

压力知觉、学习倦怠、心理健康的关系：自我同情的调节作用

王嘉慧, 杨 莎, 龙家浩, 褚成静*

广东医科大学第一临床医学院, 广东东莞 523808

摘 要: **目的** 探讨压力知觉与心理健康之间的关系。**方法** 采用压力知觉量表(CPSS)、症状自评量表(SCL-90)、学习倦怠量表(LBUS)和自我同情量表(SCS)对广东医科大学研究生新生1 501例进行调查。**结果** 压力知觉、学习倦怠、自我同情均与心理健康水平显著相关($r=-0.48\sim 0.74, P<0.01$);学习倦怠在压力知觉与心理健康水平间的中介效应显著($P<0.001$),中介效应占总效应的49.3%;自我同情在压力知觉与心理健康水平间的调节效应显著($P<0.001$)。**结论** 学习倦怠是压力知觉与心理健康关系的中介因素,但其受自我同情的调节。

关键词: 压力知觉; 心理健康; 学习倦怠; 自我同情

DOI: 10.20227/j.cnki.2096-3610.2025.02.012

The relationship between perceived stress learning burnout and mental health: the moderating role of self-compassion

WANG Jiahui, YANG Sha, LONG Jiahao, CHU Chengjing*

First School of Clinical Medicine, Guangdong Medical University, Dongguan 523808, China

Abstract: **Objective** To explore the relationship between perceived stress and mental health. **Methods** A total of 1 501 freshmen graduate students in Guangdong Medical University were surveyed using Chinese version of Perceived Stress Scale (CPSS), Symptom Checklist-90 (SCL-90), Learning Burnout Undergraduates Scale (LBUS) and Self-Compassion Scale (SCS). **Results** Perceived stress, academic burnout, and self-compassion were correlated with mental health ($r=-0.48-0.74, P<0.01$). The mediating effect of academic burnout between perceived stress and mental health was significant ($P<0.001$), accounting for 49.3% of overall effect. The moderating effect of self-compassion was remarkable between perceived stress and mental health ($P<0.001$). **Conclusion** Academic burnout is a mediator between perceived stress and mental health, which is moderated by self-compassion.

Key word: perceived stress; mental health; academic burnout; self-compassion

研究生是我国教育体系中的高层次人才。截止2024年,我国在读研究生达到388.29万人^[1]。《Nature》子刊相关研究调查显示,全球41%的研究生出现抑郁,39%的研究生出现焦虑等心理健康问题^[2]。国内的调查发现研究生的心理问题阳性检出率达33.3%^[3]。因此有必要全面了解和研究生心理健康问题。

压力知觉是指个体在面对外界应激事件时对自身感知到压力程度的评估^[4]。有研究显示,压力知觉与个体的心理健康密切相关,压力感知力越大

的学生心理健康状况较差^[5]。而目前对于压力知觉影响个体心理健康的过程仍不明确。另外,有学者指出了学习倦怠对心理健康的影响作用,并表明造成学习倦怠现象产生的原因是由于过度的学习压力所导致的^[6]。因此,有必要探讨学习倦怠在压力知觉与心理健康之间起到的作用。杨琳等^[7]通过自我同情团体训练发现,自我同情可以有效改善研究生的抑郁状况,提高自我同情水平能够缓解个体的抑郁症状从而提高个体心理健康水平。本研究拟对压力知觉与心理健康的关系做深入分析,探讨学习倦怠

收稿日期: 2024-07-04

基金项目: 广东省研究生教育创新计划项目(2022JGXM107)

作者简介: 王嘉慧,在读硕士研究生, E-mail: 15765985362@163.com

通信作者: 褚成静,博士,副教授, E-mail: chchj2015@gdmu.edu.cn

在压力知觉与心理健康之间的中介作用,分析自我同情在压力知觉与心理健康之间的调节作用。

1 对象和方法

1.1 研究对象

本研究于2024年4月采用整群抽样的方法,以广东医科大学研究生群体为研究对象,以班级为单位,通过扫描二维码在问卷星平台上进行问卷调查,共发放1 509份问卷,回收1 501份有效问卷,有效回收率99.5%。剔除标准为:(1)阅读作答时间过短;(2)大量规律作答;(3)存在空白作答或漏答。在有效问卷中,男732人,女769人;年龄18~25岁有1 368人,26~30岁有117人,30岁以上有16人。本研究已通过广东医科大学附属医院临床科研伦理委员会批准(PJKT2024-005),所有研究对象均签署知情同意书。

