

问题性社交媒体使用、学习倦怠、自我职业生涯管理的关系研究

李晓涵¹, 周喜华²

¹宝鸡文理学院教育学院心理健康教育, 陕西 宝鸡

²宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2024年5月6日; 录用日期: 2024年6月17日; 发布日期: 2024年6月27日

摘要

目的: 探讨大学生问题性社交媒体使用及相关因素研究。方法: 选用问题性社交媒体使用问卷、学习倦怠问卷、职业生涯管理问卷对陕西省某高校5000名在校大学生进行调查分析。结果: 1) 不同性别的在校大学生学习倦怠的差异有统计学意义($P < 0.05$), t 值为6.06。是否是班干部的在校大学生在问题性社交媒体使用、学习倦怠、自我职业生涯管理的差异均有统计学意义($P < 0.05$)。是否是独生子女的在校大学生问题性社交媒体使用的差异有统计学意义($P < 0.05$), t 值为-2.53。不同年级的在校生均有统计学意义($P < 0.01$), 在问题性社交媒体使用的 F 值为18.47; 自我职业生涯管理的 F 值为11.77; 学习倦怠的 F 值为11.53。2) 问题性社交媒体使用与自我职业生涯管理以及学习倦怠存在显著影响。结论: 问题性社交媒体使用与自我职业生涯管理呈显著负相关, 与学习倦怠呈显著正相关。自我职业生涯管理在问题性社交媒体使用与学习倦怠之间起到完全中介作用。

关键词

问题性社交媒体使用, 自我职业生涯管理, 学习倦怠, 中介作用, 大学生

The Relationship between Problematic Social Media Use, Learning Burnout, and Career Management

Xiaohan Li¹, Xihua Zhou²

¹Mental Health Education Major, School of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

²School of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: May 6th, 2024; accepted: Jun. 17th, 2024; published: Jun. 27th, 2024

文章引用: 李晓涵, 周喜华(2024). 问题性社交媒体使用、学习倦怠、自我职业生涯管理的关系研究. 心理学进展, 14(6), 322-328. DOI: 10.12677/ap.2024.146414

Abstract

Objective: To explore the problematic social media use and related factors of college students. **Methods:** Social media use questionnaire, learning burnout questionnaire and career management questionnaire were used to investigate and analyze 5000 college students in Shaanxi province. **Results:** 1) There were significant differences in learning burnout between different genders ($P < 0.05$), and the T-value was 6.06. There were statistically significant differences in problematic social media use, learning burnout and self-career management among college students who were not class leaders ($P < 0.05$). The difference of problematic social media use among college students who were only children was statistically significant ($P < 0.05$), and the T-value was -2.53. The F-value of problematic social media use was 18.47 for students of different grades ($P < 0.01$). F-value of self-career management was 11.77; The F-score of learning burnout was 11.53. 2) Problematic social media use has significant effects on self-career management and learning burnout. **Conclusion:** Problematic social media use was negatively correlated with self-career management and positively correlated with learning burnout. Self-career management is a complete mediator between problematic social media use and learning burnout.

Keywords

Problematic Social Media Use, Self-Career Management, Learning Burnout, Mediating Effect, Undergraduate

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

社交媒体使用是新媒体时代青少年社会交往的重要方式之一,它与线下社会交往共同构成了青少年学习生活的社会交际圈。在社交媒体平台(如微信、微博)使用过程中,青少年往往会因长时间缺乏控制的使用行为而产生对自身生理、心理与行为的消极影响(Billieux, Maurage, & Lopez-Fernandez, 2015),这种非适应性社交媒体使用也可称为问题性社交媒体使用(Vilca & Vallejos, 2015)。

