

# 内地某高校藏族大学生学习倦怠现状

田青<sup>1</sup>, 闫清伟<sup>2</sup>, 靳晨鸣<sup>1</sup>

1. 西藏民族大学教育学院, 陕西 咸阳 712082; 2. 西藏民族大学体育学院

**【摘要】** 目的 了解藏族大学生学习倦怠的现状及其特点, 为制定降低藏族大学生学习倦怠的措施提供依据。方法 采用青少年学习倦怠量表, 对 329 名藏族大学生和 362 名汉族大学生进行调查, 同时收集被试的一般人口学资料。结果 藏族大学生的身心耗竭 ( $3.11 \pm 0.74$ )、学业疏离 ( $2.50 \pm 0.73$ ) 及学习倦怠总均分 ( $15.73 \pm 2.53$ ) 均高于汉族大学生 (分别为  $2.98 \pm 0.83$ ,  $2.21 \pm 0.71$ ,  $15.26 \pm 2.25$ ) ( $P$  值均  $< 0.05$ ); 藏族男大学生在学业疏离 ( $2.75 \pm 0.82$ )、低成就感 ( $3.38 \pm 0.70$ ) 和学习倦怠总均分 ( $16.60 \pm 3.04$ ) 3 个指标上得分均高于藏族女大学生 (分别为  $2.36 \pm 0.63$ ,  $3.09 \pm 0.53$ ,  $15.23 \pm 2.03$ ) ( $P$  值均  $< 0.05$ )。不同专业和年级藏族大学生学习倦怠情况差异无统计学意义 ( $P$  值均  $> 0.05$ ), 但专业和年级的交互作用有统计学意义, 具体表现为大一文科生在低成就感 ( $3.22 \pm 0.86$ ) 和学习倦怠总均分 ( $15.69 \pm 2.50$ ) 上均高于大一理科生 (分别为  $2.94 \pm 0.51$ ,  $14.80 \pm 1.69$ ), 大二理科生和大三理科生在低成就感 (分别为  $3.21 \pm 0.57$ ,  $3.43 \pm 0.60$ ) 和学习倦怠总均分 (分别为  $16.23 \pm 2.81$ ,  $16.38 \pm 3.06$ ) 上的得分均高于大一理科生 (分别为  $2.94 \pm 0.51$ ,  $14.80 \pm 1.69$ ) ( $P$  值均  $< 0.05$ ); 其他因素间交互作用均无统计学意义 ( $P$  值均  $> 0.05$ )。结论 藏族大学生具有较高的学习倦怠, 其中性别的主效应有统计学意义, 年级和专业的交互作用有统计学意义。

**【关键词】** 学习; 疲劳; 大学; 学生; 少数民族

**【中图分类号】** B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2015)07-1091-04

学习倦怠是指学生由于面对长期的课业压力或课业负荷而产生的精力耗损, 表现为对学校课业以及其他活动的热忱逐渐消失、对同学态度冷漠和疏离的行为及成绩未如预期好而对学校课业持负面态度的一种现象<sup>[1-2]</sup>。当前大学生学习倦怠情况不容忽视<sup>[3]</sup>。学习倦怠对学生的消极影响很大, 既使学生学习效率下降, 也不利于其身心健康发展。有关研究也显示, 诸多学习问题中以学习倦怠问题最为突出, 引起了学术界的普遍关注<sup>[4-6]</sup>。

近年来, 到内地就读的藏族大学生越来越多。但与本校汉族大学生相比, 这些藏族大学生的学业成绩总体偏低<sup>[7]</sup>, 在学习方面存在较多亟待解决的问题。本研究试图探究藏族大学生学习倦怠的现状及影响因素, 以期更多地了解藏族大学生的心理, 为他们的学业提供更有针对性的指导和帮助。

## 1 对象与方法

**1.1 对象** 2013 年 6—7 月期间, 经校伦理委员会审核批准, 根据民族、年级、专业整群随机取样的方法, 对西藏民族学院大一至大三的在校大学生进行调查。在获得被试知情同意后对藏族学生发放问卷 350 份, 回收有效问卷 329 份, 有效率为 94%; 根据年级和专业与藏族被试基本匹配的原则, 对汉族大学生

发放问卷 380 份, 回收有效问卷 362 份, 有效率为 95%。被试年龄均在 17~22 岁之间, 平均年龄 ( $20.83 \pm 1.58$ ) 岁, 双眼裸视或矫正视力正常。

