

## 青少年学业压力与学业倦怠的调查

黄佳雨<sup>1</sup> 何赛<sup>2</sup> 牟惊雷<sup>2</sup> 梁冠琼<sup>2</sup> 秦一鸣<sup>2</sup> 潘柳<sup>2</sup> 徐凯文<sup>2</sup>

1. 北京科技大学心理素质教育中心, 北京;

2. 北京大儒心理咨询发展有限公司, 北京

**摘要** | 我国青少年学业压力持续增大, 为了更全面地了解青少年应对学业压力的状况, 为预防和解决青少年厌学问题提供参考, 本研究编制了青少年学业压力与倦怠量表, 调查青少年学业压力与倦怠的现状。以12~18岁中学生为研究对象, 学生按照自愿原则完成问卷。结果表明, 青少年学业压力与倦怠量表具有良好的信度与效度, 能够帮助学校及时了解青少年学习状态, 为缓解青少年学业压力与倦怠提供参考依据。

**关键词** | 青少年; 学业压力; 学业倦怠; 青少年学业压力与倦怠量表

Copyright © 2025 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

随着社会经济的高速发展, 我国青少年学业压力持续增大。研究发现, 青少年学业压力过大易引发各种抑郁症状(陈慧等, 2012; 李海垒, 张文新, 2014), 而学业压力带来的学业倦怠, 使青少年逐渐形成消极的学习态度, 厌恶、逃避学习, 甚至产生严重的心理问题。因此, 对青少年学业压力与学业倦怠进行研究, 对于保护青少年心理健康与维持其学习动机, 具有重要意义。

学业压力指个体在面对学习问题时所产生的心理压力, 是由来自学校、家庭和社会的各种外在的学习要求与学习者自身的学习能力之间的矛盾的具体反映(路海东, 2008); 而学习倦怠是一种持续负性、与学习相关的心理状态(吴艳等, 2010)。有研究发现, 学业压力直接影响学生的学习倦怠并降低学业成就感, 是影响学业倦怠最重要的应激源之一(祝婧媛, 2006)。也有学者指出, 影响学业倦怠的真正因素是学生自身对压力的认知, 而非学业压力本身(Jacobs & Dodd, 2003), 学生内在主

观因素对学习倦怠的预测作用高于外界压力(祝婧媛, 2006)。通过对学业压力与学业倦怠的测量,可以更全面地了解青少年应对学业压力的状况,为预防和解决青少年厌学问题提供实践参考。

目前,青少年学业压力与倦怠的测量工具尚存不足:较多改编自早期国外量表,本土化适配性不足,缺乏时代特点;量表内容大多基于对普通青少年群体的调查数据,缺乏关于厌学青少年的临床经验总结与访谈资料;测量目的较多以探索结构为主,对于解决学生相关问题能够提供的帮助有限。

为了弥补现有工具的不足,本研究编制了青少年学业压力与倦怠量表。通过测量青少年的学业压力与倦怠水平,学校可以及时了解他们的学习状态,有针对性地调整教学安排,帮助学生制定合理的学习目标和期望,培养积极的学习和考试心态。

## 2 对象和方法

### 2.1 对象

问卷的第一次正式施测是在2021年9—11月,针对国内不同经济发展水平的五所城市中小学开展,其中北上广、中部省会、东南沿海各1所,北方县级市2所。其中1所国际学校、4所公立学校,测试年级为7~12年级。总计收集有效数据3174份,男生1602名,女生1572名,年龄范围12~18岁。第二次施测收集效标效度数据,施测时间为2023年3月,测试年级为国内某高中一年级到三年级,总计收集有效数据641份。

### 2.2 测量工具

#### 2.2.1 青少年学业压力与倦怠量表

本研究对相关文献进行分析,结合多名咨询师基于厌学个案的访谈资料,整理青少年个案关于学业压力与学业倦怠的条目。2020年9月,针对6~12年级学生进行第一轮施测,收集有效数据463份。随后,通过咨询专家建议及对43名学生的专题访谈,删除意义表述与其他内容有交叉的维度与项目,力求题目表述更贴近学生实际生活和理解表达习惯,最终得到24个题项的量表。

