

手机依赖对大学生学业倦怠影响研究现状及对策解析

付麟茜¹, 徐霄奇¹, 胡昕瑜², 闫迎春¹, 苏伟¹, 付洋洋¹, 强景¹, 张敏¹,
王文铖^{3*}, 李娜^{1*}

¹济宁医学院精神卫生学院, 山东 济宁

²济宁医学院临床医学院, 山东 济宁

³济宁医学院学生工作处, 山东 济宁

收稿日期: 2024年10月22日; 录用日期: 2024年11月19日; 发布日期: 2024年11月26日

摘要

随着智能手机普及, 大学生对手机的依赖程度越来越高, 这种现象对大学生的学业倦怠产生了深远的影响。本文通过总结归纳国内外文献的结论, 多角度分析了手机依赖与学业倦怠的关系, 进一步综述了当前关于手机依赖对大学生学业倦怠影响的研究现状, 并针对这一问题提出相应的对策解析, 对促进学生的健康发展具有重要的现实意义和应用价值。

关键词

大学生, 学业倦怠, 手机依赖, 研究现状, 对策

Research Status and Countermeasure Analysis of the Influence of Mobile Phone Dependence on College Students' Academic Burnout

Linxi Fu¹, Xiaoqi Xu¹, Xinyu Hu², Yingchun Yan¹, Wei Su¹, Yangyang Fu¹, Jing Qiang¹,
Min Zhang¹, Wencheng Wang^{3*}, Na Li^{1*}

¹School of Mental Health, Jining Medical University, Jining Shandong

²School of Clinical Medicine, Jining Medical University, Jining Shandong

³Student Affairs Office, Jining Medical University, Jining Shandong

*通讯作者。

文章引用: 付麟茜, 徐霄奇, 胡昕瑜, 闫迎春, 苏伟, 付洋洋, 强景, 张敏, 王文铖, 李娜. 手机依赖对大学生学业倦怠影响研究现状及对策解析[J]. 教育进展, 2024, 14(11): 1281-1290. DOI: 10.12677/ae.2024.14112201

Abstract

With the popularity of smart phones, college students have become more and more dependent on mobile phones, and this phenomenon has had a profound impact on their academic burnout. This paper summarizes the conclusion of domestic and foreign literature, analyzes the relationship between mobile phone dependence and academic burnout, further summarizes the current research on the dependence on college students' academic burnout, and puts forward the corresponding countermeasures, to promote the healthy development of students has important practical significance and application value.

Keywords

College Students, Academic Burnout, Mobile Phone Dependence, Research Status, Countermeasures

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

2023年8月23日,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布第52次《中国互联网络发展状况统计报告》,报告显示,截至2023年6月:我国手机网民规模达10.76亿人,网民使用手机上网的比例达99.8% [1]。由此可知,我国手机使用率较高,手机成为人们日常生活中必不可少的工具。尤其是对于大学生而言,它不仅为学习工作提供便捷,还是日常休闲娱乐的手段之一。智能手机的进步显著提高了日常生活中的便利性和娱乐性。与此同时,这也导致人们对手机的依赖现象愈加普遍。由此种现象引发了一系列的问题,如过度使用手机,无法控制并调节使用时间,与设备分离时的焦虑,以及在学术和人际交流等领域的不良影响。一些研究也将这个问题标记为手机依赖或手机成瘾[2]。国外研究显示,手机过度依赖对学习成绩存在负面效果,并且加剧了个体学业倦怠程度。大学生的课堂手机使用频率与学生成绩是负相关的[3]。有研究调查发现,62%的大学生受访者表示会频繁打开手机,使用社交软件时间越长,大学生的GPA越低[4]。国内调查发现,大学生手机依赖乃至成瘾会造成自我控制能力弱,时间管理效率低,进而造成学业拖延症和倦怠感[5]。此外,智能手机的存在和手机依赖会对我们造成负面影响,不利于一个人的记忆学习和回忆[6]。而在心理层面上,手机依赖往往伴随着焦虑和抑郁的情绪,这些情绪会加重学业倦怠的程度。

