

学习自主性、学习倦怠与自测健康的关系模型

张俊涛^{1,2}, 陈毅文¹

(1.中国科学院心理研究所,北京 100101;2.中国科学院研究生院,北京 100049)

【摘要】 目的:了解青年学生的学习倦怠、自测健康和学习自主性状况,进而探索这三个变量之间的相互关系模型。方法:选取德州市青年学生共 1925 人进行问卷调查,对所得数据进行结构方程模型探讨。结果:青年学生在学习倦怠、自测健康、学习自主性各维度间都存在显著相关(相关系数绝对值在 0.15 到 0.70 之间, $P<0.01$)。用不同群体验证学习自主性—学习倦怠—自测健康路径模型拟合良好($\chi^2/df<3.19$, GFI, CFI, TLI, NFI >0.91 , RMSEA <0.064)。模型表明,学习自主性越高,学习倦怠水平越低(路径系数为 -0.90 , $P<0.001$);同时学习倦怠水平越低,自测健康水平越高(路径系数为 -0.54 , $P<0.001$)。结论:学生的学习自主性影响学习倦怠水平,进而影响自测健康状况。

【关键词】 学习倦怠;自测健康;学习自主性;结构方程模型

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)03-0357-03

Relationship Among Self-regulated Learning, Learning Burnout and Self-rated Health: A Structural Equation Modeling Study

ZHANG Jun-tao, CHEN Yi-wen

Institute of Psychology CAS, Beijing 100101, China

【Abstract】 Objective: To investigate self-regulated learning, learning burnout and self-rated health in young students, and explore the relationship among these three variables. **Methods:** Data was collected from 1925 young students, and Structural Equation Modeling was applied to confirm a model of nomological network. **Results:** Significant correlations were found among of various dimensions of learning burnout, self-rated health and self-regulated learning (absolute value correlation coefficient from 0.15 to 0.70). Using confirmative factor analysis, we found that the structural equation model was stable ($\chi^2/df<3.19$, GFI, CFI, TLI, NFI >0.91 , RMSEA <0.064). Higher self-regulated learning related to lower learning burnout (path coefficient -0.90) and lower learning burnout related to higher self-rated health (path coefficient -0.54). **Conclusion:** Individuals' self-regulated learning can impact the level of learning burnout, which in turn influence self-rated health.

【Key words】 Learning burnout; Self-rated health; Self-regulated learning; Structural equation model

学习倦怠(learning burnout)研究是从工作倦怠(job burnout)研究发展而来。许清鹏等^[1]将学习倦怠定义为:个体对学习活动的动力与热情,对学习活动的表现麻木、冷淡,身体与精神经常出现疲劳,并消极评价学习主体、学习活动和学习组织的一种状态。自测健康又称自评健康(self-reported health),作为对自身健康状况的自我感知,它似乎包含了许多客观健康指标无法探及的内涵^[2],而且能反映个人的健康轨迹和起伏^[3]。学习自主性(self-regulated learning, SRL)与自主性学习、自我监控学习、自我调节学习属于同一概念的不同名称或译法,指元认知监控的学习,包括自我监控、自我指导、自我强化三个必不可少的过程^[4]。在教育研究领域有越来越多关于学习自主性的研究,提出了不同的学习自主性的定义,主张在学生中大力发展学习自主性^[5]。

我国的青少年学生人数众多,有些学生存在较突出的学习自主性低、学习倦怠和身心健康受损问题,而且观察发现三种问题常集中在同一个体身上。三者之间是否存在相互影响呢?以往的倦怠研究重视应激或任务负荷在倦怠产生中的作用和倦怠对工作绩效的影响^[6],对主体性因素在倦怠发生中的作用和倦怠对个体身心健康的影响研究不够深入。在学习研究中发现,相同的外部压力下,学生的倦怠程度却表现出一定差异,说明某些个性化因素在其中起作用。学习自主性是学生个性化因素在学习过程中的体现,把它作为学习倦怠的预测因素,是一个很好的切入点。有研究指出倦怠对个体心理健康有害,如 Glass 等^[7]在研究中发现,把抑郁看作为倦怠的后果变量,比将其看作为倦怠的前因变量,结构方程模型的拟合程度更好。一系列研究^[8]发现,人拥有的控制力越多,其老年期就越快乐、越健康、越平稳,这一点应适用于任何年龄人群。这是自主性影响人的身心健康与社会交往的证据,而倦怠可能是过渡的阶段

【基金项目】 中国科学院知识创新工程重要方向项目 (KSCX2-YW-R-130)

通讯作者:陈毅文

或称为中介因素。比照李永鑫^[9]等提出的应激—倦怠—抑郁的心理模型,我们提出学习自主性—学习倦怠—自测健康的路径模型来说明三者的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

