

近20年来国内外关于学习倦怠的研究述评

任春霓

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2024年4月25日; 录用日期: 2024年5月23日; 发布日期: 2024年5月30日

摘要

学习倦怠作为二语习得当中重要的情感因素已被国内外学者广泛研究, 所取得的成果颇丰。基于此, 本文对近20年来国内外对学习倦怠的概念界定、测量方法、影响因素、测量对象及应对策略五个方面研究成果进行整理, 并对未来学习倦怠研究提出了进一步的展望。

关键词

学习倦怠, 研究综述, 自我效能感

Summary of Domestic and Foreign Studies on Learning Burnout in the Past 20 Years

Chunni Ren

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Apr. 25th, 2024; accepted: May 23rd, 2024; published: May 30th, 2024

Abstract

Learning burnout, as an important emotional factor in second language acquisition, has been widely studied by scholars at home and abroad, and has achieved fruitful results. Based on this, this paper sorts out the research results on the concept definition, measurement methods, influencing factors, measurement objects and coping strategies of learning burnout at home and abroad in the past 20 years, and puts forward the research trends that can be used for reference in the future study of learning burnout.

Keywords

Learning Burnout, Research Summary, Self-Efficacy



1. 引言

学习倦怠是学生在在学习过程中普遍存在的一种心理状态，表现为对学习的兴趣和动力的丧失，学习效果下降以及对学习任务的逃避。学习倦怠对学生的学业成绩和学习动力产生负面影响，也可能对学生的心理健康和发展产生长期的不良影响。越来越多的学生面临学习倦怠的困扰，不仅会影响他们的学业成绩，也可能导致学生对学习的抵触情绪和消极态度，从而影响其未来的学习动力和学习兴趣。开展学习倦怠的研究，在理论上有助于拓展对于消极情绪研究的认识，丰富学习倦怠研究的相关成果；教学实践上可以为学生克服消极情绪，提高学习效率，营造良好积极的学习氛围探索有效途径。

2. 学习倦怠定义及概念研究

学习倦怠最初是由职业倦怠所衍生出在教育研究领域的一个拓展。早在1974年，美国纽约心理学家Freudenberger (1974)首先提出了“倦怠”这一概念，并用这一概念来描述工作中的个体所体验到的一组负性症状，如长期的情感耗竭、身体疲劳、工作卷入程度降低、对待服务对象不人道的态度和降低的工作成就感等，并将此概念引入职业心理学研究领域[1]。随着职业领域倦怠研究的不断深入，有学者发现倦怠的情况也会出现在学习领域。因此，Pines和Kafry (1980)在研究学习倦怠情况时，发现即使社会服务工作人员比学生的生活艰难，但是在读学生表现出的倦怠程度仍旧比社会服务工作人员的倦怠程度高[2]。虽然他们提出了学习倦怠的概念，但并未给予明确的定义，也未与职业倦怠作细致的区分，主要目光还是聚焦在职业倦怠上。在此基础上，Meler和Schmeck (1985)首次提出准确的学业倦怠的概念，并定义为：学生因长期承受高课业压力和负担，从而致使精力耗竭的一种现象，通常表现为学生对课业及活动热情减退甚至消失、与老师和同学态度冷漠关系疏远、对学业持消极态度[3]。

同时，我国台湾地区学者较早展开了对学习倦怠的研究，台湾地区学者张治遥(1989)认为，学习倦怠是学生在平时学习过程中，因为较重的学习压力或者较弱的心理抗压能力而引起的一种个人成就较低、非人性化的现象[4]。也有学者认为中学生学习倦怠主要是由情绪耗竭、学习的低效能感、师生疏离和生理耗竭四个因素构成(胡俏，2007) [5]。有学者认为，学习倦怠是指个体在长期承受学校环境压力下，导致身心资源消耗过度、精力衰竭等症状，进而表现出与学习相关的逃避行为。也有学者在研究大学生心理弹性、学习适应对学习倦怠的影响时，将学习倦怠定义为：学生由于学习的压力，或因对学习没兴趣却不得不学习而产生的情绪低落、行为不当、成就感低等症状。

以往的研究成果有助于帮助我们更好地理解学习倦怠的涵义，即使研究者们对该概念的界定各持意见，但是从前人的研究中，我们不难发现学习倦怠都是在学习压力、人际关系、自身学习动机的相互作用下所形成的，可以将其理解为学生在学习过程中由于无法很好地处理学习压力，导致出现对学习兴趣下降和力不从心的消极情绪。