学业倦怠是指学生在学业情景中对学习事件和学习过程的消极态度、行为等,通常存在情感耗竭、讥讽和效能感低等表现[7]。研究表明,学业倦怠主要表现为情绪耗竭、泛人性化以及缺乏成就感,其环境因素和个人因素为主要变量[8]。数据显示,有50.68%的大学生认为知识是无用的,其中39.29%的大学生存在中等或高等强度的学习倦怠[9]。倦怠的出现伴随着自我调节资源的逐渐枯竭,导致抑郁和焦虑时自我调节机制失效。根据补偿性网络使用理论,手机和互联网可以作为青少年负面情绪的补偿方式[10]。综上所述,系统考察手机依赖与学业倦怠之间的关系,有助于消除负面因素对大学生的影响,为培养建设型人才提供理论基础。

2. 研究现状

2.1. 手机依赖现象描述

随着智能手机的普及,手机依赖现象日益严重,尤其在学龄青少年与大学生群体中表现尤为明显。相关数据显示,我国当前手机用户已超 9.86 亿,其中,学生智能手机持有率占比 21% [11],青少年群体中智能手机使用逐渐呈现普及化且低龄化的趋势。研究表明,手机依赖主要指个体对手机的过度使用及其带来的心理依赖。根据《2024 中国居民睡眠健康白皮书》,56% 的高校学生每日手机使用时长超过 8 个小时,这显示出高校学生在手机使用上的高度依赖性。统计资料显示,大学生患手机依赖症的比率高达 15%~40%,这导致他们课业时间和课后时间利用率降低,成绩下滑,从而面临学业危机[12]。这些现象表明,手机依赖已经成为当前教育环境中亟待解决的问题,对大学生学业表现的影响不可小觑。

2.2. 学业倦怠的表现与危害

学业倦怠是一种情感和认知的状态,其表现通常包括缺乏学习热情、思维效率降低、注意力不集中、学习目标缺失、学习动力不足等[13]。学业倦怠的表现主要分为行为和心理两个方面,即在学习过程中的被动参与主动逃避,同时产生焦虑感、厌倦感和低成就感等心理[14]。相关研究表明,大约 20%至 30% 的学生可能受到学业倦怠的影响,尤其是在高压力的学术环境中。

学业倦怠的危害性不容忽视。其一,学业倦怠可能导致学习成绩的显著下降,导致学生在学业、情绪、生理方面的一系列消极结果,如,学业拖延、逃学辍学,焦虑、抑郁情绪,不良的健康状况等[15][16]。其二,学业倦怠与心理健康问题密切相关,包括焦虑、烦恼和情绪化等[17][18]。调查发现,受到严重倦怠影响的学生,其心理健康指数比未受影响的学生低约 25%。此外,学业倦怠还可能引发行为问题,导致学生逃课、退学等现象的增加。

与学业倦怠相关的成因多种多样,时间管理不当和社交压力均为重要因素。研究表明,缺乏有效的时间管理技巧会使学生在面对学业压力时无从应对。心理学家认为,社交比较也可能加剧学业倦怠,尤其在社交网络普遍存在的背景下,学生常常会感到自身成果的不如人意[19][20]。

为了应对学业倦怠,学校和家庭应采取积极措施。心理健康教育的融入及学业压力管理工作至关重要。此外,加强师生之间的沟通,创造和谐的学习环境,也有助于学生的情绪调节,降低学业倦怠的风险。

总之,学业倦怠不仅影响学生的学习效果,也会对其心理健康产生深远的影响,从而形成恶性循环。因此,重视学业倦怠的表现与危害,是教育工作者和家长共同的责任。

2.3. 手机依赖与学业倦怠关系

手机依赖与学业倦怠的关系成为近年来教育心理学研究的一个重要领域。大量实证研究表明,过度的手机使用会显著影响学生的学业表现和心理健康。许多学者指出手机依赖不仅会导致学生注意力分散,还会减少学习时间,从而直接增大学业压力,形成恶性循环[21]。

