

核心自我评价对手机依赖的影响：无聊倾向、消极应对方式的并列中介作用

刘香华, 林若汾, 蒲敏, 陈金萍, 徐含笑
(福建技术师范学院教育学院, 福建福清 350300)

摘要:探究核心自我评价对大学生手机依赖行为的影响机制,以及无聊倾向、消极应对方式所发挥的并列中介效应。方法:采用核心自我评价量表(CSES)、简版无聊倾向量表(BPS-SF)、简易应对方式量表(SCSQ)、手机成瘾指数量表(MPAI)对406名大学生进行调查。结果:(1)核心自我评价得分分别与无聊倾向得分、消极应对方式得分和手机依赖得分存在显著负相关,而无聊倾向得分、消极应对方式得分分别与手机依赖得分存在显著正相关。(2)结构方程模型和Boot-strap检验得出,核心自我评价不仅直接负向预测手机依赖,也经由无聊倾向、消极应对方式进行间接预测,二者中介效应比率分别为13.88%和19.65%,占总效应的33.53%。结论:无聊倾向、消极应对方式在核心自我评价与手机依赖之间发挥并列中介作用。高校可通过大学生核心自我评价的提升、无聊倾向的调适以及积极应对方式的培养来实现对大学生手机依赖行为的预防。

关键词:核心自我评价;无聊倾向;消极应对方式;手机依赖;中介作用

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1673-1670(2021)06-0124-05

当今社会,互联网成为人们生活中必不可少的一部分,在推动社会发展进步、促进个体生活便捷的同时,也引发出手机依赖问题。第44次中国互联网发展统计报告显示,截至2021年6月,中国现有手机用户数量10.07亿,互联网用户中使用手机上网的人数比例高达99.6%。手机依赖是个体以非学习或工作为目的消极地重复使用手机产生的一种失控的痴迷状态,并常伴有生理或心理不适感^[1]。研究显示,长时间过度使用手机会引起手指与前臂肌肉劳损,甚至诱发失眠等生理问题,而且这一行为还会导致焦虑、抑郁、孤独感和无意义感等不良情绪,致使个体现实交往困难,社会支持减少以及较低的主观幸福感^[2-4]。荣婷等人研究发现,有69.7%的大学生群体存在手机依赖,而认为自身未出现手机依赖问题的仅占7.1%^[5]。当代大学生不仅是未来经济建设和社会发展的生力军,也是手机依赖行为潜在的高发群体,因此探讨诱发大学生手机依赖的关键因素尤为重要。

一、核心自我评价、无聊倾向、应对方式的概念

核心自我评价是个体对自身价值或能力所持有的基本判断和评价,是个体对自我最广泛和一般

的认知,由自尊、控制点、神经质和自我效能感等特质构成^[6-7]。核心自我评价与元情绪体验呈互动增长的发展模型指出,高核心自我评价者更易识别、理解自身情绪体验及调节过程,在负性情境中实施有效的自我调节以增加积极情绪体验,从而有助于避免手机依赖等偏差行为的出现^[8]。已有研究指出,自尊对手机依赖有着负向预测作用,而神经质对手机依赖具有正向预测效应^[9-10]。因此,较低水平的核心自我评价可能作为重要主体性因素诱发手机依赖行为。

无聊倾向是个体面对内、外部刺激时,需求和满足无法充分体验而产生不愉快的复合情绪状态,具备注意力涣散、兴趣匮乏和动机缺失等特点^[11]。Keith等人的研究表明,个体受核心自我评价影响的自我缺失或不稳定,更易产生无聊倾向,核心自我评价对无聊倾向形成存在重要影响^[12]。如低自尊者更为厌恶参与现实社会交往活动,较少体验到交往乐趣而感受到较多的无聊体验与压力事件^[13]。因此产生的逃避心理,更易促使个体使用手机进行线上社交或娱乐。姚梦萍等研究表明,无聊倾向对手机依赖行为有着显著正向预测效应,个体无聊倾向程度越高,越可能引发手机依赖行

