

# 同伴亲密与学业倦怠的关系：孤独感、短视频成瘾和睡眠的链式中介作用分析

周佳俊, 宋肖肖, 李鹤飞\*

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年3月4日; 录用日期: 2026年3月25日; 发布日期: 2026年4月9日

## 摘要

本研究探讨同伴亲密与学业倦怠的关系, 以及孤独感、短视频成瘾和睡眠在其中的链式中介关联。采用方便取样法选取河北省唐山市某校四至九年级学生535名, 采用同伴亲密关系量表、青少年学习倦怠量表、孤独感量表、短视频成瘾量表和匹兹堡睡眠质量指数进行问卷调查。使用SPSS 25.0进行描述性统计、相关分析, 并通过PROCESS宏程序进行链式中介效应检验。结果显示: 同伴亲密关系与学业倦怠、孤独感、短视频成瘾及睡眠均呈显著负相关( $p < 0.05$ ); 学业倦怠、孤独感、短视频成瘾及睡眠两两间均呈显著正相关( $p < 0.01$ )。链式中介模型显示, 同伴亲密关系对学业倦怠的直接关联显著; 孤独感、短视频成瘾和睡眠在同伴亲密关系与学业倦怠之间存在链式中介关联, 总中介效应值为-0.416, 占总效应的39.2%。结论: 同伴亲密关系与学业倦怠之间存在显著负向相关, 且通过孤独感、短视频成瘾和睡眠的链式中介路径与学业倦怠间接相关。改善同伴关系、缓解孤独感、减少短视频成瘾行为及提升睡眠质量, 可能与降低青少年的学业倦怠水平有关。

## 关键词

同伴亲密关系, 学业倦怠, 孤独感, 短视频成瘾, 睡眠, 链式中介

# The Relationship between Peer Closeness and Academic Burnout: A Chain Mediation Analysis of Loneliness, Short Video Addiction, and Sleep

Jiajun Zhou, Xiaoxiao Song, Hefei Li\*

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

\*通讯作者。

文章引用: 周佳俊, 宋肖肖, 李鹤飞(2026). 同伴亲密与学业倦怠的关系: 孤独感、短视频成瘾和睡眠的链式中介作用分析. *心理学进展*, 16(4), 128-136. DOI: 10.12677/ap.2026.164182

## Abstract

This study explores the relationship between peer intimacy and academic burnout, as well as the chain mediating associations of loneliness, short-video addiction, and sleep in this context. A convenience sampling method was used to select 535 students from grades four to nine in a school in Tangshan City, Hebei Province. The Peer Intimacy Scale, the Adolescent Learning Burnout Scale, the Loneliness Scale, the Short-Video Addiction Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index were used for questionnaire surveys. Descriptive statistics and correlation analysis were conducted using SPSS 25.0, and the chain mediating effect was tested through the PROCESS macro program. The results showed that peer intimacy was significantly negatively correlated with academic burnout, loneliness, short-video addiction, and sleep ( $p < 0.05$ ); academic burnout, loneliness, short-video addiction, and sleep were significantly positively correlated with each other ( $p < 0.01$ ). The chain mediating model indicated that the direct association between peer intimacy and academic burnout was significant; loneliness, short-video addiction, and sleep had a chain mediating effect between peer intimacy and academic burnout, with a total mediating effect value of  $-0.416$ , accounting for 39.2% of the total effect. Conclusion: There is a significant negative correlation between peer intimacy and academic burnout, and an indirect correlation through the chain mediating path of loneliness, short-video addiction, and sleep. Improving peer relationships, alleviating loneliness, reducing short-video addiction behaviors, and enhancing sleep quality may be related to lowering the academic burnout level of adolescents.