3. 学习倦怠的影响因素研究

为更好地了解学习倦怠产生成因，深入探讨影响学习倦怠产生的多方面因素十分必要。因此，本研究在综合前人研究的基础上，将从外部影响因素和内部影响因素两部分进行总结和阐述。

3.1. 外部影响因素

1) 家庭因素

家庭作为一个重要的环境因素，无不是时时刻刻对学生造成潜移默化的影响。因此，许多学者在探究学习倦怠这一问题时十分重视研究家庭对学生学习倦怠的影响。学生的学习倦怠情况体现出地域差异，尤其是农村和城市的学生在学习倦怠表现上截然不同。王承清等学者在对学习倦怠影响因素进行研究时，发现少数农村地区的学生产生学习倦怠的主要原因来自于他们的家庭条件以及当地落后的教育资源(王承清等, 2021) [6]。可见少数农村家庭无法保障学生的基本生活，这在一定程度上会分散学生的精力，农村地区的孩子更多地把精力放在承担家庭的责任上，这导致他们的学习效率低下，长此下去，农村留守儿童的学习动机逐渐减弱，从而产生了学习倦怠，这与赖碧燕等人的观点一致。其次，许多学者在研究家庭因素时，着重考虑到父母在学生学习过程中也扮演着十分重要的角色。通过对高中生家庭亲密度和适应性等方面的研究，我们发现家庭亲密度和适应性对学生学习倦怠的产生有一定的间接影响。具体研究发现，高中生父母低头行为与学业倦怠、疏离感之间存在显著正相关关系。此外，学业倦怠与疏离感之间也呈现显著的正相关。而在其他相关研究中，发现父母的价值观对学生的学习动机和学习倦怠的形成有着潜移默化的影响。他们认为，亲子依恋安全性越高，青少年的学习倦怠程度越低，呈现出显著的负相关关系(胡怡, 2016) [7]。

2) 学校因素

学校的育人环境对学生的身心发展有着密不可分的关系。学者在对中学生学习倦怠的成因探讨中发现，引起学生倦怠的一方面原因是学校环境支持的缺失，尤其是农村地区办学条件差，无法为学生营造良好的学习氛围，更容易导致学习倦怠的产生，另一方面是学校教学管理粗疏导致整体的教学活动设计和实施存在漏洞，这也极易降低学生的学习热情和归属感(白素英等, 2006) [8]。也有学者指出，学校氛围中最属学业压力与学生学习倦怠有着直接关系，通俗来讲，学业压力越大，学生的情绪耗竭越严重，当前校内课业压力负担过重导致学生的学习压力较大，容易焦虑和导致出现学习倦怠(吴艳, 2012) [9]。除此之外，师生之间的关系也被认为是影响学习倦怠的一大重要因素。教师在学生在学习过程中所表现出的关心、尊重、爱护能够减缓学生焦虑等消极情绪，教师情感支持即教师在教学中对学生的关注、关心和重视与学生的学习动机和学习倦怠有较大的相关性(李晓玉, 2019) [10]。

3.2. 内部影响因素

从学者们对内部影响因素研究来看，这些因素主要涉及到个人自尊水平、动机、效能感等。在对初中生的自尊和学习倦怠之间的关系研究中发现内隐自尊水平低主要是存在于高倦怠人群，说明学习倦怠在初中生身上体现出了内隐性和潜伏性，学生内在自尊作为中介有助于降低内耗，提升学生的抗压能力(张安鸽, 2022) [11]。在研究中发现，学生归因风格与学习倦怠学业疏离存在显著负相关，学生若将失败的原因归结于自身能力弱，也会导致成就感低下(顾倩, 2017) [12]。

4. 学习倦怠测量方法研究

最早对于学习倦怠进行测量主要来源于 Maslach 和 Jackson 在 1981 年所制定出的测试量表，其被称之为《职业倦怠量表(MBI)》。这个量表最开始主要被广泛应用于公共服务专业人员。在量表数据分析中分别划分为情绪耗竭、去人性化 and 成就感缺乏三个维度。MBI 量表分为三个版本，分别是 MBI-HSS (MBI-Human Service Survey)，BI-Form Ed. (MBI-Educators Survey)和 MBI-GS (MBI-General Survey) [13]。MBI-HSS 的研究对象主要是公共服务专业人员，在此基础上，第二个版本 BI-Form Ed.的研究对象主要是从事教育行业工作人员。这一版本量表的编制通过修改被试对象和地点之后可以被用来研究学习倦怠。

第三个版本 MBI-GS 的研究对象主要是以非人为服务对象的工作人员。在 Maslach 研究基础上, Schaufeli (2002)修订了 MBI-GS 为 MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-student Survey)以更好地研究学生学习倦怠的情况[14]。

