

# 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

李西营<sup>1</sup>, 宋娴娴<sup>1</sup>, 郭春涛<sup>2</sup>

(1.河南师范大学教科院,河南 新乡 453007;2.江西师范大学心理学系,江西 南昌 330027)

【摘要】 目的:探讨大学生的倦怠和学习压力、社会支持的关系。方法:随机抽取 260 名大学生为研究对象,以倦怠问卷、社会支持评定量表、控制点量表、学习压力源问卷为研究工具,采用 SPSS13.0 进行分析。结果:社会支持、控制点和学习压力均与倦怠显著相关,并都对倦怠有显著的预测作用。学习压力可以直接影响倦怠,也可以通过控制点间接影响倦怠。结论:控制点在学习压力和学习倦怠之间具有调节作用。控制点通过社会支持影响倦怠。

【关键词】 倦怠; 社会支持; 控制点; 学习压力

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)03-0287-03

## A Study on the Relation Between Students' Learning Burnout and Their Social Support, Locus of Control, Adolescent Stress in University

LI Xi-ying, SONG Xian-xian, GUO Chun-tao

College of Education Science of Henan Normal University, Xinxian 453007, China

【Abstract】 **Objective:** Analyse the relation between undergraduates' learning burnout and social support, locus of control, adolescent stressors. **Methods:** 260 university students were randomly selected as the subject. In this paper, questionnaires such as Learning Burnout Inventory, Social Support Evaluation Inventory, Locus of Control Inventory, and Academic Stressors Inventory as the study tools were used as with SPSS13.0 applied as the statistical software to conduct analysis. **Results:** The result were that social support, Locus of control, Academic Stressors were significantly correlated with their learning burnout, and both they were effective predicted variables of learning burnout. Academic Stress had a direct influence on learning burnout, also had an indirect influence through locus of control. **Conclusion:** Locus of control is a mediator between academic stressors and learning burnout. Locus of control also has an indirect influence on learning burnout through social support.

【Key words】 Learning burnout; Social support; Locus of control; Academic stress

倦怠(burnout)是Freudenberger研究职业压力时提出的一个概念,“职业倦怠”一词用来描述助人职业中的从业人员由于工作要求持续情感付出、精力和其他资源的投入导致情绪枯竭、筋疲力尽,产生对工作、他人日渐冷漠,无工作成就感等一系列负面症状。随着对倦怠研究的深入,研究者提出了倦怠在学习领域中的研究。台湾学者杨惠贞<sup>[1]</sup>对学习倦怠下了如下定义:学生在学习过程中因为课业压力、课业负荷,或其他个人心理层次上的因素,以至于有情绪耗竭、去个性化、及个人成就感低落。这个定义基本源自职业倦怠,维度也基本相似。杨丽娟根据国内外研究的成果,结合我国大学生学习的具体情况把学习倦怠定义为:学生对学习没有兴趣或缺乏动力,却又不得不为之时,就会感到厌烦,从而产生一种身心俱疲的心理状态,并出现一系列不适当的逃避学习的行为<sup>[2]</sup>。

近年来,国内关于学习倦怠的研究积累了不少成果。总的来说,主要有三个方面,一是关于学习倦

怠量表修订和编制的研究<sup>[3-5]</sup>,二是有关学习倦怠影响因素和前因变量的研究<sup>[6,7]</sup>。三是有关大学生学习倦怠的作用机制和后果变量的研究<sup>[8]</sup>。

Jacobs 等人的研究发现大学生积极的人格特征、参与课外活动和社会支持,特别是来自朋友的社会支持能有效降低倦怠水平<sup>[9]</sup>。Yang 等人对影响大学生倦怠的因素进行研究时发现,社会支持对大学生的倦怠有预测性作用<sup>[10]</sup>。关于学习压力与学习倦怠的关系研究,Branko 提出了影响学生学习倦怠的六个因素,学习负荷是其中较重要的一种<sup>[11]</sup>。Yang 等人对职业技术学校的大学生进行过调查,研究结果表明各种各样的资格考试会给学生带来很大的学习压力,造成学习倦怠,而学习倦怠又会对他们的学习成绩产生消极的影响<sup>[12]</sup>。关于控制点与学习倦怠的关系,研究<sup>[13]</sup>表明外控组大学生在学习倦怠总分及各因素间的倦怠程度上均显著高于内控组大学生,内外控信念、社会支持人数、及社会支持满意度为有效预测大学生在学习倦怠的变量,其中尤以内外控信念的预测力最高。

【基金项目】 本文得到河南师范大学教育科学研究基金和河南师范大学青年研究基金的支持。

目前,已有的研究,特别是学习倦怠的影响因素相关研究主要是单一因素对学习倦怠的影响,没有考察不同的影响因素之间的相互作用。本研究目的就是全面探讨社会支持、控制点、学习压力对学习倦怠的影响,以便更深入地理解学习倦怠的形成机制。

## 1 对象与方法

### 1.1 被试

从河南某师范大学和某理工学院随机抽取了300名大学生进行问卷调查,收回有效问卷260份,其中男生147份,女生113份。大一88份,大二97份,大三50份,大四25份,文科学生90份,理科生92份,工科生78。