有研究指出,青少年对社交网络平台的过分依赖,降低了他们在现实社会交往中人际交往的主动性,并导致他们现实人际关系的疏离,不利于青少年人际交往能力的发展和形成积极的人际关系(谈钟明, 2015)。还有研究发现,手机成瘾(唐文清, 黄献, 王恩界, 2018)、移动社交网络过度使用(姜永志, 白晓丽, 2015)、网络交往依赖(李菲菲, 罗青, 周宗奎, 2012)、问题性移动社交媒体使用随着互联网技术的飞速发展(李笑燃, 姜永志, 张斌, 2018),社交性媒体使用强度过高的问题频发,社交媒体使用强度越大,越容易产生一系列的负面心理,引起错失恐惧,长期处于这种恐惧对学生学习产生负面影响,导致学生产生学习倦怠。学习倦怠是学生在学习过程中,缺乏应对学习困难的信心,对学校、学业、课程等表现出的消极心理(Tuominen-Soini & Salmela-Arok, 2014)。Jing 认为学习倦怠内涵包括情绪低落、行为不当与成就感低(Jiang, 2021)。研究发现 39.29%的大学生存在中等或高等强度的学习倦怠(Estrada Araoz, Gallegos Ramos, & Mamani Uchasara, 2021; Osorio, Parrello, & Prado, 2020)。学习倦怠会对学生身心健康造成严重的后果,例如,心身(胃肠疾病、睡眠不足)、情绪(抑郁、气馁)或行为(旷课、

辍学)(Wang, Bu, & Li, 2021; Aguayo, Canadas, & Assbaa-Kaddouri, 2019; Capri, Ozkendir, & Ozkurt, 2012)。

社交性媒体的使用为大学生未来职业规划提供了更多的信息和导向。传统的途径会受地域和时间的限制,而社交媒体完全不受这些方面的影响,为大学生提供更多的就业信息。但是,过度依赖社交媒体的使用产生的负面影响也会一定程度的影响学生的未来职业规划,进而影响学生的学习,造成学习倦怠。相关研究表明,个体过多使用手机,对手机存在强烈、持续的需求和依赖,这种状态会导致身心不适,比如说会导致眼部疲劳与视力损伤、颈椎病与肩颈疼、精神疲惫、睡眠质量下降等等。因此建议个体要合理控制手机使用时间,避免手机依赖带来的不良影响(Yen, Tang, & Yen, 2008; 陈红, 2021)。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

2023年1月,采取方便取样的方法,对陕西某高校在校生发放5100份问卷,回收5000份有效问卷,问卷的有效率为98%。有效问卷中,女生2915人,男生2085人;是班干部2192人,不是班干部2808人;是独生子女1208人,不是独生子女3972人;大一1976人,大二1438人,大三822人,大四764人。本调查受调查者均知情并同意参加本调查。

2.2. 研究方法

2.2.1. 一般性调查问卷

包括性别、年级、是否为独生子女、以及是否为班干部等。

2.2.2. 问题性社交媒体使用问卷

本研究引用由宋小康等人编制社交性媒体恐惧症量表(宋小康,赵宇翔,张轩慧,2017)基础上修订的,共有20道题目,包括黏性增加、生理损伤、错失焦虑、认知失败及负罪感5个维度。用不同维度的得分来表示问题性社交媒体的程度。

2.2.3. 自我职业生涯管理问卷

本研究采用的是本研究采用编制的量表测量职业生涯自我管理量表(韩雪,厉杰,2017)修订的,该问卷共有11道题,包含职业探索、职业目标设置以及职业策略三个维度,采用5点计分法,用发生的频次来计算得分。

2.2.4. 大学生学习倦怠量表

本研究采用的是连榕(连榕,杨丽娴,吴兰花,2005)等修订的,该问卷共有16道题,采用5点计分法,1表示完全不符合,5表示完全符合,分数越高表示个体学习倦怠程度越高。

2.3. 统计学分析

采用SPSS 26.0对调查问卷进行统计分析,对陕西省某高校大一至大四在校生的问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理与学习倦怠的数据进行独立样本t检验、单因素方差分析、变量之间的相关性分析以及回归分析,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 不同统计学特征问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理、学习倦怠调查的结果

对问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理、学习倦怠进行独立样本t检验和单因素方差分析如下表1:

