

中学生学习倦怠与网络成瘾的关系

——心理韧性中介作用

郭晓春

霞山区教师发展中心, 广东 湛江

收稿日期: 2024年3月6日; 录用日期: 2024年4月19日; 发布日期: 2024年4月30日

摘要

本研究采用青少年学习倦怠量表、Young的网络成瘾量表和青少年心理韧性量表, 对广东粤西地区2335名中学生进行问卷调查, 探讨了中学生学习倦怠与网络成瘾之间的关系及心理韧性的中介作用。研究结果表明, 学习倦怠与网络成瘾之间存在显著的正相关; 学习倦怠与心理韧性存在显著的负相关; 网络成瘾和心理韧性存在显著的负相关。当心理韧性纳入回归方程时, 学习倦怠对网络成瘾的预测效应显著。心理韧性在学习倦怠和网络成瘾的关系中起到了部分中介的作用, 学习倦怠通过心理韧性的中介间接影响网络成瘾。

关键词

学习倦怠, 网络成瘾, 心理韧性, 中学生

The Relationship between Academic Burnout and Internet Addiction among Middle School Students

—The Mediating Role of Resilience

Xiaochun Guo

Teacher Development Center in Xiashan District, Zhanjiang Guangdong

Received: Mar. 6th, 2024; accepted: Apr. 19th, 2024; published: Apr. 30th, 2024

Abstract

This study conducted a questionnaire survey on 2335 middle school students in the western part

of Guangdong Province, using Adolescent Student Burnout Inventory, Young's Diagnostic Questionnaire of Internet Addiction, and the Resilience Scale for Chinese Adolescents, to explore the relationship between academic burnout and internet addiction among middle school students, as well as the mediating effect of psychological resilience. The results showed a significant positive correlation between academic burnout and internet addiction, a significant negative correlation between academic burnout and psychological resilience, and a significant negative correlation between internet addiction and psychological resilience. When psychological resilience was included in the regression equation, the predictive effect of academic burnout on internet addiction was significant. Psychological resilience partially mediated the relationship between academic burnout and internet addiction, with academic burnout indirectly affecting internet addiction through psychological resilience.

Keywords

Academic Burnout, Internet Addiction, Resilience, Middle School 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

学习倦怠是指学生在学习情境中, 由于长期处于学业压力和学业负担下而产生的生理和心理上的耗竭, 伴随着与老师和同学的疏离感或行为, 以及出现个人自我效能感低下的现象(胡俏, 2007)。学习倦怠是学生消极的学习心理, 学生因学业压力过大或自身缺乏学习兴趣而产生厌倦学习的消极态度和行为(连榕等, 2005)。

网络成瘾是指由于长时间不恰当的网络使用而导致的耐受、戒断反应、对网络的持续渴望和行为失控的现象, 对个人的生理、心理和社会功能造成损害(方晓义等, 2015)。据中国互联网络信息中心(CNNIC)《中国青少年上网行为调查报告(2014)》显示, 2013年中国25岁以下青少年网民规模为2.26亿, 在总体网民中占比36.7%, 在总体青少年中占比63.5%。其中成瘾者约占青少年群体的8%~3.7%(翟倩等, 2020)。由于网络成瘾危害的广泛性和严峻性, 国内外研究人员对致瘾的心理、生理机制, 以及干预方法等方面进行了大量探索(高文斌, 2006)。方晓义学者的团队一直都在致力于青少年网瘾问题的研究, 包括网络使用的评估和网瘾相关问题的评估, 奠定了发展介入计划的理论和实证依据。由于过度的网络使用, 特别是现在手机使用的方便性, 网络成瘾的问题在临床上也是受到高度的重视, 针对网络成瘾的干预治疗研究也在多个国家开展(邓林园等, 2013)。在以往的研究中, 网络成瘾能正向预测中学生学习倦怠, 存在网络成瘾的中学生会把更多的时间和精力放在网络上, 学业上的困难难以克服, 更有可能产生学习倦怠。网络成瘾带来多种资源损失与资源损失的后效, 进一步使中学生陷入学业失败循环, 加速情感耗竭, 最终导致学习倦怠(王金睿等, 2022)。

