

心理韧性对初中生学习倦怠和抑郁的影响

王俐蒙

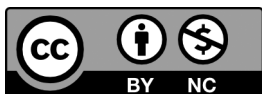
苏州科技大学，苏州

摘要 | 随着社会发展与进步，初中生学习倦怠和抑郁等现象层出不穷，而国家卫生健康委、中宣部等22个部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》，强调了加强心理健康服务的重要性和总体要求，所以预防和缓解初中生学习倦怠和抑郁的问题亟不可待。本文旨在研究心理韧性对初中生学习倦怠和抑郁的影响，以及通过团体辅导提高初中生心理韧性，对促进初中生身心全面健康发展和社会长远发展都具有重要意义。

关键词 | 学习倦怠；心理韧性；抑郁；团体辅导；初中生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

近年来，随着社会的发展与进步，社会对所需人才规格提出越来越高的要求，再加之，在内卷化的时代，即使是相同的岗位，对所需人才的要求也是不断提升。因此，学习倦怠已然成为当前社会各界关注的话题，人们为了获得心仪的岗位，需要不断提升自己，这不仅波及毕业的大学生和研究生，还波及高中生，甚至初中生也不得不选择内卷，其中最明显的内卷体现在学历提升，这就要求不断提升自己的学历，进一步导致“专升本热”“考研热”“读博热”等现象层出不穷。因此，大部分初中生不得不选择内卷，但这些同学当中有很多不是热爱学术才选择继续深造，而是为了追求自己心仪的职业才做出的不得已选择，长期的学习压力导致学习倦怠，如果不对学生学习倦怠进行干预，不仅直接影响学生的身心健康，还会诱发各种心理矛盾和心理问题，长此以往，会患上抑郁症。但早在2021年，教育部办公厅发布了关于加强学生心理健康管理工作的通知，具体安排如下加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养；加强过程管理，提升及早发现能力和日常咨询辅导水平；加强结果管理，提高心理危机事件干预处置能力；加强保障管理，加大综合支撑力度等，这些通知内容都体现了国家对初中生心理健康的重视。

近年来，许多国内外学者将研究重心放在心理韧性上，其中国内学者胡天强认为心理韧性被视为一种积极的心理状态，它涉及个体在逆境中的心理弹性，即能够从逆境和创伤中迅速恢复活力、成功适应

压力情境的心理现象^[1]。这种定义强调了心理韧性作为一种动态的、可发展的个体特质，它保护个体免受逆境/创伤损害，并促进个体的心理健康和福祉。并且许多研究表明，心理韧性与初中生的生活满意度、学习倦怠、抑郁、学业焦虑、学校适应、等多个方面存在显著关系。

综上所述，本文主要探讨心理韧性对初中生学习倦怠和抑郁的调节作用，以及心理韧性的提升措施。

2 心理倦怠、抑郁和心理韧性的概念及相关研究

2.1 心理倦怠

美国心理学家弗洛伊登伯格 (Freudenberger) 最早提出了工作倦怠的概念，他认为长时间的工作压力会导致个体产生疲劳、沮丧、挫败等负面情绪。随后，马斯拉赫 (Maslach) 把工作倦怠描述成一种情绪耗竭、去人性化和低效能感^[2]。如今，倦怠的研究领域涉及学业方面，主要关注学生的学习倦怠现象。

学习倦怠是指学生在长期的学习过程中，由于不能有效化解学习压力，逐渐对学习失去兴趣，同时又无法逃避这种状态，导致身心俱疲、学习效能低下的一种心理和生理状态。这种状态不仅包括情绪耗竭、低效能感、师生疏离和生理耗竭等心理因素，还涉及行为上的消极懈怠、心理上的不正确预期、情绪上的低落衰竭以及网络成瘾等表现^[3]。具体来说，学习倦怠的表现可以分为自然维度和社会维度两方面，并且与学生的学业动机不足有关。此外，学习倦怠还与学生的个性心理特征、学习策略、家庭、社会、学校环境，以及个体内部影响因素等多个方面有关。马斯拉赫 (Maslach) 与 Leiter 提出的三因子倦怠模型即情绪耗竭 (Emotional Exhaustion)、去个性化 (Depersonalization) 和成就感低 (Reduced Personal Accomplishment) 被认为是最科学、最简洁的倦怠测量模型。学生若长期处于学习倦怠状态，不仅其学习效果会受到负面影响，身心的良好发展也会受到阻碍^[4, 5]。

