



# 生命意义感对高中生学习倦怠的影响： 心理韧性的纵向中介作用

安 黎 范琳琳 孟维杰

(鲁东大学教育科学学院, 烟台 264025)

**摘 要** 为探究生命意义感对高中生学习倦怠的影响以及心理韧性的纵向中介作用,从贵州省铜仁市三所高中选取366名高一、高二学生,使用青少年学习倦怠量表、生命意义感量表青少年心理韧性量表进行为期十个月共三次的追踪测试。结果发现:(1)生命意义感显著负向预测高中生的学习倦怠,且有长期作用;(2)生命意义感既可以直接影响高中生的学习倦怠,又可以通过心理韧性的中介作用实现这种影响,并且这种中介作用具有跨时间的稳定性。该结果表明生命意义感和心理韧性对高中生学习倦怠具有重要作用,可以通过培养生命意义感以及增强心理韧性两个方面来缓解高中生学习倦怠。

**关键词** 学习倦怠;生命意义感;心理韧性;高中生

**分类号** B842.2

**DOI:** 10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2024.08.004

## 1 引言

学习倦怠是指由于长时间的学业压力或挫折导致个体精力耗竭,对学习持负面态度并伴随着学业疏离和低成就感等现象(Schaufeli et al., 2002)。目前高中生学习倦怠现象普遍,导致学生不能以最佳的状态完成学业,不仅影响他们对未来的规划,还会使他们产生不良情绪,影响心理健康状态(靳铭等, 2022)。结合国内外学者对学习倦怠的横向调查和纵向追踪研究发现,学习倦怠的产生与个体因素、家庭因素和学校因素等多种变量有关。

在横向研究中,国内学者发现高自尊的个体具有更多的积极心理品质,他们的学习倦怠水平相对较低,能够缓解学业压力造成的消极

影响(朱政光等, 2018)。如果个体对自己的学习能力持怀疑态度,会表现出消极对待学业的行为,并且产生厌学心理,增加学习倦怠的风险(胡炜婕, 2021)。此外,那些自我控制能力较强的学生,其学习倦怠程度也普遍较低,能够采用正确的方法解决学习中遇到的问题,从而在学习上获得成就感(陈秀珠等, 2019; 周迎楠, 毕重增, 2017; Seibert et al., 2016)。在社会情感支持的外在背景下,中学生会产生更少的学习倦怠现象(Salmela-Aro & Upadaya, 2020)。人际关系的提升以及父母采用合适的教养方式均会使学习倦怠现象有所缓解(陈妍廷, 2021; 王芳, 2020)。

在纵向追踪调查中,发现学习倦怠的发展趋势没有统一的定论。有学者追踪了汶川地

基金项目:山东省社会科学规划学校思想政治教育研究专项(23CSZJ44)。

通讯作者:孟维杰, E-mail: mengweijie73@163.com

震后青少年的学习倦怠水平,结果显示变化趋势不一致,增长、下降、稳定等不同情况皆存在,并且受到地震强烈影响的学生的学业倦怠水平较高,这可能与负面事件对学生心理状态的影响有关(Zhou et al., 2019)。在关于学业倦怠发展轨迹的研究中,发现参与者的学习倦怠情况会随时间而变化(Lee & Lee, 2018)。也有研究显示学习倦怠的发展轨迹不是线性的,高中会出现高峰,之后下降,社会支持、心理健康和自我调节能力都被发现与学习倦怠有关(Salmela-Aro & Upadaya, 2014)。

由此可见,青少年的学习倦怠问题逐渐被重视,但就目前的研究现状来看仍存在不足之处,较少有学者深入探究多个积极心理学变量对学习倦怠的作用及其发展趋势的影响。探索如何通过培养积极心理品质和行为特质,对于预防和减轻学习倦怠有重要意义。

### 1.1 生命意义感与学习倦怠的关系

Steger等(2006)认为生命意义感包含两个维度——拥有意义和寻求意义,这两个维度构成了生命意义感的核心要素,它们互相依存、相互作用,可以帮助个体更加清晰地认识和追求自己的生命意义,提高生命的质量和幸福感。以往研究发现,拥有较高生命意义感的学生更容易形成明确的目标、方向感和自我价值感,从而积极面对学业中的困境(李旭,卢勤, 2010; 张姝玥等, 2010)。在面对负性生活事件,如学习压力、心理创伤等,可以通过提高生命意义感来增强个体的积极心理体验,从而进行良好的适应(赖巧珍,肖蓉, 2018; 王文超等, 2019)。

目标设置理论提出,个体拥有的目标是激励自己前行的驱动力之一,目标作为一种具体的方向和期望,能把个体的需求转化为动机,这些动机可以推动人们不断努力,以实现既定的目标(Lunenburg, 2011)。已有研究表明,在

