

积极心理学视角下高职学生手机成瘾与心理资本的关系研究

白宝玉, 金正, 尹子文

曲靖职业技术学院学生处, 云南 曲靖

收稿日期: 2024年8月21日; 录用日期: 2024年10月4日; 发布日期: 2024年10月18日

摘要

从积极心理学视角出发, 使用问卷调查对612名高等职业院校学生的智能手机成瘾程度与心理资本的四个维度(自我效能感、希望、乐观、韧性)进行分析, 探讨高职学生智能手机成瘾与心理资本之间的关系。结果显示智能手机成瘾与心理资本各维度呈显著负相关, 即智能手机成瘾程度越高, 学生的自我效能感、希望、乐观和韧性水平越低。同时, 心理资本对手机成瘾具有显著的负向影响, 即个体如果具有较高的心理资本, 更能够降低手机成瘾的风险, 能更有效地管理自己的手机使用行为。根据研究结果, 进一步探讨积极心理学干预措施, 通过提升心理资本, 预防和降低学生的智能手机成瘾程度, 对高职院校心理健康教育有积极意义。

关键词

积极心理学, 手机成瘾, 心理资本, 高职学生

A Study on the Relationship between Mobile Phone Addiction and Psychological Capital of Vocational College Students from the Perspective of Positive Psychology

Baoyu Bai, Zheng Jin, Ziwen Yin

Student Affairs Office, Qujing Vocational and Technical College, Qujing Yunnan

Received: Aug. 21st, 2024; accepted: Oct. 4th, 2024; published: Oct. 18th, 2024

Abstract

Starting from the perspective of positive psychology, this study used a questionnaire survey to

analyze the degree of smartphone addiction and the four dimensions of psychological capital (self-efficacy, hope, optimism, and resilience) among 612 vocational college students, and explored the relationship between smartphone addiction and psychological capital among vocational students. The results showed that there was a significant negative correlation between smartphone addiction and each dimension of psychological capital, that is, the higher the degree of smartphone addiction, the lower the levels of students' self-efficacy, hope, optimism, and resilience. At the same time, psychological capital has a significant negative impact on mobile phone addiction, meaning that individuals with higher psychological capital are more likely to reduce the risk of addiction and can more effectively manage their mobile phone usage behavior. Based on the research results, further discussions on positive psychological interventions are carried out, aiming to prevent and reduce the degree of smartphone addiction among students by enhancing psychological capital, which is of positive significance to the mental health education in vocational colleges.

Keywords

Positive Psychology, Mobile Phone Addiction, Psychological Capital, Vocational College Students

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

在数字化时代背景下, 智能手机已成为高职学生日常生活中的重要工具, 其功能从基本的通讯扩展到了信息获取、社交互动、学习辅助和娱乐消遣等多个方面。然而, 智能手机的普及也带来了一些负面影响, 其中手机成瘾现象尤为突出。手机成瘾不仅影响学生的学业成绩, 还可能对个体的心理健康和社会功能造成损害。积极心理学作为一门关注人类积极特质和积极行为的学科, 强调个体优势的发掘和积极体验的培养, 在心理健康、幸福感提升以及个人成长等领域展现出其独特的理论和实践价值。该文旨在从积极心理学的视角出发, 探讨高职学生手机成瘾现象与心理资本之间的关系, 以期为理解和预防手机成瘾提供新的视角和方法。心理资本是指个体在面对挑战和压力时所展现出的积极心理状态和能力, 包括自我效能感、希望、乐观和韧性四个维度。通过问卷调查收集数据, 对数据进行处理和分析, 以期揭示手机成瘾与心理资本之间的相关性及其影响关系[1]。

2. 研究对象和方法

采用横断面调查设计, 通过问卷调查的方式收集数据。研究旨在探索高职学生手机成瘾与心理资本之间的关系, 以及心理资本对手机成瘾行为的潜在影响。为了确保样本的广泛性和代表性, 通过随机抽样的方式, 选取某职业学院的 612 名不同性别、不同专业、不同年级的在校学生作为研究对象。问卷包括: 人口统计学信息调查、熊婕等编制的大学生手机成瘾倾向量表(MPATS)、张阔改编的《积极心理资本量表》(PPQ)。