心理韧性是指个体在面对生活压力, 并未受到消极影响, 仍然可以成功应对这些压力并发展出积极的、适应性的结果。通过神经影像学的研究发现, 在压力情境下, 韧性个体能够调动相关的大脑结构和神经回路, 如前额叶皮质, 进行适应性的调节和抑制压力反应, 从而保护相应的神经功能及时恢复, 避免个体功能受到损害。由此可见, 心理韧性是个体重要的心理保护资源, 而心理韧性水平较高的个体认知能力较好——能够抑制学习倦怠对个体影响的情绪调节功能, 而心理韧性水平较低的个体则更容易因

为有限的内心保护资源而受到学习倦怠的消极影响。因此，出现更严重的学习倦怠，心理韧性较低的个体更容易出现沉迷网络的情况(杨婧等, 2019)。在面对学习倦怠带来的消极情绪时，心理韧性高的学生可能依然有较好的应对与适应能力，进而削弱网络成瘾对学习倦怠的负面影响(文咏婕, 2020)。大量研究表明心理韧性与网络成瘾各维度相关显著，满足这两个指标的大学生群体表现呈负相关关系，而韧性因素中的韧性、力量、网瘾等维度也都有着显著的关联性。这说明，面对困境和挑战时，个体越有控制力，经历创伤后越能积极恢复，甚至变得比以前更有力量，陷入网瘾的可能性就越小(王娟娟等, 2014)。

中学生处于身心发展不平衡的状态，容易产生一定的心理矛盾和冲突，同时高中阶段也面临着诸多的压力和困扰，学生出现学习倦怠的情况也在逐年增加(申佳云, 2019)。如果中学生在出现学习倦怠时，缺乏对人生目标的指引，放任情绪，或对学习中遇到的困难消极理解，就容易产生自暴自弃的念头，沉溺于网络虚无缥缈的情境中不能自拔。中学生良好的心理韧性是可以帮助可能沉迷于网络的他们以更健康的方式面对生活学习中的倦怠，目前学者们根据中学生自身的心理特点、家庭环境、社会文化以及网络环境等，对中学生心理韧性与网络成瘾之间的关系进行更多的探讨，以便对其进行有效及时的干预。据此，该研究试图确认中学生出现学习倦怠对其网络成瘾的影响，并探讨研究倦怠与网络成瘾之间关系中心理韧性的中介作用机制。

2. 对象及方式

2.1. 研究对象

本次调研采用网络问卷的方式对粤西地区多所初中、高中学生进行了调查，收回问卷 2450 份，有效问卷，问卷有效率为 95.31%。

2.2. 测量工具

2.2.1. 青少年学习倦怠量表

采用由吴艳、戴晓阳等人编写的《青少年学习倦怠量表》，问卷分为三个分维度，共 16 题，采用 5 分记分，量表总分反映个人学习倦怠的整体状况，分值越高表示学生的倦怠程度越高，表明学生学习倦怠的程度越高。本研究总量表 α 系数为 0.854，身心耗竭、学业疏离、低成就感三个分维度的 α 系数分别为 0.88、0.732、0.762，具有较好的信度。

2.2.2. 青少年心理韧性量表

采用胡月琴、甘怡群编写的《青少年心理韧性量表》(胡月琴, 甘怡群, 2008)，该量表共 27 个题目，大量研究证明，该量表用于我国中学生群体的信效度令人满意，是目前使用较多的一种量表，也是目前我国中学生群体中本研究总量表 α 系数为 0.855，每个分维度的 α 系数分别为：0.733、0.735、0.710、0.692 和 0.611，具有较好的信度。

