

学习压力源对全日制体育硕士研究生学习倦怠的影响机制

黄 威¹, 陈志军¹, 龙腾辉², 张玉娴³, 成波锦⁴

(1. 深圳市龙华区教育科学研究院第二附属学校, 广东 深圳 518110; 2. 广东财贸职业学院, 广东 广州 511500; 3. 广东南华工商职业学院, 广东 清远 511510; 4. 广州体育学院 体育教育学院, 广东 广州 510500)

摘 要: **目的** 基于压力源二维结构理论, 探讨挑战性压力源与阻碍性压力源这两种压力源和全日制体育硕士研究生学习倦怠的关系及其作用机制。 **方法** 采用挑战性和阻碍性压力源量表、学习倦怠量表、应对方式量表和心理弹性量表, 对广东省地区 415 名全日制体育硕士研究生进行调查。 **结论** 1) 挑战性学习压力源对学习倦怠无显著影响, 而阻碍性学习压力源对学习倦怠具有显著正向影响。 2) 挑战性学习压力源通过积极应对方式的完全中介作用对学习倦怠有负向影响, 阻碍性学习压力源通过消极应对方式的部分中介作用对学习倦怠有正向影响。 3) 心理弹性负向调节阻碍性学习压力源与学习倦怠的关系, 相对于高心理弹性的学生, 低心理弹性的学生其阻碍性学习压力源对学习倦怠的正向影响更强。本研究拓宽了压力源二维结构理论的应用范围, 为高校对体育硕士研究生学习倦怠的干预提供参考借鉴。

关键词: 学习倦怠; 挑战性压力源; 阻碍性压力源; 应对方式; 心理弹性

中图分类号: G804.85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2024)01-0064-08

Effects of Learning Stressors on Study Burnout of Full-time Physical Education Graduate Students

HUANG Wei¹, CHEN Zhijun¹, LONG Tenghui², ZHANG Yuxian³, CHENG Bojin⁴

(1. Shenzhen Longhua District Education Science Research Institute Second Affiliated School, Shenzhen Guangdong, 518110; 2. Guangdong Vocational College of Finance and Trade, Qingyuan Guangdong, 511500; 3. Guangdong Nanhua Vocational College of Industry And Commerce, Qingyuan Guangdong, 511510; 4. School of Physical Education, Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou Guangdong, 510500)

Abstract: **Objective** To explore the relationship between challenging stressors and obstructive stressors and the burnout of full-time physical education students. **Methods** A survey of 415 full-time challenging and obstructive stressor, burnout, coping and psychological resilience scales in Guangdong province. 1) Challenging learning stressors had no significant effect on learning burnout, while hindering learning stressors had a significant positive effect on learning burnout. 2) Challenging learning stressors have a negative impact on learning burnout through the complete mediation of positive coping, and hindering learning stressors have a positive impact on learning burnout through the partial mediation of negative coping. 3) Psychological resilience negatively regulates the relationship between obstructive learning stressors and learning burnout. **Results** Compared with students with high psychological resilience, students with low psychological resilience have a stronger positive impact on learning burnout. This study expands the application scope of the two-dimensional structure theory of stressors, and provides a reference for the intervention of physical education postgraduate study burnout.

Keywords: learning burnout; challenging stressor; hindering stressor; coping style; psychological resilience

2020 年 9 月, 国家发展改革委联合教育部等部门发布的《关于加快新时代研究生教育改革发展的意见》中表明, 研究

生教育作为国家发展与社会进步的重要基石, 承担着高层次人才培养与创新的主要任务, 在 2035 年将初步实现研究生教育强国目标^[1]。然而纵观现实情境, 受到研究生扩招政策和疫情的影响, 体育硕士研究生在专业理论学习、生活和就业等方面的压力日益剧增, 容易使学生出现学习倦怠的情绪反应和行为表现^[2]。其次, 体育院校学生理论学习动机普遍不强, 更容易发生学习倦怠问题^[3]。调查研究表明, 有 68.52% 的体育硕士研究生存在着不同程度的学习倦怠问题^[4]。因此, 对体育硕士研究生的学习倦怠现状进行干预, 提高体育硕士研究生的培

收稿日期: 2023-09-06

第一作者简介: 黄 威(1999~), 男, 湖南永州人, 硕士, 研究方向: 体育教学。

通讯作者简介: 成波锦(1979~), 男, 四川成都人, 博士, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学, E-mail: bobo791017@163.com。

养质量显得尤为迫切。

以往有关学习倦怠发生机制的研究主要关注自我效能感、成就目标定向、自尊、学习投入、人格、情绪、控制感和应对方式等内在个体因素;学校气氛、社会支持、师生关系、网络游戏成瘾、父母教养方式等外在情境因素。虽然已有研究注意到压力对研究生学习倦怠的影响,但以往研究大多关注其消极的一面,探讨压力对个体的身心健康、学习满意度以及学业成绩的消极作用,较少涉及其积极的一面^[5-6],缺乏对压力源多性质、多维度的测量及探讨。而研究表明,根据压力源的性质,可以将压力源分为挑战性压力源与阻碍性压力源^[7],并且该二维结构压力源在组织学、管理学等工作领域已经有较为成熟的研究,对于员工工作投入、情绪枯竭和工作倦怠等发生机制具有重要价值^[8]。另一方面,学习倦怠是在工作倦怠的基础上发展而来,两者在各种情境及其结构具有一定的相似性^[9]。而较为遗憾的是,现有研究并未关注到挑战性压力源和阻碍性压力源这 2 种二维结构和不同性质的压力源在学习领域的应用,其对个体学习倦怠的影响机制也无明确定论。目前研究表明,当下体育硕士研究生在学习上主要面临较大的专业理论和科研学习任务量、提升运动技能的需求、角色冲突模糊和学训矛盾突出等压力源^[10-11],而在上述的学习压力源中,有些压力源具备良性压力的特点,有些压力源则具备劣性压力的特点,这与压力二维结构理论一脉相承。另外,体育硕士研究生在面对上述压力源时主要采取主动性、维持性或被动性的应对策略,从而影响其个体的学习倦怠程度^[12],那么在面对挑战性压力和阻碍性压力这二维结构压力源时会采取何种应对方式,这是否会影响学生学习倦怠的程度,是否因为个体心理的差异而存在某种调节变量,有待于深入验证。

