

网络闲逛影响师范生学习成绩与生活满意度：娱乐 - 学习冲突体验的中介作用

胡炳政, 郑满利, 乔晓熔

洛阳师范学院教育科学学院, 河南 洛阳

收稿日期: 2025年4月6日; 录用日期: 2025年5月14日; 发布日期: 2025年5月28日

摘 要

根据动机侵扰理论预期, 构建网络闲逛通过诱发娱乐 - 学习冲突体验损害学习成绩与生活满意度的中介作用模型, 基于534名地方高校师范生的调查数据对模型进行检验, 结果发现: 网络闲逛显著负向预测学习成绩和生活满意度, 显著正向预测娱乐 - 学习冲突体验; 娱乐 - 学习冲突体验完全中介网络闲逛对学习成绩和生活满意度的影响, 即娱乐 - 学习冲突体验是网络闲逛影响学生学习成绩和生活满意度的关键机制。据此, 化解动机性娱乐 - 冲突体验是应对网络闲逛消极后果的重要路径。

关键词

网络闲逛, 学习成绩, 生活满意度, 娱乐 - 学习冲突体验

Motivational Interference in Leisure-Study Conflicts Mediated the Effect of Cyberloafing on Academic Achievement and Life Satisfaction of Students in Normal University

Bingzheng Hu, Manli Zheng, Xiaorong Qiao

School of Educational Science, Luoyang Normal University, Luoyang Henan

Received: Apr. 6th, 2025; accepted: May 14th, 2025; published: May 28th, 2025

文章引用: 胡炳政, 郑满利, 乔晓熔(2025). 网络闲逛影响师范生学习成绩与生活满意度: 娱乐-学习冲突体验的中介作用. *心理学进展*, 15(5), 464-469. DOI: 10.12677/ap.2025.155320

Abstract

On the basis of motivational interference theory, a mediating effect model was constructed to test the relationship among cyberloafing, motivational interference in leisure-study conflicts, academic and life satisfaction. A sample of 534 students in a local normal university were adopted to complete the questionnaires and the Results were as follows: Cyberloafing positively correlated with motivational interference in leisure-study conflicts, and negatively correlated with academic achievement and life satisfaction; motivational interference in leisure-study conflicts negatively correlated with academic achievement and life satisfaction, and the motivational interference in leisure-study conflicts fully mediated the negative effect of Cyberloafing on academic achievement and life satisfaction. Based on these results, the conclusions and coping strategies are discussed.

Keywords

Cyberloafing, Academic Achievement, Life Satisfaction, Motivational Interference in Leisure-Study Conflicts

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. 引言

网络闲逛(Cyberloafing/Cyberslacking)概念起源于组织行为学领域,指员工在工作场所从事的与工作无关的网络使用行为(崔智淞,贾建锋,邹纯龙等,2024)。作为一种“浑水摸鱼式”网络使用行为,网络闲逛不仅影响员工工作表现(崔智淞等,2024),也是学生学业成绩与身心健康的显著预测因素(崔智淞,孙巍荣,2024;海曼,周兵平,宫剑等,2024;吴金南,陈钰玫,潘梦等,2022)。研究显示,网络闲逛可以通过恢复精力提升学业成绩,但也会通过加剧学习倦怠降低学习成绩(崔智淞,孙巍荣,2024)。因此,网络闲逛影响学生发展的内在机制有待深入探讨。在学校教育情境下,网络闲逛通常指学生在学习情景(教室、讲座、课程)中从事的与学习无关的自发性网络行为,是影响学生发展的重要因素(崔智淞,孙巍荣,2024;海曼等,2024;吴金南等,2022;Wu, Mei, & Ugrin, 2018)。研究发现,学生网络闲逛行为涉及社交活动、新闻浏览以及购物、分享、游戏娱乐等不同维度(Aubulut, Dursun, Donmez et al., 2016)。其中,休闲娱乐是中国大学生最偏爱的网络闲逛行为(刘林,梅强,吴金南,2019)。

