

本科生手机成瘾与学习倦怠的关系：以睡眠质量为中介

刘 可

泰国博仁大学中文国际学院 泰国曼谷 10700

摘要：为了探讨本科生中手机成瘾、睡眠质量与学习倦怠三者之间的关系。本研究采用大学生手机成瘾倾向量表、大学生学习倦怠量表与匹兹堡睡眠质量指数量表对300名本科生进行了随机抽样调查。结果发现手机成瘾与睡眠质量之间存在显著正相关，手机成瘾与学习倦怠之间存在显著正相关，睡眠质量与学习倦怠之间存在显著正相关；睡眠质量在手机成瘾与学习倦怠之间起部分中介作用。

关键词：本科生；手机成瘾；学习倦怠；睡眠质量

一、引言

关于“学习倦怠”的定义最开始是从“倦怠”引申出来的，倦怠（Burnout）是20世纪70年代美国临床心理学专家Freudenberger研究职业压力时提出的概念^[12]。学习倦怠普遍存在于大学生群体中，学习倦怠会使学生在学习时产生厌倦、厌学，甚至是厌恶与学习相关的人、事等^[1]。对大学生的倦怠状况有进一步的了解，对研究大学生的教学改革有着重要的意义。而本科生又是大学生群体中的一个重要组成部分。因此，本研究将本科生作为研究对象。

手机在过去的几十年中经历着飞速的迭代与更新，集多种功能于一体的智能设备日益强大，获得了人们的广泛青睐。然而，在智能手机上花费过长的时间可能引发手机成瘾。手机成瘾的范围在现今的范围扩大了，使用者沉迷于手机的某一项功能，也可以视作手机成瘾，常见的手机成瘾如短视频成瘾、信息搜集成瘾、微信等APP成瘾^[2]。

在学习倦怠的影响因素当中，已有研究表明手机成瘾是学习倦怠的一个重要影响因素^[3-5]。手机成瘾倾向高的学生相较于手机成瘾倾向低的学生会更容易在学习过程中产生学习倦怠，手机成瘾与学习倦怠两者之间存在显著正向预测作用。

2023年3月17日，中国睡眠协会在北京市发布《中国睡眠研究报告2023》^[6]。报告显示，2022年，不同受教育程度受访者的睡眠状况中，大学本科学生受访者的睡眠质量自评还未达到“非常好”的人数占比达69.75%。睡眠质量对于人体健康来说有着举足轻重的地位。根据现有研究报道，手机成瘾会干扰本科生的睡眠质量，本科生手机成瘾程度越高，睡眠质量不达标的风险就越大。

因此，该研究拟考察本科生手机成瘾、睡眠质量与学习倦怠之间的关系，以手机成瘾与学习倦怠之间是否存在睡眠质量中介作用为研究讨论重点。

二、对象与方法

（一）对象

本研究对某高校的300名本科生进行随机抽样调查。共发放问卷300份，经过筛选剔除无效问卷后，共获得294份有效问卷，有效率为98%。其中性别包括男性、女性，其中男性为147人，女性为147人；年级包括大一、大二、大三、大四，其中大一66人、大二72人、大三70人、大四86人。

（二）研究工具

1. 大学生手机成瘾倾向量表

本研究采用熊婕等人编制的大学生手机成瘾倾向量表^[7]，该量表共16个题项，有四个因子，分别为戒断症状、突显行为、社交抚慰和心境改变，采用Likert 5点计分，总分越高则表示手机成瘾倾向越严重。总量表的Cronbach's α 系数为0.91。该量表在本研究中的内部一致性信系数为0.867。

2. 大学生学习倦怠量表

本研究采用连榕等人编制的大学生学习倦怠量表^[8]，该量表共20个项目，包含情绪低落、行为不当、成就感低三个因子，量表采用Likert 5点记分，每个项目与总量表之间的相关在0.408 ~ 0.762之间（ $p < 0.01$ ），量表内部一致性信度检验总体 α 系数为0.865，各维度的内部一致性 α 系数为0.731。该量表在本研究中的内部一致性信系数为0.898。