因此,本研究基于压力源二维结构理论,将学习压力源分为挑战性学习压力源和阻碍性学习压力源 2 种类型,拟考察挑战性压力和阻碍性压力这 2 种不同性质的学习压力源与硕士研究生学习倦怠的关系及其作用机制,以期丰富学习倦怠发生机制的研究,为科学预防和干预体育硕士研究生学习倦怠、提高学习质量提供理论依据。

1 文献综述

1.1 挑战—阻碍性学习压力源与学习倦怠

目前已有较多学者针对学习压力源与学习倦怠进行研究,认为学习压力源会直接导致学习倦怠的发生。但关于挑战性压力源和阻碍性压力源这 2 种不同性质的压力源对学习倦怠的影响则缺少系统性的研究,本文通过研究得出挑战—阻碍性学习压力源之所以对学习倦怠产生影响,可能有以下 2 点原因。

首先,挑战性和阻碍性学习压力源都会影响个体积极或消极的情绪体验,从而影响学习倦怠的发生。一方面,根据工作要求—资源分化模型可知,个体将知觉到的压力源类型都视为压力性的、威胁性的,继而引起消极的情绪体验^[13]。而研究表明,情绪体验等感知水平对学生的学习倦怠水平有极显著的回归效应,消极的情绪体验会直接导致学生学习倦怠的发生^[14]。如体育硕士在学习专业理论和运动技能的过程中,面对学习不安全感和学习资源匮乏等压力源时,自身容易产生情绪低落、行为不当等负面情绪,往往会伴随着学习倦怠的发

生^[4]。另一方面,挑战性压力源在一定条件下会促使学生产生积极的情绪体验结果^[15]。在积极心理学视角下,学生对学习的积极情绪情感体验又能减少学生学习倦怠的发生,即积极情绪对学习倦怠具有显著负向影响^[16]。相反,阻碍性学习压力源则经过人的认知评价后产生消极的情绪情感,从而产生学习倦怠^[17-18]。因此,挑战性压力源容易引发学生在学习领域积极的情绪体验,从而减少学习倦怠的发生。而阻碍性压力源则容易引起学生产生消极的情绪体验,从而增加学习倦怠的程度。

其次,挑战性和阻碍性学习压力源都会引发个体不同的态度与行为,从而影响学习倦怠的发生。研究表明,挑战性压力源与阻碍性压力源都会导致个体的应激反应,主要表现为挑战性压力源能够影响学生自身的学习态度,进而减少退缩行为,阻碍性压力源则相反,更多地通过学习态度增加了个体的退缩行为^[19]。而逃避及退缩行为是个体发生学习倦怠后最主要的外显行为^[20]。认知交互理论也表明,个体在面对挑战性压力源时大多会采取问题解决导向的应对策略,如通过提高努力程度或调整态度来克服此类压力;相反,个体在遇到阻碍性压力源时,则容易产生消极的态度和行为^[8]。而个体的态度和行为则反映了学生的学习倦怠程度^[21]。当体育硕士研究生感知到专业理论、科研写作和运动技能等的学习紧迫性和较重的学习责任等挑战性学习压力源时,大多会采取积极的态度和行为,加大学习投入,而感知到学习的不安全感、学训矛盾突出和角色模糊等阻碍性压力源时,则大多采取逃避、消极的态度和应对方式,加大学习倦怠的可能性。因此,挑战性压力源会引发学生积极的学习态度,采取主动的方式克服压力,减少学习倦怠的发生。而阻碍性压力源则容易使产生消极的态度,增加退缩行为,从而使学习倦怠增加。

综上所述,挑战性压力源会引发学生产生积极的情绪体验,使学生更倾向于采取积极主动的态度及行为来应对压力,从而减少发生学习倦怠的可能性。而阻碍性压力源则会引发学生产生消极的情绪体验,使学生更倾向于采取退缩回避的态度及行为来应对压力,从而增加其发生学习倦怠的可能性。基于此,提出以下研究假设:

H1:挑战性学习压力源对学习倦怠有负向影响。

H2:阻碍性学习压力源对学习倦怠有正向影响。

1.2 应对方式的中介作用

根据压力的交互作用理论,应对方式是压力与情绪之间的重要中介变量^[22],因此,我们认为应对方式是值得考虑的中介变量。

首先,体育硕士研究生的挑战性和阻碍性学习压力源与应对方式之间可能存在联系。现有的工作压力研究框架已经认识到,从压力源到压力结果的作用过程中存在着诸如效能感、个性心理特征、压力应对策略等众多的缓冲或中介变量。根据认知交互理论,体育硕士研究生在面对挑战性压力源时大多会采取问题解决导向的应对方式,如通过提高努力程度或调整学习态度来克服此类压力^[23],面对阻碍性压力则倾向于选取“情绪导向”的消极应对方式,如逃避、退缩等^[24]。因此,挑战性压力源和阻碍性压力源都在一定程度上激发个体不同应对方式的出现^[25]。吴国强则通过实证研究得出,挑战性压力源与问题导向应对策略呈显著正相关,与情绪导向应对策略呈显著负相关,而阻碍性压力源与情绪导向应对策略呈显著