## Keywords

Peer Intimacy, Academic Burnout, Loneliness, Short-Video Addiction, Sleep, Chain Mediation

Copyright © 2026 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

在当前社会背景下, 学业倦怠已成为广受关注的话题, 在青少年群体中普遍存在, 且贯穿不同学习阶段。随着年级升高, 学业任务加重、难度提升, 学生面临的学习压力不断增大, 与学业倦怠的发生密切相关。尤其在高考背景下, 高中生学业倦怠问题更为突出(陈维等, 2016; 吉彬彬等, 2020)。学业倦怠源于职业倦怠(Schaufeli et al., 2002), 指学生在学业要求超出自身能力时所体验到的身心耗竭状态, 主要表现为注意力分散、对学习产生厌倦与无力感, 甚至逃避学习, 具体体现在情绪耗竭、人格解体和低个人成就感等方面(李治会, 2023; 马雅菊, 2013)。学业倦怠不仅直接与学习效果下降相关, 还与个体的生活满意度和心理幸福感存在负向关联。

Walburg (2014)的研究证实, 高中生学业倦怠的三维结构包括学校压力、同伴群体和学校参与, 这三者是学业倦怠的重要风险因素。根据社会需要理论, 个体发展需满足多种基本需求, 其中社交需求在青少年学业阶段尤为关键。同伴关系作为青少年时期最主要的人际关系之一, 其重要性与亲子关系和师生关系相比更为突出。研究表明, 良好的同伴关系不仅与学业完成有关, 还与认知与人格的健康发展存在正向关联(邹泓, 1997), 并能提升个体的学业适应、社会行为适应和情绪适应水平(周宗奎等, 2015)。由

此可见,同伴关系与学业倦怠之间存在密切联系。

孤独感是指个体在感知和评估自身在同伴群体中的社交与亲密地位时,所产生的孤独、失落、疏离等消极情感体验(Qualter et al., 2010)。根据认知行为理论,个体对社交关系的负面认知会引发消极情绪,进而影响其行为表现与社会参与。这种情绪常伴随社交不如意而产生,易引发强烈的心理痛苦,进而与社交焦虑与社会归属感缺失有关(答会明, 2024)。研究表明,同伴关系与孤独感存在显著关联,同伴亲密程度较低的青少年往往表现出更高的孤独水平(俞国良等, 2000)。进一步地,孤独感也被证实与学业倦怠密切相关(桂雅红, 2021),并在学业倦怠与学生参与之间起中介作用(Singh et al., 2020)。同伴社交支持与情感寄托的缺失易诱发孤独感,从而与学业倦怠的加剧有关。据此可以推断,孤独感可能在同伴亲密关系与学业倦怠之间扮演中介角色。

根据《中国互联网络信息中心》最新数据,我国未成年人互联网普及率已达 97.2%。随着短视频平台快速发展,未成年人短视频使用率显著上升,经常观看短视频的未成年网民占比从 2021 年的 47.6%增至 2023 年的 54.1%。短视频凭借丰富的内容与互动功能,精准契合青少年在娱乐、社交及信息获取等方面的心理需求(蒋俏蕾, 2019),已成为其获取信息的重要渠道。然而,短视频的广泛使用也与成瘾风险有关(谢兴政, 贾玉璇, 2021)。短视频成瘾是指个体难以自控地过度使用短视频,进而与心理、生理及行为层面的负面效应有关(Wang & Lei, 2022)。研究表明,同伴亲密关系与青少年短视频成瘾及手机成瘾存在关联(Jeong & Seol, 2021; Liu et al., 2023),而短视频成瘾兼具手机成瘾与网络成瘾的双重特征,是一种新型网络成瘾形式(Yang, Ti, & Ye, 2022)。社会补偿模型指出,现实人际关系薄弱与社会支持匮乏与孤独感上升有关,可能促使个体转向网络寻求情感补偿,进而与智能手机使用的增加相关(Kraut et al., 2002)。

李霞等(2021)研究发现,持续使用短视频 APP 与个体的学习、工作及社交活动存在负向关联。进一步研究表明,短视频成瘾与睡眠质量密切相关(Li et al., 2020),既能直接与睡眠相关联,也能通过其他因素间接产生关联(Liu et al., 2017)。手机成瘾程度越深,往往伴随睡眠质量越差(Sahin et al., 2013)。根据睡眠生理学理论,睡眠作为人类基本的生理过程(Bo et al., 2019),是维持身心健康发展的重要保障(Gruber et al., 2014)。同时,睡眠是维持认知功能、情绪调节和生理恢复的基础,青少年阶段对睡眠的需求尤为敏感。睡眠质量与个体能否精力充沛地投入日常学习与生活直接相关。睡眠不足或质量低下与青少年的情绪稳定性、注意力和记忆力受损有关,进而与学习效率的降低相关联(顾俊娟等, 2021),长此以往可能导致学习兴趣丧失,与学业倦怠的产生有关。反之,良好的睡眠与缓解学业倦怠存在关联(代金航, 2013)。基于此,短视频成瘾与睡眠可能在同伴亲密关系与学业倦怠之间发挥链式中介作用。

