

# 大学生网络成瘾对学业挫折感的影响： 心理生活质量的中介作用\*

张旭东<sup>1</sup>, 马塘生<sup>1</sup>, 李 清<sup>2</sup>

(1. 肇庆学院教育科学学院, 肇庆 516061; 2. 东莞市寮步镇外国语学校, 东莞 523400)

**摘 要:**为探讨心理生活质量在大学生网络成瘾与学业挫折感关系间的中介作用, 研究采用青年学生学业挫折感问卷、心理生活质量问卷和中文网络成瘾量表, 对 703 名大学生进行测量。结果表明: (1) 大学生网络成瘾与学业挫折感之间呈显著正相关, 心理生活质量与网络成瘾、学业挫折感之间呈显著负相关; (2) 大学生网络成瘾正向预测学业挫折感、负向预测心理生活质量, 心理生活质量负向预测学业挫折感; (3) 心理生活质量在大学生网络成瘾对学业挫折感影响中起部分中介作用。

**关键词:**大学生; 网络成瘾; 学业挫折感; 心理生活质量; 中介作用

**中图分类号:** B848

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2022)04-0356-06

## 1 引言

已有研究表明, 挫折感与个体的学业成绩关系密切, 学业成绩不良会使学生产生挫折感 (Rahed, 2018); 学业挫折已成为大学生群体的主要挫折 (张旭东, 2002), 且大学生群体存在较高水平的学业挫折感 (刘远君 等, 2019)。学业挫折感是个体在完成学业活动的过程中, 由于主客观的障碍和干扰, 使其以为自己不能达到预期的学习目标而产生的消极情绪体验, 其特征包括弥散性、持久性、两面性 (杨秀君, 2013; 曾伏云, 2002)。导致大学生学业挫折感产生的原因主要有学习基础薄弱、学习动力不足和成败归因错误等内部原因 (史小力, 杨鑫辉, 2004; 张旭东, 车文博, 2005); 以及教师的教育观念落后、专业和课程设置不当、数字媒体技术的影响、错误的家庭教养方式和就业压力等外部原因 (Hove & Corcoran, 2008; 常英华, 2016)。学业挫折感强的大学生容易出现各种心理问题, 并产生各种不良情绪, 如敌对、抑郁和焦虑 (史小力, 杨鑫辉, 2004), 会降低自身的动机水平、进行消极的自我归因和形成消极的自我概念; 还会导致个体自我约束能力下降, 产生自卑心理 (曾伏云, 2002)。也有研究表明, 由学业挫折情境带来的消极情绪会使大学生失去学习的动力, 而积极的学业情绪更有利于大学生进行学习活动 (赵淑媛 等, 2012)。根据“挫折——攻击理论”

的挫折累积效应 (张旭东, 2013), 如果大学生长期经受学业挫折, 不能及时应对, 严重者可出现攻击行为。因此, 对大学生学业挫折感进行深入探讨有着积极的实践意义。

大学生是互联网使用主体之一, 也面临着由网络成瘾带来的各种问题, 其中较为突出的是学习活动。网络成瘾对大学生学习的影响主要表现为: 高网络成瘾者, 其学业自我效能越低 (卢志铭, 王国强, 2010), 学习动机水平低下 (开治中, 2012; 陈丽等, 2017), 低学业成就 (陈新 等, 2007), 高学业倦怠 (魏萍, 2007; 高峰 等, 2017), 低学业情绪 (林媚 等, 2018), 低学业延迟满足和高学业拖延 (甘媛源, 2015), 可见网络成瘾对大学生学习活动产生一定程度的消极影响。这些不良影响都会不同程度地阻碍大学生在学习活动中取得成功, 产生挫败感。此外, 网络成瘾本身就会导致个体情绪问题, 如抑郁、愤怒等 (居文, 2019; Hwang et al., 2014), 不利于大学生调节由学业挫折情境产生的消极情绪。但目前鲜见网络成瘾对学业挫折感影响的相关研究, 因此有必要对此进行探讨。

研究发现, 心理生活质量正向预测抗挫折心理能力 (郭翰菁 等, 2015), 即个体心理生活质量越好, 其抗挫折心理能力越强, 越能有效应对在学习、工作和生活中遇到的挫折情境, 减少挫折感发生。一项

