

# 女大学生学习自控力与学习倦怠的关系

## ——基于学校适应的中介作用

赵浩<sup>1</sup>, 张灵聪<sup>2</sup>

(1. 山东女子学院教育学院, 山东 济南 250000; 2. 闽南师范大学教育科学学院, 福建 漳州 363000)

**[摘要]** 以400名女大学生作为被试, 采用大学生学习自控力量表、学习倦怠量表和学校适应量表来探讨女大学生学习自控力、学习倦怠和学校适应之间的关系。结果显示: 学习自控力与学习倦怠呈显著负相关; 学习自控力与学校适应呈显著正相关; 学校适应与学习倦怠呈显著负相关; 学校适应在学习自控力与学习倦怠之间起到部分中介作用。

**[关键词]** 女大学生; 学习自控力; 中介作用

**[中图分类号]** G 444

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1671-6493 (2018) 02-0043-06

### 一 问题提出

近年来, 随着高等教育的发展和高校的不断扩招, 女大学生占高校学生总数的比例在不断上升, 她们已经成为各大高校里相当重要的一个特殊群体<sup>[1]</sup>。大学的生活方式、学习方式与高中完全不同, 女大学生一旦步入大学会面临多重压力, 比如生活适应问题、人际关系紧张、学习压力、择业压力、理想和现实的矛盾冲突等。在多重压力的交织下, 女大学生很容易产生学习倦怠问题, 了解女大学生学习倦怠的影响因素及形成过程, 对于增强女大学生的学习能力, 提升女大学生的教育质量, 具有重要理论价值和现实意义。

关于学校适应的概念界定, 目前并不统一。Ladd认为学校适应是指在学校背景下能够愉快地参加学校活动并获得学业成就的状况<sup>[2]</sup>。学习自控力作为一种非智力因素, 是个体自我控制能力在学习领域的体现<sup>[3]</sup>。它是指学生按照社会要求和自身的观念对自己的学习行为进行调整的能力, 它表现为课内学习与课外学习两个方面, 包括学习上的自觉性、目标性、计划性、坚韧性、情绪控制、任务效能感、求助他人等学习品质<sup>[4]</sup>。陈挺等人的研究表明大学生的时间管理倾向与学校适应性存在高度的相关, 其中时间监控观和时间效能感几乎

和学校适应的所有因子存在显著相关<sup>[5]</sup>, 这与董勤文<sup>[6]</sup>的研究结论一致。许小凤研究发现大学生的坚韧性人格与学校适应相关显著, 大学生坚韧性人格对学校适应具有显著预测作用<sup>[7]</sup>。在大学生自我效能感与学校适应的关系方面, 最新研究均表明学校适应与自我效能感存在显著的正相关, 自我效能感对学校适应具有显著的正向预测作用<sup>[8-9]</sup>。以上研究表明学习自控力是学校适应的重要影响因素。

“倦怠”一词最早源于职业领域, 后来在学习领域一些学者也发现了类似于职业领域的“倦怠”现象, 并称之为“学习倦怠”。Schaufeli等人将学习倦怠界定为: 由于学业需求过度使学生产生学业疏离、情绪耗竭和低成就感<sup>[10]</sup>。李仲平等人以大一学生为研究对象考察了学生学习倦怠与学校适应不良的关系表明, 学习倦怠各因子及总分与适应不良存在正相关, 学校适应不良学生的倦怠分值和各维度分值均高于适应良好组<sup>[11]</sup>。朱茹华的研究与李仲平有所不同, 她选取了大一至大四的学生作为研究对象, 考察大学生的学习倦怠与学校适应的关系发现, 大学生学校适应与学习倦怠呈显著正相关, 学校适应对学习倦怠具有显著正向预测作用<sup>[12]</sup>, 这与李仲平等人的研究结论基本相似。