3. 匹兹堡睡眠质量指数量表

《匹兹堡睡眠质量指数量表》（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）由Buysse et al. 编制^[11]，该量表测试的是被

试者最近1个月的睡眠质量,主要题项被分为主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍7个成份,PSQI分数越高则表示睡眠质量越差。量表的总体信度系数为0.83。睡眠效率、睡眠质量与总体的相关系数最大(都为0.76),睡眠障碍的相关系数最小(0.35),平均成份与总体的相关系数为0.58。该量表在本研究中的内部一致信数为0.739。

(三) 统计分析

本研究采用SPSS 27.0对收集数据进行描述统计、相关分析以及中介效应分析。

三、结果

(一) 本科生手机成瘾、睡眠质量与学习倦怠的描述统计与相关分析

对本科生手机成瘾、睡眠质量与学习倦怠进行描述统计与Person相关分析。由表1可得,手机成瘾与睡眠质量之间存在显著正相关($r=0.413, p<0.001$),手机成瘾与学习倦怠之间存在显著正相关($r=0.441, p<0.001$),睡眠质量与学习倦怠之间存在显著正相关($r=0.444, p<0.001$),详情见表1。

表1 手机成瘾、睡眠质量与学习倦怠相关性分析表

相关性	M	SD	手机成瘾	睡眠质量	学习倦怠
手机成瘾	2.6716	0.6877	1		
睡眠质量	1.1574	0.5509	0.413***	1	
学习倦怠	3.0832	0.5279	0.441***	0.444***	1

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

(二) 中介效应分析

由表2可知,第一步,将手机成瘾和学习倦怠一并带入回归方程建立模型1,手机成瘾($\beta=0.366, p<0.001$)对学习倦怠具有显著正向影响。第二步,将手机成瘾和睡眠质量一并带入回归模型建立模型2,手机成瘾($\beta=0.419, p<0.001$)对睡眠质量有显著正向影响。最后,把手机成瘾、睡眠质量和学习倦怠一起带入到回归方程中建立模型3,手机成瘾($\beta=0.223, p<0.05$)和睡眠质量($\beta=0.340, p<0.001$)对学习倦怠有显著正向影响。模型1中手机成瘾 β 值为0.366,到模型3中手机成瘾 β 值为0.223可知,睡眠质量对手机成瘾与学习倦怠之间的关系起到部分中介作用。详情见表2。

表2 手机成瘾透过睡眠质量对学习倦怠的影响

	模型1	模型2	模型3
变项	学习倦怠	睡眠质量	学习倦怠
	Beta	Beta	Beta
自变项			
手机成瘾	0.366***	0.419***	0.223*

中介变项			
睡眠质量			0.340***
F值	4.701***	6.265***	6.191***
R ²	0.203	0.254	0.290
Adj R ²	0.160	0.213	0.243

注: * $p<0.05$ ** $p<.001$ *** $p<0.001$

四、讨论

(一) 手机成瘾、睡眠质量与学习倦怠的关系

本研究结果显示,本科生的手机成瘾与睡眠质量之间存在显著正相关,这与周海丽与陈盈、顾俊娟等人对大学生研究相一致。本科生的手机成瘾程度越高则睡眠质量指数越高,表示睡眠质量越差。手机的蓝光会影响入睡,睡前过度使用手机会让大脑处于兴奋状态,进而剥夺睡眠时间,还会造成入睡困难^[10]。手机成瘾与学习倦怠之间存在显著正相关,手机成瘾越高,就会出现更高的学习倦怠^{[5][9]}。手机成瘾会使学生无心学习、精力不集中、无心学习而加重倦怠情绪。睡眠质量与学习倦怠之间存在显著正相关。睡眠质量好坏关乎着大学生的精神状态,睡眠质量差会导致精力下降、情绪低落等而无心学习加重学习倦怠。