Table 1. Scores of problematic social media use, self-career management and learning burnout of college students ($\bar{x} \pm s$)
表 1. 大学生问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理、学习倦怠得分($\bar{x} \pm s$)

人口变量学	人数	问题性社交媒体使用	自我职业生涯管理	学习倦怠
性别				
男	2085	51.44 ± 15.61	39.18 ± 7.05	42.59 ± 10.61
女	2915	51.58 ± 14.70	39.49 ± 6.13	40.89 ± 9.12
t 值		0.35	-1.64	6.06
P		>0.05	>0.05	<0.05
班干部				
是	2192	51.06 ± 15.10	40.13 ± 6.34	41.04 ± 9.67
否	2808	51.45 ± 15.08	38.76 ± 6.62	42.03 ± 9.88
t 值		-2.53	7.71	0.51
P		<0.05	<0.05	<0.05
独生子女				
是	1208	50.56 ± 15.13	39.54 ± 6.74	41.20 ± 9.65
否	3972	51.82 ± 15.06	39.30 ± 6.47	41.72 ± 9.85
t 值		-2.53	1.13	-1.63
P		<0.05	>0.05	>0.05
年级				
大一	1976	51.62 ± 14.73	39.16 ± 6.31	41.04 ± 9.13
大二	1438	52.95 ± 15.11	39.09 ± 6.58	42.77 ± 10.16
大三	822	51.06 ± 15.47	39.55 ± 6.82	41.78 ± 10.19
大四	764	49.05 ± 15.23	40.18 ± 6.64	40.62 ± 10.14
F 值		18.47	11.77	11.53
P		<0.01	<0.01	<0.01

对自我职业生涯管理进行独立样本 t 检验和单因素方差分析发现, 自我职业生涯管理是班干部得分 [(40.15 ± 6.30)分]>不是班干部(38.88 ± 6.40)分], 有统计学意义($P < 0.05$)。大四的问题性社交媒体使用得分[(49.38 ± 12.58)分]最低, 有统计学意义($P < 0.01$)。大二自我职业生涯管理得分[(49.38 ± 12.58)分]最低, 有统计学意义($P < 0.01$)。自我职业生涯管理的性别、是否是独生子女无统计学意义($P > 0.05$)。见表 1。

3.2. 大学生问题性社交媒体用、自我职业生涯管理、学习倦怠的相关分析

对大学生问题性社交媒体的 5 个维度与自我职业生涯管理、学习倦怠进行相关分析如下:

Table 2. Correlation analysis of problematic social media, self-career management and learning burnout among college students (n = 5000, r value)

表 2. 大学生问题性社交媒体、自我职业生涯管理、学习倦怠相关分析(n = 5000, r 值)

问题性社交媒体使用	自我职业生涯管理总分	学习倦怠总分
黏性增加	-0.13 ^a	0.43 ^a

续表

生理损伤	-0.12 ^a	0.49 ^a
错失焦虑	-0.13 ^a	0.52 ^a
认知失败	-0.17 ^a	0.54 ^a
负罪感	-0.04 ^a	0.38 ^a

注：^a $P < 0.01$ 。

大学生问题性社交媒体使用各维度得分自我职业生涯管理总分之间呈负相关；与学习倦怠总分之间呈负相关，说明各变量之间具有相互促进的关系，为下一步的中介效应分析提供前提条件。见表 2。

3.3. 自我职业生涯管理在问题性社交媒体使用与学习倦怠之间的中介作用

本次调查假设中介模型是问题性社交媒体使用 - 自我职业生涯管理 - 学习倦怠，分析如下：

Table 3. The mediating role of college students' self-career management in problematic social media use and learning burnout
表 3. 大学生自我职业生涯管理在问题性社交媒体使用与学习倦怠的中介作用

步骤	预测变量	因变量	回归方程	SE	R 值	R ²	t 值	P 值
第 1 步	问题性社交媒体使用	学习倦怠	$Y = 0.523X$	0.084	0.523	0.273	43.37	<0.01
第 2 步	问题性社交媒体使用	自我职业生涯管理	$M = -0.153X$	0.084	0.153	0.024	-10.975	<0.01
第 3 步	问题性社交媒体使用	学习倦怠	$Y = 0.501M - 0.146X$	0.025	0.543	0.294	41.621	<0.01
	自我职业生涯管理						-12.154	<0.01

