

# 大学生学习倦怠与社会支持的关系探究

邓 晨

西安翻译学院 教育学院 陕西 西安 710105

**摘要：**目的：为了研究大学生的学习现状，探讨大学生学习倦怠与社会支持的关系，从而提高学习效率，促进学生身心健康及和谐发展。方法：本研究采取随机抽样的方法，随机抽取西安市213名大学生为研究对象，以大学生学习倦怠调查量表、社会支持评定量表为研究工具。结果：社会支持与学习倦怠显著负相关，说明社会支持对学习倦怠具有显著负向预测作用。

**关键词：**大学生；学习倦怠；社会支持

## 引言：

自20世纪70年代起，国内外学者就开始研究倦怠现象。1974年纽约临床心理学家Freubeger在《Journal of Social Issues》上发表了一篇名为“Staff burnout”的文章，把职业倦怠定义为：“当个体的工作不被他人或组织接受且得不到相应的回报时，个体逐渐产生疲乏、抑郁和挫折感”<sup>[1]</sup>。美国的社会心理学家Maslach在他的研究当中也使用了这个概念，主要针对的是助人服务行业人员：如医护人员、警察、教师等等<sup>[2]</sup>。与此同时，各个领域学者纷纷就倦怠的职业领域方面展开研究。伴随着对职业倦怠的深入研究，研究者发现学生在学习过程中也会产生倦怠现象。1981年Pines和Kafry调查发现大学生的学习倦怠程度远远高于助人服务行业人员在工作时产生的倦怠，第一次提出了“学习倦怠”的概念。关于学习倦怠的定义大多也是借鉴Freubeger和Maslach的研究成果，引用他们在职业倦怠中形成的概念：“学习倦怠是指学生对在学校学习持负面态度的一种现象，并且伴有以下行为表现：对学习专业课程和参加学校活动丧失热情，呈现一种消极状态，对同学和朋友态度冷漠并逐渐远离。”<sup>[3]</sup>该定义主要描述了学生存在学习倦怠时的行为表现，反映了学生的一种消极状态。国内学者杨丽嫻把学习倦怠定义为：“学生对学习丧失兴趣或缺乏动力却不得不为之时，就会感到烦躁从而产生一种身心俱疲的心理状态，消极对待学习活动。”连榕等人也借鉴了Maslach的三因子职业倦怠模型的研究结果，依据我国大学生的实际情况编制了一份适用于我国当代大学生的《大学生学习倦怠调查量表》，将大学生学习倦怠分为三个维度：情绪低落、行为不当和成就感低<sup>[4]</sup>。

根据国内调查显示，在校大学生在不同程度上也存在学习倦怠，它不仅制约了大学生学习进步，而且影响了大学生的身心健康及自我和谐的发展，从而产生一系列的负面影响。社会支持通常指的是个体接受来自包括父母、亲戚、朋友等社会各方面给予的物质上或精神上的支持和帮助的系统。它能减轻压力事件对身心健康带来的消极影响，提高个体的身体素质。自上世纪60年代后期，国内外就有许多学者开始关注社会支持并着手研究生活压力对身心健康带来的影响。肖水源(1990)根据我国实际情况，参考西方对于社会支持的研究，编制了一套适用于我国人群的《社会支持评定量表》，包括客观支持、主观支持和对社会支持的利用度等三个维度。其中主观支持是指个体体验到主观上的情感支持，如在社会中受到尊重、被理解的情感体验；客观支持是指个体得到如父母、亲戚和朋友等的精神和物质上的支持来源的数量；对支持的利用度是指个体对来自社会各方面的支持的利用程度。

近年来，大量研究描述了当前我国大学生的学习现状，分析了大学生产生倦怠的原因及其影响因素，本研究从学习倦怠与社会支持的关系角度出发，深入研究

大学生群体的学习倦怠状况，分析社会支持对学习倦怠有无影响，为培养大学生积极的学习心理、提高学习效率以及如何有效预防和缓解学习倦怠心理，具有十分重要的理论和实践价值。

## 一、研究方法

### (一) 研究对象

本研究采用随机抽样的方法，在西安市的高校中随机抽取3所本科学校，然后在所取学校的大一到大四中分别随机抽取学生作为研究对象。总共发放问卷250份，有效回收问卷213份，有效回收率为85.20%。其中男生98人(占46%)，女生115人(占54%)，独生子女68人(占31.9%)，非独生子女145人(占68.1%)。

### (二) 研究工具

大学生学习倦怠调查是使用连榕2005年编制的《大学生学习倦怠调查量表》，该量表使用5级评分，完全不符合计1分，比较不符合计2分，不确定计3分，比较符合计4分、完全符合计5分，其中项目1、3、6、8、11、13、15、18为反向题，反向题反向计分。该量表包括20个项目：情绪低落因子包括：4、7、9、17、5、2、20、12题；行为不当因子包括1、10、16、14、

