

大学生学习倦怠与学校适应、积极人格的关系

朱茹华

(浙江理工大学高教发展研究中心, 杭州 310018)

摘 要: 通过对杭州四所高校 531 名大学生调查发现,大学生的积极人格、学校适应对学习倦怠有较大影响。学校适应状况直接影响学习倦怠,积极人格通过学校适应对学习倦怠产生间接影响。在积极人格和学习倦怠之间,学校适应是中介作用因素。效应分析发现,大学生的积极人格和学校适应是影响大学生学习倦怠的主要因素。

关键词: 大学生; 学校适应; 积极人格; 学习倦怠

中图分类号: G642 **文献标志码:** A

倦怠(burn-out)自 20 世纪 70 年代被美国心理学家弗登伯格(Freudenberge)引入心理学领域以来,用来特指从事助人职业的工作者由于工作所要求的持续情感付出而导致身心耗竭^[1]。20 世纪 90 年代,职业倦怠的研究范围逐渐扩展到教育业、技术业和培训业^[2]。近年来,大学生学习倦怠问题已经引起国内外学者的广泛关注^[3]。有学者认为大学生的倦怠水平较高,已经成为影响大学生自身发展、高校教学质量提高和社会和谐进步不可忽视的因素^[4]。因此,有必要对大学生的心理状况进行准确把握。

按照心理学的观点,适应是个体在与环境相互作用过程中,不断调整自己的机体和心理状态,使身心和周围环境保持和谐一致的过程。“学校适应”是指学生在校中心情愉快地参加学校各项活动,并取得学业成功的情况^[5]。学校适应是学生获得学业成功的基本前提,对学生的社会发展起重要作用。本研究中学校适应主要涉及学生的学习适应、人际适应、情感适应及自我调节状况。有研究显示,大学生大五人格维度与学习适应多存在显著相关^[6],大学生的倦怠与人格特征的五个因子存在显著相关^[7]。鉴于此,大学生积极人格的构建对其学校适

应具有一定的预测作用。了解大学生的积极人格,能够帮助我们进一步挖掘大学生的潜能,缓解大学生的倦怠,提升学习效果。

一、研究对象、问卷与数据分析

(一)研究对象

本研究以杭州市下沙高教园区四所高校一年级至四年级的本科学生为调查对象;共发放问卷 580 份,回收问卷 552 份,回收率 95.2%,有效问卷 531 份,有效率 96.2%;其中男生 294 人,女生 237 人,大四学生 103 人,大三学生 182 人,大二学生 119 人,大一学生 127 人,农村生源学生 285 人,城镇生源学生 246 人。具体样本信息见表 1。

(二)调查量表

采用吴艳、戴晓阳编制的《青少年学习倦怠量表》^{[8]96-99}对学生学习倦怠进行测量。该量表由 16 个条目、3 个维度组成。3 个维度分别为身心耗竭、学业疏离和低成就感。量表采用李克特 5 级评分,从“1”到“5”分别表示“很不符”、“不太符合”、“不太确定”、“有点符合”、“非常符合”。量表总分在 16~80 分之间,得分越高表明学生的学习倦怠感越强。

表 1 大学生人口学基本特征($n=531$)

变量		人数/人	百分比/%	变量		人数/人	百分比/%
性别	男	294	55.4	年级	2012 级	127	23.9
	女	237	44.6		2011 级	119	22.4
独生子女	是	257	48.4		2010 级	182	34.3
	否	274	51.6		2009 级	103	19.4
民族	汉族	514	96.8	选择专业	自愿	378	71.2
	少数民族	17	3.2		非自愿	153	28.8
省份	浙江省内	244	46.0	户籍	农村	285	53.7
	浙江省外	287	54.0		城镇	246	46.3
	不感兴趣	71	13.4	专业	文科	138	26.0
专业兴趣	说不清	228	42.9		理科	319	60.1
	感兴趣	232	43.7		工科	74	13.9

采用卢国华和梁宝勇编制《大学生坚韧人格评定量表》^{[8]301-304}对大学生人格进行测量。该量表共由 27 个条目,包括韧性、投入、控制和挑战 4 个维度的内容组成。量表采用 4 点计分:1=完全不符合、2=有点符合、3=符合、4=完全符合,得分越高表明人格坚韧程度越好。

