

青少年网络成瘾与课堂走神的关系：学习倦怠的中介作用

黄美玲

湛江市霞山区教师发展中心，广东 湛江

收稿日期：2025年6月30日；录用日期：2025年7月28日；发布日期：2025年8月5日

摘要

该研究采用Young的网瘾量表、课堂走神量表和青少年学习倦怠量表，对广东粤西地区2335名中学生进行问卷调查，探讨了青少年网络成瘾与课堂走神的关系及学习倦怠在里面所起到的中介作用。结果表明，网络成瘾与课堂走神存在显著的正相关；课堂走神与学习倦怠之间存在显著的正相关；网络成瘾与学习倦怠存在显著的正相关。当学习倦怠进入回归方程时，课堂走神对网络成瘾的预测效应较为显著。学习倦怠在网络成瘾与课堂走神两者上起到部分中介的作用，网络成瘾通过学习倦怠这个中介间接影响课堂走神。

关键词

网络成瘾，课堂走神，学习倦怠，青少年

The Relationship between Adolescent Internet Addiction and Classroom Mind-Wandering: The Mediating Role of Learning Burnout

Meiling Huang

Teacher Development Center in Xiashan District, Zhanjiang City, Zhanjiang Guangdong

Received: Jun. 30th, 2025; accepted: Jul. 28th, 2025; published: Aug. 5th, 2025

Abstract

This study used Young's Internet Addiction Scale, Classroom Mind-Wandering Scale, and Adolescent

Learning Burnout Scale to conduct a questionnaire survey on 2335 middle school students in western Guangdong, exploring the relationship between adolescent Internet addiction and classroom mind-wandering, as well as the mediating role of learning burnout. The results showed that: There was a significant positive correlation between Internet addiction and classroom mind-wandering. There was a significant positive correlation between classroom mind-wandering and learning burnout; There was a significant positive correlation between Internet addiction and learning burnout. When learning burnout was included in the regression equation, classroom mind-wandering had a relatively significant predictive effect on Internet addiction. Learning burnout played a partial mediating role between Internet addiction and classroom mind-wandering, meaning that Internet addiction indirectly influenced classroom mind-wandering through the mediator of learning burnout.

Keywords

Internet Addiction, Classroom Mind-Wandering, Learning Burnout, Adolescents

Copyright © 2025 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. 前言

网络成瘾是指个体在使用网络行为上表现出异常，因不断重复使用网络而陷入一种慢性或周期性的痴迷状态，同时伴随使用时间失控、冲动性使用网络、耐受性增高以及出现戒断反应等成瘾心理症状[1]。青少年对互联网表现出强烈的热情和高参与感，他们本身对先进科技和知识有着不一样的直觉和敏锐度，并愿意追随网络的潮流，但由于他们自控能力发展不成熟，容易陷入网络成瘾的困境，这会对其学习、生活以及身心健康等方面造成较为严重的不良影响[2]。

课堂走神是指学生在课堂上的注意力从当前的学习任务转移到其他的事物中去，通常具体表现为课堂上的开小差、心不在焉、注意力转移等[3]。学生课堂走神具有内源性、自发性和隐蔽性等几个特点，这意味着学生在当时出现了注意力的转移[4]。教师们反映学生在课堂上走神的情况如果增多，那么学生需要花更长的时间恢复到正常的学习中来，他会出现作业敷衍了事，容易对自己放任自流，导致成绩下降，有可能降低学习能力。学生在课堂上如若不能及时且准确地接收和内化吸收老师传授的知识，那么有效知识会很快消失不见，学生会因未能接收到这部分知识导致在某方面知识的缺失，导致学习效率下降，进而影响他们的学习成绩。同时，教师们发现有学习倦怠的学生在课堂上与以往相比出现更多的走神等课堂问题行为。

