

# 习得性无助视角探索独立学院大学生学习倦怠现状及对策

王慧 宫朝铭

江苏师范大学科文学院；中国矿业大学徐海学院 江苏 徐州 221000

**【摘要】** 本研究基于习得性无助的视角探讨了目前独立学院大学生学习倦怠发生的原因，并进行了对策分析，为改善学习策略提高学习效果，改善因习得性无助产生倦怠提供参考。研究采用分层抽样的方法，对 1100 名大学生进行调查，完成了学习倦怠量表和 100 名学生的深度访谈，了解倦怠产生的原因。结果表明：（1）独立学院大学生整体学习倦怠水平不严重，且无明显差异；（2）男大学生、大四、居住在县（或县级市）的大学生，学习倦怠状态更为明显( $P < 0.05$ )。

**【关键词】** 独立学院；大学生；学习倦怠

## 1 引言

习总书记在党的十九大报告中指出，“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程”。他指出，教育兴则国家兴，教育强则国家强。据教育部文献统计，截至 2019 年 6 月 15 日，全国普通高等学校 2688 所（独立学院 257 所），它的发展对国家高等教育内涵建设的提升有着重要的意义。倦怠现象的发生正在无声的影响着学生“学”的质量，目前研究中，宏观角度从评估学生的学习过程来评价高等教育效果，而微观研究则更关注学业发展过程中学生的心理健康程度和行为的改变，尤其是消极的、低效的心理动因（于鑫悦，阴梦岩，赵亚飞，辛素飞，2020）。研究对象多集中在普通高等学校，尤其是医护专业（张斌，周怡，蒋怀滨，等，2014；林霞，杨颖婕，王叶，等，2018），鲜有对独立学院大学生学习倦怠的研究。因此，以习得性无助的视角探索独立学院大学生学习倦怠现状及对策是很有意义的，达到缓解其学业倦怠的目的。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

被试来自江苏省独立院校全日制在校大学生，采用分层整群抽样的方法，发放问卷 1100 份，有效回收率 92.09%。文科专业学生 598 名，63.55%为女生，理工科专业学生 415 名，40.72%为女生，四个年级被试均匀分布。参与访谈的 100 名学生，男女各半。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 问卷调查

采用我国学者连榕老师参照 Maslach 的量表编制的《大学生学习倦怠量表》，共 20 题，成就感低、情绪低落、行为不当三个维度，采用李科特 5 级记分制，三个维度得到总分之和越高表明倦怠程度越严重。该量表的  $\alpha$  系数为 0.865，分半信度为 0.880，具有良好的信效度。

#### 2.2.2 访谈

访谈为开放式题目，如解释学习倦怠，自评产生的原因等。该提纲经过多次完善，并进行预测试。

#### 2.2.3 统计处理

采用 SPSS 19.0 软件统计分析和处理，主要采用描述统计、相关分析等统计方法。

## 3 研究结果

### 3.1 学习倦怠总分及各维度得分统计

以计分方式反映学生学习倦怠情况，以 3 分作为参考值，超过 3 分就说明出现了学习倦怠。两所独立学院大学生学习倦怠总体不严重，但行为不当维度的平均值为 3.01，超过了参考值。

### 3.2 五因子不同水平上的差异检验

表 1 五因子不同水平上的差异检验

	情绪衰竭	行为不当	成就感低	学习倦怠
学校类型	0.990	0.378	0.760	0.800
性别	0.005*	0.004*	0.271	0.012*
年级	0.121	0.284	0.902	0.047*
专业	0.010*	0.057	0.930	0.005*
居住地	0.158	0.035*	0.066	0.006*

注：\* $P < 0.05$

表 1 所示，学生学习主动性强弱倾向不明显，情感衰竭因子在性别、专业上呈现显著差异，行为不当因子在性别、居住地上呈现显著差异，学习倦怠在性别、年级、专业、居住地上呈现显著差异。

### 3.3 不同居住地学生学习倦怠的对比分析

表2 学习倦怠总分及各维度得分统计表

因素	情绪低落	行为不当	成就感低	学习倦怠
农村	2.604	2.982	2.670	2.737
镇(非农业)	2.685	3.001	2.722	2.791
县(或县级市)	2.692	3.017	2.785	2.818
县以上	2.659	3.026	2.651	2.766
标准差	0.158	0.035	0.066	0.006