近几年,学者们以青少年、研究生为研究对象,发现手机依赖可以直接正向预测学业倦怠[22]。Reza Noruzi Kuhdasht 等人认为长期使用手机会导致学生花费更多的时间在手机上,并取代他们与家人和朋友的会面,由于缺乏面对面的交流,导致心理健康程度降低,从而导致学业倦怠[23]。黄雅洁等人认为,手机过度使用可能是产生并加重学业倦怠的重要原因,而自控能力差则可能是大学生过度使用手机,甚至产生对手机依赖的主要原因[24]。研究发现手机依赖可以预测学业倦怠,表明如果手机使用者无法控制自己对手机的强迫性使用,就会出现学业倦怠。张冰等人认为,目前手机成瘾已经成为受到广泛关注的社

会问题,过量的手机使用和手机依赖会使大学生自我控制能力下降,难以应对学业压力、完成学习任务,从而出现学业倦怠[25]。针对这一现象,我国教育部门和学术界也高度重视,积极开展相关研究和干预措施,但是收效甚微。而手机依赖的路径模型理论认为,手机使用的初始路径是“冲动”,即大学生由于缺乏对自己的行为和情绪调节的控制而过度使用手机[26]。这种冲动性直接影响到个人对学习的承诺,从而导致与学习过程相关的负面情绪[27]。

在干预方面,相关研究尝试通过手机使用限制、时间管理等策略来缓解学生的手机依赖程度,从而降低学业倦怠[28]。例如,实施“手机禁用时间段”的政策后,学生在学业表现上有所提升,学业倦怠感亦明显降低。同时,心理辅导和学习计划的结合使用也被证明能够有效提升学习动机与自我效能感,间接减少学业倦怠。

手机依赖对学业倦怠关系的研究仍需深入,尤其在不同人群和文化背景下的影响尚待探索。此外,未来的研究应关注如何通过多元化的干预措施来减轻这一现象的影响,进而优化学生的学习体验和学业成果。

3. 手机依赖影响分析

3.1. 认知影响与注意力分析

手机的普遍使用对学生的认知过程和注意力集中能力产生了显著影响。认知心理学的研究表明,手机依赖与学生的注意力分散密切相关。具体而言,手机在学习环境中的干扰因素,包括社交媒体、即时通讯和手机游戏,极大地削弱了学生的认知资源[29]。因此,频繁检查手机的行为被认为是导致学业倦怠的一个重要因素。

研究发现,学生在学习期间,平均每分钟可能会因为手机而中断注意力超过10次。通过对不同年级学生的研究,发现手机依赖程度与学业疲倦感呈正相关关系[30]。他们常常使用手机作为逃避学习压力的方式,从而导致认知负荷的增加和注意力的持续分散。相应地,注意力缺陷不仅影响学业成绩,还可能引发更深层次的心理问题,如焦虑和抑郁[31][32]。

进一步的研究揭示了多任务处理对认知的具体影响。例如,在执行复杂的学习任务时,学生若同时时间进行手机操作,注意力分配可能呈现出明显的下降,导致信息处理速度降低及记忆效果衰退[33][34]。大量实证数据表明,在学习状态下,每增加一项手机相关的干扰,学业表现降低的可能性就越大。

对策方面,部分学校采取了监控措施,限制手机使用,以减少学习过程中的干扰。此外,培养学生的自我管理能力和注意力控制能力,已经成为教育心理学研究的新方向。通过进行针对性地注意力训练课程,能够在一定程度上帮助学生提升注意力集中度,在面对外部刺激时增强抵抗力。

3.2. 情感影响与学业动机下降

手机依赖的情感影响在学业动机下降中扮演着关键角色。研究表明,频繁使用手机与负面的情感状态如焦虑、抑郁和孤独感密切相关[35]。根据一项对中国大学生的调查,超70%的受访者表示手机使用造成了注意力分散,进而影响了学习效率。情感负担加重,往往导致学业动机的下降[36]。具体而言,焦虑和抑郁情绪的显著增加使得学生在学习中缺乏内在驱动力[37]。

手机使用引发的社交隔离现象也进一步影响学业动机。研究表明,大学生与同龄人面对面交流的时间减少,会导致社交支持系统的削弱[38]。社交支持是维持心理健康和学业动力的重要因素,当学生缺乏有效的人际关系时,容易陷入消极情绪,从而影响学习态度与动力[39]。