采用方晓义等人编制的《中国大学生适应量表》(CCSAS)^[9]对大学生适应情况进行度量。该量表共包含 60 个条目,各条目分别由人际关系适应、学习适应、校园生活适应、择业适应、情绪适应、自我适应和满意度 7 个维度组成。量表采用李克特 5 级计分,从“1 到 5”分别表示“不同意、不太同意、不确定、比较同意、同意”。部分条目经过反向计分,分数越高说明学校适应水平越高。

(三)调查与数据处理

调查者由研究者本人担任,将抽取的调查对象集中在班级内进行团体测验,问卷当场发放,当场回收,要求学生在 30 分钟内填好问卷并上交。回收的问卷由事先培训过的研究生筛选,最后统一录入统计软件中,建立数据库。研究采用 SPSS16.0 和 Amos7.0 进行处理采集到的数据,采用描述性统计,差异检验、相关分析和路径分析等对采集数据进行分析。

二、研究结果

(一)高校学生学习倦怠现状

本研究中,大学生学习倦怠平均值为 2.58,没有超过理论中值 3。所以,调查对象学习倦怠的程度处于中等。在学习倦怠的三维度中,得分最高的是低成就感,其次为身心耗竭,最后是学业疏离,但三维度得分均没有超过理论中值 3,这表明大学生学习倦怠感一般,属于中等程度,结果见表 2。

表 2 大学生学习倦怠特征($n=531$)

变量	$M\pm SD$
身心耗竭	2.78 ± 0.77
学业疏离	2.14 ± 0.76
低成就感	2.84 ± 0.51

尽管大部分学生学习倦怠感一般,但部分学生在学习过程中自主学习意识较弱,学习目标不明,缺乏积极的学习体验,出现学习成就感降低,学习适应不良现象。例如,调查中只有 31.4%的大学生能精力充沛地投入学习,50.3%的学生不能精力充沛地投入学习,还有 18.3%的不太确定;在学习体验方面,32.4%的大学生在结束一天的学习后,感到疲劳至极,还有 21.3%的不太确定,另有 46.4%的没有疲劳感。17.0%的学生“非常厌烦现在的学习”,36.0%的“比较厌烦”,28.0%的“不确定”,只有 19.0%的表示“不厌烦”;在学习过程中,仅 17.7%的大学生能有效地解决自己学习中出现的问题,而高达 51.8%的大学生不能有效地解决自己学习中出现的问题,另有 30.5%的则选择不太确定。

学习满意度是反映大学生学习倦怠的重要指标,较高的学习满意度提升有助于改善大学生学习态度,提升学习幸福感,缓解学习倦怠。通过对“是否经常看专业相关书籍”、“是否对专业学习具有较高热情”、“是否善于制定专业学习目标”、“是否经常进行学习总结”、“是否喜欢自己的专业”和“是否善于总结考试失败的教训”等具体项目分析发现,大学生的学习满意度均没有超过 50%。这表明,虽然整体上高校大学生学习倦怠感不高,但大学生普遍存在的学习动机不强、学习积极性欠佳、学习满意度较低等问题值得担忧。

(二)高校学生学习倦怠差异分析

研究以大学生的生源地、居住类型、专业选择权、年级、专业兴趣等为变量对大学生的学习倦怠总分及其低成就感、身心耗竭、学业疏离三维度进行方

差分析、 t 检验和 F 检验。

对不同省份的大学生进行学习倦怠差异比较发现,外省的大学生在身心耗竭维度得分显著高于浙江省学生($P<0.05$),即外省的大学生在学校中会比省内大学生更多感到疲惫和失落,更容易对学习感到体力劳累。然而,在学业疏离、低成就感维度上,浙江省与外省大学生不存在显著差异,见表 3。

表 3 生源地的差异比较

变量	浙江省内 ($n=244$)	浙江省外 ($n=287$)	t
身心耗竭	2.69 ± 0.76	2.85 ± 0.78	-2.41^*
学业疏离	2.15 ± 0.76	2.13 ± 0.77	0.29
低成就感	2.85 ± 0.50	2.84 ± 0.52	0.17

注: * 表示 $P<0.05$, ** 表示 $P<0.01$, *** 表示 $P<0.001$ 。

不同居住类型、成长环境的个体会拥有不同的价值观念。研究对城乡学生的学习状况分析发现,农村学生和城镇学生在低成就感维度上差异显著($t=2.07^*$),农村大学生学习低成就感得分显著高于城镇学生,即农村大学生比城镇大学生更缺乏学习成功感和愉悦体验。而在身心耗竭、学业疏离维度,两者不存在显著差异,见表 4。

