

性别调节下大学生手机依赖与学习倦怠的关系

于明海, 杨立红*, 吴苗利, 别大龙

大理大学教师教育学院, 云南 大理

收稿日期: 2023年10月16日; 录用日期: 2023年11月15日; 发布日期: 2023年11月23日

摘要

目的: 探索不同类型的手机依赖与学习倦怠的相关性以及性别对大学生手机依赖和学习倦怠的调节作用。方法: 通过方便取样, 采用学习倦怠量表以及手机依赖评定量表对云南省某大学的207名在校生进行问卷调查。结果: 大学生学习倦怠整体水平不佳; 生活依赖、娱乐依赖、学习依赖、社交依赖均与学习倦怠呈显著正相关($r = 0.169, p < 0.05$; $r = 0.385, p < 0.01$; $r = 0.598, p < 0.01$; $r = 0.334, p < 0.01$); 性别在学习依赖与学习倦怠中呈显著调节作用($\beta = 0.765, p < 0.01$)。结论: 生活依赖、娱乐依赖、学习依赖、社交依赖均对学习倦怠产生影响, 性别对大学生学习依赖与学习倦怠间起到调节作用。

关键词

手机依赖, 学习倦怠, 大学生

The Relationship between Mobile Phone Dependence and Learning Burnout among College Students under Gender Regulation

Minghai Yu, Lihong Yang*, Miaoli Wu, Dalong Bie

College of Teacher Education, Dali University, Dali Yunnan

Received: Oct. 16th, 2023; accepted: Nov. 15th, 2023; published: Nov. 23rd, 2023

Abstract

Objective: To explore the correlation between different types of mobile phone dependence and learning burnout, as well as the moderating effect of gender on mobile phone dependence and learning burnout among college students. **Method:** Through convenient sampling, a questionnaire survey was conducted on 207 students from a university in Yunnan Province using the Learning Burnout Scale and the Mobile Phone Dependence Assessment Scale. **Result:** The overall level of

*通讯作者。

academic burnout among college students was poor; life dependence, entertainment dependence, learning dependence, and social dependence are significantly positively correlated with learning burnout ($r = 0.169, p < 0.05$; $r = 0.385, p < 0.01$; $r = 0.598, p < 0.01$; $r = 0.334, p < 0.01$); gender plays a significant moderating role in learning dependence and learning burnout ($\beta = 0.765, p < 0.01$). Conclusion: Life dependence, entertainment dependence, learning dependence, and social dependence all have an impact on learning burnout, and gender plays a moderating role in the relationship between learning dependence and learning burnout among college students.

Keywords

Mobile Phone Dependence, Learning Burnout, College Student

Copyright © 2023 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

学习倦怠是一种消极的学习心理，指由于学习压力或缺乏学习兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为[1]。近年来，国内外众多研究者从教育学、心理学、社会学等不同的学科背景和理论视角出发对学习倦怠展开了多方面研究，成果丰硕。然而，随着网络信息技术的不断发展，智能手机以其理想的社交情境、丰富的感官刺激、多样便利的功能吸引了越来越多拥有大量可支配时间的大学生进行“指尖滑动”，手机依赖对大学生学习倦怠的影响变得不容小觑。手机依赖是指由于人们对无思的手机缺乏沉思被手机“异化”，对手机产生“幻肢感”成为“手机人”的现象。以往的研究表明，学习倦怠与手机依赖存在密切关系。长时间不分场合地玩手机会极大地占用学习时间，降低学业投入，学生的手机依赖性越高，学业成绩越差[2]。然而，手机作为一种技术物，其本身是无思的、是工具性的，是根据沉思的人的控制呈现两重性的。手机依赖与学习倦怠之间也并不是简单的二元对立的关系，使用手机学习、娱乐、社交、生活对学习倦怠的影响程度不会相同，不同类型的手机依赖对学习的影响不能笼统的“一刀切”。

学习倦怠社会导向理论(social orientation framework, SOF)认为，由于男女性别的分工及社会角色的不同，手机依赖中男女两性可能会表现出不同的特征(Bem, 1981) [3]。Busch 的研究还发现男生手机依赖水平明显高于女生，且男性使用手机具有工具性，而女性将手机用于社交以维系情感[4]。据此，本研究推测性别在手机依赖与学习倦怠的关系中很有可能起到调节作用。