综上所述,基于社会需求理论、认知行为理论、社会补偿模型与睡眠生理学理论,不难发现同伴亲密关系、孤独感、短视频成瘾、睡眠与学业倦怠之间关系密切。然而现有研究多聚焦于两两或三者间的关系,对四者及以上变量的综合考察仍较缺乏。本研究构建了一个包含孤独感、短视频成瘾与睡眠的链式中介模型,以期探究各变量之间的关系。基于已有理论和实证研究,提出以下假设:(1) 青少年同伴亲密关系与孤独感、短视频成瘾和学业倦怠呈负向关联,与睡眠呈正向关联;(2) 青少年孤独感与短视频成瘾和学业倦怠呈正向关联,与睡眠呈负向关联;(3) 短视频成瘾与睡眠和学业倦怠呈正向关联;(4) 睡眠与学业倦怠呈负向关联;(5) 青少年孤独感、短视频成瘾、睡眠在同伴亲密关系与学业倦怠二者之间构成链式中介。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

采用方便取样的方式对河北省唐山市某校学生发放并填写问卷。调查对象包括四年级至九年级学生,共收回有效问卷 535 份。其中男生 273 名,占 51%;女生 262 名,占 49%。其年龄范围在 9~16 岁之间,

平均年龄为 11.73 岁( $SD=1.66$ )。在调查前获得学生的知情同意,所有学生均独立完成问卷,确保了问卷的真实性和客观性。

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 同伴亲密关系量表

该量表为同伴亲密关系分量表(Armsden & Greenberg, 1987),含 3 个条目,采用 5 级计分(0 = 完全不符合,4 = 完全符合),维度分数由各条目相加得出,本研究  $\alpha$  系数为 0.86。

### 2.2.2. 青少年学习倦怠量表

该量表为青少年学习倦怠量表(吴艳等, 2010),含 16 个条目,分为 3 个维度,5 级评分(1 = 很不符合,5 = 非常符合),维度分数由相关条目反向计分后得出。分值越高代表学习倦怠程度越严重,本研究  $\alpha$  系数为 0.74。

### 2.2.3. 孤独感量表

该量表为简版孤独感测量工具(Hughes et al., 2004),含 3 个条目,3 级评分(1 = 几乎没有,3 = 经常),得分范围 3~9 分,得分越高表示孤独感越强,本研究  $\alpha$  系数为 0.87。

### 2.2.4. 短视频成瘾量表

该量表为中学生短视频成瘾量表(Dong et al., 2025),含 15 个条目,分为 5 个维度。5 级计分(1~5 分),总分 15~75 分,得分越高表示短视频成瘾程度越严重,本研究  $\alpha$  系数为 0.92。

### 2.2.5. 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)

该量表为睡眠质量评估工具(Buysse et al., 1989),用以评定被试者最近 1 个月的睡眠质量。由 19 个自评条目和 5 个他评条目构成,总分由 7 个成分相加得来,得分范围 0~21 分,得分越高表示睡眠质量越差,本研究  $\alpha$  系数为 0.83。

## 2.3. 数据处理及分析

采用 SPSS25.0 统计软件进行描述性统计分析;共同方法偏差的检验采用 Single-factor 方法;采用 SPSS 中的宏程序 Process 进行序列中介效应检验。以  $p < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

对 5 个量表的所有条目进行探索性因子分析,采用 Harman 单因素因子分析进行共同方法偏差检验。结果显示,共抽取出 10 个特征值大于 1 的因子,第一个因子的累积方差解释率为 27.6%,低于 40%的临界标准,表明本研究不存在明显的共同方法偏差。