表 4 居住地的差异比较

变量	农村($n=285$)	城镇($n=246$)	t
身心耗竭	2.78 ± 0.76	2.77 ± 0.79	0.21
学业疏离	2.09 ± 0.76	2.19 ± 0.77	-1.45
低成就感	2.88 ± 0.50	2.79 ± 0.52	2.07^*

注: * 表示 $P<0.05$, ** 表示 $P<0.01$, *** 表示 $P<0.001$ 。

表 6 年级的差异比较

变量	2012①($n=127$)	2011②($n=119$)	2010③($n=182$)	2009④($n=103$)	F	两两比较(LSD)
身心耗竭	2.71 ± 0.85	2.82 ± 0.72	2.80 ± 0.78	2.75 ± 0.73	0.52	
学业疏离	1.91 ± 0.68	2.22 ± 0.79	2.20 ± 0.79	2.21 ± 0.74	5.16^{**}	②,③,④>①
低成就感	2.94 ± 0.50	2.82 ± 0.49	2.85 ± 0.52	2.73 ± 0.51	3.63^*	①>②,④

注: * 表示 $P<0.05$, ** 表示 $P<0.01$, *** 表示 $P<0.001$ 。

专业兴趣影响大学生对专业的适应能力与学习态度,浓厚的专业兴趣能提升学生的学习满意度、学习主动性和学习成就感。研究对不同专业兴趣的大学生进行比较发现,不同专业兴趣的大学生在身心耗竭($F=7.14^{**}$)、学业疏离($F=18.60^{***}$)、低成就感($F=15.98^{***}$)三个维度得分均存在显著差异。平均数的两两比较发现,

大学生专业选择权能反映大学生的专业兴趣与专业承诺,一定程度上会影响大学生的学习动力。研究发现,自愿自主和非自愿自主选择专业的大学生在学业疏离($t=-2.19^*$)和低成就感($t=-3.56^{***}$)维度存在显著差异,自愿自主选择专业的学生得分显著低于非自愿自主选择专业的学生。这表明与缺乏专业选择权的学生相比,有专业选择权的学生会更加积极主动地学习,更容易体验到学习的成功感,学业疏离感较低,成就感更强,整体学习状况要优于缺乏专业选择权的学生,见表 5。

表 5 专业选择的差异比较

变量	自愿($n=378$)	非自愿($n=153$)	t
身心耗竭	2.75 ± 0.76	2.84 ± 0.80	-1.20
学业疏离	2.09 ± 0.76	2.25 ± 0.75	-2.19^*
低成就感	2.79 ± 0.49	2.96 ± 0.54	-3.56^{***}

注: * 表示 $P<0.05$, ** 表示 $P<0.01$, *** 表示 $P<0.001$ 。

不同年级的大学生面临不同的学习任务和学习压力,因而会呈现不同的学习方式和认知风格。大学生在学业疏离和低成就感维度存在年级差异,在身心耗竭维度不存在年级差异,见表 6。平均数的两两比较发现,大二、大三、大四学生的学业疏离感得分显著高于大一学生;大一学生的低成就感得分显著高于大二和大四学生。由此可见,相比于一年级大学生,高年级大学生学业疏离感较高,更容易对学习产生厌倦情绪及采取不良学习行为,但同时也更容易产生不良学习认知,学习成就感过高。

“所学不感兴趣”和“说不清”的学生在身心耗竭和低成就感维度的得分显著高于“有专业兴趣”的学生,见表 7。可见,对专业感兴趣的大学生学业疏离感越低,学习倦怠感越低;反之,对专业缺乏兴趣的大学生学业疏离感也越高,学习倦怠感越强。这说明,专业兴趣可能是影响高校大学生学习倦怠的主要因素之一。

表 7 专业兴趣的差异比较

变量	不感兴趣①($n=71$)	说不清②($n=228$)	感兴趣③($n=232$)	F	两两比较(LSD)
身心耗竭	2.90 ± 0.76	2.88 ± 0.80	2.63 ± 0.74	7.14^{**}	①,②>③
学业疏离	2.55 ± 0.78	2.19 ± 0.71	1.96 ± 0.75	18.60^{***}	①>②>③
低成就感	3.03 ± 0.54	2.92 ± 0.49	2.71 ± 0.49	15.98^{***}	①,②>③