1.2 研究工具

1.2.1 一般情况 主要包括性别、年龄、专业等。

1.2.2 压力知觉量表(CPSS)^[8] 该量表可分为紧张感和失控感两个维度。每个维度包含7道题,量表总共有14道题。采用李克特6点计分,从“从未发生”至“总是发生”分别计为“1”至“6”分。总分为各题目相加的得分,得分越高,表明个体近期感知到了越高的压力水平和失控感。本研究中该量表的Cronbach α 系数为0.87。

1.2.3 自我同情量表(SCS)^[9] 该量表可分为自我宽容(3道题目)、普遍人性(4道题目)和正念(5道题目)三个维度,量表总共有12道题。采用李克特5点计分,从“无”至“总是”分别计为“1”至“5”分。总分为各题目相加的得分,得分越高,表明个体自我同情的水平越高。本研究中该量表的Cronbach α 系数为0.84。

1.2.4 学习倦怠量表(LBUS)^[10] 该量表可分为情绪低落(8道题目)、行为不当(6道题目)和成就感低(6道题目)3个维度,量表总共有20道题。采用李克特5点计分,从“完全不符合”至“完全符合”分别计为“1”至“5”分。总分为各题目相加的得分,得分越高,表明个体学业倦怠程度越严重。本研究中该量表的Cronbach α 系数为0.91。

1.2.5 症状自评量表(SCL-90)^[11] 该量表可分为躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等10个因子,量表总共有90道题。采用李克特5点计分,从“没有”至“严重”分别计为“1”至“5”分。总分为各题目相加的得分,

得分越高,表明个体心理症状越严重,健康水平越低。阳性筛查标准:本研究中总分超过160分,或阳性项目数超过43项,或任一因子均分超过2分。本研究中该量表的Cronbach α 系数为0.95。

1.3 统计学处理

应用SPSS 26.0软件进行描述统计和相关分析,采用Hayes编制的PROCESS宏程序进行调节作用分析。本研究以 $P<0.05$ 表示差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 共同方法偏差控制与检验

本研究所有的研究变量均采用自我报告的方式测量,可能存在共同方法偏差。因此,本研究采用Harman单因子检验共同方法偏差,结果显示特征根大于1的因子有28个,第一个因子的解释率为20.96%,低于40%的临界值,所以不存在严重共同方法偏差问题。

2.2 描述性统计及相关分析

本研究调查样本中,比较SCL-90各条目的得分情况,结果显示:有强迫症状的人数最多,有56人,占总人数的3.73%;有敌对和偏执症状的人数最少,均有6人,占总人数的0.40%。SCL-90总分超过160分的人数有66人,占总人数的4.39%。见表1。

表1 SCL-90各条目平均数、标准差及阳性率($n=1\ 051$)

因子	分值	阳性数	阳性率%
躯体化	1.05±0.13	10	0.67
强迫症状	1.25±0.31	56	3.73
人际关系	1.12±0.21	20	1.33
抑郁	1.09±0.17	13	0.87
焦虑	1.15±0.21	15	1.00
敌对	1.05±0.14	6	0.40
恐怖	1.04±0.14	8	0.53
偏执	1.04±0.13	6	0.40
精神病性	1.16±0.20	11	0.73
SCL-90 总分	99.93±13.80	103	6.86

研究生压力知觉、自我同情、学习倦怠和心理健康的平均数与标准差以分别 15.31 ± 5.98 , 51.73 ± 5.49 , 34.28 ± 8.44 , 99.93 ± 13.80 及相关矩阵结果如表2。结果显示,压力知觉得分与学习倦怠、心理健康呈显著正相关。学习倦怠得分与心理健康呈显著正相关。压力知觉得分与自我同情得分呈显著负相关。自我同情得分与学习倦怠、心理健康得分

表2 各变量的相关系数(*r*)

	1	2	3	4
1.压力知觉总分				
2.自我同情总分	-0.72 ^a			
3.学习倦怠总分	0.74 ^a	-0.71 ^a		
4.心理健康总分	0.47 ^a	-0.48 ^a	0.49 ^a	

