·护理教育研究·

反刍思维对护理专业本科生学业倦怠的影响:心理资本的中介作用

周婉琼　李睿　张艳霞　张钰琳　吴静
上海中医药大学基础护理教研室,上海　201203
通信作者:吴静,Email:jingwuclose@126.com

【摘要】 目的　探讨反刍思维对护理专业本科生学业倦怠的影响,以及心理资本在护理专业本科生反刍思维与学业倦怠间的中介作用。**方法**　通过目的抽样法,采用反刍思维量表、学业倦怠量表、心理资本量表对3所高校护理专业本科生共296名进行调查。运用SPSS 20.0进行 t 检验。采用Pearson相关性分析心理资本、学业倦怠及反刍思维三者之间的关系。采用 AMOS 20.0 构建和分析心理资本的中介效应,并用Bootstrap法对中介效应模型进行验证。**结果**　护理专业本科生的反刍思维总分为(46.60 ± 11.40),学业倦怠总分为(56.18 ± 11.25),心理资本总分为(99.93 ± 15.27),三者在是否有课程不及格现象之间差异有统计学意义(P<0.05)。学业倦怠与反刍思维呈正相关(r=0.39,P<0.01),学业倦怠与心理资本呈负相关(r=−0.53,P<0.01),反刍思维总分与心理资本总分呈负相关(r=−0.46,P<0.01)。心理资本在反刍思维与学业倦怠之间起部分中介作用,中介效应值为0.216,占总体变异的比率为61.5%。**结论**　反刍思维既可以直接影响又可通过心理资本间接影响护理专业本科生的学业倦怠现象。心理资本在改善反刍思维相关的学业倦怠中起到一定的桥梁作用。

【关键词】 反刍思维;　心理资本;　学业倦怠;　护理学生;　中介效应
【中图分类号】 R47
DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20201102-01196

Mediating effect of psychological capital on rumination and learning burnout among undergraduate nursing students

Zhou Wanqiong, Li Rui, Zhang Yanxia, Zhang Yulin, Wu Jing
Teaching and Research Section of Nursing, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai 201203, China
Corresponding author: Wu Jing, Email: jingwuclose@126.com

【Abstract】 Objective　To investigate the effect of rumination on learning burnout of nursing undergraduate students and the mediating role of psychological capital between rumination and learning burnout of nursing undergraduate students. **Methods**　A total of 296 undergraduate nursing students from three medical colleges were assessed by using ruminative responses scale, learning burnout questionnaire and psychological capital scale. SPSS 20.0 was used for t-test. Pearson correlation was to analyze the relationship among psychological capital, learning burnout and ruminative thinking. AMOS 20.0 was used to construct and analyze the mediating model of psychological capital and its mediating effect was tested by Bootstrap method. **Results**　The average score of rumination of nursing undergraduate students was 46.60 ± 11.40, learning burnout score was 56.18 ± 11.25, and psychological capital scale score was 99.93 ± 15.27. There was a significant difference among the rumination, psychological capital, and learning burnout scores in whether there was curriculum failure (P < 0.05). The total score of rumination was positively related to the total score of learning burnout (r = 0.39, P < 0.01), and was negatively related to the total score of psychological capital (r = −0.53, P < 0.01). The total score of rumination was negatively related to the total score of psychological capital (r = −0.46, P < 0.01). The psychological capital played a partial mediating role between rumination and learning burnout. The mediating effect value was 0.216, accounting for 61.521% of the total variation. **Conclusion**　The rumination can both directly affect the learning burnout of nursing undergraduate students

and indirectly affect the learning burnout through psychological capital. Psychological capital plays a bridge role in improving rumination related to learning burnout.