正相关,与问题导向应对策略的相关不显著^[13]。

其次,体育硕士研究生的应对方式与可能会与其学习倦怠程度存在着联系。研究表明,个体的应对方式影响着自身的学习倦怠程度^[26]。刘蓉也认为不成熟的应对方式是导致学习倦怠发生的重要原因^[27]。由于个体在面对各种应激事件时,成熟(积极)的应对方式能更有效地解决问题,减少应激引起的消极影响,从而降低了学习倦怠水平^[28],而采取回避、忍耐等消极应对方式的学生,其学习倦怠水平则越高^[29]。研究表明,体育院校学生与普通高校学生的应对方式有所差异,体育院校学生在面对困境与压力时,更多采取解决问题和寻求帮助等积极的方式去应对当前困境,产生的倦怠感也相对较少^[30]。俞静则通过实证研究得出主动应对策略、维持性应对策略和被动应对策略均可以较好预测学习倦怠,其中,学习倦怠与主动应对策略或维持性应对策略呈显著的负相关,与被动应对策略呈显著正相关^[31]。在范金刚看来,积极的应对方式与低水平的倦怠感相联系,消极的应对方式则与高的倦怠水平相联系^[32]。实证研究表明,应对策略在挑战性—阻碍性压力源和工作倦怠之间起中介作用^[11]。

综上所述及假设 H1 和 H2 的推导,挑战性—阻碍性压力源既影响个体的学习倦怠,又影响其应对方式的产生。根据压力认知交互理论,挑战性—阻碍性压力源会促使个体产生不同类型的应对方式,进而影响学生学习倦怠的发生。由此,我们提出以下假设:

H3: 挑战性学习压力源通过积极应对方式的中介作用对学习倦怠有负向影响。

H4: 阻碍性学习压力源通过消极应对方式的中介作用对学习倦怠有正向影响。

1.3 心理弹性的调节作用

作为一种情境因素,学习压力源对学习倦怠的影响很可能受到个体因素的调节。例如社会支持作为一种情境系统因素调节学习压力与学习倦怠的关系^[33]。作为一种个体的心理差异,心理弹性也可能是二者间的调节因素。赵雯雯等在研究癌症患者的心理弹性水平时指出,心理弹性本质上就是一种应对压力、逆境的能力,在个体压力危机反应中起着决定性作用,从而对个体的心理健康产生积极或消极的影响^[34]。如刘得格在研究挑战—阻碍性压力源与个体情绪枯竭的关系时指出,心理弹性在两者的关系中起调节作用,对于心理弹性较低者,挑战性压力源会对情绪枯竭产生直接正向影响,而对于心理弹性较高者,挑战性压力源对情绪枯竭的直接影响不再显著^[7]。有研究表明,高心理弹性者能够更好地应对工作与学习压力,具有更高的主观幸福感和心理健康水平,从而有利于学习投入的提高^[35]。目前,大多研究也支持这样的观点:心理弹性对压力与倦怠等负面情绪之间的关系起调节作用。如花晨阳通过实证研究得出心理弹性对挑战性压力与离职倾向的关系具有调节作用,对于心理弹性低的个体,挑战性压力对离职倾向有显著影响,而对于心理弹性高的个体,挑战性压力与离职倾向之间并不具有显著影响^[36]。卢沁蕊通过调查产妇产后抑郁状况,发现心理弹性能够显著调节产前感知压力与产后抑郁的关系,尤其应关注心理弹性较低的孕产妇^[37]。沈俊伟则通过实证研究得出,高中生心理压力、心理弹性和焦虑状态三者之间具有显著的相关关系,心理弹性在心理压力与焦虑状

态之间起调节作用^[38]。夏耀鑫也认为,心理弹性在职业压力与离职意向之间起负向调节作用^[39]。因此,心理弹性主要对压力与倦怠等负面情绪之间的关系起调节作用。基于上述分析,提出以下假设:

H5: 心理弹性负向调节阻碍性学习压力源与学习倦怠的关系。

综上,本文在提出研究假设的基础上构建了一个有中介有调节的模型(见图 1),考察挑战—阻碍性学习压力源、应对策略及心理弹性与全日制体育硕士研究生学习倦怠的关系。具体来说,本研究拟考察挑战—阻碍性学习压力源预测全日制体育硕士研究生学习倦怠的中介(应对方式)和调节(心理弹性)机制,揭示全日制体育硕士研究生学习倦怠的影响机制,为减少全日制体育硕士研究生的学习倦怠提供实证支持和理论指导。

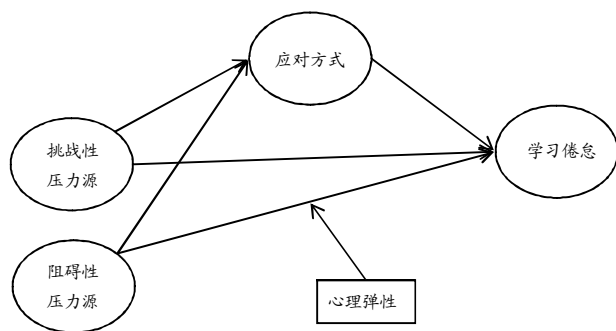


图 1 应对方式的中介作用及心理弹性的调节作用假设模型图

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究采用分层抽样法,抽取广东省内普通高校和专业体育院校中的体育硕士研究生为调查对象,共 460 人。本文采用的调查问卷由 2 种形式组成:一种是纸质版问卷,以现场当面直接发放为主,调查者简要说明调查意图,邀请学生当面填写调查问卷,学生填写完问卷,然后再当面回收;另一种是电子版问卷,通过问卷星向各个网络平台发放调查问卷的方式进行收集,主要方式为委托他人代为发放调查问卷,由他人将调查意图告诉学生,邀请学生们认真完成调查问卷,由他们对填写好的问卷进行收集。在本次的问卷调查中发放问卷 460 份,根据筛选原则,删除漏题比较严重、较多勾选同一选项、随意答题明显的问卷,在回收有效问卷之后,获得有效问卷 415 份,回收率为 90.2%。