从实证研究来看,不同的学业动机类型(如内在动机与外在动机)均受到情感因素的不同影响。内在动

机较强的学生在负面情感状态中仍能保持较高的学习热情，而外在动机的学生则更易受到情感波动的干扰[40]。因此，促进内在动机的策略如情感调适、心理疏导等，对于缓解手机依赖带来的情感影响、提升学生的学业动力具有积极意义。

通过这一系列的研究和分析，进一步揭示了情感影响机制与学业动机之间的密切联系，强调了在应对手机依赖造成的学业倦怠时，提升情感调适能力与建设社交支持系统的重要性。

3.3. 社交影响与人际关系变化

在数字时代，手机依赖现象逐渐影响个体的社交行为及人际关系。研究表明，手机使用的频率与学业倦怠呈正相关[41]。某些学者的调查结果显示，90%的大学生承认至少每天会花费四小时使用手机，这一时间大多数用于社交媒体，导致学生与现实社交圈的互动减少。其一，手机依赖对人际关系的影响体现在面对面的交流减少，进而造成亲密关系的弱化[42][43]。其二，伴随社交媒体的普及，个人形象管理开始偏重于在线呈现，致使许多年轻人对虚拟社交的依赖性逐渐增加，进而忽视现实中的社交责任，这在长远中促进了社交孤立的发展[44]。行为心理学的研究指出，约70%的青少年在面对面交流中表现出明显的不适应，具体表现为社交焦虑及自信心缺乏。

4. 对策解析

4.1. 提高学生自我管理能力的

自我管理是个体有意识、有目的地对自己的思想与行为进行管理的一种能力[45]。而提高学生自我管理能力是解决手机依赖与学业倦怠之间关系的重要措施。研究表明，自我管理能力较差会导致学生对手机的过度依赖，从而提高学业倦怠的风险[46]。自我管理能力包括时间管理、情绪调节和目标设置等多个方面[47]。

在时间管理方面，有效的时间规划能够帮助学生合理安排学习与休闲时间，减轻因手机使用而产生的时间浪费。例如，采用“番茄工作法”，学生可以将学习时间划分为25分钟的专注学习与5分钟的短暂休息，大大提高学习效率同时减少无效的手机使用。此外，时间管理工具如日历应用与待办事项列表，可以帮助学生清晰地设定学习目标并记录进度[48]。

情绪调节同样是自我管理能力的的重要组成部分[49]。研究发现，情绪调节能力较强的学生更能够应对学业压力，避免通过手机来寻找情感舒适。心理训练与情绪管理课程的引入可以帮助学生学习如何识别和调节负面情绪，进而更新应对策略，避免因情绪低落而使用手机[50]。在某些高校，已开展心理健康教育，将情绪管理作为必修课程，致力于提升学生的情绪调节能力。

目标设置是提升自我管理能力的另一重要环节[51]。采用SMART原则(具体、可测量、可实现、相关性、时限)设定学习目标，可以使学生的学习计划更加科学合理。设置短期和长期目标，能够帮助学生保持动力，克服学业倦怠。研究显示，明确的目标设定有助于增强学生的责任感，使其对学习过程产生更高的投入度[52]。

在实际应用中，学校和家庭应共同营造有利的自我管理环境。教师可以为学生提供有关自我管理的指导，结合信息技术提供在线课程，帮助学生有效地提高自我管理能力[53]。与此同时，家长可以通过日常沟通与行为示范，强化学生在自我管理过程中所获得的成就感。例如，建立良好的家庭规矩，鼓励学生在特定时段内专心学习，而非沉迷于手机。

综上，提升学生的自我管理能力是有效减少手机依赖与学业倦怠的重要途径，涉及时间管理、情绪调节与目标设置等方面。针对以上因素的系统干预，能够为学生创造更加健康的学习环境，进而促进其全面发展。

4.2. 家庭与学校的合作措施

家庭与学校的合作措施在应对手机依赖与学业倦怠的关系中显得尤为重要。研究显示，明确的沟通机制是有效合作的基础，教师与家长之间的定期交流可以增进对学生学业状态的理解[54]。

家庭与学校可以共同开展心理健康教育，帮助学生面对学业压力。通过心理咨询讲座或团体辅导，增强学生应对困扰的能力[55]。有研究表明，参与心理健康活动的学生，其学业倦怠感显著减轻，整体学业表现提高。这一过程也增强了家庭的支持作用，使家长在子女教育中扮演更积极的角色。