为^[14]。由此可知,无聊倾向在核心自我评价与大学生手机依赖之间可能发挥着中介作用。

应对方式是个体在面临应激事件进行认知与行为的调整,以保持心理平衡并减轻负面影响时采取的方法策略^[15]。Lazarus的“评价—应对”理论认为,高核心自我评价者更倾向采取积极方式应对问题,低核心自我评价者则更倾向采取自责、回避、幻想等消极应对方式^[16]。还有研究表明,手机依赖严重的大学生在遭遇困难或压力时,较少采用积极应对方式,而常常借助过度使用社交、游戏、娱乐等手机媒介资源缓解心理紧张,加之自控力较差,更易痴迷成瘾^[17]。李静、闫国伟等的研究也指出,消极应对方式是大学生手机依赖行为产生的风险因素,相关个体更易出现手机依赖问题^[18]。因而,消极应对方式在核心自我评价和大学生手机依赖之间可能发挥着中介作用。

结合以上分析,核心自我评价、无聊倾向、消极应对方式和手机依赖之间密切相关,核心自我评价直接作用手机依赖的同时,无聊倾向、消极应对方式可能对二者关系存在并列中介效应。以往研究仅关注四个变量之间少数变量的关系,缺乏对其内在关系、作用机制的系统分析。所以,本研究拟以大学生群体为对象进一步深入调查,一方面探讨核心自我评价如何直接影响大学生手机依赖;另一方面探讨核心自我评价如何分别通过无聊倾向、消极应对方式对手机依赖产生影响。所得结论有助于加深对手手机依赖行为发生机理和规律的认识,也可以对这一行为的矫治提供理论依据和实证参考。

二、研究方法

(一)研究对象

以班级为单位,采用随机整群抽样的方式对福建省某高校公共选修课8个班级的406人进行调查,收回有效问卷共374份,有效率达92.1%,其中男、女生分别为189人和185人;年龄(20.00 ± 3.00)岁。施测过程中向被调查对象交代测试要求,并按照自愿填答的方式统一施测与收回问卷。

(二)研究工具

1. 核心自我评价量表(Core Self-Evaluation Scale, CSES)

该量表由杜建政等人编制,并由“我相信自己在生活中能获得成功”“我能容易地描述自己的内

心感受”等10个题项构成,采用李克特5点计分的方式,“1”为“完全不同意”至“5”为“完全同意”,其中第2、3、5、7、8、10个题项为反向计分^[19]。该量表总得分越高代表个体的自我评价水平越高。在本研究中该量表的内部一致性 α 系数为0.88。

2. 简版无聊倾向量表(Boredom Proneness Scale-Short Form, BPS-SF)

该量表由Vodanovich、Wallace等人编制,包括“许多我不得不做的事情是单调重复的”“一直以来,似乎一切都像在电影、电视上看到的東西一样老套”等12个项目组成,按照“1(强烈反对)~7(非常赞成)”的李克特7点计分方式统计分数,其中第1、4、7、8、12个项目为反向计分^[20]。个体在本量表的总得分越高表明其在日常生活中存在的无聊倾向水平越高。在本研究中该量表的内部一致性 α 系数为0.74。

3. 简易应对方式量表(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)

该量表由解亚宁等结合我国文化特点,对国外应对方式量表进行简化和修改而编制,分为积极应对分量表和消极应对分量表^[21]。本研究采用的是消极应对分量表,包括“遇到挫折时,试图休息或休假,暂时把问题(烦恼)抛开”“认为时间会改变现状,唯一要做的便是等待”等共20个条目,按照“0(不采取)~3(经常采取)”李克特4点计分,总得分越高代表个体越倾向于采取负性的方法策略。在本研究中该量表的内部一致性 α 系数为0.69。

4. 手机成瘾指数量表(Mobile Phone Addiction Index, MPAI)

该量表由梁永焯编制,主要用于诊断个体手机成瘾^[22],包括“你曾被告知在使用手机上花费太多时间”“你的朋友和家人抱怨你总使用手机”共17个条目,分为戒断性、失控性、逃避性和低效性4个维度。该量表采用李克特5点计分的方式,“1~5”分别代表“从不”“很少”“有时”“经常”“总是”。个体的量表总得分越高代表其对手机的依赖状况越严重。在本研究中该量表的内部一致性 α 系数为0.88。

(三)数据处理

运用SPSS 21.0对所得数据进行描述统计、独立样本 t 检验和积差相关分析。在此基础上,以AMOS 17.2对各变量的关系建立结构方程模型,



进一步通过 Bootstrap 方法检验模型有效性。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差控制与检验