### 3.2. 描述性统计和相关分析

本研究中河北省唐山市某校 353 名学生同伴亲密关系得分为( $8.07 \pm 2.56$ )分,学业倦怠得分为( $39.05 \pm 10.18$ )分,孤独感得分为( $4.09 \pm 1.52$ )分,短视频成瘾得分为( $28.57 \pm 11.69$ )分。睡眠得分为( $2.91 \pm 2.88$ )分。对同伴亲密关系、学业倦怠、孤独感、短视频成瘾及睡眠得分进行人口学特征比较,结果如表 1 所示,孤独感和睡眠得分在不同性别上存在显著差异( $p < 0.05$ );同伴亲密关系、学业倦怠、孤独感和睡眠得分在年级上存在显著差异( $p < 0.05$ );孤独感和睡眠得分在父母婚姻关系上存在显著差异( $p < 0.05$ );其余变量在人口学间的差异均无统计学意义( $p > 0.05$ )。见表 1。

**Table 1.** Results of descriptive statistics**表 1.** 描述性统计结果

项目	人数[人(%)]	同伴亲密关系	学业倦怠	孤独感	短视频成瘾	睡眠
性别						
男	273 (51%)	7.99 ± 2.48	38.55 ± 10.12	3.87 ± 1.32	27.80 ± 11.03	2.64 ± 2.74
女	262 (49%)	8.16 ± 2.64	39.56 ± 10.23	4.32 ± 1.68	29.38 ± 12.31	3.19 ± 2.99
t		-0.77	-1.15	-3.49	-1.56	-2.22
p		>0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05
独生子女						
是	182 (34%)	7.95 ± 2.39	38.61 ± 10.18	4.07 ± 1.49	29.26 ± 11.48	2.83 ± 2.84
否	353 (66%)	8.14 ± 2.64	39.27 ± 10.19	4.10 ± 1.54	28.22 ± 11.80	2.95 ± 2.90
t		-0.86	-0.71	-0.28	0.98	-0.45
p		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
年级						
四年级	178 (33.3%)	7.92 ± 2.49	38.24 ± 9.69	3.94 ± 1.41	28.56 ± 11.15	2.72 ± 3.07
五年级	132 (24.7%)	8.17 ± 2.52	36.00 ± 9.88	3.83 ± 1.37	27.63 ± 11.91	2.19 ± 2.11
六年级	82 (15.3%)	8.18 ± 2.49	36.79 ± 9.58	4.17 ± 1.62	28.84 ± 11.62	2.79 ± 2.91
七年级	49 (9.2%)	7.63 ± 2.40	42.82 ± 10.38	4.71 ± 1.68	31.55 ± 10.72	3.61 ± 2.78
八年级	55 (10.3%)	9.13 ± 2.86	44.87 ± 9.61	4.07 ± 1.44	26.89 ± 13.68	4.40 ± 3.13
九年级	39 (7.2%)	7.28 ± 2.54	44.82 ± 8.45	4.72 ± 1.86	29.92 ± 11.51	3.41 ± 3.01
F		3.17	11.96	4.23	1.15	5.87
p		<0.05	<0.05	<0.05	>0.05	<0.05
父母婚姻						
已婚	494 (92.3%)	8.09 ± 2.55	38.77 ± 10.19	4.04 ± 1.48	28.31 ± 11.67	2.79 ± 2.81
离异	18 (3.4%)	7.50 ± 2.46	42.22 ± 9.09	4.83 ± 1.98	33.72 ± 11.18	4.06 ± 3.17
再婚	21 (3.9%)	8.00 ± 2.92	41.52 ± 9.11	4.76 ± 1.79	30.76 ± 12.06	3.95 ± 2.52
丧偶	2 (0.4%)	10.00 ± 1.41	52.50 ± 20.51	3.00 ± 0.00	24.00 ± 12.73	10.00 ± 8.49
F		0.69	2.30	3.36	1.60	6.40
p		>0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

相关分析表明, 同伴亲密关系与学业倦怠、孤独感、短视频成瘾及睡眠均呈负相关(均  $p < 0.05$ ); 学业倦怠、孤独感、短视频成瘾及睡眠两两间均呈显著正相关( $p < 0.01$ )。见表 2。