表1 不同性别、不同年级大学生学习倦怠与社会支持得分差异比较 (M±SD)

	男生 (n=98)	女生 (n=115)	t	大一 (n=56)	大二 (n=46)	大三 (n=39)	大四 (n=72)	F
情绪低落	22.24±5.02	22.45±5.30	-0.292	22.0±05.8	22.54±5.56	21.79±4.93	22.82±5.13	0.453
行为不当	18.98±4.02	18.58±3.78	0.742	18.21±3.31	19.07±4.40	18.85±4.04	18.96±3.92	0.527
成就感低	16.41±4.36	16.70±3.89	-0.546	16.34±3.54	16.00±3.23	17.23±4.54	16.75±4.08	0.832
倦怠总分	57.63±10.85	57.74±10.59	-0.720	56.55±10.12	57.61±11.33	57.87±11.02	58.52±10.63	0.360
客观支持	7.86±2.32	8.00±2.41	-0.439	7.66±2.75	7.67±2.26	7.67±2.16	8.46±2.16	1.805
主观支持	20.63±3.57	20.48±3.83	0.303	19.77±3.75	20.67±3.28	19.92±3.68	21.42±3.82	2.593
对支持的 利用度	7.37±1.79	7.64±1.77	-1.198	7.46±1.76	7.54±1.52	7.33±1.58	7.64±1.79	0.301
社会支持 总分	35.86±5.34	36.12±5.94	-3.339	34.89±5.93	35.89±5.33	34.92±5.12	37.51±5.70	2.987*

(注: \*表示 p&lt;0.05)

19、8题,成就感低因子包括3、15、11、13、6、18题。三个分量表与总量表之间的相关系数为0.914、0.799、0.704(p<0.001),各维度的 $\alpha$ 系数为:情绪低落0.812,行为不当0.704,成就感低0.731。量表总体的克隆巴赫 $\alpha$ 系数为0.865,分半信度为0.880,证明该量表的结构效度较好,内部一致性信度较高。被试的得分越高,说明他的学习倦怠水平越高<sup>[5]</sup>。

社会支持评定是采用肖水源于1990年修订的《社会支持评定量表》。该量表由10个项目组成,其中客观支持包括2、6、7题,主观支持包括:1、3、4、5题;对支持的利用度包括8、9、10题。1-4题、8-10题:每题选择最符合的一项,选(1)计1分,选(2)计2分,选(3)计3分,选(4)计4分。第5题四项计总分,每项从无到全力支持分别计1-4分,第6、7题中,选择无任何来源计0分,选择下列来源者,有几个来源就计几分。该量表的内部一致性系数为0.87,具有较高的信度和效度,符合测量学的要求。被试得分越高,表明其所拥有的社会支持越多<sup>[6]</sup>。

## 二、研究结果

### (一) 大学生学习倦怠与社会支持基本情况

本研究从学习倦怠与社会支持的不同维度对大学生进行调查,其基本情况如表1所示:

表1为不同性别、年级大学生社会支持和学习倦怠得分表,通过对表1分析发现:不同性别的大学生学习倦怠与社会支持不存在显著差异。社会支持总分在不同年级上存在显著差异,(P<0.05),其中大四学生的社会支持程度显著高于其他三个年级。

### (二) 大学生学习倦怠与社会支持的关系探究

本研究进一步对大学生学习倦怠与社会支持的关系进行探究,其相关性如表2所示:

表2的结果表明:大学生的学习倦怠与社会支持

表2 学习倦怠与社会支持各维度的相关关系(r)

	情绪低落	行为不当	成就感低	学习倦怠总分
客观支持	0.018	-0.024	-0.036	-0.013
主观支持	-0.133	-0.049	-0.171*	-0.144*
对支持的 利用度	-0.063	-0.200**	-0.143*	-0.155*
社会支持 总分	-0.098	-0.102	-0.169*	-0.146*

\*\*在0.01水平(双侧)上显著相关。

\*在0.05水平(双侧)上显著相关。

呈显著负相关,说明大学生拥有的社会支持越低,学习倦怠水平越高。在各维度上,主观支持与对社会的利用度与学习倦怠呈显著负相关;主观支持与对社会的利用度与成就感低因子呈显著负相关;对支持的利用度与行为不当呈显著负相关;成就感低因子与社会支持呈显著负相关。

## 三、讨论

本研究结果发现大学生学习倦怠与社会支持呈显著负相关,即社会支持对学习倦怠具有显著负向预测作用。该结论符合了Yang(2005)、唐芳贵(2008)和尧丹俐(2009)等人的研究结论<sup>[7][8][9]</sup>。其中个体主观上体验到来自社会等的尊重、被理解的情感支持越多,大学生学习倦怠越低,成就感越高;同时个体对来自社会各方面的支持的利用程度越好,大学生学习倦怠越低,不良行为越少,成就感越高。