2008年5月,先后在德州职业技术学院、德州学院和德州市第一中学等学校通过整群抽样进行问卷调查。共发放问卷1925份,回收有效问卷1821份,有效率94.7%。其中高职一年级学生649人,男生322人,女生299人,平均年龄20岁2个月;中职一年级学生669人,男生266人,女生384人,平均年龄18岁;高中一年级学生285人,男生140人,女生125人,平均年龄16岁9个月;普通大学本科一年级学生218人,男生71人,女生138人,平均年龄20岁6个月,有76人性别信息缺失。全部选择一年级学生并在其下学期中段进行测试,一可以避免入学适应和毕业等因素影响,二可以提高年龄上的一致性,增加样本间的可比性(本科生与高职生同一年龄段,高中生与中职生接近同一年龄段)。

1.2 研究工具

1.2.1 学习倦怠量表^[1] 许清鹏等编制,包括学习疏远感、学习疲倦感、学习低效能感三个维度。

1.2.2 自测健康评定量表(SRMHS) 许军等人^[10]

编制,分“自测生理”“自测心理”和“自测社会”三个子量表,得分越高,健康水平越高。

1.2.3 学习自主性量表 庞维国等编制,七个分量表,本次测验只选用学习动机分量表,四个维度,分别为主动意识、价值意识、学习兴趣、自我有效感。

1.3 程序与方法

由经过培训的心理测试人员按班级集体施测,保证匿名性和保密性。所得数据用SPSS10.0和Amos4.0进行统计分析。

2 结 果

2.1 描述性统计分析结果

不同类型学生的得分情况如表1。ANOVA检验发现,除学习低效能感外的各项指标存在显著差异,总体趋势为本科生的学习倦怠最严重,自测健康较差,学习自主性最低;高中生的学习疏远感最低,但学习疲倦感较重,自测健康状况偏低,学习自主性最高;高职生学习疲倦感最轻,自测健康状况最佳,学习自主性较高;中职生的学习倦怠较高,自测健康较好,学习自主性较低。

2.2 相关分析结果

表2显示,学习倦怠、自测健康、学习自主性各维度间都存在显著相关。

表1 不同类型学生的自测健康、学习倦怠、学习自主性得分情况

变量	本科生 A	高职生 B	中职生 C	高中生 D	F 值	LSD 两两比较
学习疏远感	38.09±7.39	36.53±7.88	37.18±8.36	34.99±7.51	7.37**	D<A,B,C;B<A
学习疲倦感	19.04±4.92	16.63±4.90	18.01±5.33	18.71±5.36	18.39**	B<A,C,D;C<A
学习低效能感	19.74±4.88	19.18±4.88	18.99±4.63	19.24±4.63	1.36	C<A
自测生理健康	134.78±20.89	140.27±19.67	137.40±20.97	132.96±18.03	9.70**	D<B,C;A,C<B
自测心理健康	93.29±19.41	108.34±22.07	104.99±22.77	98.53±22.54	29.59**	A<D<C<B
自测社会健康	85.29±16.50	94.08±15.74	92.06±16.76	84.53±19.59	29.06**	A,D<B,C;C<B
主动意识	18.26±4.50	19.58±5.43	18.91±5.22	21.15±4.47	16.68**	A,C<B,D;B<D
价值意识	11.65±2.45	12.55±2.38	12.13±2.49	13.25±2.55	21.20**	A<C<B<D
自我有效感	19.50±3.57	20.05±3.64	19.07±3.44	19.56±3.81	7.96**	C<B
学习兴趣	16.49±2.95	17.26±3.42	16.80±3.75	17.09±3.40	3.37*	A,C<B

注:*P<0.05;**P<0.001

表2 自测健康、学习倦怠、学习自主性的相关矩阵(r)

	学 习 疏 远 感	学 习 疲 倦 感	学 习 低 效 能 感	自 测 生 理	自 测 心 理	自 测 社 会	主 动 意 识	价 值 意 识	自 我 有 效 感	学 习 兴 趣
学习疏远感	1									
学习疲倦感	0.70	1								
学习低效能感	0.42	0.34	1							
自测生理健康	-0.22	-0.26	-0.17	1						
自测心理健康	-0.40	-0.43	-0.30	0.48	1					
自测社会健康	-0.28	-0.29	-0.22	0.41	0.57	1				
主动意识	-0.51	-0.44	-0.42	0.17	0.28	0.26	1			
价值意识	-0.34	-0.29	-0.32	0.15	0.18	0.16	0.52	1		
自我有效感	-0.42	-0.45	-0.33	0.23	0.38	0.24	0.40	0.24	1	
学习兴趣	-0.60	-0.58	-0.39	0.24	0.41	0.28	0.60	0.43	0.56	1