**Table 2.** Results of correlation analysis**表 2.** 相关分析结果

	M ± SD	同伴亲密关系	孤独感	短视频成瘾	睡眠	学业倦怠
同伴亲密关系	8.07 ± 2.56	1				
孤独感	4.09 ± 1.52	-0.280**	1			
短视频成瘾	28.57 ± 11.69	-0.305**	0.438**	1		
睡眠	2.91 ± 2.88	-0.099*	0.399**	0.279**	1	
学业倦怠	39.05 ± 10.18	-0.267**	0.361**	0.322**	0.482**	1

### 3.3. 链式中介效应检验

采用编制的 SPSS 宏程序 PROCESS 中的 Model 6 进行链式中介效应检验。自变量为同伴亲密关系(X), 中介变量 1 为孤独感(M1), 中介变量 2 为短视频成瘾(M2), 中介变量 3 为睡眠(M3), 因变量为学业倦怠(Y)。用非参数百分比法限定 Bootstrap 为 5000 次估计 95%CI, 若 95%CI 不包含 0, 则表明中介效应显著。该模型中介效应通过 7 条路径产生, 分别为直接路径(direct): 同伴亲密关系→学业倦怠; 间接路径 1(indirect1): 同伴亲密关系→孤独感→学业倦怠; 间接路径 2(indirect2): 同伴亲密关系→短视频成瘾→学业倦怠; 间接路径 3(indirect3): 同伴亲密关系→睡眠→学业倦怠; 间接路径 4(indirect4): 同伴亲密关系→孤独感→短视频成瘾→学业倦怠; 间接路径 5(indirect5): 同伴亲密关系→孤独感→睡眠→学业倦怠; 间接路径 6(indirect6): 同伴亲密关系→短视频成瘾→睡眠→学业倦怠; 间接路径 7(indirect7): 同伴亲密关系→孤独感→短视频成瘾→睡眠→学业倦怠; 见图 1。

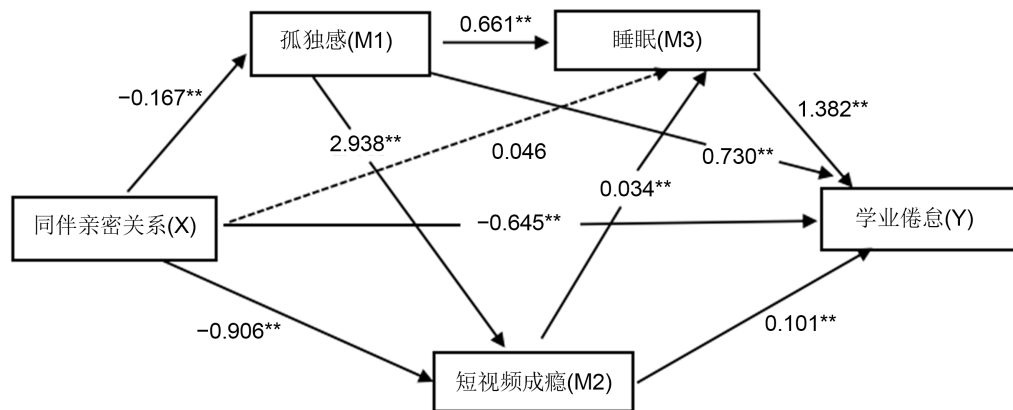
根据表 3 结果显示, 直接路径效应值为-0.645 (95%CI: -0.946~-0.344), 95%CI 区间不包含 0, 表明直接关联显著。中介效应通过 7 条路径产生, 间接路径 1 至间接路径 7 效应值分别为-0.122 (95%CI: -0.238~-0.024)、-0.091 (95%CI: -0.188~-0.019)、0.063 (95%CI: -0.071~-0.218)、-0.049 (95%CI: -0.095~-0.012)、-0.152 (95%CI: -0.246~-0.083)、-0.042 (95%CI: -0.087~-0.010)、-0.023 (95%CI: -0.043~-0.007), 效应量分别占总效应的 11.5%、8.6%、5.9%、4.6%、14.3%、4.0%、2.2%。其中间接路径 3 的 95%CI 置信区间包含 0, 说明睡眠在同伴亲密关系与学业倦怠间的中介关联不显著。总中介效应为-0.416 (95%CI: -0.650~-0.190), 占总效应的 39.2%。可见, 孤独感、短视频成瘾和睡眠在青少年同伴亲密关系与学业倦怠之间存在链式中介作用。