\* 基金项目: 国家社会科学基金“十三五”规划 2018 年度教育学一般课题 (BBA180078)。

通讯作者: 马塘生, E-mail: 2602508972@qq.com。

临床研究发现,生活质量对个体情绪具有调节功能,能够对消极情绪进行调控,提高情绪稳定性(Mc-sweeney et al., 1982)。此外,学业复原力是学生有效应对学业挫折感的一种能力(黎晓钧,宋玉萍,2019)。Martin等人(2008)提出,个体心理因素是学业复原力的影响因子之一,而心理生活质量是个体重要的心理因素,因此心理生活质量在一定程度上能够提高大学生学业复原力,帮助其更好地应对学业挫折感。所谓心理生活质量即心理发展、完善及成长过程中外部感受和内在体验的水平,是生命质量、幸福体验、心理健康、价值判断和心理成长等多方面因素的统一(焦岚,2012)。

已有研究表明,网络成瘾者在情绪、认知等方面都存在功能受损,可能会削弱心理生活质量对个体的保护作用,因此有理由推测心理生活质量在网络成瘾和学业挫折感之间起着中介作用。

根据自我损耗理论,问题性使用网络本身是一种资源损耗行为,因为沉迷网络会导致认知功能受损、情绪调节困难、人际关系受损等问题,而这些问题的日积月累导致了心理生活质量的降低,甚至对消极情绪更敏感(Baumeister, Muraven, & Tice, 2000)。另一方面,资源保存理论指出,个体在恢复心理资源的过程中,原有或剩余的资源也会被用来抵消资源的损失(如个人特质、社会支持、能量资源等),当个体长时间处在资源损耗,其心理资源水平会逐渐下降,从而造成心理生活质量的降低(Hobfoll, 1989)。资源保存理论强调心理资源越多,其对个体的保护作用就越强,反之则给个体带来消极后果,据此,心理生活质量越高,个体体验到的学业挫折感会更低,反之则更强。

综上,网络成瘾者则长时间沉迷于网络之中,身心疲惫却难以自拔,长时间的心理资源耗竭,从而可能导致心理生活质量的下降,体验到更强的学业挫折感。

## 2 研究过程

### 2.1 研究对象

采用随机抽样的方法,对全国11所本科院校的800名在校大学生实施问卷调查,排除未作答以及只有部分作答的问卷,回收有效问卷703份,有效回收率为88.88%。其中,男生342人,女生361人;独生子女232人,非独生子女471人;来自城镇的大学生为357人,来自乡村的大学生为346人;大学一年级253人,二年级209人,三年级212人,四年级29人;文科生240人,理科生320人,工科生119人,术

科生24人;师范生186人,非师范生517人;班级成绩水平在前1/3的有244人,在中1/3的有308人,在后1/3的有151人。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 青年学生学业挫折感问卷

采用张旭东等(2020)编制的“青年学生学业挫折感问卷”,该问卷共有41道题目,包含学习动机挫折感、学习环境挫折感、考试挫折感、学习压力挫折感、学习适应挫折感、学习自信心挫折感等6个维度。该问卷的内部一致性信度为0.754~0.913。问卷采用Likert式5点计分的方法,得分越高说明学业挫折感越强。

#### 2.2.2 心理生活质量问卷

采用由焦岚(2012)编制的“心理生活质量评价问卷”,该问卷共40个条目,包括价值判断、心理健康、生命质量、幸福体验和心理成长等5个因子。其中心理健康因子的11个项目采取反向计分。该问卷的内部一致性系数 $\alpha$ 介于0.83~0.91之间。问卷采用5点计分的方法,得分越高表示心理生活质量越高。

#### 2.2.3 网络成瘾问卷

采用台湾陈淑惠等人(2003)编制的中文网络成瘾量表修订版(CIAS-R),该问卷共26个项目,包括强迫性上网行为、网络戒断与退隐反应、网络成瘾耐受性反应、时间管理问题、人际及健康问题等5个因子。该问卷的内部一致性 $\alpha$ 系数为0.93,各因子的内部一致性系数 $\alpha$ 介于0.79~0.93之间。问卷采用4点记分的方法,得分越高表示网络成瘾倾向越强。