大学生和高中生群体中,拥有清晰目标的学生往往比没有明确目标的学生具有更高的学习动机和积极性,因此表现出较少的学习倦怠现象(Meriläinen, 2014)。

而生命意义感可以赋予个体一种向前推进的动力,帮助人们专注于实现自己的目标(Martela & Steger, 2016; George & Park, 2016)。生命意义感水平高的个体在面对学业上的困难和挑战时会更加坚定地追求自己的目标(张荣伟,李丹, 2018)。学生如果能拥有明确的目标和方向,就会产生较少的学习倦怠现象(胡巧飞, 2019)。

生命意义感是人类最基本的原始动力,它可以帮助个体更好地了解自身存在的价值和意义,帮助个体自我实现,促进对人生和社会关系的深度认识(Ding et al., 2020; Martela & Steger, 2016; Sørensen et al., 2019)。由此可见,生命意义感作为一种积极心理变量,能帮助学生获得学习上的动力,激发学生内在的学习欲望,从而预防学习倦怠的产生。生命意义感是一个随着时间推移而不断发展的个体心理特征,但就生命意义感与学习倦怠的发展趋势以及共变关系上,还未有研究者进行深入探索。现有研究往往只考虑到了生命意义感对学习倦怠的影响,缺乏两种及以上积极心理变量间的相互作用的深入探讨。因此,本研究提出假设H1:生命意义感能够负向预测高中生学习倦怠。

### 1.2 生命意义感、心理韧性与学习倦怠的关系

心理韧性被视为个体的一种能力,这种能力使个体在经历了重大挫折或者消极事件后能迅速恢复,继而去适应外界复杂多变的环境并且做出积极反应(Chmitorz et al., 2018)。心理韧性发展模型认为,当人们处于危机事件时,心理韧性会发挥独特的作用,保护个体免于受到挫折和逆境的负面影响(Rutter, 2012)。近年来,研究者们一直热衷于研究心理韧性,对心

理韧性主题进行了大量探索。高心理韧性的个体即使面临生命中的挫折和困难,也能以积极的态度去应对,从而避免出现行为问题,甚至自杀等意外情况(凌子等,2020)。

此外,生命意义感作为心理韧性的一种保护性因素,随着时间的推移呈现出稳定的增长趋势,可以增强自我价值,帮助个体在生活中的挫折时积极应对(Zhang et al., 2022)。生命意义感和心理韧性对促进个体心理健康和积极情绪有重要作用(Arslan et al., 2022)。当个体的生命意义感水平较高时,心理韧性水平也会随之提升,并且个体的心理状态也会更加健康(Çolak et al., 2021; Du et al., 2017)。

一项关于学习倦怠、心理韧性和心理健康关系的长期研究发现,心理韧性对个体维持心理健康水平有重要影响,能够减轻学习倦怠对心理健康的负面影响,心理韧性的发展可以被视为一个渐进的过程,需要在学生的整个学生涯中培养和促进(Ríos et al., 2018)。如果学生长时间地处于压力或困境中,就会产生倦怠情绪,具有较强心理韧性的学生更有可能在面对学业压力和不确定性时保持心理健康和情绪稳定,克服学习压力,避免出现学习倦怠的情况(吉彬彬等,2020;李颖,2015)。此外,心理韧性作为中介变量,对学习倦怠的影响被研究者证实(刘罗等,2018),个体的心理韧性越差,学习倦怠的程度越高(武帅等,2016)。因此,本研究提出假设H2:心理韧性在生命意义感对学习倦怠的影响中起中介作用。

个体的心理韧性水平还会随着年龄和生活经验的增加呈上升趋势(Fernández et al., 2021; Ríos et al., 2018)。上述关于心理韧性与生命意义感和学习倦怠的研究大部分是基于静态路径背景,而以纵向追踪考察两两之间的共变关系的研究较少。加入时间因素,通过长期追踪观察个体的变化,能更好地揭示变量间的因果关系,以及个体生命意义感与心理韧性的变

化趋势对学习倦怠程度的影响。

平行潜在增长模型可以用于分析三个变量的数据,当研究者想要分析个体在多个时间点上的特征、行为或情感等变化,探究多个变量的变化趋势及它们之间的关系时,可以采用该模型进行数据分析(Modecki, & Barber, 2018)。基于此,本研究采用纵向追踪研究构建一个平行潜在增长模型,模型以生命意义感为自变量,学习倦怠为因变量,心理韧性为中介变量,以估计它们在时间序列上的变化(MacKinnon, 2012)。使用平行潜在增长模型估计纵向中介效应已经在前人的研究中得到证实(Little, 2013; Vernon et al., 2018),模型图见图1。

