Copyright © 2020 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

全球化信息时代的今天，智能手机作为一种新兴媒体，越来越受到人们的喜爱，特别是智能手机的移动便捷性、功能多样性及成本低廉的特点，更是逐渐取代了其他多媒体。中国互联网络信息中心统计，截至2019年6月，我国网民数量达8.54亿；其中，手机网民数量达8.47亿，占整体网民的99.1%，网民中手机网民数量占比由2016年的95.1%提高到99.1% [1]。由此可知，手机几乎已成为网民上网必备工具。同时，手机对于上班族来说更是不可或缺，他们获取信息、沟通交流、娱乐放松都在极大程度上依赖手机。此外，日益增长的工作压力，让上班族白天上班，晚上熬夜刷手机已成常态，在他们看来，这是释放工作压力的一种有效途径。然而，可以预想的是，熬夜刷手机带来的精神不振，导致第二天工作效率低下，反而产生更多的压力，又转而使其更加依赖手机，长此以往的恶性循环，会不断地加重上班族手机依赖情况。手机依赖(mobile phone dependence)，又称手机成瘾(mobile phone addiction)，或手机问题性使用(problematic mobile phone use)，是指不恰当或手机过度使用行为。贺金波等人研究发现，手机依赖在全世界范围都很普遍[2]；并且手机依赖还在不断加深[3]。手机的广泛使用虽然给人们带来很多生活上的便利，但过度的手机依赖，会对个体的学习工作、人际关系和身心健康等方面产生严重的不良影响；刘庆奇研究表明手机依赖会严重影响睡眠质量[4]，师建国指出严重者甚至还会形成“手机依赖综合征”，临床表现为焦虑、抑郁、恐惧，还伴随头疼、头晕、眼睛干涩等躯体症状[5]；精神病学家称，手机依赖或将成为21世纪最重要的非药物依赖类型之一[6]。

国家社会的快速发展，对现代人提出了更高的工作要求，上班族感受到了越来越重的工作压力[7]，童志祥等从压力消解理论来探析游戏成瘾机理与干预，当个体感到压力较重不能承受时，可能会通过物质滥用、暴力、成瘾、逃避现实等过度行为缓解、逃避压力[8]。因此，移动便捷、功能丰富的智能手机成为上班族逃避现实、减轻压力的首要工具。据此，本研究假设，工作压力正向预测上班族的手机依赖倾向。

心理弹性(也称为心理韧性)，最早在物理学中提出，指物体受力时回弹，后引入到心理学中，指个体面对外界压力时的心理应激反应[9]。心理弹性理论认为，个体在面对外界压力时，心理弹性就像是一个

面对压力的弹簧,可以通过自身心理的弹性调整,从而保证自己的心理状况良好[10]。研究发现,心理弹性水平越高的个体,能越好地调整自己,缓解压力带来的消极影响[11],此外,心理弹性可以负向预测手机依赖[12]。据此可以推测,上班族工作压力显著正向预测手机依赖,心理弹性在其中起到一定作用。综上,本研究拟通过问卷调查法,对上班族工作压力及手机依赖进行调查,考察其心理弹性在工作压力与手机依赖间的作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 对象

采用随机抽样法对上班族进行问卷调查得到有效问卷 237 份。年龄在 19~30 岁之间( $M = 24.95$ ;  $SD = 1.848$ ),男生 114 人(48.1%),女生 123 人(51.9%)。正在恋爱的有 132 人(55.7%,男生 60 名,女生 70 名),没有恋爱的人有 105 人(44.3%,男生 54 名,女生 51 名)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 手机依赖问卷(Mobile Phone Addiction Scale, MPAS)

采用熊婕编制的手机依赖问卷,共 15 道题目,由戒断症状、突显行为、社交安慰和心境改变 4 个维度组成[13]。采用 5 点计分(1 = 完全不符合、5 = 完全符合),计算所有题项平均分,分值越高,表示手机依赖程度越重,该量表信效度较高。实际测试中,该量表  $\alpha$  系数为 0.927。