大学生手机成瘾采用由华中师范大学周宗奎、熊婕等人根据 DSM.IV 和相关资料中对物质依赖和成瘾等的描述而编制的大学生手机成瘾倾向量表(MPATS)。该量表包括心境改变、戒断症状、社交抚慰和突显行为等 4 个因素共 16 个题目。采用五级自评计分方式, 总分高于 48 可认定为手机依赖。其中, 戒断症状指没有参与手机活动时生理或心理上的负面反应; 突显行为指手机的使用占据了思维和行为活动的中心; 社交抚慰指手机的使用在人际交往中的作用; 心境改变指手机造成的情绪变化[2]。该问卷在

本论文中 Cronbach α 系数为 0.827, KMO 值为 0.819。

心理资本采用的是由张阔改编的《积极心理资本量表》(PPQ)。张阔等人遵循的观点,在参考国内外相关测量工具和文献资料分析的基础上,编制了包含自我效能感、乐观、韧性、希望 4 个因子,26 题的《积极心理资本量表》(PPQ),采用李克特式七点计分法,从完全不符合(1 分)到完全符合(7 分)。其中第 8、10、12、14、25 为反向计分。其中有 5 个题项为反向计分,分值越高表示积极心理资本水平越高[3]。该问卷在本论文中 Cronbach α 系数为 0.819, KMO 值为 0.840。

本问卷通过电子形式进行发放,收集到的数据将使用 SPSS 统计软件进行分析。首先进行描述性统计分析,以了解样本的基本情况和变量的分布特征。随后,运用相关性分析和回归分析等方法,探索手机成瘾与心理资本之间的相关性及其影响因素。

3. 结果与分析

3.1. 手机成瘾、心理资本的现状分析

3.1.1. 手机成瘾的现状分析

对 612 名高职学生手机成瘾情况进行频数分析,对手机成瘾相关维度进行描述性分析,统计结果见表 1、表 2。

Table 1. Results of frequency analysis on the situation of mobile phone addiction among vocational college students

表 1. 高职学生手机成瘾情况频数分析结果

名称	选项	频数	百分比(%)
手机依赖	否	399	65.2
	是	213	34.8
合计		612	100

从表 1 统计结果可知,高职学生手机成瘾情况调查中,手机依赖人数占比为 34.8%,手机依赖情况为中等偏下。

Table 2. Results of descriptive analysis on the dimensions of mobile phone addiction among vocational college students

表 2. 高职学生手机成瘾相关维度描述性分析结果

名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差
戒断症状	612	6	30	17.317	4.06
心境改变	612	3	15	7.961	2.31
社交抚慰	612	3	15	8.853	2.379
突显行为	612	4	20	10.343	2.881

从表 2 统计结果可知,高职学生手机成瘾相关维度中,戒断症状、社交抚慰平均值明显均高于平均值,说明在手机依赖反应在戒断症状即没有参与手机活动时生理或心理上的负面反应、社交抚慰即手机的使用在人际交往中的作用两个方面,最为明显。

3.1.2. 心理资本的现状分析

对 612 名高职学生心理资本及各维度情况进行描述性统计分析,统计结果见表 3。

Table 3. Analysis of the current situation of psychological capital and its dimensions among vocational college students
表 3. 高职学生心理资本及各维度现状分析

名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
心理资本	612	32	160	111.538	19.302	111
自我效能	612	7	47	28.665	6.418	29
希望	612	11	42	26.979	5.261	27
乐观	612	6	41	27.08	5.554	27
韧性	612	7	48	28.814	6.476	28

高职学生心理资本及四个维度进行描述性统计结果显示, 心理资本及各维度现状均处于中等或中等偏上水平, 其中自我效能、乐观得分均值相对较高, 这意味着高职学生在面对学习和生活中的挑战时, 具备较好的心理调适能力和自信、乐观的积极态度。

3.2. 手机成瘾、心理资本的人口统计学分析

3.2.1. 手机成瘾、心理资本在性别上的差异检验

采用独立样本 T 检验分析手机成瘾及各维度、心理资本及各维度在性别上的组间差异, 统计分析结果见表 4。

Table 4. Results of t-test analysis on mobile phone addiction and psychological capital by gender
表 4. 手机成瘾、心理资本在性别上的 t 检验分析结果