学习倦怠是指学生在当前学习中出现的一种负面、消极的心理体验，他们会因学业压力过大、自身的学习能力不强或对学习没兴趣从而出现厌恶学习的消极情绪和行为，它是有生理和心理耗竭、对学习没兴趣及自我效能感低下的突出特征[5]。学习是青少年的主要任务，这些压力让青少年对学习产生生理上和心理上的双重耗竭，进而对学习感到厌倦、沮丧感和受挫感，甚至在学习上做出逃避的行为，就是学习倦怠[6]。

1.1. 网络成瘾和课堂走神的关系

网络成瘾者的显著特点是难以控制自己的上网行为，正是因为执行控制方面出现问题，才使得他们上网更频繁、在线时间更长。林潇对网络成瘾者的大脑结构及自发神经活动展开分析后发现：网络成瘾会损害个体的执行功能与认知控制能力，导致他们难以有效调动自身的认知资源，也无法很好地约束那

些习惯性的反应[7]。本质上，网络成瘾就是控制上网行为的失败。而依据执行控制 - 失败理论，当人走神时，执行控制系统同样无法让注意力聚焦在与当前任务相关的信息上，也不能控制无关信息的干扰以阻止走神，这和网络成瘾中执行控制失效的情况是一致的。

1.2. 网络成瘾与学习倦怠的关系

网络成瘾程度高的个体容易对学业失去兴趣，这会直接导致学习成绩的下降，进而出现学习倦怠等问题。以往研究表明网络成瘾能正向预测中学生的学习倦怠，有网瘾的青少年会将更多时间和精力投入到网络中，这让他们更难克服学业上的困难，容易产生学习倦怠。网络成瘾会带来各种资源的损失及触发资源损失产生的后效，进一步使青少年陷入学业失败循环中，这会加速他们情感上的耗竭，最终导致学习倦怠[8]。

1.3. 课堂走神和学习倦怠的关系

此外，学习倦怠也是学生课堂走神的原因之一。Guidetti 和 Viotti 等人在学校情境中针对学习倦怠的研究中发现学生的学业倦怠程度越深就不容易集中注意力[9]；马雅菊的研究表明学生如若出现学习的倦怠会对他们课堂专注程度产生较大的消极影响，会让学生课堂上不断走神[10]。

1.4. 网络成瘾、课题走神与学习倦怠之间的关系

故研究者猜想网络成瘾会通过学习倦怠从而导致青少年出现过多的课堂走神。青少年接触网络产品时间增多，他们自控能力差，容易导致网络成瘾，回校后的课堂走神情况更为严重。教师更需要关注学生的课堂走神情况，打造高效课堂。据教师反馈，学习倦怠的学生更多地出现走神等课堂问题行为。吴国来等人的研究发现课堂走神是最少的学生学习成绩比较优异，走神程度处于居中状态的学生成绩是中等，走神程度是最高的的学生成绩较差，研究表明学生在课堂中走神次数越多，他在后续的课堂测试中的成绩越差，这说明课堂走神会一定程度地影响学生的学业成绩[4]。

青少年正处于身心快速发展的时期，会有身心不平衡的状态出现，也是心理矛盾和心理冲突的多发期，网络世界诱惑增多，升学压力一直存在，如何避免课堂走神，青少年学习效率的提升是备受关注的问题。

2. 对象及方式

本次调研通过问卷星平台对广东粤西地区学生开展问卷调查，共回收问卷 2450 份，其中有效问卷 2335 份，问卷有效率达 95.31%。

2.1. 测量工具

2.1.1. Young 的网络成瘾量表

Young 的网络成瘾量表共有 20 道题目，它采用 5 点计分，几乎没有是 1 分，偶尔是 2 分，有时是 3 分，经常是 4 分，总是是 5 分。个体的得分越高，表示他的网络成瘾程度越高。例题如：“你觉得上网的时间比你预期的要长吗？”。量表的克伦巴赫 α 系数为 0.84。