#### 2.2.2. 心理弹性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)

采用于肖楠和张建新修订的 Connor-Davidson 心理弹性量表,共 24 道题目,由坚韧、自强、乐观 3 个维度组成[14]。5 点计分(1 = 完全不符合、5 = 完全符合),计算所有题项平均分,分值越高,心理弹性越强,该量表信效度较高。实际测试中,该量表的  $\alpha$  系数为 0.956。

#### 2.2.3. 工作压力问卷(Occupational Stress Indicator (OSI))

采用 Cooper 等编制(1997) Occupational Stress Indicator (OSI)工作压力问卷,共计算 13 道题目,由工作量、认同感、薪酬福利 3 个维度组成[15]。5 点计分(1 = 完全不符合、5 = 完全符合),计算所有题项平均分,分值越高,工作压力越大,该量表信效度较高。实际测试中,该量表的  $\alpha$  系数为 0.825。

### 2.3. 施测方法

以问卷星的方式在网络上进行随机发放,在发放量表之前采用统一指导语,发放问卷时均采取匿名方式,经过筛查,共收到 237 份有效问卷。

### 2.4. 数据处理

使用 SPSS22.0 进行数据分析。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差

采用 Harman 单因素法进行共同方法偏差检验,结果发现,特征值大于 1 的因子共有 21 个,而且第一个因子解释的变异量为 25.122%,小于 40%的临界标准[16],表明本次研究不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 不同人口学特征和问卷得分情况

独立样本 T 检验结果见表 1。男性在工作压力上的得分显著高于女性( $t = 3.588$ ,  $p < 0.001$ ),在恋爱情

况上不存在显著差异；手机依赖在性别和恋爱上均不存在显著差异；心理弹性在性别上无显著差异，但在恋爱情况上，恋爱组的心理弹性得分边缘显著高于未恋爱组( $t = -1.925, p = 0.055$ )。

**Table 1.** Demographic differences in work stress, mental resilience and cell phone addiction among office workers  
**表 1.** 上班族工作压力、心理弹性和手机依赖的人口学差异

	工作压力			手机依赖			心理弹性		
	<i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
性别									
男性组	3.182 ± 0.654	3.588***	0.000	2.912 ± 0.964	1.361	0.175	3.627 ± 0.74	0.854	0.394
女性组	2.884 ± 0.626			2.759 ± 0.756			3.545 ± 0.71		
恋爱									
恋爱组	2.995 ± 0.76	0.896	0.371	2.762 ± 0.904	1.145	0.158	3.665 ± 0.761	-1.925	0.055*
无恋爱组	3.068 ± 0.495			2.922 ± 0.81			3.485 ± 0.665		

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

### 3.3. 描述性统计与相关分析

在本研究中，控制性别和恋爱之后的偏相关分析结果表明：工作压力和手机依赖显著正相关( $r = 0.289, p < 0.01$ )，心理弹性和手机依赖显著负相关( $r = -0.158, p < 0.05$ )，各变量的相关矩阵、平均数及标准差如表 2 所示。

**Table 2.** Descriptive statistics and correlation analysis of job stress, cell phone addiction and psychological resilience  
**表 2.** 工作压力、手机依赖与心理弹性的描述性统计与相关分析

变量	1	2	3
1 工作压力	1		
2 手机依赖	0.289**	1	
3 心理弹性	0.099	-0.158*	1
<i>M</i>	3.027	2.833	3.585
<i>SD</i>	0.656	0.866	0.724

### 3.4. 调节作用检验

根据调节变量的检验方法，为了控制无关人口学变量对目标变量的影响，对人口学变量进行虚拟化赋值后作为控制变量强制加入模型，再把变量依次加入回归模型，在控制性别和恋爱的条件下分析心理弹性在工作压力和手机依赖中的调节作用，首先将自变量(工作压力)和调节变量(心理弹性)做中心化处理，目的是降低回归模型中变量的共线性问题。其次，将自变量与调节变量相乘得到交互项，本研究自变量和调节变量均为连续变量，使用层次回归分析；进入方程顺序，一层为性别和恋爱变量，二层为性别、恋爱、自变量和调节变量，三层为性别、恋爱、自变量、调节变量和交互项，随后比较决定系数  $R_2^2$  的变化情况是否显著，若显著高于前者，则调节效应显著。具体结果见表 3。