	性别(平均值 ± 标准差)		t	p
	男(n=285)	女(n=327)		
自我效能	29.67 ± 6.97	27.79 ± 5.76	3.619	0.000**
韧性	30.66 ± 6.65	27.20 ± 5.88	6.781	0.000**
希望	27.34 ± 5.12	26.67 ± 5.37	1.574	0.116
乐观	27.78 ± 5.98	26.47 ± 5.09	2.924	0.004**
心理资本	115.45 ± 20.32	108.13 ± 17.71	4.767	0.000**
戒断症状	16.86 ± 4.61	17.71 ± 3.47	-2.545	0.011*
心境改变	7.83 ± 2.46	8.07 ± 2.17	-1.282	0.201
社交抚慰	8.54 ± 2.54	9.13 ± 2.19	-3.059	0.002**
突显行为	10.46 ± 3.14	10.24 ± 2.63	0.951	0.342
手机成瘾	43.69 ± 11.51	45.15 ± 8.58	-1.755	0.08

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

从表 4 可知, 利用独立样本 t 检验去研究性别对于心理资本及其四个维度包括自我效能、韧性、希望、乐观的差异性可知: 不同性别样本对于希望共 1 项不会表现出显著性差异, 不同性别样本对于心理资本及其维度自我效能、韧性、乐观均呈现出显著性差异, 其中男生均高于女生, 这可能与性别角色期望、社会化过程等因素有关。

利用独立样本 t 检验去研究性别对于手机成瘾及其维度戒断症状、心境改变、社交抚慰、突显行为的

差异性可知：不同性别样本对于手机成瘾及其维度心境改变、突显行为共 3 项不会表现出显著性，对于戒断症状，社交抚慰共 2 项呈现出显著性，其中男生均低于女生，这可能与情感表达与处理方式、男女使用模式的差异等因素相关。

3.2.2. 手机成瘾、心理资本在是否独生子女上的差异检验

采用独立样本 T 检验分析手机成瘾及各维度、心理资本及各维度在是否为独生子女的组间差异，统计分析结果见表 5。

Table 5. Results of t-test analysis on mobile phone addiction and psychological capital among only children
表 5. 手机成瘾、心理资本在是否独生子女上的 t 检验分析结果

	独生子(平均值 ± 标准差)		t	p
	1.0 (n = 39)	2.0 (n = 573)		
自我效能	30.51 ± 5.47	28.54 ± 6.46	1.862	0.063
韧性	29.28 ± 5.44	28.78 ± 6.54	0.466	0.641
希望	26.59 ± 5.46	27.01 ± 5.25	-0.477	0.634
乐观	27.90 ± 5.09	27.02 ± 5.58	0.95	0.343
心理资本	114.28 ± 18.22	111.35 ± 19.37	0.918	0.359
戒断症状	17.44 ± 1.82	17.31 ± 4.17	0.374	0.709
心境改变	8.33 ± 1.77	7.94 ± 2.34	1.329	0.19
社交抚慰	8.85 ± 1.90	8.85 ± 2.41	-0.023	0.982
突显行为	10.23 ± 2.01	10.35 ± 2.93	-0.349	0.728
手机成瘾	44.85 ± 5.81	44.45 ± 10.30	0.388	0.7

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

从表 5 可知，利用独立样本 t 检验去研究是否为独生子女对于心理资本、手机成瘾均不会表现出显著性差异。

3.3. 手机成瘾、心理资本的相关分析

为了解高职学生手机成瘾、心理资本两者之间的关系，对这两个变量及其维度进行两两之间的 Pearson 相关系数检验。

Table 6. Pearson correlation coefficient test for mobile phone addiction and psychological capital
表 6. 手机成瘾、心理资本的 Pearson 相关系数检验

	自我效能	韧性	希望	乐观	心理资本
戒断症状	-0.364**	-0.317**	-0.404**	-0.339**	-0.435**
心境改变	-0.347**	-0.413**	-0.451**	-0.348**	-0.477**
社交抚慰	-0.405**	-0.321**	-0.369**	-0.362**	-0.447**
突显行为	-0.371**	-0.290**	-0.470**	-0.348**	-0.449**
手机成瘾	-0.428**	-0.382**	-0.488**	-0.402**	-0.519**

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

心理资本是指个体在面对挑战和压力时所表现出的积极心理状态，包括自我效能感、乐观、希望和韧性四个维度。手机成瘾指的是个体对于手机的依赖程度，包括戒断症状、心境改变、社交抚慰、突显行为四个维度。利用相关分析去研究心理资本及其维度与手机成瘾及其维度之间的相关关系，使用 Pearson 相关系数去表示相关关系的强弱情况，从表 6 可知：心理资本及其四个维度与手机成瘾及其四个维度之间均呈现出显著性，并且相关系数值均小于 0，意味着心理资本及其四个维度与手机成瘾及其四个维度之间有着负相关关系。