国内学者连榕等根据三因子倦怠模型将学习倦怠具化为三个维度，即情绪低落、行为不当、成就感低，认为学习倦怠是学生对学习的一种持续且负面的心理状态，具体态度或情绪表现通常为沮丧、懈怠、疲乏等^[6]。薛博文等认为学业倦怠为长期的学习负荷引发的心理枯竭现象，表现为对周围事物冷漠、疏远，以及对学习抱有负性的态度。

2.2 抑郁

抑郁症是全球最普遍的公共卫生问题之一，青少年抑郁症是一种常见的心理健康问题，其症状包括情绪变化和行为改变。情绪变化可能表现为悲伤感、感到沮丧或愤怒、绝望或空虚、心烦气躁、对日常活动丧失兴趣等。行为改变则可能包括疲倦和精力不足、失眠或嗜睡等^[7]。值得注意的是初中生抑郁的影响因素多样，包括家庭环境、学校环境、个人特质等。例如，家庭经济状况差、父母关系不融洽、学习成绩压力大、缺乏社会支持等因素都可能导致初中生出现抑郁症状^[8]。此外，性别、年级、是否独生子女等也与初中生抑郁有关。

上海市松江区9所初中的1173名初中生抑郁检出率为38.3%。这个数据是最接近当前时间的研究之一，但它仅限于上海市的一个区域，并且使用的是CES-D量表^[9]。刘福荣等人在中学生抑郁症状检出率的Meta研究中分析得出，抑郁症状总检出率为28.4%^[10]。这个数据涵盖了2012到2018年的研究，提供了更广泛的视角。

2.3 心理韧性

心理韧性 (Resilience) 是一个多维度、跨学科的概念, 其定义和理解在不同的研究领域和文化背景下有所不同。于肖楠等认为心理韧性为个体面对丧失、困难或逆境时的有效应对和适应能力。这种能力不仅包括对压力的直接应对, 还包括在压力情境中实现个人成长和发展。心理韧性的过程模型强调了瓦解和重新整合之后达到的更高平衡状态, 这与一般意义上的“复原”有所区别^[11]。此外, 心理韧性还被认为是在个体在经历困境或创伤后仍然能恢复到良好适应状况的发展现象^[12]。这种观点强调了心理韧性在促进个体心理健康和社会功能方面的作用, 特别是在面对生活中的重大挑战和压力时。

心理韧性的定义可以从多个角度进行理解和解释。它可以被视为一种面对逆境时的有效应对和适应能力, 一种积极的心理状态, 以及一种促进个体心理健康和社会功能的发展现象。同时, 心理韧性也被认为是一种生物学上的适应机制, 帮助个体在面对生存威胁时保持稳定。这些定义和理解反映了心理韧性的复杂性和多维性, 以及它在个体发展和社会适应中的重要作用。初中生心理韧性现状的研究表明, 这一群体的心理韧性水平总体上处于中等偏上水平^[13]。心理韧性是个体在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时的良好适应能力, 它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”。研究表明, 心理韧性与初中生的生活满意度、学习倦怠、抑郁、学业焦虑、学校适应等多个方面存在显著关系^[14]。

研究表明, 心理韧性与学习倦怠之间存在显著负相关关系^[15], 即心理韧性水平较高的学生, 其学习倦怠的程度较低。此外, 心理韧性在学业自我效能感与学习倦怠之间起部分中介作用, 表明提高学生的心理韧性水平可以有效缓解学习倦怠情况。同时, 心理韧性还与网络成瘾、人际关系、学业水平等多个方面有关联, 这些研究进一步证实了心理韧性对初中生心理健康和学业表现的重要性。心理韧性与初中生的抑郁现状存在显著关联。党喜灵等人研究发现, 心理韧性对抑郁有显著的负向预测作用^[16]。