**1.2 研究工具** 本研究采用吴艳和戴晓阳<sup>[8-9]</sup>编制的青少年学习倦怠量表。该问卷属于自评量表, 采用 5 点评分方法, 即“非常符合”记 5 分、“有点符合”记 4 分、“不太确定”记 3 分、“不太符合”记 2 分、“很不符合”记 1 分。该问卷可分为身心耗竭、学业疏离和低成就感 3 个维度共 16 个条目, 部分条目反向计分。其中身心耗竭分量表中的项目反映的是个体在学习后的感受, 以及由于学习而导致的耗竭、疲劳状况; 学业疏离分量表的项目反映了个体对学习的一种负面的态度; 低成就感分量表的项目反映了个体在学习方面比较低的个人成就感。所有 16 个条目得分之和即为该量表的总分, 反映了被测者学习倦怠的总体状况。研究表明, 该问卷具有较好的信、效度<sup>[8-9]</sup>。

**1.3 施测程序** 本研究以班级为单位进行团体施测, 使用统一的指导语控制情境, 要求被试仔细阅读指导语, 然后按要求完成整个问卷; 同时收集一般人口学资料。主试由经过培训的心理学专业教师担任。

**1.4 统计分析** 全部问卷当场收回, 严格按照测验手册的计分方法计算各分测验的分数。调查数据利用 SPSS 19.0 进行  $t$  检验和方差分析, 以  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。因变量的统计指标为各分测验均分 (分测验总分/项目数), 结果均以均数  $\pm$  标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示。

## 2 结果

2.1 藏族大学生学习倦怠现状 以汉族大学生为对照组,进行独立样本  $t$  检验,结果发现,在身心耗竭、学业疏离及学习倦怠总均分上,藏族大学生的得分均高于汉族大学生,差异有统计学意义( $P$  值均 $<0.05$ )。在低成就感得分上,藏族大学生略低于汉族大学生,但差异无统计学意义( $P>0.05$ )。见表 1。

2.2 不同性别、专业、年级藏族大学生学习倦怠差异 以性别、专业和年级为自变量,以藏族大学生学习倦怠 3 个维度均分及量表总均分为因变量进行  $2 \times 2 \times 3$

的方差分析,性别的主效应在学业疏离、低成就感、学习倦怠总均分 3 个指标上差异均有统计学意义( $P<0.05$ ),男生得分均高于女生。见表 2。

表 1 不同民族大学生学习倦怠量表得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

民族	人数	身心耗竭	学业疏离	低成就感	总均分
藏族	329	3.11±0.74	2.50±0.73	3.20±0.61	15.73±2.53
汉族	362	2.98±0.83	2.21±0.71	3.26±0.71	15.26±2.25
$t$ 值		2.05	4.82	-1.27	2.50
$P$ 值		0.041	0.000	0.203	0.013

表 2 不同人口统计学特征藏族大学生学习倦怠量表得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

人口统计学指标		人数	统计值	身心耗竭	学业疏离	低成就感	总均分
性别	男	122		3.13±0.77	2.75±0.82	3.38±0.70	16.60±3.04
	女	207		3.10±0.72	2.36±0.63	3.09±0.53	15.23±2.03
			$F$ 值	0.009	13.28	13.26	15.05
			$P$ 值	0.926	0.000	0.000	0.000
专业	文科	135		3.15±0.73	2.41±0.65	3.19±0.66	15.65±2.30
	理科	194		3.07±0.74	2.54±0.76	3.20±0.59	15.79±2.67
			$F$ 值	0.068	0.202	1.673	0.393
			$P$ 值	0.795	0.653	0.197	0.531
年级	一	120		3.07±0.68	2.37±0.58	3.06±0.69	15.19±2.12
	二	103		3.23±0.76	2.50±0.74	3.15±0.52	15.84±2.47
	三	106		3.03±0.77	2.60±0.82	3.37±0.58	16.24±2.88
			$F$ 值	0.634	1.337	2.761	2.408
			$P$ 值	0.531	0.264	0.065	0.092

专业和年级的主效应在身心耗竭、学业疏离、低成就感和学习倦怠总均分上差异均无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ )。但专业和年级的交互作用在低成就感和学习倦怠总均分上差异有统计学意义( $F$  值分别为 4.86, 3.44,  $P$  值均 $<0.05$ )。进一步简单效应分析发现,文科专业方面,不同年级的学生在低成就感和学习倦怠总均分上的差异无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ );理科专业方面,大二和大三学生在低成就感和学习倦怠总均分均高于大一学生,差异有统计学意义( $P$  值均 $<0.05$ ),但大二和大三学生的相应得分差异无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ )。大一学生方面,文科生在低成就感和学习倦怠总均分上均高于理科生( $P<0.05$ );大二、大三学生方面,文、理科学生以上指标差异均无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ )。其余两两的交互作用及性别、年级和专业三者的交互作用均无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ )。见表 2。