随着国外学者对学习倦怠测量方面研究的深化,国内也逐渐重视起对学习倦怠方面的研究,虽然国内学者对于这方面的研究起步较晚,但是在前人基础上进行研究也取得了一些进展。

连榕、杨丽娟、吴兰花(2005)在研究大学生专业承诺和学习倦怠之间关系时,根据 MBI 量表编制出了适合大学生的学习倦怠量表,该量表将学习倦怠表现分为 3 个方面:情绪低落、行为不当、成就感低。并且此量表具有良好的信度和效度,可以广泛运用在测量大学生学习倦怠等方面的研究[15]。胡俏(2007)在研究初中生学习倦怠时提出由于初中生和其他群体相比具有独特的特点,因此通过调查问卷和现场访谈的方式提出了一套系统的概念结构[16]。吴艳、戴晓阳,温忠群(2008)等人为了调研初中生学习倦怠的情况,在初中生学习倦怠量表的基础上增加 6 个项目,编制成了《青少年学习倦怠量表》,符合心理学测量的标准,可以运用在青少年倦怠的研究上[17]。向晓蜜(2008)为了了解本土化大学生的学习倦怠情况,对大学生学习倦怠成因问卷进行了分析,结果显示具有良好的信效度,值得被运用[18]。毛天欣、陈维(2015)等人在对连榕等学者所设计出的大学生学习倦怠量表的研究中发现其采用的是经典测量理论(CTT),该理论对于信度的检验不够准确,因此他们运用了多元概化理论对此量表进行了进一步分析,为改进量表提供了方向上的指引[19]。

通过对近 20 年学习倦怠测量方法文献的梳理,不难发现,国内学者多采用五点评分式方法来编制量表,并且随着研究手段的不断改进,量表也在不断的更新迭代,为的就是能够制定出更具有信效度以及适合不同层次学生的量表。

5. 学习倦怠测量对象研究

近几十年来,国内外学者对学习倦怠的研究涉及到了不同层次的学生,主要包括初高中生、中高职生、在读大学生、研究生这几类不同学生群体。

学者在对初中生特质情绪智力与学习倦怠进行研究时,发现初中生特质情绪智力普遍较低并且呈现出年级特点,特质情绪智力与学习倦怠之间呈显著负相关,即特质情绪智力越高,学生学习倦怠的可能性越低(徐晓敏, 2014) [20]。李连玲等人在研究初中生学习倦怠时,特别关注了时间管理这一因素,分别采用了《时间管理倾向量表》及《青少年学习倦怠量表》对初中不同年级学生进行调查,结果显示女生在时间管理上优于男生,并且越能管理好时间的学生,相应的学习倦怠程度较低(李连玲, 2015) [21]。

邹志超等人在对湖南省几百名高中生进行学习倦怠和自我效能感研究时,提出高中生的学习倦怠较普遍,自我效能感在很大程度上能够正向预测学习倦怠,自我效能感不仅能直接影响学习倦怠,而且能通过未来时间洞察力间接作用于学习倦怠,学生可以通过制定远大的理想目标,进而减少学习倦怠情况的产生(王奕冉, 2010) [22]。也有学者在研究高中生学业压力和学习倦怠之间的关系时,发现对高中生进行自我同情干预能够帮助有效地降低学习倦怠的程度,自我同情在缓解学业压力和学习倦怠方面是有一定成效的(吴锦洋, 2023) [23]。

中职生的学习倦怠在研究中显示比普通中学生程度较高。中职生相较于其他学生来说更容易产生学习倦怠,但也有人格特质上的区分,外向型的人格更能融入社会,因此这类人的学习倦怠程度也相应较低。在对中职生睡眠质量、手机成瘾情况以及学习倦怠调查后,发现有 90%的中职生都有手机,这对他们的睡眠质量有影响,导致中职生的学习倦怠整体水平处于中等偏上(聂雪丽, 2014) [24]。因此,中职生受多方面因素的影响下,比其他学生更容易产生学习倦怠,特别是中职生歧视知觉更可能引起学生消极的学习行为。

高职学生普遍存在学习倦怠问题,其中男女之间并无明显差异,但在年级上存在显著差异。研究调查了高职生的手机使用情况后发现,他们对手机的依赖程度较高,而这种依赖程度与学习倦怠之间存在相互影响的关系。换言之,高职生对手机越依赖,学习倦怠的发生也越容易。