采用未旋转主成分因素分析对本研究所有的测量项目进行分析,以检验共同方法偏差。结果显示,共有 15 个特征值大于 1 的共同因子被提取,而且第一个共同因子解释了总变异量的 18.32%,低于 Podsakoff 等提出的 40% 的临界标准。这样,本

研究就没有显著的共同方法偏差。

(二) 核心自我评价、无聊倾向、消极应对方式、手机依赖的相关分析

积差相关分析显示,核心自我评价得分与无聊倾向得分、消极应对方式得分和手机依赖得分三者均存在显著负相关,手机依赖得分又分别与无聊倾向得分、消极应对方式得分显著正相关,详见表 1。可见,核心自我评价、无聊倾向和消极应对方式、手机依赖之间具有密切相关关系。

表 1 核心自我评价、无聊倾向、消极应对方式、手机依赖的相关分析

	<i>M ± SD</i>	1	2	3	4
1 核心自我评价	34.88 ± 6.29	1			
2 手机依赖	45.26 ± 10.40	-0.369**	1		
3 无聊倾向	46.0 ± 23.42	-0.152**	0.388**	1	
4 消极应对方式	17.29 ± 3.88	-0.307**	0.336**	0.068	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

(三) 结构方程模型分析

本研究将核心自我评价作为预测变量、手机依赖作为被预测变量,同时把无聊倾向、消极应对方式分别设为中介变量,运用 AMOS 17.2 建立各变量之间关系的结构方程模型,模型拟合结果见表 2。

结果表明,所得模型各拟合指标均较好,都达到了统计学标准,所假设模型被授予以验证。由图 1 可知,核心自我评价分别对无聊倾向、手机依赖和消极应对方式有着显著负向预测效应,而无聊倾向、消极应对方式均对手机依赖具有显著正向预测效应。

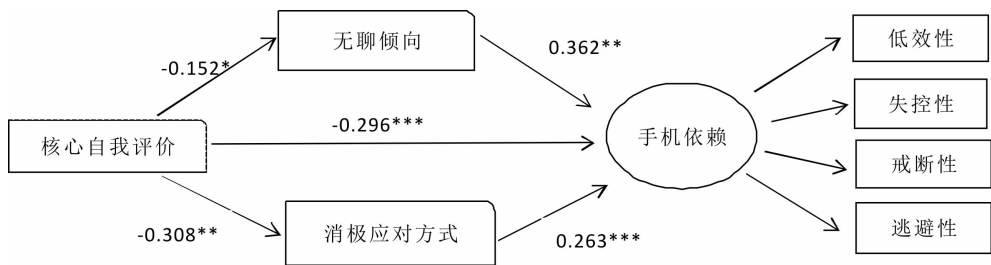


图 1 核心自我评价、手机依赖、无聊倾向和消极应对方式的关系模型

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

表 2 核心自我评价、手机依赖、无聊倾向和消极应对方式的关系模型的数据分析

χ^2/df	RMSEA	CFI	NFI	IFI	GFI	AGFI
2.202	0.057	0.976	0.958	0.977	0.979	0.951

(四) 无聊倾向、消极应对方式的中介效应检验

在模型拟合良好的基础上,运用 Bootstrap 程序检验上述所拟合模型的中介效应的有效性,重复取样 5000 次,计算 95% 的可信区间,结果见表 3。核心自我评价作用于手机依赖的直接效应是 -0.41,占总效应的 66.47%,置信区间不包含 0。

核心自我评价分别通过无聊倾向、消极应对方式作用于手机依赖时效果量的置信区间同样不包括 0。具体来看,核心自我评价经过无聊倾向对手机依赖的中介效应值为 -0.08,占总效应值 13.88%;核心自我评价经过消极应对方式对手机依赖的中介效应为 -0.12,占总效应值的 19.65%;总间接效应值为 -0.20,占总效应值 33.53%。由此可见,核心自我评价能够直接负向预测手机依赖,无聊倾向、消极应对方式以并列中介形式在核心自我评价对手机依赖的影响中发挥作用。