^a*P*<0.01。

呈显著负相关。各量表总分相关系数*r*在-0.48~0.74(均*P*<0.01)。

2.3 压力知觉与心理健康的关系:中介模型检验

首先,采用Hayes编制的SPSS宏中的Model 4,在控制性别、年龄的情况下对学习倦怠在压力知觉与心理健康之间关系中的中介效应进行检验。由表3可知,压力知觉对心理健康的预测作用显著(*B*=1.08,*t*=20.42,*P*<0.001),且当放入中介变量学习倦怠后,压力知觉对心理健康的直接预测作用依然显著(*B*=0.55,*t*=7.17,*P*<0.001)。压力知觉对学习倦怠的正向预测作用显著(*B*=1.04,*t*=42.51,*P*<0.001),学习倦怠对心理健康的正向预测作用也显著(*B*=0.51,*t*=9.43,*P*<0.001)。此外,压力知觉对心理健康的直接效应及学习倦怠的中介效应的Bootstrap95%置信区间的上、下限均不包含0(见表4)。该模型的直接效应和中介效应分别占总效应的50.7%和49.3%。

表3 学习倦怠的中介模型检验拟合指标(*n*=1 501)

结果变量	预测变量	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
心理健康		0.22	139.43 ^b			
	性别			-0.14	-0.22	0.82
	年龄			0.09	0.10	0.92
	压力知觉			1.08	20.42 ^b	<0.000
学习倦怠		0.55	609.44 ^b			
	性别			-0.03	-0.09	0.93
	年龄			-0.87	-2.00 ^a	0.05
	压力知觉			1.04	42.51 ^b	<0.000
心理健康		0.26	132.93 ^b			
	性别			-0.13	-0.21	0.84
	年龄			0.54	0.59	0.56
	压力知觉			0.55	7.17 ^b	<0.000
	学习倦怠			0.51	9.43 ^b	<0.000

^a*P*<0.05, ^b*P*<0.001。

2.4 压力知觉与心理健康的关系:有调节的中介模型检验

采用Hayes编制的SPSS宏中的Model 8,在控制性别、年龄的情况下对有调节的中介模型进行检

验。结果显示,将自我同情放入模型后,压力知觉

表4 总效应、直接效应及中介效应分解表

效应	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对 效应值/%
总效应	1.08	0.05	0.98	1.18	
直接效应	0.55	0.08	0.40	0.70	50.7
学习倦怠的 中介效应	0.53	0.06	0.41	0.66	49.3

与自我同情的乘积项对心理健康及学习倦怠的预测作用均显著(学习倦怠:*B*=-0.01,*t*=-2.24,*P*<0.05;心理健康:*B*=-0.07,*t*=-8.05,*P*<0.001),有调节的中介模型成立。见表5、6。

表5 有调节的中介模型检验(*n*=1 501)

结果变量	预测变量	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
学习倦怠		0.61	468.41 ^b			
	性别			0.12	0.44	0.66
	年龄			-0.57	-1.41	0.16
	压力知觉			0.70	20.56 ^b	<0.000
	自我同情			-0.52	-13.88 ^b	<0.000
	压力知觉×自我同情			-0.01	-2.24 ^a	0.03
心理健康		0.31	112.17 ^b			
	性别			-0.04	-0.07	0.94
	年龄			0.73	0.83	0.41
	压力知觉			0.49	5.78	<0.000
	学习倦怠			0.36	6.31	<0.000
	自我同情			-0.37	-4.21 ^b	<0.000
	压力知觉×自我同情			-0.07	-8.05	<0.000

^a*P*<0.05, ^b*P*<0.001。

表6 在自我同情的不同水平上的直接效应及中介效应

效应	自我同情	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限
直接效应	M-1SD	0.85	0.10	0.65	1.06
	M	0.49	0.08	0.32	0.65
	M+1SD	0.12	0.09	-0.05	0.29
学习倦怠的 中介效应	M-1SD	0.75	0.04	0.66	0.83
	M	0.70	0.03	0.63	0.77
	M+1SD	0.65	0.04	0.58	0.72

