

# 大学生学习倦怠与健康坚韧性的关系

张信勇<sup>1</sup>, 卞小华<sup>2</sup>

(1. 华东师范大学心理学系, 上海 200062; 2. 华北水利水电学院, 河南 郑州 450011)

**【摘要】** 目的: 了解大学生的学习倦怠及其与健康坚韧性之间的关系。方法: 采用大学生学习倦怠量表和健康坚韧性量表对 408 名大学生进行测查。结果: 男大学生在情绪低落、行为不当、成就感低和倦怠总分上都显著高于女大学生; 不同年级的大学生在情绪低落上有非常显著的差异; 不同专业的大学生在情绪低落、成就感低和倦怠总分上有非常显著的差异。健康坚韧性各维度与学习倦怠各维度呈极其显著的负相关, 回归分析发现控制和承诺是学习倦怠的有效预测变量。结论: 健康坚韧性人格对大学生的学习倦怠存在显著的影响。

**【关键词】** 大学生; 学习倦怠; 健康坚韧性

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)05-0547-02

## A Study on the Relationship of Learning Burnout and Health-related Hardiness of Undergraduates

ZHANG Xin-yong, BIAN Xiao-hua

Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai 200062, China

**【Abstract】 Objective:** To investigate learning burnout of undergraduates and its relationship with health-related hardiness. **Methods:** 408 undergraduates were investigated with Undergraduate Learning Burnout Scale and Health-Related Hardiness Scale. **Results:** Boys scores were significantly higher than those of girls in behavior inadequacy, reduced personal accomplishment and general burnout; significant differences were found between grades in emotion turndown and majors in emotion turndown, reduced personal accomplishment and general burnout. Health-related hardiness has a significant negative correlation with learning burnout. The results of regression analysis found that control and commitment were the effective precursors. **Conclusion:** Health-related hardiness has a significant influence on undergraduates' learning burnout.

**【Key words】** Undergraduate; Learning burnout; Health-related hardiness

学习倦怠通常是借用了工作倦怠的定义, 尤其是 Maslach 的定义<sup>[1]</sup>。吴艳、戴晓阳等<sup>[2]</sup>认为学习倦怠是一种主要发生于学生身上持续的、负性的、与学习相关的心理状态。这种状态表现为: ①精力耗损, 身体衰竭; ②对与学习有关的活动的热忱逐渐消失、对学业持负面态度; ③个体在学业方面体会不到成就感。连榕、杨丽娴<sup>[3]</sup>等认为学习倦怠指的是由于学习压力或缺乏学习兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为。

学习倦怠的影响因素主要有自我概念、自我意象、内外控信念、情绪稳定、焦虑、人格等方面的因素。其中人格对学习的影响已经引起广泛关注。Collins<sup>[4]</sup>的研究发现了坚韧性对于倦怠的预测能力。坚韧性的概念最早由 Kobasa 提出<sup>[5]</sup>, 用以描述那些在高度的应激情景下, 能够保护个体免于应激伤害的一簇人格特质, 完整的坚韧性人格结构必须同时包括三个成分: 承诺、控制和挑战。

本研究对大学生学习倦怠的水平及其与健康坚

韧性人格之间的关系进行了调查分析。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

对 450 名大学生进行学习倦怠和健康坚韧性的测量, 发放问卷 450 份, 回收有效问卷 408 份。其中, 男生 257 人, 女生 151 人; 大一 107 人, 大二 103 人, 大三 100 人, 大四 98 人; 文科 134 人, 理科 124 人, 工科 150 人; 年龄 18-25 岁, 平均年龄 20.7 岁。

### 1.2 工具

1.2.1 大学生学习倦怠量表 采用连榕等人编制的大学生学习倦怠量表<sup>[3]</sup>。共 20 题, 分为三个维度, 即情绪低落、行为不当、成就感低。

1.2.2 健康坚韧性量表 采用 Pollack 等人的健康坚韧性量表(Health-Related Hardiness Scale, 简称为 HRHS)<sup>[6,7]</sup>, 有研究表明其信效度具有跨文化的一致性<sup>[8]</sup>和中国文化背景适应性<sup>[9]</sup>, 陈栩以大学生为被试修订了该量表的中文版<sup>[10]</sup>。该量表包括三个因素, 控制分量表, 14 个项目; 承诺分量表, 7 个项目; 挑战分量表, 13 个项目。

通讯作者: 卞小华

## 2 结 果

### 2.1 不同性别、年级和专业大学生学习倦怠的比较

表1的结果表明,男大学生的学习倦怠水平要高于女大学生。

表2表明,不同年级的大学生在情绪低落和倦怠总分上有显著差异;不同专业的大学生在情绪低落、成就感低和倦怠总分上有极其显著的差异。进一步的多重分析表明,情绪低落和倦怠总分随着年级逐渐升高,大一学生的学习倦怠水平最低,显著低于其他各年级。文科学生的学习倦怠水平最低,理科学生的学习倦怠水平最高,理科在情绪低落、成就感低和倦怠总分上要显著高于其他学科的学生。