表3 各间接通径与直接通径 Bootstrap 检验结果的效应量与置信区间

路径	效应量	95% CI	效应比例
核心自我评价→手机依赖	-0.41	[-0.56, -0.26]	66.47%
核心自我评价→无聊倾向→手机依赖	-0.08	[-0.16, -0.03]	13.88%
核心自我评价→消极应对方式→手机依赖	-0.12	[-0.19, -0.07]	19.65%

注:Boot 标准误、Boot CI 下限和 Boot CI 上限分别指通过偏差矫正的百分位 Bootstrap 法估计的间接效应的标准误差、95% 置信区间的下限和上限;所有数值通过四舍五入保留两位小数。

四、讨论

本研究所得结论表明,核心自我评价是手机依赖的重要负向预测因子,即核心自我评价水平越低,大学生使用手机依赖的程度越高,这与李昊等人的发现一致。核心自我评价水平高的大学生有较明晰的自我概念,同时具有较高的自我效能与较好的行为控制能力,能较为有效地处理外界事物并把握自我与外界之间的平衡。相反,核心自我评价水平低的大学生则自我价值感较弱,在负向层面中对待问题,表现为对成功没有把握、不自信,而且情绪低落^[18],但其在使用手机进行人际交往、刷阅信息时,在很大程度上能够增加个体满足感以致沉迷其中,从而产生手机依赖。

本研究结构方程模型同时显示,核心自我评价对大学生手机依赖的作用中,无聊倾向中介效应显著。核心自我评价能负向预测无聊倾向,大学生核心自我评价水平越高,其拥有正向的自我预期越强,对周围事物的判断也更积极,容易从环境中找寻乐趣,较少经历无聊状态。自我评价低的大学生对于未来既期待又迷茫,时间多却不懂合理利用,很容易体验到无聊的感觉。手机的即时互动性和功能多样性恰好可以消除个体的无聊状态,当其不能很顺利处理事务时,很容易注意力涣散而视手机为主要的移情对象进而满足自身需求。故无聊倾向越高的大学生,越可能在手机上花费大量时间而难以自拔,从而导致手机依赖。

本研究结构方程模型还发现,个体的消极应对方式也在核心自我评价和手机依赖之间起着中介效应,有较高核心自我评价的大学生相信自己能合理应对事情,更愿意采取积极的方式而非使用手机来满足内心的不适,因而较少产生手机依赖。相反,核心自我评价低的个体对自己常感到不满意,缺乏对事物的应对能力而无力解决,对待问题消极懈怠或拖拉应付。为了缓解这些压力与不适,他们会希望通过使用手机来缓解甚至消除此状态(例如手机的微博、微信、游戏等)来逃避现实获得愉

悦感,并在愉悦感驱动下,手机使用时间不断延长进而引发手机依赖。

综上所述,本研究结构方程模型结果证实:核心自我评价既能够直接对大学生手机依赖产生影响,也能够分别经由无聊倾向、消极应对方式并列中介效应对手机依赖行为产生间接影响。基于以上结论,可以从核心自我评价、无聊倾向、消极应对方式三个方面对大学生手机依赖进行防治:第一,对大学生自身而言应正确客观评价自己,不轻易受他人意见影响,有效调节不良的情绪反应,提高自身行为控制能力与自信,从而推动自我和外界的认知统一和身心发展,降低手机依赖可能性;第二,高校管理者应给予在校大学生更多关注,及时有效地疏导学生的迷茫与困惑,增加其在校学习、娱乐的丰富度,促进个体现实社交,扩大社交范围等减少过度使用手机的可能,进而消除无聊感;第三,高校管理者应注意避免大学生养成消极低效的应对方式,积极促进大学生多使用求助、解决问题等成熟的方法策略,在头脑中形成积极的自我图式,构成和谐的人际网络,进而防控大学生的手机依赖行为。

参考文献:

- [1]李昊,张银花,李亚楠,等.大学生焦虑在手机依赖与核心自我评价间的中介效应[J].心理卫生评估,2018(8):700-704.
- [2]VACARU M A, SHEPHERD R M, SHERIDAN J. New Zealand youth and their relationships with mobile phone technology[J]. Int J Ment Health Addiction, 2014(5): 1-13.
- [3]刘文俐,蔡太生.社会支持与大学生手机依赖倾向的关系:孤独的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2015(5):926-928.
- [4]李宗波,王婷婷,梁音,等.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(4):562-568.