关于大学生学习自控力与学习倦怠的关系研究

**[收稿日期]** 2017-11-28

**[作者简介]** 山东省学校德育研究课题“团体心理辅导对女大学生学习自控力的促进”(2017-xd-078)

**[作者简介]** 赵浩(1989—), 男, 安徽安庆人, 山东女子学院教育学院助教, 硕士, 主要研究方向为青少年学习心理。

方面, 龚琛琛研究发现大学生学习倦怠和学习自控呈显著负相关, 进一步回归分析显示学习自控对大学生学习倦怠具有显著的预测作用<sup>[13]</sup>。其他研究表明时间管理倾向、自我效能感、情绪智力是大学生学习倦怠的重要影响因素<sup>[14-19]</sup>。以往研究主要关注学习自控力的部分因子、学校适应对学习倦怠的影响, 很少关注学校适应作为中介变量来研究学习自控力对学习倦怠的影响。基于以往研究, 本研究提出研究假设——女大学生学校适应在学习自控力与学习倦怠之间起到部分中介作用 (见图 1)。

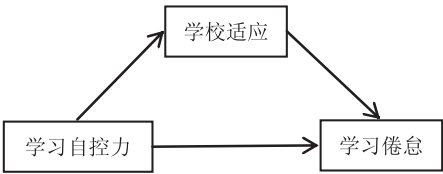


图 1 中介作用假设模型

二 研究方法

(一) 研究对象

采用整群抽样的方法在济南市山东女子学院选取 400 名女大学生作为被试, 有效问卷 382 份, 有效率为 96%。其中, 大一 95 人, 大二 98 人, 大三 90 人, 大四 99 人。

(二) 研究工具

1. 大学生学习自控力量表。该量表由邹丹杰编制共 39 道题目, 其中自控倾向包括计划性、总结性、自学倾向和坚持性四个因子共 13 道题, 自控策略包括情绪控制、补救性、环境控制和求助策略四个因子共 13 道题, 自控感包括任务效能感、自觉性和自我监督三个因子共 13 道题, 采用 Likert 五点计分, 即从 1 “完全不符合” 到 5 “完全符合”<sup>[20]</sup>。在本研究中, 总量表的内部一致性系数为

0.865, 各分量表的内部一致性系数为 0.735 ~ 0.827。

2. 大学生学校适应量表。采用方晓义编制的中国大学生适应量表里的学习适应 (包括 11 道题目)、人际关系适应 (包括 10 道题目)、校园生活适应 (包括 8 道题目) 和情绪适应 (包括 9 道题目) 四个分量表, 共 38 道题目, 采用 Likert 五点计分, 即从 1 “不同意” 到 5 “同意”<sup>[21]</sup>。在本研究中, 各分量表的内部一致性系数为 0.805 ~ 0.856。

3. 大学生学习倦怠量表。采用连榕编制的大学生学习倦怠量表, 包括行为不当 (包含 6 道题目)、情绪低落 (包含 8 道题目) 和成就感低 (包含 6 道题目) 三个维度, 共 20 道题目, 采用 Likert 五点计分, 即从 1 “完全不符合” 到 5 “完全符合”<sup>[22]</sup>。在本研究中, 总量表的内部一致性系数为 0.892, 各分量表的内部一致性系数为 0.762 ~ 0.835。

4. 共同方法偏差。Harman’s One-factor Test 显示总共有 18 个因子的初始特征值 (Initial Eigenvalues) 大于 1, 首个因子能够解释的方差变异量 (18.82%) 小于临界标准 (40%), 这说明本研究不存在共同方法偏差问题。

三 研究结果

1. 女大学生学习自控力、学校适应和学习倦怠的相关分析。运用 SPSS 20.0 对学习自控力、学校适应和学习倦怠三个变量进行两两之间的相关分析。由表 1 可知, 学习自控力和学习倦怠两两之间存在显著负相关, 学习自控力和学校适应两两之间存在显著正相关, 学校适应和学习倦怠两两之间存在显著负相关。

表 1 女大学生学习自控力、学校适应和学习倦怠的相关矩阵

	1	2	3	4	5	6
1 自控倾向	1					
2 自控策略	0.276**	1				
3 自控感	0.298**	0.545**	1			
4 学习自控力	0.593**	0.735**	0.911**	1		
5 学习适应	0.186**	0.426**	0.361**	0.421**	1	
6 人际关系适应	0.177**	0.345**	0.272**	0.336**	0.544**	1