2.2 测量工具

2.2.1 挑战—阻碍性压力源量表

本研究采用 Cavanaugh 等编制的量表^[40],此量表已被国内外普遍采用,量表主要由挑战性压力和阻碍性压力 2 个维度构成,鉴于本次调查对象为全日制体育硕士研究生,并处于理论文化学习的情境中,因此,对部分题项作适当修改与调整,共 8 个题项,其中有 5 个题项用于测量挑战性学习压力源,3 个题项用于测量阻碍性学习压力源,均使用 5 点李克特量表,5 分代表被试者完全符合,1 分代表被试者完全不符合,

得分越高,表明全日制体育硕士研究生所面临的学习压力源就越强,该量表挑战性压力源的内部一致性系数为 0.90,阻碍性压力源内部一致性系数为 0.86。

2.2.2 学习倦怠量表

本研究采用程陶等人针对硕士研究生人群修订而成的量表^[41],经过对量表适当的调整,量表共 9 个测题,主要分为情绪低落、行为不当和成就感低 3 个维度,共 9 个题项。该量表的计分方式采用从“完全不符合”到“完全符合”的 5 级记分,得分越高说明全日制体育硕士研究生的学习倦怠越强烈,其中,有 4 道题项采用反向计分,分数越高,其学习倦怠感越少。总量表的 Cronbach's α 系数为 0.834,分半信度为 0.836,其次,该量表拟合指标分别为 $NFI=0.90$, $CFI=0.91$, $GFI=0.90$, $AGFI=0.88$, $RMSEA=0.07$,说明该量表效度良好。

2.2.3 应对方式量表

本研究采用解亚宁编制的应对方式问卷^[42],该量表由 7 个条目组成,共分为 2 个维度,即积极应对方式,包含 4 个题项,如尽量看到事物好的一面等;消极应对方式,包含 3 个题项,如通过吸烟、喝酒和吃东西来解除烦恼等;该量表采用从“完全不符合”到“完全符合”的 5 级记分。该量表重测相关系数为 0.89,总量表的 Cronbach's α 系数为 0.90,积极应对量表的 α 系数为 0.89;消极应对量表的 α 系数为 0.87。

2.2.4 心理弹性量表

本研究采用于肖楠等人修订的中文版《心理韧性量表》(CD-RISC)^[43],经适当地修改后该量表包括 15 个条目,包括乐观性、自强性和坚韧性 3 个维度,并 5 级计分,从“完全不符合”到“完全符合”。英文版量表的 Cronbach's α 系数为 0.89,重测信度系数为 0.87,中文版的内部一致性系数为 0.91,符合心理学要求。

2.3 共同方法偏差检验

本研究采用匿名调查,并设定反向计分来控制偏差。在共同方法偏差检验中主要采用单因子检验方法。检验结果表明,有 15 个因素特征根大于 1,第一个因素解释的累计变异性只有 20.23%,显著低于 40%的临界值,因此,本研究不具有严重的共同方法偏差问题。

3 研究结果

3.1 各变量的平均数、标准差和相关系数

将各变量的平均分进行相关分析,结果发现挑战性压力

源与阻碍性压力源呈负相关,与学习倦怠呈正相关;阻碍性压力源与消极应对、学习倦怠呈正相关,与心理弹性呈负相关;积极应对与消极应对、学习倦怠呈负相关;消极应对与心理弹性、学习倦怠呈正相关;心理弹性与学习倦怠呈负相关(详见表 1)。

3.2 中介效应检验

本研究采用结构方程模型分析变量之间的关系。首先,使用 Amos 28.0 进行中介模型检验,利用偏差矫正的百分位 Bootstrap 法,重复取样 5 000 次,计算 95% 的置信区间。由于假设模型中的潜变量均包含多个维度,每个维度又涉及多个项目,为减少误差,先对项目进行打包,以各维度的项目均值作为各潜变量的新指标,建立了中介模型,如下图 2 所示。

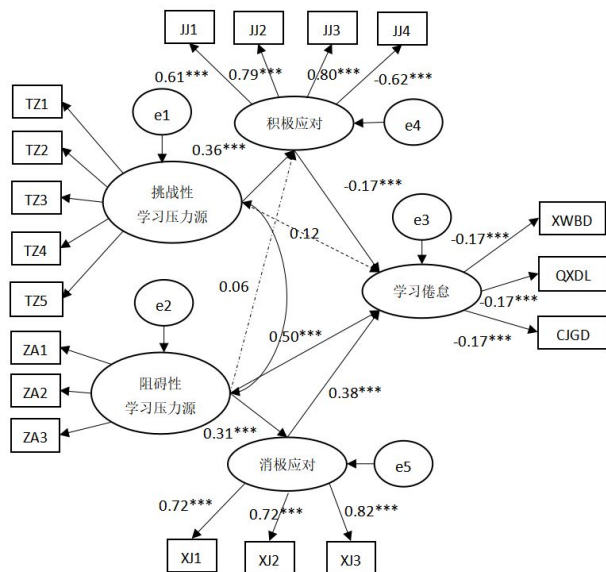


图 2 学习压力源对学习倦怠的中介机制模型

模型构建完成之后,首先检验模型的适配度及其拟合程度,由表 2 可知, χ^2/df 的值为 2.648,小于 3, $RMSEA$ 的值为 $0.063 < 0.08$, GFI 、 $AGFI$ 、 $PGFI$ 、 IFI 和 CFI 的值均大于 0.8,综合来看,该模型符合模型适配标准,模型拟合良好。

根据表 3 可知,路径“挑战性学习压力源→积极应对”的标准化系数为 0.363 ($p < 0.001$),表明挑战性学习压力源显著正向影响积极应对方式。路径“阻碍性学习压力源→消极应对”的标准化系数为 0.315 ($p < 0.001$),表明阻碍性学习压力源对消极应对方式存在显著正向影响。路径“阻碍性学习压力