结果显示，工作压力显著正向预测手机依赖(模型 3,  $\beta = 0.336, p < 0.001$ )，心理弹性显著负向预测手机依赖(模型 3,  $\beta = -0.296, p < 0.001$ )，工作压力和心理弹性的交互作用显著负向预测手机依赖(模型 3,  $\beta = -0.320, p < 0.001$ )，说明工作压力对手机依赖的影响受到了心理弹性的调节。

**Table 3.** A regression analysis of the regulating effect of psychological resilience  
**表 3.** 心理弹性调节作用的回归分析

变量名称	模型一		模型二		模型三		
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	
控制变量	性别	-0.083	-1.282	-0.024	-0.389	0.033	0.536
	恋爱	-0.087	-1.138	-0.049	-0.799	-0.019	-0.315
自变量	工作压力			0.314	4.967***	0.336	5.574***
调节变量	心理弹性			-0.189	-3.039**	-0.296	-4.721***
交互项	工作压力*心理弹性					-0.320	-5.084***
$\Delta R^2$		0.015		0.117		0.087	
$R^2$		0.015		0.132		0.220	
$F$		1.825		8.834***		12.994***	

#### 4. 讨论

研究结果显示, 上班族的工作压力在性别上存在显著差异, 表现为男性的工作压力感比女性强烈, 这与我们中国的传统文化和风俗习惯有一定的原因, 因为有很多人(包括男性自己)都认为男性的工资水平应该比女性的要高, 这导致了问卷当中关于薪酬维度的题目男性的回答普遍觉得工资低, 而社会要求女性则只要有一个稳定的工作, 至于薪酬则不那么看重, 因此, 在工作上, 男性感觉到的压力感可能更重; 此外, 在谈恋爱的人感受到的心理弹性水平更高, 这可能与埃里克森人格发展八阶段有关, 本次研究选取的对象年龄基本都处在二十多岁, 正处在人格发展八阶段的成年早期, 面临孤独与亲密的冲突, 有恋爱对象的小青年可以在生活中互相倾诉, 互相支持, 而无恋爱组的青年会感受到父母的催婚, 周围有对象的人的压力, 会在除工作之外的生活中感受到更多的孤独, 自然导致心理弹性水平的降低, 但由于样本量的原因, 致使心理弹性在恋爱上的差异是边缘性显著。手机依赖在不同人口学变量上均无显著差异, 这与董柯等人研究结果一致[17]。

研究结果显示, 上班族工作压力显著正向预测手机依赖, 上班族白天上班面临各种各样的事物, 身心疲惫, 下班回到家就是想躺在沙发上或是床上不想动弹, 此时, 手机这种功能丰富的便捷型工具排上用场, 加上现在手机一网连天下, 上班族可以躺着娱乐、视听和信息收集, 导致了更大程度上的手机依赖。

研究结果显示, 心理弹性在上班族工作压力与手机依赖之间起调节作用, 具体表现为心理弹性水平越强的人其手机依赖程度越低, 这与前人的研究一致, 吴喆在研究中指出手机依赖能较为明显地被心理弹性负向预测[18]。心理弹性如同一个弹簧, 在个体应对压力、挫折、创伤等消极事件时起着重要的作用, 心理弹性水平如果下降, 必然会削弱个体对外界压力的自我调节能力, 最终只能通过手机依赖等方式宣泄出来, 因此, 在缓解上班族工作压力的同时, 也要采用一些辅导手段来促进个体心理弹性水平的提升, 通过心理弹性的调节作用减弱手机依赖的程度。

#### 5. 结论

- 1) 工作压力在性别上存在显著差异, 不同恋爱状况的上班族其心理弹性存在边缘性显著差异;
- 2) 工作压力和手机依赖显著正相关, 心理弹性和手机依赖显著负相关;
- 3) 心理弹性在工作压力和手机依赖之间起调节作用, 心理弹性能够在一定程度上减轻上班族手机依赖行为。