综上所述, 初中生的心理韧性对其学习倦怠、抑郁等方面有着显著影响。通过提升心理韧性, 可以帮助初中生更好地应对生活中的挑战和压力, 促进其健康成长。因此, 加强对初中生心理韧性的培养和支持, 对于促进其全面发展具有重要意义。

3 心理韧性对抑郁的影响

3.1 心理韧性与抑郁的关系

心理韧性作为对抗压力和促进初中生心理健康的关键因素, 其重要性在多项研究中得到了证实。心理韧性对初中生抑郁的影响是一个复杂且多维的问题, 涉及个体、家庭、社会等多个层面。我们可以从以下几个方面来探讨这一问题。

3.1.1 心理韧性与抑郁之间存在显著的负相关关系

这意味着心理韧性较高的个体在面对压力和挑战时, 更能保持积极的心态, 从而降低抑郁的风险^[17]。例如, 研究表明心理弹性水平越高的中小學生, 其抑郁症状发生风险可能性越小; 心理韧性总分和抑郁的相关分析结果显示, 心理韧性的五个维度对抑郁存在显著的负向预测作用。

3.1.2 家庭环境因素对心理韧性和抑郁情绪的影响不容忽视

家庭冲突、家庭社会经济地位等都是影响初中生心理韧性和抑郁情绪的重要因素。刘平等研究发

现家庭冲突越多,进入中等抑郁上升组、抑郁恢复组和抑郁高风险组的发生比就越大;而家庭社会经济地位越高,心理韧性则会越好,从而学生的抑郁水平越低^[18]。

3.1.3 心理韧性通过多种途径影响初中生的抑郁情绪

一方面,心理灵活性可以作为保护过程,减轻重大生活事件对抑郁症状的负面影响。这意味着,通过提高个体的心理韧性,可以帮助他们更好地应对生活中的挑战,减少抑郁的发生^[19]。另一方面,心理韧性还可以通过积极情绪、主观社会地位等中介变量间接影响心理健康^[20]。例如,情绪韧性不仅可以直接影响心理健康,还可以通过积极情绪间接影响心理健康^[20]。

3.2 心理韧性在预防初中生抑郁中的具体作用机制

3.2.1 个体特质的作用

心理韧性是个体面对逆境或压力性事件时能达到身心平衡、良好适应的个体特质^[21]。这种特质使得个体能够更好地克服生活中的挑战和挫折,从而减少抑郁的发生。例如,目标控制、问题解决、自我效能、社会交往与乐观等维度都是构成心理韧性的关键因素^[21]。

3.2.2 家庭和社会支持的作用

父母的支持对于提升中学生的心理韧性具有重要作用。此外,建立良好的社会支持系统也是提高心理韧性的重要途径。这些支持系统可以为个体提供情感上的慰藉和实际的帮助,减轻生活压力,从而降低抑郁的风险。

3.2.3 教育和环境的影响

通过实施挑战性和体验性的教学、加强心理挫折教育和社会实践、创造积极的校园文化环境等活动,可以有效提升学生的心理韧性水平。这些活动不仅有助于学生发展积极的人格特质,还能增强他们应对生活压力的能力。

3.2.4 中介作用的体现

心理韧性在生活压力事件与心理健康之间起中介作用^[22]。这意味着心理韧性可以减轻压力事件对心理健康的影响,帮助学生更好地应对生活压力,保护个体的心理健康。此外,心理韧性还能够在童年创伤和抑郁发作之间起到部分中介作用,表明通过增加个体的心理韧性可以减轻抑郁情绪。

3.2.5 个人属性的影响

研究表明,具有学习困难的青少年中,那些展现出心理韧性的个体会继续坚定地沿着自我实现的道路前进^[23]。这说明个人属性,如目标导向、解决问题的能力、自我效能感等,对于锚定心理韧性并促进自我实现至关重要。