根据动机侵扰理论,休闲娱乐偏好会通过娱乐-学习冲突体验影响学生学业表现和生活满意度。娱乐-学习冲突体验指暂时搁置休闲娱乐活动对正在进行中学习活动造成情绪困扰、注意分心、学习中断等消极表现(Grund & Fries, 2012; Grund, Brassler, & Fries, 2014)。研究显示,娱乐-学习冲突体验对学生学习成绩和生活满意度均具有显著负向预测作用(Grund & Fries, 2012; Grund, Brassler, & Fries, 2014),中国学生的娱乐-学习冲突体验与学习投入、学习倦怠及生活满意度显著相关(胡炳政,乔晓熔,郑满利,2019;安宏玉,郭晓荣,龚少英,2023)。可见,娱乐-学习冲突体验可能是网络闲逛影响学生学习成绩与生活满意度的潜在心理机制。综上,本研究提出如下研究假设:网络闲逛与娱乐-学习冲突体验显著负相关;娱乐-学习冲突体验显著中介网络闲逛对学习成绩与生活满意度的影响。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

基于方便抽样法抽取某地方师范高校参加公修心理学课程的大二、大三年级师范生 534 人进行了在线问卷调查。其中,大二学生 161 人、大三学生 373 人,理科生 184 人、文科生 350 人,农村学生 353 人、城市学生 181 人,女生 452 人、男生 82 人。年龄在 18~25 岁之间,平均年龄 21.42 ± 1.06 岁。

2.2. 研究工具

网络闲逛:采用刘林等编制的大学生网络闲逛行为量表,该量表包含 18 个条目,分为好友互动、社交媒体、浏览新闻、休闲娱乐四个维度,经检验信、效度良好(刘林等, 2019)。

娱乐-学习冲突体验:采用胡炳政等修订的大学生学习-娱乐冲突体验问卷中的娱乐干扰学习分量表。该分量表包含 15 个题目,信度及效标效度均符合心理测量学要求(胡炳政等, 2019)。

学习成绩:参考相关研究做法(聂倩, 张大均, 滕召军, 陆星月, 郭成, 2018),本研究采用主观成绩指标测评学生学习成绩,由参与调查者采用李克特式 5 点计分(远高于中等、略高于中等、中等、略低于中等、远低于中等)进行主观评定。

生活满意度:采用熊承清、许远理修订的生活满意度量表,共包括 5 个条目,采用从“非常不满意”到“非常满意”的 1~5 级评分方法,经检验该量表信、效度较好(熊承清, 许远理, 2009)。

2.3. 统计分析

采用 SPSS24.0 软件进行共同方法偏差检验、描述性统计和相关分析,采用 AMOS24.0 软件进行结构方程路径分析。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子法检验共同方法偏差,探索性因子分析结果显示:抽取出特征根大于 1 的因子 8 个,第一因子的总变异解释率为 25.203%,小于 40%的临界标准,说明本研究共同方法偏差问题不明显。

3.2. 变量相关分析结果

相关分析结果显示:网络闲逛总分与娱乐-学习冲突体验显著正相关,与学习成绩、生活满意度显著负相关;娱乐-学习冲突体验与学习成绩、生活满意度显著负相关。网络闲逛各维度与娱乐-学习冲突体验、学习成绩、生活满意度的相关模式与其总分保持一致,但好友互动维度与学习成绩的相关系数、浏览新闻维度与生活满意度的相关系数未达统计显著水平。结果见表 1。

Table 1. Results of descriptive statistics and correlation analysis

表 1. 描述性统计与相关分析结果

变量	M	SD	1	1.1	1.2	1.3	1.4	2	3
网络闲逛	2.384	0.682							
好友互动	2.957	0.880	0.714**						
浏览新闻	2.099	0.791	0.818**	0.467**					
休闲娱乐	2.472	0.888	0.820**	0.438**	0.513**				

续表

社交媒体	2.060	0.880	0.810**	0.403**	0.608**	0.577**			
娱乐 - 学习冲突	2.194	0.450	0.451**	0.305**	0.294**	0.460**	0.354**		
学习成绩	3.200	0.812	-0.190**	-0.068	-0.092*	-0.264**	-0.158**	-0.347**	
生活满意度	3.670	1.115	-0.160**	-0.116**	-0.076	-0.163**	-0.150**	-0.336**	0.227**