## 2 方法

### 2.1 被试

本研究进行方便整群抽样,选取贵州省铜仁市三所中学的高一、高二年级学生为研究对象。共发放484份问卷,三次数据匹配后剔除不匹配问卷,剩余366份有效问卷,有效率达75.62%。其中男生164名,女生202名,高一年级184名,高二年级182名。借鉴前人做法(Loukas et al., 2016),以最后一次参与调查的366人为分析对象,对被试的流失率进行卡方和 $t$ 检验,发现在性别上( $\chi^2(1)=0.84, p=0.36$ )、年级上( $\chi^2(1)=0.90, p=0.34$ )、学生干部上( $\chi^2(1)=0.16, p=0.69$ )、生命意义感得分( $t(776)=-0.57, p=0.57$ )、心理韧性得分( $t(793)=-1.78, p=0.08$ )以及学习倦怠得分( $t(776)=-0.189, p=0.07$ )上无显著差异,即说明本研究被试不存在结构化流失。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 青少年学习倦怠量表

采用吴艳等(2010)编制的青少年学习倦怠量表测量学习倦怠水平。该量表共三个维度:身心耗竭、学业疏离和低成就感,16个题项,

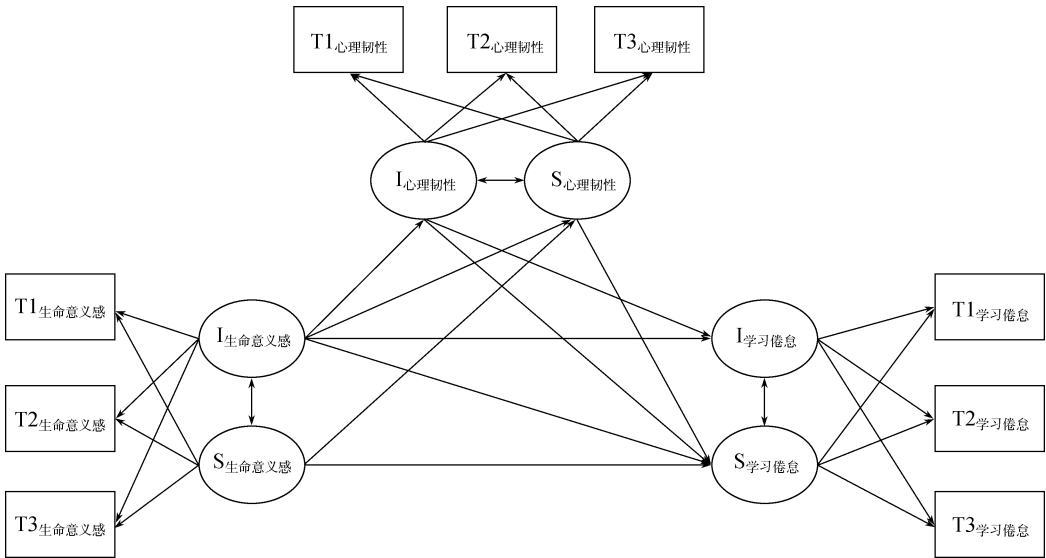


图1 平行潜在增长模型

注：T1 生命意义感—T3 生命意义感、T1 心理韧性—T3 心理韧性与 T1 学习倦怠—T3 学习倦怠分别为生命意义感、心理韧性与学习倦怠的三次测量得分；I 表示截距，S 表示斜率。

第1、4、7、14、15、16题为反向计分题。采用五点计分，从1（完全不符合）到5（完全符合），个体得分越高，则学习倦怠程度越严重。本研究中三次测量学习倦怠量表的克隆巴赫 $\alpha$ 系数分别为0.78、0.80和0.82。

2.2.2 生命意义感量表

采用Steger等（2006）编制，王鑫强（2013）修订的生命意义感量表中文修订版测量高中生的生命意义感水平。该量表共两个维度：拥有意义和寻求意义，10个题项，第2题为反向计分。采用七点计分，从1（完全不符合）到7（完全符合），个体得分越高，则生命意义感越强。本研究中三次测量生命意义感量表的克隆巴赫 $\alpha$ 系数为0.76、0.78和0.78。

2.2.3 青少年心理韧性量表

采用胡月琴和甘怡群（2008）编制的青少年心理韧性量表测量高中生的心理韧性水平。该量表共五个维度：积极认知、目标专注、家庭支持、情绪控制和人际协助，27个题项，第1、2、5、6、9、12、15、16、17、21、26、27题为反向计分。采用五点计分，从1（完全不符合）

到5（完全符合），个体得分越高，心理韧性水平越高，本研究中三次测量心理韧性量表的克隆巴赫 $\alpha$ 系数为0.82、0.85和0.87。

2.3 研究程序

第一次测量时间为2021年12月（T1），第二次追踪时间为2022年5月（T2），第三次追踪时间为2022年10月（T3），每次测量时间间隔五个月。施测过程中由心理学研究生担任主试，测试前向被试宣读指导语，被试作答后立即收回问卷。