【Key words】 Rumination; Psychological capital; Learning burnout; Nursing student; Mediating effect

DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20201102-01196

学业倦怠，即个体对学业存在消极想法，对学习感到疲惫或产生厌烦[1]。研究表明，护理专业学生群体中超过半数的学生存在不同程度的学业倦怠[2]。导致学业倦怠的因素除了课业负担本身，更多地与个体的压力感知及其应对方式等心理行为因素有关。李桐潇[3]研究发现，存在课程不及格的学生由于达不到既定目标，会产生不良心理情绪，更易反复出现不及格的学业规律。从反应风格理论分析，个体在经历诸如课程不及格等负性事件后，会对该负性事件的原因、发生过程及其相关的人与事物进行反复的、被动的思考，这种现象称为反刍思维。研究表明，反刍思维可通过激活负面联想记忆网络，影响学业情绪，干扰注意力和可行性行为，加剧学业倦怠[4]。

心理学家Seligman提出心理资本——作为个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态[5]，对个体面消极认知风格具有能量补充和动机激发作用。已有学者从积极心理角度对反刍思维及其相关心理因素进行研究[6]，为减少压力反应反刍带来新的思路。目前，心理资本与反刍思维的潜在关联尚缺乏实证证据。对心理资本与学业倦怠的关系研究提示，大学生的心理资本与学习倦怠呈负相关。从现有文献分析，反刍思维与学业倦怠、心理资本与学业倦怠之间分别存在简单的相关关系，但三者之间的内在关联尚未阐明。本研究以心理资本为中介变量，探讨护理专业本科生的反刍思维、学业倦怠及心理资本三者间的关系，以期从心理资本的可塑性角度出发，为改善护理专业学生的学习效能、缓解学业倦怠提供理论依据。

1 对象及方法

1.1 研究对象

于2019年5月至7月采用整群抽样的方法抽取上海市3所高校护理学院一至三年级的护理本科生为研究对象。共调查护理本科生296名，其中女性265人、男性31人。

1.2 调查工具

1.2.1 一般资料调查表

采用自行设计的一般资料调查表对学生进行调查。其内容包括研究对象的年龄、性别、生源地等一般人口学资料及学分绩点、年级、是否有课程不及格现象、学生会工作经历等学业相关的信息。

1.2.2 反刍思维量表

采用美国耶鲁大学Nolen-Hoeksema等[7]提出的反刍思维量表（ruminative responses scale，RRS）的中文版进行调查。量表由22个项目构成，分为3个因子：症状反刍（symptom rumination）、强迫思考（brood-ing）、反省深思（reflective pondering）。该量表采用4点评分形式，1=从不，2=有时，3=经常，4=总是，得分越高表明反刍思维倾向越严重。总量表Cronbach's α系数为0.90，具有良好的信效度。

1.2.3 学业倦怠量表

采用连榕等[1]于2005年所编制的大学生学业倦怠量表进行调查。该量表共20个题目，包含情绪低落、行为不当和成就感低3个维度。该量表采用5级评分制，其中反向计分题反向计分，得分越高，表明学业倦怠程度越高。量表总体的Cronbach's α系数为0.865，具有良好的信效度。

1.2.4 心理资本量表

选用由美国心理学家Luthans等[8]提出，李超平[9]翻译的心理资本量表（psychological capital scale，PCS）进行调查。针对在校大学生群体特点，对部分条目的陈述进行了修改。该量表包括24个条目，分为4个维度：自我效能、希望、韧性、乐观。量表采用Likert 5级评分，“1”表示非常不同意，“5”表示非常同意，得分越高表明心理资本水平越高。该量表Cronbach's α系数为0.897，具有较好的信效度。

1.3 资料收集方法

在征得研究对象同意后，问卷由指定人员（研究生）逐一解释、说明及发放，采用不记名方式指导学生正确填写，并在20 min内回收。共发放327份，其中有效问卷296份，有效回收率为90.5%。

1.4 统计学方法

运用SPSS 20.0对数据进行分析。计量资料服从正态分布采用（均数 ± 标准差）表示，组间比较采用t检验。采用Pearson相关性分析心理资本、学业倦怠及反刍思维三者之间的关系。运用AMOS 20.0