学业压力分量表包括父母压力、老师压力、自我压力、朋辈压力四个维度。学习倦怠分量表包括身心耗竭程度、学业疏离、低成就感三个维度。用2级评分制,选是计1分,否为0分,各维度对应题目加和计算,22~24题为反向计分。分维度项目均分表示学生在该维度的情况,项目均分越高,表示学生在该维度情况越突出。

#### 2.2.2 青少年学习倦怠量表

采用由吴艳等人在2010年编制的青少年学习倦怠量表(吴艳等, 2010)作为效标工具。该量表共16个题项,分为3个分量表:情绪衰竭、学业疏离感和低成就感。采用五级评分制(1代表“很不符合”,5代表“非常符合”),项目总均分表示学生学习倦怠整体情况,项目总均分越高学习倦怠情况越高;分维度项目均分表示学生在该维度的情况,项目均分越高表示学生在该维度情况越严重。

## 3 结果

### 3.1 青少年学业压力与倦怠量表的信效度检验

青少年学业压力与倦怠量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.841；学业压力分量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.796，各分维度 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.578 ~ 0.760。学业倦怠分量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.751，各分维度 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.699 ~ 0.795。

青少年学业压力与倦怠量表与青少年学习倦怠量表总分的相关系数为 0.679 ( $p < 0.01$ )，效标效度良好；学业压力分量表与青少年学习倦怠量表总分的相关系数为 0.436 ( $p < 0.01$ )，学业倦怠分量表与青少年学习倦怠量表总分的相关系数为 0.814 ( $p < 0.01$ )。

### 3.2 探索性因素分析

对青少年学业压力与倦怠量表的 24 题进行探索性因素分析。Bartlett 球形度检验结果显示，KMO 检验值为 0.875，近似卡方为 9964.485 ( $p < 0.001$ )，说明数据适合进行因素分析。

使用主成分分析法和最大似然法抽取因子，最初在不指定因子的数量，并通过斜交旋转对条目进行初步探索。

在特征根大于 1 的情况下，主成分分析法显示适合提取 6 个因子；而拟合优度检验则显示适合提取 8 个因子；碎石图显示适合提取 6 ~ 7 个因子。因而，使用两种方法在 6 ~ 8 个因子范围内反复探索，按照累计方差解释率大于 40%、每个因子至少包含 2 个条目的原则，依次删除空载荷条目及因子载荷小于 0.3 的条目。

在重复进行多次探索性因素分析后，发现七因子模型最符合临床理论解释且结构清晰，两种探索方法得到的七因子模型基本一致，保留 24 个题项条目，其因子载荷在 0.34 ~ 0.80 之间，累积方差贡献率为 43.583%。

### 3.3 验证性因素分析

验证性因素分析的结果表明，通过主成分分析法得到的七因素模型各指标理想，其因子载荷在 0.44 ~ 0.88 之间，累积方差贡献率为 61.075%。修正后模型的拟合情况如表 1 所示。

表 1 验证性因素分析

Table 1 Confirmatory factor analysis

		$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	RMSEA	SRMR	CFI	NNFI (TLI)
青少年学业压力 与倦怠量表	最大似然 (24 题)	1106.09	255	4.34	0.046 (0.043 ~ 0.049)	0.055	0.92	0.91
	主成分 (24 题)	884.23	231	3.83	0.042 (0.039 ~ 0.045)	0.043	0.94	0.93

进行模型修正后，参数估计结果显示，24 个条目的标准化载荷在 0.47 ~ 0.80 之间，均达到显著水平。七个维度分别命名为：父母压力、老师压力、自我压力、朋辈压力、身体心理耗竭程度、学业疏离、