进一步简单斜率分析表明,由图1可知,自我同情水平较低(M-1SD)的被试,压力知觉对心理健康具有显著的正向预测作用(*P*<0.001),而对于自我

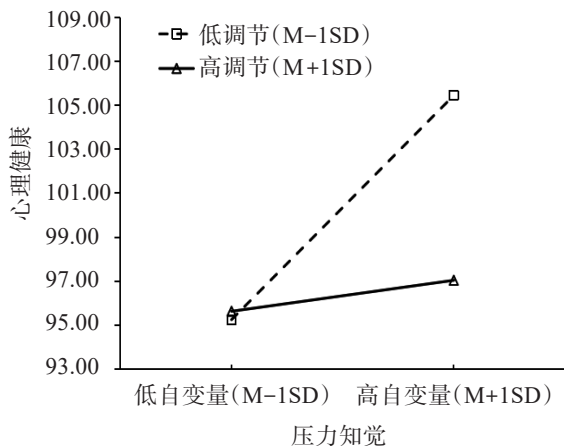


图1 自我同情在压力知觉与心理健康之间关系中的调节作用

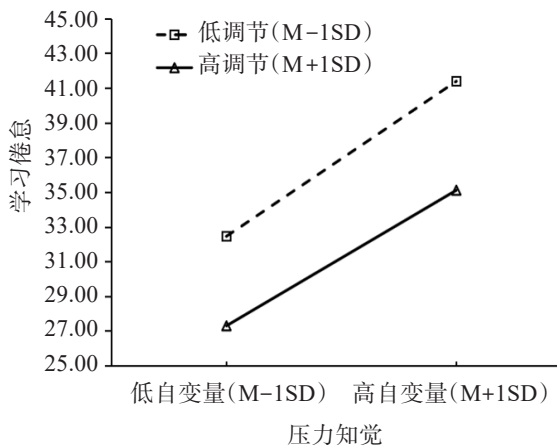


图2 自我同情在压力知觉与学习倦怠之间关系中的调节作用

同情水平较高(M+1SD)的被试,压力知觉对心理健康不具有显著影响($P>0.05$)。由图2可知,自我同情水平较低(M-1SD)的被试,压力知觉对学习倦怠具有显著的正向预测作用($P<0.001$),而对于自我同情水平较高(M+1SD)的被试,压力知觉虽然也会对学习倦怠产生正向预测作用($P<0.001$),但其预测作用较小。

此外,在自我同情的三个水平上,学习倦怠在压力知觉与心理健康关系中的中介效应也呈逐渐降低趋势,即随着被试自我同情水平的提升,压力知觉更不容易通过降低学习倦怠进而导致心理健康水平下降。

3 讨论

本研究采用SCL-90量表对研究生群体的心理健康水平进行了筛查,结果显示:研究生SCL-90筛查阳性率为6.86%。公钰雪等^[12]对大学生群体的心理健康水平进行了调查,结果显示SCL-90量表总分超过160分的人数占总人数的12.7%。与上述研究相比较发现,本研究中研究生群体SCL-90筛查阳性

率偏低,考虑可能是由于研究生招生复试环节中引入了心理测验的原因。教育部在2006年已颁布了专门的文件要求各招生单位在复试环节中加入对个体心理健康的测查^[13]。本研究结果表明了该号召已在高校招生单位中得到响应,在选拔新生时不仅考察个人的智力水平,同时也注重个人心理素质等能力水平。

另外,本研究结果显示:研究生心理健康水平和学习倦怠水平在性别差异上均不显著,与范凯佳^[14]和刘萍^[15]的研究结论相同。以往也有研究指出,女性学习倦怠得分高于男性^[16]。目前性别因素对心理健康和学业倦怠的影响尚未得出统一结论,考虑可能是由于不同性别在进入研究生阶段后,导师对学生的期望并无男女差异,个体所面临的科研压力相同,因此并没有在性别上表现出显著差异性。

3.1 学习倦怠的中介作用

以往研究基于素质-压力理论框架对个体心理健康水平进行研究,认为压力因素会直接影响个体心理问题出现,而压力因素是否产生影响取决于个体感知到压力的能力,即压力知觉^[17]。因此,本研究从压力知觉的角度探讨了压力因素与心理健康的关系。研究结果验证了假设1,发现压力知觉水平越高,个体的心理问题就越容易出现,这与以往的研究结果一致^[5]。