表 1 各变量的描述统计与相关系数矩阵

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6
挑战性压力源	3.34	0.66	1					
阻碍性压力源	3.26	0.82	-0.27**	1				
积极应对	3.77	0.60	0.11*	0.04	1			
消极应对	2.60	0.85	-0.01	0.22**	-0.16**	1		
心理弹性	3.62	0.54	0.01	-0.33**	0.03	0.13**	1	
学习倦怠	2.95	0.67	0.11*	0.23**	-0.13*	0.24**	-0.18*	1

注: $n=415$;模型各变量均经过标准化处理,数值保留两位小数; * $p < 0.05$, ** $p < 0.005$, *** $p < 0.001$;下表、图同。

源→学习倦怠”的标准化系数为 0.398($p<0.001$),说明阻碍性学习压力源对学习倦怠具有显著的正向影响。路径“消极应对→学习倦怠”的标准化系数为 0.382($p<0.001$),表明消极应对方式显著正向影响学习倦怠。

由表 4 可知,挑战性学习压力源对学习倦怠的直接效应值为 0.036,95%置信区间为 $[-0.082, 0.047]$,包含 0,因此直接效应不显著。挑战性学习压力源对学习倦怠的间接效应值为 -0.167 ,95%置信区间为 $[-0.233, -0.046]$,不包含 0,表明中介效应显著。挑战性学习压力源对学习倦怠的总效应值为 -0.131 ,95%置信区间为 $[-0.111, -0.021]$,不包含 0,证明总效应显著。因此,积极应对在挑战性学习压力源和学习倦怠中充当完全中介作用。阻碍性学习压力源对学习倦怠的直接效应值为 0.314,95%置信区间为 $[0.137, 0.240]$,不包含 0,直接效应显著。阻碍性学习压力源对学习倦怠的间接效应值为 0.351,95%置信区间为 $[0.169, 0.272]$,不包含 0,证明中介效应显著。阻碍性学习压力源对学习倦怠的总效应值为 0.665,95%置信区间为 $[0.261, 0.443]$,不包含 0,证明总效应显著。因此,消极应对在阻碍性学习压力源和学习倦怠中充当部分中介作用。

3.3 调节效应检验

本研究在文献基础的前提下,引入心理弹性作为调节变量,分析了阻碍性学习压力源对学习倦怠的权变影响,并选择

了性别、年级和培养方向 3 个变量作为控制变量。使用的统计软件为 SPSS26.0,检验方法为 PROCESS。

通过表与结果可知,性别、年级和培养方向作为控制变量,其 β 值和 T 值系数不具有显著性($p>0.05$)。通过检验主效应得出,阻碍性学习压力源对学习倦怠有着显著的正向影响($\beta=0.350, p<0.001$),心理弹性对学习倦怠有显著的负向影响($\beta=-0.167, p<0.05$)。通过检验心理弹性的调节效应可知,“阻压 $\times$ 心理弹性”对学习倦怠的影响为 0.225($p<0.001$),表明心理弹性在阻碍性学习压力源与学习倦怠之间具有负向调节作用。通过简单斜率分析进一步表明,心理弹性在阻碍性学习压力源与学习倦怠之间具有调节作用,对比高心理弹性组可知,低心理弹性组的变化更明显,低心理弹性组的个体其阻碍性学习压力源对学习倦怠的正向影响更强。

4 讨论

4.1 挑战—阻碍性学习压力源与学习倦怠的关系

本研究发现挑战性学习压力源对全日制体育硕士研究生的学习倦怠无显著影响,阻碍性学习压力源对全日制体育硕士研究生的学习倦怠具有显著正向预测作用,这与以往大部分研究结果不一致。以往学者的研究表明,挑战性与阻碍性压力源对工作倦怠都具有显著正向预测作用^[44]。也有部分学者表明挑战性压力源与工作倦怠并无显著相关,而阻碍性压力

表 2 结构方程模型拟合指数

适配指数	χ^2/df	RMSEA	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI
实际值	2.648	0.063	0.887	0.863	0.926	0.910	0.926

表 3 路径系数估计图

路径	非标准化系数	标准化系数	S.E.	t	p
挑战性学习压力源→积极应对	0.294	0.363	0.052	5.610	***
挑战性学习压力源→消极应对	0.171	0.244	0.092	3.769	***
阻碍性学习压力源→积极应对	0.032	0.059	0.031	1.029	0.303
阻碍性学习压力源→消极应对	0.343	0.315	0.067	5.132	***
挑战性学习压力源→学习倦怠	-0.086	-0.124	0.036	-2.385	0.056
阻碍性学习压力源→学习倦怠	0.234	0.398	0.029	8.000	***
积极应对→学习倦怠	-0.146	-0.170	0.047	-3.124	***
消极应对→学习倦怠	0.165	0.382	0.025	6.574	***

表 4 应对方式的中介效应检验

路径	点估计值	Bias-corrected 95% <i>CI</i>		percentile 95% <i>CI</i>		<i>p</i>
		Lower	Upper	Lower	Upper	
挑战性学习压力源→积极应对→学习倦怠						
直接效应	0.036	-0.082	0.047	-0.082	0.047	0.212
间接效应	-0.167	-0.233	-0.046	-0.233	-0.046	0.000
总效应	-0.131	-0.111	-0.021	-0.111	-0.021	0.046
阻碍性学习压力源→消极应对→学习倦怠						
直接效应	0.314	0.137	0.240	0.137	0.240	0.000
间接效应	0.351	0.169	0.272	0.169	0.272	0.000

表 5 心理弹性调节效应检验

回归方程($n=415$)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R	$F(df)$	β	t
学习倦怠		0.488	0.239	21.303***		
	性别				-0.090	-1.490
	年级				-0.094	-1.802
	培养方向				-0.119	-1.747
	阻碍性学习压力源				0.350	9.508***
	心理弹性				-0.167	-1.188*
	阻压 $\times$ 心理弹性				0.225	4.004***