2.4 数据处理

首先，对T1的数据进行编号匹配和无效问卷筛选，使用Epidata对数据录入及导入。其次，使用SPSS24.0对导入的数据进行反向计分和缺失值处理，对各量表总分进行加总后保存数据。随后采用相同方法收集T2、T3数据。根据被试编号运用SPSS24.0对三个时间点的数据进行初次匹配。最后，使用SPSS24.0、Mplus8.3对纵向数据进行相关分析，并构建潜在增长模型。



### 3 研究结果

#### 3.1 共同方法偏差

对T1—T3的纵向数据进行共同方法偏差检验，结果发现，T1特征根大于1的因子共有14个，第一个因子解释的累积变异量为17.85%，T2特征根大于1的因子共有11个，第一个因子解释的累积变异量为19.78%，T3特征根大于1的因子共有10个，第一个因子解释的累积变异量为23.53%。经验证，三次追踪的第一个因子解释的累积变异量均小于40%的临界值，即不存在共同方法偏差。

#### 3.2 描述统计与相关分析

首先，使用重复测量方差分析比较了高中生生命意义感、心理韧性和学习倦怠的差异。结果显示，三次测量的心理韧性 ( $F(2, 364)=22.13, p<0.001$ ) 和学习倦怠 ( $F(2, 364)=22.13, p<0.001$ ) 均存在显著差异，但生命意义感差异不显著 ( $F(2, 364)=-2.26, p=0.15$ )。相关分析结果显示 (表1)：在三次数据分析中，三个时间点的生命

意义感、心理韧性和学习倦怠之间存在显著的正相关。三次测试间的生命意义感与心理韧性均呈显著正相关，与学习倦怠呈显著负相关。此外，各个时间点的生命意义感、心理韧性与学习倦怠的同时性相关和继时性相关均显著。

基于描述统计结果，将生命意义感、心理韧性和学习倦怠构建无条件线性增长模型，各变量无条件线性增长模型拟合指标值均达到饱和，分析结果见表2。

表2 生命意义感、心理韧性与学习倦怠的潜增长模型的分析结果

变量	平均数		协相关
	截距	斜率	
生命意义感	46.31***	0.43	0.12
心理韧性	89.68***	1.81***	0.01
学习倦怠	46.11***	-1.08***	-0.19

由结果可知，在三次追踪测量中，生命意义感得分无显著差异，心理韧性与学习倦怠得分差异显著。具体而言，随着时间的推移，生命意义感得分无明显变化趋势，心理韧性得分呈线性上升趋势，学习倦怠得分存在明显下降趋势。

表1 各变量的描述统计与相关分析

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 T1生命意义感	1								
2 T2生命意义感	0.48***	1							
3 T3生命意义感	0.50***	0.59***	1						
4 T1心理韧性	0.35***	0.35***	0.28***	1					
5 T2心理韧性	0.25***	0.41***	0.31***	0.68***	1				
6 T3心理韧性	0.27***	0.35***	0.36***	0.67***	0.75***	1			
7 T1学习倦怠	-0.38***	-0.31***	-0.26***	-0.58***	-0.48***	-0.47***	1		
8 T2学习倦怠	-0.31***	-0.42***	-0.25***	-0.47***	-0.62***	-0.53***	0.63***	1	
9 T3学习倦怠	-0.30***	-0.36***	-0.37***	-0.48***	-0.55***	-0.68***	0.57***	0.63***	1
<i>M</i>	46.37	46.63	47.24	89.60	91.80	93.11	46.11	45.04	44.00
<i>SD</i>	8.47	8.37	8.25	12.39	12.45	12.58	7.91	7.61	7.81

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

3.3 纵向中介效应分析

为验证纵向中介模型是否成立，以生命意义感为自变量、心理韧性为中介变量、学习倦怠为因变量构建平行潜在增长模型。结果发现该模型的拟合优度为： $\chi^2(24)=81.24$ ,  $p<0.001$ , CFI=0.97, TLI=0.94, RMSEA=0.08, SRMR=0.04, 这表明该模型拟合可以接受 (Kaplan, 2008)。路径分析结果如表3所示，生命意义感的截距对心理韧性的截距有正向预测作用，表明生命意义感初始水平高的个体，其心理韧性的初始水平也高。生命意义感的斜率对心理韧性的斜率有正向预测作用，说明生命意义感发展趋势较快的个体，其心理韧性的发展趋势也较快。

另外，心理韧性的截距对学习倦怠的截距有负向预测作用，说明心理韧性初始水平较高的个体，其学习倦怠的初始水平较低。生命意义感的截距对学习倦怠的截距也有负向预测作用，说明生命意义感初始水平较高的个体，其学习倦怠的初始水平较低。