建立结构方程模型，分析心理资本的中介效应，并采用 Bootstrap 法对中介效应模型进行验证。检验水准 α=0.05。

2　结果

2.1　一般资料结果

参与调查的 296 名护理本科学生年龄为（20.32 ± 1.45）岁；男生 31 人（10.5%），女生 265 人（89.5%）；大一学生 99 人（33.4%），大二学生 93 人（31.4%），大三学生 104 人（35.1%）；生源地为城市 183 人（61.8%），乡镇 113 人（38.2%）；独生子女 168 人（56.8%）；存在课程考试不及格现象者 106 人（35.8%）；曾担任学生干部者 88 人（29.7%）。

2.2　研究对象反刍思维、学业倦怠与心理资本的平均水平

护理专业本科生反刍思维总分为（46.60 ± 11.40），学业倦怠总分为（56.18 ± 11.25），心理资本总分为（99.93 ± 15.27）。以“是否存在课程不及格现象”分为两组，比较各量表得分的组间差异。结果显示，除“反省思考”这一反刍思维的分维度外，学业倦怠、心理资本、反刍思维的总分及各分维度得分两组间差异都有统计学意义（表 1）。

2.3　研究对象反刍思维、学业倦怠与心理资本及其维度之间的相关性分析

Pearson 相关分析显示，学业倦怠与反刍思维呈正相关（r = 0.39，P < 0.01），与心理资本呈负相关（r = −0.53，P < 0.01）；反刍思维与心理资本呈负相关（r = −0.46，P<0.01）（表 2）。

2.4　心理资本在学业倦怠与反刍思维之间的中介效应分析

运用结构方程模型验证心理资本在反刍思维与学业倦怠之间的中介作用。基于研究的假设，建构模型如图 1 所示。拟合结果表明 χ^2/df=3.491，*IFI*=0.911，*CFI*=0.910，*AGFI*=0.899，*TLI*=0.874，*RMSEA*=0.067，各拟合指数均在可接受范围之内，模型拟合度良好，表明构建模型较为理想。采用偏差校正 Bootstrap 置信区间估计法进行区间估计，置信区间为 95%，重复抽样 2 000 次[10]，95% 置信区间均不包含 0，且 Z 值均>1.960。反刍思维直接作用于学业倦怠的效应为 0.235（P<0.001），通过心理资本间接作用于学业倦怠为 0.216（−0.389 与 −0.555 的乘积），中介效应占总效应的 61.5%（0.216 与 0.351 的比值）。以上结果表明，心理资本在护理专业本科生反刍思维与学业倦怠间起部分中介效应。

3　讨论

3.1　护理专业本科生反刍思维、心理资本与学业倦怠的整体水平分析

本研究中护理专业本科生的心理资本与学业倦怠的整体水平与其他文献报道的本科生较一致[11]，而反刍思维得分显著高于其他专业本科生。这可能与护理专业学生入学后面对繁重的学业及对临床实习的担忧等有关。此外，有文献报道性别是影响反刍思维水平的因素之一，在症状反刍、强迫思考和总量表得分上女性较男性更倾向于反刍思维[12]。护理专业以女生居多，这也是反刍思维得分水平偏高的潜在原因。本研究根据是否存在课

表 1　研究对象反刍思维、学业倦怠与心理资本的平均水平[($\bar{x} \pm s$)，分]

项目	所有调查对象（n = 296）	有课程不及格者（n = 106）	无课程不及格者（n =190）	t 值	P值
反刍思维总分	46.60 ± 11.40	49.00 ± 10.81	44.25 ± 11.53	2.74	0.007
症状反刍	24.16 ± 6.37	25.66 ± 6.00	23.32 ± 6.43	3.06	0.002
强迫思考	12.55 ± 3.07	13.12 ± 2.96	12.23 ± 3.09	2.42	0.016
反省思考	9.89 ± 2.92	10.22 ± 2.71	9.70 ± 3.02	1.45	0.148
学业倦怠总分	56.18 ± 11.25	60.00 ± 9.27	54.03 ± 11.71	4.51	<0.001
情绪低落	21.69 ± 5.70	23.49 ± 5.48	20.68 ± 5.58	4.17	<0.001
行为不当	17.35 ± 4.05	18.46 ± 3.28	16.72 ± 4.31	3.61	<0.001
成就感低	17.14 ± 3.81	18.05 ± 3.49	16.62 ± 3.89	3.13	0.002
心理资本总分	99.93 ± 15.27	95.71 ± 14.35	102.24 ± 15.26	−3.60	<0.001
自我效能	25.75 ± 5.06	24.58 ± 4.92	26.41 ± 5.02	−3.03	0.003
希望	25.35 ± 4.93	24.03 ± 4.79	26.10 ± 4.87	−3.52	0.001
韧性	24.84 ± 4.04	23.73 ± 3.83	25.47 ± 4.03	−3.62	<0.001
乐观	23.95 ± 3.21	23.38 ± 2.74	24.27 ± 3.41	−2.31	0.022