注: * 表示 $P<0.05$, ** 表示 $P<0.01$, *** 表示 $P<0.001$ 。

(三)高校大学生学习倦怠与积极人格、学校适应的关系检验

为了探讨大学生特征与学习倦怠的关系,以学习倦怠总均分和学校适应总均分为因变量,以籍贯、居住地、年级、专业兴趣等为自变量做多元线性回归。回归方程数据表明,专业兴趣对学习倦怠有较好的预测率(预测率 28.0%);对学校适应变异的解释率为 10.2%。可见,专业兴趣对学习倦怠有负向预测作用,对学校适应有正向预测作用。

研究根据对大学生专业兴趣、学习倦怠及学校适应 Pearson 相关分析可知,大学生的积极人格、学校适应与学习倦怠三个维度之间存在较程度的相关。大学生积极人格与学习倦怠显著负相关,与学校适应显著正相关,学习倦怠与学校适应显著负相关。三者相关在 0.09~0.54 之间,多数相关在 0.2 以上。这表明大学生积极人格、学习倦怠和学校适应三者之间关系较紧密,为本文进行中介效应和直接检验提供了基础。

研究根据最佳模型设定策略,设定了部分中介模型(模型 1:积极人格对学习倦怠有直接和间接影响)和完全中介模型(模型 2:积极人格不直接影响学习倦怠,仅通过学校适应才发挥影响)。采用极大似然法对上述两个模型的主要拟合指标分析发现,模型 2 的主要拟合指标比较理想^①,适合对大学生学习倦怠、积极人格和学校适应进行效应检验。

根据前述分析结果和结构方程模型拟合结果,本研究满足 Baron 和 Kenny(1986)提出的效应检验的四个条件^[10]。经过效应分解与检验分析可以看出,全部路径系数均达到了显著性水平(见表 8)。这表明学校适应可以直接影响学习倦怠(直接效应值为 -0.85),积极人格对学校适应也有显著直接影响(直接效应值为 0.63)。积极人格对学习倦怠没有直接影响,但通过学校适应对学习倦怠产生间接影响(间接效应值为 0.29)。上述分析表明,积极人格、学校适应对学习倦怠有较大的影响。一方面学校适应直接影响学习倦怠,另一方面,积极人格通过学校适应对学习倦怠产生间接影响,在积极人格和学习倦怠之间,学校适应是完全中介作用因素。由此可见,积极人格和学校适应是影响高校大学生学习倦怠的主要因素。

表 8 积极人格和学校适应对学习倦怠的预测效应分析

变量	学校适应		学习倦怠	
	直接效应	直接效应	间接效应	总效应
积极人格	0.63***	—	-0.54***	-0.54***
学校适应	—	-0.85***	—	-0.85***

注: * 表示 $P < 0.05$, ** 表示 $P < 0.01$, *** 表示 $P < 0.001$ 。

三、分析与讨论

本研究相关分析发现,大学生学校适应与学习倦怠呈显著正相关,学校适应对学习倦怠具有显著正向预测作用。这与李仲平、张海霞等的研究结果存在相似之处^[11]。这可能表明,学校适应较好的大学生积极的学习体验较多,学校适应不良的大学生则拥有更多的消极学习体验。因此,首先,大学生要积极调整自身学习方式,加强学习自律性,培养自主学习意识,发展独立思考的意识和团队合作学习的能力,适应大学的教育方式和教育内容;其次,大学生要调整心态,掌握一定的交往技巧,根据兴趣、个性特点等积极发展起大学阶段的新型人际关系,早日建立社会支持系统,适应大学的的生活;最后,在面对压力、逆境等困难时,大学生要形成积极的归因风格,通过科学合理的方式及时调整不良情绪,提高对大学学习生活的满意度。