最后通过Bootstrap法检验心理韧性的中介效应，结果如表4所示：生命意义感的截距通过心理韧性的截距到学习倦怠的截距的间接效应

显著，且生命意义感截距到学习倦怠截距的直接效应显著，这表明心理韧性的截距在生命意义感的截距与学习倦怠的截距间存在部分中介效应。

4 讨论

4.1 生命意义感、心理韧性与学习倦怠相关分析

首先，本研究发现生命意义感与学习倦怠呈显著负相关，即生命意义感水平越高，学习倦怠的程度越低，支持假设H1。这与前人的研究结果一致 (梁家凤, 李炳全, 2017)。当高中生认为自己的生活有意义时，他们会更容易激发内心的动力，以积极的态度去面对学习，更容易避免焦虑和抑郁情绪带来的干扰，从而使学习倦怠水平降低 (张晓玮, 刘亚楠, 2017)。

其次，本研究发现高中生生命意义感与心理韧性呈显著正相关，即生命意义感水平越高，心理韧性水平越高。这与以往的研究结果一致 (Du et al., 2017)。当个体面临压力或困境时，较高水平的生命意义感有助于激发高中生的成就动机，激发内心的动力去面对困境，并且理性看待失败和挫折，努力实现个人目标 (Ku et al., 2021; Lee & Park, 2019)。只有发现困境的积极意义才能够

表 3 以心理韧性为中介的路径分析结果

路径	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>P</i>
I <sub>生命意义感</sub> →I <sub>心理韧性</sub>	0.95	0.55	0.06	0.001
I <sub>生命意义感</sub> →S <sub>心理韧性</sub>	-0.08	-0.15	0.20	0.44
S <sub>生命意义感</sub> →S <sub>心理韧性</sub>	0.87	0.60	0.22	0.01
I <sub>心理韧性</sub> →I <sub>学习倦怠</sub>	-0.41	-0.68	0.07	0.001
I <sub>心理韧性</sub> →S <sub>学习倦怠</sub>	0.05	0.33	4.74	0.94
S <sub>心理韧性</sub> →S <sub>学习倦怠</sub>	-0.82	-1.77	5.31	0.74
I <sub>生命意义感</sub> →I <sub>学习倦怠</sub>	-0.23	-0.22	0.08	0.01
I <sub>生命意义感</sub> →S <sub>学习倦怠</sub>	-0.07	-0.27	1.44	0.85
S <sub>生命意义感</sub> →S <sub>学习倦怠</sub>	0.28	0.41	3.44	0.91

注：I表示截距，S表示斜率。下同。

表4 以心理韧性的中介效应检验结果

效应	<i>B</i>	<i>SD</i>	<i>P</i>	95%CI
总效应 $I_{\text{生命意义感}} \rightarrow I_{\text{学习倦怠}}$	-0.59	0.07	0.00	[-0.72, -0.44)
间接效应 $I_{\text{生命意义感}} \rightarrow I_{\text{心理韧性}} \rightarrow I_{\text{学习倦怠}}$	-0.37	0.06	0.00	(-0.50, -0.27)
直接效应 $I_{\text{生命意义感}} \rightarrow I_{\text{学习倦怠}}$	-0.22	0.08	0.01	(-0.37, -0.04)

有效抵御生活中的挫折,而这些都是心理韧性的重要组成部分(张玲玲等,2021)。因此生命意义感的提升在一定层面上也有助于增强心理韧性水平(赖雪芬,刘王力,2012)。

再次,本研究发现心理韧性与学习倦怠呈显著负相关,即心理韧性水平越高,学习倦怠的程度越低。这与前人的研究结果一致(陈家胜,2016)。当高中生拥有良好的心理韧性水平时,便能够更好地应对逆境、抵抗压力,更有可能在受到挫折时采取积极的应对策略来解决困难,这使个体有耐心去解决学业带来的困扰(吉彬彬等,2020)。相反,低心理韧性的人更容易遭受挫折的影响,在面对学习困境和压力时,容易陷入焦虑、悲伤等负面情绪中,久而久之导致学习倦怠(赵文君等,2015)。

#### 4.2 生命意义感、心理韧性与学业倦怠的发展趋势

本研究发现,生命意义感发展趋势较为稳定,在后期的追踪研究中无显著变化。这与前人的研究结果不一致,以往研究发现生命意义感会随着时间推移呈现稳定的增长趋势(Zhang et al., 2022)。可能的原因是大学生相较于高中生来说普遍处于拥有意义阶段,在大学生涯中,由于环境的变化,接触到更多的人、事、物,可以帮助大学生快速寻找生命意义感,而高中阶段正处于寻求意义时期(王鑫强,2013)。在这一时期,青少年开始关注存在主义问题,逐渐探索自我身份,探寻“我是谁”“我将要过什么样的生活”等问题,生命意义感在寻求过程中不会出现显著的上升趋势(Munley, 1975)。