2.1.2. 课堂走神问卷

《中学生课堂走神问卷》是采用吴国来课题组的成员卢雪梅编制测量青少年课堂走神的问卷，该问卷一共有 21 道题目，其中第 13 题为测谎题。该问卷采用 5 点计分，很少是 1 分，偶尔是 2 分，一般是 3 分，经常是 4 分，总是是 5 分。分值越高，说明该青少年在课堂情境越容易走神。本问卷的 α 系数为 0.952，效标关联效度为 0.832，信效度良好。

2.1.3. 青少年学习倦怠量表

《青少年学习倦怠量表》是由吴艳、戴晓阳等人编写的测量学习倦怠量表，是目前国内使用较多的一种量表，该量表共有三个维度，共 16 条题目，采用 5 点评分方法，得分越高说明学生学习倦怠的程度越高。该量表的同质信度在 0.689 至 0.858 之间，重测信度在 0.606~0.732 之间，信度较好。

2.2. 数据处理

本研究采用以下数据处理方式：首先运用 Excel2016 对原始数据进行整理，随后借助 SPSS22.0 和 Mplus 软件对数据展开分析。具体统计分析方法涵盖：描述统计、独立样本 t 检验、Pearson 积差相关、中介效应分析以及百分位 Bootstrap 法等。

3. 结果

3.1. 相关分析

探究网络成瘾、课堂走神与学习倦怠之间的关系。本研究中学习倦怠、课堂走神与网络成瘾之间变量相关关系(见表 1)。结果显示：在控制性别和年级后，出现了明显的学习倦怠和网络成瘾存在显著的正相关；学习倦怠与课堂走神存在显著的正相关；网络成瘾和课堂走神存在显著的正相关。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 网络成瘾、课堂走神和学习倦怠的关系。

Table 1. Correlation analysis (M \pm SD)

表 1. 相关分析(M \pm SD)

	M	D	网络成瘾	课堂走神	学习倦怠
网络成瘾	37.68	14.73	—		
课堂走神	38.62	15.16	0.69**	—	
学习倦怠	47.71	6.98	0.424**	0.54**	—

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

3.2. 学习倦怠的中介效应

基于中介变量检验框架，探讨网络成瘾与课堂走神对学习倦怠的中介作用路径。中介效应分析是利用 Mplus 软件进行操作，使用 Bootstrap 方法进行抽取样本 1000 次。以学习倦怠为因变量，以网络成瘾为预测变量，以性别、年级为控制变量进行回归，得到 $\beta_1 = 0.885$ ($p < 0.001$) 的回归系数。以课堂走神为因变量，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 $\beta_2 = 0.693$ ($p < 0.001$) 的回归系数。以课堂走神为因变量，以网络成瘾为预测变量，学习倦怠为中介变量，以性别和年级为控制变量，得到 $\beta_3 = 0.140$ ($p < 0.001$)；中介效应的 95% Bootstrap 区间为[0.554, 0.674]，不包含 0。以上结果显示，学习倦怠在网络成瘾与课堂走神的关联中发挥了部分中介效应，如图 1。

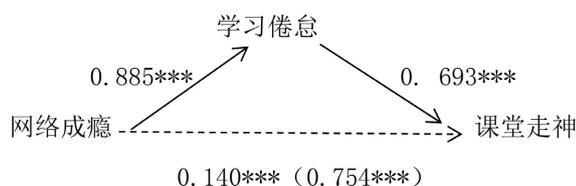


Figure 1. The mediating effect model of learning burnout on classroom mind-wandering and internet addiction
图 1. 学习倦怠对课堂走神和网络成瘾的中介效应模型