### 1.2 研究工具

1.2.1 大学生学习倦怠问卷 采用Maslach学习倦怠问卷,此问卷15个项目分三个维度:情绪耗竭(5个项目)、玩世不恭(4个项目)和低成就感(6个项目)。

1.2.2 社会支持评定量表 该量表由肖水源编制,

主要应用于个体社会支持状况的评定,量表共10个项目,分为3个维度:主观支持、客观支持、对支持的利用度。本研究根据被试均为大学生,对量表的一些项目进行了改动。将第2题“同事”去掉,第3题“邻居”改为“同宿舍的人”,第4题“同事”改为“同学”,第5题去掉“儿女”,将“夫妻”改为“恋人”,第6、7题“配偶”改为“恋人”,“同事”改为“同学”,“工作单位”改为“学校或老师”。

1.2.3 学习压力源问卷 采用陈旭的中学生压力源问卷对121名大学生进行预测,根据项目分析、因子分析及大学生实际情况,删去部分题,最后保留了28个项目,六个维度:任务要求压力,成绩目标压力,自我发展压力,时间压力,挫折压力和竞争压力。

1.2.4 控制点量表<sup>[13]</sup> 该量表共计8题,用来评估人们的内控倾向,即个体感觉自己可以控制某给定事件的程度。

## 2 结 果

### 2.1 学习倦怠与学习压力的相关

学习倦怠各维度与学习压力的相关系数见表1。

表1 学习倦怠总分及其各维度和学习压力总分及其各维度的相关

	任务要求压力	成绩目标压力	自我发展压力	时间压力	挫折压力	竞争压力	学习压力总分
情绪衰竭	0.376***	0.148*	0.160**	0.237***	0.252***	0.197***	0.298***
玩世不恭	0.319***	0.208***	0.223***	0.210***	0.252***	0.156*	0.294***
低成就感	0.180**	0.054	0.034	0.167**	0.120	0.101	0.145*
倦怠总分	0.371***	0.172**	0.174**	0.261***	0.264***	0.193**	0.312***

注: \* $P \leq 0.05$ , \*\* $P \leq 0.01$ , \*\*\* $P \leq 0.0001$ ,下同。

### 2.2 学习倦怠与控制点、社会支持的相关

学习倦怠与内控倾向、社会支持呈显著负相关。见表2。

表2 学习倦怠总分及各维度和控制点总分、社会支持总分及其各维度的相关

	控制点总分	主观支持	客观支持	支持利用度	社会支持总分
情绪衰竭	-0.194**	-0.221***	-0.203***	-0.128*	-0.266***
玩世不恭	-0.271***	-0.157*	-0.107	-0.125*	-0.182**
低成就感	-0.326***	-0.228***	-0.104	-0.066	-0.208***
学习倦怠总分	-0.336***	-0.259***	-0.178**	-0.135*	-0.281***

### 2.3 社会支持和学习压力、控制点的相关

表3 学习压力总分及各维度和社会支持总分及各维度、控制点总分的相关

	主观支持	客观支持	支持利用度	社会支持总分	控制点总分
任务要求压力	-0.110	-0.126*	-0.051	-0.140*	-0.164**
成绩目标压力	-0.087	-0.077	0.089	-0.064	-0.100
自我发展压力	-0.129*	-0.065	0.002	-0.109	0.027
时间压力	-0.128*	-0.068	0.027	-0.103	-0.172**
挫折压力	-0.146*	-0.123*	-0.005	-0.148*	-0.216***
竞争压力	-0.090	-0.079	0.110	-0.061	-0.106
学习压力总分	-0.149*	-0.119	0.041	-0.135*	-0.173**

表4 学习倦怠的多元回归分析

因变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	Beta	t
学习倦怠	方程模型	0.466	0.217	23.7***			
	学习压力总分				0.108	0.240	4.252***
	控制点总分				-0.672	-0.257	-4.514***
	社会支持总分				-0.345	-0.200	-3.538***
情绪衰竭	方程模型	0.390	0.152	15.343***			
	学习压力总分				0.050	0.250	4.254***
	控制点总分				-0.129	-0.111	-1.875
	社会支持总分				-0.161	-0.212	-3.596**
玩世不恭	方程模型	0.385	0.148	14.836***			
	学习压力总分				0.043	0.243	4.125***
	控制点总分				-0.216	-0.209	-3.515***
	社会支持总分				-0.075	-0.110	-1.863
低成就感	方程模型	0.367	0.135	13.263***			
	学习压力总分				0.015	0.076	1.287
	控制点总分				-0.328	-0.286	-4.781***
	社会支持总分				-0.109	-0.144	-2.419**

### 2.4 学习倦怠的多元回归分析

为了进一步探索学习压力、控制点和社会支持对学习倦怠的影响,把学习压力、控制点和社会支持全部进入回归方程,分别对学习倦怠总分及其3个维度进行多元回归分析,结果见表4。