表1 男女大学生学习倦怠的差异比较( $\bar{x} \pm s$ )

项目	男	女	t
情绪低落	22.506 ± 5.911	20.673 ± 6.318	2.941**
行为不当	18.078 ± 4.341	16.987 ± 3.943	2.529*
成就感低	16.339 ± 3.952	15.487 ± 3.689	2.149*
倦怠总分	56.922 ± 11.190	53.147 ± 11.635	3.236***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ ,下同。

表2 大学生学习倦怠在年级、专业上的均数表( $\bar{x}$ )

项目	情绪低落	行为不当	成就感低	倦怠总分
年级				
大一	19.822	17.056	16.075	52.953
大二	21.816	17.524	15.738	55.078
大三	22.140	18.230	16.530	56.900
大四	23.480	17.888	15.776	57.143
F	6.660**	1.470	0.897	3.028*
专业				
文科	20.407	17.385	14.881	52.674
理科	23.403	18.137	17.194	58.734
工科	21.760	17.527	16.100	55.387
F	8.037**	1.154	12.238**	9.417**

表3 学习倦怠各维度与健康坚韧性各维度的相关系数表

	控制	承诺	挑战
情绪低落	-0.344***	-0.377***	-0.405***
行为不当	-0.246***	-0.241***	-0.215***
成就感低	-0.233***	-0.203***	-0.181***
倦怠总分	-0.353***	-0.358***	-0.357***

表4 大学生健康坚韧性对学习倦怠各维度的多元回归分析

因变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t
情绪低落	方程模型	0.429	0.184	46.195***		
	挑战				-0.277	-4.597***
	承诺				-0.191	-3.178**
行为不当	方程模型	0.272	0.074	16.384***		
	控制				-0.158	-2.661**
	承诺				-0.146	-2.458*
成就感低	方程模型	0.233	0.054	23.508***		
	控制				-0.233	-4.849***
倦怠总分	方程模型	0.408	0.167	27.234***		
	承诺				-0.168	-2.639**
	控制				-0.162	-2.605**
	挑战				-0.139	-2.076*

### 2.2 大学生的学习倦怠与健康坚韧性的关系

表3表明,健康坚韧性各维度与学习倦怠各维

度都有极其显著的负相关。为了进一步了解各因素之间的关系,以学习倦怠各维度为因变量,以健康坚韧性各因子为预测变量,进行了逐步回归,结果如表4所示。

## 3 讨 论

从性别差异看,男大学生在倦怠总分、情绪低落因子和行为不当因子均高于女大学生,这与连榕等<sup>[1]</sup>的研究结果一致。原因可能是由于受传统思想影响,女生的社会期望相对较低,进入大学后外在的压力相对较小,所以没有表现出学习倦怠。从年级差异看,随着年级的递增,倦怠水平逐渐增高,且大一学生的倦怠水平显著低于其他各年级。这可能与大一新生刚从高中进入大学,仍然保持着高中时的学习热情,但是随着专业知识学习的深入,他们发现大学学习面临很多挑战,而这时如没有得到有效的指导和关注,他们一时可能难以适应,形成对学习的倦怠心理。从专业差异看,理科专业的学生的学习倦怠水平要高于文科、工科的学生。理科学生平时实验课程多,学科注重理解,课后作业还很重,所以可能更容易感到倦怠。

本次研究的结果表明,健康坚韧性人格各维度与学习倦怠都有极其显著的负相关,多元回归的结果也表明,承诺、控制和挑战是学习倦怠总分的显著的预测指标。这与有关坚韧性和工作倦怠关系的研究结果一致:Collins发现高坚韧性的护士最有可能经历低的工作应激和倦怠,Dequette等发现工作应激源和坚韧性是倦怠的最有力的预测指标<sup>[4]</sup>。

承诺无论对于学习,还是人生来说,都具有非常重要的作用,它是促进人不断奋斗的动力。承诺水平高的人会表现出良好的学习积极性,不容易出现学习倦怠。挑战对于学习来说是一把双刃剑,既可以推动学生更好地投入学习,同时又会增加学生的压力,但对没有把握的挑战失败时,就会使个人的情绪低落。因此,对于具有控制、承诺和挑战这样健康坚韧性人格的人来说,对学习总会保持一种积极向上的态度,不会轻易被学习的困难和失败所击垮。

### 参 考 文 献

- 1 杨丽娟,连榕. 学习倦怠的研究现状及展望. 集美大学学报,2005,6:54-58
- 2 吴艳,戴晓阳,张锦. 初中生学习倦怠问卷的初步编制. 中国临床心理学杂志,2007,15(2):118-120
- 3 连榕,杨丽娟,吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. 心理学报,2005,37(5):632-636

(下转第484页)

进行差异检验,除了 B3 组之外,其他各组的关键项与控制项之间都存在显著差异,而且其中  $t$  值的大小正好与上面的比较假设完全一致。而 B3 组的差异不显著进一步证明认知成分的微弱性:对于没有直接实施犯罪的旁观者来说,虽然具有犯罪信息却不能表现出关键信息与控制信息的差异。