心理韧性在预防初中生抑郁中的作用机制主要包括个体特质的作用、家庭和社会支持的重要性、教育和环境的影响、中介作用的体现,以及个人属性的影响。通过提升心理韧性,可以帮助初中生更好地应对生活中的压力和挑战,从而降低抑郁的风险。

4 心理韧性对初中生学习倦怠的影响

4.1 心理韧性与初中生学习倦怠的关系

心理韧性对初中生学习倦怠的影响是一个复杂且多维的研究领域。心理韧性与学习倦怠之间存在显

著的负相关关系。这意味着心理韧性较高的学生更少经历学习倦怠。这表明提高学生的心理韧性水平可能有助于减少学习倦怠的发生。

4.1.1 心理韧性可以通过多种途径影响学习倦怠

心理韧性可以通过学校适应、学业自我效能感、认知情绪调节、人际关系以及学业情绪等多个中介变量间接影响学习倦怠^[24-26]。这些发现表明，提高心理韧性不仅可以直接减少学习倦怠，还可以通过改善其他相关因素来间接减少学习倦怠。

4.1.2 心理韧性的提升对于缓解学习倦怠具有重要的实践意义

研究表明，通过团体辅导等干预措施可以有效提升初中生的心理韧性水平^[26]，从而有助于缓解学习倦怠。这为教育工作者提供了具体的干预策略，以帮助学生克服学习倦怠。

4.1.3 心理韧性对初中生学习倦怠具有显著的负向影响

心理韧性对初中生学习倦怠具有显著的负向影响，且这种影响可以通过多种中介变量实现。因此，提高学生的心理韧性水平是减少学习倦怠的有效途径之一。同时，考虑到心理韧性的提升可能受到学生年级等因素的影响，未来的干预措施应当更加细致和个性化。

4.2 心理韧性通过学校适应、学业自我效能感、认知情绪调节、人际关系和学业情绪等中介变量影响初中生的学习倦怠

心理韧性通过多个中介变量影响初中生的学习倦怠，这些中介变量包括学校适应、学业自我效能感、认知情绪调节、人际关系和学业情绪。以下是基于我搜索到的资料进行的详细分析。

4.2.1 心理韧性与学校适应之间存在显著正相关关系

心理韧性与学校适应之间存在显著正相关关系^[27]，这意味着心理韧性较高的学生更有可能在学校环境中获得良好的适应。此外，自我概念在心理韧性与学校适应的关系中发挥部分中介作用^[28]。这表明心理韧性通过增强个体的自我概念来促进其学校适应能力，进而可能减少学习倦怠。

4.2.2 学业自我效能感是重要的中介变量

心理韧性能够显著预测学校适应^[27]，而学校适应又与学业自我效能感密切相关^[29]。因此，可以推断心理韧性通过提高学生的学业自我效能感来减少学习倦怠。

4.2.3 认知情绪调节也是一个关键的中介变量

心理韧性被证明能够保护个体免受重大创伤性事件或重大压力性事件的影响^[30]，这暗示了心理韧性在帮助个体有效管理情绪方面的作用，从而可能减少因情绪问题导致的学习倦怠。

4.2.4 人际关系是心理韧性的一个重要组成部分

人际关系为心理韧性的重要组成部分，对学生的心理健康和学业表现有直接影响。心理韧性高的学生更有可能拥有积极的人际关系，这对于维持良好的学业情绪和减少学习倦怠至关重要^[29]。

总之，心理韧性通过提升学校适应、增强学业自我效能感、改善认知情绪调节、促进积极人际关系以及优化学业情绪等多个中介变量，对初中生的学习倦怠产生影响。这些中介变量相互作用，共同构成了心理韧性影响学习倦怠的复杂机制。

5 提高初中生心理韧性的措施

对于初中生,研究表明自我效能感和自尊与心理弹性呈显著正相关^[31]。这意味着在设计干预措施时,应重视提升学生的自我效能感和自尊心。同时,团体心理辅导已被证明对提高初中生的心理韧性具有即时和长效作用^[31]。因此,对于初中生,团体心理辅导是一个有效的干预手段。团体辅导在提升初中生心理韧性方面的具体实施策略和效果评估具体如下。