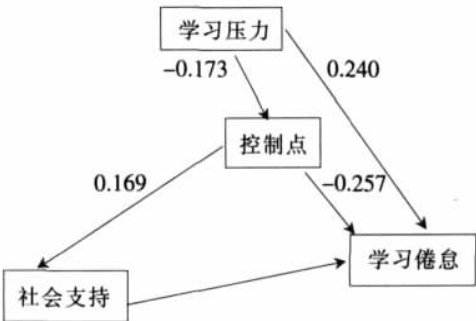
将社会支持作为因变量,学习压力和控制点作为预测变量进行多元回归分析,再将控制点作为因

变量,学习压力作为预测变量进行复回归分析,表 5 结果显示控制点对社会支持有显著的预测作用,学习压力对控制点具有显著的预测作用。

根据回归分析的结果,做出学习倦怠与学习压力、社会支持和控制点相互作用的路径分析图。附图结果表明,控制点在学习压力和学习倦怠之间具有调节作用;社会支持在控制点和学习倦怠之间具有中介作用。

表 5 分别以社会支持和控制点为因变量的回归分析

因变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	Beta	t
社会支持	方程模型	0.214	0.046	6.174**			
	学习压力				-0.028	-0.106	-1.711
	控制点				0.256	0.169	2.727**
控制点	学习压力	0.173	0.03	7.951**	-0.030	-0.173	-2.820**



附图 学习倦怠与学习压力、社会支持和控制点相互作用的路径分析图

3 讨 论

几乎所有的研究结果都显示任务量的大小与时间上的压力与倦怠存在高相关。任何超负荷会导致个体产生倦怠感。Villanova 等人<sup>[14]</sup>在对大学生所知觉到的压力事件的调查中,采用因素分析法归纳出七个影响因素,其中课业压力排在第一位,另外大学生还面临着考试压力、时间压力等等。繁重的学习压力是大学生学习倦怠的重要原因之一。

关于内外控方面,研究表明外控组大学生在学习倦怠总分及各因素的倦怠程度上均显著高于内控组大学生,内外控信念能有效预测大学生在学习倦怠上的变量。

学习压力和控制点对学习倦怠的影响毋庸置疑,已从很多研究中得到证明。本文通过路径分析发现:学习压力可以部分通过控制点的影响间接影响学习倦怠。这是很多研究中没有得到的结果。笔者推测,内控者认为自己所从事的活动和活动结果是由自身具有的内部因素决定的,自己的能力和所作的努力能控制事态的发展,因此当学习上碰到困难导致学习压力时,内控者会努力主动克服困难,在行动的过程中,无论有没有克服导致学习压力的因素,

学习倦怠都会得到缓解。外控者认为自己受命运、运气、机遇和他人的摆布,这些外部复杂且难以预料的力量主宰着自己的行为,当学习上遭受压力时,只会埋怨找借口,更激起自己的无力感,学习倦怠只会加重。控制点在学习压力和学习倦怠之间起调节作用。

很多研究表明社会支持能显著预测、有效缓解学习倦怠,而本文研究的结果还表明控制点也可以通过影响社会支持间接影响学习倦怠。我们认为,一个外控者认为自己无法控制自己的命运,能力不足,具有挫败感,但若一个外控者受到的社会支持多,得到多人的安慰和帮助,就会有效缓解学习倦怠。即社会支持在控制点和学习倦怠之间起中介作用。

参 考 文 献

1 杨惠贞. 影响资管学生学习倦怠及计算机学习成效因素之研究. 台湾国立中央大学硕士论文,1998.7

2 杨丽娴. 当前大学生学习倦怠状况及专业承诺关系的研究. 福建师范大学硕士学位论文,2004.6

3 吴艳,戴晓阳,张锦. 初中生学习倦怠问卷的初步编制. 中国临床心理学杂志,2007,2:118-120

4 连榕,杨丽娴,吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. 心理学报,2005,37:632-636

5 张莹,甘怡群,张轶文. MBI-学生版的信效度检验及影响倦怠的学业特征. 中国临床心理学杂志,2005,13:383-385

6 连榕,杨丽娴,吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. 心理学报,2005,37(5):632-636

7 杨丽娴,连榕,张锦坤. 中学生学习倦怠与人格关系. 心理科学,2007,30(6):1409-1412

8 李永鑫,谭亚梅. 大学生学习倦怠的初步研究. 中国健康心理学杂志,2007,8:730-732

9 Jacobs SR,Dodd DK. Student burnout as a function of personality, social support,and workload. Journal of College Student Development,2003,44(3):291-303

10 Yang HJ, Farn CK. An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. Computers in Human Behavior,2005,21(6):917-932

11 Branko S. The syndrome of burnout,self-image, and anxiety with grammar school students. Horizons of Psychology,2001,10:21-32

12 Yang HJ. Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple Enrollment Programs in Taiwan's technical-vocational colleges. International Journal of Educational Development,2004,24(3):283-288

13 王飞. 基于不同控制点的高新技术企业员工压力、工作倦怠与离职意愿关系研究. 浙江大学硕士学位论文,2005.10

14 Villanova P,Bownas DA. Dimensions of college student stress. ERIC Document Reproduction Service,1984,262:690