表2所示,不同居住地的大学学生的学习倦怠情况在行为不当维度、倦怠总分上呈现显著差异。居住地在县以上的学生,明显高于其他居住地的学生。多重比较分析显示,居住地在农村和县以上两个地区与居住在县级(或县级市)的大学生间呈现显著差异。在学习倦怠维度上,居住地在农村与居住地县级以上学生间呈现差异。

## 4 讨论

### 4.1 独立学院大学生学习倦怠现状

研究显示两所独立学院大学生学习倦怠情况不严重,且

无明显差异,但从整体倦怠水平来看,男生,大四,居住在县级(或县级市)地区的学生最严重。在中国传统思想中的男主内女主外,男生会有更强的成就动机(许有云,2007)。

### 4.2 独立学院大学生学习倦怠的心理原因分析

独立学院大学生学习倦怠情况不严重,且无明显差异,但在行为不当维度均值超过参考值,说明学生学习效率低,学习适应性相对较差(朱茹华,2015),出现身心疲惫、学习态度不端正等情感衰竭和不当行为(陈加,罗杰,潘运,2019)。造成这一现状的原因可能与成就动机相关。Nicholls(1982)提出成就动机(achievement motivation),动机低导致习得性无助感上升(付立菲,张阔;2010,邹媛园,2011)。

### 4.3 改善倦怠的对策

首先,需要将学习倦怠研究领域与积极心理学领域联系起来,提升教辅教学管理学生情感投入和心理健康教育专业知识水平。

第二,通过改善社会支持、环境支持为解决学生的心理健康问题、倦怠、习得性无助感等提供了科学有益的途径。

第三,重视学生的体验感,指导其更新学习策略,加强专业认同等途径,改善倦怠情况。

## 参考文献:

- [1] Nicholls.Motivation In :H .E . (1982) .Mitzled.Encyclopedia of education research(15ed.).New York :Macmillian.1256 -1263.
- [2] 陈加,罗杰,潘运.(2019).免费教育师范生学习适应与学习倦怠的关系研究:基于优势分析的视角.贵州师范大学学报(自然科学版),37(6),94-99.
- [3] 连榕,杨丽娟,吴兰花.(2005).大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制心理.心理学报.37(5),632-636.
- [4] 林霞,杨颖婕,王叶,等.(2018).民办医学院校本科护生学习倦怠与家庭功能的相关性研究.长沙医学院学报.16(01),34-39.
- [5] 于鑫悦,阴梦岩,赵亚飞,辛素飞.(2020).中国大学生学习倦怠变迁的横断历史研究.心理技术与应用.8(02),74-83.
- [6] 付立菲,张阔.(2010).大学生积极心理资本与学习倦怠的关系.中国健康心理学杂志.18(11),1356-1359
- [7] 许有云.(2007).大学生学习倦怠及其与应对风格的关系.中国健康心理学杂志.15(3):243-245.
- [8] 邹媛园.(2011).大学生成就动机与学习倦怠的关系研究.20(31):16-17
- [9] 张斌,周怡,蒋怀滨,等.(2014).学习效能感在护理本科生专业认同与学习倦怠关系中的中介作用.中国临床心理学杂志.22(06),1121-1123.
- [10] 朱茹华.(2015).大学生学习倦怠与学校适应、积极人格的关系.浙江理工大学学报(社会版).34(1),74-78.
- [11] 《习近平在全国教育大会上强调坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人》,《人民日报》.2018年9月11日.
- [12] 习近平:《在北京大学师生座谈会上的讲话》,《人民日报》.2018年5月3日.



王慧, 1983年7月, 汉族, 女, 陕西, 江苏师范大学科文学院, 江苏徐州, 221116, 讲师, 研究生, 基础心理学

宫朝铭, 1981年8月, 汉族, 男, 内蒙古, 中国矿业大学徐海学院, 徐州, 221000, 讲师, 本科, 体育教育学

本文为江苏省2017年度思想政治专题项目“习得性无助理论视角下的独立学院学生学习倦怠研究”(项目编号:2017SJBFDY267)研究成果