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[8]。现在的青少年学习压力强度大，升学等竞争激烈，当个体缺乏学习的胜任感和学习成就感低落时，容易让个人的资源缺乏，对学习也会失去乐趣，而网络能让青少年有成功体验和控制感，一旦青少年产生对学习产生的负性情绪体验的时候，也会让他们更多的在互联网上发泄压抑的情绪。需求-资源模型认为，个体拥有的资源受到威胁或资源损失是造成个体情感耗竭的直接原因。根据该理论，网络成瘾会消耗青少年的心理资源，心理资源的缺乏可能让其在课堂学习中更容易走神，导致青少年减低学业自我效能感，从而产生学习倦怠。除此之外，结合资源保存理论，资源的损失可能是个体产生学习倦怠的直接原因。网络成瘾消耗更多的时间资源和精力资源会导致青少年缺乏充足的时间和精力投入学业中去，进而可能使其在学习上感到沮丧和挫折，最终产生一系列非适应性逃避学习行为。由于网络消耗过多的心理资源，心理资源的损失使青少年难以专注于相对单一、枯燥的学业任务，如难以集中精神完成作业、在老师上课时容易课堂走神等，从而无法跟上学业进步的目标，最终导致学习倦怠。

4.2. 课堂走神对学习倦怠的影响

本研究发现学业倦怠与走神之间存在显著的正相关关系，这与前人的发现一致，学业倦怠水平越高的学生走神得分越高。学业倦怠影响青少年的注意力、执行控制、任务完成时间、任务输入的信息处理以及保持对任务注意力的能力，这些情况出现都会让他走神。本研究显示，学习倦怠得分较高的青少年在课堂上走神的频次更高，这与日常教学中教师观察到存在学习倦怠的学生更易出现课堂走神的现象相吻合[11]。已有研究指出，学习倦怠在青少年群体中普遍存在，并且会引发一系列学业问题。因此，当教师遇到课堂走神严重的学生时，需了解其是否存在学习倦怠情况，并采取有效措施予以解决。从教育的角度来看，建议采取教育手段来降低学习倦怠，这通常会对学生的课堂走神产生影响。

4.3. 学习倦怠在网络成瘾与课堂走神之间的中介作用

这项研究证实了学业倦怠在网络成瘾和课堂走神之间起着中介作用，这与以往研究结果一致。本研究将网络成瘾与课堂走神作为自变量，学习倦怠作为因变量开展回归分析，结果显示课堂走神与网络成瘾的回归系数显著，这表明课堂走神对网络成瘾的形成具有正向作用，学习倦怠在网络成瘾与课堂走神之间发挥着一定的中介作用。具体而言，课堂走神直接影响到网络成瘾，网络成瘾会直接对学习倦怠产生影响，网络成瘾通过学习倦怠影响学生的课堂走神。这说明，一方面，青少年网络成瘾越严重，他们就越容易发生课堂走神的情况，他们学习倦怠越严重；课堂走神严重的青少年学习倦怠的刺激下，更容易受到学习倦怠的影响，出现网瘾的情况。另一方面，网络成瘾的青少年容易学习效能感低下，他们在顺利完成学业任务、提高学业成绩等方面缺乏自信，这种消极的态度使其课堂走神。学生课堂容易走神时，导致学习动机下降，进而产生学习倦怠。青少年出现学习倦怠，就会越容易出现不听课、迟到甚至逃课等厌学行为，他们在课堂上越容易走神，出现网络成瘾的可能性几率更大。这说明青少年的学习倦怠越严重，他们课堂走神的越频繁，更容易促使其出现网络成瘾。简而言之，减轻青少年的学习倦怠状况是减少青少年网瘾的重要途径之一。

分析其原因，可以结合资源保存理论中的资源消耗模型[12]的角度对其进行解释，在消耗资源程度上看，网络成瘾会消耗个体自身的各种资源(如心理资源、身体健康资源、社会关系资源等)，可以推断出资源消耗过多可能影响个体课堂走神。因此，课堂容易走神的青少年因为学习的动力不足而放弃追求学业

上的进步。综上,学习倦怠在网络成瘾对课堂走神的影响中有起到“牵线搭桥”的作用。本研究对学习倦怠这一中介作用的探索对教师的课堂教学具有一定的实际意义,降低学习倦怠不仅可以从戒断网络成瘾这一源头入手,还可以从课堂走神的角度切入,激发学生学习的主动性,进而降低学习倦怠。身为教育工作者,若老师在课堂上发现学生频繁走神,可了解学生近期是否产生学习倦怠,从学生的情绪体验入手,及时予以疏导和纠正。