## 3 讨论

3.1 藏族大学生学习倦怠现状分析 本研究显示,相对于汉族大学生,藏族大学生具有较高的学习倦怠得分,身心耗竭、学业疏离及学习倦怠总均分均高于汉族大学生。造成这一现状的原因可能与文化适应有密切关系。文化适应是个体对主流文化和传统文化的态度体验倾向,并在倾向性的基础上采取的态度选择和适应模式<sup>[10]</sup>。许多研究表明,文化适应与学业倦

怠有着密切的关系,如美国拉美少数民族中整合型和同化型文化适应的群体具有较高的学业成就<sup>[11]</sup>;文化适应模式是影响民族差异的一个有效因素,学业成就与文化适应力呈现正相关<sup>[12]</sup>;学校主流文化教育及寺庙佛教文化教育的差异是造成学生学习倦怠的主要原因<sup>[13]</sup>。藏族是我国民族传统文化保存较为完整的民族之一,藏族文化是以藏传佛教为载体的传统宗教文化。藏族大学生在学习主流文化的同时,还肩负着传承本民族传统文化的责任,导致了藏族大学生学习过程中的文化适应问题。

民族因素主要体现在文化适应方面,藏族大学生的文化适应力相对较低可能是造成学习倦怠的重要原因。另外,藏族大学生从藏区来到汉族聚集较多的地区,不一样的地域环境及风土人情,也是影响文化适应力的一个重要原因。因此在教学过程中,学校和教师应积极帮助藏族大学生建构合理的文化适应模式。

3.2 藏族大学生学习倦怠的性别特点 有研究表明,性别是大学生学习倦怠的一个关键影响因素,男生表现出更多的情绪低落和行为不当<sup>[14]</sup>。罗杰等<sup>[15]</sup>研究发现,男生学业疏离明显高于女生;Yang 等<sup>[16]</sup>发现,在行为不当方面,男女生差异显著;梁娜等<sup>[17]</sup>关于藏族大学生学习倦怠的研究也表明,藏族男大学生在情绪低落、行为不当及学习倦怠总分上要显著高于藏族女大学生。本研究结果也显示,男生的学习倦怠状况

较女生严重,说明性别是藏族大学生学习倦怠的一个重要影响因素。造成藏族男女大学生学习倦怠差异的原因可能是:男生对学习意义的认同感较低,对学习持消极态度,不能精力充沛地投入学习,因而在学习中获得的成功体验较少,成就感较低。进一步分析认为,藏族传统文化赋予男性更多的社会责任,相对于女性,男性也有更高的成就目标定向,所以总体来说,藏族男大学生具有较高的人生目标和较远大的理想抱负。而在实际的学习过程中,由于语言、文化适应及其他因素的影响,多数藏族学生的成绩并不理想;理想目标与现实成绩的差距造成藏族男生在学习过程中有较多的挫败感,成功体验的缺失使藏族男生在学习中更易采取消极或放弃的态度,形成了“学习倦怠—消极态度—挫败体验—成功体验缺失—学习倦怠”的恶性循环。对于藏族女生来说,她们通过更加努力地学习来弥补理想与现实之间的差距,以积极的态度面对学习,从而获得了较多的成功体验,因而能打破恶性循环,故而学习倦怠状况较轻。

有研究表明,不当的情感体验可能会导致个体采取消极的应对方式,从而加剧学业倦怠<sup>[18]</sup>。因此帮助藏族男大学生建立正确合理的目标定向,并在学习过程中开展更多有利于提高男大学生成功体验的有效活动,对于提高男大学生学习兴趣,降低学习倦怠状况有积极影响。

**3.3 藏族大学生学业倦怠的专业和年级特点** 研究发现,年级和专业是影响大学生学业倦怠的有效因素。刘华<sup>[19]</sup>研究发现,不同年级的大学生在学业倦怠上存在差异,其中二年级、三年级显著高于四年级;文科生的情绪低落程度要高于理科生。谢威士等<sup>[20]</sup>研究发现,大二学生身心耗竭、学业疏离和学习倦怠三个维度得分明显高于大一和大三的学生,其中大三最低,而三个年级的低成就感随着年级的升高呈下降趋势。梁娜<sup>[17]</sup>的研究发现,在行为不当和总倦怠上,文科藏族大学生的得分高于理工科和术科的藏族大学生;在成就感维度上术科藏族大学生的得分高于文科和理工科的藏族大学生。