(二) 睡眠质量在手机成瘾与学习倦怠间的中介作用

在本研究中,手机成瘾可以显著预测学习倦怠,手机成瘾也能通过睡眠质量显著预测学习倦怠,这就进一步说明睡眠质量在手机成瘾与学习倦怠之间起部分中介作用。手机成瘾者一般表现为低自控力,而低自控力的人睡前过度使用手机会让大脑兴奋难以入睡。同时,睡前无节制的使用手机会占用睡眠时间,导致睡眠时间过短,导致睡眠质量不佳,影响第二天的学习以及活动,具体表现为注意力不集中、困倦等,从而无心学习,出现学习拖延,进而强化学习倦怠。

(三) 启示与建议

对于学习倦怠要进一步去加强本科生在学习上的自我效能感,关注本科生的心理健康,加强心理健康教育,发展积极心理。对于手机的使用,要适可而止,让手机与学习相结合,使用一些辅助学习软件,劳逸结合,利用好科技带来的优势。为缓解学生学习压力与学习倦怠,学校要积极开展课余活动,丰富学生的校园生活。学校同时也要重视毕业生的职业规划,为学生的学习、成长指明方向,缓解学生就业压力。学校和家长重视学生睡眠质量,引导教育学生睡前少使用手机,缓解手机蓝光的刺激。

(四) 研究不足与展望

首先,本研究着重于本科生手机成瘾、睡眠质量和学习倦怠三个因素之间的关系,由于目前仍存在很多影响学习倦怠的因素,后续研究可以继续从不同角度对影响学习倦怠的其他因素进行探讨,变换相关变量,对影响学习倦怠的因素进行改进。其次,这项研究的样本主要集中在云南省内的大学,对于研究对象可以在今后的研究中得到扩展或改变,研究结果的可推广性也可以得到进一步的确认。最后,本研究采取的是横断面的研究方法,为促进研究结果的可推广性,今后可以开展更长时间的纵向研究。

参考文献:

- [1]张斌,张安琪.压力感与大学生手机成瘾的关系:自我控制和安全感的作用.中国心理学会.第二十四届全国心理学学术会议摘要集[A].中国心理学会:中国心理学会,2022:811-813.
- [2]胡琳.手机成瘾成因的行为学及认知神经科学研究[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(07):43-45.
- [3]刘霞,叶存春,吴梅.手机成瘾与学习倦怠的研究[J].心理月刊,2021,16(15):26-28.
- [4]李橙钰,马鹏,何必凯.无聊倾向与学习倦怠的关系:手机成瘾的中介作用[J].心理月刊,2022,17(07):30-32.
- [5]顾俊娟,全栖汝,张佳阳.大学生手机成瘾对睡眠质量和学习倦怠的影响[J].华北理工大学学报(医学版),2021,23(05):389-394.
- [6]王俊秀,张越,张衍,刘娜,张舒,张静,刘洋洋,韩芳,刘娜,王园园,睡眠指数课题组,赵心好,王倩倩,黄依婷,谢展玉.中国睡眠研究报告2023.社会科学文献出版社.
- [7]熊婕,周宗奎,陈武,游志麒,翟紫艳.大学生手机成瘾倾向量表的编制[J].中国心理卫生杂志,2012,26(03):222-225.
- [8]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,(05):632-636.
- [9]周海丽,陈盈.高职大学生正念特质与睡眠质量的关系:手机成瘾的中介作用[J].太原城市职业技术学院学报,2022,(04):169-171.
- [10]手机“夜览”模式或有碍入睡[J].家庭医药.快乐养生,2020,(01):6.
- [11]Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research[J]. Psychiatry research, 1989, 28(2), 193-213.
- [12]Freudenberger, H. J. Staff burn-out[J]. Journal of social issues, 1974, 30(1), 159-165.