

校园氛围对寄宿制高中生学习倦怠的影响： 心理韧性的中介效应

◎ 陈宏玉 魏榕 (广东省肇庆高新技术产业开发区大旺中学, 肇庆 526238)

摘要: 为探究校园氛围、寄宿制高中生的学习倦怠和心理韧性的关系, 采用特拉华校园氛围量表(学生卷)、青少年心理韧性量表、青少年学习倦怠量表对广东省715名高中生进行问卷调查。结果显示, 校园氛围与寄宿制高中生的学习倦怠呈显著负相关, 校园氛围与心理韧性呈显著正相关, 学习倦怠和心理韧性呈显著负相关; 心理韧性在校园氛围与寄宿制高中生的学习倦怠之间起到中介作用。研究结果对后续干预寄宿制高中生的学习倦怠具有一定的指导意义。

关键词: 寄宿制高中生; 校园氛围; 学习倦怠; 心理韧性

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2023) 08-0010-04

一、引言

2001年发布的《国务院关于基础教育改革与发展的决定》显示, 我国寄宿制中小学占比已达到了中小学总数的40%, 寄宿生的心理健康逐渐受到重视^[1]。寄宿生们处于较为封闭的学习环境中, 特别在高中学段, 课业负担重, 校内作息要求严格, 可自由支配的时间少。同时, 长时间与家人分离, 通过家庭获得的社会支持减少, 因此寄宿制学校的高中生们需要的社会资源与支持力量往往源自校园。校园氛围既是个人在环境中的经验, 也可归纳为群体现象, 它包含了学校内的所有人际关系及个人自主性特质, 既反映了学校整体组织结构、目标、价值, 也反映了个体成就等信息^[2]。如果校园氛围不当, 寄宿生们的健康成长和良好发展就难以实现, 必将遇到诸如学习、安全及心理健康等方面的一系列问题。

学习倦怠是寄宿制高中生遇到的潜在问题之一。吴艳、戴晓阳和温忠麟等^[3]认为, 学习倦怠是一种常见于学生身上, 与学习有关的持续性、负性的心理状态。较大的学习压力, 加之部分不良校园氛围的影响, 导致部分寄宿制高中生容易产生学习倦怠。Goetz、Frenzel和Pekrun等^[4]关于校园氛围与学习倦怠的研究发现, 学校的环境因素会通过影响学生对学习的兴趣, 从而影响学生对学习的情绪情感体验。

学习倦怠作为一种消极的情绪体验, 会受到学生的学习兴趣及校园氛围的影响。环境氛围越好, 学生的学习动机越强, 学习倦怠感越低。因此, 本研究提出假设1: 校园氛围可以显著负向预测寄宿制高中生的学习倦怠。

在教学实践中, 情绪调节能力强、心理韧性好的学生虽然也会感到学习倦怠, 但是这些学生更容易走出困境, 解决学习问题, 较好地完成学习任务, 最终实现学业目标^[5]。以往研究表明, 心理韧性高的个体出现学习倦怠的概率较低^[6]。张光珍、梁宗保和邓慧华等^[7]将心理韧性定义为, 在不利生活处境中个体自身的保护资源与环境中的保护因素共同发生作用的过程。可见学生的心理韧性也受到校园生活环境的影响。在校园氛围与心理韧性的研究中, 刘红升和靳小怡^[8]研究发现, 教师关心程度和同学友好程度对留守儿童的心理韧性均有显著的正向影响。以往学者基于研究发现, 班级同伴地位与心理韧性呈显著正相关, 学校适应性、师生关系、生生关系和同伴地位均属于校园氛围中的重要组成部分, 因此校园氛围中的某些成分是留守儿童心理韧性的保护性因素^[9]。但是校园氛围所包含的其他内容是否会增加学生的心理韧性, 还有待探讨。因此, 本研究提出假设2: 心理韧性在寄宿制高中校园氛围与高中生学习倦怠之间起中介作用。