5.1 团体辅导的实施策略

基于 ASE 模型的心理韧性团体辅导:采用每日成功小组(achieving success everyday, ASE)模型,通过为期8周的团体辅导,每周一次,每次60~90分钟,针对初中生的心理韧性及目标专注、情绪控制、家庭支持、人际协助等分维度进行干预^[32]。

积极心理学视角下的团体辅导:运用积极心理学的方法和技术,结合学生的实际情况,设计适合学生心理弹性提升的团体辅导方案。重点培养学生积极的解释风格,以提高他们的心理弹性。

针对特定群体的团体辅导:对于留守初中生、寄宿生等特定群体,根据他们的特殊需求设计团体辅导方案。例如,对留守初中生进行为期8次的团体辅导,以提高他们的心理韧性水平;对寄宿生则通过组织辩论赛、心理剧等多种团体活动,增强自信心,调整认知,培养掌控情绪的能力。

学习适应性和人际适应性的团体辅导:针对初一新学生的学习适应问题和人际适应性问题,分别设计干预方案。通过团体心理辅导干预,提高学生的学习适应性和人际适应性。

5.2 团体辅导的效果评估

心理韧性的提升:经过团体辅导后,实验组学生的心理韧性水平显著高于对照组,且具有一定的保持性。这表明团体辅导能有效提升初中生的心理韧性。

自我效能感和社会支持的增强:团体辅导不仅提高了学生的心理韧性,还显著提高了自我效能感和社会支持水平。自我效能感和社会支持之间存在正相关关系,社会支持在自我效能感和心理韧性之间起中介作用。

学业成绩和心理健康的影响:团体辅导还能改善学生的学业成绩和心理健康水平。例如,小组辅导后,实验组学生的学业成绩存在显著性差异,自我和谐水平也有所提高。

团体辅导是一种有效的干预手段,能够从多个维度提升初中生的心理韧性。通过积极心理学的应用、针对特定群体的设计,以及对学业成绩和心理健康的影响,团体辅导展现了其在青少年心理健康教育中的重要作用。

不同年级的学生在心理韧性上存在显著差异,这要求我们在设计干预措施时必须考虑到这些差异。例如,对于低年级学生,可能需要更多关注于基础的情感识别和调节能力的培养;而对于高年级学生,则可能需要更多关注于提高解决问题的能力 and 增强社会支持网络。

参考文献

- [1] 胡天强. 特质心理韧性与心理健康的关系的元分析[D]. 重庆:西南大学, 2014.
- [2] 顾远东. 工作压力如何影响员工离职?——基于Maslach职业倦怠模型的实证研究[J]. 经济管理,