本研究在验证了压力知觉与心理健康之间的关系基础上,探讨了学习倦怠对压力知觉影响研究生心理健康的中介作用,即压力知觉通过学习倦怠影响研究生心理健康水平。结果表明,一方面压力知觉对学习倦怠具有正向预测作用,即感知到的压力越大,研究生的学习倦怠水平会越高,这一结果与以往研究结果一致^[18];另一方面,研究生学习倦怠水平越高,越容易出现心理问题,这与以往研究结果一致^[19]。研究结果验证了假设2。学习倦怠会造成研究生在读研的过程当中产生衰竭状态,对学习缺乏兴趣或动力导致无法应对学习压力从而出现逃避学习的行为,是影响个体心理健康发展的一个危险因素^[20]。这一结果说明研究生对压力的高感知会更容易出现学习倦怠,从而造成研究生们在从事学习过程中挫败感强、动力不足,导致研究生无法专注科研工作,降低学习效率,影响心理健康水平。因此,针对研究生面临的心理健康问题,一方面不

仅需要重视该群体面临的压力,另一方面还需关注学生对学习产生倦怠的问题。

3.2 自我同情的调节作用

本研究构建了一个有调节的中介模型,对自我同情在压力知觉与心理健康及学习倦怠关系中的调节作用进行了考察。结果发现,自我同情不仅能够对压力知觉与心理健康的关系中起调节作用,而且能够对“压力知觉—学习倦怠—心理健康”这一中介模型前半段起调节作用,验证了本研究的假设3。

具体而言,与高自我同情水平个体相比,压力知觉对心理健康直接预测效应对低自我同情水平个体更加显著。该结果表明自我同情是其他因素影响心理健康水平的保护性因素,这与以往研究结果一致^[21]。首先,高自我同情个体具有更高的情绪调节能力^[22]。高压力水平所诱发的消极情绪是影响心理健康重要因素。高自我同情对于缓解压力知觉所带来的消极情绪,避免心理健康水平受到影响具有积极意义。此外,本研究发现与高自我同情个体相比,压力知觉更容易对低自我同情个体的学习倦怠产生正向影响,并降低其心理健康水平。该结果表明自我同情作为一种自我调节能力,能够在其他变量对个体产生影响中起调节作用。以往研究发现自我同情能够通过调节个体的认知机制对个体的心理适应起保护作用^[23]。高压力知觉的个体在面对负面事件时更易感知到压力,从而对个体学习倦怠产生不利影响。而高自我同情个体对心理活动的调节或控制能力更强,能够更好地引导个体关注自身,引发个体宽恕善待自己^[24],这会缓解压力对学习倦怠的干扰,从而削弱压力知觉对个体学习倦怠的不良影响,最终导致心理健康水平降低。由此可知,压力知觉更容易导致低自我同情个体产生学习倦怠,并降低心理健康水平。

由此可见,自我同情水平对缓解个体压力、促进身心健康有着积极影响。目前针对提高自我同情水平的主要干预手段为正念训练。Germer等^[25]提出了训练周期为八周的正念训练,其中包括呼吸训练、正念、冥想练习等,这些干预方法都给个体带来了积极的体验,并显著地降低了个体的心理压力水平。Arch等^[26]指出自我同情水平还可以短期提高,并且可以在一定程度上降低个体的状态性焦虑。短期的正念训练不仅成本低廉并且也能高效地为改善研究生心理健康提供便利。因此,高校在聚焦培养研究生的过程中,可以考虑通过组织研究

生参加短期正念团体训练等方式来提升他们的自我同情能力,让他们学会更友好地接纳自我,减少压力对其自身所带来的负面冲击,同时引导研究生群体保持对科研工作的热忱,使他们能更好地应对未来工作中所面临的挑战和困难。

综上,本研究对研究生群体的心理健康水平进行了筛查,从认知角度分析了压力感知能力即压力知觉对心理健康水平的影响。研究表明,对于压力高感知人群,高强度的科研环境可能会影响他们的心理健康水平。另外,本研究还进一步分析了学习倦怠对研究生重要性,它一方面影响了研究生对科研工作的态度,另一方面也影响了该群体的身心健康。因此,高校对于研究生的培养,要从个体层面出发,对研究生学习倦怠的成因(压力知觉)及调节因素(自我同情)进行分析。本研究也存在一些不足,需要在未来的研究中加以完善,一方面是本研究属于横断面研究,不能对结果进行因果推论,未来应当考虑采用纵向研究。其次,本研究仅对研究生部分群体进行分析,因此可考虑进一步扩大样本研究。

