

容的相关研究,引入了控制偏差变量^[6],结果表明,控制偏差与焦虑相关无统计学意义,但与抑郁呈负相关,即控制偏差越大,个体的抑郁程度就越大。进一步多元回归表明,控制偏差和焦虑可以预测抑郁的变化。总之,控制欲、控制感同大专生的负面情绪相关。在实际生活中,通过提升大专生控制感水平来使心理健康整体状况得到改善,从而减少大专生受负面情绪的影响,有很强的实际操作意义。为了使大专生的心理健康状况得到改善,在对大专生的进行心理辅导时不应该只是关注控制欲或控制感,应双管齐下,同时对大专生的控制感和控制欲水平进行干预。

此次研究由于问卷调查法的局限性,不能对控制欲、控制感对焦虑、抑郁的影响作出更有说服力的结论,也无法验证控制欲和控制感偏差的具体方向对负性情绪的影响作用。因此,需要更进一步进行相关实验研究,得出更具有实用价值的结论。

5 参考文献

- [1] SHAPIRO DH, ASTIN JA. Control therapy: an integrated approach to psychotherapy, health, and headling[M]. US: John Wiley Sons, 1998: 9-14, 18-36.
- [2] BURGER JM, COOPER HM. The desirability of control[J]. Motiv

Emot, 1979(3): 381-393.

- [3] NICOLAS F, FREDERIC M. Time under control: time perspective and desire for control in substance use[J]. Addict Behav, 2010, 35(8): 799-802.
- [4] 王家鹤. 男性服刑人员的控制感与控制策略的研究和干预[D]. 上海: 上海师范大学, 2007.
- [5] 张明园. 精神科评定量表手册[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1993.
- [6] 沈烈荣, 刘华山. 人际控制与老年人主观幸福感的关系及其增龄变化[J]. 中国老年学杂志, 2007, 27(22): 2215-2217.
- [7] 张兰君. 贫困大学生焦虑水平与社会支持研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14(3): 196-197.
- [8] ADLER A. Individual psychology//MURCHINSON. Psychologies of 1930[M]. Worcester, Massachusetts: Clark University Press, 1930.
- [9] 张军良. 大学生社会支持、控制感在压力源、压力反应中作用的研究[D]. 南昌: 江西师范大学, 2010.
- [10] THOMPSON SC, SOBOLEW-SHUBIN A, GALBRAITH ME, et al. Maintaining perception of control: finding perceived control in low-control circumstances[J]. J Pers Soc Psychol, 1993, 64(2): 293-304.
- [11] HOFMANN SG. Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia[J]. Behav Res Ther, 2005, 43(7): 885-895.

收稿日期: 2015-11-11; 修回日期: 2016-01-08

心理保健操结合团体辅导缓解中学生学习倦怠效果分析

王承清¹, 鲍丽俊², 崔立中³

1. 安徽省宁国市宁阳学校, 242300; 2. 安徽省宣城中学; 3. 安徽师范大学教育科学学院

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2016)05-0773-03

【关键词】 厌倦, 职业性; 团体处理; 干预性研究; 学生

学习倦怠是指学生因长期课业压力、课业负荷或其他个人心理层面的因素而产生的情绪耗竭、缺乏人性化及个人成就感低落的现象^[1]。学习倦怠不仅会干扰学生的学习活动^[2], 导致学业成绩下降^[3], 还将影响学生的心理健康发展^[4]。本研究针对这一现状, 在认真总结和吸收前人对学习倦怠综合干预效果

研究^[5-7]的基础上, 于 2014 年 9—11 月采用心理保健操训练与团体心理辅导相结合的干预方法, 旨在缓解或消除中学生的学习倦怠。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群取样法, 在江苏省南京市浦口区石桥中学抽取初二年级 4 个班; 在安徽省芜湖市某中学抽取初二年级 4 个班; 在安徽省宣城市某中学抽取高二年级 4 个班。3 所学校共抽取 629 人, 有效样本 570 人, 有效率为 93.8%, 平均年龄为 (14.25±1.47) 岁。其中男生 347 名, 女生 223 名。将每所学校的 4 个班分别随机分配到 3 个实验组和 1 个对照组中, 分配后实验组 1 为 143 人, 实验组 2 为 143 人, 实验组 3 为 154 人, 对照组为 150 人。