综上,以往研究虽然关注学生群体中的学习倦怠问题与心理韧性情况,但较少探讨寄宿制高中校园氛围的现状,也较少探讨校园氛围、学习倦怠与心理韧性三者的关系^[10]。

因此本研究关注寄宿制学校的校园氛围对高中生学习倦怠的影响及心理韧性在二者之间的中介作用,旨在为降低高中生的学习倦怠提供可操作的干预方案。

二、研究方法

(一) 研究对象

研究抽取了广东省某校的寄宿制高中生进行问卷调查,以班级为单位发放问卷783份,回收有效问卷715份,回收有效率为91.3%。其中,男生353人,女生362人。

(二) 研究工具

1. 特拉华校园氛围量表

特拉华校园氛围量表(学生卷)由杨春燕和贝尔等于2007年共同编制,由谢家树、吕永晓和马坤等^[11]于2016年修订。量表共含7个维度、32个题项,其中有1个测谎题。7个维度分别为师生关系、生生关系、校内活动参与度、期望清晰度、规则公平度、校园安全及校园欺负。量表采用李克特4点计分,其中校园内欺负行为分量表为反向计分;最后一题为测谎题,不计分。本研究中,对校园氛围量表进行信度检验后,得到问卷总体的Cronbach's α 系数为0.919,内部一致性信度较好。

2. 青少年心理韧性量表

心理韧性量表采用胡月琴和甘怡群^[12]编制的青少年心理韧性量表,量表采用李克特5点计分,共27个题项。量表共包含五个因子,其中目标专注因子、情绪控制因子、积极认知因子属于个人内部的保护性因素,家庭支持因子与人际协助因子为外部保护性因素。本研究中,对心理韧性量表进行信度检验后,得到问卷总体的Cronbach's α 系数为0.803,内部一致性信度较好。

3. 青少年学习倦怠量表

学习倦怠量表采用吴艳、戴晓阳和温忠麟等^[3]编制的青少年学习倦怠量表,量表采用李克特5点计分,包括三个维度、16个题项。三个维度分别

为身心耗竭、学业梳理和低成就感。本研究中,对学习倦怠量表进行信度检验后,得到问卷总体的Cronbach's α 系数为0.835,内部一致性信度较好。

(三) 统计处理

采用SPSS20.0和PROCESS宏程序插件进行数据处理与分析。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差检验

采用赫尔曼单因素检验法,对校园氛围、心理韧性、学习倦怠三个变量进行共同方法偏差检验^[13]。结果表明,特征根大于1的未旋转的因素分析共析出16个因子,第一个因子解释了总变异量的21.05%,小于40%的临界值。因此认为本研究不存在共同方法偏差。

(二) 各变量的描述性统计和相关分析

描述性统计及相关分析结果如表1所示,校园氛围与心理韧性呈显著正相关,与学习倦怠呈显著负相关,学习倦怠与心理韧性呈显著负相关。

表1 各变量描述性统计和相关分析

变量	$M \pm SD$	1	2	3
1 校园氛围	93.978 ± 11.765	—		
2 心理韧性	89.389 ± 13.788	0.416***	—	
3 学习倦怠	44.780 ± 8.498	-0.429***	-0.654***	—

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

回归分析结果如表2所示,校园氛围能显著正向预测心理韧性($\beta = 0.487, p < 0.001$);将校园氛围及心理韧性作为预测变量,学习倦怠作为结果变量,结果显示,校园氛围显著负向预测学习倦怠($\beta = -0.137, p < 0.001$),心理韧性显著负向预测学习倦怠($\beta = -0.355, p < 0.001$)。

本研究采用海斯(Hayes)^[14]编制的PROCESS程序中的Model 4对心理韧性和学习倦怠作进一步的中介效应检验,对715份原始样本进行了5000次的Bootstrap抽样。中介效应分析表明,心理韧性的Bootstrap 95%置信区间为[-0.214, -0.133],不包含0,说明心理韧性在校园氛围对学习倦怠的影响中存在显著的中介效应。校园氛围对学习倦怠的直接效应95%置信区间为[-0.181, -0.094],不包含0,因此心理韧性在校园氛围对学习倦怠的影响

