

# 小学高年级学生心理韧性与学习倦怠的关系： 自尊的中介作用

刘佳丽

福建师范大学心理学院，福建 福州

收稿日期：2023年3月23日；录用日期：2023年5月12日；发布日期：2023年5月19日

## 摘要

为了解自尊在小学生心理韧性与学业倦怠之间的作用机制，采用方便取样法选取196名小学高年级学生为研究对象，使用青少年心理韧性量表、青少年学业倦怠量表和自尊量表(SES)对196名小学生进行问卷调查，并进行描述性分析、相关分析和分层回归分析。结果显示：① 196名小学生自尊水平平均得分为( $M = 2.98 \pm 0.59$ )分，显著高于中间值2.5分( $t = 11.529, p < 0.001$ )；心理韧性平均得分( $M = 3.52 \pm 0.63$ )分，显著高于中间值3分( $t = 11.612, p < 0.001$ )；学业倦怠平均得分( $M = 2.24 \pm 0.72$ )分，显著低于中间值3分( $t = -14.844, p < 0.001$ )；② 相关分析结果显示，学业倦怠与心理韧性存在显著负相关( $r = -0.801, p < 0.01$ )，与自尊存在显著负相关( $r = -0.676, p < 0.01$ )，心理韧性与自尊存在显著正相关( $r = 0.760, p < 0.01$ )。③ 分层回归分析结果表明，当自尊进入回归方程后，学业倦怠对心理韧性的回归系数变小，且达到显著水平( $p < 0.001$ )。结论：① 学业倦怠有显著的负向预测作用，能够直接影响学业倦怠水平；② 自尊在心理韧性和学业倦怠之间起到部分中介作用。

## 关键词

高年级小学生，学业倦怠，心理韧性，自尊

# The Relationship between Resilience and Learning Burnout in Upper Elementary School Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Jiali Liu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 23<sup>rd</sup>, 2023; accepted: May 12<sup>th</sup>, 2023; published: May 19<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

In order to understand the mechanism of self-esteem on the resilience and burnout of primary school students, 196 upper primary school students were selected by convenient sampling method, and 196 primary school students were surveyed using the Adolescent Resilience Scale, Adolescent Burnout Scale and Self-Esteem Scale (SES), and descriptive analysis, correlation analysis and stratified regression analysis were carried out. The results show: ① The average self-esteem level score of 196 primary school students was ( $M = 2.98 \pm 0.59$ ) points, which was significantly higher than the median score of 2.5 ( $t = 11.529, p < 0.001$ ). The average score of resilience ( $M = 3.52 \pm 0.63$ ), which was significantly higher than the median score of 3 ( $t = 11.612, p < 0.001$ ). The average score of academic burnout ( $M = 2.24 \pm 0.72$ ) points, which was significantly lower than the median of 3 points ( $t = -14.844, p < 0.001$ ). ② Correlation analysis showed that academic burnout was negatively correlated with psychological resilience ( $r = -0.801, p < 0.01$ ). There was a significant negative correlation between resilience and self-esteem ( $r = -0.676, p < 0.001$ ), and a significant positive correlation between resilience and self-esteem ( $r = 0.760, p < 0.01$ ). ③ The results of hierarchical regression analysis showed that when self-esteem entered the regression equation, the regression coefficient of academic burnout on psychological resilience decreased and reached a significant level ( $p < 0.001$ ). Conclusion: ① Academic burnout has a significant negative predictive effect, which can directly affect the level of academic burnout; ② self-esteem partially mediates the relationship between resilience and academic burnout.

## Keywords

Uppers Elementary School Students, Academic Burnout, Psychological Resilience, Self-Esteem

Copyright © 2023 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

小学是儿童心理发展的关键期,在此期间,学生的感知觉、记忆、想象、情感、性格等各个方面都在不断地发展变化。同时,小学作为学校教育的基础阶段,是学生培养学习兴趣、增强学习动机、树立健全人格的最佳时期。然而,随着经济的不断发展和生活的快节奏化,学校和家庭教育中产生的高竞争、强负荷的持续学习压力,使学业倦怠逐渐低龄化。戴翕昀的研究表明,学业倦怠对学习成绩和学习效能感有显著负向预测作用[1]。当学生出现学业倦怠,就容易引发抑郁、焦虑等心理问题及行为问题,产生不良后果[2]。可见,学业倦怠不仅影响着学生的学业发展,还会对学生的心理健康产生不良影响。