根据温忠麟等提出的中介变量检验程序，第 1 步建立学习倦怠(Y)对问题性社交媒体使用(X)的回归方程，将问题性社交媒体使用作为预测变量，学习倦怠作为因变量就行进行回归分析；第 2 步建立自我职业生涯管理(W)对 X 的回归方程，将问题性社交媒体使用作为预测变量，自我职业生涯管理作为因变量进行回归分析；第 3 步建立 Y 对 X 和 W 回归方程，同时以问题性社交性媒体使用和自我职业生涯管理作为预测变量，学习倦怠为因变量进行回归分析。假设自我职业生涯管理在问题性社交媒体使用和学习倦怠中起中介作用。结果显示，自我职业生涯管理在问题性社交媒体使用和学习倦怠之间起部分中介作用，中介效应占总效应的 43%。见表 3。

4. 讨论

4.1. 大学生问题性社交媒体使用一般情况分析

大学生问题性社交媒体使用 5 个维度分值都是 5 分，各维度的平均值都低于 3 分，标准差较小，数据点比较集中，数值之间差异较小，数值较为稳定。

4.2. 问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理和学习倦怠的特点分析

研究结果显示，女生的学习倦怠感比男生的更加严重，这与以往研究所显示的结果是一致的，胥兴春和辜小飞(2017)的研究结果教育学专业的大学生女生较男生的学习倦怠率更高；林秋梅等(林秋梅, 徐华春, 2020)的研究也得出女生学习倦怠发生率要比男生高。由于男女生处理问题和思考问题的方式不同，在面临外界压力时的变现也有所不同。女生更加敏感和考虑太多，这让她们更容易感到压力和焦虑。男生比较喜欢运动，这些方式也有助于缓解他们的学习压力。

4.3. 大学生问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理和学习倦怠的相关分析

结果分析显示, 问题性社交媒体使用与自我职业生涯管理呈负相关, 与学习倦怠呈显著正相关。说明在自我职业生涯管理较好时, 大学生会减少社交性媒体使用, 学习倦怠程度也会较大程度上降低。相反如果大学生对于自我职业生涯管理不清晰, 问题性社交媒体使用率会较大, 学习倦怠程度也会变大。

针对欧美被试的研究表明社交媒体使用与大学生平均学分绩点之间呈显著负相关(王国燕, 2008); 另一项中国背景的研究也为社交媒体成瘾与不佳的学业成就之间的关系提供证据。这表明问题性社交媒体使用可能是导致青少年学业成就不佳的一个风险因素(甘媛源, 杨化刚, 余嘉元, 2015; 葛续华, 2013)。

4.4. 问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理、学习倦怠之间的回归分析

回归分析结果显示, 问题性社交媒体使用与自我生涯管理存在显著影响, 社交性媒体使用较高时对大学生自我职业生涯管理程度较低, 自我职业生涯管理程度较高时, 学习倦怠程度会较低。问题性社交媒体使用对于学习倦怠的直接影响程度不显著, 这说明问题性社交媒体使用对学习倦怠的影响, 全部通过自我职业生涯管理来体现, 呈现完全的中介作用。从目前的成果看, 影响大学生职业生涯规划的因素并没有统一的标准, 并且随着经济和社会的发展, 这些影响因素处于动态变化, 对于不同的大学生群体影响也会有所不同(靳葛, 2020)。但是社交媒体的过多使用会影响自我职业生涯规划, 从而造成学习倦怠。

5. 结论

本研究以大学生为研究对象, 采用问卷调查法调查了他们在问题性社交媒体使用、自我职业生涯管理、学习倦怠的情况。研究发现, 问题性社交媒体使用与自我职业生涯管理呈负相关, 与学习倦怠呈显著正相关, 自我职业生涯管理在问题性社交媒体和学习倦怠之间起到完全中介效应。