表2 心理韧性中介效应的回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
心理韧性	校园氛围	0.416	0.172	147.711***	0.487	12.154***
学习倦怠	校园氛围	0.678	0.459	297.955***	-0.137	-6.252***
	心理韧性				-0.355	-18.849***

表3 总效应、直接效应及中介效应分析

项目	效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	相对效应
总效应	-0.310	0.025	-0.358	-0.262	100%
校园氛围→学习倦怠	-0.137	0.022	-0.181	-0.094	44.19%
校园氛围→心理韧性→学习倦怠	-0.173	0.020	-0.214	-0.133	55.81%

中起部分中介作用，中介效应占总效应的比例为55.81%。（见表3和图1）

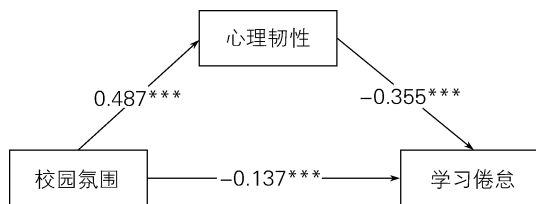


图1 心理韧性的中介作用

四、讨论

研究结果表明，校园氛围作为学生的社会资源，显著负向预测寄宿制高中生的学习倦怠，支持了假设1。阶段环境匹配理论指出，学校是高中生活动的主阵地，对学生的影响是深远的。当校园资源和高中生的身心发展需求相适应时，学生就会感知到良好的校园氛围，从而向更加积极的方向发展。以往研究主要关注校园氛围对学生学习状况的影响，如Mcevoy和Welker^[15]认为，校园氛围对于学生的学业成绩有重要的影响。对校园氛围的积极感知有助于学生提升整体的幸福感，更有利于学生调动一切有利于学习的因素。学生越能感受到积极的校园氛围，他的学习动机就越高，学业倦怠也会相应降低。

研究发现，心理韧性在寄宿制高中校园氛围和高中生的学习倦怠之间起部分中介作用，支持了假设2。换言之，寄宿制高中的校园氛围除直接影响学习倦怠外，还通过影响学生的心理韧性从而影响学习倦怠。这一结论符合王鹏军和张仕超^[16]的研究发现，后者认为，心理韧性在学生生活事件和学习倦怠之间存在中介作用。校园氛围包括学校内的

各种人际关系与重大生活事件^[17]。对于社会支持资源相对简单且处于自我同一性发展阶段的寄宿制高中生来说，处理师生和同伴关系时出现的矛盾冲突势必会增加学生的心理负荷，加之繁重的课业压力与生涯规划中的迷茫状态，寄宿制高中生的学习倦怠情况不容乐观。那么如何降低这个群体的学习倦怠呢？

第一步，如果学习倦怠已经发生，提高寄宿制高中生的心理韧性是可取的方式之一。学习倦怠主要表现在个体身心耗竭、学业疏离和低成就感等方面。当高中生具备将自我保护资源与良好的校园氛围相结合的能力，即心理韧性强时，更能积极应对学业上的身疲力竭、学业疏离感和较低的成就感。心理韧性高的学生面对困难时不会轻易放弃，而是会克服困难，进而提高学习效果，降低学习倦怠^[18]。

第二步，建立良好的校园氛围。本研究与张光珍、王娟娟和梁宗保等^[19]的研究发现一致，即学校适应性较好的学生心理韧性水平较高。学生在校氛围中会产生丰富的情感和情绪，而良好的校园氛围能够使学生产生心理韧性等积极的情绪情感。以往研究发现，生活中倾向适应性情绪调节的个体心理韧性能力越强，心理健康水平越高^[20]。