大量研究表明,学习负担与学业倦怠存在高相关。然而,面对相同的压力环境,不同心理素质水平的个体会采取不同的应对方式。心理韧性和自尊被认为与个体在压力情景下的适应性密切相关。学业倦怠是在学业压力下引发的对待学习的消极应对方式,而心理韧性则能够帮助个体更好地应对压力情景[3],同时,自尊作为对自我的积极评价,也能够提升个体的自我效能感,帮助个体积极应对[4]。陈慧对高三学生的心理韧性和学业倦怠进行研究[5],发现两者呈现显著负相关,个体的心理韧性水平越高,学业倦怠水平就越低。高志华研究发现小学生自尊水平与学业倦怠呈负相关,自尊能够有效预测学业倦怠[6]。此外,张靖宇研究发现高心理韧性的个体往往具有较高的自尊[7]。

综上所述,心理韧性、自尊和学业倦怠两两之间存在着相关关系。心理韧性作为心理素质结构的一部分,对维护学生心理健康起重要作用。自尊作为人格特质,常常作为中介变量影响个体的认知、情感、意志和行为产生深远影响,同样影响着学生的心理健康。为进一步了解小学生心理韧性、自尊和学业倦怠三者的关系,探讨自尊在小学生心理韧性与学业倦怠之间是否存在中介作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

采用方便取样法,以福州市 2 所小学、泉州市 1 所小学五、六年级学生为调查对象,共选取 240 名被试,最终收回有效问卷 196 份,有效回收率为 81.6%。被试的基本情况见表 1。

Table 1. Basic information of participants (N = 196)

表 1. 被试的基本信息(N = 196)

	分类	人数(n)	百分比(%)
性别	男	90	45.9
	女	106	54.1
年级	五年级	113	57.7
	六年级	83	42.3
担任班干部	是	83	42.3
	否	113	57.7
独生子女	是	78	39.8
	否	118	60.2
生源地	城镇	146	74.5
	农村	50	25.5

### 2.2. 研究工具

采用《青少年心理韧性量表》[8]、《青少年学业倦怠量表》[9]、《自尊量表(Self-Esteem Scale, SES)》[10]进行测量。以上量表均为自陈量表,其中,《青少年心理韧性量表》和《青少年学业倦怠量表》采用五级评分制,《自尊量表(SES)》采用四级评分制。量表得分越高,表示对应的能力、程度或水平越高。

### 2.3. 施测过程

将人口统计学信息表、《青少年心理韧性量表》《青少年学业倦怠量表》《自尊量表(SES)》进行排版,编写统一指导语及注意事项。集体施测,被试匿名作答。受疫情影响,一部分样本由研究者进入学校对学生集中施测,而另一部分则通过网络问卷形式由学校教师发布施测。

### 2.4. 数据处理

数据回收后,采用 SPSS 20.0 统计软件进行数据录入,剔除规律作答和漏题超过 2 项的数据,缺失值使用序列均值填充。主要运用描述性统计、相关分析及层次回归分析等统计方法对数据进行分析处理。Harman 单因子检验结果显示该研究共同方法偏差对本研究结果的影响不大。

### 3. 研究结果

#### 3.1. 小学生心理韧性、学业倦怠和自尊水平的基本情况及相关分析

196名小学生自尊水平平均得分为( $M = 2.98 \pm 0.59$ )分, 显著高于中间值2.5分( $t = 11.529, p < 0.001$ )心理韧性平均得分( $M = 3.52 \pm 0.63$ )分, 显著高于中间值3分( $t = 11.612, p < 0.001$ ); 学业倦怠平均得分( $M = 2.24 \pm 0.72$ )分, 显著低于中间值3分( $t = -14.844, p < 0.001$ )。相关分析结果显示, 学业倦怠与心理韧性存在显著负相关( $r = -0.801, p < 0.01$ ), 与自尊存在显著负相关( $r = -0.676, p < 0.01$ )。心理韧性与自尊存在显著正相关( $r = 0.760, p < 0.01$ )。