## 致 谢

时光荏苒, 犹如白驹过隙, 两个月的时间我终于将这个论文写完了, 在这段既开心又困惑的时光里, 我收获到了很多, 学习到了治学钻研的精神和孜孜不倦的毅力, 曾不知如何下手, 到有点眉目, 至最终完成, 都离不开老师、同学们的帮助, 我在这里衷心地向他们表示感谢。在校图书馆查找资料的时候, 图书馆的老师给我提供了很多方面的支持与帮助, 我的两位好同学, 邓均和孙天鹏, 也对我的帮助很大, 我们一起探讨思路, 一起实施调查, 一起分析数据, 没有他们两位同学, 我的论文也不可能完成, 最后感谢胡朝兵老师, 感谢胡老师对我深刻的指导和帮助。在此, 我向指导和帮助过我的老师和同学再次表示最衷心的感谢! 同时, 我也要感谢本论文所引用的各位学者的专著, 如果没有你们研究成果的启发和帮助, 我将无法完成本篇论文的最终写作。金无足赤, 人无完人。由于我的水平有限, 所写论文难免有不足之处, 恳请批评指导!

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心(CNNIC). 中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL]. [http://www.cac.gov.cn/2019-08/30/c\\_1124938750.htm](http://www.cac.gov.cn/2019-08/30/c_1124938750.htm), 2019-08-30.
- [2] 贺金波, 陈昌润, 鲍远纯, 等. 青少年手机依赖的测量、危害和发生机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(6): 822-825.
- [3] Sapacz, M., Rockman, G. and Clark, J. (2016) Are We Addicted to Our Cell Phones? *Computers in Human Behavior*, **57**, 153-159.
- [4] 刘庆奇, 周宗奎, 牛更枫, 等. 手机成瘾与青少年睡眠质量: 中介与调节作用分析[J]. 心理学报, 2017, 49(12): 1524-1536.
- [5] 师建国. 手机依赖综合征[J]. 临床精神医学杂志, 2009, 19(2): 138-139.
- [6] Madrid. Mobile Phones Becoming a Major Addiction (Electronic Version). <https://www.smh.com.au/technology/mobile-phones-becoming-a-major-addiction-20031210-gdhyf7.html>
- [7] 徐富明. 中小学教师的工作压力现状及其与职业倦怠的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(3): 195-197.
- [8] 童志祥, 孟晓辉, 赵水杉. 从身心重构和压力消解探析游戏成瘾机理与干预[J]. 思想政治教育研究, 2013, 29(3): 131-133.
- [9] 林崇德, 杨治良, 黄希庭. “心理学大辞典”前言[J]. 心理科学, 2004, 27(5): 1154.
- [10] Bonanno, G.A., Romero, S.A. and Klein, S.I. (2015) The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *Psychological Inquiry*, **26**, 139-169. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>
- [11] 史光远, 崔丽霞, 雷雳, 等. 大学生的压力、情绪与心理弹性[J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(9): 703-708.
- [12] 廖雅琼, 叶宝娟, 金平, 等. 心理弹性对汉族少数民族预科生手机依赖的影响: 有调节的中介效应[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(4): 487-495.
- [13] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 等. 大学生手机依赖倾向量表的编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(3): 222-225.
- [14] 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.
- [15] Siu, O.-L., Donald, I. and Cooper, C.-L. (1997) The Use of the Occupational Stress Indicator (OSI) in Factory Workers in China. *International Journal of Stress Management*, **4**, 171-182.
- [16] 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等. 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析[J]. 心理科学进展, 2012, 20(5): 757-769.
- [17] 董柯, 叶太保, 林忠永. 广西本科毕业生就业压力对手机成瘾的影响: 心理韧性的中介作用和恋爱的调节作用[J]. 周口师范学院学报, 2019, 36(2): 133-138.
- [18] 吴喆. 大学生社会支持、心理弹性与手机依赖的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2018.