3.3. 中介作用检验

基于研究假设构建网络闲逛、娱乐 - 学习冲突体验与学习成绩、生活满意的路径关系模型，采用 AMOS17.0 软件对模型拟合指数及路径显著性进行检验，删除不显著路径后得到如图 1 所示模型(M1)，该模型各项拟合指标均达到心理测量学要求(见表 2)。图 1 结果显示：网络闲逛对学习成绩、生活满意的直接效应均不显著，但显著正向预测娱乐 - 学习冲突体验，同时娱乐 - 学习冲突体验显著负向预测学习成绩和生活满意度，即娱乐 - 学习冲突体验完全中介网络闲逛对大学生学习成绩和生活满意度的影响。

采用相同步骤分析了网络闲逛各维度与娱乐 - 学习冲突体验、学习成绩、生活满意度的关系，删除不显著路径后得到如图 2 所示模型(M2)，该模型各项拟合指标均达到心理测量学要求(见表 2)。结果显示：娱乐 - 学习冲突体验完全中介了好友互动维度、社交媒体维度对学习成绩和生活满意度的影响，部分中介了休闲娱乐维度对学习成绩和生活满意度的影响，而浏览新闻维度对娱乐-学习冲突体验、学习成绩、生活满意度的影响均未达统计显著水平。

Table 2. Model fitting indices
表 2. 模型拟合指数

模型	RMSEA	GFI	AGFI	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI	AIC	ECVI	HOELTER
M1	0.076	0.972	0.940	0.945	0.911	0.957	0.931	0.957	83.529	0.157	0.05
M2	0.009	0.996	0.985	0.991	0.977	1.000	0.999	1.000	48.325	0.091	0.05

4. 讨论与结论

4.1. 网络闲逛与学习成绩、生活满意度的关系

已有研究显示网络闲逛行为既可产生消极效应也可产生积极效应(崔智淞等, 2024; 崔智淞, 孙巍荣, 2024)，这可能与网络闲逛发生情境及程度有关(Wu et al., 2018)。本研究以地方高校师范生为对象的调研结果发现，网络闲逛总分升高与学生学习成绩下降、生活满意度水平降低显著相关，同时发现网络闲逛各维度后效存在差异，各维度与学习成绩相关程度由大到小排序依次为休闲娱乐、社交媒体、浏览新闻(好友互动与学习成绩相关不显著)，各维度与生活满意度相关程度由大到小排序依次为休闲娱乐、社交媒体、好友互动(浏览新闻与生活满意度的相关不显著)，说明不同学生类别、不同网络闲逛维度也是造成网络闲逛后效差异的调节因素，后续研究需要加以重视。该结果还显示休闲娱乐、社交媒体是损害地方高校师范生学习成绩和生活满意度的主要网络闲逛形式，同时说明网络闲逛作用机制的澄清须区分维度进行探讨。

4.2. 娱乐 - 学习冲突体验中介网络闲逛与学习成绩、生活满意度的关系

本研究结果显示，网络闲逛对学习成绩、生活满意度的负向预测主要经由娱乐 - 学习冲突体验的中

介产生,这说明娱乐-学习冲突体验是网络闲逛影响学习成绩与生活满意度的重要心理机制。实际上,网络闲逛本身并不一定直接导致学习成绩与生活满意度的恶化,甚至恰当情境下的适度网络闲逛还具有放松心情和恢复精力等积极作用(崔智淞等, 2024; 崔智淞, 孙巍荣, 2024),但网络闲逛如果与学习发生冲突并导致学习进程中的娱乐-学习冲突体验水平升高,则会造成学习成绩及生活满意度下降。即网络闲逛的消极效应机制可能主要通过诱发动机性娱乐-学习冲突体验产生,该发现对后续相关干预实践具有启发性。