对自尊、心理韧性和学业倦怠在性别、生源地和学生干部经历三个人口学变量上的差异进行多因素方差分析。结果见表2。

**Table 2.** Multivariate ANOVA of gender, student cadre experience, and birthplace

**表 2.** 性别、学生干部经历、生源地多因素方差分析

	变异来源	SS	df	MS	F	p
心理韧性	性别	0.256	1	186.671	0.682	0.410
	学生干部	1.487	1	1084.35	3.962	0.048
	生源地	1.445	1	1053.629	3.850	0.051
	性别*学生干部	0.285	1	207.723	0.759	0.385
	性别*生源地	0.158	1	115.236	0.421	0.517
	学生干部*生源地	0.302	1	220.224	0.805	0.371
	性别*学生干部*生源地	0.602	1	438.712	1.603	0.207
学业倦怠	性别	0.141	1	35.993	0.286	0.594
	学生干部	1.362	1	348.712	2.769	0.098
	生源地	2.178	1	557.608	4.428	0.037
	性别*学生干部	0.014	1	3.522	0.028	0.867
	性别*生源地	0.017	1	4.302	0.034	0.854
	学生干部*生源地	0.048	1	12.364	0.098	0.754
	性别*学生干部*生源地	0.273	1	69.97	0.556	0.457
自尊	性别	0.017	1	1.679	0.050	0.824
	学生干部	0.331	1	33.119	0.979	0.324
	生源地	1.59	1	159.033	4.702	0.031
	性别*学生干部	0.043	1	4.311	0.127	0.721
	性别*生源地	0.065	1	6.465	0.191	0.662
	学生干部*生源地	0.12	1	12.046	0.356	0.551
	性别*学生干部*生源地	0.03	1	3.005	0.089	0.766

多因变量方差分析结果显示, 在自尊、心理韧性和学业倦怠上, 学生干部经历、生源地和性别不存在交互作用, 且两两之间交互作用也不显著。学生干部经历对自尊和学业倦怠主效应不显著, 对心理韧性主效应显著, 学生干部学生的心理韧性水平( $3.70 \pm 0.68$ )显著高于非学生干部学生的心理韧性水平( $3.39 \pm 0.56$ )。生源地对自尊和学业倦怠的主效应显著, 对心理韧性的主效应不显著。城镇学生的自尊水平( $3.04 \pm 0.60$ )显著高于农村学生的自尊水平( $2.81 \pm 0.52$ ), 而城镇学生的学业倦怠( $2.16 \pm 0.76$ )则显著低于农村学

生的学业倦怠( $2.48 \pm 0.53$ )。性别对自尊、心理韧性和学业倦怠的主效应均不显著。

### 3.2. 小学高年级学生心理韧性、学业倦怠与自尊的回归分析

由相关分析结果可知小学高年级学生在心理韧性、学业倦怠与自尊三个变量上两两间均存在显著的相关。为了进一步探讨心理韧性和自尊对学业倦怠的影响,以自尊和心理韧性的各维度为自变量,以学业倦怠总分为因变量,进行逐步多元回归分析,分析结果见表3。

**Table 3.** Stepwise multiple regression analysis of academic burnout on self-esteem and psychological resilience  
**表 3.** 学业倦怠对自尊及心理韧性各维度的逐步多元回归分析

因变量	自变量	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F	B	β	t
学业倦怠	常量					86.863		
	目标专注	0.682	0.466	0.466	169.14***	-1.004	-0.381	-7.139***
	情绪控制	0.781	0.61	0.144	150.785***	-0.46	-0.244	-4.378***
	人际支持	0.801	0.641	0.031	114.262***	-0.329	-0.170	-3.142**
	家庭支持	0.813	0.661	0.020	93.271***	-0.376	-0.127	-2.511*
	自尊	0.818	0.669	0.008	76.784***	-0.267	-0.136	-2.081*

逐步多元回归分析结果表明,6个自变量中目标专注、情绪控制、人际支持、家庭支持和自尊5个自变量进入回归方程模型,并且具有显著意义。这5个预测变量的多元相关系数为0.818,联合解释学业倦怠的变异量为0.669,说明这5个自变量对学业倦怠有显著的负向预测作用,可以解释学业倦怠66.9%的变异量,拟合度良好,其回归方程为: $y = 86.863 - 1.004 \times \text{目标专注} - 0.46 \times \text{情绪控制} - 0.329 \times \text{人际支持} - 0.376 \times \text{家庭支持} - 0.267 \times \text{自尊}$ 。

### 3.3. 自尊在心理韧性和学业倦怠之间的中介作用

以自尊为中介变量,检验自尊在心理韧性与学业倦怠间的中介作用。建立学业倦怠(Y)对心理韧性(X)、自尊(M)对心理韧性(X)、学业倦怠(Y)对心理韧性和自尊(M)3个回归方程,依次进行检验,结果达到显著性水平,而且自尊引入后,学业倦怠对心理韧性的标准回归系数由-0.801提高到了-0.679,说明存在部分中介效应。中介效应占总效应之比为 $0.76 \times (-0.16)/(-0.801) = 15.23\%$ (见表4)。