另外，学校可以引导家长参与到课外活动中，鼓励亲子互动。家庭与学校协同举办一些以学业为导向的活动，例如科技创新大赛、阅读交流活动等，这不仅能够激发学生的学习兴趣，还能够有效地促进家庭成员之间的互动，有助于降低因手机娱乐导致的学业倦怠。

通过建立有效的评估体系，家校合作的成效也需定期进行评估。比如，开展问卷调查，了解家长对于学校政策的认知与支持程度，结合学生的反馈，实时调整合作措施，以达到更好的效果[56]。总之，家庭与学校之间的紧密合作，能够形成合力，共同减少手机依赖引发的学业倦怠，从而为学生的健康成长创造良好的环境。

4.3. 社会与政策层面的支持

社会与政策层面的支持在解决手机依赖与学业倦怠之间的关系方面至关重要。近年来，许多国家和地区已开始意识到数字技术对青少年的影响，进而制定相关政策以降低手机依赖带来的负面后果。研究显示，学校和家庭的联合干预能够显著减轻学生的学业倦怠现象。具体来说，通过开展关于手机使用的教育项目，帮助学生建立合理的时间管理和自我控制能力，可以有效降低他们的手机依赖。

政策层面，多个国家推广数字素养课程，旨在提高学生对手机及网络使用的认识。在教育体系内引入符合心理发展的课程，尤其是针对青少年群体的心理健康教育，也能有效应对学业倦怠[57]。相关数据表明，参与心理健康教育的学生其学业倦怠发生率降低了 20%。通过这些课程，学生能够学习到如何平衡学业与社交生活，减少因过度依赖手机而造成的焦虑情绪。

政府和学校应共同推动课外活动的发展。这类活动不仅能够提供学生放松的机会，还能激发他们的兴趣与创造力，增强社交能力。研究表明，参与课外活动的学生在学业成绩和心理健康方面都优于未参与者，降低学业倦怠水平的效果显著。政策支持的关键在于保障这些活动的资金和资源供给，确保每位学生都有参与的机会。

社会支持同样不可忽视。家长、教师及同学之间的沟通与协作，可以形成一个良好的社会支持网络。在这一网络中，家长应关注孩子的手机使用行为，帮助他们制定合理的使用时间。同时，教师应在课堂内外创造一个支持性的环境，引导学生积极参与讨论与交流。相关调查显示，在具有积极社会支持的环境中，学生的学业倦怠感显著下降，且学业表现较好。

综上，社会与政策层面的支持是缓解手机依赖与学业倦怠之间矛盾的重要方式。通过教育政策、心理健康教育、课外活动以及社会支持，能够有效构建一个有利于学生全面发展的环境，最终改善他们的学业体验。

5. 结论

5.1. 手机依赖会导致大学生学业倦怠

近年来，手机依赖已成为影响学生学业的重要因素。研究表明，手机使用时间与学业表现之间存在显著负相关关系[58]。很多大学生表示手机对他们的学习效率产生了消极影响，其原因在于手机的多功能

性容易导致注意力分散，降低学习专注度。

手机依赖可能导致学业倦怠。学业倦怠指的是学生在学习感受到的疲惫和消极情绪，与手机依赖有密切关系。研究显示，过度依赖手机的学生感到学习兴趣减退，活动参与度下降，尤其是在面对需要长期集中精力的任务时[59]。崔文华等人的问卷调查结果显示，依赖手机的学生中，约65%表示在学习过程中常感到疲惫[60]。

手机依赖对学业影响的机制涉及多个方面。首先，手机提供的社交媒体和娱乐信息对学生构成强烈吸引，导致学习时间被挤压。其次，部分学生因频繁使用手机而产生焦虑，影响心理健康，进而影响学习效果。此外，使用手机进行抄袭和信息获取的低自我效能感，促使学生在学业中选择逃避，最终导致学业表现下降。

手机依赖对学业产生的负面效应不容忽视，深入探讨其影响机制与应对策略，有助于提高学生的学业表现和心理健康水平。未来的研究可在更大范围内考察这种关系，为政策制定提供科学依据。