本研究结果显示,年级和专业作为独立变量对藏族大学生学习倦怠的主效应均无统计学意义,但二者的交互作用在低成就感和学习倦怠总均分上效应有统计学意义,说明藏族大学生学习倦怠的专业和年级特点是非常复杂的,具体为大一文科生比大一理科生表现出更高的学习倦怠水平,大二、大三理科生均比大一理科生表现出更高的学习倦怠水平。可能是由于文、理科专业本身不同的学科属性造成的。与文科专业相比,理科专业的学科内容系统性较强,更偏重于技术和操作技能的掌握,且作为该学科的入门内容,大一理科专业内容难度相对较小,因而藏族学生

的学习效果良好,成就感体验水平较高;而文科专业的学科内容体系相对宽泛,系统性不强,藏族学生学习中常常抓不住重点,常无法有效地进行学习效果自我评价,因而成就感体验水平较低,造成藏族大一文科生有较高的学习倦怠水平。随着课业难度的增加,大二、大三以后,藏族文理科学生的学习倦怠程度差异无统计学意义。但对于藏族理科生来说,由于大二、大三的学习任务明显加重,理科专业难度也较大一时明显增加;而藏族学生基础相对薄弱,因而学习相对吃力,且成绩也往往不够理想,与心理期望差距较远;因而高年级藏族理科生成就感降低,挫败感增强,故藏族大二、大三理科生相对于大一理科生有较高的学习倦怠水平。

为降低藏族大学生的学习倦怠情况,在学校教学过程中要注意以下几点:(1)学校应开展相应的通识文化教育,提高藏族学生对主流文化的认同感,以增强其文化适应;(2)教育工作者应根据不同性别、年级、专业类别的藏族大学生,采取有针对性的教学内容与手段,并帮助藏族大学生设置合理的学习目标,增强其在学习过程中的成功体验,培养和提高藏族大学生的学习效能感;(3)学校可以通过开设心理健康公共课和其他心理咨询活动,帮助藏族学生掌握学习规律和必要的心理自我调节方法,使学生能够客观准确地认识自己的学习倦怠状况,并主动采取积极有效的应对措施。

#### 4 参考文献

- [1] DYRBYE LN, WEST CP, SATELED, et al. Burnout among US medical students, residents, and early career physicians relative to the general US population[J]. Acad Med, 2014, 89(3): 443-451.
- [2] LIN SH, HUANG YC. Investigating the relationships between loneliness and learning burnout[J]. Act Learn High Edu, 2012, 13(3): 231-243.
- [3] 吕斯欣, 李丽霞, 柯斌斌, 等. 广州某高校大学生学习倦怠及其影响因素 Logistic 回归分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(1): 120-123.
- [4] 高志华, 张郢, 常煜, 等. 初中生自恋倾向向成就目标对学习倦怠的影响[J]. 中国学校卫生, 2012, 33(7): 827-833.
- [5] SALANOVA M, SCHAUFELI W, MARTINEZ I, et al. How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement[J]. An Stress Cop, 2010, 23(1): 53-70.
- [6] 王亚丽, 刘珍, 谢祥龙, 等. 希望在压力对大学生学习倦怠中的调节作用[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(7): 1068-1070.
- [7] 王德芳, 李波. 内地就学藏族大学生学习影响因素及特点的研究: 以西藏民族学院为例[J]. 阿坝师范高等专科学校学报, 2012, 29(3): 96-100.
- [8] 吴艳, 戴晓阳, 张锦. 初中生学习倦怠问卷的初步编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 118-120.
- [9] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010: 96-98.

- [10] 孙丽璐,谭建伟.少数民族大学生学业倦怠与文化适应关系研究[J].重庆理工大学学报:社会科学版,2011,25(1):122-126.
- [11] LÓPEZ E J, EHLIY S, GARCÍA-VÁSQUEZ E. Acculturation, social support and academic achievement of Mexican and Mexican American high school students: An exploratory study[J]. Psychol Sch, 2002, 39(3):245-257.
- [12] TRICKETT E J, BIRMAN D. Acculturation, school context, and school outcomes: Adaptation of refugee adolescents from the former Soviet Union[J]. Psychol Sch, 2005, 42(1):27-38.
- [13] QINYI T, JIALI Y. An analysis of the reasons on learning burnout of junior high school students from the perspective of cultural capital theory: A case study of Mengzhe Town in Xishuangbanna, China[J]. Procedia Soc Behav Sci, 2012, 46:3727-3731.
- [14] 翟景花,杨海霞,宋爱芹,等.医学生学习倦怠现状及其影响因素[J].中国健康心理学杂志,2014,22(8):1255-1257.
- [15] 罗杰,周媛,潘运,等.性别在大学生学习适应与学业倦怠关系中的调节作用[J].中国特殊教育,2013(6):69-73.
- [16] YANG S, ZHOU M, ZHANG Q, et al. The relationship between school belonging and learning burnout of undergraduates from normal university[J]. Adv Psychol, 2014, 4(5):684-692.
- [17] 梁娜,党存财,王燕.藏族大学生学习倦怠状况研究[J].甘肃高师学报,2014,19(4):110-112.
- [18] 魏萍,唐海波,宋宝萍.大学生应对方式、情感体验与学业倦怠的关系[J].中国临床心理学杂志,2008,16(5):549-550.
- [19] 刘华.少数民族地区大学生学习倦怠的调查与分析[J].内蒙古财经大学学报,2014,12(5):94-97.
- [20] 谢威士,盛婷雯.大学生应对方式与学习倦怠的关系:拖延行为的中介作用[J].池州学院学报,2014,28(3):83-86.