在研究大学生学习倦怠的影响因素时,我们应该注重整体性和系统性。因此,我们从学校、社会、家庭以及个人因素出发,探究这些因素对学习倦怠的影响。研究发现,在当前的大学生中,已经出现了相当比例的学习倦怠情况。而且,影响大学生学习倦怠的因素是多方面的,需要综合考虑(陈燕,2007) [25]。此外,我们还探讨了学业情绪与学习倦怠之间的关系。研究表明,学业情绪能够影响大学生的学习倦怠。当大学生适应程度越高时,他们会产生更多的积极情绪,从而学习倦怠程度也更低(高明,2014) [26]。这一发现进一步强调了学业情绪对学习倦怠的重要影响,为我们深入理解学习倦怠提供了有益的线索。

对研究生学习倦怠及专业承诺关系进行研究,我们发现研究生在面临学业压力和就业压力的情况下也容易产生学习倦怠,但整体情况较大学生要好。这表明研究生在应对压力方面可能更具有优势(程陶等,2008) [27]。另外,在对工科大学生学习倦怠和自我效能感进行研究时,我们提出了一个有趣的发现。工科大学生存在一定程度的学习倦怠,但相对较轻。他们更倾向于将学业表现归因于内部因素,即自我效能感。当工科大学生的自我效能感越高时,他们的学习倦怠程度也就越低(赵龙,2014) [28]。

6. 学习倦怠应对策略研究

Jacob Shreffler (2020)对美国医学生在考试时的倦怠症状水平进行研究并研制出 12 种关键策略来缓解医学生的学习倦怠,包括锻炼、休息、限制每天的学习时间、休息、花时间娱乐等,这帮助学生进一步对学习倦怠有更清晰的认知[29]。通过使用这些策略,医学生可以将倦怠程度降至最低,并在整个学习期间保持健康心理状态。Azzi Diana Vilela (2023)在研究疫情时代学生学习倦怠时提出采用与锻炼相关的紧急远程教育系统(ERE)对减轻学生新冠肺炎隔离期产生的倦怠有显著作用[30]。对于如何减轻大学生学习焦虑情况,学者们一致认为得调整课堂设置以满足学生需求,并且要适当地教授学习策略才能使学学生不盲目地学习,以此增强自身的学习效能感(赵荔,2017) [31]。

7. 研究结论与展望

文章对近 20 年学习倦怠文献的整理与分析发现,最早对学习倦怠进行研究的主要是集中在国外,尽管我国在学习倦怠这一概念研究方面起步较晚,但近年来有关研究呈现出增长的趋势,尤其是在学习动机和学习倦怠方面的研究愈渐深化和成熟,其研究成果也十分丰硕。在现有的文献基础之上,不难发现研究者对于学习倦怠的定义、测量、影响因素等方面都进行了全面而系统的梳理和分析。研究者为我们提供了一个全面而准确的学习倦怠的综合认识,并且针对不同阶段的学生提供如何缓解学习倦怠行之有效的办法。基于对文献的梳理和查阅,我们认为未来的学习倦怠研究可以从以下几个方面进行突破。

7.1. 研究个体差异和发展变化

进一步研究学习倦怠的个体差异和发展变化,有助于我们更好地了解为什么有些人更容易陷入学习倦怠,而其他人则能够保持学习的积极性。我们可以考虑个体因素,如性格特质、自我调节能力和学业动机,以及环境因素,如家庭背景和教育环境对学习倦怠的影响。此外,还可以通过长期追踪研究,探索学习倦怠在不同年龄段和学习阶段的变化模式,以及其与学业成就和心理健康的关系。

7.2. 研究学习倦怠与其他心理、情绪和行为问题的关系

学习倦怠往往与其他心理、情绪和行为问题密切相关。进一步研究学习倦怠与焦虑、抑郁、自尊等心理问题之间的关系,有助于我们更好地理解学习倦怠的成因和机制。此外,还可以探索学习倦怠与社

交关系、学业成就和职业发展等方面的关系，以揭示学习倦怠对个体综合发展的影响。

7.3. 探索学习倦怠的干预和预防策略

深入研究学习倦怠的干预和预防策略，有助于我们提供更有效的支持和帮助。这可能包括教育环境的改善，如提供更灵活的学习方式和个性化的教学方法；教师和家长的角色，如提供积极的反馈和支持；以及心理辅导和支持服务的提供，如认知行为疗法、情绪调节技巧和学习策略培训等。此外，还可以探索使用技术手段，如在线学习平台和学习应用程序，来帮助学生克服学习倦怠。

7.4. 跨中外文化研究

考虑不同文化背景和教育系统下学习倦怠的特点和影响因素，有助于我们更全面地理解学习倦怠的本质。跨文化研究可以比较不同文化和教育系统下学习倦怠的异同，探索文化价值观、教育制度和社会支持对学习倦怠的影响。这有助于我们制定更具针对性的干预策略，以满足不同文化和教育背景下学生的需求。