综上，手机依赖与性别均有可能是影响学习倦怠的重要变量。以往研究虽然探讨了手机依赖与学习倦怠的关系，但缺乏对不同类型的手机依赖与学习倦怠关系的研究。同时，性别在手机依赖与学习倦怠的关系中是否起到调节作用也无相关证据支持。如果不同类型的手机依赖对学习倦怠的影响程度不同，甚至有些类型的手机依赖对学习倦怠影响甚微，那就意味着不必紧张地关掉屏幕、拔掉网线，用“一刀切”的方式来进行媒体干预。因此，本研究将手机依赖分为生活依赖、娱乐依赖、社交依赖、学习依赖，探讨不同类型的手机依赖与大学生学习倦怠的关系，并进一步探究性别对各类型的手机依赖与学习倦怠的调节作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用方便取样，利用问卷星对云南省某大学在校大学生发放问卷 207 份，回收 182 份，问卷有效率

为 87.9%。其中大一 36 人(19.78%)，大二 45 人(24.73%)，大三 60 人(32.97%)，大四 41 人(22.53%)；男生 49 人(26.92%)，女生 133 人(73.08%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 大学生学习倦怠量表

该问卷由连榕等编制，包括成就感低、情绪低落、行为不当三个维度，共 20 个项目[5]。其中成就感低包括 6 个项目，反映的是大学生在学习过程中体验到的低成就感；情绪低落包括 8 个项目，反映的是大学生由于不能有效地处理学习问题而表现出的倦怠、沮丧、缺乏兴趣等消极的情绪；行为不当包括 6 个项目，反映的是大学生逃课、迟到、不听课、不交作业等厌学的行为特征。该量表采用从“完全不符合”到“完全符合”李克特五级计分，具有良好的信度(总体 α 系数为 0.843)。

2.2.2. 大学生手机依赖量表

该问卷根据王浩的手机依赖量表进行合理利用，包括生活依赖、学习依赖、社交依赖、娱乐依赖四个维度，共 19 个项目[6]。其中生活依赖包括 4 个项目，反映的是大学生用手机支付、打车、消费、购物的依赖程度；学习依赖包括 5 个项目，反映的是大学生进行课堂听课、课后作业、课堂笔记时对手机的依赖程度；社交依赖包括 5 个项目，反映的是大学生对手机社交软件以及社交软件的提示音的敏感性和依赖性；娱乐依赖分为 5 个项目，反映的是大学生用手机进行游戏、音乐、视频、小说的依赖程度。该量表采用从“完全不符合”到“完全符合”李克特五级计分，具有良好的信度(总体 α 系数为 0.820)。

2.3. 数据分析

采用 SPSS 26.0 软件完成录入与分析。采用 Pearson 相关分析和多元线性回归分析的方法对各类型手机依赖与学习倦怠的关系进行分析，并进一步用分层回归探索性别的调节效应，以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 研究结果

3.1. 大学生各类型手机依赖、学习倦怠的描述统计结果

表 1 结果显示，大学生在学习倦怠、娱乐依赖、学习依赖、社交依赖上性别差异不显著($p > 0.05$)。在生活依赖方面，性别差异则达到显著性水平($t = 2.15, p < 0.05$)男性生活依赖得分明显高于女生，说明相对于女性大学生而言，男性大学生更倾向于利用手机进行支付、打车、消费和购物。且无论男性大学生还是女性大学生，学习倦怠均值大于 3 分，表明大学生学习倦怠问题较为严重。

Table 1. Descriptive statistical results of various types of mobile phone dependence and learning burnout of college students
表 1. 大学生各类型手机依赖、学习倦怠的描述性统计结果

	全体	男	女	t	p
生活依赖	2.03 ± 0.68	2.20 ± 0.60	1.97 ± 0.70	2.15	0.03
娱乐依赖	3.36 ± 0.77	3.33 ± 0.87	3.38 ± 0.73	-0.36	0.72
学习依赖	2.93 ± 0.71	2.91 ± 0.70	2.94 ± 0.71	-0.22	0.82
社交依赖	3.22 ± 0.84	3.21 ± 0.91	3.22 ± 0.81	-0.08	0.93
学习倦怠	3.16 ± 0.56	3.30 ± 0.55	3.14 ± 0.57	0.98	0.33

3.2. 大学生各类型手机依赖与学习倦怠的相关性分析

为缓解大学生学习倦怠的问题,本研究从手机依赖的视角对学习倦怠进行相关性分析。表 2 结果显示,大学生生活依赖、娱乐依赖、学习依赖、社交依赖与学习倦怠均呈显著正相关($r = 0.169, p < 0.05$; $r = 0.385, p < 0.01$; $r = 0.598, p < 0.01$; $r = 0.334, p < 0.01$)。说明了无论是何种类型的手机依赖,大学生学习倦怠的程度会随着手机依赖程度的增加而增加。