心理韧性水平在三次追踪调查中呈线性

上升趋势,这与前人的研究结果一致(Ríos et al., 2018)。心理韧性是可以通过长期的实践和经验不断得到提高和发展的,而年龄和经验的积累也会对心理韧性的发展产生积极的影响(Cherng et al., 2022)。心理韧性水平的上升可能是由于在学习期间不断地应对学习或生活上的挑战和挫折,使个体日益提高自己的心理韧性水平和适应力(Arastaman & Balci, 2013)。越临近高考,获得老师、家长和朋友的支持可能就越多,其心理韧性就越强,有助于形成抗击逆境的因素,在面对困难、挫折或负性事件时做出积极反应,引导高中生去战胜困难和挫折(Hersi, 2011)。

学习倦怠得分在后期呈线性下降趋势,这与前人研究一致(Salmela-Aro & Upadyaya, 2014)。高中生即将步入大学,有强烈的升学愿望,个体深刻体会到学习的重要性,这会激发高中生的学业动机,使学习变得有意义,继而缓解学习倦怠现象(Locke & Latham, 2006)。

#### 4.3 心理韧性的纵向中介作用

基于平行潜在增长模型的路径分析发现,心理韧性的截距在生命意义感截距与学习倦怠截距间存在显著的中介作用,表明高中生生命意义感不仅直接对学习倦怠产生直接影响,而且通过心理韧性对学习倦怠水平产生间接作用,且具有长期的稳定性,支持假设H2,以往研究中也类似结果(Ostafin & Proulx, 2020)。一方面,拥有高水平的生命意义感会保护个体免受压力事件的消极影响,采用积极方式应对困境,使心理韧性水平上升(Çolak et al., 2021),

而心理韧性水平高,个体便能在逆境中保持前进的动力,积极适应外部变化,发展出自己的应对机制,从而降低学习倦怠水平(吉彬彬等,2020);另一方面,心理韧性发展模型认为当个体面临危机事件时,心理韧性可以使个体更好地应对挫折和逆境(Rutter, 2012)。在学习过程中,学生也会遇到许多问题和挑战,如考试失败、任务过重或无法集中注意力等,这些困难往往会导致学生感到沮丧、不满意和失望,从而影响他们的学习动力和学习表现(刘罗等,2018)。但是,如果学生拥有高水平的心理韧性,便能更好地应对这些问题和挑战(武帅等,2016)。所以,对身处学业困境的高中生来说,生命意义感和心理韧性水平越高,越容易走出学业困境。因此,心理韧性的中介作用启示我们,既可以通过生命意义感教育,帮助高中生找到生活目标,降低学习倦怠水平,也可以通过提升心理韧性水平,缓解学习倦怠,这对预防和缓解高中生的学习倦怠现象有着重要作用。

#### 4.3 研究局限及展望

本研究通过纵向追踪,探讨高中生生命意义感和心理韧性对学习倦怠的影响,深入挖掘三者的发展趋势,能够有效地为缓解学生学习倦怠现象提供思路,从而提高学习效果,让学生更好地发挥出自我潜能。通过重视培养生命意义和心理韧性,制定实用的学习策略,提升自身的心理素质,调动学习积极性。同时,本研究采用纵向分析方法,进一步挖掘在时间进程中的发展趋势及心理韧性的纵向中介作用。以往研究大部分停留在两两关系的横向研究,很难揭示变量间的因果关系。故本研究从纵向分析入手,加深对三者变量之间的关系探讨,以丰富学习倦怠的实证研究,并为降低高中生学习倦怠提供一些建设意义。

但仍有以下不足:首先,本研究采用的是问

卷调查法,受被试主观因素影响较大,且施测期间临近期末,被试的情绪状态和认知水平不稳定。因此,在以后的施测过程中,应尽量控制其他影响因素,避开大型考试时间,选择开学一个月后,在学生形成相对稳定的学习状态和心理水平后再进行施测,保证数据的真实性和有效性。其次,样本的代表性不高,本研究只选择了贵州省铜仁市的三所高中,且只有高一高二年级参与追踪研究,无法代表整个高中团体的学生。未来可以在被试选择上扩大范围,加强研究结论的生态效度。最后,尽管使用潜在增长模型揭示了生命意义感、心理韧性和学习倦怠的增长趋势,但由于纵向追踪次数的限制,无法探究可能存在的曲线增长趋势。因此,在未来的研究中,可以增加追踪次数至三次以上,并使用潜变量增长曲线模型挖掘生命意义感、心理韧性和学习倦怠的二次增长发展轨迹。这样做可以进一步深入了解各因素间的发展规律,为有效干预学习倦怠提供更加科学可靠的依据。

## 5 结论

(1)生命意义感显著负向预测高中生的学习倦怠,且有长期作用。

(2)生命意义感不仅可以直接影响高中生的学习倦怠,而且可以通过心理韧性的中介作用实现,并且这种中介作用具有跨时间的稳定性。

#### 参考文献

- 陈家胜(2016). 特殊教育专业师范生心理韧性、应对方式与学习倦怠关系研究. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, 29(3), 56-59.
- 陈秀珠, 李怀玉, 陈俊, 杨静宇, 黄莉君(2019). 初中生心理资本与学业成就的关系:自我控制的中介效应与感恩的调节效应. *心理发展与教育*, 35(1), 76-84.
- 陈妍廷(2021). *提升人际关系和心理弹性降低初中生学习倦怠*. 硕士学位论文. 昆明: 云南师范大学.
- 胡炜婕(2021). *高中生学业自我效能感与学业倦怠的关系及干预研究*. 硕士学位论文. 石家庄: 河北师范大学.