2.2.3. Young 的网络成瘾量表

采用 8 个题目测量网络成瘾(Young, 1998)。采用 6 点计分，从“完全不符合”到“完全符合”分别计 1~6 分，得分越高，表示网络成瘾程度越高。例题如：“觉得脑子里想的全是上网的事情(总想着先网上网的经历或下次去上网的事)”。量表的克伦巴赫 α 系数为 0.84 (邓林园等, 2012)。

2.3. 数据处理

本研究的数据处理方式如下，使用 Epidata 和 Excel 2016 进行数据的初步录入，然后用 SPSS 22.0 和 Mplus 进行进一步的数据分析。统计分析方法包括：描述统计、独立样本 t 检验、单因素方差分析、Pearson

积差相关、中介效应分析和百分位 Bootstrap 法等(温忠麟等, 2005)。

3. 结果

3.1. 相关分析

学习倦怠、心理韧性与网络成瘾之间的关系。本研究中学习倦怠、心理韧性与网络成瘾之间变量相关关系(见表 1)。结果显示, 在性别和年级得到控制后, 出现了明显的学习倦怠和网络成瘾存在显著的正相关; 学习倦怠与心理韧性存在显著的负相关; 网络成瘾和心理韧性存在显著的负相关。变量两两之间均存在显著的显著相关, 这就为分析中介关系提供了依据。表 1 学习倦怠、心理韧性和网络成瘾的关系。

Table 1. Correlation analysis (M ± SD)

表 1. 相关分析(M ± SD)

	M ± SD	学习倦怠	网络成瘾	心理韧性
学习倦怠	47.71 ± 6.98	-		
网络成瘾	37.68 ± 14.73	0.424**	-	
心理韧性	103.03 ± 13.16	-0.245**	-0.368**	-

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

3.2. 心理韧性的中介效应

按照中介变量的测试学习倦怠与网络成瘾之间心理韧性的中介作用。中介效应分析采用 Mplus 软件操作, 采用 Bootstrap 方法抽取样本 1000 次。以网络成瘾为因变量, 以学习倦怠为预测变量, 以性别、年级为控制变量进行回归, 得到 $\beta_1 = 0.406$ ($p < 0.001$) 的回归系数。以心理韧性为因变量, 以学习倦怠为预测变量, 以性别、年级为控制变量进行回归, 得到 $\beta_2 = -0.241$ ($p < 0.001$) 的回归系数。以网络成瘾为因变量, 以学习倦怠和心理韧性为预测变量, 以性别和年级为控制变量, 心理韧性对网络成瘾的回归系数为 $\beta_3 = 0.341$ ($p < 0.001$); 而此时在存在网络成瘾的情况下, 学习倦怠对网络成瘾有显著的作用, $\beta_4 = 0.279$ ($p < 0.001$)。中介效应的 95% Bootstrap 区间为 [0.054, 0.084], 不包含 0。以上结果表明, 在心理韧性在学习倦怠与网络成瘾的关系中起到了部分中介的作用, 如图 1。

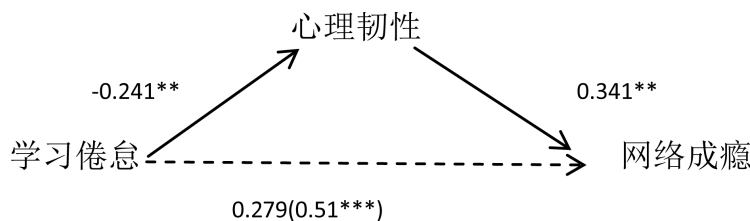


Figure 1. The mediating effect model of psychological resilience on academic burnout and internet addiction

图 1. 心理韧性对学习倦怠和网络成瘾的中介效应模型

4. 讨论

4.1. 网络成瘾对学习倦怠的影响

网络成瘾能正向预测中学生学习倦怠, 这与以往研究结果一致(王金睿等, 2022)。现在的中学生学习压力不断提升, 特别是升学的压力。倘若学生处于一种高负荷的学业压力或学业成绩不理想等原因, 使