3.4. 手机成瘾、心理资本的线性回归分析

采用线性回归分析手机成瘾、心理资本的影响关系，统计分析结果见表 7。

Table 7. Results of linear regression analysis for mobile phone addiction and psychological capital (n = 612)

表 7. 手机成瘾、心理资本的线性回归分析结果(n = 612)

	非标准化系数		标准化系数	t	p	共线性诊断	
	B	标准误	Beta			VIF	容忍度
常数	74.672	2.044	-	36.529	0.000**	-	-
心理资本	-0.271	0.018	-0.519	-14.992	0.000**	1	1
R ²				0.269			
调整 R ²				0.268			
F				F (1, 610) = 224.757, p = 0.000			
D-W 值				0.437			

因变量：手机成瘾；* $p < 0.05$ ；** $p < 0.01$ 。

将心理资本作为自变量，而将手机成瘾作为因变量进行线性回归分析，从表 7 中可知，模型公式为：手机成瘾 = 74.672 - 0.271*心理资本，则随着心理资本的增加，手机成瘾的得分会相应减少。模型 R 方值为 0.269，意味着心理资本可以解释手机成瘾的 26.9%变化原因，也意味着心理资本是一个重要的预测变量。对模型进行 F 检验时发现模型通过 F 检验(F = 224.757, $p = 0.000 < 0.05$)，也即说明心理资本一定会对手机成瘾产生影响关系，最终具体分析可知：心理资本的回归系数值为-0.271 ($t = -14.992, p = 0.000 < 0.01$)，意味着心理资本会对手机成瘾产生显著的负向影响关系，即心理资本越高，手机成瘾的程度越低。

Table 8. Correlation regression coefficient values of psychological capital and mobile phone addiction

表 8. 心理资本、手机成瘾的相关回归系数值

	自我效能	韧性	希望	乐观
戒断症状	-0.23	-0.199	-0.312	-0.248
心境改变	-0.125	-0.147	-0.198	-0.145
社交抚慰	-0.15	-0.118	-0.167	-0.155
突显行为	-0.166	-0.129	-0.258	-0.181

因变量：戒断症状、心境改变、社交抚慰、突显行为。

为了更好地探索心理资本如何影响个体对手机依赖程度的方法，将心理资本的四个维度(自我效能、韧性、希望、乐观)作为自变量，并将手机成瘾的四个维度(戒断症状、心境改变、社交抚慰、突显行为)作

为因变量进行线性回归分析, 根据表 8 结果: 心理资本的四个维度全部均会对手机成瘾的四个维度产生显著的负向影响关系。

4. 研究结论

积极心理学是促进个体积极发展的学科, 从积极心理学的视角出发, 通过提升学生的心理资本, 可以减少手机成瘾的风险。

4.1. 自我效能感

心理资本中的核心维度自我效能感较高的个体通常更有能力控制自己的行为, 包括控制使用手机的冲动, 相信自己能够抵制诱惑, 有效地管理自己的时间。因此, 通过提高高职学生自我效能感, 不仅可以减少他们对手机的依赖, 还能帮助他们在其他生活领域中表现得更加自信和独立。从积极心理学视角提升学生自我效能感可以通过: 一是设立目标, 可以在学业或日常生活中鼓励学生设定短期和可达成的小目标, 通过实现这些目标来增强他们的自我效能感, 同时鼓励学生接受适度的挑战, 有助于他们走出舒适区; 二是正面反馈, 建立一个支持性的社交网络, 辅导员、班主任、任课教师应该给予学生积极的反馈和认可, 强调他们的进步和成就, 并适度给予奖励; 三是榜样作用, 通过介绍成功人士的故事或邀请校友分享经验, 让学生看到自我效能感在克服困难和实现目标中的作用, 帮助他们通过对比识别自己的长处和改进空间, 以及如何利用这些认识来提高自我效能感。通过提升自我效能感, 个体能够更有效地管理自己的行为 and 情绪, 从而降低对手机的依赖和成瘾风险[4]。