注:“ $\times$ ”代表交乘项。

源则显著正向影响个体的工作倦怠^[45]。而学习倦怠的概念起源于工作倦怠,2者都基本包括了冷漠、降低的自我效能感和耗竭等特征,具有一定程度的相似性^[46]。

首先,挑战性学习压力源对全日制体育硕士研究生的学习倦怠无显著影响,这可能由以下原因造成。第一,压力源需要经过个人的认知评估才能成为实际的压力源,当评估个体感到无法有效应对时,压力源就会引起确定的压力反应,导致个体表现出倦怠的反应^[47]。而挑战性压力源主要指个体自身经过认知评估后有信心克服的、能促进自身工作态度和行为向积极转变的压力源^[48]。激励理论也表明,适当的压力能激发个体更高的学习积极性和学习热情,有利于学习动机的唤醒。因此,在体育硕士研究生的专业理论学习中,当出现较高的学习目标、学习的时间紧迫性和较重的学习责任等挑战性学习压力源时,该类型压力源在体育硕士研究生的认知评估中并不是无法有效应对,不一定会引起消极的压力反应,而出现学习倦怠,其学习倦怠的产生也有可能是其它原因比如缺乏学习兴趣等引起的^[49]。

其次,研究结果还表明,阻碍性学习压力源对全日制体育硕士研究生的学习倦怠具有显著预测作用,这与以往的研究结果一致。压力源二维结构理论认为阻碍性压力源只通过自身较难克服,如角色冲突和学习不安全感等,更多由个体所处面对的组织秩序及其结构所决定的,即使阻碍性学习压力源在某个情境下被克服,个体很难获得较大的成就感^[50],而低成就感是学习倦怠的基本特征之一。Podsakoff 等根据资源保存理论指出,阻碍性学习压力源属于学习对个体的要求,学生需要消耗一定的资源和精力才能满足学习要求,在资源得到补偿前,个体的消极情绪反应将会一直存在,经过一定量的积累,则会产生质变,从而导致学习倦怠^[51]。因此,当体育硕士研究生出现角色冲突、学习资源匮乏、学习任务分配不清和学训严重失衡等阻碍性学习压力源时,该类型压力源会使学生现有的资源与精力得到消耗,消极的情绪反应可能也会出现,从而减少学习热情、削弱学习动力,加重学习倦怠的程度。

4.2 应对方式的中介作用

本研究得出,积极应对在挑战性学习压力源与学习倦怠的关系中起完全中介作用,即在面对挑战性学习压力源时个体采取积极应对的方式可以减少自身的学习倦怠;消极应对

在阻碍性学习压力源与学习倦怠中起部分中介作用,即在面对阻碍性学习压力源时个体主要采取消极应对的方式从而加重学习倦怠。该结果支持过程论的中心思想下的动态信息加工模型:压力源 $\rightarrow$ 认知评价 $\rightarrow$ 应对策略 $\rightarrow$ 应对行动 $\rightarrow$ 后效(对个体的影响)^[52]。压力的交互作用理论也表明,应对方式在个体压力感知与情绪体验之间起着中介作用^[53],这都说明了应对方式在学习压力源和学习倦怠的关系中起着重要的中介作用。前人研究表明,虽然挑战性压力源也会带来压力,但学生主动采取积极的应对方式,一旦克服相关压力,将会获得较强的成就感。而当学生获得高成就感时则会进一步降低自身的学习倦怠感^[54]。另一方面,压力的交互作用理论中的初级评价认为,当面对压力源时,个体会对外在情境和自身情绪体验之间进行评估,并且决定了个体在压力情境下会采取什么样的应对方式^[55]。而挑战性学习压力源的测量过程中就包含了初次评估的过程,当体育硕士研究生处于具有挑战性的学习环境时,其自身会评估该理论学习和运动情境可能存在的学习收益或收获,当体育硕士研究生认为通过自身的努力,具有挑战性的学习环境能因此得到改变时,则会采用主动积极的应对方式,来使自身的情绪体验和学习动机得到提高,减少学习倦怠的程度。

研究结果还发现,消极应对在阻碍性学习压力源与学习倦怠的关系中起部分中介作用。以往研究表明,面对压力时,个体若采用诸如逃避、自责和幻想等消极应对方式,负性学习事件便得不到有效的解决,而使个体容易陷入情绪低落等抑郁状态^[56],而情绪低落又是学习倦怠的主要表现特征之一。认知交互理论认为,在初级认知评价阶段,个体会自我评估自身是否有能力应对压力并采取适当的应对策略。研究表明,当个体处于阻碍性压力的环境时,一般会采取“情绪导向”的消极应对方式,如逃避、退缩和自责等^[57]。具体来说,当面临阻碍性学习压力时,体育硕士研究生会将主要的资源用于缓解压力带来的困扰,而为了避免过度的损耗自身的资源和精力,在自我保护的机制下,学生更倾向于采取减少对学习内容的思考和逃避学习任务等消极应对方式,在一定程度上加重了学生的学习倦怠程度。

4.3 心理弹性的调节作用

研究结果表明,心理弹性调节了阻碍性学习压力源对学

习倦怠的影响。具体而言,学生的心理弹性越高,阻碍性学习压力源对学习倦怠的影响关系越弱,反之则越强。该结果支持积极行为组织学的研究成果,即不同个体面对压力时所发生的反应及表现有着较大差异,其自身的资源及内心特征是个体克服压力的重要影响因素^[58]。以往研究表明,心理弹性能帮助个体克服各种压力及困难,使个体在面对压力时能采取适当的选择和行为^[59]。资源保护理论也认为,当个体拥有充足的资源时,更容易缓解压力情境中自身的不良情绪,从而使用某种资源解决困境的可能性就会变大^[60]。这也在一定程度上说明,在复杂的学习环境中个体的学习倦怠程度有所不同。本研究表明,阻碍性压力源会对学生的学习倦怠产生正向的影响,从而对学生的心理和情绪状态产生消极的影响,而对于心理弹性较高的个体,其拥有的个人资源越多,其面对阻碍性学习压力源时,心理弹性中的乐观性、坚韧性和自强性在一定程度上会减少阻碍性学习压力源对个体学习倦怠的持续影响。另一方面,阻碍性学习压力源也会促使个体的心理弹性发生变化,并造成情绪枯竭^[7],对于较低心理弹性的学生来说,阻碍性学习压力源更易造成个体的情绪枯竭,而情绪枯竭也是造成学习倦怠的主要原因和特征之一^[61]。因此,较高的心理弹性能使体育硕士研究生在面对阻碍性压力源时更多采取积极主动的应对方式,并激发学生寻找资源和找寻他人帮助的欲望,从而减少挑战性学习压力源对个体心理情绪状态上带来的负面影响,减少体育硕士研究生的学习倦怠程度。