得学生学习兴趣的降低,进而怀疑自身的学习能力,陷入学习生活中可能遭遇的失败与挫折中难以自拔,出现逃避学习的行为。当个体缺乏学习的胜任感和学习成就感低落时,网络能让中学生体验到成功和控制他人的愉悦。当产生对学习的负向情感体验,也会使得中学生转而到互联网上发泄压抑的情绪。中学生面临着学习、人际和家庭等各方面的压力,他们很多的娱乐方式都是网上,网络更容易给他们带来了现实生活中无法满足的成就感和存在感,网络成为他们逃避现实、摆脱压力的工具。但在网络中花费过多的时间,导致在学习上不从心,不能获得令自己满意的成绩,从而引发学习倦怠。

4.2. 心理韧性在学习倦怠与网络成瘾间的调节作用

为考察心理韧性在学习倦怠与网络成瘾之间的中介作用,本研究以网络成瘾与心理韧性为自变量,学习倦怠为因变量做回归分析发现,心理韧性与网络成瘾的回归系数显著,说明学习倦怠对网络成瘾的形成具有负向作用,心理韧性在学习倦怠与网络成瘾之间起一定的中介作用。即心理的韧性直接影响到学习倦怠,网瘾直接影响到学习倦怠,网瘾通过提高心理的韧性水平,达到缓解学习倦怠的目的。这说明,一方面,中学生出现越严重的学习倦怠,他们的心理抗性水平就越差,他们的网瘾就越容易出现;另一方面,韧性水平较低的中学生在学习倦怠的刺激下,更容易受到学习倦怠的影响,出现网瘾的可能性较大。综上所述,提高个体心理抗性的水平,是降低中学生网瘾的一个重要方法(王唐英, 2016)。

这项研究证实了心理韧性的中介作用,这与以往研究结果一致,通过心理韧性的间接作用,学习倦怠对中学生网瘾的影响是有作用的。中学生学习倦怠越严重,不听课、迟到甚至逃课等厌学行为就越容易发生,心理韧性水平就会降低(吉彬彬等, 2020),他们在学习过程中体会到的成就感就会降低,上网成瘾的可能性就会更大。这说明中学生的学习倦怠越严重,个体的心理抗压水平就越低,更容易促使其出现网络成瘾(王鹏军, 2011)。

对自我的核心评价越高的个体,其心理韧性水平就越高,其处理问题的方式也更能采用积极、合理的方式,这个和前人的研究相一致。降低学习倦怠,有助于心理上形成较高的韧性。通过加强中学生群体的悟性,提高学习减少学习倦怠,从而提高心理上的抗跌性(杨亚琦, 2020)。

心理韧性水平较高的学生,情绪波动较小,能有目的地做事,遇到学习、生活方面的问题不退缩,能沉着冷静地处理,即使遇到逆境,仍能保持乐观向上的心态去面对。他们对自己也有很好的认知,清楚自己面对的问题能利用自己的资源去解决,不要盲目跟风。因此,能够很好地应对所面临的挑战,体验成功的感受,同时缓解学习倦怠的情况,网瘾可能性降低。相反,心理韧性水平较低的学生,遇事容易失去耐性,不能调动自己的优势,面对困难时畏畏缩缩,不能沉着冷静地面对,容易紧张焦虑,往往导致解决问题失败,体会不到成功的感受,对自己失去信心,长此以往,对学习、生活中的事物缺乏动力,出现情绪枯竭,最终导致学习倦怠。