收稿日期:2015-01-21;修回日期:2015-03-09

## 长沙市残障青少年疏离感现状

卢聪<sup>1</sup>,周萍<sup>2</sup>,张进辅<sup>1</sup>

1.西南大学心理学院,重庆 400715;2.湖南师范大学教育科学学院

**【摘要】** 目的 了解残障青少年疏离感现状,为开展针对性的心理健康教育提供参考。方法 采用随机整群抽样方法,运用“青少年学生疏离感量表”对长沙市 2 所特殊教育学校的 150 名残障青少年及长沙市某普通中学 158 名健康青少年进行测量。结果 残障青少年的整体疏离感水平较低(3.56±0.96),但 34.7%的残障青少年有一定程度的疏离感;环境疏离感得分最高(3.74±1.21),其次为社会疏离感(3.68±0.91),人际疏离感得分最低(3.29±1.00)。听障青少年的整体疏离感及自然疏离感、社会疏离感、不可控制感、人际疏离感、环境疏离感维度得分高于视障、肢障青少年( $P$ 值均 $<0.05$ );不同性别残障青少年的疏离感得分差异均无统计学意义( $P$ 值均 $>0.05$ ),但年龄组间社会疏离感差异有统计学意义( $F=2.33, P=0.035$ );残障青少年与健康青少年的疏离感得分差异均无统计学意义( $P$ 值均 $>0.05$ )。结论 长沙市残障青少年的整体疏离感水平较低,但听障青少年的疏离感水平较高。应有针对性的对这一群体进行相关的心理健康教育。

**【关键词】** 残疾;青少年;人际关系;统计学

**【中图分类号】** B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2015)07-1094-03

由于工业化、都市化等社会变迁的影响,现代人逐渐失去了与生存环境的和谐感,面对生活时产生疏离感<sup>[1]</sup>。疏离感是个体与周围的人、社会、自然以及自身等各种关系网络之间,由于正常的关系发生疏远,甚至被支配、控制,从而使个体产生的社会孤立感、不可控制感、无意义感等消极的情感<sup>[2]</sup>。

根据世界卫生组织报告,全世界约有 10 亿人口有不同类型和程度的残疾<sup>[3]</sup>。有研究预测显示,到 2050 年我国残疾人总数将达到 1.65 亿<sup>[4]</sup>。庞大的残疾人口提示心理学研究、实践工作都应关注该群体。青少年阶段由于青春期发展不平衡,往往面临种种心理危

机。已有研究表明,青少年是最容易产生疏离感的群体之一<sup>[5]</sup>。高疏离感会引发青少年一系列问题行为和犯罪行为<sup>[6]</sup>。为探讨长沙市残障青少年疏离感的现状,为采取针对性的心理健康教育提供参考,笔者进行了本次研究,结果报道如下。

### 1 对象与方法

**1.1 对象** 采用随机整群抽样法,在长沙市的 2 所特殊教育学校选取 6 个班级的 12~18 岁残障青少年 170 名,有效被试共计 150 名,男生 78 名,女生 72 名。在长沙市某普通中学选取 4 个班级的 12~18 岁健康青少年被试 200 名,有效被试 158 名,男生 81 名,女生 77 名。

**1.2 研究工具** 采用杨东等编制的青少年学生疏离感量表(ASAS)。该量表是自评量表,共 52 个项目,其

**【作者简介】** 卢聪(1991-),男,湖南长沙人,在读硕士,主要从事人格心理学和心理测量学研究。

**【通讯作者】** 张进辅, E-mail: zhangjf@swu.edu.cn。