

# 大学生应对方式、情感体验与学业倦怠的关系

魏萍<sup>1</sup>, 唐海波<sup>2</sup>, 宋宝萍<sup>1</sup>

(1.西安电子科技大学, 陕西 西安 710071; 2.中南大学, 湖南 长沙 410081)

【摘要】 目的:考察大学生的应对方式、情感体验与学业倦怠之间的关系。方法:采取随机抽样的方法抽取二、三年级 300 名本科生完成应对方式问卷、情感力量表和学业倦怠的测量。结果:①应对方式的各维度与学业倦怠相关,其中,解决问题、求助与学业倦怠呈负相关( $P<0.01$ ),自责、退避和合理化与学业倦怠呈正相关( $P<0.01$ )。情感体验的两个维度与学业倦怠呈负相关( $P<0.01$ );②假设模型具有很好的拟合指数,CMIN/DF=0.060, NFI=0.958, RFI=0.863, IFI=0.982, TLI=0.938, CFI=0.981, GFI=0.979, RMSEA=0.054;③通过对假设模型的修正,发现解决问题和求助通过正性情感影响学业倦怠,自责和退避通过负性情感影响学业倦怠。解决问题和退避也直接影响学业倦怠。结论:大学生应对方式、情感体验对学业倦怠都有预测作用,应对方式通过情感体验影响大学生的学业倦怠。

【关键词】 应对方式; 情感体验; 学业倦怠; 大学生

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)05-0549-02

## The Relationship of College Students' Burnout with Coping Styles and Affect

WEI Ping, TANG Hai-bo, SONG Bao-ping

Xi'an Dianzi University, Xi'an 710071, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the relationship of college students' burnout with coping styles and affect. **Methods:** A questionnaire survey was conducted to 300 college students of sophomore and junior with coping styles questionnaire, affect scales and student burnout scales. **Results:** ①Coping styles significantly correlated with students' burnout, of which problem solving, and recourse had negative correlation with students' burnout( $P<0.01$ ); Self-accusation, recession and rationalization had positive correlation with students' burnout ( $P<0.01$ ). The two latitudes of affect negatively correlated with students' burnout ( $P<0.01$ ); ②The assumption mode improved to be a good model and the indexes were: CMIN/DF = 0.060, NFI=0.958, RFI=0.863, IFI=0.982, TLI=0.938, CFI=0.981, GFI=0.979, RMSEA=0.054; ③After the amendment of the assumption model, it was found that problem solving and recourse could influence students' burnout through positive affect, while self-accusation and recession could interference students' burnout through negative affect; Problem solving and recession could interference students' burnout directly. **Conclusion:** Both coping style and affect forecast students' burnout. Coping style interference students' burnout through affect.

【Key words】 Coping styles; Affect; Student burnout; College student

学生是倦怠的高发人群,主要体现在学业倦怠。了解大学生学业倦怠的相关因素,将对高校深化教学改革,提高教学质量具有重要的现实意义。学业倦怠<sup>[1-5]</sup>是指学生在学习过程中因为课业压力或其他个人心理层次上的因素,以至于有情绪耗竭、玩世不恭、及个人成就感低落的现象。

学习是大学生的主要活动之一,也是重要的压力源。大学生在面对压力源时采取不同的应对方式会直接影响到压力能否恰当的被缓解。研究表明,大学生的应对方式与大学生的学业倦怠有显著相关<sup>[6]</sup>。不同的应对方式会引起个体不同的情感体验。不同的情感体验会影响学生的整体心理状况,即是否有学业倦怠现象。

学生的情感体验是指学生在学习和生活的一种总体的、带有情绪色彩的感受与看法的情感体验,包括积极情感(愉快、轻松等)和消极情感(抑郁、焦

虑、紧张等)两方面<sup>[7]</sup>。不当自我情感体验将会导致大学生对学业产生不满、懈怠甚至旷课,同时,还会使学生出现心理(沮丧、焦虑)、生理(头疼、心动过速、过度紧张)或行为上(酗酒、吸烟、生活习惯、睡眠问题)的一系列不良反应,因此,情感体验可能是预测不同程度学业倦怠的重要中介变量,不同的应对方式可能通过不同情感体验预测不同的学业倦怠。

根据相关研究成果,应对方式等变量可能与大学生学业倦怠之间存在紧密的关系。本研究拟探讨这些变量间的关系。

## 1 对象方法

### 1.1 被试

采取随机抽样的方法,选取西安电子科技大学二、三年级共 300 名本科生。发放问卷 300 份,收回有效问卷 242 份,有效率为 80.7%。其中男生 100

人,女生 142 人,14 人未注明性别。

### 1.2 测量工具

应对方式问卷<sup>[8]</sup>:选用肖计划修订编制的应付方式问卷。共 62 道题目,包括六个分量表,分别是解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化。