回归分析显示, 同伴亲密关系与孤独感、短视频成瘾呈显著负相关( $\beta = -0.167, -0.906, p < 0.01$ ), 但同伴亲密关系与睡眠的直接关联未达到显著水平( $\beta = 0.015, p > 0.05$ ); 孤独感与短视频成瘾和睡眠呈显著正向关联( $\beta = 2.938, 0.760, p < 0.01$ ); 将同伴亲密关系、孤独感、短视频成瘾、睡眠和学业倦怠同时代入回归方程时, 结果表明同伴亲密关系、孤独感、短视频成瘾和睡眠均与学业倦怠存在显著关联( $\beta = -0.645, 0.730, 0.101, 1.382, p < 0.01$ ), 见表 4。

Table 3. Chain mediating effect

表 3. 链式中介效应

效应	路径	效应量	SE	置信区间(95%)	
				上限	下限
中介效应	同伴亲密关系→孤独感→学业倦怠(indirect1)	-0.122	0.055	-0.238	-0.024
	同伴亲密关系→短视频成瘾→学业倦怠(indirect2)	-0.091	0.044	-0.188	-0.019
	同伴亲密关系→睡→学业倦怠(indirect3)	0.063	0.074	-0.071	0.218
	同伴亲密关系→孤独感→短视频成瘾→学业倦怠(indirect4)	-0.049	0.021	-0.095	-0.012
	同伴亲密关系→孤独感→睡→学业倦怠(indirect5)	-0.152	0.042	-0.246	-0.083
	同伴亲密关系→短视频成瘾→睡→学业倦怠(indirect6)	-0.042	0.020	-0.087	-0.010
	同伴亲密关系→孤独感→短视频成瘾→睡→学业倦怠(indirect7)	-0.023	0.009	-0.043	-0.007
总中介效应	indirect1 + indirect2 + indirect3 + indirect4 + indirect5 + indirect6 + indirect7	-0.416	0.118	-0.650	-0.190
直接效应	同伴亲密关系→学业倦怠(direct)	-0.645	0.153	-0.946	-0.344
总效应	间接效应 + 直接效应	-1.061	0.166	-1.387	-0.735



注: \*\*指在 0.05 级别显著。

Figure 1. Diagram of the chain mediating effect model

图 1. 链式中介效应模型图

Table 4. Chain mediation model variable regression analysis of peer intimacy and academic burnout (n = 353)

表 4. 同伴亲密关系与学业倦怠的链式中介模型变量回归分析(n = 353)

回归方程		整体拟合系数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F 值	β	t 值
孤独感	同伴亲密关系	0.280	0.078	45.381**	-0.167	-6.737**
短视频成瘾	同伴亲密关系	0.477	0.228	78.543**	-0.906	-4.996**
	孤独感				2.938	9.635**
睡眠	同伴亲密关系	0.399	0.159	50.363**	0.015	0.324
	孤独感				0.760	9.720**
学业倦怠	同伴亲密关系	0.555	0.308	58.976**	-0.645	-4.208**
	孤独感				0.730	2.532**
	短视频成瘾				0.101	2.789**
	睡眠				1.382	9.815**

注: \*\*指在 0.01 级别, 相关性显著。

#### 4. 结论

本研究探讨了同伴亲密关系与学业倦怠的关系, 以及孤独感、短视频成瘾和睡眠在其中的链式中介。结果支持了研究假设, 揭示了上述变量之间复杂的关联网, 为理解青少年学业倦怠的形成机制提供了新的视角。

在人口学特征上, 孤独感和睡眠得分存在显著的性别差异, 女生孤独感水平和睡眠问题均高于男生 (Kaur et al., 2022), 可能与女生对人际情感联结的敏感性更高、青春期身心变化更复杂有关。年级方面, 同伴亲密关系、学业倦怠、孤独感和睡眠得分差异显著。随着年级升高, 学业倦怠水平上升、孤独感增强、睡眠质量下降, 尤其在初中阶段更为突出 (Wang et al., 2025)。值得注意的是, 八年级学生同伴亲密关系得分最高, 但学业倦怠和睡眠问题也最为严重, 提示该阶段可能为干预的关键期。在父母婚姻关系上, 离异或再婚家庭学生的孤独感更高、睡眠问题更严重, 说明家庭结构稳定性与青少年心理健康存在重要关联 (Lee et al., 1994)。