低效能感。

### 3.4 青少年学业压力与倦怠分析

青少年学业压力分量表各维度均分从高到低依次是：自我压力、父母压力、朋辈压力、老师压力；青少年学业倦怠分量表各维度从高到低依次是：低成就感、身心耗竭、学业疏离（如表2所示）。

表2 青少年学业压力与倦怠量表维度均分 ( $M \pm SD$ )

Table 2 Dimension mean scores of the adolescent academic stress and burnout scale ( $M \pm SD$ )

	父母压力	老师压力	自我压力	朋辈压力	身心耗竭	学业疏离	低成就感	学业压力 分量表	学业倦怠 分量表
平均分	0.50 ± 0.34	0.30 ± 0.35	0.58 ± 0.35	0.35 ± 0.36	0.31 ± 0.37	0.13 ± 0.25	0.72 ± 0.35	0.43 ± 0.25	0.36 ± 0.23

单因素方差分析发现，不同性别的学生在自我压力、朋辈压力、身心耗竭、学业疏离、低成就感维度上存在显著差异 ( $p < 0.01$ )，在父母压力与老师压力维度上不存在显著差异；女生有相对更高的学业压力及学业倦怠程度（如表3所示）。

表3 各性别厌学程度、厌学原因各维度均分 ( $M \pm SD$ )

Table 3 Mean scores of school avoidance severity and its cause dimensions by gender ( $M \pm SD$ )

性别	父母压力	老师压力	自我压力	朋辈压力	身心耗竭	学业疏离	低成就感	学业压力 分量表	学业倦怠 分量表	总体均分
男 ( $N=1602$ )	0.51 ± 0.34	0.30 ± 0.35	0.54 ± 0.36	0.31 ± 0.35	0.27 ± 0.36	0.12 ± 0.25	0.68 ± 0.37	0.41 ± 0.25	0.33 ± 0.22	0.38 ± 0.21
女 ( $N=1572$ )	0.50 ± 0.33	0.31 ± 0.36	0.63 ± 0.33	0.40 ± 0.36	0.36 ± 0.38	0.15 ± 0.25	0.76 ± 0.33	0.46 ± 0.24	0.39 ± 0.23	0.43 ± 0.21

单因素方差分析发现，不同年级的学生在全部维度上存在显著差异 ( $p < 0.01$ )。其中，高一和高三学生的学业压力相对最高，高一学生的学业倦怠水平相对最高（如表4所示）。

表4 各年级厌学程度、厌学原因各维度均分 ( $M \pm SD$ )

Table 4 Mean scores of school avoidance severity and dimensions of school avoidance causes by grade ( $M \pm SD$ )

性别	父母压力	老师压力	自我压力	朋辈压力	身心耗竭	学业疏离	低成就感	学业压力 分量表	学业倦怠 分量表	总体均分
初一 ( $N=480$ )	0.41 ± 0.33	0.20 ± 0.31	0.51 ± 0.34	0.27 ± 0.34	0.18 ± 0.32	0.07 ± 0.18	0.55 ± 0.39	0.35 ± 0.24	0.25 ± 0.20	0.31 ± 0.19
初二 ( $N=861$ )	0.56 ± 0.34	0.29 ± 0.36	0.53 ± 0.35	0.37 ± 0.37	0.31 ± 0.37	0.18 ± 0.30	0.68 ± 0.36	0.44 ± 0.25	0.37 ± 0.25	0.41 ± 0.22
高一 ( $N=1242$ )	0.50 ± 0.32	0.35 ± 0.36	0.60 ± 0.34	0.39 ± 0.36	0.37 ± 0.39	0.15 ± 0.24	0.79 ± 0.32	0.46 ± 0.24	0.41 ± 0.22	0.44 ± 0.20
高二 ( $N=315$ )	0.50 ± 0.35	0.27 ± 0.33	0.64 ± 0.36	0.29 ± 0.33	0.27 ± 0.35	0.09 ± 0.20	0.76 ± 0.34	0.42 ± 0.24	0.35 ± 0.21	0.39 ± 0.19
高三 ( $N=280$ )	0.49 ± 0.34	0.32 ± 0.33	0.69 ± 0.34	0.37 ± 0.35	0.35 ± 0.38	0.12 ± 0.24	0.77 ± 0.32	0.46 ± 0.24	0.38 ± 0.21	0.43 ± 0.20