### 2.3 数据处理

采用统计软件SPSS22.0和AMOS21.0进行数据分析。

## 3 研究结果

### 3.1 共同方法偏差检验

研究采用3个不同问卷,以及被试采用自我报告的方式填写问卷,可能会导致共同方法偏差。因此采用周浩和龙立荣(2004)的建议,在研究过程中主要从程序和统计方面进行了控制。程序方面主要是尽可能多方面选取被试样本、以匿名方式填写问卷、问卷中设置适量的反向题目等。统计方面是采用Harman单因素检验法,将网络成瘾、心理生活质量、学业挫折感3个量表的所有项目(不含每个问卷总分)进行探索性因素分析。结果表明,未旋转

和旋转后都得到 20 个因子特征值大于 1,未旋转得到的第一个因子解释的变异量为 21%,远小于 40% 的临界值,因此说明在该研究中共同方法偏差不明显。

### 3.2 大学生网络成瘾、学业挫折感与心理生活质量的关系

#### 3.2.1 各变量的相关分析

对大学生网络成瘾、学业挫折感和心理生活质量三个变量进行相关分析,结果见表 1。由表 1 可知,大学生网络成瘾与学业挫折感呈显著正相关,与心理生活质量呈显著负相关;学业挫折感与心理生活质量呈显著负相关。

表 1 网络成瘾、学业挫折感与心理生活质量的相关分析

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1 网络成瘾	2.17	0.55	1		
2 学业挫折感	2.73	0.68	0.48**	1	
3 心理生活质量	3.57	0.53	-0.37**	-0.40**	1

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

### 3.3 结构建模和中介效应检验

#### 3.3.1 中介效应检验

基于该假设,该研究采用统计软件 AMOS21.0 进行构建结构方程模型(见图 1)。考察心理生活质量在大学生网络成瘾与学业挫折感之间的中介作用。模型拟合指数为 $\chi^2/df = 5.08$ , RMSEA = 0.08, TLI = 0.92, NFI, 0.92, CFI, 0.94, GFI = 0.91, IFI = 0.94, 根据吴明隆关于结构方程的拟合标准(吴明隆, 2013), 该中介模型拟合度较好, 可以被接受。

由图 1 可知,网络成瘾对学业挫折感既存在直接正向预测作用( $\beta = 0.37, p < 0.01$ ), 又可以通过心理生活质量的中介作用对学业挫折感产生间接影响, 心理生活质量负向预测学业挫折感( $\beta = -0.35, p < 0.01$ )。

由表 2 结果可知,直接效应(网络成瘾→学业挫折感)大小为 0.37, 置信区间 95% CI = [0.28, 0.47]; 间接效应(网络成瘾→心理生活质量→学业挫折感)大小为 0.14, 置信区间 95% CI = [0.10, 0.20]。综上所述,由于间接效应和直接效应的置信区间不包括 0, 由此可知心理生活质量、网络成瘾对学业挫折感的影响中起部分中介作用。

表 2 总效应、直接效应及中介效应分解表

	效应值	Boot CI 下限	Boot CI 上限
直接效应(网络成瘾→学业挫折感)	0.37	0.28	0.47
间接效应(网络成瘾→心理生活质量→学业挫折感)	$(-0.40) \times (-0.35) = 0.14$	0.10	0.20
总效应	$0.37 + 0.14 = 0.51$		