本研究发现,同伴亲密关系与学业倦怠呈显著负相关,这与前人研究一致(王思怡等, 2023)。即良好的同伴关系与较低的学业倦怠水平相关。亲密的同伴关系通过提供情感支持与社会资源,帮助青少年应对学业压力,与缓解情绪耗竭与人格解体有关。

中介效应分析表明,睡眠在同伴亲密关系与学业倦怠之间的单独中介作用不显著,这一结果值得深入探讨。可能的原因在于,同伴关系对睡眠的影响并非直接发生,而是通过情绪与行为中介变量(如孤独感、短视频成瘾)间接实现。这与前人研究一致(Liu et al., 2017),即手机成瘾通过情绪调节障碍间接与睡眠质量产生关联。这可能是该路径不显著的原因。

更重要的是,孤独感、短视频成瘾与睡眠在同伴亲密关系与学业倦怠之间构成链式中介作用。这与前人研究一致(郭曼杰等, 2023),进一步验证了从同伴亲密关系到学业倦怠问题的多路径传导机制。同伴亲密关系的缺失与孤独感相关,这一路径符合社会需求理论。当青少年的归属与亲密需求未得到满足时,易产生孤独、疏离等消极情绪体验(Qualter et al., 2010)。为缓解孤独带来的情感不适,个体可能转向虚拟世界寻求补偿,根据社会补偿模型(Kraut et al., 2002),现实社交匮乏的个体更倾向于通过短视频等媒介满足社交与情感需求,从而增加短视频使用频率,进而发展为成瘾行为。短视频成瘾进一步与睡眠时间被占用、睡眠质量下降相关,而这直接与青少年的注意力、记忆力与执行功能密切相关(顾俊娟等, 2021),使他们在学业中感到力不从心,最终与学业倦怠的加剧存在关联(Pham et al., 2025)。这一完整的链式路径揭示了从同伴亲密关系到学业倦怠的心理行为链条,为理解青少年学业倦怠的形成机制提供了整合性视角。

## 参考文献

- 陈维, 赵守盈, 韩会芳, 等(2016). 高中生社会支持、学业自我效能感与学习倦怠的关系. *教学与管理*, (2), 70-73.
- 答会明(2024). 小学生友谊质量与孤独感的关系——自尊、社交焦虑的多重中介作用. *甘肃开放大学学报*, 35(1), 71-79.
- 代金航(2013). 高中生睡眠质量与学习倦怠关系研究. *吉林省教育学院学报(中旬)*, 29(12), 111-113.
- 顾俊娟, 全栖汝, 张佳阳(2021). 大学生手机成瘾对睡眠质量和学习倦怠的影响. *华北理工大学学报(医学版)*, 23(5), 389-394.
- 桂雅红(2021). *农村留守儿童学业倦怠的影响机制与社会工作介入研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 郭曼杰, 李娜, 赵玉, 等(2023). 孤独感在本科护生短视频成瘾与睡眠质量间的中介效应. *护理学报*, (7), 20-24.
- 吉彬彬, 蒋思珊, 彭媛媛, 等(2020). 高中生心理韧性在学习压力与学习倦怠的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(12), 1876-1880.
- 蒋俏蕾(2019). 青少年短视频使用的心理、风险及对策. *青年记者*, 84(25), 15-16.
- 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 何玉雪, 马梦珍(2021). 大学生短视频成瘾症状与人格的关系. *中国心理卫生杂志*, 35(11), 925-928.
- 李治会(2023). *高中生校园欺凌对学习倦怠的影响: 同伴关系的中介作用及干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 马雅菊(2013). 大学生学习倦怠的成因分析及应对策略. *陕西教育(高教版)*, (7), 158-159.
- 王思怡, 丁菀, 宋省成, 等(2023). 中职生同伴、师生关系对学业倦怠的影响: 歧视知觉与自我同情的链式中介作用. *心理与行为研究*, 21(5), 691-698.
- 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 崔汉卿(2010). 青少年学习倦怠量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 152-154.
- 谢兴政, 贾玉璇(2021). “屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析. *编辑学刊*, 41(1), 30-35.
- 俞国良, 辛自强, 罗晓路(2000). 学习不良儿童孤独感、同伴接受性的特点及其与家庭功能的关系. *心理学报*, (1), 59-64.
- 周宗奎, 孙晓军, 赵冬梅, 等(2015). 同伴关系的发展研究. *心理发展与教育*, 31(1), 62-70.
- 邹泓(1997). 同伴接纳、友谊与学校适应的研究. *心理发展与教育*, (3), 57-61.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.  
<https://doi.org/10.1007/bf02202939>