情感量表<sup>[8]</sup>:由 Bradburn 等人编制,其 10 个项目,用于测量积极情感、消极情感及情感平衡。

学业倦怠量表<sup>[9]</sup>:该量表通过李超平的工作倦怠正式调查问卷修订而成,该量表 15 道题,主要由情绪耗竭、玩世不恭及个人成就感低落三个维度构成<sup>[8]</sup>。

### 1.3 数据处理

用 SPSS 13.0 和 AMOS6.0 处理全部数据。

## 2 结 果

### 2.1 相关分析结果

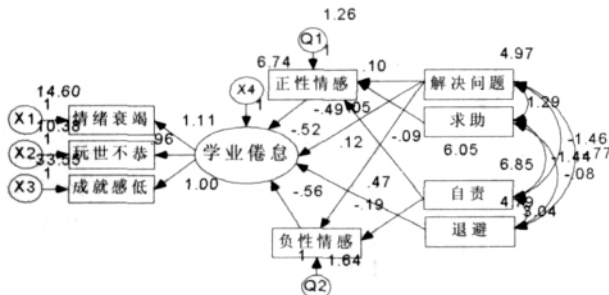
从附表中可以看出,应对方式和情绪体验与学业倦怠相关,并达到显著意义。问题解决、求助与情绪衰竭、玩世不恭呈负相关,而自责、幻想、退避与情绪衰竭、玩世不恭成正相关。无论是正性情感还是负性情感都与情绪倦怠和玩世不恭呈负相关。

附表 各变量的相关矩阵

	玩世不恭	成就感低	解决问题	自责	求助	幻想	退避	合理化	正性情感	负性情感	情感平衡
情绪衰竭	0.551**	-0.309**	-0.330**	0.294**	-0.137*	0.272**	0.280**	0.181**	-0.238**	-0.316**	0.101
玩世不恭		-0.341**	-0.269**	0.326**	-0.116	0.283**	0.338**	0.245**	-0.213**	-0.320**	0.123
成就感低			-0.407**	0.287**	-0.126*	0.210**	0.213**	0.138*	-0.291**	-0.232**	0.012
解决问题				-0.250**	0.236**	-0.207**	-0.158*	-0.036	0.265**	0.280**	-0.050
自责					-0.223**	0.545**	0.531**	0.507**	-0.271**	-0.391**	0.143*
求助						-0.012	-0.015	-0.066	0.192**	0.154*	0.007
幻想							0.509**	0.467**	-0.097	-0.305**	0.196**
退避								0.526**	-0.113	-0.281**	0.163*
合理化									-0.067	-0.228**	0.151*
正性情感										0.246**	0.525**
负性情感											-0.696**

### 2.2 验证模型分析

使用 AMOS 统计软件,采用最大似然法拟确定应对方式通过哪些变量预测学业倦怠。通过模型比较和修正,最后接受的模型见附图。其各拟合指数为: $\chi^2/df=0.060$ ,NFI=0.958,RFI=0.863,IFI=0.982,TLI=0.938,CFI=0.981,GFI=0.979,RMSEA=0.054。



附图 验证模型

## 3 讨 论

不同的应对方式直接决定了它的行为是否有效,尤其是从长远的角度看,不良的应对方式将导致个体受到更多的不必要的挫折,这也会耗费学生的情绪和生理资源,最终形成严重的学业倦怠现象。本研究显示,应对方式中的问题解决、求助与学业倦怠的各因子呈反向变动关系,而幻想、自责、退避和合理化则与学业倦怠的各因子呈正向变动关系,说明

积极的应对方式将预防学业倦怠,而消极的应对方式将加重学业倦怠。

学业倦怠可能会因为现实过大压力而导致,但也可能是不同应对方式的个体更容易通过情感体验而导致。本研究结果显示,虽然应对方式都以不同的负荷量直接指向学业倦怠,但是,一旦引入情感体验这一中介变量后,其负荷量发生了变化,负相关加剧,而正相关减弱,说明适度的情感体验对个体学业倦怠可能有中介作用。因为学生在体验自己的情感时,无论是正性还是负性,都使他更善于调动自己内在能力和努力的因素,形成正性情感,达到积极降低学业倦怠,而不当的情感压抑则使学生往往厌恶学习,厌恶自己,厌恶学校,从而表现出情绪衰竭和玩世不恭的症状,加剧学业倦怠。

不同应对方式也可以直接预测大学生的学业倦怠,积极应对方式将有利于遏制学业倦怠,而消极的应对方式易引起学业倦怠。情感体验对学业倦怠也有较大的影响,本研究中显示,无论是正性情绪还是负性情绪,都与学业倦怠呈负相关,这给我们教育工作者提了个醒,传统观念认为负性情绪不好,对我们的学业无帮助,而结果表明,无论哪种情感体验只要是合适的情绪发泄,都有利于防止学业倦怠。