致 谢

在论文完成之际, 我由衷的感谢导师的悉心指导, 您的严谨治学和深厚学识让我受益匪浅。同时, 感谢家人的支持, 是你们的鼓励让我勇往直前。此外, 还要感谢同学和朋友的陪伴与帮助, 让我度过了一段难忘的学习时光。感谢所有帮助过我的人, 我将继续努力, 不辜负大家的期望。

参考文献

- 陈红(2021). 阅读疗法对大学生手机依赖的干预效果. *保健医学研究与实践*, 18(3), 22-25.
- 甘媛源, 杨化刚, 余嘉元(2015). 大学生网络成瘾与学业延迟满足、学业拖延的关系. *中国卫生事业管理*, 32(6), 463-465.
- 葛续华(2013). 中职生手机成瘾倾向与学习倦怠的关系. *中小学心理健康教育*, (15), 14-15.
- 韩雪, 厉杰(2017). Noe (1996)编制的量表测量职业生涯自我管理量表. *人力资源管理*, 9(2), 10-11.
- 姜永志, 白晓丽(2015). 大学生羞怯与手机移动互联网过度使用行为的关系: 人际交往困扰的中介作用. *杭州师范大学学报(自然科学版)*, 14(2), 133-137.
- 靳葛(2020). 生涯教育影响下的专业志愿选择与职业决策. *江苏高教*, (10), 106-110.
- 李菲菲, 罗青, 周宗奎, 等(2012). 大学生羞怯与网络交往依赖的关系: 人际交往困扰的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 20(2), 182-184.
- 李笑燃, 姜永志, 张斌(2018). 孤独感对青少年问题性移动社交网络使用的影响: 人际困扰和积极自我呈现的作用. *心理科学*, 41(5), 1117-1123.
- 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.
- 林秋梅, 徐华春(2020). 正念对学习倦怠的影响: 社交媒体使用强度和错失恐惧的链式中介作用. 硕士学位论文, 成

都: 四川师范大学.

- 宋小康, 赵宇翔, 张轩慧(2017). 移动社交媒体环境下用户错失焦虑症(FoMO)量表构建研究. *图书情报工作*, 61(11), 96-105.
- 谈钟明(2015). 网络社交平台对大学生人际关系的影响. *中国成人教育*, (1), 82-83
- 唐文清, 黄献, 王恩界(2018). 大学生手机成瘾倾向与人际关系困扰和孤独感的关系. *中国心理杂志卫生杂志*, 32(12), 1045-1049.
- 王国燕(2008). *初中学生拖延症状、原因及与学习成绩的相关研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 胥兴春, 辜小飞(2017). 免费师范生职业认同与学习倦怠的关系研究. *教育科学杂志*, 11(2), 27-28.
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, Article No. 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2, 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General Self-Efficacy Beliefs, Life Satisfaction and Burnout of University Students. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.765>
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11, 48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Jiang, Y. (2021). Problematic Social Media Usage and Anxiety among University Students during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, Article ID: 612007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- Osorio, M., Parrello, S., & Prado, C. (2020). Burnout academico en una muestrade estudiantes universitarios mexicanos. *Ensenanza e Investigacion en Psicologia*, 2, 27-37.
- Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork Engagement and Burnout among Finnish High School Students and Young Adults: Profiles, Progressions, and Educational Outcomes. *Developmental Psychology*, 50, 649-662. <https://doi.org/10.1037/a0033898>
- Vilca, L. W., & Vallejos, M. (2015). Construction of the Risk of Addiction to Social Networks Scale (Cf.A.R.S.). *Computers in Human Behavior*, 48, 190-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.049>
- Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The Mediating Effect of Academic Engagement between Psychological Capital and Academic Burnout among Nursing Students during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education Today*, 102, Article ID: 104938. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104938>
- Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., Liu, S. et al. (2008). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression among Adolescents in Southern Taiwan (China). *Journal of Adolescence*, 32, 863-873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>