4.2. 韧性

心理资本中的核心维度韧性是指个体在面对压力、挑战或逆境时的适应和恢复能力。韧性强的人更擅长应对生活中的压力和挑战, 他们不太可能通过过度使用手机来逃避现实问题。提升高职学生心理资本中的韧性维度, 可以帮助他们更好地应对生活中的困难, 减少对手机成瘾的风险。基于积极心理学视角, 提升高职学生韧性的策略有: 一是增强适应性, 教授学生如何适应变化和不确定性, 通过灵活思考和创造性解决问题来增强他们的适应性; 二是积极的应对策略, 教授学生积极的应对策略, 提供情绪管理技巧的培训, 如问题解决、情绪释放和寻求帮助, 以更健康的方式应对压力, 而不是逃避问题或依赖手机来缓解压力。三是鼓励探索和创新, 鼓励学生探索新兴趣和尝试新事物, 帮助学生发现和追求自己的激情和目标, 为他们的生活赋予意义和目的, 减少对手机的过度依赖, 帮助他们发展解决问题的能力 and 适应新环境的能力[5]。通过这些策略, 高职学生可以提高他们的心理韧性, 更好地应对生活中的挑战, 减少因压力或逃避现实而过度使用手机的可能性。

4.3. 希望

心理资本中的核心维度希望指个体对未来积极结果的期待和追求。具有较高希望水平的个体更擅长规划达到目标的路径, 这包括有效管理时间和资源, 从而减少无目的的手机使用, 同时希望提供了持续的动力, 使个体即使在面对困难和挑战时也能保持努力, 这种动力可以减少他们因寻求逃避而沉迷于手机。基于积极心理学视角, 提升高职学生希望, 可以进行: 目标设定训练, 教授学生如何设定具体、可衡量、可实现、相关性强和时限性的目标(SMART 目标), 并鼓励他们为实现这些目标制定计划, 同时提供有效的时间管理技巧参考, 帮助他们合理安排学习和休闲时间, 减少对手机的依赖[6]。

4.4. 乐观

心理资本中的核心维度乐观指个体对事件结果持有积极看法的倾向。乐观的人倾向于对生活持有积

极的态度，这有助于他们享受现实生活，而不是过度依赖手机来获得快乐或满足感，同时乐观的态度有助于个体在现实生活中建立积极的人际关系，减少对手机进行社交的依赖。从积极心理学的视角出发，提升高职学生心理资本中的乐观维度可以通过以下方式减少手机成瘾的风险：一是积极思维训练及积极心态培养，通过课程或团体辅导活动，引导学生识别和转变消极思维模式，培养积极的思考习惯，培养积极心态，包括乐观地看待挑战和困难，以及从失败中寻找学习和成长的机会；二是提供持续的激励和支持，为学生创造机会，让他们在各种活动中体验成功，哪怕是小的成功，也能增强他们的希望感和动力，同时让学生知道他们的努力被看见和赞赏，增强他们的希望和动力[7]。

积极心理学视角下心理资本的提升鼓励个体采取健康的生活方式，通过上述策略提升心理资本，构建高职学生个体的内在力量，降低因各种原因而过度依赖手机的风险。心理资本是一个重要的影响因素，但手机成瘾的形成可能还受到其他多种因素的影响，如社会环境、个人习惯、生活压力等。因此，未来的研究可以进一步探讨这些因素与心理资本的交互作用，以及它们如何共同影响手机成瘾的程度。

参考文献

- [1] 武慧敏. 大学生智能手机成瘾与心理健康关系的研究分析[J]. 西部学刊, 2024(10): 90-93.
- [2] 王安琪. 大学生抑郁症状与手机成瘾的动态关系及其心理机制研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北大学, 2023.
- [3] 李宇航. 大学生积极心理资本、锻炼态度与行为和手机依赖的关系[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2019.
- [4] 周倩. 大学生手机成瘾、心理资本与学业倦怠的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2021.
- [5] 黄孟茹. 大学生体育锻炼对手机依赖的影响: 心理资本和主观幸福感的中介效应[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2021.
- [6] 张颖颖, 史玉霞, 孟贝, 等. 心理健康教育对大学生手机依赖及心理健康的干预效果[J]. 中国校医, 2022, 36(3): 156+241+239-240.
- [7] 詹海都, 陈浩华, 王彦娜. 大学生手机依赖状况及与积极心理品质的关系研究[J]. 卫生职业教育, 2020, 38(15): 157-159.