4.3. 启示

根据以上研究结果,笔者认为,关注中学生的心理健康、减少学习倦怠、避免网瘾的发生,可从以下几个方面着手:① 家校协作,关注孩子的身心变化,在学业、人际交往、生活、内心成长等方面及时给予指导和帮助,使其在面对各种压力事件时能得到一定的精神支持和方法指导,不能只关注学业方面的问题;② 家长、老师了解学生的心理发展特点,在他们面临困境时,多倾听,引导孩子有多种宣泄途径负面情绪,让孩子通过挫折中树立乐观、积极向上的生活品质,增强心理上的韧性,并借助自己防控网瘾的能力和办法,引导学生树立远大目标;③ 学校做好心理健康教育的工作,如通过心理课、户外班会课、医教结合、心理活动月等多种形式让学生更好的了解及掌握心理知识,掌握积极应对困难的方法,提高他们处理问题的本领;④ 重视心理韧性对中学生网络成瘾问题的治疗的积极作用,在这个基础上,

学校和家长有通过多种方法来对学生进行心理韧性水平的训练,家校协同合作共同努力预防和治疗网络成瘾。

5. 结论

中学生出现学习倦怠后,心理韧性较强的学生不易出现网络成瘾;心理韧性作为一种积极的心理资源,可以调节学习倦怠避免的网络成瘾。根据以上结果,本研究从学校角度出发说明青少年学习倦怠产生的原因及网络成瘾的消极影响,并在该视角下讨论了各因素的具体作用方式,从学校心理健康教育的角度出发采用多种措施,从而改善学生学习倦怠问题、避免网瘾的发生。

参考文献

- 邓林园,方晓义,刘朝莹,兰菁,张锦涛,刘勤学(2013). 心理健康教育模式在青少年网络成瘾预防干预中的有效性初探. *心理研究*, 6(1), 75-81.
- 邓林园,方晓义,万晶晶,张锦涛,夏翠翠(2012). 大学生心理需求及其满足与网络成瘾的关系. *心理科学*, 35(1), 123-128.
- 翟倩,丰雷,张国富,等(2020). 青少年网络成瘾的研究现状. *中国全科医学*, 23(13), 1687-1694.
- 方晓义,刘璐,邓林园,刘勤学,苏文亮,兰菁(2015). 青少年网络成瘾的预防与干预研究. *心理发展与教育*, 31(1), 100-107.
- 高文斌,陈祉妍(2006). 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究. *心理科学进展*, 14(4), 596-603.
- 胡俏,戴春林(2007). 中学生学习倦怠结构研究. *心理科学*, 30(1), 162-164+195.
- 胡月琴,甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 吉彬彬,蒋思珊,彭媛媛,吴雨薇,唐云,李晶(2020). 高中生心理韧性在学习压力与学习倦怠的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(12), 1876-1880.
- 连榕,杨丽娟,吴兰花(2005). 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. *心理学报*, 37(5), 632-636.
- 申佳云(2019). 中学生学习倦怠的影响因素及教育启示. *小学心理健康教育*, 27(3), 58-60.
- 王金睿,周姿言,吴庆春,辛素飞(2022). 网络成瘾与青少年学习倦怠的关系:一个有调节的中介模型. *心理技术与应用*, 10(5), 271-278.
- 王娟娟,王祥,李林英(2014). 大学生网络成瘾与心理韧性的关系. *学理论*, (3), 85-86.
- 王鹏军(2011). 初中生学习倦怠、心理韧性与网络成瘾的关系. *山东省团校学报:青少年研究*, (5), 35-36, 64.
- 王唐英(2016). *初中生的心理韧性、自我控制与网络依赖的研究*. 硕士学位论文,济南:山东师范大学.
- 温忠麟,侯杰泰,张雷(2005). 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, 37(2), 268-274.
- 文咏婕(2020). *中学生亲子依恋与网络成瘾的关系:心理韧性的中介作用*. 硕士学位论文,湘潭:湖南科技大学.
- 杨婧,王詠,宋莉莉(2019). 心理韧性的神经机制研究进展. *神经解剖学杂志*, 35(1), 88-92.
- 杨亚琦(2020). *中学生学习倦怠与课堂走神的关系:心理韧性的中介作用*. 硕士学位论文,天津:天津师范大学.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>