5 结论

综上所述,本研究发现:1)挑战性与阻碍性学习压力源对学习倦怠有差异性影响。挑战性学习压力源对学习倦怠无显著影响,而阻碍性学习压力源对学习倦怠具有显著正向影响。2)应对方式在挑战性与阻碍性学习压力源与学习倦怠的关系中起显著的中介作用。挑战性学习压力源通过积极应对方式的完全中介作用对学习倦怠有负向影响,阻碍性学习压力源通过消极应对方式的部分中介作用对学习倦怠有正向影响。3)心理弹性负向调节阻碍性学习压力源与学习倦怠的关系。即相对于高心理弹性的学生,低心理弹性的学生其阻碍性学习压力源对学习倦怠的正向影响更强。

参考文献:

- [1] 教育部,国家发展改革委,财政部.关于加快新时代研究生教育发展的意见[EB/OL].(2020-09-21)[2022-10-25].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A22/s7065/202009/t20200921_489271.html.
- [2] 万恒阳,余俊渠,颜农秋,等.新型冠状病毒肺炎疫情下大学生学习倦怠和网络成瘾的关系:生涯适应力的中介效应[J].中国健康心理学杂志,2021,29(5):695-701.
- [3] 毛晓峰.沈阳市体育专业大学生学习倦怠研究[D].沈阳体育学院,2010.
- [4] 易灵芝.体育硕士研究生成就动机与学习倦怠的现状及相关性研究[D].湖南科技大学,2019.
- [5] 孟林,杨慧.心理资本对大学生学习压力的调节作用:学习压力对大学生心理焦虑、心理抑郁和主观幸福感的影响[J].河南大学学报(社会科学版),2012,52(3):142-150.
- [6] 张文海,申继亮.中学生学习压力、成就目标与学业成绩的关系研究[J].西南大学学报(人文社会科学版),2006(6):95-98.
- [7] 刘得格,时勤,王永丽,等.挑战—阻碍性压力源与工作投入和满意度的关系[J].管理科学,2011,24(2):1-9.
- [8] 李宗波,彭翠.挑战性—阻碍性压力对工作满意度、情绪衰竭的差异性影响:上下属关系的调节作用[J].软科学,2014,28(3):82-86.
- [9] 郭英,周文静.近年来国内外关于学习倦怠研究综述[J].教育学术月刊,2008(10):17-20.
- [10] 傅钢强,蒋剑辉,蔡小艳.体育类硕士研究生心理压力分析[J].河北体育学院学报,2008(6):83-85+96.
- [11] 张大为,成婉毓,关鹏.基于扎根理论的体育硕士研究生就业能力影响因素研究[J/OL].南京体育学院学报:1-11[2023-09-25].<https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsin.20230511.001>.
- [12] 薛绍聪.中学生学习倦怠与自尊、应对方式的关系研究[D].西南大学,2008.
- [13] 吴国强,郭亚宁,黄杰,等.挑战性—阻碍性压力源对工作投入和工作倦怠的影响:应对策略的中介作用[J].心理与行为研究,2017,15(6):853-859.
- [14] 朱林仙.大学生心理压力、社会支持及其与学习倦怠的关系研究[D].浙江大学,2007.
- [15] 张桂平,廖建桥.挑战性—阻碍性压力对员工敬业度的影响机制研究[J].科研管理,2015,36(2):152-159.
- [16] 沈丹,李思婷,肖帅军,等.积极心理学视角下学习倦怠大学生的健康发展路径探析[J].中国健康教育,2019,35(8):765-767.
- [17] 李宁,李论,李纪珍,等.创业者的压力、情绪与创业努力:基于体验抽样法的实证研究[J].技术经济,2017,36(6):46-52.
- [18] 樊琪,程佳莉.学习倦怠研究综述[J].心理科学,2008,31(6):1458-1460.
- [19] PODSAKOFF N P, LEPINE J A, LEPINE M A. Differential challenge stressor-hindrance stressor relationships with job attitudes, turnover intentions, turnover, and withdrawal behavior: a meta-analysis[J]. Journal of applied psychology, 2007, 92(2): 438.
- [20] 杨丽娟,连榕,张锦坤.中学生学习倦怠与人格关系[J].心理科学,2007(6):1409-1412+1417.
- [21] 高明.学业成绩不良高职生的大学适应、学业情绪及学习倦怠对照研究[J].中国临床心理学杂志,2014,22(4):699-701.
- [22] BEN-ZUR H. Coping styles and affect[J]. International Journal of Stress Management, 2009, 16(2): 87.
- [23] 李宗波,李锐.挑战性—阻碍性压力源研究述评[J].外国经济与管理,2013,35(5):40-49+59.
- [24] 周红霞.辱虐管理对员工创造力的双刃剑效应研究[D].西南大学,2021.
- [25] 刘淑桢,叶龙,郭名.工作不安全感如何成为创新行为的助推力:基于压力认知评价理论的研究[J].经济管理,2019,41(11):126-140.
- [26] 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.
- [27] 刘秋萍.农村初中生学习压力、应对方式和学习倦怠关系研究[D].杭州师范大学,2012.
- [28] 柴江,仲玉.初中生学习倦怠与学习成绩的相关性研究[J].北京教育学院学报(自然科学版),2009,4(3):28-31.
- [29] 康雅婷.大学生学习动机、学习自我效能感与学习倦怠的关系研究[D].山西财经大学,2018.
- [30] 丁凤琴.国内大学生应对方式研究进展[J].中国学校卫生,2007