- 2010, 32 (10) : 80-85.
- [3] 李涛, 田培文. 关于大学生学业倦怠的思考 [J]. 部素质教育, 2020, 6 (4) : 67-68.
- [4] Maslach C, Leiter M P. The truth about burnout [M]. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 1997: 189-193.
- [5] Rahmatpour P, Chehrzad M, Ghanbari A, et al. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: a cross-sectional study [J]. J Educ Health Promot, 2019, 8 (1) : 201-205.
- [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 [J]. 心理学报, 2005, 50 (5) : 632-636.
- [7] 林华芬, 李艳霞. 青少年学生抑郁情绪状况及其影响研究 [J]. 科技信息, 2012 (21) : 157, 183.
- [8] 徐海婷, 李洁, 李红娟, 等. 中学生抑郁情绪及其影响因素研究 [J]. 四川精神卫生, 2019, 32 (2) : 155-159.
- [9] 金霞芳, 常向东, 马丹英. 初中生抑郁现况调查 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21 (4) : 587-589.
- [10] 刘福荣, 宋晓琴, 尚小平, 等. 中学生抑郁症状检出率的Meta分析 [J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34 (2) : 123-128.
- [11] 于肖楠, 张建新. 韧性 (resilience) 在压力下复原和成长的心理机制 [J]. 心理科学进展, 2005 (5) : 658-665.
- [12] 林凡. 试析心理韧性理念在高校心理危机干预中的运用 [J]. 学校党建与思想教育, 2018, 574 (7) : 80-81.
- [13] A Gloster, J Klotsche. Assessing psychological flexibility: what does it add above and beyond existing constructs? [J]. Psychological Assessment, 2011, 23 (4) : 970-982.
- [14] 林凡. 试析心理韧性理念在高校心理危机干预中的运用 [J]. 学校党建与思想教育, 2018, 574 (7) : 80-81.
- [15] 王晨旭, 欧红霞, 那丽娜. 抑郁症患者心理韧性调查 [J]. 临床精神医学杂志, 2020, 30 (3) : 204.
- [16] 党喜灵. 成人心理理论对大学生心理韧性发展的影响 [J]. 中国成人教育, 2016, 386 (1) : 15, 78-80.
- [17] 王梦娇, 宋丽萍, 宋保利, 等. 抑郁症患者心理弹性、防御机制与抑郁的相关性分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25 (2) : 165-168.
- [18] 刘平, 陶莉, 朱玲, 等. 青少年心理韧性在抑郁症状和自杀风险间的调节作用 [J]. 四川精神卫生, 2022, 35 (1) : 57-61.
- [19] Fonseca S, Inês A, Trindade, et al. The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms [J]. Clinical Psychologist, 2020, 24 (1) .
- [20] 化振, 杨来启, 吴兴曲, 等. 重度抑郁症患者心理弹性及相关因素的研究 [J]. 解放军预防医学杂志, 2021, 39 (1) : 16-18.
- [21] 徐明津. 中学生心理韧性的测量、作用机制与干预研究 [D]. 南宁: 广西大学, 2015.
- [22] 王石磊. 心理韧性在初中生生活压力事件与心理健康间作用机制的探讨 [D]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2016.
- [23] L Theron. The role of personal protective factors in anchoring psychological resilience in adolescents with

- learning difficulties [J]. 2004, 24(4): 317-321.
- [24] 潘琳. 初中生学习倦怠和心理韧性、学业自我效能感的关系及团辅干预研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2019.
- [25] 陈梁聪. 初中生认知情绪调节与学习倦怠的关系: 心理韧性的中介作用 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2021.
- [26] 陈妍廷. 提升人际关系和心理弹性降低初中生学习倦怠 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [27] 高迪. 基于心理韧性的初中生学校适应干预研究 [D]. 济南: 山东师范大学, 2019.
- [28] 龙昕. 初中生心理韧性与学校适应现状的关系研究: 自我概念的中介作用 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2017.
- [29] 俞国良, 董妍. 学业情绪研究及其对学生发展的意义 [J]. 教育研究, 2005(10): 39-43.
- [30] 徐明津. 中学生心理韧性的测量、作用机制与干预研究 [D]. 南宁: 广西大学, 2015.
- [31] 王燕. 初中生心理弹性的特点及干预研究 [D]. 重庆: 重庆师范大学, 2013.
- [32] 李晨曦, 麻超, 魏金丽, 等. 团体辅导对初中生心理健康水平的影响 [J]. 中国学校卫生, 2020, 41(6): 874-878.

Effect of Psychological Resilience on Learning Burnout and Depression of Junior Middle School Students

Wang Limeng

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: With the development and progress of society, junior high school students' learning burnout and depression emerge one after another, while the guidance on strengthening Mental Health Services jointly issued by 22 departments, including the National Health and Family Planning Commission and the propaganda Department of Communist Party of China Central Committee, emphasizes the importance and overall requirements of strengthening mental health services, so it is urgent to prevent and alleviate junior high school students' learning burnout and depression. The purpose of this paper is to study the influence of psychological resilience on junior high school students' learning burnout and depression, and to improve junior high school students' psychological resilience through group assistance, which is of great significance to promote the overall physical and mental development of junior high school students and the long-term social development.

Key words: Learning burnout; Psychological resilience; Depression; Group counseling; Junior high school students