本研究同时也发现,积极人格与大学生学校适应呈显著正相关,尤其是韧性、勇于挑战这些积极人格品质对大学生学校适应影响效应较大。这也许与大学校园能够提供多样的选择机会,是一个开放性的多维自主空间有关,它需要具有挑战性、投入性品质的个体主动融入、积极争取,具有韧性、喜欢挑战的人格特征的大学生学校适应状况良好。这与吴文峰的研究结果具有一致性^[12]。原因也许是,大学作为一个较中学更为自由、开放的雏形社会,它所呈现复杂的人际关系、丰富多彩的课外活动等都直接或间接受到人格品质的影响。不同人格的学生可以培养不同的行为习惯以影响学校适应。例如,喜欢挑战、做事专注等积极品质可能会促使个体不断关注新的知识领域;具有毅力、控制感强则可以影响学生加强自我管理,调节学习态度,挖掘学习潜力以增强学校适应性。鉴于此,一方面,高校要通过培育积极健康向上的校园文化,将求实创新、积极进取的精神渗透于学校各类教育教学和管理活动中,给大学生营造一个公平民主、和谐自由的文化环境。另一方面,大学生要树立积极观念,通过科学的心理调节法,正确认识自己、评价自己和管理自己,培养积极的心理品质,使自己经常保持乐观向上的心理状态,以增加对大学生活的适应性。

对积极人格中介效应的检验说明,积极人格在学习倦怠与学校适应之间处于部分中介变量的地

① 其主要拟合指标 RMSEA 为 0.07, χ^2/df 为 4.02, CFI、GFI、NNFI 和 IFI 均大于 0.90。

位:积极人格对学习倦怠没有直接影响,但通过影响学校适应对学习倦怠产生间接影响。由此推论,积极人格可能通过学校适应间接影响大学生的学习倦怠,即人格特征首先可能会影响大学生的学校适应,韧性、控制、毅力的人格特征能够提高大学生应对与处理复杂问题的能力,增加其成功经验,提高自信心和创造性,进而促进他们较快地适应学校生活,激发起学习兴趣与专业情感。由此可见,积极人格在学校适应与学习倦怠之间起重要缓冲作用。高校教师在实际工作中应该从培养大学生的积极心态出发,一方面通过鼓励大学生积极参加社会实践活动,引导学生在实践中完善知识、培养能力,使学生学会积极体验,体验幸福感、愉悦感、参与感和意义感。另一方面,要重视大学生积极认知和乐观情绪的培养,通过课堂教学和课外实践,引导大学生采取正确的处理方法应对各种挫折和困难,培养学生换一种思维看问题的方法,将困难和逆境看成对自身的一种挑战和磨砺,想方设法提高大学生的心理韧性。

参考文献:

- [1] 冯振举,戴丽丽. 美国教师职业倦怠的案例研究[J]. 西安电子科技大学学报: 社会科学版, 2006, 16(4): 86-90.
- [2] 孙红. 职业倦怠[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 2.
- [3] 张璇. 我国大学生学习倦怠研究现状[J]. 中国电力教育, 2011(3): 162-163.
- [4] 杨光. 大学生学习倦怠现象与高校激励教育建设探析[J]. 教育与职业, 2013(35): 77-78.
- [5] 杨雪梅. 儿童的学校适应研究综述[J]. 四川心理科学, 2002(2): 20.
- [6] 毛晋平,何炎芬. 大学生大五人格与学习适应性的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(2): 200-201.
- [7] 廖红. 大学生人格特征、社会支持和学习倦怠的关系[J]. 中国成人教育, 2013(5): 59-60.
- [8] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010.
- [9] 方晓义,沃建中,蔺秀云. 《中国大学生适应量表》的编制[J]. 心理与行为研究, 2005, 3(2): 95-101.
- [10] 王建平,李董平,张卫. 家庭经济困难与青少年社会适应的关系: 应对效能的补偿、中介和调节效应[J]. 北京师范大学学报, 2010(4): 22-32.
- [11] 李仲平,张海霞,张霞. 大一学生学习倦怠与学校适应不良关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9): 1418-1419.
- [12] 吴文峰,包文婷. 人格与大学新生学校适应: 自我效能感的中介作用[J]. 当代教育理论与实践, 2012, 4(2): 28-30.

The Study on the Relationship Among University Students' Learning Burnout, University Adaptation and Positive Personality

ZHU Ru-hua

(Development Research Center of Higher Education, Zhejiang Sci-Tech University,
Hangzhou 310018, China)

Abstract: Through investing 531 university students from four universities in Hangzhou, it is found that university students' positive personalities and university adaptation have a great effect on their learning burnout. The university adaptation has a direct effect on learning burnout, and positive personality has an indirect effect on learning burnout through the university adaptation. University adaptation is an intermediation factor between positive personality and university adaptation. It is found through effect analysis that university students' positive personality and university adaptation are main factors influencing their learning burnout.

Key words: university students; university adaptation; positive personality; learning burnout

(责任编辑: 任中峰)