因此本研究认为，降低寄宿制高中生学习倦怠的有效方式为建立良好的寄宿制校园氛围，并辅之以有关心理韧性的团体辅导和心理健康教育课程。

五、教育建议

良好的校园氛围有助于提高学生的心理韧性，这就为在学校层面开展干预工作提供了入手点与

操作性,因此寄宿制学校可以围绕以下四点开展心理和德育相关工作。

第一,为建立良好的师生关系,学校需要开展教师培训,让其掌握学生的心理发展规律,学会聆听、共情与尊重等心理辅导技术。

第二,为营造一个安全、规则公平且制度严明的校园氛围,学校需要加强校园管理水平,加强对同伴欺负行为和校园欺凌的监控与惩处。

第三,为高中生开设心理韧性、人际交往、情绪管理、亲子沟通、适应环境和职业生涯规划等心理课程与团体辅导活动,引导学生学习与人相处。

最后,随着积极心理学的深入发展,人们对学生心理健康的关注点也由治疗转为预防。心理韧性作为个体自身的一种积极心理品质,不仅能够促进个体的心理健康,还能够帮助个体积极应对不利处境。因此,学校应该鼓励开展如挫折教育、生命教育等提升心理韧性的心理健康教育课程,促进高中生的心理健康发展,预防学生心理危机事件的发生。

六、结论

(一)寄宿制高中校园氛围对高中生的学习倦怠具有显著负向预测作用。

(二)心理韧性在寄宿制高中校园氛围和高中生学习倦怠之间起部分中介作用,即寄宿制高中的校园氛围对高中生的学习倦怠既有直接影响,又能通过心理韧性的中介效应产生间接影响。

参考文献

[1]郝杰. 落实科学发展观统筹农村寄宿制学校的建设与管理[J]. 中小学教育与管理, 2008(5): 3-4, 29.

[2]Cohen J, McCabe L, Michelli N M, et al. School climate: Research, policy, practice, and teacher education[J]. The Teachers College Record, 2013, 111(1): 180-213.

[3]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(2): 152-154.

[4]Goetz T, Frenzel A C, Pekrun R, et al. Between-and within-domain relations of students' academic emotions[J]. Journal of Educational Psychology, 2007, 99(4): 715-733.

[5]王金睿,周姿言,吴庆春,等. 网络成瘾与青少年学习倦怠的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理技术与应用, 2022,

10(5): 271-278.

[6]谭华玉,黄喜珊. 心理弹性对大学生无聊状态及学习倦怠的影响[J]. 广东水利电力职业技术学院学报, 2017(4): 12-17.

[7]张光珍,梁宗保,邓慧华,等. 学校氛围与青少年学校适应: 一项追踪研究[J]. 心理发展与教育, 2014(4): 371-379.

[8]刘红升,靳小怡. 教养方式与留守儿童心理弹性: 特征和关系——来自河南省叶县的调查证据[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2018, 39(1): 222-229.

[9]黄云. 中学生班级同伴地位与家庭客观经济地位的关系: 心理韧性的中介作用[J]. 绿色科技, 2020(5): 226-228.

[10]赵玉洁. 关于中学生生活事件心理韧性与学习倦怠的关系研究[D]. 北京: 中国人民大学, 2021.

[11]谢家树,吕永晓,马坤,等. 特拉华校园氛围量表(学生卷)中文版信、效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2016(2): 250-253.

[12]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.

[13]周浩,龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 942-950.

[14]Hayes A. Introduction to medication, moderation, and conditional process[J]. Journal of Educational Measurement, 2013, 51(3): 335-337.

[15]Mcevoy A, Welker R. Antisocial behavior, academic failure, and school climate: a critical review[J]. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2000, 8(3): 130-140.

[16]王鹏军,张仕超. 初中生生活事件、心理韧性与学习倦怠的关系[J]. 社会心理科学, 2011, 26(8): 95-98.

[17]魏彩钰. 校园氛围对寄宿制初中生学业情绪的影响: 心理韧性的中介作用及其干预[D]. 石家庄: 河北大学, 2021.

[18]杨苗苗. 负性生活事件感受对中学生心理韧性与心理健康关系的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(12): 1889-1892.

[19]张光珍,王娟娟,梁宗保,等. 初中生心理弹性与学校适应的关系[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(1): 11-20.

[20]龚广宇. 家庭氛围对子女心理健康的影响——周公家和(嘉禾)家风文化对和谐家庭建设的新时代启发[J]. 青年与社会, 2020(5): 174-176.