表 2　研究对象反刍思维、学业倦怠及心理资本的相关性分析（r）

项目	反刍思维总分	症状反刍	强迫思考	反省思考	学业倦怠总分	情绪低落	行为不当	成就感低	心理资本总分	自我效能	希望	韧性
反刍思维总分	1											
症状反刍	0.94[a]	1										
强迫思考	0.89[a]	0.77[a]	1									
反省思考	0.85[a]	0.70[a]	0.72[a]	1								
学业倦怠总分	0.39[a]	0.49[a]	0.28[a]	0.16[a]	1							
情绪低落	0.38[a]	0.47[a]	0.26[a]	0.17[a]	0.88[a]	1						
行为不当	0.28[a]	0.36[a]	0.22[a]	0.08	0.84[a]	0.64[a]	1					
成就感低	0.33[a]	0.40[a]	0.24[a]	0.14[b]	0.73[a]	0.46[a]	0.51[a]	1				
心理资本总分	−0.46[a]	−0.46[a]	−0.27[a]	−0.16[a]	−0.53[a]	−0.40[a]	−0.45[a]	−0.54[a]	1			
自我效能	−0.44[a]	−0.42[a]	−0.25[a]	−0.18[a]	−0.46[a]	−0.33[a]	−0.40[a]	−0.49[a]	0.91[a]	1		
希望	−0.33[a]	−0.41[a]	−0.27[a]	−0.15[b]	−0.48[a]	−0.36[a]	−0.43[a]	−0.49[b]	0.93[a]	0.86[a]	1	
韧性	−0.49[a]	−0.37[a]	−0.25[a]	−0.13[b]	−0.45[a]	−0.32[a]	−0.38[a]	−0.46[b]	0.88[a]	0.73[a]	0.78[a]	1
乐观	−0.31[a]	−0.41[a]	−0.18[a]	−0.13[b]	−0.44[a]	−0.38[a]	−0.33[a]	−0.41[b]	0.75[a]	0.56[a]	0.60[a]	0.62[b]