5.2. 对策有效性的结论

针对手机依赖对学业的影响，研究者提出了多项干预对策。其中，时间管理策略被认为有效。引导学生合理安排学习与手机使用的时间，可显著提升学习效率。另一个重要的方法是开展心理健康教育，帮助学生识别与调节手机使用习惯，提高自我监管能力。实践中，部分学校已开始实施“数字减压”课程，效果显著，参与学生的学习成绩较之前有所提高。

近年来，针对手机依赖对学业倦怠的影响，不同学者提出多种对策，其有效性逐渐引起关注。研究显示，限制手机使用时间是缓解学业倦怠的有效方法之一。设定每日使用手机的时间不超过一定时间，能够显著降低学生的倦怠感，尤其是在大学生群体中。通过减少手机使用时间，大学生的学业自主性和学业动机均会提升[61]。此外，应用手机管理软件进行使用监控，也是近年被广泛采用的策略。

一些研究聚焦于心理健康教育的引入，认为通过增强学生的情绪管理能力，可以有效防止因手机依赖引起的负面情绪。这一对策的实际应用表明，接受过情绪管理培训的学生，其学业倦怠指数有所降低，相对没有接受培训的学生，学习投入度也会有一定幅度的提高[62]。相关研究推测，情绪管理培训能够帮助学生更好地调节情绪，并给予他们更多的自我控制能力，从而减弱手机依赖对学业的侵扰。

社交支持的增强也是被认为有效的对策之一。通过建立学校、家庭与社区的支持网络，能够帮助学生在面对压力时得到适当的心理援助。这种社交支持不仅体现在家庭的关注与沟通，也包括校园内同行同学之间的相互关怀与鼓励。

另外，学校推行数字素养教育成为缓解这一问题的创新对策，旨在提升学生对手机使用的认识和自我管理能力。根据相关调查，进行数字素养教育的学校对学生的学业动机和学习成绩有积极影响[63]。通过教育，学生能够更加理性地看待手机的使用，不再随意沉迷于信息流中，维持健康的学习状态。

值得注意的是，这些对策还可以进行综合运用。例如，结合时间限制、心理辅导及社交支持。这种多维度的对策相结合，不仅能更全面地应对手机依赖所带来的危机，也为学生的长远发展提供了保障。

基金项目

2024年大学生创新创业训练计划项目(No.cx2024307py)。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心发布第52次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 国家图书馆学刊, 2023, 32(5): 13.
- [2] Bianchi, A. and Phillips, J.G. (2005) Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>