1.2 方法

1.2.1 学习倦怠量表 采用胡俏等^[8]编制的“中学生学习倦怠问卷”, 共 21 个项目, 包括情绪耗竭、学习的

【基金项目】 安徽省宣城市地级教育科学规划立项课题项目(宣城教研[2015]20 号)。

【作者简介】 王承清(1980—), 男, 安徽巢湖人, 硕士, 中学一级教师, 主要从事教育心理学研究。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.05.043

低效能感、师生疏离和生理耗竭 4 个分量表,各分量表和总量表的内部一致性系数分别为 0.88,0.83,0.76,0.70,0.90,重测信度分别为 0.86,0.81,0.79,0.74,0.91。采用程度计分模式,“从未”计 1 分,“很少”计 2 分,“有时”计 3 分,“常常”计 4 分,“总是”计 5 分。全量表得分越高,代表学习倦怠程度越高。

1.2.2 干预方法 (1)学生课间心理保健操的解说词。课间心理保健操共 10 节,学生在自己的座位上完成,整个过程大约 8 min。(2)团体心理辅导方案。依据心理咨询的相关理论结合中学生学习倦怠的调查和师生访谈的基础上自行设计团体辅导方案,包括“快乐出发”“勇敢做自己”“行胜于言”“师生同堂一家人”“压力知多少”“做情绪的主人”“明天会更好”7 个单元。方案包括总体目标与单元目标,每一个单元代表一个主题以及具体的活动安排内容环节。

1.3 研究程序

1.3.1 实验设计 在现实情境下,实验采用不等组实验组、对照组前测后测设计。实验组 1 接受心理保健操和团体心理辅导 2 种实验干预(以下称“结合组”),实验组 2 只接受团体心理辅导(以下称“团体组”),实验组 3 只做心理保健操(以下称“做操组”),对照组不接受任何实验干预。

1.3.2 研究过程 实验开始前,运用“中学生学习倦怠问卷”对全体学生的学习倦怠程度进行测评。对结合组和做操组的学生进行心理保健操培训,使他们能熟练掌握心理保健操的动作。实验时间为 1 个月,结合组和做操组学生在每天上午第 2 节后的课间由经过培训的领操员带领做心理保健操,团体组和对照组的学生课间正常活动;结合组和团体组的同学在每周五

下午第 3 节课接受团体心理辅导,做操组和对照组的学生正常上课。实验后,再次运用中学生学习倦怠问卷对全体学生学习倦怠程度进行测量。此外,本研究采用自然实验法,为尽量减少不同教师带来的实验者误差,由实验者事先对参与实验人员进行培训,统一操作程序。为尽可能消除其他因素影响,本研究采用统一控制方式和测量标准。

1.4 统计分析 采用 SPSS 13.0 软件包,以学习倦怠前测得分为协变量,实验分组的组别为自变量,学习倦怠后测分数为因变量进行单因素协方差分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

如表 1 所示,各组后测的学习倦怠各分量表及总分,在校正后得分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。多重比较显示,在情绪耗竭维度上,结合组的得分低于团体组、做操组和对照组;团体组和做操组得分差异无统计学意义,且均低于对照组(P 值均 <0.05)。在学习的低效能感维度上,结合组和团体组得分均低于对照组(P 值均 <0.05),做操组和对照组得分差异无统计学意义。在师生疏离维度上,结合组和团体组得分均低于对照组(P 值均 <0.05),做操组和对照组间差异无统计学意义。在生理耗竭维度上,结合组和做操组得分均低于对照组(P 值均 <0.05),且结合组低于团体组,团体组和对照组之间差异无统计学意义。在总分上,结合组得分低于团体组、做操组和对照组(P 值均 <0.05),团体组和做操组之间差异无统计学意义,且均低于对照组。