- 胡巧飞(2019). 生命意义感在高中生负性生活事件与学业倦怠之间的作用及其干预研究. 硕士学位论文. 宁波: 宁波大学.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 吉彬彬, 蒋思珊, 彭媛媛, 吴雨薇, 唐云, 李晶(2020). 高中生心理韧性在学习压力与学习倦怠的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(12), 1876-1880.
- 赖巧珍, 肖蓉(2018). 大学生抑郁与负性生活事件及生命意义感的关系. *广东医学*, 39(22), 3404-3406.
- 赖雪芬, 刘王力(2012). 大学生生命意义感与心理复原力的相关性分析. *中国学校卫生*, 33(11), 1374-1375.
- 李旭, 卢勤(2010). 大学新生生命意义感与心理健康状况的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 18(10), 1232-1235.
- 李颖(2015). 高中生心理韧性与学习倦怠的关系研究. *法制与社会*, 113(1), 223-225.
- 梁家凤, 李炳全(2017). 大学生生命意义感、社会性无聊感与学习倦怠的相关性. *中国健康心理学杂志*, 25(2), 222-226.
- 凌子, 谭千保, 邹雨点, 郭小琴, 仇召武, 刘衍华(2020). 孤儿自杀自残行为与暴力遭遇、心理韧性的关系. *中国心理卫生杂志*, 34(2), 112-116.
- 刘罗, 周海花, 李思瑶, 王振, 滕保艳(2018). 大学生学习压力与心理韧性及学习倦怠的关系. *南京航空航天大学学报(社会科学版)*, 20(1), 96-100.
- 王芳(2020). 中职生父母教养方式与学习倦怠的关系: 自我控制的中介作用. 硕士学位论文. 武汉: 华中师范大学.
- 王文超, 伍新春, 周宵(2019). 青少年创伤后应激障碍和创伤后成长的状况与影响因素——汶川地震后的10年探索. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 266(2), 51-63.
- 王鑫强(2013). 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度. *中国临床心理学杂志*, 21(5), 764-767.
- 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 崔汉卿(2010). 青少年学习倦怠量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 152-154.
- 靳铭, 曾练平, 曾小叶, 黄亚夫(2022). 高中生正念与学习倦怠: 基于自我调节学习模型的视角. *心理与行为研究*, 20(4), 494-500.
- 武帅, 谢一鸣, 吴晓凡, 杨绍清(2016). 职高生心理韧性、学业自我效能感与学习倦怠的关系. *河北联合大学学报: 医学版*, 18(2), 135-138.
- 张玲玲, 徐晶, 朱安宏, 谢莉, 李艳玲(2021). 领悟社会支持对大学生应对方式的影响: 生命意义感和心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(5), 758-761.
- 张荣伟, 李丹(2018). 如何过上有意义的生活?——基于生命意义理论模型的整合. *心理科学进展*, 26(4), 744-760.
- 张姝, 许燕, 杨浩铨(2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展*, 18(11), 1756-1761.
- 张晓玮, 刘亚楠(2017). 大学生自我同一性与生命意义感的关系: 学习倦怠的作用. *心理学进展*, 7(6), 785-790.
- 赵文君, 苑杰, 刘宇婷(2015). 职高生心理韧性特点及对学习倦怠的影响. *世界最新医学信息文摘*, 15(15), 57-59.
- 周迎楠, 毕重增(2017). 中小學生自我控制对学业成就的影响: 学业可能自我和心理健康的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(6), 1134-1137.
- 朱政光, 张大均, 吴佳禾, 刘广增, 张李斌(2018). 心理素质与学业倦怠的关系: 自尊的中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 40(10), 58-64.
- Arastaman, G., & Balci, A. (2013). Investigation of high school students' resiliency perception in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 922-928.
- Arsilan, G., Gen, E., Yldrm, M., Tanhan, A., & Allen, K. A. (2022). Psychological maltreatment, meaning in life, emotions, and psychological health in young adults: A multi-mediation approach. *Children and Youth Services Review*, 132, 106296.
- Cherng, C. F. G., Sher, J. S., Chu, H., & Yu, L. (2022). The relationship between civil pilots' resilience, psychological well-being and work performance. *Transportation Research Procedia*, 66, 16-25.
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience—A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100.
- Çolak, T. S., ÖZCAN, N. A. Ö., & Peker, A. (2021). The mediation role of personal meaning profile in the relationship between resilience capacity and meaning in life. *Participatory Educational Research*, 8(3), 252-267.
- Ding, F., Tian, X., Chen, L., & Wang, X. (2020). The

