

# 国内高职院校学生学习倦怠研究综述

◆赵荒 李国福

(北京政法职业学院经贸法律系 北京 102612)

**摘要:**高职院校学生的学习倦怠状态受到广泛关注,学习倦怠严重影响高职学生的身心健康和学习表现,并由此影响到高职院校的教学效果,还会影响个体的行为表现,国内目前针对学习倦怠的概念,及高职生学习倦怠的现状成因展开了多方面的研究,提出了干预措施,并产生了相应效果。

**关键词:**学习倦怠;倦怠;高职院校学生

习近平在2014年的全国职业教育工作会议上强调,职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分,是广大青年打开通往成功成才大门的重要途径,肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责,必须高度重视、加快发展。在中共十九大报告中习近平再次指出,建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程,“提高保障和改善民生水平,加强和创新社会治理”要优先发展教育事业,尤其要支持和规范社会力量兴办教育,完善职业教育和培训体系,深化产教融合、校企合作。

高等职业教育是我国高等教育不可或缺的组成部分,高职教育在推动经济发展、增加劳动就业,促进社会进步中起着相当重要的作用。因此,高职学生作为检验高职教育产出质量的主要对象,其学习状态也受到人们的广泛关注。尽管多数学者认为积极、主动、创新是当前大学生的主流学习态度,但调查结果表明学习倦怠现象在高校校园里确实存在,特别是在高职院校中更为突出。学习倦怠严重影响高职学生的身心健康和学习表现,并由此影响到高职院校的教学效果,还会影响个体的行为表现。了解当前高职生在这个问题上的现状成因,及采取的干预措施和效果,对高职院校提高教学质量,改善学习效果及促进学生心理健康均具有重要的理论和实践意义。

## 1. 学习倦怠

### 1.1 概念界定

倦怠(burnout)一词是由美国心理学家Freudenberger(1974)和Maslach(1976)等学者,根据从事“人际工作人员”为对象所作的研究而提出的名词,不同的学者对于倦怠的定义和内涵有不同的看法。在这些定义中,以Maslach et al.(1977)及Maslach(1978)等对倦怠所下的定义最为广泛应用,倦怠是一种情绪耗竭、去个性化和个体成就感低落的现象,经常出现在从事人际工作的人员身上。具体而言,倦怠的组成主要包括“情绪衰竭、去个性化和个体低成就感三个维度。”其中,情绪衰竭是指个体情绪极度疲惫低落的状态,这是评价倦怠的核心维度,表示着个体对环境、任务的应激维度;去个性化指个体对待工作消极被动,对手头工作草率应付的态度等,它表示个体在工作中的人际情境维度;个体低成就感指个体对自己工作价值和成效的评价过低或持否认态度,可看作个体对于自己的工作能力和业务水平等缺乏内动力、丧失信心的标志,此维度是个体对于工作行为及表现的自我判断和评价。

对学习倦怠的研究是始于职业倦怠的概念,可以说,学习倦怠研究是职业倦怠研究的延伸产物。Pines)和Kafry认为学习倦怠是类似于工作倦怠的现象,主要表现在情绪被消耗尽的疲软状态和消极怠学的态度,他们认为学习倦怠的概念是:“由于长期学习压力和课业负担,学生表现出对课程或其他学习活动丧失热情,与同学关系冷淡和疏离,对学业持消极否定的负面态度和采取不积极的行动,甚至不采取行动。”我国学者杨丽娟、连榕在综合参考国外研究的基础上,着重从我国大学生实际情况出发,对学习倦怠提出的概念是:“学生对学习没有兴趣或缺乏动力却又不得不为之时,就会感到厌烦,从而产生一种身心俱疲的心理状

态,并消极对待学习活动,这种状态称为学习倦怠。”该结论所强调的学习倦怠产生主要原因是学生对所学专业 and 课程提不起兴趣,这在概念上比较适合于目前大多数大学生的实际情况。因此,国内对大学生的学习倦怠研究普遍采取这个概念来定义学习倦怠。