- Bo, Y., Yeoh, E., Guo, C., Zhang, Z., Tam, T., Chan, T. et al. (2019). Sleep and the Risk of Chronic Kidney Disease: A Cohort Study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15, 393-400. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7660>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Dong, Y., Zhang, L., Xue, Y. et al. (2025). Short Video Addiction Scale for Middle School Students: Development and Initial Validation. *Scientific Reports*, 15, Article No. 9903.
- Gruber, R., Carrey, N., Weiss, S. K. et al. (2014). Position Statement on Pediatric Sleep for Psychiatrists. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 23, 174-195.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C. et al. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results from Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26, 655-672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Jeong, J., & Seol, H. (2021). A Multiple Mediation Analysis of Smartphone Dependency and Aggression in the Relationship between Negative Peer Relationships and Cyber Delinquency. *Korean Human Resource Development Strategy Institute*, 16, 61-82. <https://doi.org/10.21329/khrd.2021.16.2.61>
- Kaur, N., Hamilton, A. D., Chen, Q., Hasin, D., Cerda, M., Martins, S. S. et al. (2022). Age, Period, and Cohort Effects of Internalizing Symptoms among US Students and the Influence of Self-Reported Frequency of Attaining 7 or More Hours of Sleep: Results from the Monitoring the Future Survey 1991-2019. *American Journal of Epidemiology*, 191, 1081-1091. <https://doi.org/10.1093/aje/kwac010>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Lee, V. E., Burkam, D. T., Zimiles, H., & Ladewski, B. (1994). Family Structure and Its Effect on Behavioral and Emotional Problems in Young Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 405-437. [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0403\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0403_4)
- Li, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). Correlations between Mobile Phone Addiction and Anxiety, Depression, Impulsivity, and Poor Sleep Quality among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9, 551-571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>
- Liu, Q. Q., Yang, X. J., & Nie, Y. G. (2023). Interactive Effects of Cumulative Social-Environmental Risk and Trait Mindfulness on Different Types of Adolescent Mobile Phone Addiction. *Current Psychology*, 42, 16722-16738. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02899-1>
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J. et al. (2017). Mobile Phone Addiction and Sleep Quality among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, 72, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.042>
- Pham, T. T. N., Pham, T. Q. T., Dao, T. T. et al. (2025). Disturbed Sleep Due to Use Short-Form Video (SFV) on Social Media and Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Burnout. *VNU Journal of Science: Education Research*, 41, 55-65.
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood Loneliness as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms: An 8-Year Longitudinal Study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19, 493-501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>
- Sahn, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of Mobile Phone Addiction Level and Sleep Quality in University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29, 913-918.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques-Pinto, A. et al. (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>
- Singh, L. B., Kumar, A., & Srivastava, S. (2020). Academic Burnout and Student Engagement: A Moderated Mediation Model of Internal Locus of Control and Loneliness. *Journal of International Education in Business*, 14, 219-239. <https://doi.org/10.1108/jieb-03-2020-0020>
- Walburg, V. (2014). Burnout among High School Students: A Literature Review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wang, H., & Lei, L. (2022). The Relationship between Parental Phubbing and Short-Form Videos Addiction among Chinese Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 32, 1580-1591. <https://doi.org/10.1111/jora.12744>
- Wang, J., Wang, Z., Yang, Y., Wang, T., Lin, H., Zhang, W. et al. (2025). Academic Burden and Emotional Problems among Adolescents: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of Adolescence*, 97, 989-1001. <https://doi.org/10.1002/jad.12471>
- Yang, J., Ti, Y., & Ye, Y. (2022). Offline and Online Social Support and Short-Form Video Addiction among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Emotion Suppression and Relatedness Needs. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25, 316-322. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0323>