

壹、前言

倦怠 (burnout) 的概念源自人際服務領域，是指因工作中長期壓力和刺激所產生的綜合心理症狀 (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001)，亦即一般所謂的職業倦怠、工作倦怠或工作生厭。隨著 Maslach 倦怠問卷－通用版 (Maslach Burnout Inventory-General Survey, MBI-GS) (Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996) 的問世，倦怠的研究已延伸至其他諸多領域，研究發現 (Balogun, Helgemoe, Pellegrini, & Hoerberlein, 1996; Jacobs & Dodd, 2003)，倦怠現象同樣出現在學生族群中。學習倦怠是職業倦怠的理論擴展，意指學生在學習過程中，因為課業壓力、課業負荷，或其他個人心理層次上的因素，以至於有情緒耗竭、消極態度及個人成就感低落的現象 (Balogun et al., 1996; Lingard, Yip, Rowlinson, & Kvan, 2007; Zhang, Gan, & Cham, 2007)。

學業學習是大學生主要的生涯課題之一，此議題往往關係學生的生涯滿意與自尊，亦是家長、教師和教育單位關切的重要議題 (林清文, 2001)。黃玉 (2000) 指出，學生投入可能是提升大學教育最重要的因素，因為學生投入愈多時間及努力於學習過程，且愈關心自己的教育，則會有較多的成長與較佳

的學習成果；反之，學生學習倦怠會導致學業成績差、上課遲到早退、甚至休學等情況發生 (張治遙, 1989; Meier & Schmeck, 1985)。在大學教育普及的今日，關切大學生學習狀況是教育工作者責無旁貸的使命，學業倦怠是反映大學生學習狀況的重要指標，與心理健康發展不無關聯，了解大學生學業倦怠的情況以關心其心理發展顯得格外重要，因此，透過一份可靠的評量工具，以檢視大學生的學習情況實有其必要。

Schaufeli、Martinez、Marqués-Pinto、Salanova與Bakker (2002) 參考 MBI-GS 量表而編製了 Maslach 倦怠問卷－學生版 (Maslach Burnout Inventory-Student Survey, MBI-SS)，由情緒耗竭、消極態度及效能感降低三個向度來評量學生的倦怠，之後有學者利用此問卷施測於大學生，以檢驗其適用性或進行相關探討，結果顯示此量表具有良好的信度與效度 (張瑩、甘怡群、張軼文, 2005; Lingard et al., 2007; Zhang et al., 2007)。有鑒於中西文化及國情的差異，加上國內目前尚無針對大學生學習情況進行評量的有效工具，研究者認為應以國內教育環境為考量，建立一份適合評量國內大學生學習倦怠情況的量表，以提供教育與輔導工作者一項有利工具，此為本研究的主要動機及目的。

研究過程中，將先參酌文獻探討

結論編製「大學生學習倦怠量表」，量表施測後以隨機方式將有效樣本分為三組，以第一組獨立樣本作探索性因素分析，藉以找出大學生的學習倦怠構面，以第二組樣本對所獲得的因素作一系列因素結構的驗證因素分析，以找出最簡效的因素模式，再以第三組樣本對最簡效的模式作複核效化的處理，此一連串程序乃為建構一份評量大學生學習倦怠程度的有效量表，希望研究結果能提供輔導或研究之用。

貳、文獻探討

倦怠的概念由Freudenberger (1974) 首先提出，認為倦怠是個人由於執著於某種生活的理想或方式，或者是因為無法得到預期的回報而產生的一種慢性疲乏症、抑鬱及挫折感；之後許多學者紛紛提出了此方面的實證研究，Maslach和Jackson (1981) 認為職業倦怠可以被界定為「生理或情緒的耗竭症狀，它包括消極的自我觀念，消極的工作態度，以及喪失對他人的情愛與關懷」，並提出三個因素的工作倦怠理論：情緒耗竭 (emotional exhaustion)、無人情味 (depersonalization) 及成就感低落 (reduced personal accomplishment)。

個體倦怠感受的產生與許多因素有關，但壓力因素最廣受討論，多數研究皆認為壓力為一項重要且不可忽略的

因子，更明確而言，即多數研究均強調壓力與倦怠感間存在密切關聯。黃韞臻與林淑惠 (2008) 曾以百貨公司從業人員為對象，研究發現工作壓力、工作倦怠間具有三組顯著的典型相關，而以新聞從業人員、牙醫師、教師等許多行業工作者為研究對象的研究亦同樣發現，工作壓力感受愈強烈者，其工作倦怠的感受亦愈強烈 (林信昌、臧國仁，2000；陸洛、李惠美、謝天渝，2005；郭生玉，1994；黃寶園，2009；蔡金田，1998)。

關心學子心理發展的學者將工作倦怠理論逐漸延伸至學習範疇 (Schaufeli et al., 2002)。張治遙 (1989)、Meier與Schmeck (1985) 認為學習倦怠所代表的涵意是指學生因為長期的課業壓力或負荷而產生精力耗損，對學校課業及活動的熱忱逐漸消失、對同學態度冷漠和疏離的行為，以及成績未如預期的好而對學校課業抱持著負面態度的一種現象。此觀點除了說明學習倦怠的內涵外，更強調了課業壓力可能導致某種程度的學習倦怠。

如同Weiten (1998) 對於職業倦怠的理論所言，一旦個人在工作情境中面臨壓力後，將可能產生情緒上的耗竭、產生攻擊等較非理性的狀況，進而影響工作表現，以致於無法獲致成就感，即出現前述之職業倦怠的現象。大學生雖尚未投入就業市場，無須面對所謂的工