表 1 不同组别中学生前后测学习倦怠各维度及总分比较($\bar{x}\pm s$)

前后测	组别	人数	统计值	情绪耗竭	学习的低效能感	师生疏离	生理耗竭	总量表
前测	结合组	143		16.38±4.73	13.53±3.87	8.90±3.03	9.35±2.95	48.16±11.23
	团体组	143		16.71±4.50	14.27±4.09	9.15±3.15	9.37±3.35	49.50±10.95
	做操组	154		15.38±4.33	14.33±4.39	9.07±3.11	8.94±2.81	47.71±11.36
	对照组	150		16.13±4.77	13.48±3.98	9.49±2.97	9.45±3.58	48.55±12.25
			F 值	8.50	5.31	4.25	5.72	10.98
			P 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
后测	结合组	143		15.35±4.55	13.00±3.97	8.59±3.09	8.48±3.18	45.42±11.44
	团体组	143		16.56±5.04	13.78±4.10	9.15±3.12	9.15±3.27	48.64±11.77
	做操组	154		15.68±5.20	14.26±4.65	9.14±3.17	8.77±2.95	47.85±12.58
	对照组	150		17.32±5.27	14.45±4.57	9.95±3.29	9.71±3.83	51.42±13.87
			F 值	7.90	4.99	3.85	4.70	9.95
			P 值	<0.01	<0.01	<0.05	<0.01	<0.01

3 讨论

调查显示,各实验组在接受实验干预后,学习倦怠状况均得到有效缓解。从协方差分析结果可知,协变量主效应有统计学意义。进一步多重比较发现,3 个实验组与控制组之间差异均有统计学意义,可以解释为结合组将团体辅导的认知因素结合心理保健操的放松机制进行了很好的结合,很好地考虑到引起学

习倦怠的内外在因素,从而实施了较为有效的合理干预;团体组则注重认知上的干预,分别从情绪、信心、学习策略和方法、意志力等方面给予成功的指导;做操组则充分考虑到作用原理是一种融认知训练于一体的放松训练方式,心理保健操中的认知训练降低了过高的生理唤醒,释放了被高生理唤醒束缚的认知资源,使信息加工过程中的认知因素和情绪因素得到平

衡。提示 3 种实验处理在缓解学生学习倦怠方面都具有各自的优势与特点。团体组与做操组之间差异无统计学意义,可以认为学习倦怠原本就是与个体的原有基础、意志、学业自我效能感、内外控信念、情绪稳定、焦虑等相关的,因此仅以做操的干预方法很难达到对引发学习倦怠的深层次原因的缓解。

在情绪耗竭维度上,无论结合组、团体组,还是做操组,均起到了较为有效的干预效果。至于结合组与团体组、做操组间差异有统计学意义,而团体组与做操组差异无统计学意义,与祝婧媛^[9]的研究结果一致,即情绪辅导能降低学生的学习倦怠程度。

在学习低效能感维度上,结合组、团体组与对照组间差异有统计学意义,而做操组与对照组间差异无统计学意义;3 个实验组之间差异也无统计学意义。班杜拉认为,自我效能感是一个人对实现既定目标的能力和行为的自我认识,并对行为产生不同的影响和结果^[10]。低自我效能感的学生认为学业的难度远大于可接受程度,既而产生精神上的紧张、消沉感以及对学习消极的自我体验和评价。

在师生疏离维度上,前测得分作为协变量主效应具有统计学意义。多重比较后发现,结合组和做操组与对照组之间差异均有统计学意义,但实验组之间差异无统计学意义。对此可以认为,由于中学阶段是学生身心处在迅速变化发展的时期,独立自主的意识空前增强,更具有批判精神,对教师的话不再轻易相信而总要加入个体的思想因素。师生关系又是中学阶段学校一种主要的人际关系,有研究认为,师生关系直接影响着学生在社会、情绪和学业方面的调整^[11]。还有研究表明,不良的师生关系会引发学生的情绪和行为问题^[12]。本研究中,做操组由于心理保健操活动的干预,拉近了教师与学生之间的距离,同时学生也能体验到心理学的乐趣,所以获得了学生的欢迎。至于结合组与团体组则更是建立在学生所普遍关心问题的基础上设计的方案,同时活动中也有班主任和任课教师与学生现场互动的环节,真正完成了课外师生平等意义上的交流与对话。此外,团体辅导中学生体验到团体的归属感,通过实验干预的形式很多学生勇敢地展示了自己,学会了耐心倾听别人的建议,增强了学习的信心与动力。