进一步对直接表现关键项与控制项区分性的关键信息等级判定分数进行同一角色不同回答方式的方差分析显示,回答方式在各角色中的判定主效应均达到显著。从表 1 可见,两种角色中,“不是...”回答方式判定分数均处于最高(关键信息与控制信息区分最大),“不知道...”回答方式居中,重复回答方式最低。同样,2.4 的判定准确率结果也强有力证实了我们关于说谎成分占 GKT 模式主要机制的假设。

通过以上的分析讨论,结合“GKT 原理的卡片测试范式实验研究”的结果,我们可以得出结论,在 GKT 测谎模式中,认知和说谎成分均存在,说谎成分占主要地位。当仅含有认知成分,而认知程度又不深时,GKT 测谎模式不能显示出其对知道犯罪信息者的识别(如本实验中以重复方式进行回答的知情无辜者)。这一点在实际运用中很重要。我们知道,大多数测谎测试并非在案件刚发生时立即进行,即使对于犯罪实施者本人而言,时间的推移也会使得他们对犯罪细节的认知程度减弱。如果在测谎测试的反应方式中只包含认知成分,那么就可能混淆了知情无辜者与真正的罪犯。

本实验另一个主要的结果是 GKT 模式对于犯罪者和知情无辜者的判定存在着缺陷。当以常用的“不是...”方式进行反应时,GKT 虽然对于犯罪者的判定达到 100%,对知情者的准确率却只有 25%,即误判率达到 75%,也就是说,大部分的知情无辜者都被判为有罪。结果 3.5 角色效应的分析也表明,以“不是...”和“不知道...”进行回答时,知情、犯罪两角色的判定分数相近,未达到显著差异,也就是两者判

定趋于一致。而重复回答对两种角色的判定分数虽然达到显著,对知情无辜者的判定准确率也高达 75%,但对犯罪者的判定准确性却只有 41.7%,漏报率接近 60%。这样的结果反映了,当犯罪嫌疑人包含了知道犯罪信息的罪犯和同样知道犯罪信息的知情无辜者时,GKT 模式无法兼顾有效的判定两种角色。

#### 参 考 文 献

- 1 Ben-Shakhar G, Elaad E. The validity of psychophysiological detection of information with the guilty knowledge test: A Meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88:131-151
- 2 Verschuere B, Crombez G, Koster EHW. Orienting to guilty knowledge. *Cognition and Emotion*, 2004,18(2):265-279
- 3 Elaad E, Ben-Shakhar G. Finger pulse waveform length in the detection of concealed information. *International Journal of Psychophysiology*, 2006, 61:226-234
- 4 Gamer M, Rill HG, Vossel G, Godert HW. Psychophysiological and vocal measures in the detection of guilty knowledge. *International Journal of Psychophysiology*, 2006, 60:76-87
- 5 傅根跃,马艳. 犯罪知识测试(GKT)测谎模式及其变式的实验研究. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(4):410-413
- 6 傅根跃,马艳,丁晓攀. GKT 测谎模式研究. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(1):106-109
- 7 Iacono WG, Lykken DT. The scientific status of research on polygraph techniques: The case against polygraph tests. In Faigman DL, Kaye DH, Saks MJ, and Sanders J. *Modern scientific evidence volume: The law and science of expert testimony* St. Paul, MN: West Group, 1997. 582-618
- 8 Ben-Shakhar G, Furedy JJ. *Theories and applications in the detection of deception: A psychophysiological and international perspective*. New York: Springer-Verlag, 1990
- 9 Furedy JJ, Ben-Shakhar G. The role of deception, intention to deceive, and motivation to avoid detection in the psychophysiological detection of guilty knowledge. *Psychophysiology*, 1991, 28:163-171
- 10 傅根跃,马艳. GKT 原理的卡片测试范式实验研究(待发表)

(收稿日期:2008-03-27)

(上接第 548 页)

- 4 王锋,李永鑫. 坚韧性人格研究综述. *心理科学*, 2004, 27(3):715-717
- 5 Kobasa SC. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(1):1-11
- 6 Pollock S, Duffy M. The health-related hardiness scale: Development and psychological analysis. *Nursing Research*, 1990, 39:218-222
- 7 Pollock SC, Christian BJ, Sands D. Responses to chronic illness: Analysis of psychological adaptation. *Nursing Research*, 1990, 39:300-304

- 8 Wang JF. Verification of the health related hardiness scale: Cross-cultural analysis. *Holistic Nursing Practice*, 1999, 13(3):44-52
- 9 林之锐,胡瑜. 中小学教师健康坚韧性及影响因素的研究. *心理科学*, 2005, 28(4):969-971
- 10 陈栩. 大学生健康坚韧性及其相关因素研究. 江西师范大学硕士学位论文, 2007
- 11 连榕,杨丽娴,吴兰花. 大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系. *心理科学*, 2006, 29(1):47-51

(收稿日期:2008-03-27)