青少年学业倦怠总分与学业压力总分的相关系数为 0.484 ( $p < 0.01$ )；学业倦怠总分与学业压力各维度得分的相关系数在 0.147 ~ 0.541 之间，学业倦怠与朋辈压力得分相关系数最大，其次是老师压力和父母压力，与自我压力维度得分的相关系数最小（如表 5 所示）。

表 5 学业倦怠与学业压力各维度的相关系数 ( $r$ )

Table 5 Correlation coefficients between academic stress and academic burnout dimensions ( $r$ )

	父母压力	老师压力	自我压力	朋辈压力	学业压力分量表
学业倦怠分量表	0.267**	0.356**	0.147**	0.541**	0.484**

注：\*\*表示  $p < 0.01$ 。

## 4 发现与建议

本研究编制的量表具有良好的信度与效度，青少年学业压力与倦怠量表与各分量表 Cronbach's  $\alpha$  系数在 0.751 ~ 0.841 之间；青少年学业压力与倦怠量表和青少年学习倦怠量表总分的相关系数为 0.679 ( $p < 0.01$ )，效标效度良好。通过探索性因素分析发现，与青少年学业压力与倦怠有关的 7 个因素：父母压力、老师压力、自我压力、朋辈压力、身体心理耗竭程度、学业疏离、低效能感，探索性因素分析结果符合设计构想，可解释总体变异的 43.6%。学业压力分量表的维度与前人研究发现的四维度基本吻合，在朋辈压力方面略有差异（徐嘉骏等，2010）；学业倦怠分量表的维度与初中生学习倦怠问卷的心身衰竭、玩世不恭、低效能感三维度相近（吴艳等，2010），表明量表结构较为合理。

本研究发现，青少年学业压力与学业倦怠呈显著正相关，而与学业倦怠相关性最强的压力因素是朋辈压力，其次是老师压力和父母压力。已有研究也指出，竞争压力对学业倦怠有正向预测作用（罗璇，2015）。结合以往青少年咨询案例，很多青少年产生厌学心理，是因为他们的行为大部分都被局限于“与他人比较的成绩维度”进行评价，由成绩引发的焦虑感愈发强烈。中国教育学会名誉会长顾明远先生讲过“学习不能讲竞争”，过度竞争往往导致更多的无用功，反而背离教育的初心。考试的本质是为了更好地学习、掌握知识，而不是为了最后的成绩排名。

当前我国青少年面临的学业压力前所未有的，但支撑他们的资源相对较弱。他们每天都要跟别人比，不能超过别人就要被惩罚与羞辱，在激烈的内卷过程中，为了获得相对优势，不得不投入更多的时间精力去做同样的事情，精疲力尽却很难获得提升，感觉自己的付出并没有带来预期的回报，他们可能会感到自己所做的一切缺乏意义，毫无快乐的体验。当感受不到快乐和幸福时，他们就会必然产生强烈的孤独感和无意义感，甚至感觉人生没有价值和意义。也有研究指出，缺乏生命意义感的青少年更加容易出现学业倦怠，更可能会在学业以外的方面寻求意义；而培养理解、追寻生命意义的能力，则可以避免青少年出现学业倦怠（刘雨佳等，2023）。

因此，为了预防与干预青少年学业倦怠问题，家长及教育工作者需要帮助孩子找到成绩以外、基于人的真正价值与意义。有研究提出，降低青少年学习倦怠，可以从自我认知出发，帮助他们悦纳自己、积极评价自己，增强自信心，进而泛化到学习上（卢婉玲等，2023）。本研究建议，家长与教师一定不能将自己的焦虑和压力转嫁于孩子，不要将成绩作为评判孩子的唯一标准，多倾听孩子的心声，理解和