- [5] 荣婷. 手机依赖强度对大学生身心健康、人际关系、学习状态的影响研究[J]. 黑龙江高教研究, 2018(6): 119 - 123.
- [6] 雷希, 王敬群, 张苑, 等. 核心自我评价对大学生抑郁的影响: 应对方式和人际关系困扰的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2018(4): 808 - 810.
- [7] 黎建斌, 聂衍刚. 核心自我评价研究的反思与展望[J]. 心理科学进展. 2010(12): 1848 - 1857.
- [8] REY L, EXTREMERA N, DURAN M A. Core self - evaluations, meta - mood experience, and happiness: Tests of direct and moderating effects[J]. *Person Individ Diff*, 2012(3): 207 - 212.
- [9] 廖慧云, 钟云辉, 王冉冉, 等. 大学生手机成瘾倾向、自尊及羞怯与人际关系困扰的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2016(5): 852 - 855.
- [10] TAKAO M. Problematic mobile phone use and big - five personality domains [J]. *IJCM*, 2014(2): 111 - 113.
- [11] 黄时华, 张卫, 胡谦萍. “无聊”的心理学研究述评[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2011(4): 133 - 139, 160.
- [12] KEITH N, FRESE M. Effectiveness of error management training: a meta - analysis[J]. *Journal of Applied Psychology*, 2008(1): 59 - 69.
- [13] 张灵. 大学生自尊、人际关系与主观幸福感的关系研究[D]. 广州: 华南师范大学, 2007.
- [14] 姚梦萍, 贾振彪, 陈欣, 等. 大学生无聊倾向与手机依赖行为关系[J]. 中国公共卫生, 2015(2): 215 - 217.
- [15] 梁宝勇. 已婚成人社会支持、应对方式与婚姻满意度的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2009(5): 565 - 567.
- [16] 李永慧. 情境体验式团体活动对大学生社交焦虑的辅导效果[J]. 中国临床心理学杂志, 2018(1): 195 - 199.
- [17] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 等. 大学生手机成瘾倾向量表的编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2012(3): 222 - 225.
- [18] 李静, 闫国伟, 张静平. 医学生手机依赖与孤独感的关系: 应对方式的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(12): 1821 - 1831.
- [19] 杜建政, 张翔, 赵燕. 核心自我评价的结构验证及其量表修订[J]. 心理研究, 2012(3): 54 - 60.
- [20] VODANOVICH S J, WALLACE J C, KASS S J. A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: evidence for a two - factor short form[J]. *Journal of Personality Assessment*, 2005(3): 295 - 303.
- [21] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998(2): 114 - 115.
- [22] 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): 93 - 113.

(责任编辑: 翟卫青)

On the Influence of Core Self - evaluation on Mobile Phone Dependence: The Juxtaposing Effects of Boredom Tendency and Negative Coping Style

LIU Xianghua, LIN Ruofen, PU Min, CHEN Jinping, XU Hanxiao

(Institute of Education, Fujian Polytechnic Normal University, Fuqing, Fujian 350300, China)

Abstract: Objective: to explore the influence mechanism of core self - evaluation on college students' mobile phone dependence behavior, as well as the coordinating mediating effect of boredom tendency and negative coping style. Methods: 406 college students were measured by CSES, BPS - SF, SCSQ and MPAL. Results: (1) the score of core self - evaluation was significantly negatively correlated with the score of boredom tendency, negative coping style and mobile phone dependence, while the score of boredom tendency and negative coping style were significantly positively correlated with the score of mobile phone dependence. (2) the structural equation model and the bootstrap test show that the core self - assessment can not only directly and negatively predict the dependence of mobile phone, but also indirectly through boredom tendency and negative coping style. The mediating effect ratio of the two is 13.88% and 19.65% respectively, accounting for 33.53% of the total effect. Conclusion: boredom tendency and negative coping style play a coordinating role in core self - evaluation and mobile phone dependence. Colleges and universities can effectively control students' behaviors of mobile phone dependence by the improvement of their core self - evaluation and adjustment of their boredom tendency and positive coping style.

Key words: core self - evaluation; boredom tendency; negative coping style; mobile phone dependence; intermediary role