- [3] Baldissarri, C., Andrighetto, L., Gabbiadini, A. and Volpato, C. (2016) Work and Freedom? Working Self-Objectification and Belief in Personal Free Will. *British Journal of Social Psychology*, **56**, 250-269. <https://doi.org/10.1111/bjso.12172>
- [4] Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R. and Halliwell, E. (2015) Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, **13**, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- [5] 施春华, 唐舒榕, 张静, 等. 大学生特质自我客体化与网络成瘾的关系: 性别的视角[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(7): 1015-1020.
- [6] Tanil, C.T. and Yong, M.H. (2020) Mobile Phones: The Effect of Its Presence on Learning and Memory. *PLOS ONE*, **15**, e0219233. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>
- [7] Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M. and Bakker, A.B. (2002) Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **33**, 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [8] 杨丽娟, 连榕. 学习倦怠的研究及展望[J]. 集美大学学报, 2005, 6(2): 54-58.
- [9] Wu, W.D. (2010) Study on College Students' Learning Burnout. *Asian Social Science*, **6**, 132-134.
- [10] Wu, R., Luo, Y., Ren, P., Ran, F., Yang, X., Gu, M., et al. (2023) Impact of Learning Burnout on Mobile Phone Dependence among Adolescents in Western China under the "Double Reduction" Policy: The Mediating Role of Social Support. *Psychology Research and Behavior Management*, **16**, 3171-3183. <https://doi.org/10.2147/prbm.s420711>
- [11] 中国互联网络信息中心(CNNIC). 第47次《中国互联网络发展状况统计报告》[R/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1690633710637069500&wfr=spider&for=pc>, 2021-02-03.
- [12] 苟双玉, 杜美杰, 王玲莉, 等. 青少年手机依赖与睡眠质量相关性的 meta 分析[J]. 现代预防医学, 2021, 48(20): 3709-3714+3719.
- [13] 朱静. 高职生学业倦怠的表现及优化对策[J]. 中国成人教育, 2013(23): 88-90.
- [14] 郑怡. 社会工作介入 D 大学航海类专业大学生学业倦怠的个案研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 大连海事大学, 2023.
- [15] 何安明, 陈怡筱, 惠秋平. 孰因孰果: 青少年心理症状与学业倦怠的共存[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(3): 609-613.
- [16] Wang, M., Chow, A., Hofkens, T. and Salmela-Aro, K. (2015) The Trajectories of Student Emotional Engagement and School Burnout with Academic and Psychological Development: Findings from Finnish Adolescents. *Learning and Instruction*, **36**, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2014.11.004>
- [17] Slivar, B. (2001) The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students. *Psihološka Obzorja*, **10**, 21-32.
- [18] 邢强, 陈丹丹. 中学生大五人格与学习倦怠的关系研究[J]. 教育导刊(上半月), 2012(9): 22-26.
- [19] 白佳慧. 大学生学习倦怠成因及解决对策研究[J]. 教育教学论坛, 2018(13): 91-93.
- [20] 陈四兰. 高职学生学习倦怠成因分析与思考[J]. 才智, 2023(12): 97-100
- [21] 冯强, 陶炜. 大学生手机依赖、自我客体化与学业倦怠研究[J]. 江西社会科学, 2019, 39(7): 245-253.
- [22] 杜雨欣, 赵立军. 手机依赖对学业倦怠的影响及其机制[J]. 校园心理, 2024, 22(1): 67-70.
- [23] Noruzi Kuhdasht, R., Ghayeninejad, Z. and Nastiezaie, N. (2018) The Relationship between Phone Dependency with Psychological Disorders and Academic Burnout in Students. *Journal of Research and Health*, **8**, 189-195. <https://doi.org/10.29252/jrh.8.2.189>
- [24] 黄雅洁, 周洁. 大学生手机使用和学业倦怠关系研究[J]. 石家庄学院学报, 2016, 18(3): 139-142.
- [25] 张冰, 成思哲, 张亚娟, 等. 医学生手机成瘾和学业倦怠状况分析-自我控制的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(3): 435-438.
- [26] Billieux, J. (2012) Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, **8**, 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- [27] Li, N. and Ren, X.C. (2013) Review of Foreign Student Input and Related Theories. *Journal of Shanghai Educational Research*, No. 12, 22-26.
- [28] 赖运成, 周妍, 邹金秀. 农村留守儿童学习倦怠的影响因素与应对策略[J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34(7): 72-76.
- [29] 党艳红. 某高职院校护生课堂手机依赖与注意力及学习成绩的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 空军军医