参考文献

- [1] Freudenberger, H.J. (1974) Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, **30**, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- [2] Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981) The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of College Student*, **26**, 63-69.
- [3] Pines, A. and Maslach, C. (1980) Combatting Staff Burn-Out in a Day Care Center: A Case Study. *Child Care Quarterly*, **9**, 5-16. <https://doi.org/10.1007/BF01555032>
- [4] Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M. and Bakker, A.B. (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>
- [5] Shreffler, J., Huecker, M., Martin, L., et al. (2020) Strategies to Combat Burnout During Intense Studying: Utilization of Medical Student Feedback to Alleviate Burnout in Preparation for a High Stakes Examination. *Health Professions Education*, **6**, 334-342. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2020.04.009>
- [6] Vilela, D.A., Júlia, M., Ribeiro, D.O., et al. (2023) Burnout Syndrome and Remote Learning Strategies during the Pandemic of COVID-19: A Longitudinal Study of Agrarian Sciences Students. *The Journal of Agricultural Education and Extension*, **29**, 295-307. <https://doi.org/10.1080/1389224X.2022.2039249>
- [7] 白素英, 李长庚, 徐文明. 中学生学习倦怠的成因及预防对策[J]. 江西教育科研, 2006(7): 37-39.
- [8] 陈燕. 对当前大学生学习倦怠及其影响因素的研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2007.
- [9] 程陶, 李纳娜, 桑轲. 硕士研究生学业倦怠、专业承诺的状况及其关系[J]. 心理研究, 2008, 1(2): 91-96.
- [10] 崔瑞. 大学生心理弹性、学习适应对学习倦怠的影响[J]. 现代交际, 2021, 35(8): 163-166.
- [11] 高明. 学业情绪在大学适应与学习倦怠间的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 536-539.
- [12] 顾倩, 程乐森, 张婧雅, 等. 高中生社会支持、归因方式与学习倦怠的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(1): 92-96. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2017.01.023>
- [13] 胡俏, 戴春林. 中学生学习倦怠结构研究[J]. 心理学, 2007(1): 162-164, 195.
- [14] 胡怡, 黄朝红, 李媛媛, 等. 昆明不同中学初中生学习倦怠与父母价值观差异[J]. 大家健康(学术版), 2016, 10(4): 283, 284.
- [15] 李连玲, 刘晓丽, 袁靖姣, 等. 初中生时间管理倾向、应对方式对学习倦怠的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(6): 893-896.
- [16] 李晓玉, 乔红晓, 刘云, 等. 中学生领悟教师情感支持对学习倦怠的影响: 有中介的调节效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(2): 414-417.
- [17] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005, 37(5): 632-636.
- [18] 毛天欣, 陈维, 黄程琰, 等. 大学生学习倦怠量表的概化分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(1): 29-31, 119.

-
- [19] 聂雪丽. 中职生智能手机成瘾与睡眠质量和学习倦怠的研究[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2014.
- [20] 王承清, 崔立中, 李存峰. 农村留守初中生学习倦怠影响因素问卷的初步编制[J]. 中小学心理健康教育, 2021(11): 17-20.
- [21] 王聪. 农村留守初中生学习倦怠现状及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆师范大学, 2021.
- [22] 王奕冉. 高中生未来时间洞察力、学习自我效能感和学习倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 河南大学, 2010.
- [23] 吴锦洋. 高中生学业压力与学业倦怠的关系: 自我同情的调节作用及干预[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2023.
- [24] 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 等. 青少年学习倦怠量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(2): 152-154.
- [25] 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 等. 学校气氛对初中生学习倦怠的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(3): 404-406.
- [26] 向晓蜜. 大学生学习倦怠的成因模型及其量表编制[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2008.
- [27] 徐晓敏. 中学生情绪智力与学习倦怠的关系[D]: [硕士学位论文]. 海口: 海南师范大学, 2014.
- [28] 张安鸽, 张野, 孙蒙. 初中生时间管理倾向对学习倦怠的影响: 自尊的中介作用[J]. 心理月刊, 2022, 17(3): 59-61.
- [29] 赵荔, 赵静. 大学生学习倦怠的影响因素分析[J]. 教育现代化, 2017, 4(36): 285-287.
- [30] 赵龙. 工科大学生学业归因、自我效能感与学习倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2014.
- [31] 张治遥. 大学生内外控信念、社会支持与学习倦怠的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 彰师: 彰师大辅导研究所, 1989.