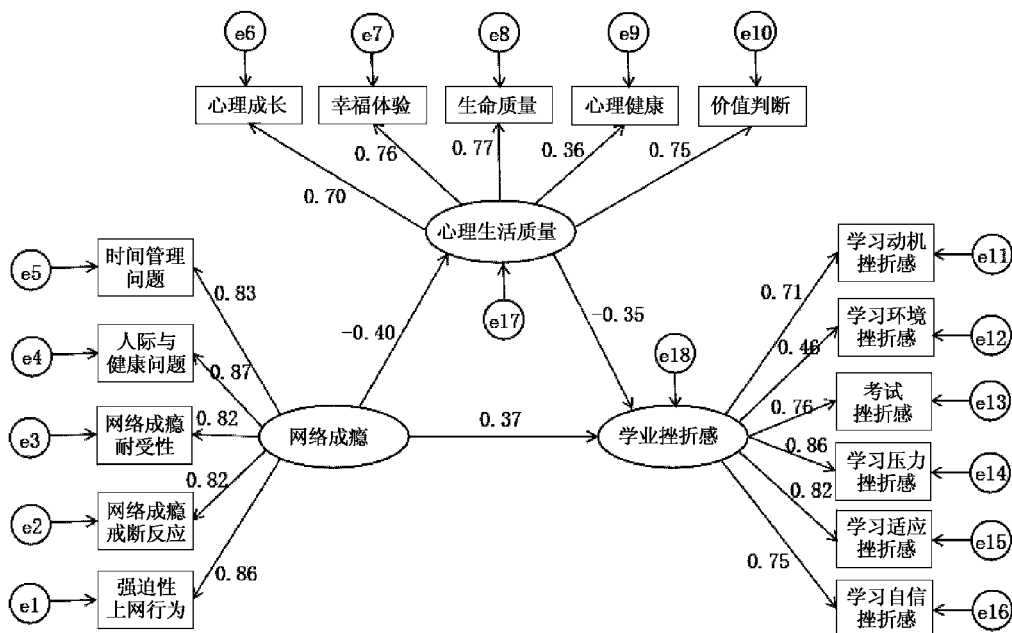


图 1 心理生活质量在大学生网络成瘾对学业挫折感影响的中介模型

## 4 讨论

### 4.1 大学生网络成瘾与学业挫折感的关系

研究发现,大学生网络成瘾与学业挫折感之间存在显著的正相关关系。这表明大学生网络成瘾程度越高,其学业挫折感的体验就越强烈。究其原因,可能有:第一,Davis(2001)的认知-行为模型指出,网络成瘾者存在非适应性认知,如自我否定和自我怀疑。这种认知会在大学生面对学业挫折时产生消极影响,如,当实际学业成绩与理想学业成绩存在差距时,非适应性认知会让个体认为自己在学业方面不会取得成功,认为自己不适合学习,从而产生自卑心理。Ohman(2001)情绪驱动注意理论指出,个体先天就有对负性刺激进行优先反应的倾向。同时有研究发现,网络成瘾大学生容易对信息进行消极加工,并伴随有情绪反应,因此网络成瘾的大学生更有可能体验到强烈的挫折感(郑希付,2008)。第二,Hall和Parsons(2001)提出,网络成瘾者会出现网络行为依赖。据此,网络成瘾倾向较高的大学生在遇到学业挫折时,往往不是先选择积极、有效的应对方式,如向他人倾诉、运动调节等,反而容易选择使用网络来作为自己的应对方式,以此来逃避真实生活中的挫折事件。这样两者之间相互影响,相互叠加,更容易加深对消极情绪的体验。第三,网络成瘾个体会出现适应不良的情绪调节(Caplan et al., 2009),即网络成瘾个体在面对生活、学习、工作中的各种情绪困扰时,无法有效及时地应对不良情绪。网络成瘾程度较高的大学生本来就存在有焦虑不安、低自我控制能力等困扰,面对由学业挫折感带来的消极情绪体验,他们并不能很好地调动自身资源进行自我调节,可能会导致挫败感,加深不良情绪的体验。

第四,网络成瘾的个体容易出现人际关系困扰(居文,2019),这可能导致大学生在遭受学业挫折时,不能及时从外部环境如朋友、家人、教师等处获得足够的社会支持,来帮助自己有效地应对学业挫折,反而还可能让其对学业失去自信心,产生学业倦怠等问题。

### 4.2 大学生心理生活质量的中介作用

结果显示,心理生活质量在网络成瘾对学业挫折感的影响中起部分中介作用,即网络成瘾能够通过降低个体的心理生活质量使得个体体验到更深的学业挫折感。一方面,根据自我损耗理论(Baumeister et al., 2000),网络成瘾会损耗个体资源,如个人