注:n=1821,所有相关系数均在0.01水平上显著

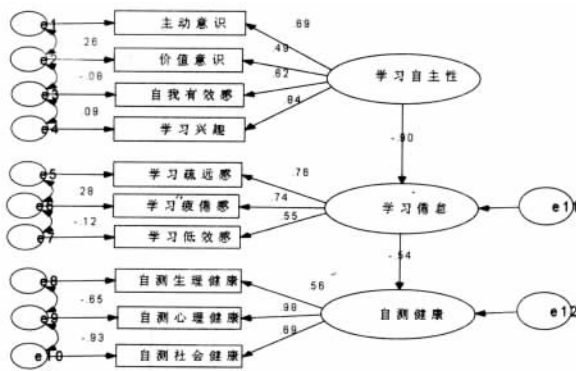
2.3 结构方程模型探讨

为进一步探讨各变量之间作用关系,采用结构方程技术进行了路径分析。在已有文献的基础上,建立中介模型:设定学习自主性作为学习倦怠影响变量,学习倦怠为自测健康的影响变量,同时学习自主性为自测健康的影响变量。先选取本科生样本进行探索性分析,结果发现,模型拟合良好,但学习自主性对自测健康的路径系数仅为-0.07, $P=0.735$,达

不到显著水平。据此认定学习倦怠所起作用为完全中介作用,在删除学习自主性对自测健康的影响路径后,所得最终模型见附图(路径系数是以全体学生为样本得出, $P<0.001$)。使用另外三个类型学生样本进行验证性分析,发现各群体的模型没有差异,拟合指数良好,说明结构模型非常稳定。各个模型的拟合指数见表3。

表3 以不同样本进行验证的拟合指数

样本	n	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	TLI	NFI	RMSEA
本科生	218	49.13	26	1.89	0.958	0.911	0.964	0.938	0.929	0.064
高职生	649	82.88	26	3.19	0.975	0.946	0.978	0.962	0.969	0.058
中职生	669	60.06	26	2.31	0.982	0.961	0.985	0.974	0.974	0.044
高中生	285	50.07	26	1.93	0.966	0.928	0.975	0.957	0.951	0.057



附图 学习自主性、学习倦怠与自测健康的关系模型

3 讨 论

研究发现不同类型学生在学习倦怠、自测健康和学习自主性方面存在显著差异。这可能是由不同学校的管理力度和学业目标不同造成的。高中学校以升学为目标,学校管理严格,学生普遍意识到学业对自己人生的意义,学习自主性很高,学习疏远感低,但因负荷过重,学习疲倦感较重,进而造成自测健康水平降低。本市普通大学的学生管理力度低于职业院校,本科生面临的就业压力和考研压力增加,这可能是本科生在多个方面表现差的原因。

本研究证明学习自主性对学习倦怠有预测作用。倦怠研究普遍承认应激是造成倦怠的原因,也有研究从不同角度指出主体性因素在倦怠发生时的作用,如认为职业压力通过认知系统对倦怠产生影响^[1]。外界应激压力与内部主体性并不矛盾而同时存在,分别属于外因与内因,内外因交互作用造成倦怠现象。本研究又证明学习倦怠可以预测自测健康。推测学习倦怠影响健康的机制,可能有以下过程存在:学生因过于繁重的学习任务精力透支、休息不足

则经常处于疲劳状态,会造成器官功能下降和患病率增加。当学生常感到疲倦时,就会对自身的生理状况评价降低;当学生对当前学习任务及环境缺乏热情时,会产生一定程度的心理冲突和社会冲突;学生知道学习是自己该完成的任务而对此又十分抵触时产生内心冲突,学生不把精力放在学习上而家庭与学校强迫学生这样做时又产生社会冲突;心理冲突主要造成自测心理的下降,社会冲突主要造成社会交往方面的问题,两种冲突会相互碰撞并加强。

台湾学者林高田预期工作倦怠为工作压力与身心健康间的中介变量,工作压力对身心健康的影响,导因于工作倦怠的直接作用(在其研究中也承认,各人对压力的感受调适反应不尽相同,其引发的工作倦怠的感受亦有轻重强弱之别)。李永鑫等^[9]经过横断考察和纵向分析,提出应激—倦怠—抑郁的心理模型,是对林高田模型的一种验证。为了补充和发展倦怠研究,本研究提出学习自主性—学习倦怠—自测健康的路径模型,并以四个不同的学生样本对所提出的模型进行了验证,其结果支持自主性通过倦怠影响健康的理论。这一理论应当能够推广到其他倦怠研究领域。