完善的重要保证。在儿童发展过程中,自我意识受损,将会对儿童的行为、学习与社会能力造成非常消极的影响,甚至导致人格障碍。本研究提示,肥胖儿童的自我意识的确受到严重的影响,与焦敏、张秀莲等研究结果类似<sup>[10,11]</sup>。具体到不同性别亚组中,肥胖男童在总分及行为、智力与学校属性、躯体外貌与属性、合群等方面显著低于正常体重儿童;而肥胖女童除焦虑一项有降低外,其余各项均未出现统计学差异。这与上述各位作者报道略有不同。出现这种现象可能有两方面的因素,一方面与样本来源及肥胖的评判标准有关,上述两位作者样本源于临床,而本研究样本则来源于常规的体检,同时本研究采用BMI标准,与二位作者采用的身高标准体重法对肥胖诊断的敏感性存在一定的差异;另一方面,男生好动,常常倾向于以运动相关的游戏来组织关系,肥胖男生会因为笨拙、运动能力受限而被拒的可能性大大增加,因而自我意识受到明显损害;而女生相对文静、守纪,更多的以语言、学习、手工等受肥胖影响较少的活动组织关系,因而肥胖女生的自我意识无明显受损。

在干预方面,积极推动肥胖儿童的运动,并引入学校这一集体元素。一方面利用老师在学生心目中的权威地位,有效地保障肥胖儿童每日适当的运动量;一方面,促使老师、辅导员更多了解有关健康、营养乃至肥胖相关的知识,并将其整合到卫生与生命教育课程中,有利于改善肥胖儿童遭遇偏见的环境;并且将肥胖儿童集中起来锻炼,有利于形成友好的支持性环境,改善了同伴的关系,有利于其身心发展,也更有利于体重管理的可持续发展;第三,主动向家长提供相关知识,并动员家长参与儿童的运动,为肥胖儿童干预提供良好的支持性环境,也是干预取得成功的重要因素。通过一年的干预活动,肥胖儿童的自我意识水平得到明显的改善,其中肥胖男生

收益较肥胖女生更明显。与正常体重儿童比较,肥胖儿童受损的自我意识基本恢复到正常水平,与国外学者的研究结果类似<sup>[6]</sup>,证实基于学校的综合的、团体干预是管理儿童肥胖的有效途径。(致谢:感谢上海苏民学校邵剑萍、王振华、陈桂华、张丽琴、印忠其老师大力支持与带队活动。)

#### 参 考 文 献

- 1 WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*, 2004, 263:157-163
- 2 季成叶,孙军玲,陈天娇. 中国学龄儿童青少年 1985~2000 年超重、肥胖流行趋势动态分析. *中华流行病学杂志*, 2004, 25(2): 103-108
- 3 季成叶. 应高度重视青少年肥胖的长期和深远危害. *中华全科医师杂志*, 2004, 3(2): 85-86
- 4 许玲,陈晓红,陶芳标. 肥胖对儿童社会心理行为的影响. *现代预防医学*, 2005, 32(10): 1131-1132
- 5 Lau PWC, Lee A, Ransdell L, et al. The association between global self-esteem, physical self-concept and actual vs ideal body size rating in Chinese primary school children. *International Journal of Obesity*, 2004, 28(2): 314-319
- 6 Joseph L, Lord H, Carryl E. Afterschool program participation and the development of child obesity and peer acceptance. *Applied Developmental Science*, 2005, 9(4): 202-215
- 7 蒋竞雄. 小儿单纯肥胖症的防治. *中国实用儿科杂志*, 2004, 19(3): 147-149
- 8 中国肥胖问题工作组. 中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数值分类标准. *中国流行病学杂志*, 2004, 25(2): 97-102
- 9 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志, 1999. 306-307
- 10 焦敏,杨美琳,罗淑莹. 减肥夏令营中单纯性肥胖儿童自我意识水平调查. *中原医刊*, 2006, 33(19): 2
- 11 张秀莲. 中重度肥胖儿童与正常儿童血脂水平及自我意识水平的差异. *中国医师进修杂志*, 2006, 29(4): 17-19

(收稿日期:2008-03-12)

(上接第 550 页)

#### 参 考 文 献

- 1 Balogun JA, Helgemoe S, Pellegrini E, et al. Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 1996, 3: 21-22
- 2 Poythress NG, Skeem JL, Lilienfeld SO. Associations among early abuse, dissociation, and psychopathy in an offender sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 2006, 115(2): 288-287
- 3 Best R G, Stapleton LM, Downey RG. Core self-evaluation and job burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2005, 10(4): 441-451

- 4 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): 41-57
- 5 罗伟,孙雅娜,王滨. 大学生生活事件、应对方式和主观幸福感之间的关系. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(4): 405-407
- 6 Butler SK, Constantine MG. Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 2005, 9(1): 55-62
- 7 Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 3:
- 8 汪向东. 心理卫生评定量表. 中国心理卫生杂志社, 1999
- 9 李超平,时勘. 分配公平与程序公平对工作倦怠的影响. *心理学报*, 2003, 35(5): 677-684

(收稿日期:2008-04-18)