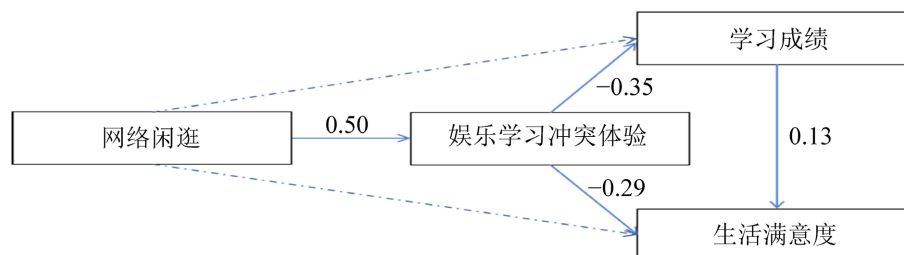


Figure 1. The relationships among cyberloafing, motivational interference in leisure-study conflicts, academic performance, and life satisfaction

图 1. 网络闲逛与娱乐-学习冲突体验及学习成绩、生活满意度的关系

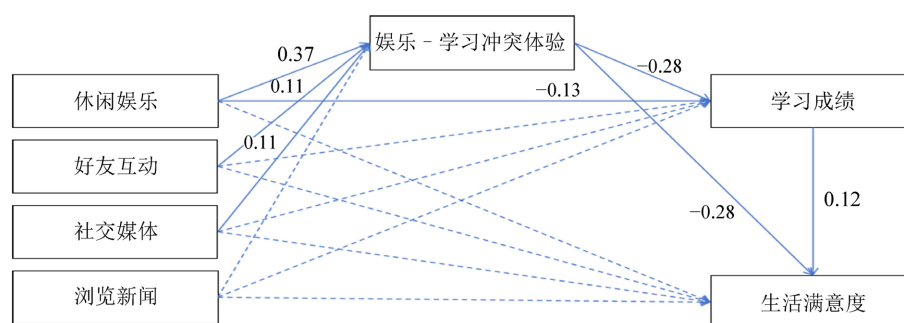


Figure 2. The relationships among dimensions of cyberloafing, motivational interference in leisure-study conflicts, academic performance, and life satisfaction

图 2. 网络闲逛各维度与娱乐-学习冲突体验及学习成绩、生活满意度的关系

区分维度看(见图 2), 社交媒体、好友互动通过娱乐-学习冲突体验的完全中介间接作用于学习成绩和生活满意度, 说明娱乐-学习冲突体验是社交媒体、好友互动等网络闲逛影响学习成绩和生活满意度的关键心理机制; 休闲娱乐既直接作用于学习成绩又通过娱乐-学习冲突体验的部分中介间接作用于学习成绩和生活满意度, 说明休闲娱乐影响学习成绩和生活满意度的机制相对复杂, 既包括动机侵扰机制也包括其他可能机制, 比如大学生对休闲娱乐式网络闲逛的依赖度比较大(刘林等, 2019), 在休闲娱乐上耗费了较多时间和精力, 间接导致学习与精力减少、引起学习成绩下滑, 即时间挤占、注意力分散、学习投入被动减少等可能是休闲娱乐式网络闲逛影响大学生学习成绩的另一路径, 后续研究可从心理资源竞争性分配视角对此进行实证检验。浏览新闻对学习成绩与生活满意度的预测力均不显著, 这与中国大学生对浏览新闻式网络闲逛的依赖度最低相吻合, 即低水平浏览新闻既不足以对学习造成严重动机侵扰也不会大量侵占学习与精力资源, 因此不会对学习成绩造成显著影响。综合来看, 网络闲逛各维度对大学生学习成绩和生活满意度的影响机制存在差异, 网络闲逛的消极后效干预措施应区分维度构建与实施。

4.3. 结论与建议

基于实证研究结果, 本研究得出如下结论:

其一，网络闲逛与地方师范生学习成绩、生活满意度显著负相关。

其二，娱乐-学习冲突体验显著中介网络闲逛对师范生学习成绩和生活满意度的影响。

其三，网络闲逛的好友互动维度、社交媒体维度均以娱乐-学习冲突体验为完全中介负向预测学习成绩与生活满意度，休闲娱乐维度以娱乐-学习冲突体验为部分中介负向预测学习成绩与生活满意度，浏览新闻维度对学习成绩和生活满意度无显著影响。