**Table 4.** Regression analysis of academic burnout on psychological resilience, self-esteem on psychological resilience, and academic burnout on psychological resilience and self-esteem  
**表 4.** 学业倦怠对心理韧性、自尊对心理韧性、学业倦怠对心理韧性和自尊的回归分析

步骤	项目	自变量	心理韧性	自尊	R <sup>2</sup>	F
第1步	学业倦怠	β	-0.911		0.642	347.26***
		S <sub>x</sub>	0.049			
		β	-0.801***			
第2步	自尊	β	0.705		0.578	265.321***
		S <sub>x</sub>	0.043			
		β	0.76**			
第3步	学业倦怠	β	-0.773	-0.196	0.649	181.111***
		S <sub>x</sub>	0.74	0.08		
		β	-0.679***	-0.16*		

## 4. 讨论

### 4.1. 小学高年级学生心理韧性、学业倦怠和自尊现状讨论

研究结果显示,小学高年级学生的心理韧性总均分为  $3.52 \pm 0.63$ ,心理韧性整体上呈良好水平;小学高年级学生的学业倦怠总均分为  $2.24 \pm 0.72$ ,倦怠水平较低,说明小学生的学业倦怠现状尚且较为乐观;在自尊方面,小学高年级学生的自尊水平整体上表现良好。研究结果与何键的研究结果[11]不一致。其原因可能有二:一方面,2012年《中华人民共和国精神卫生法》颁布以来,国民的心理健康越来越得到重视,同时,随着学校教学设施的不断完善,学生的生活、学习条件得以改善,学校心理健康教育也得到了良好发展。本研究与前人研究结果不一致,可能正是我国心理健康教育不断发展完善所取得的成效。另一方面,本次研究的样本大部分来自城镇,以往研究表明,城镇学生的积极心理健康水平较农村学生的心理健康水平更高[12],而心理韧性和自尊作为积极心理因子,与积极心理健康密切相关。城镇学生和农村学生在心理韧性、自尊水平和学业倦怠上的差异,以及研究抽样的不平衡可能对研究结果有所影响。此外,虽然研究中小学生学业倦怠得分的总体平均分低于中间值,但结果显示仍然有一部分学生存在学业倦怠,需要学校教师予以关注和重视。

研究发现,不同生源地学生在学业倦怠和自尊上有显著的差异,具体表现于农村学生的学业倦怠显著高于城镇学生,其自尊则显著低于城镇学生。这一结果与徐馨的研究结果一致[13]。农村学生成长的社会环境较城镇学生差,农村小学的心理健康教育建设水平可能比城市小学低,农村学生家长提供给孩子的物质支持和精神支持较城镇学生家长而言也更少。因而,当遇到困难和挫折时,城镇学生比农村学生获得更多的社会外部支持力,学生的自尊和效能感都能够得到较好的保护和发展,这也使得城镇学生的自尊水平得以提升,学业倦怠风险则有所降低。

本研究中,小学生群体中学生干部与非学生干部在心理韧性水平上存在差异,表现为学生干部在心理韧性得分高于非学生干部心理韧性得分。这与赵瑞芳的研究结果相符[14],分析其原因,可能在于学生干部在担任班干部期间会遇到各种各样的问题和挫折,当面对困难时,学生干部需要承担起责任积极主动去探寻解决问题的方法,在这个过程中,学生干部更能够锻炼自身的情绪控制能力,也能够获得教师、家长以及同伴的支持和激励,因而在解决困难的过程中锻炼了自身的心理韧性,而在成功解决问题后,学生也更容易获得他人的肯定以提升其自我效能感、增加积极认知,又进一步提高了心理韧性水平。

### 4.2. 小学高年级学生心理韧性对学业倦怠的预测作用

小学高年级学生心理韧性和学业倦怠在总分及各个维度上呈现显著的负相关,心理韧性对学业倦怠有负向预测作用,该结果与以往研究结果一致。学业倦怠最初是学生在压力学习下遇到学习挫折而引发的心理不适,并逐渐发展为倦怠感。而心理韧性作为个体的天生潜能[15],能够使个体在成长的过程中获得越来越多的积极力量,从而在面对挫折、逆境时保持较好的心理状态[16],同理,高心理韧性的学生能够有效地应对学习压力和学习挫折,当遇到学习困难时更容易摆脱困境,产生较少的学业倦怠。因此,心理韧性能够有效地预测学习倦怠。