特质、社会支持、能量资源等。

个人特质资源:研究发现,网络成瘾者自尊水平和自我效能感都比较低(卢志铭等,2010)。此外,对于网络成瘾者,他们的兴趣中心只有虚拟的网络世界,没有了对新鲜事物的好奇心,也没有了探索的动力,因此,网络成瘾导致个人特质受损。能量资源:如个人时间,网络成瘾者往往有更高的网络使用频率,即网络行为依赖,这说明,随着个体网络使用时间的增加,其对网络的依赖性就会增强,以致达到一种病态的严重程度。当个体无法有效抑制自己想上网的渴望和冲动以及长时间使用网络都会损耗个体的认知资源和心理资源,心理生活质量也随之下降。社会支持如朋友、家人提供的情感支持,对于网络成瘾者来说,虚拟网络可以满足他们大部分需求,容易忽略现实生活中的情感需求;而这些情感需求的有效满足对每个人的心理成长都是有益的。加上非适应性认知,往往容易使大学生对自己产生不适当的自我评价,认为自己整天只会沉迷网络世界,孤独一人,得不到他人的支持。因此,网络成瘾会导致个体资源受损,从而使得心理生活质量下降。

另一方面,由于心理生活质量与学业挫折感之间存在显著负相关,意味着如果个体心理生活质量越低,其体验到的学业挫折感就强。根据资源保存理论(Hobfoll, 1989),个体资源越多,其保护作用就越强,心理生活质量作为一种保护因素,能够有效缓解对学业挫折感的消极体验。相反,如果个体的心理生活质量水平较低,那么其在抗挫心理能力、学业复原力、情绪调节功能等中的积极作用就会被大大削减,反而使得个体体验到更强烈的学业挫折情绪。

综上所述,网络成瘾的个体由于自身资源的持续损耗,使得自身的心理生活质量水平也逐渐下降,从而也降低了心理生活质量对挫折因素的缓冲作用,体验到更强的学业挫折感。

## 5 研究局限与展望

第一,由于时间关系,本研究采用的是横断研究,难以观察到各变量间的双向关系以及学业挫折感发展的连续性及其转变的关键节点,未来可以采用纵向研究,如可用交叉滞后模型、潜变量增长模型等进行研究。

第二,本研究只用自我报告的问卷法,未来研究可以增加访谈法,或者增加他人报告的方式收集被试过程性的数据,使研究结论更加可靠。

## 6 结论

6.1 大学生网络成瘾与学业挫折感之间呈显著正

相关,心理生活质量与网络成瘾、学业挫折感之间呈显著负相关;

6.2 大学生网络成瘾正向预测学业挫折感、负向预测心理生活质量,心理生活质量负向预测学业挫折感;