### 1.2 结构及测量

测量学习倦怠的量表一般是以Maslach的倦怠量表为基础。Maslach提出了三因子职业倦怠模型,并形成了MBI(Maslach Burnout Inventory),即情绪耗竭(emotional exhaustion)、去个性化(depersonalization)和降低成就感(reduced personal accomplishment)三个维度。MBI为后来倦怠的研究产生了深远影响,很多倦怠研究中的量表都以MBI为基础来编制。

在对学习倦怠量表的编制上,Gold et al.曾根据MBI编制出针对师范学生倦怠情况的测试量表,该量表较早先量表,更适合于大学生学习倦怠的测量。Schaufeli在MBI的基础上进行修订和设计,编制了以大学生为调查样本的学习倦怠量表(MBI-SS)。

在对学习倦怠的现状研究及结构测量方面,国内许多学者也通过实证研究做出了适应的量表。台湾学者杨惠贞根据量表进行修改和加工,编制出适用于高校学生的学习倦怠量表并加以实证。杨丽娟、连榕等根据假设大学习倦怠的主要影响因素并参照职业倦怠的量表,编制了针对大学生学习现状研究的大学生学习倦怠量表,该量表中包括了三个测量学习倦怠的维度:情绪低落、行为不当和低成就感。该量表得到普遍测量和验证,信效度良好,成为国内学习倦怠研究的主要量表之一。

## 2. 国内高职生学习倦怠的研究

### 2.1 学习倦怠现状

王梦娜的研究结果表明,所调查高职院校学生中普遍存在学习倦怠情况,倦怠水平为中度,学习倦怠主要表现在情绪耗竭;高职院校学生的学习倦怠在性别、年级、专业类别、学习成绩、家庭所在地和父母文化程度上均存在差异;性别不同,学习倦怠的程度不同,男生的总体倦怠水平要高于女生的倦怠水平,在成因上,男生更容易受自身因素、专业因素和学业压力的影响,女生则受到更多学校因素的影响;不同年级学生的学习倦怠水平不同,年级与学习倦怠的程度呈负相关;不同专业类别的学生学习倦怠程度不同,文科和医科学生的倦怠水平相对于高于理科和理工科学生的倦怠水平;学习成绩不同的学生在学习倦怠上也存在差异,学习较差的学生倦怠水平最强,他们与学习成绩优秀的学生形成较大差异,而中间层次的学生倦怠水平较为平均;家庭所在地不同的学生在学习倦怠上的差异主要表现为来自农村的学生学习倦怠水平最高,按照倦怠水平排名依次为农村>地州、市级>乡镇>县级;父母文化程度不同的学生学习倦怠情况有所差异,父母为硕士及以上文化程度以及初中及以下文化程度的学生学习倦怠状况较为严重。

肖艳双、徐大真采用学习倦怠问卷对705名高职生进行调查,结果发现:高职生轻度倦怠的检出率为28.94%,中度倦怠的检出率为17.02%,高度倦怠的检出率为7.94%,学习倦怠的累积检出率为53.9%;总体来说,学习倦怠在性别、学校、独生与否、家庭居住地、学习成绩、选择专业上存在显著差异。

### 2.2 影响因素

肖雪莲通过问卷调查和访谈的形式,在内蒙古包头轻工职业技术学院展开针对英语学习倦怠现象的调查,发现该校文理科学生普遍存在英语学习的倦怠现象。学生内在和外在因素都对倦怠现象的形成有一定影响。内在因素使得学生在学习英语时缺失动机,从而形成倦怠。而英语课程设计没有遵循“以学生为中心”的原则,也导致学习倦怠。

贾宁、王美璇、代景华等采用学业自我效能问卷、学习动机量表和大学生学习倦怠调查量表对400名在校高职生进行问卷调查。结果显示,学业自我效能感越高的人,学习倦怠水平越低;学业自我效能直接影响学习倦怠,还通过学生学习动机间接影响学习倦怠。