Table 2. The relationship between various types of mobile phone dependence and learning burnout

表 2. 各类型手机依赖与学习倦怠的相关关系

分量表	生活依赖	娱乐依赖	学习依赖	社交依赖	学习倦怠
生活依赖	1				
娱乐依赖	0.195**	1			
学习依赖	0.271**	0.529**	1		
社交依赖	0.278**	0.433**	0.454**	1	
学习倦怠	0.169*	0.385**	0.598**	0.334**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, 下同。

3.3. 性别调节效应分析结果

为进一步考察性别能否在各类型手机依赖与学习倦怠之间起到调节作用,本研究利用分层回归进行探索。首先,将性别这一分类变量进行虚无编码(男生为 0,女生为 1)并将各类型手机依赖进行中心化处理。其次,将性别的虚拟变量分别与各类型手机依赖中心化后的结果相乘,转化为交互作用项。最后,把性别、各类型手机依赖、性别 \times 各类型手机依赖,按顺序放入回归方程中,检验性别的调节作用。通过表 3 得知,控制主效应后,只有学习依赖与性别的交互作用显著($\beta = 0.765, p < 0.01$)。说明相比于男生而言,女生依赖手机进行学习更容易产生学习倦怠的心理。

Table 3. Analysis results of a moderating effect model of gender on mobile phone dependence and learning burnout

表 3. 性别对手机依赖与学习倦怠的调节效应模型分析结果

	自变量	因变量(学习倦怠)		
		B (SE)	β	t
M1	年级	0.056 (0.032)	0.104	1.751
	性别	-0.103 (0.075)	-0.081	-1.373
	学习依赖	0.480 (0.047)	0.606	10.216**
	学习依赖 \times 性别	0.875 (0.050)	0.765	17.424**
	$\Delta R^2 = 0.394$			
M2	年级	0.013 (0.037)	0.025	0.360
	性别	-0.105 (0.087)	-0.083	-1.205
	娱乐依赖	0.281 (0.051)	0.385	0.558**
	娱乐依赖 \times 性别	0.031 (0.107)	0.034	0.290
	$\Delta R^2 = 0.000$			

Continued

M3	年级	0.039 (0.038)	0.072	1.023
	性别	-0.093 (0.089)	-0.074	-1.052
	社交依赖	0.225 (0.047)	0.336	4.786**
	社交依赖 × 性别	0.125 (0.101)	0.155	1.233
$\Delta R^2 = 0.007$				
M4	年级	0.044 (0.040)	0.081	1.098
	性别	-0.057 (0.094)	-0.045	-0.603
	生活依赖	0.140 (0.062)	0.169	2.257*
	生活依赖×性别	0.282 (0.149)	0.298	1.885
$\Delta R^2 = 0.019$				

4. 讨论

4.1. 大学生学习依赖与手机倦怠的现状

大学生娱乐依赖和社交依赖的分值均超过 3，说明大学生对手机的娱乐依赖和社交依赖严重。诙谐幽默的“戏剧性”行为隐藏了交往的主体间性、炫酷刺激的网络游戏“唤醒”了大学生的情绪体验。手机中虚拟的表象上升为现实，而大学生们的真实的娱乐、社交活动却反而升向了虚拟的天空。数字时代，大学生们引进了技术却忘记走出技术的泥潭、打开了屏幕却难以学会与屏幕共存，“人机对话”不断减少，多了对技术的“是”、少了对技术的“不”[7]。也许，大学生们少了对手机的“沉思之思”，盲目的把手机当成了利用的工具，而忽视了娱乐、社交的本质，才使手机对于娱乐、社交的“解蔽”颠倒成“遮蔽”。大学生学习倦怠得分均值超过 3，表明了大学生学习倦怠的总体情况不佳，也许是学习压力过大、就业压力过大、教师的教学方法不当造成的。