7 校园生活适应	0.172 **	0.399 **	0.351 **	0.400 **	0.522 **	0.529 **
8 情绪适应	0.225 **	0.384 **	0.437 **	0.470 **	0.371 **	0.357 **
9 学校适应	0.254 **	0.487 **	0.480 **	0.537 **	0.660 **	0.676 **
10 行为不当	-0.185 **	-0.397 **	-0.374 **	-0.424 **	-0.496 **	-0.402 **
11 情绪低落	-0.193 **	-0.509 **	-0.533 **	-0.564 **	-0.428 **	-0.332 **
12 成就感低	-0.121 **	-0.412 **	-0.367 **	-0.408 **	-0.446 **	-0.411 **
13 学习倦怠	-0.197 **	-0.527 **	-0.510 **	-0.560 **	-0.548 **	-0.460 **

续表1 女大学生学习自控力、学校适应和学习倦怠的相关矩阵

	7	8	9	10	11	12	13
7 校园生活适应	1						
8 情绪适应	0.513 **	1					
9 学校适应	0.761 **	0.886 **	1				
10 行为不当	-0.396 **	-0.269 **	-0.442 **	1			
11 情绪低落	-0.404 **	-0.439 **	-0.519 **	0.544 **	1		
12 成就感低	-0.422 **	-0.332 **	-0.479 **	0.539 **	0.528 **	1	
13 学习倦怠	-0.491 **	-0.417 **	-0.578 **	0.818 **	0.824 **	0.850 **	1

注：\* \* P<0.01

2. 女大学生学习自控力与学习倦怠的关系。运用 AMOS17.0 建立学习自控力与学习倦怠的路径关系模型（见图 2），结果显示女大学生学习自控力能够负向预测学习倦怠，回归系数  $\beta = -0.80$ ， $P<0.001$ ，且模型拟合指标较好， $X^2 = 20.70$ ， $df = 8$ ， $X^2/df = 2.59 < 3$ ， $RMSEA = 0.065 < 0.08$ ， $CFI = 0.980$ ， $NFI = 0.969$ ， $IFI = 0.981$ ， $TLI = 0.949$ ，均在 0.90 以上。

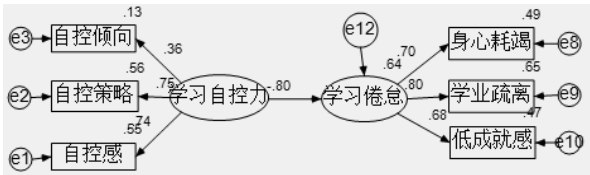


图2 女大学生学习自控力与学习倦怠的关系模型图

3. 女大学生学校适应在学习自控力与学习倦怠间的中介作用验证。在女大学生学习自控力与学习倦怠关系研究和表 1 相关分析的基础上，运用 AMOS17.0 建立学习自控力、学校适应和学习倦怠三者间潜变量关系模型（见图 3），模型验证结果显示： $X^2 = 92.41$ ， $df = 32$ ， $X^2/df = 2.89 < 3$ ， $RM-$

$SEA = 0.071 < 0.08$ ， $CFI = 0.954$ 、 $NFI = 0.933$ 、 $IFI = 0.955$ 、 $TLI = 0.921$ ，均在 0.90 以上，这表明模型拟合较好。

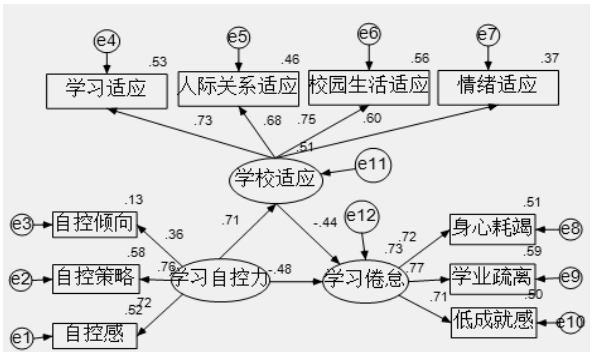


图3 女大学生学校适应在学习自控力与学习倦怠间的中介作用模型图

在本研究中对中介效应的路径进行 1 000 次的 Bootstrap 检验发现（置信区间设置为 95%）：在学习自控力→学校适应→学习倦怠这条路径上的效应值为 -0.308，95% 的置信区间为（-0.398，-0.216）不包括 0；在学习自控力→学习倦怠这条路径上的效应值为 -0.480，95% 的置信区间为