参考文献:

- [1] 教育部发展规划司. 2023年全国教育事业基本情况[EB/OL]. [2024-03-01]. http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2024/55831/sfcl/202403/t20240301_1117517.html.
- [2] WOOLSTON C. Stress and uncertainty drag down graduate students' satisfaction[J]. *Nature*, 2022, 610(7933): 805-808.
- [3] 刘海鹰, 徐晴, 王钰颖, 等. 山东省在读硕士研究生心理健康状况调查与分析[J]. *中国健康教育*, 2019, 35(11): 1051-1055.
- [4] 葛晨希, 张晨, 王丽娜, 等. 知觉压力与轻度认知障碍[J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2021, 30(2): 180-186.
- [5] 家晓余, 张宇驰, 邱江. 思维模式对大学生情绪健康的影响: 压力知觉和心理韧性的链式中介效应[J]. *西南大学学报(社会科学版)*, 2022, 48(4): 202-209.
- [6] 何安明, 万娇娇, 惠秋平. 手机依赖与青少年心理健康的关系: 学业倦怠的中介作用和应对方式的调节作用[J]. *心理发展与教育*, 2022, 38(3): 391-398.
- [7] 杨琳, 刘晔颖, 邵佳, 等. 自我同情团体训练对研究生抑郁的干预效果初探[J]. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(5): 947-950.
- [8] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. *中华流行病学杂志*, 2003(9): 11-15.
- [9] 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 等. 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验[J]. *心理研究*, 2014, 7(1): 36-40, 79.

- [10] 连榕,杨丽娟,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(5):632-636.
- [11] 王征宇.症状自评量表(SCL-90)[J].上海精神医学,1984,(2):68-70.
- [12] 公钰雪.济南市大学生体育生活方式与心理健康的现状及相关研究[D].济南:山东体育学院,2020.
- [13] 教育部办公厅关于加强硕士研究生招生复试工作的指导意见[J].中华人民共和国教育部公报,2006(9):24-26.
- [14] 范凯佳.大学生完美主义对学业倦怠的影响:心理韧性的中介作用及干预研究[D].重庆:西南大学,2023.
- [15] 刘萍,杨宏飞.研究生的学习压力与休学倾向的关系:心理健康的中介作用[J].浙江大学学报(人文社会科学版),2016,46(3):20.
- [16] 赵颖楠.大学生主动性人格对学习倦怠的影响[D].长春:吉林大学,2021.
- [17] 叶宝娟,朱黎君,方小婷,等.压力知觉对大学生抑郁的影响:有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2018,34(4):497-503.
- [18] 秦鹏飞,赵守盈,李大林,等.压力知觉对大学生手机成瘾的影响:自我控制和学习倦怠的序列中介效应[J].心理科学,2020,43(5):1111-1116.
- [19] 吴捷,轩希,刘静.近视高中生学习倦怠与心理健康的关系:应对方式的中介作用[J].天津师范大学学报(社会科学版),2022,(6):93-99.
- [20] PALOS, RAMONA, MARICUTOIU, et al. Relations between academic performance, student engagement and student burnout: a cross-lagged analysis of a two-wave study[J]. Stud Educ Evaluation, 2019, 60: 199-204.
- [21] 戴倩,黄远思,杨索,等.自我同情对乳腺癌病人心理健康干预效果的Meta分析[J].循证护理,2024,10(4):591-596.
- [22] CHUASUWAN T.自我同情对大学生心理健康的作用机制:认知情绪调节策略的中介作用[D].西安:陕西师范大学,2019.
- [23] 董妍,周浩,俞国良.应对消极学业评价:自我同情的作用[J].中国临床心理学杂志,2011,19(6):810-813.
- [24] 刘影,任静,李真,等.自我同情的研究进展[J].护理研究,2014,28(30):3713-3714.
- [25] GERMER C K, NEFF K D. Self-compassion in clinical practice[J]. J Clin Psychol, 2013, 69(8): 856-867.
- [26] ARCH J J, LANDY L N, SCHNEIDER R L, et al. Self-compassion induction enhances recovery from social stressors: comparing adults with social anxiety disorder and healthy controls[J]. Anxiety Stress Coping, 2018, 31(5): 594-609.

(责任编辑:李阳飞)