4.2. 大学生各类型手机依赖与学习倦怠的关系

研究表明大学生学习倦怠与手机依赖的各类型均呈显著正相关，机芯仿佛正在僵化人脑，使人在掌中乾坤中沉沦，现实的学习和生活丧失了兴趣。“理想的话语情境”、“虚拟的游戏场地”、“移动的图书馆”、“生活的便利店”，正是因为“单向度”的大学生们缺乏对手机的辩证批判，才导致手机对大学生的生活和思想世界的殖民。这种殖民把“无思”的工具性的特点传递给了主体，并使人们对无思的技术更加无思。这种无思的思想一经产生，大学生对学习问题的第一反应便是“作业帮”、记笔记时的第一反应便是麻木拍照、在课上甚至也会产生身在课堂心在手机的心理。同时，玩手机时处于兴奋状态，离开手机之后萎靡不振等类似戒断症状的表现使得他们没有充足的精力，也不想调动认知资源来处理学习中遇到的困难，因此这些个体应对学习问题时体验到更多的不适感，进而产生挫败、焦虑、成就感低等一系列学习倦怠相关表现[8]。因此，大学生们要以“返璞归真”的、面对面的方式打破“视觉主导”下的手机生活，减少对手机的各方面依赖。同时，大学生们在使用手机时，要以一种使某物本质显现的“解蔽”的方式使用手机，不仅仅是把手机当成工具，更重要的是用手机彰显社交、娱乐、生活、学习的本来面貌。

值得注意的是，相对于生活、娱乐、社交依赖，大学生学习依赖与学习倦怠之间的关系最为显著($r = 0.598, p < 0.01$)，说明过度利用手机进行搜题、获取知识、拍照记录知识点、寻找考试答案等反而会加进

学习倦怠心理的产生。随着数字技术的发展,教学目的、教学方法、教学过程、教学评价均产生了数字化的变革,大学生们使用手机进行学习也是顺应了时代的潮流,其初衷是为了方便学习资料的查找、解题思路的探索、教学知识的便捷记录。然而,大学生们却缺乏工具理性的批判精神,过多的依赖机芯而非人脑,在一次又一次使用过程中被手机的便捷功能所束缚,仅仅机械的记录、搜索答案,忽视了自身知识的增长,从而“异化”了大学生的学习生活,产生了学习倦怠的心理。因此,大学生要在学习过程中努力摆脱对手机的依赖心理,减少搜题频率、增加纸质笔记、使用手机学习时也要转动自己的大脑。

4.3. 性别的调节作用

性别不同,大学生手机依赖与学习倦怠的作用模式不同。本研究发现,相对于男性大学生,女大学生学习依赖程度越高,其学习倦怠的情况就越严重。可能的原因是,压力情境下男女两性肾上腺功能、垂体激素水平、下丘脑功能等方面存在显著差异[9],女性前额叶皮质上多巴胺系统的活跃度要高于男性,导致大脑内社会情绪系统对于各种情绪性的刺激异常敏感[10]。因此,在面对巨大的学业压力时,女性大学生过度使用手机进行学习更容易产生学业倦怠的心理。这也警示我们在利用手机学习的过程中,女性更应该谨慎对待“工具理性”,以一种更为沉思的态度和更加坚定的意志打破手机的依赖,合理使用手机学习。

5. 结论

大学生学习倦怠整体情况不佳,手机依赖问题也较为严重。生活依赖、娱乐依赖、学习依赖、社交依赖均与学习倦怠呈显著正相关,其中学习依赖与学习倦怠的关系最为显著。性别在生活依赖、娱乐依赖、社交依赖与学习倦怠的关系上不起调节作用,但对于学习依赖与学习倦怠却起显著调节作用。

参考文献

- [1] 杨丽娟, 连榕, 张锦坤. 中学生学习倦怠与人格关系[J]. 心理科学, 2007, 30(6): 1409-1412.
- [2] Lepp, A., Barkley, J.E. and Karpinski, A.C. (2014) The Relationship between Cellphone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior*, **31**, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- [3] Bem, S.L. (1981) Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review*, **88**, 354-364. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- [4] Busch, P.A. & McCarthy, S. (2021) Antecedents and Consequences of Problematic Smart-Phone Use: A Systematic Literature Review of an Emerging Research Area. *Computers in Human Behavior*, **114**, 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- [5] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005(5): 632-636.
- [6] 王浩. 山西高校大学生“手机依赖症”研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西财经大学, 2018.
- [7] 孙蓉鑫, 陈乐乐. 培养儿童的“沉思之思”——技术统治时代超越技术两重性的可能路径[J]. 学前教育研究, 2023(2): 44-55.
- [8] 刘思佳, 金灿灿. 大学生手机依赖与学习倦怠的关系: 人格的调节作用[J]. 中国特殊教育, 2018(5): 86-91.
- [9] Handa, R.J. and Chung, W.C.J. (2019) Gender and Stress. In: Fink, G., Ed., *Stress: Physiology, Biochemistry, and Pathology*, Academic Press, Cambridge, 165-176. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813146-6.00014-X>
- [10] 刘金平, 韩菁, 刘亚丽. 青少年冒险行为及其与人格、依恋的关系[J]. 心理学探新, 2008(3): 77-81.