(-0.536, -0.388) 不包括0。这验证了女大学生学校适应在学习自控力与学习倦怠间的中介作用, 中介效应值  $\beta = 0.70 \times (-0.44) = -0.308$ ,  $P < 0.01$ , 中介效应值/总效应值 =  $(-0.308) / (-0.80) = 38.5\%$ 。

## 四 讨 论

(一) 女大学生学习自控力、学校适应与学习倦怠的关系

相关分析结果表明(见表1), 女大学生的学习自控力与学校适应之间存在非常显著的正相关, 这与陈挺<sup>[5]</sup>、许小凤<sup>[7]</sup>、吴文峰<sup>[8]</sup>等人的研究结论类似, 即时间管理倾向、坚韧性人格、自我效能感与大学生学校适应之间存在显著正相关。这表明良好的学习品质是女大学生学校适应的保护性因子, 女大学生在学习上越自控, 她们的学校适应能力就越强。同时, 学校适应和学习倦怠的相关分析结果表明, 女大学生的学校适应与学习倦怠存在显著负相关, 这与李仲平<sup>[11]</sup>、朱茹华<sup>[12]</sup>的研究结论一致。可以说, 学校适应较好的女大学生积极的学习体验较多, 感受到的学习倦怠较少。学校适应不良的女大学生则拥有更多的消极学习体验, 会体验到更多的学习倦怠<sup>[12]</sup>。此外, 女大学生的学习自控力与学习倦怠之间存在显著负相关, 这与龚琛琛的研究结论一致。这表明增强女大学生的学习自控力可能是预防、降低其学习倦怠的有效方法。

女大学生正处于成年早期阶段的青年初期(18~25岁), 生理发育基本成熟, 但心理发育尚未完全稳定, 自我调节能力较弱, 一旦遭受挫折, 很容易产生悲观消极、情绪波动、焦虑抑郁、意志消沉等心理问题。徐正兴调查了女大学生的生活方式发现, 女大学生的学习出现应试化趋势, 学习热情不足、自觉性不够<sup>[23]</sup>。很多女大学生在进入大学以前习惯了外部压力的存在, 学习动机偏向于自我提高、交往等附属的外部动机。在高中阶段, 很多女大学生是以考上理想大学作为学习的终极目标, 并不注重对知识本身的内部学习动机的培养, 一旦步入大学则会感到失去学习动力和兴趣, 茫然不知所向。有研究者调查了15所高校的1500名女大学生发现, 14.8%的女生“每学期制定学习计划并严格执行”, 而37.3%的女生“根据课表学习”, 31.8%的女生“有学习计划但不执行”<sup>[23]</sup>。这说明女大学生中不乏存在学习目标、学

习计划缺乏或不明确的问题。在进入大学之前, 很多女大学生在学习上习惯了父母和教师的管束, 很多学习目标、学习计划是由家长或教师代为制定的, 学习任务也需要家长和教师的监督才能较好地完成。而大学学习更强调自主式学习, 女大学生自身只有具备自觉性、目的性、计划性和坚持性等学习品质才能更好地适应大学生活, 最终学有所成。此外, 女大学生存在学习策略单一的问题。很多女大学生在大学阶段的学习习惯于使用中学阶段的学习策略和方法, 对于专业知识的学习总是千篇一律地采用机械识记、题海战术, 却很少向任课老师和同学请教, 对知识本身也没有进行有效地消化吸收。