不同性别的大学生学习倦怠与社会支持不存在显著差异,这与学者廖红(2010)在性别上的研究结果一致<sup>[10]</sup>。社会支持总分在不同年级上存在显著差异,(P<0.05),其中大四学生的社会支持程度显著高于其他三个年级。这可能与其所处的阶段相关,大四毕业生面临就业,因而更容易受到关注。同时根据本研究发现,

虽然大学生的社会支持在性别方面不存在显著的差异,但从社会支持总分来说,男生低于女生,这可能是由于男女生各自的心理特点、社会文化以及沟通方面存在差异。一直以来的社会观念就是男主外女主内,女生需要更多的关心和帮助。而同时女生的语言表达能力较强,所以在遇到困难时,人们会更多的倾向于给女生提供支持。而对男生而言,人们给予是承担责任的期望,希望男生能有独立解决问题的能力,另外男生的表达能力又相对较差,因此获得的社会支持少于女生。

#### 四、对策

##### (一) 提升学生的个人素养

家长及教师应给予学生及时的关爱与鼓励,密切关注学生的学习和生活情况,及时发现问题并给予支持,从而增强学生的自信心和成就感。同时要对学生寄予合理期望,根据学生的实际情况设定合理的学习目标,从而提高心理素质和应变能力。

##### (二) 创设良好的学习氛围

首先,学校应改善办学条件,提高教学水平,课程的设置应多样化,能够激发大学生的学习兴趣,也能提供给大学生有价值的课程内容。其次,学校应多多开展

学术类竞赛及讲座,鼓励学生将注意力集中到学习上来,营造良好的学习氛围,组织学生参加各类活动,寓教于乐,让学生在轻松的状态下最大限度的获取知识。此外,教师应提高自身素养,为人师表,摆脱过去一成不变的教学模式,因材施教,对有所进步的学生适时的鼓励,以提高他们自身的成就感。

##### (三) 提供适时的心理疏导

学校可以配备专业的心理辅导教师,为大学生提供心理咨询与辅导服务,帮助学生缓解学习压力和焦虑情绪。同时在日常教学过程中积极开展心理健康教育,提高学生的心理调适能力和应对学习倦怠的能力。

##### (四) 拓展丰富的学习资源

社区、社会组织可以举办各种丰富多彩的课外活动,如科技竞赛、文化艺术活动、志愿服务等,拓宽学生的视野和兴趣爱好。鼓励学生积极参与社会实践,提高学生的综合素质和社会责任感。图书馆、博物馆、科技馆等公共机构可以提供丰富的学习资源和服务,从而满足学生的学习需求,在线学习平台也可以提供更加便捷的学习渠道,倡导全社会尊重知识、尊重人才,提高学习的社会地位和价值。

#### 结束语:

在众多反应大学生消极心理的指标当中,学习倦怠是最重要的,是在当代大学生普遍存在的心理现象。因此从学习倦怠与社会支持的关系角度出发,研究社会支持对学习倦怠的影响,结果表明:社会支持对学习倦怠呈负相关,社会支持对学习倦怠有负向预测作用。深入研究二者之间的相关,有助于我们了解目前大学生的学习倦怠现状和社会支持状况,从而针对学习倦怠问题制定一套可行的方案。本研究对增强学生的社会支持,缓解学习倦怠,加强学生的学习动力,使学生树立明确的学习目标,提高学习的积极性,让学生积极主动地投入到学习当中,具有十分重要的意义。

#### 参考文献:

- [1] 杨涛. 外语学习倦怠与动机关系研究[D]. 西南大学,2011.
- [2] Maslach C, Jackson S E. The measurement of experienced burnout[J]. Journal of Organizational Behavior, 1981, 2(2): 99-113.
- [3] 郭英, 周文静. 近年来国内外关于学习倦怠研究

综述[J]. 教育学术月刊, 2008(10): 17-20.

- [4] 杨丽娟, 连榕. 学习倦怠的研究现状及展望[J]. 集美大学学报, 2005(6): 54-55.
- [5] 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[J]. 心理学报, 2005, 37(5): 632-636.
- [6] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1990, 4(2): 98-100.
- [7] Yang H J, Farn C K. An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college[J]. Computers in Human Behavior, 2005, 21(6): 917-932.
- [8] 唐芳贵, 彭艳. 高校教师职业倦怠与工作满意度、社会支持关系[J]. 中国公共卫生, 2008, 24(8): 930-932.
- [9] 尧丹俐. 高师学生自我效能感、社会支持感与学习倦怠的关系研究[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2009, 6(2): 160-161.
- [10] 廖红. 论大学生学习倦怠、社会支持的状况及其关系[J]. 黑龙江高教研究, 2010(3): 141-143.

作者简介: 邓晨(1992.11-), 女, 汉族, 陕西咸阳人, 西安翻译学院教育学院, 助教, 硕士研究生, 主要研究方向教育心理。