尊重孩子。父母应多陪伴孩子成长,保护孩子的创造力和对学习与健康的热情,而非单纯聚焦于学习成绩。

学习是青少年在学校的主要任务,也是他们获得自我成就感的重要途径。青少年往往都面临一定程度的学业压力:一方面,学习时间紧、节奏快、任务重;另一方面,父母、教师和青少年常常对自身有较高的期望和要求。学业压力不可避免,如何应对压力、调整压力水平、学会与压力共处,就显得格外重要。压力太小,则动力不足,容易变得懒散;压力太大,长期处于应激状态,则会危害身心健康。适度的压力能使人注意力更专注、思维更活跃、反应速度也更快,有利于个体发挥自身潜能。本研究希望通过测量青少年的学业压力与倦怠水平,帮助学校与咨询师更客观、系统地了解青少年的学习状态,从而开展一些针对学生、教师及家长的心理健康教育,发掘更多应对压力的可行方式。

## 参考文献

- [1] 陈慧, 邓慧华, 钟萍, 梁宗保, 张光珍, 陆祖宏. (2012). 青少年早期的抑郁与生活事件的交叉滞后分析. *中国临床心理学杂志*, 20(1), 80-83.
- [2] 李海奎, 张文新. (2014). 青少年的学业压力与抑郁: 同伴支持的缓冲作用. *中国特殊教育*, (10), 87-91.
- [3] 路海东. (2008). 聚焦中国儿童学习压力: 困境与出路. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (6), 24-28.
- [4] 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.
- [5] 祝婧媛. (2006). *中学生学习倦怠及其影响因素* (硕士学位论文). 华东师范大学, 上海.
- [6] Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291 - 303.
- [7] 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 朱鹏. (2010). 中学生学习压力问卷的初步编制. *中国学校卫生*, 31(1), 68-69.
- [8] 罗璇. (2015). *初中生学业压力、学业自我与学业倦怠关系研究* (硕士学位论文). 西北师范大学, 兰州.
- [9] 刘雨佳, 盛靓, 徐柳青, 赵泰格, 高君杰, 辛素飞. (2023). 无聊倾向与初中生学习倦怠的关系: 生命意义感和心理韧性的链式中介作用. *心理技术与应用*, 11(7), 430-439.
- [10] 卢婉玲, 张兴瑜, 胡朝兵. (2023). 自我接纳与初中生学习倦怠的关系: 学业自我效能感的中介作用. *中小学心理健康教育*, (8), 14-20.

## An Investigation into Academic Stress and Academic Burnout Among Adolescents

Huang Jiayu<sup>1</sup> He Sai<sup>2</sup> Mu Jinglei<sup>2</sup> Liang Guanqiong<sup>2</sup> Qin Yiming<sup>2</sup>  
Pan Liu<sup>2</sup> Xu Kaiwen<sup>2</sup>

1. *Mental Health Education Center, University of Science and Technology Beijing, Beijing;*
2. *Beijing Daru Psychological Counseling and Development Co., Ltd., Beijing*

**Abstract:** Academic stress among adolescents in China has been continuously increasing. To gain a more comprehensive understanding of adolescents' status in coping with academic stress and provide references for preventing and addressing their academic weariness, this study developed an Adolescent Academic Stress and Burnout Scale and investigated the current situation of adolescents' academic stress and burnout was investigated. Taking middle school students aged 12 to 18 as research subjects, the students completed the questionnaire in accordance with the principle of voluntariness. The results show that the Adolescent Academic Stress and Burnout Scale has good reliability and validity, which can help schools timely understand adolescents' learning status and provide reference basis for alleviating their academic stress and burnout.

**Key words:** Adolescents; Academic stress; Academic burnout; Adolescent Academic Stress and Burnout Scale