注：a，表示 $P<0.01$；b，表示 $P<0.05$

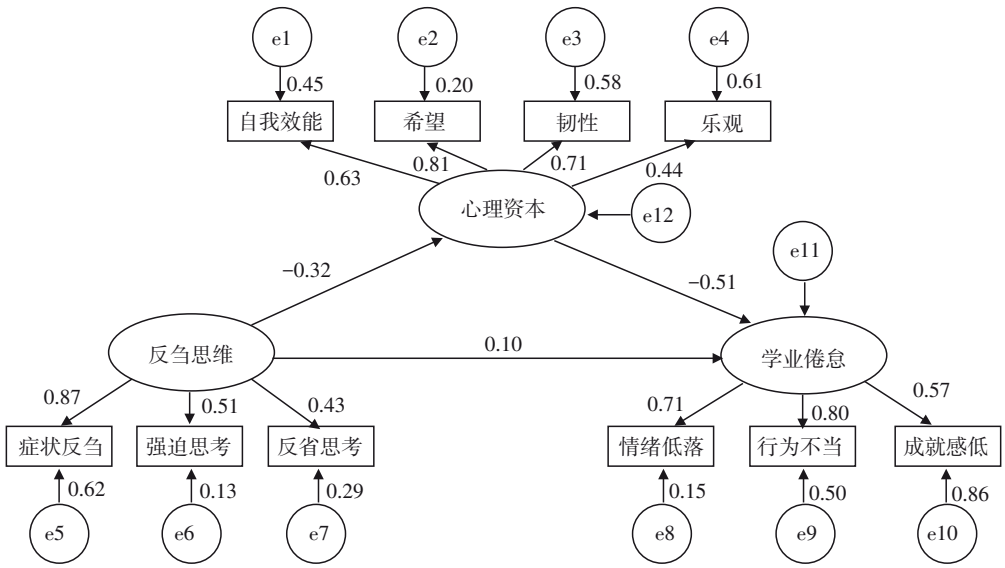


图 1　心理资本在学业倦怠与反刍思维之间的中介效应模型

程不及格现象对调查对象进行分组，课程不及格组（n=106 人，占比 35.8%）的反刍思维及学业倦怠总分均高于及格组，而心理资本得分则低于及格组。上述现象说明课程不及格作为学生在就读期间的一项负性事件，给学生带来一定的困扰。此类学业挫折现象，若未得到重视，未进行适当疏导，势必对学生的心理健康产生影响。

3.2　护理专业本科生反刍思维、心理资本与学业倦怠的相关性分析

近年来，高校教育研究对反刍思维的关注度日益增高，其主要原因可归结于反刍思维作为一种适应不良的反应模式，与消极情绪相联结。文献显示，反刍思维与社交焦虑、暴力暴露现象均存在关联，并可正向预测大学生的自杀意念[13-14]。通过相关分析发现，护理专业本科生的反刍思维水平与学业倦怠呈正相关，与心理资本呈负相关。从消极心理变量角度考量，反刍思维是负性情绪的认知易感性因子，与学业倦怠这种行为表象的正向促进关系与当前多数研究一致[1-2,7]。心理资本是个体在成长和发展过程中的一种积极的心理状态[15]。心理资本与反刍思维的负相关性表明心理资本存在负向调控反刍思维的可能。通过对以上 3 个核心变量间的相关性分析，假设心理资本的可塑性和其积极导向可能在反刍思维与学业倦怠间存在中介效应。

3.3　心理资本的中介效应分析

本研究显示，反刍思维可以预测护理专业本科

生的学业倦怠，而且可以通过心理资本间接预测个体的学业倦怠水平。大学生心理资本是指大学生所具备的积极能力的总和。研究表明，大学生的积极心理资本与学习倦怠呈负相关，前者对后者具有显著的反向预测效应[16]。心理资本水平高的学生在应对专业学习中的挫折时能进行积极的归因与心理暗示，从而提高自我的专业承诺和学习效能。魏萍等[17]的研究表明，大学生的学业倦怠受不同应对方式的影响，积极应对方式将有利于遏制学业倦怠，而消极的应对方式易引起学业倦怠。本研究中的反刍思维正是应对模式中的消极变量，而心理资本则是积极变量。因此，护理专业本科生心理资本的中介机制可以理解为反刍思维对学业倦怠的正向预测作用，并且受心理资本的反向调控。鉴于心理资本的可塑性及可开发性，上述研究显示了心理资本在改善反刍思维导致的学业倦怠过程中起到了一定的桥梁作用。

4　结语

护士的职业属性和职业能力要求其具备高度的责任心和同情心，实际临床工作中的负性因素（如护患关系、职业压力等），会难以避免地投射到本科护理学生的在校学习中[18]。本研究结果显示，护理专业本科生的反刍思维水平偏高，并可直接预测学业倦怠。为确保向社会输送高质量的护理人才，各护理院校作为培养优秀护士的摇篮，应创新教学管理理念，充分重视护生心理资本水平；通过心理资本的桥梁作用，从增加成功体验、开展正确归因指导、营造民主课堂等方面开发护理专业学生的心理资本，提高学生的学习效能和教学质量，减少学业倦怠。此外，社会与学校对于可预防的压力性生活事件也应提前预警，降低学生的反刍思维，从而对情绪困扰进行良好的认知努力，减少其对学业的影响。

利益冲突　所有作者声明无利益冲突

作者贡献声明　周婉琼、李睿、吴静：参与设计、实施研究、起草文章、审订论文；张艳霞、张钰琳：参与设计实验、实施研究

参考文献

[1] 连榕，杨丽娴，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，2005，37(5)：632-636.