- relationship between physical health and fear of death in rural residents: The mediation effect of meaning in life and mental health. *Death Studies*, 46(1), 148–156.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS Care*, 29(11), 1410–1416.
- Fernández-Martínez, E., Martín-Pérez, I., Liébana-Presa, C., Martínez-Fernández, M., & López-Alonso, A. I. (2021). Fear of death and its relationship to resilience in nursing students: A longitudinal study. *Nurse Education in Practice*, 55, 103175.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220.
- Hersi, A. A. (2011). Immigration and resiliency: Unpacking the experiences of high school students from Cape Verde and Ethiopia. *Intercultural Education*, 22(3), 189–202.
- Kaplan, D. (2008). *Structural equation modeling: Foundations and extensions*. Sage Publications.
- Ku, J. H., Lim, H., Kim, D. R., Kang, K. H., Kim, S. H., Kim, Y. H., ... Song, H. D. (2021). Analysis of educational needs by adult life cycle for well-aging education program development. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 22(5), 257–269.
- Lee, J. L., & Park, S. J. (2019). Influencing factors on college adjustment of nursing students: The meaning of life, empathy skills, resilience. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20(11), 66–75.
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 217–233.
- Little, T. D. (2013). *Longitudinal structural equation modeling*. New York: Guilford press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Loukas, A., Cance, J. D., & Batanova, M. (2016). Trajectories of school connectedness across the middle school years: Examining the roles of adolescents' internalizing and externalizing problems. *Youth and Society*, 48(4), 557–576.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1–6.
- Mackinnon, D. P. (2012). *Introduction to statistical mediation analysis*. Taylor and Francis.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.
- Meriläinen, M. (2014). Factors affecting study-related burnout among finish university students: Teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life. *Quality in Higher Education*, 20(3), 309–329.
- Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2018). Mobile phones in the bedroom: Trajectories of sleep habits and subsequent adolescent psycho-social development. *Child Development*, 89(1), 66–77.
- Munley, P. H. (1975). Erik Erikson's theory of psycho-social development and vocational behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 22(4), 314–319.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(6), 603–622.
- Ríos-Risquez, M. García-Izquierdo, EDLN Sabuco-Tebar, C. Carrillo-García, & C Solano-Ruiz. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(12), 2772–2784.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). Developmental trajectories of school burnout: Evidence from two longitudinal studies. *Learning and Individual Differences*, 36, 60–68.
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2020). School engag-

- ement and school burnout profiles during high school-  
The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943–964.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-cultural psychology*, 33(5), 464–481.
- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning & Individual Differences*, 49, 120–127.
- Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L., DeMarinis, V., ... Schnell, T. (2019). The sources of meaning and meaning in life questionnaire in the Norwegian context: Relations to mental health, quality of life, and self-efficacy. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32–45.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2018). Mobile phones in the bedroom: Trajectories of sleep habits and subsequent adolescent psychosocial development. *Child Development*, 89(1), 66–77.
- Zhang, S., Fu, Y. N., Liu, Q., Turel, O., & He, Q. (2022). Psychological capital mediates the influence of meaning in life on prosocial behavior of university students: A longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 140, 106600.
- Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Trajectories of academic burnout in adolescents after the Wenchuan earthquake: A latent growth mixture model analysis. *School Psychology International*, 40(2), 183–199.

## The Effect of Sense of Meaning in Life on High School Students' Learning Burnout: Longitudinal Mediating Role of Psychological Resilience

AN Li; FAN Linlin; MENG Weijie

(School of Educational Science, Ludong University, Yantai, 264025, China)

### Abstract

To investigate the influence of sense of meaning in life on learning burnout of high school students and the longitudinal mediating effect of psychological resilience, 366 senior high school students (freshmen and sophomores) were selected from 3 senior high schools in Tongren City, Guizhou Province. The Sense of Meaning in Life Scale, the Adolescent Mental Toughness Scale, and the Adolescent Learning Burnout Scale were used for a follow-up test for 10 months for 3 times. The results show that (1) the sense of meaning in life significantly and negatively predicted high school students' learning burnout with a long-term effect; (2) the sense of meaning in life can not only directly affect high school students' learning burnout, but also can be achieved through the intermediary effect of psychological resilience, and this intermediary effect has cross-time stability. This result indicates that the sense of meaning in life and psychological resilience play an important role in learning burnout of senior high school students, which can be alleviated by cultivating the sense of meaning of life and enhancing psychological resilience.

**Key words:** learning burnout; sense of meaning in life; psychological resilience; high school students