顾月琴、吴涛指出,受社会环境(主要是高职教育地位低下、教师教学管理不善等)、学业压力(技能考核及培训)及自身因素(自我效能感较低、对自己所在学校的认可度低)的影响,高职生产生学习倦怠的现象。

### 2.3 干预措施及建议

闻晓岚运用实验法对浙江交通职业技术学院学生进行为期一年的英语学习倦怠的干预实验。干预内容主要有:提高课堂效率,避免不当行为;多渠道创建运用环境,培养学习兴趣;加强情绪管理,提高自我调控能力;健全人格,提高自我效能感等,并将干预前后实验组学生的英语成绩和倦怠状态与对比组进行比较,发现干预的效果显著,并在此基础上提出对学习倦怠干预的几点实用性建议。

姚彩琴、刘霁炜通过调查统计发现,大学生学习倦怠与人格因素显著相关,人格对大学生学业的影响不容忽视。因此提出下列干预措施:完善教师人格,发挥教育者人格对大学生人格塑造的榜样功能和塑造功能;优化家庭环境,促进大学生人格健康发展;寓教于丰富的教育途径,多种教育形式促进大学生人格发展;丰富校园活动,促进大学生人格发展;加强心理健康教育,促进大学生健全人格养成。

康伟杰认为,高职学生学习倦怠已成为心理学和教育学中的热门课题,它对学生的身心健康发展具有重要的影响,高职学生学习倦怠的原因包括社会、家庭和学校三方面,针对这些因素,可以采取的干预措施包括:提供社会支持、优化家庭环境、树立坚定的学习信念等。

## 3. 结论及发展方向

### 3.1 理论研究支撑薄弱

理论研究数量较少,研究模式比较单一。使得研究缺乏理论支撑,略显单薄。目前的研究中主要参考工作倦怠的基础理论进行,主要认为学习倦怠是由于学习压力过大而产生的一系列厌学情绪和行为等,也有研究认为是学生对所学内容不感兴趣而造成

学习倦怠,而针对学习倦怠的理论研究不应局限于此,因此,今后的研究可以加强高职院校学生学习倦怠的理论分析。

### 3.2 干预措施应用性差

学习倦怠的影响因素众多,而现有的研究仅从某影响因素的某几个方面提出了干预措施,难以从多方面取得更好的效果,而所提出的干预措施体系化也不强,在实际应用中缺乏可操作性,由于处于不同学习时期对于学习倦怠的具体情况是不同的,应该怎样就此提出相关的措施值得关注。

### 3.3 研究范围较窄

目前国内的大部分研究是以某一高职院校为个案,再通过一定的抽样方法对所选取的对象进行研究,此后的研究可以扩大到对某一地区或某几个高职院校的学生倦怠情况进行探索,并且细化到不同专业或者不同学习内容、不同时期不同性别及各类因素综合的交叉性研究。

### 参考文献:

- [1]连榕,杨丽娟,吴兰花.学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系.心理科学,2006
- [2]Pines A, Kafry T. Tedium in College Paper Presented at the western psychological Association Meeting, Honolulu, Hawaii, ERIC Document Reproduction Service No. ED192 210, 1980
- [3]杨丽娟,连榕.学习倦怠的研究及现状.集美大学学报,2005.6.
- [4]杨惠贞.影响资管学生学习焦虑及电脑学习成效因素之研究.国立中央大学,2000.6
- [5]王梦娜.高职院校学生学习倦怠问题研究——以云南省部分高职院校为例.云南大学,2015.6

作者简介:赵荒(1982-),女,毕业于首都体育学院,应用心理学硕士,现任职于北京政法职业学院经贸法律系。

课题项目:本文为北京政法职业学院科研课题“结构性团体心理辅导对高职生学习倦怠的影响研究”(项目编号:ky201701)研究成果。