- (11):1046-1049.
- [31] 俞静.中学生学习倦怠与应对策略、时间管理倾向的关系研究[D].福建师范大学,2009.
- [32] 范金刚.高中生的学习投入与班级心理气氛的关系[J].中国健康心理学杂志,2010,18(9):1115-1117.
- [33] 刘在花,毛向军.学习压力对在职研究生学习倦怠的影响:社会支持的调节作用[J].中国特殊教育,2013(1):79-84.
- [34] 赵雯雯,郑珊红,张爱华.癌症患者心理弹性水平及其影响因素研究[J].护理学杂志,2015,30(3):22-25.
- [35] 叶艳,范方,陈世键,等.心理弹性、负性生活事件和抑郁症状的关系:钢化效应和敏化效应[J].心理科学,2014,37(6):1502-1508.
- [36] 花晨阳.工作压力与离职倾向:心理弹性的调节作用[D].华中师范大学,2014.
- [37] 芦沁蕊,丁琳,王艳丽,等.心理弹性调节围产期妇女产前感知压力与产后抑郁的关系[J].护理研究,2019,33(11):1906-1910.
- [38] 沈俊伟.心理弹性在高中生心理压力和焦虑中的调节作用与干预研究[D].沈阳师范大学,2018.
- [39] 夏耀鑫.特岗教师职业压力与离职意向:心理弹性的调节作用[D].河南大学,2019.
- [40] CAVANAUGH M A, BOSWELL W R, ROEHLING M V, et al. An empirical examination of self-reported work stress among US managers[J]. Journal of applied psychology, 2000, 85(1): 65.
- [41] 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.
- [42] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志,1998(2):53-54.
- [43] 于肖楠,张建新.自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J].心理科学,2007(5):1169-1171.
- [44] 杨添安,侯飞,郭义娜,等.私立医院医务人员挑战性、阻碍性工作压力与职业倦怠的关系研究[J].中国卫生事业管理,2017,34(5):384-387.
- [45] VAN DEN BROECK A, DE CUYPER N, DE WITTEH, et al. Not all job demands are equal: Differentiating job hindrances and job challenges in the Job Demands - Resources model[J]. European journal of work and organizational psychology, 2010, 19(6): 735-759.
- [46] 王林艳,杨帆,吴韩英.非英语专业学生英语学习倦怠实证研究[J].安徽工业大学学报(社会科学版),2012,29(5):84-87.
- [47] FOLKMAN S, LAZARUS R S, DUNKEL-SCHETTER C, et al. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes[J]. Journal of personality and social psychology, 1986, 50(5):992.
- [48] 赵瑜,莫申江,施俊琦.高压力工作情境下伦理型领导提升员工工作绩效和满意感的过程机制研究[J].管理世界,2015(8):120-131.
- [49] 曹莹.社会支持视域下朝鲜族初中生学习倦怠缓解问题研究[D].延边大学,2019.
- [50] 王仙雅.挑战—阻碍性科研压力源对高校教师科研绩效的影响机制研究[D].天津大学,2014.
- [51] PODSAKOFF N P, LEPINE J A, LEPINE J A, et al. Differential challenge stressor -hindrance stressor relationships with job attitudes, turnover intentions, turnover, and withdrawal behavior: a meta-analysis[J]. Journal of applied psychology, 2007, 92(2): 438.
- [52] 王晓丹.大学生主观幸福感与压力应对方式的相关研究[D].吉林大学,2007.
- [53] COOPER C L, DEWE P J, DEWE P J, et al. Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications[J]. 2001.
- [54] 张晓敏.初中生学习倦怠的现状调查及其影响因素研究[D].合肥师范学院,2021.
- [55] 吴国强,郭亚宁,黄杰,等.挑战性—阻碍性压力源对工作投入和工作倦怠的影响:应对策略的中介作用[J].心理与行为研究,2017,15(6):853-859.
- [56] 张月娟,史云静,王增起,等.社会支持和应对方式在研究生压力与抑郁间的调节作用[J].中国心理卫生杂志,2005(10):13-16.
- [57] 周红霞.辱虐管理对员工创造力的双刃剑效应研究[D].西南大学,2021.
- [58] DAVIS M C, ZAUTRE A J, SMITH B W. Chronic pain, stress, and the dynamics of affective differentiation[J]. Journal of personality, 2004, 72(6): 1133-1160.
- [59] 黄威,龙腾辉,张鑫,等.职业认同对体育教师职业倦怠的影响研究:一个有调节的中介模型[J].湖北体育科技,2022,41(7):636-642.
- [60] HOBFOLL S E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress[J]. American psychologist, 1989, 44(3): 513.
- [61] 杨丽娟.当前大学生学习倦怠状况及其与专业承诺关系的研究[D].福建师范大学,2004.

(上接第27页)

- mcst.go.kr/kor/s_policy/dept/deptView.
- [16] 钟秉枢.新型举国体制:体育强国建设之保障[J].上海体育学院学报,2021,45(3):1-7.
- [17] 国家统计局.中华人民共和国 2020 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL].(2021-02-28)[2022-12-15].https://www.gov.cn/xinwen/2021-02/28/content_5589283.
- [18] 钟秉枢,李楠.“十四五”展望:科技革命视角下我国体育的新发展和独特功能[J].首都体育学院学报,2021,33(1):1-5.
- [19] 郑小凤,张朋.改革开放 40 年我国学生体质测试监督机制的发展与完善[J].武汉体育学院学报,2018,52(12):74-79.
- [20] 马思远,李相如.体育项目业余锻炼等级标准制定与落实的现状对策[J].首都体育学院学报,2016,28(6):503-507.