参 考 文 献

- 1 许清鹏. 中职生学习倦怠研究. 中国科学院心理研究所硕士论文, 2006. 25-31
- 2 董和锐. 台湾老年人口自评健康与功能障碍情形之转变. 身心障碍研究, 2005, 3(2): 72-87
- 3 Fredric FW, William MT. Self-rated health and adverse health outcomes: An Explanation and Refinement of the Trajectory Hypothesis. Journal of Gerontology: Social Sciences, 1998, 53: 336-340

(下转第 356 页)

对失眠、认知情绪调节策略和负性心境之间的回归分析与路径分析发现,失眠不仅直接对负性心境产生影响,而且认知情绪调节策略在失眠与负性心境之间起着重要的中介作用。失眠对负性心境的影响可以通过消极认知情绪调节策略(尤其是灾难化)的运用而增加;并且失眠导致了积极认知情绪调节策略(尤其是重新关注计划)的运用受阻,从而影响了负性心境的改善。

参 考 文 献

- Maurice MO. Epidemiology of insomnia: What we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 2002, 6: 97-111
- Slpanski, Beck AA, Jessop CA. An experimental evaluation of sleep restriction to treat chronic insomnia and reduce hypnotic use. *Sleep Research*, 1996, 20(4): 323-325
- Saletu D, Drandstatter N, Prey R. Clinical aspect of sleep disorders experiences with 817 patients of ambulatory sleep clinic. *Win Klin Wocherschr*, 1997, 109(11): 377-378
- Broomfield NM, Gumley AI, Espie CA. Candidate cognitive processes in psychophysiological Insomnia. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 2005, 19 (1): 5-17
- Gamefski N, Spinhoven P, et al. Negative life events, cognitive regulation and emotional problems. *Personality and Individual Difference*, 2001, 30: 1311-1327
- Thomsen DK, Mehlsen MY, Christensen S, Zachariae R. Rumination-relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences*, 2003, 34: 1293-1301
- Carney CE, Edinger JD, Meryer B, Lindman L. Istre, Symptom-Focused Rumination and Sleep Disturbance, 2006, 4: 228-241
- Lundh LG, Lundqvist K, Broman JE, Hetta J. Vicious cycles of sleeplessness, sleep phobia, and sleep-incompatible

- behaviours in patients with persistent insomnia. *Scand-inavian Journal of Behaviour Therapy*, 1991, 20: 101-114
- Bromam JE, Lundh LG. Vicious cycles of sleeplessness: A new scale for insomnia. *Sleep*, 2003, 26: 298
- Morin CM, Blais F, Savard J. Are changes in beliefs and attitudes about sleep related to sleep improvements in the treatment of insomnia? *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40: 741-752
- Harvey AG. A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40: 869-893
- 汪向东,王希林,马弘,等. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 375-378
- McNair DM, Lorr M, Droppleman LF. Manual for the Profile of Mood States (POMS). San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1992
- 王建平,陈海勇,苏文亮,等. 简式简明心境问卷在癌症病人应用中的信、效度. *中国心理卫生杂志*, 2004, 18(6): 404-407
- 朱熊兆,罗伏生,姚树桥. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15 (2): 121-131
- 蚁金瑶,钟明天,罗英姿,凌宇,姚树桥. 述情障碍者的情绪认知与认知性调节特征. *中国心理卫生杂志*, 2009, 23 (2): 118-122
- 魏义梅,张剑. 大学生生活事件、认知情绪调节与抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(6): 582-583
- 温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36(5): 614-620
- 温忠麟,侯杰泰,张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, 2005, 37(2): 268-274
- 陆亚文,程志让,李英霞,等. 深圳市民睡眠质量调查. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(10): 917
- Nadia G, Vivian K, Philip S. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire A questionnaire measuring cognitive coping strategies. Copyright, 2002

(收稿日期:2009-10-15)

(上接第 359 页)

- Flavell JH. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 1979, 34(10): 906-911
- Kremer-Hayon L, Tillema HH. Self-regulated learning in the context of teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 1999, 15(5): 507-522
- 李西营,宋姗姗,郭春涛. 大学生社会支持、控制点及学习压力与学习倦怠的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(3): 287-289
- Glass DC, McKnight JD, Valdismardottir H. Depression, burnout and perceptions of control in hospital nurses. *Journal*

- of Consulting and Clinical Psychology, 1993, 61: 147-155
- Rodin J. Aging and health: Effects of the sense of control. *Science*, 1986, 233: 1271-1276
- 李永鑫,侯伟. 倦怠、应激和抑郁. *心理科学*, 2005, 28(4): 972-974
- 许军. 自测健康评定量表(SRHMS). 增刊. *中国心理卫生杂志*, 1999. 35-45
- 刘晓明,王丽荣,金宏章,等. 职业压力影响中小学教师职业倦怠的作用机制研究. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16 (5): 537-539

(收稿日期:2009-07-27)