回归分析结果显示,心理韧性的5个维度中,目标专注、情绪控制、人际支持、家庭支持4个维度进入了学业倦怠的回归方程,对学业倦怠有着显著的负向预测作用。对各维度进一步回归分析结果表明,在学习过程中同伴和教师提供的人际支持、学生自身的情绪控制能力和目标专注水平能够有效地降低学业疏离,人际支持和情绪控制也能够有效降低学生的身心耗竭水平,而除了目标专注和情绪控制能够负向预测学生的低成就感以外,家庭支持和积极认知也能够提升学生的成就感。这可能是由于家庭和人际支持能够为学生提供更多的解决问题的渠道从而增加学生的成功体验,而积极的认知也能够帮助学生在

面对学业挫折时,及时有效地调整自身的情绪状态,采取积极的行为措施来面对挫折,降低挫折感、增强成功体验,从而使学生的成就感得以提高,学业倦怠的可能性就下降。

由此可见,在学校心理健康教育中,对学生树立学习目标、建立积极认知、觉察和控制情绪以及处理人际关系等方面加以指导和疏通是十分必要的。此外,加强家校合作,建立家校沟通渠道,家长能够及时有效地了解学生学习状态、提供家庭支持也能够有效地帮助学生降低学业倦怠。

### 4.3. 小学高年级学生自尊在心理韧性和学业倦怠之间的中介作用讨论

本研究发现小学高年级学生自尊在心理韧性和学业倦怠之间起部分中介作用,这说明小学高年级学生心理韧性通过两条路径影响学业倦怠:1)心理韧性会直接影响学业倦怠;2)心理韧性通过自尊间接影响学业倦怠。自尊是个体对有关自我价值的积极的评价与体验,是在他人对其社会角色的评价基础上产生的[17]。低心理韧性的个体往往拥有消极的自我表征,伴随着较低的积极认知和效能感,影响着个体的自我接纳水平和人际关系,进而导致个体的低自尊水平,而低自尊水平又会反过来影响学生的心理韧性水平[18]。同时,低自尊水平还会进一步影响个体的效能感,往往会导致学生对待学业压力和挫折时有着较高的学业疏离和身心耗竭,产生高学业倦怠。因此,学校健康教育既可以通过提升小学生的心理韧性,降低其学业倦怠水平,还应当重视培养小学生的自尊意识,可以通过提高其自尊水平降低其学业倦怠水平。这对预防潜在的学业倦怠问题有着重要的意义。

## 参考文献

- [1] 戴翕昀,林建春. 学习倦怠影响因素研究[J]. 教育评论, 2019(9): 152-156.
- [2] 胡龙兵. 高职生学业倦怠现状及团体辅导干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西科技师范大学, 2019.
- [3] 傅亚强,魏旋. 心理弹性、压力认知和应对与中小学生学习心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(5): 735-738.
- [4] 刘晓东,梁瑞琼. 大学生心理韧性、自尊与应对方式的关系研究[J]. 教育理论与实践, 2019, 39(15): 47-49.
- [5] 陈慧. 高三学生心理弹性与学习倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2014.
- [6] 高志华,马红霞,杨羚,纪占杰,李海华,韩志鸿. 唐山小学高年级学生班级环境与自尊对学习倦怠的影响[J]. 心理卫生, 2014, 35(7): 1084-1086.
- [7] 张靖宇,徐震雷,吴任钢,郝树伟. 医务人员心理弹性与心理健康的关系: 自尊的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(9): 1399-1403.
- [8] 胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8): 902-912.
- [9] 吴艳,戴晓阳,温忠麟,崔汉卿. 青少年学习倦怠量表的编制[J]. 中国临床心理杂志, 2010, 18(2): 152-154.
- [10] Rosenberg, M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton.
- [11] 何键. 中、高年级小学生学习倦怠状况及其与学习成绩关系的研究来源[J]. 新课程(下), 2013(3): 150-151.
- [12] 李岚. 城市与农村初中生家庭动力和积极心理健康的比较研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2019.
- [13] 徐馨. 初中生自尊、成就动机与学习倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2010.
- [14] 赵瑞芳. 小学高年级学生心理弹性与学习倦怠的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 新乡: 河南师范大学, 2019.
- [15] 李海垒,张文新. 心理韧性研究综述[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2006, 51(3): 149-152.
- [16] 郭纪昌,叶一舵. 青少年心理弹性对生活满意度的影响: 自尊的中介作用[J]. 玉林师范学院学报(哲学社会科学), 2016, 37(1): 132-135.
- [17] 张林,李元元. 自尊社会计量器理论的研究述评[J]. 心理科学进展, 2009, 17(4): 852-856.
- [18] 王茜,王宇佳,张秋实. 大学生心理弹性、自尊与心理幸福感关系研究[J]. 牡丹江师范学院学报(社会科学版), 2019(4): 116-128.