4.4. 启示

综上,本研究表明学习倦怠在网络成瘾与课堂走神中起中介作用,为深入了解网络成瘾中青少年学习倦怠的形成机制、解决青少年学习倦怠问题提供了新思路。结合本文研究结果,当青少年处于困难、挫折或危险等情境中时,可借助自身的保护性因素去抵抗外界威胁所带来的负面影响,这有助于降低其学习倦怠感,进而减少课堂走神现象。这启示我们应在青少年中开展相关主题的实践活动,对其进行生涯规划教育,提高青少年学习动力。总之,在今后制定改善学习倦怠的方案时,不仅可以从减少网络成瘾入手,还可以通过课堂上入手,从个体内部心理因素入手,提高学生的积极心理品质,以达到最佳效果。

5. 结论

中学生有学习倦怠情况下,课堂走神严重的学生更容易产生网络成瘾;根据以上结果,本研究从学校的课堂教学中说明青少年学习倦怠产生的原因及网络成瘾的消极影响,在此视角下探讨了各因素的具体作用机制,并从学校心理健康教育层面探讨解决学生学习倦怠问题、防范网瘾产生的途径。

尽管存在局限性,但这项研究首次研究网络成瘾、课堂走神和学业倦怠之间的联系。研究结果进一步证明了网络成瘾对课堂走神的直接影响,表明网络成瘾可能通过学习倦怠的中介作用受到网络成瘾行为的影响。在进一步的纵向研究中探讨变量之间的因果关系。这项研究强调,可能不是关注注意力行为本身,而是关注其潜在机制,包括网络成瘾、和学业倦怠等。此外,帮助青少年增强适应力,并鼓励其使用有效的应对技能来应对日常事件,可以减少学习倦怠的发生,从而避免课堂走神。

基金项目

本文系 2023 年度广东省中小学德育课题“青少年网络成瘾与课堂走神的关系:学习倦怠的中介作用”(课题批准号:2023ZXDY148,课题负责人:黄美玲)的研究成果。

参考文献

- [1] Spada, M.M. (2014) An Overview of Problematic Internet Use. *Addictive Behaviors*, **39**, 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- [2] 陈云祥,李若璇,刘翔平.消极退缩,积极应对对青少年网络成瘾的影响:孤独感的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2019,27(1):94-98.
- [3] 卢雪梅.中学生课堂走神问卷编制及其初步应用[D]:[硕士学位论文].天津:天津师范大学,2020.
- [4] 吴国来,张晓,卢雪梅,卢倩,孙博,杨亚琦.中学生课堂走神问卷的编制[J].中国临床心理学杂志,2022,30(4):89-902.
- [5] 申佳云.中学生学习倦怠的影响因素及教育启示[J].小学心理健康教育,2019(27):58-60.
- [6] 胡俏,戴春林.中学生学习倦怠结构研究[J].心理科学,2007,30(1):162-164,195.
- [7] 林潇.网游成瘾者大脑结构和自发神经活动分析[D]:[硕士学位论文].金华:浙江师范大学,2015.
- [8] 王金睿,周姿言,吴庆春,辛素飞.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[J].心理技术与应用,2022,10(5):271-278.
- [9] Guidetti, G., Viotti, S., Badagliacca, R., Colombo, L. and Converso, D. (2019) Can Mindfulness Mitigate the Energy-

Depleting Process and Increase Job Resources to Prevent Burnout? A Study on the Mindfulness Trait in the School Context. *PLOS ONE*, **14**, e0214935. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214935>

- [10] 马雅菊. 中学生学业倦怠的成因分析与应对策略[J]. 文教资料, 2013(15): 164-165
- [11] 杨亚琦. 中学生学习倦怠与课堂走神的关系: 心理韧性的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2020.
- [12] 段锦云, 杨静, 朱月龙. 资源保存理论: 内容、理论比较及研究展望[J]. 心理研究, 2020, 13(1): 49-57.