学习上的自觉性、目的性、计划性、学习策略等因素都属于学习自控力的范畴, 从总体上来看, 女大学生的学习自控力水平较低, 进一步导致女大学生学习倦怠的总体水平较高, 这一点在本研究和前人研究中都得到证实<sup>[13]</sup>, 即学习自控力是女大学生学习倦怠的重要影响因素。进一步研究验证了中介模型假设, 即女大学生学校适应在学习自控力与学习倦怠间的中介作用, 中介效应值  $\beta = -0.308$ ,  $P < 0.01$ , 中介效应值/总效应值 = 38.5%。也就是说, 学习自控力不仅可以对学习倦怠产生直接影响, 还可以通过学校适应间接地作用于学习倦怠。具体来说, 学习自控力强的女大学生具备许多优良的学习品质, 在学习过程中她们会制定明确的学习目标和计划, 课前预习, 课下能够自觉地复习、完成作业, 表现出较强的时间管理倾向和自我效能感, 能够较好地适应大学的学习生活。究其原因, 可能是善于时间管理的女大学生具有较强的时间监控感和时间效能感, 能够合理设置学习目标, 合理规划学习时间安排, 以保证各项学习任务较好地完成。而自我效能感在一定程度上又缓解了压力事件对个体造成的负面影响, 可以提高大学生的学业适应能力<sup>[24]</sup>。当遇到学习困难时, 学习自控力比较高的女大学生不会回避问题而是努力思考后向任课教师或同学寻求解答, 直到难题得到解决, 她们具有坚韧性人格品质的同时能够灵活地运用求助策略。相反, 大学生的人格坚韧性越低, 就越可能把外部环境的变化看成是一种威胁, 难以很好地适应大学生活<sup>[7]</sup>。在本研究中, 学校适应能够影响学习倦怠, 这与已有研究结论基本一致<sup>[11-12]</sup>。女大学生的学校适应能力越强, 她们所体验到的学习倦怠就越少, 因而, 可以说学校适应是女大学生出

现学习倦怠的保护性因子。

## (二) 教育建议

结合本研究的研究结论,对于女大学生学习倦怠的干预可以考虑从以下两个方面进行:

第一,多种途径增强女大学生学习自控能力。首先,积极引导女大学生树立正确的时间观,增强其时间管理的自控能力与意识;其次,在教学过程中及时给予反馈,以问题来激发女大学生的学习兴趣和动机,如可以引入项目教学法,通过实施一个完整的项目将理论教学和实践教学有机结合<sup>[25]</sup>;再次,引入认知、情绪辅导课程,培养女大学生积极认知和乐观情绪,如通过团体辅导课的形式,一方面增进女大学生同学之间的人际和谐,另一方面,帮助女大学生学会正确认知和情绪释放的方法与技术;最后,通过女大学生成功学习经验的外部强化、积极的自我强化来培养其自我效能感,增强其学习自信心,从而降低其学习倦怠。

第二,系统化团体心理辅导促进女大学生学校适应。在团体干预对象的选择上可以将学校适应问题类似的女大学生组成一个有针对性的辅导团体,实施系统化干预。在具体团体干预方案实施过程中达到以下三个目标:帮助女大学生正确认识表达自我、悦纳自我;提升女大学生的学校适应综合能力;充分挖掘女大学生自身潜能。

## 五 结 论

- (1) 学习自控力与学习倦怠呈显著负相关;
- (2) 学习自控力与学校适应呈显著正相关;
- (3) 学校适应与学习倦怠呈显著负相关;
- (4) 学校适应在学习自控力与学习倦怠之间起到部分中介作用。