6.3 心理生活质量在大学生网络成瘾对学业挫折感影响中起部分中介作用。

### 参考文献

- 曾伏云. (2002). 学业挫折感对学生的影响及其成因. 湖南第一师范学报, (3), 71 - 74.
- 常英华. (2016). 大学生学业挫折感的调查与分析——以山西省高校新区为例. 榆林学院学报, 26(4), 59 - 62.
- 陈丽, 张文娟, 田兰. (2017). 大学生网络依赖与自尊、成就动机的关系研究. 牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版), (6), 135 - 139.
- 陈淑慧, 翁偏祯, 苏逸人. (2003). 中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究. 台湾中华心理学期刊, 45(3), 279 - 294.
- 陈新, 李凤华, 龙斌. (2007). 大学生网络成瘾对学习的影响. 中国健康心理学杂志, 15(4), 300 - 301.
- 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.
- 高峰, 杨东峰, 杨春婧, 冯海龙, 王楠. (2017). 95 后大学生网络成瘾, 人际交往与学业倦怠的关系. 牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版), (1), 129 - 134.
- 郭翰菁, 叶剑萍, 许晓薇, 黄华. (2015). 新生代农民工心理生活质量与抗挫折心理能力的关系. 肇庆学院学报, 36(3), 75 - 78.
- 焦岚. (2012). 心理生活质量研究 (Doctoral dissertation). 吉林大学, 长春.
- 居文. (2019). 大学生网络成瘾者心理健康状态调查及心理预防措施. 中国健康心理学杂志, 27(2), 309 - 312.
- 开治中. (2012). 大学生学习动机与网络使用的现状及关系研究. 中国健康心理学杂志, 20(10), 1561 - 1563.
- 黎晓钧, 宋玉萍. (2019). 学业复原力研究现状. 职业与健康, 35(6), 854 - 857.
- 林媚, 庞诗萍, 洪泽枫. (2018). 大学生网络成瘾对学业情绪的影响: 积极心理品质的中介作用. 中国健康心理学杂志, 26(8), 1258 - 1263.
- 刘远君, 吴佩霞, 张旭东. (2019). 地方普通院校大学生学业挫折感现状解析. 肇庆学院学报, (3), 75 - 81.
- 卢志铭, 王国强. (2010). 青少年网瘾倾向与一般自我效能感、归因方式的关系. 皖南医学院学报, 29(6), 458 - 461.
- 史小力, 杨鑫辉. (2004). 学业受挫大学生心理健康情况调查及大学生学业受挫成因与对策研究. 心理科学, (4), 207 - 209 + 206.
- 魏萍, 杨爽, 于海滨. (2007). 大学生网络成瘾与学习倦怠的关系. 中国临床心理学杂志, 15(6), 650 - 651.
- 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. 心理科学进展, 22(5), 731 - 745.
- 吴明隆. (2013). 结构方程模型: Amos 实务进阶. 重庆大学出版社.
- 杨秀君. (2013). 大学生学习挫折的现状调查与对策分析. 高教探索, (1), 125 - 128.
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. 心理科学进展, 12(6), 942 - 942.
- 赵淑媛, 蔡太生, 陈志坚. (2012). 大学生学业情绪及与学业成绩的关系. 中国临床心理学杂志, 20(3), 398 - 400.
- 张旭东, 车文博. (2005). 挫折应对与大学生心理健康. 科学出版社.
- 张旭东. (2002). 当代大学生心理挫折及调适. 中国科学技术出版社.
- 张旭东. (2013). 大学生抗挫折心理能力状况调查报告. 武汉大学出版社.
- 张旭东. (2020). 大学生学业挫折感应对策略研究. 中国书籍出版社.
- 郑希付. (2008). 认知干扰还是情绪干扰: 病理性网络使用大学生的内隐心理特点比较. 心理学报, 40(8), 920 - 926.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition*, 18(2), 130 - 150.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among mmo players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312 - 1319.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use (piu). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187 - 195.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4).
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513 - 524.
- Hove, M. C., & Corcoran, K. J. (2008). Educational technologies: Impact on learning and frustration. *Teaching of Psychology*, 35(2), 121 - 125.
- Hwang, J., Choi, J. S., Gwak, A., Jung, D., Choi, S. W., & Lee, J. (2014). Shared psychological characteristics that are linked to aggression between patients with internet addiction and those with alcohol dependence. *Annals of General Psychiatry*, 13(1), 6.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: To-

- wards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53 – 83.
- McSweeney, A. J. , Grant, I. , Heaton, R. K. , Adams, K. M. , & Timms, R. M. (1982). Life quality of patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Archives of Internal Medicine*, 142(5), 473.
- Ohman, A. , Flykt, A. , & Esteves, F. (2001). Emotion drives attention; Detecting the snake in the grass. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 466 – 478.
- Rahed, R. S. (2018). A study of frustration and its effect on academic achievement of senior secondary students of Aligarh district. *International Journal of Research in Social Sciences*, 8(11), 856 – 827.

## Effects of Internet Addiction on College Students' Academic Frustration: The Mediating Role of Psychological Life Quality

Zhang Xudong<sup>1</sup>, Ma Tangsheng<sup>1</sup>, Li Qing<sup>2</sup>

(1. College of Education Sciences, Zhaoqing University, Zhaoqing 516061;

2. Liao Bu Foreigner Language School, Dongguan 523400)

**Abstract:** To explore the mediating role of quality of psychological life in the relationship between internet addiction and academic frustration, this study employed the Young Students' Academic Frustration Questionnaire, Psychological Life Quality Questionnaire and Chinese Internet Addiction Questionnaire to survey on 703 college students. Results indicate that: (1) There is a significant positive correlation between Internet addiction and academic frustration in college students, and a significant negative correlation between their psychological life quality and Internet addiction as well as academic frustration. (2) College students' Internet addiction could positively predicts their academic frustration and negatively predicts their quality of psychological life, while their psychological quality of life negatively predicts academic frustration. (3) The quality of psychological life plays a mediating role in the relationship between college students' internet addiction and their academic frustration.

**Key words:** college students; internet addiction; academic frustration; quality of psychological life; mediating effect