在生理耗竭维度的得分上,结合组和做操组均低于对照组,且结合组低于团体组,差异均有统计学意义;团体组和对照组之间差异无统计学意义。已有研究表明,课间心理保健操可以有效缓解学生的学习疲劳,提高学生的学习成绩^[13]。生理耗竭反映的是在长期紧张的学习过程中,学生生理能量和物质供应无法维持学习所需的能量和物质消耗,导致的生理疲劳现象,是学习负荷对学生生理特征的影响^[14]。结合我国

目前的教育实际情况,基本上还是围绕提高学生的考试能力为主,加之高负荷的学习压力、激烈的升学压力和家长的高期望使很多学生时刻处于应激状态,身体方面承受着严重的负荷。通过心理保健操可以在紧张的学习中找到自我调节的理想状态。本研究中通过结合组与做操组各自显现的效果也验证了研究假设,基本达到研究预期目的。

研究表明,不同的干预方法均能有效缓解中学生的学习倦怠:心理保健操可以缓解学习倦怠的生理方面;团体心理辅导可以缓解学习倦怠的认知方面;两者结合可以增强缓解或消除学习倦怠的效果,且干预效果最好。在今后研究中,将进一步改进干预方案,提升干预方案的针对性、可操作性和有效性。

志谢 特别感谢江苏省南京市浦口区石桥中学的领导及老师们的大力支持!

4 参考文献

- [1] 茅育青.学习的倦怠之原因与对策研究[J].心理科学,2007,30(3):752-754.
- [2] 梁丰.大学生学习倦怠影响因子研究[J].长江大学学报(社科版),2014,37(12):127-129.
- [3] 张利霞,梁青青.初中生学习倦怠及影响因素分析[J].保健医学研究与实践,2014,11(3):11-13.
- [4] 吕斯欣,李丽霞,柯斌斌,等.广州某高校大学生学习倦怠及其影响因素 Logistic 回归分析[J].中国学校卫生,2014,35(1):120-124.
- [5] 刘彦军.大学生学习倦怠的综合干预效果分析[J].中国健康心理学杂志,2013,21(12):1843-1845.
- [6] 陈顺森,张日昇,陈静.团体箱庭干预大学生学习倦怠的效果[J].心理与行为研究,2012,10(2):138-142.
- [7] 王亚丽,刘珍,谢祥龙,等.希望在压力对大学生学习倦怠中的调节作用[J].中国学校卫生,2014,35(7):1068-1070.
- [8] 胡俏,戴春林.中学生学习倦怠结构研究[J].心理科学,2007,30(1):162-164.
- [9] 祝婧媛.中学生学习倦怠及其影响因素[D].上海:华东师范大学,2006.
- [10] BROUWERS A, TOMIC W. A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management teaching and teacher education[J]. Ann Rev Psychol, 2000, 6: 239-253.
- [11] DMITROVICH EF, BIERMAN KL. Parenting practices and child social adjustment: multiple pathways of influence[J]. Merrill-Palmer Q, 2001, 47(8): 235-263.
- [12] MURRAY C, MURRAY KM. Child level correlates of teacher-student relationships: an examination of child demographic characteristics, academic orientations and behavioral orientations [J]. Psychol Sch, 2004, 41(41): 751-762.
- [13] 崔立中,刘鹏.课间缓解学习疲劳的一项探索性研究[J].心理科学,2007,30(6):1405-1408.
- [14] 胡俏,戴春林.中学生学习倦怠结构研究[J].心理科学,2007,30(1):162-164.

收稿日期:2015-11-27;修回日期:2015-12-21