基于本研究结论，提出以下建议：其一，加强多重价值取向和谐教育，避免网络闲逛诱发学习冲突与干扰。通过强化成就价值取向、弱化享乐价值取向、培育价值取向冲突管控能力等途径，提升学生内在价值取向和谐水平，从内在价值层面预防网络闲逛诱发学习进程中动机侵扰体验过度增加。其二，加强自我监控素养和相关知识素养培育，预防网络闲逛消极效应生成。引导学生清晰认识网络闲逛的目的与后效及其相互作用关系，帮助学生养成网络闲逛的边界意识，培育学生有意识、有目的、有边界的网络闲逛行为习惯，有效减少网络闲逛与学习相冲突的几率。其三，优化网络闲逛内容，促进积极网络闲逛。适度推荐浏览新闻等低依赖度内容，有效抑制休闲娱乐等高依赖度内容，积极开发新的积极网络闲逛内容，平衡各类网络闲逛内容相对比重，从内容偏好层面促进学生网络闲逛积极、健康，降低与学习冲突的程度。其四，革新教育管理应对网络闲逛。教育管理者须正视数字时代学生学习与娱乐等多元化美好生活需求，充分利用大数据反馈信息针对课内外情境中的教学任务进行智能化合理安排，从教学管理层面压缩学生网络闲逛的时空自由度，促进学生网络闲逛回归合理、有益水平。

基金项目

本文系河南省哲学社会科学规划一般项目“积极发展视域下青少年学习-娱乐平衡机制及促进模式研究”(项目编号: 2023BJY028)的阶段性研究成果。

参考文献

- 安宏玉, 郭晓荣, 龚少英(2023). 娱乐-学习冲突对学习满意度的影响: 有调节的中介模型. *教育理论与实践*, 43(36), 52-56.
- 崔智淞, 贾建锋, 邹纯龙, 等(2024). 组织如何应对职场摸鱼? 职场网络闲逛行为的作用结果及其反馈效应. *心理科学进展*, 32(5), 738-753.
- 崔智淞, 孙巍荣(2024). 数字化时代大学生网络闲逛行为对学业成绩的“双刃剑”作用机制及其边界条件. *黑龙江教育(高教研究与评估)*, (31), 29-32.
- 海曼, 周兵平, 宫剑, 等(2024). 大学生网络闲逛行为与睡眠问题的关系: 未完成任务与情绪反刍的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 32(10), 1555-1561.
- 胡炳政, 乔晓榕, 郑满利(2019). 大学生学习-娱乐冲突体验量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 27(4), 690-695.
- 刘林, 梅强, 吴金南(2019). 大学生网络闲逛行为: 本土量表、现状评价及干预对策. *高校教育管理*, 13(3), 107-115.
- 聂倩, 张大均, 滕召军, 陆星月, 郭成(2018). 学生感知的学校氛围与主客观学业成绩: 心理素质及其分维度的中介作用. *心理发展与教育*, 34(6), 715-723.
- 吴金南, 陈钰玟, 潘梦, 等(2022). 大学生课堂网络闲逛行为的多维诱因与干预策略. *安徽工业大学学报(社会科学版)*, 39(6), 98-102.
- 熊承清, 许远理(2009). 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度. *中国健康心理学杂志*, 17(8), 948-949.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In Search of a Measure to Investigate Cyberloafing in Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Grund, A., & Fries, S. (2012). Motivational Interference in Study-Leisure Conflicts: How Opportunity Costs Affect the Self-Regulation of University Students. *Educational Psychology*, 32, 589-612. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.674005>
- Grund, A., Brassler, N. K., & Fries, S. (2014). Torn between Study and Leisure: How Motivational Conflicts Relate to Students' Academic and Social Adaptation. *Journal of Educational Psychology*, 106, 242-257. <https://doi.org/10.1037/a0034400>
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student Cyberloafing in and Out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21, 199-204. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0397>