[2] 杨黎，罗胜荣，苏爱华. 在校本科护生学业倦怠现状及影响因素的调查研究[J]. 中国高等医学教育，2014(1)：5-6. DOI: 10.3969/j.issn.1002-1701.2014.01.003.

[3] 李桐潇. 师范类本科生学习倦怠的现状调查研究：以华东师范大学为例[J]. 凯里学院学报，2019，37(4)：119-124. DOI: 10.3969/j.issn.1673-9329.2019.04.23.

[4] 陈佳琦，邱奋，刘昱君，等. 中学生反刍思维如何影响学业拖延：心理韧性的作用[J]. 中国健康心理学杂志，2019，27(4)：607-609. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2019.04.033.

[5] Luthans F. Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths [J]. Acad Manag Perspect, 2002, 16(1): 57-72. DOI: 10.5465e.2002.6640181.

[6] 胡天豪. 大学生学业倦怠调查及应对策略研究[D]. 武汉：华中师范大学，2016.

[7] Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake [J]. J Pers Soc Psychol, 1991, 61(1): 115-121. DOI: 10.1037//0022-3514.61.1.115.

[8] Luthans F, Avolio BJ, Walumbwa FO, et al. The psychological capital of Chinese workers: exploring the relationship with performance [J]. Manag Organ Rev, 2005, 1(2): 249-271. DOI: 10.1111/j.1740-8784.2005.00011.x.

[9] Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. 心理资本：打造人的竞争优势[M]. 李超平，译. 北京：中国轻工业出版社，2008.

[10] Biesanz JC, Falk CF, Savalei V. Assessing mediational models: testing and interval estimation for indirect effects [J]. Multivariate Behav Res, 2010, 45(4): 661-701. DOI: 10.1080/00273171.2010.498292.

[11] 高雅琴，李玉红，沐婷玉. 职业决策自我效能在本科护生心理资本和职业认同的中介作用[J]. 护理学报，2019，26(7)：40-44. DOI: 10.16460/j.issn1008-9969.2019.07.040.

[12] 韩秀，杨宏飞. Nolen-Hoeksema反刍思维量表在中国的试用[J]. 中国临床心理学杂志，2009，17(5)：550-551，549.

[13] 宋颖，张守臣. 领悟社会支持对社交焦虑的影响：反刍思维的中介作用和社会阻抑的调节作用[J]. 心理科学，2016，39(1)：172-177. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.20160126.

[14] 金牧羊. 大学生生活事件与特质焦虑的关系：反刍思维的中介作用和情绪调节自我效能感的调节作用[D]. 哈尔滨：哈尔滨师范大学，2017.

[15] 李斌，马红宇，郭永玉. 心理资本作用机制的研究回顾与展望[J]. 心理研究，2014，7(6)：53-63.

[16] 韩娟，陈东莉，王敏娜，等. 三甲医院ICU护士社会阻抑与离职意愿间的相关性：反刍思维的中介作用[J]. 中华全科医学，2019，17(3)：508-510，514. DOI: 10.16766/j.cnki.issn.1674-4152.000720.

[17] 魏萍，唐海波，宋宝萍. 大学生应对方式、情感体验与学业倦怠的关系[J]. 中国临床心理学杂志，2008，16(5)：549-550，556.

[18] 骆宏，赫中华. 466名护士心理资本与职业倦怠及离职意愿的关系[J]. 中华护理杂志，2010，45(10)：933-935. DOI: 10.3761/j.issn.0254-1769.2010.10.027.

（收稿日期：2020-11-02）

（本文编辑：唐宗顺）