- 大学, 2018.
- [30] 肖健平, 邹增丽, 张琼. 大学生手机依赖与注意力关系研究[J]. 教育教学论坛, 2019(9): 53-55.
- [31] 张雨晴, 黄海, 张亚梅, 等. 大学生手机依赖与认知失败的关系——自尊和抑郁的链式中介作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(8): 710-712.
- [32] 罗莹莹. 手机成瘾对抑郁的影响: 注意力控制和认知失败的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2022.
- [33] 朱雯霞. 多媒体时代 vs. 注意力分散[J]. 社会观察, 2005(6): 58.
- [34] 赵雪扬. 智能手机分心量表的汉化及大学生智能手机分心与抑郁情绪的关系探讨[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2023.
- [35] 陶剑, 刘月芹, 杨品, 等. 云南大学生手机依赖与抑郁症状的纵向关联[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(4): 554-559.
- [36] 张岩, 雷婷婷, 王华容, 等. 大学生亲子依恋和消极情感的关系: 人际适应和手机依赖的多重中介效应[J]. 现代预防医学, 2018, 45(18): 3368-3371, 3406.
- [37] 徐志芳, 唐媛媛. 高职护生手机依赖现状及影响因素分析[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(10): 132-135.
- [38] 王余娟, 齐珊珊, 解娟. 大学生社会支持与手机社交媒体依赖: 孤独感的中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2023, 32(5): 426-430.
- [39] 张玲, 朱杰, 王建明. 手机依赖现象对当代大学生睡眠和心理健康的影响[J]. 公共卫生与预防医学, 2017, 28(2): 108-111.
- [40] 张良帅. 心理控制源对青少年学业拖延的影响: 成就动机和学习倦怠的链式中介作用[J]. 心理月刊, 2023, 18(2): 67-69, 76.
- [41] 蒋文明, 李迎香, 张金珮, 等. 大学生手机不当使用与学业倦怠关系研究[J]. 科技视界, 2017(30): 26, 17.
- [42] 张琰, 孙亮. 手机成瘾对大学生人际交往的影响[J]. 东南大学学报(哲学社会科学版), 2015(S1): 158-160.
- [43] 姜永志, 白晓丽. 大学生手机互联网依赖与孤独感的关系: 网络社会支持的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2014(1): 41-47.
- [44] 王靖, 力莎. 大学生手机依赖与现实人际交往状况研究[J]. 无锡商业职业技术学院学报, 2022, 22(1): 89-94.
- [45] 朱向炜, 崔超鹏. 从学生管理的角度浅析当代大学生的自我管理能力和[J]. 科教导刊, 2020(32): 176-177.
- [46] 王一民, 郑富. 大学生自我管理能力和缺失的原因及对策[J]. 教育观察, 2020(10): 25-26.
- [47] 李亿鸿, 何丽芳, 张新月, 等. 大学生自我管理能力的调查分析[J]. 卫生职业教育, 2024, 42(2): 117-120.
- [48] 梅聪. 番茄工作法时间管理课程对研究生学业拖延的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 金华: 浙江师范大学, 2013.
- [49] 徐晨, 陈晓莹. 大学生情绪调节自我效能感在积极应对方式对时间管理的中介作用[J]. 福建质量管理, 2019(9): 239-240.
- [50] 姬梦璇. 情绪损耗和认知损耗对手机依赖大学生抑制控制的影响[D]: [硕士学位论文]. 临汾: 山西师范大学, 2022.
- [51] 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学, 2001, 24(5): 516-518.
- [52] 黄庆双, 李玉斌, 任永功, 等. 大学生成就目标定向对在线学习投入影响研究: 学业拖延的中介作用[J]. 现代远程教育, 2019(5): 77-85.
- [53] 孙仁喆. 基于自我效能感理论的职校学生手机依赖分析及管理对策[J]. 江苏经贸职业技术学院学报, 2024(1): 38-40.
- [54] 周颖. 基于家校合作的大学生心理健康教育困境及路径研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(12): 190-192.
- [55] 季艳福, 叶琦. 家校合作模式下大学生心理健康教育研究[J]. 成才之路, 2023(21): 37-40.
- [56] 李冰寒, 张辉. 家校合作构建大学生心理健康[J]. 中国医药导报, 2019, 16(22): 73-76.
- [57] 王颖. 新型心理健康教育课程对大学生手机依赖的干预效果研究[J]. 知识经济, 2019(11): 154, 156.
- [58] 李蓓蕾, 林彤, 邓林园. 青少年手机使用与学业发展的关系[J]. 心理技术与应用, 2024, 12(8): 492-503.
- [59] 郁魏魏. 手机对中职学生学习兴趣影响及对策研究[J]. 职业, 2018(10): 30-31.
- [60] 崔文华, 杨茹茜, 孙靖楠, 王一雯, 彭源. 手机成瘾对大学生学业倦怠的影响——疲惫感的中介作用[J]. 心理学进展, 2024, 14(9): 139-148.

- [61] 彭丽娜. 高中生自我同一性与学业自我效能感的关系: 手机依赖的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 湘潭: 湖南科技大学, 2021.
- [62] 陈姝含, 娄欣然, 尹洁, 等. 医学生情绪调节自我效能感对学业倦怠的影响[J]. 职业与健康, 2022, 38(16): 2255-2259.
- [63] 侯红梅, 强莉蔓. 民办高校教师数字素养对学生学习动机和学业成绩的影响研究[J]. 内江科技, 2024, 45(7): 118-120+154.