### [参考文献]

- [1] 高辉. 女大学生心理健康教育的对策研究 [D]. 哈尔滨: 东北农业大学, 2015: 1.
- [2] LADD, G W, HERALD - BROWN, S L, ANDREWS, R K. The child behavior scale (CBS) revisited: a longitudinal evaluation of CBS subscales with children, preadolescents, and adolescents [J]. Psychological assessment, 2009, 21 (3): 325.
- [3] 赵浩. 高年级小学生同伴关系与学习自控力的关系及干预研究 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2016: 17.
- [4] 林金兰. 民办学校初中生学习自我控制的研究 [D]. 福州: 福建师范大学, 2007: 2.
- [5] 陈挺, 叶欢. 大学生的时间管理倾向与学校适应性 [J]. 改革与开放, 2015 (16): 98 - 99.
- [6] 董勤文. 大学生时间管理倾向与学校适应性的关系研究 [J]. 吉林省教育学院学报 (下旬), 2014, 30 (5): 32 - 33.
- [7] 许小凤. 大学生坚韧性人格与学校适应的相关研究 [J]. 长春工程学院学报 (社会科学版), 2014, 15 (4): 127 - 130.
- [8] 吴文峰, 包文婷. 人格与大学新生学校适应: 自我效能感的中介作用 [J]. 当代教育理论与实践, 2012, 4 (2): 28 - 30.
- [9] 董佳羽, 于雪莉, 蒋艳菊. 自我效能感在工读学生社会支持与学校适应关系中的作用 [J]. 校园心理, 2014, 12 (2): 103 - 104.
- [10] 宋天娇. 高中生学习自控力、学校适应与学习倦怠的关系研究 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2017.
- [11] 李仲平, 张海霞, 张霞. 大一学生学习倦怠与学校适应不良关系研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21 (9): 1418 - 1419.
- [12] 朱茹华. 大学生学习倦怠与学校适应、积极人格的关系 [J]. 浙江理工大学学报 (社会科学版), 2015, 34 (1): 74 - 78.
- [13] 龚琛琛. 大学生学习自控与学习倦怠的相关研究 [J]. 黑龙江教育学院学报, 2010, 29 (1): 92 - 95.
- [14] 赵维燕, 侯日霞, 吉峰. 大学生时间管理倾向与学习倦怠的关系研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20 (8): 1246 - 1248.
- [15] 马忆萌, 孟勇. 成人教育大学生时间管理倾向与学习倦怠的关系 [J]. 中国成人教育, 2013 (22): 111 - 113.
- [16] 胡金伟. 医学院校大学生时间管理倾向与学习倦怠的关系研究 [J]. 中国高等医学教育, 2016 (1): 61 - 62.
- [17] 张文娟, 赵景欣. 大学生学习倦怠与学业自我效能感的关系 [J]. 心理研究, 2012, 5 (1): 72 - 76.
- [18] 王小新, 苗晶晶. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠关系研究 [J]. 东北师范大学学报 (哲学社会科学版), 2012 (1): 192 - 196.
- [19] 肖静, 汪菲, 葛华, 李富业, 连玉龙. 医学生学习倦怠与情绪智力关系 [J]. 中国学校卫生杂志, 2013, 34 (12): 1442 - 1447.
- [20] 邹丹杰, 张灵聪, 林钟敏. 大学生学习自我控制量表的修订 [J]. 漳州师范学院学报 (自然科学版), 2005 (1): 94 - 99.
- [21] 方晓义, 沃建中, 蔺秀云. 《中国大学生适应量表》的编制 [J]. 心理与行为研究, 2005, 3 (2): 95 - 101.

[22] 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.

[23] 徐正兴, 洪庆福. 江苏高校女大学生生活方式调查 [J]. 唯实 (现代管理), 2012 (4): 45 – 48.

[24] KRUGER L J. Social support and self—efficacy in problem solving among teacher assistance teams and school staff [J]. The Journal of Educational Research, 1997, 90 (23): 164 – 166.

[25] 陈忠怡. 高职院校公共英语课程项目教学探究 [J]. 重庆城市管理职业学院学报, 2012 (1): 77 – 80.

(责任编辑: 孙永泰)

Mediating Role of School Adjustment in Self – control in Learning and Learning Burnout among Female College Students

ZHAO Hao<sup>1</sup>, ZHANG Ling-cong<sup>2</sup>

- (1. College of Education, Shandong Women’s University Jinan Shandong, 250000, China;
2. College of Education Science, Minnan Nomal University, Zhangzhou, Fujian, 363000, China)

**Abstract:** The research was to discuss the associations among self – control in learning, learning burnout and school adjustment among female college students, the research made a questionnaire survey in 400 female college students through the use of college students’ learning self – control scale, school adaptation scale and college students’ learning burnout scale. The results of this study were as follows: The research showed that significantly correlation between self – control in learning and learning burnout in female college students. The research showed that significantly correlation between school adjustment and self – control in learning in female college students. The research showed that significantly correlation between school adjustment and learning burnout in female college students. There was partial mediation effects of school adjustment between the strategy of self – control and learning burnout.

**Key words:** female college students; self – control in learning; mediation effect