

高职院校学生学习倦怠的现状调查

——以重庆部分院校为例

黄雪¹, 周艺¹, 汪丹²

¹重庆海联职业技术学院基础教学部, 重庆

²重庆护理职业学院马克思主义学院, 重庆

收稿日期: 2024年12月4日; 录用日期: 2025年2月17日; 发布日期: 2025年2月27日

摘要

对重庆部分高职院校大学生进行随机抽样调查发现, 当前高职院校大学生的学习倦怠现状较为突出, 学生普遍存在情绪低落、行为不当、成就感低的问题。这些现象, 值得高职院校引起重视。通过各项人口统计学变量的分析, 发现, 高职院校男生的学业倦怠显著高于女生, 来自农村的学生学习倦怠感普遍高于来自城镇的学生, 人文社科类专业的学生更易表现出成就感低的状态, 自主选择专业的学生, 在学习倦怠的整体程度要低于被调剂、按父母意愿选择专业的学生, 专业学习条件好的学生, 在学习倦怠各维度上均显著低于专业学习条件一般、条件较差的学生。

关键词

学习倦怠, 高职院校, 现状调查, 讨论建议

Investigation on the Current Situation of Learning Burnout among Students in Higher Vocational Colleges

—Taking Some Colleges and Universities in Chongqing as Examples

Xue Huang¹, Yi Zhou¹, Dan Wang²

¹Basic Teaching Department, Chongqing Hailian Vocational Technical College, Chongqing

²School of Marxism, Chongqing Nursing Vocational College, Chongqing

Received: Dec. 4th, 2024; accepted: Feb. 17th, 2025; published: Feb. 27th, 2025

Abstract

A random sampling survey was conducted among college students in some higher vocational

文章引用: 黄雪, 周艺, 汪丹(2025). 高职院校学生学习倦怠的现状调查. *心理学进展*, 15(2), 441-448.

DOI: 10.12677/ap.2025.152105

colleges in Chongqing. It was found that the current situation of learning burnout among higher vocational college students is rather prominent. Students generally have problems such as low mood, improper behaviors and a low sense of achievement. These phenomena deserve the attention of higher vocational colleges. Through the analysis of various demographic variables, it was discovered that male students in higher vocational colleges have significantly higher academic burnout than female students. Students from rural areas generally have a higher sense of learning burnout than those from urban areas. Students majoring in humanities and social sciences are more likely to show a low sense of achievement. Students who choose their majors independently have a lower overall degree of learning burnout than those who are admitted by adjustment or choose majors according to their parents' wishes. Students with good professional learning conditions are significantly lower than those with average or poor professional learning conditions in all dimensions of learning burnout.

Keywords

Learning Burnout, Higher Vocational Colleges, Investigation on the Current Situation, Discussion and Suggestions

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

学习倦怠指的是由于学习压力或缺乏学习兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为(连榕等, 2006), 其表现是面对学习时经常出现的低自尊、沮丧、挫折、焦虑、抑郁、冷漠、无力等心理状态(尧丹俐, 2009), 反映了面对学习的负面态度, 对学生身心健康有着显著影响。

学业倦怠已成为困扰高职院校大学生学习生活的重要问题, 学生常常表现出学业压力过大、学习缺乏兴趣、成就感低、迟到早退、旷课等不良的学习行为。究其原因, 主要是由于高职院校学生普遍存在学业自我效能感偏低, 对自己完成学习任务信心不足(王小新, 苗晶磊, 2012); 同时, 学生普遍存在对所学专业认识不足、对自身发展无目标、无规划(段陆生, 李永鑫, 2008)。在当前就业形势越发严峻的当下, 这些普遍存在的学习倦怠现状, 已成为高职院校迫切需要解决的问题。

为此, 笔者以重庆部分高职院校在校生为样本, 通过问卷调查了解当前高职院校大学生的学习倦怠现状, 以期从中找到改善当前现状的切入点。

2. 研究设计与实施

2.1. 研究思路

本研究根据《高职院校大学生学习倦怠调查问卷》, 采用连榕等(2006)编制的《大学生学习倦怠量表》, 该问卷信效度良好, 内部一致性效度(Cronbach's α 系数)为 0.8366, 共三个维度, 分别是: 情绪低落、行为不当、成就感低。

2.2. 样本描述

本次采用网络随机抽样, 收回问卷 3580 份, 删除无效问卷 261 份, 得到有效问卷高职院校大学生 3318 份(有效率 92.68%)。

3. 研究结果与分析

本研究采用描述性统计、独立样本 *t* 检验、单因素方差分析等方法对问卷进行统计处理, 得到以下研究结果。

3.1. 描述性分析

分别对学习倦怠的各个维度进行描述性统计, 结果如表 1 所示: 高职院校大学生整体的学习倦怠处于中等偏下水平($M = 2.73$), “情绪低落”这一维度($M = 2.9$)得分最高, “行为不当”这一维度($M = 2.8$)得分次之, “成就感低”这一维度($M = 2.45$)得分最低。可见, 高职院校大学生的学习倦怠现象突出, 学生普遍存在学习成就感低的状态, 有很大的改善空间。

该调查结果与国内的一些学者如连榕、杨丽娴、孙爱玲等的研究结果基本一致(连榕等, 2006; 杨丽娴, 连榕, 2005; 孙爱玲, 2007), 大学生的学习倦怠状况不容乐观, 其中行为不当得分最高, 其次为情绪低落和成就感低。

Table 1. Descriptive statistical analysis of learning burnout among vocational college students

表 1. 高职院校大学生学习倦怠的描述性统计分析

维度	样本量	平均值	标准差
学习倦怠	4088	2.73	0.55
情绪低落	4088	2.9	0.83
行为不当	4088	2.8	0.64
成就感低	4088	2.45	0.72

3.2. 人口学变量的差异比较分析

本研究根据人口背景变量的性别、年龄、年级、生源地、专业意愿、学习条件、学习类型等几个因素, 分别对高职院校大学生在学习倦怠上的差异性进行比较分析。

3.2.1. 不同性别的差异比较

对学习倦怠在性别上进行差异性检验, 结果如表 2 所示: 男性高职院校大学生在整体学习倦怠水平($M = 2.74$)上高于女性高职院校大学生($M = 2.72$), 且在除成就感低这一维度之外的其他两个维度得分也高于女性高职院校大学生, 且各维度的差异性检验显著($p < 0.05$)。这一结果与学者孙爱玲、尧丹俐等人的研究结论保持一致, 他们的调查结果同样显示, 学业倦怠在性别上存在显著性差异, 男生的学业倦怠显著高于女生。究其原因, 可能是由于男生对具有约束力的课堂环境更具有抵抗性, 更易出现沉迷游戏、旷课等情况, 从而更易出现对学习的消极应对现象。

Table 2. Test of gender differences in learning burnout

表 2. 学习倦怠的性别差异检验

维度	高职院校男大学生($M \pm SD$)	高职院校女大学生($M \pm SD$)	<i>t</i>	<i>p</i>
学习倦怠	2.71 $\pm$ 0.56	2.69 $\pm$ 0.52	1.208	0.227
情绪低落	2.88 $\pm$ 0.83	2.78 $\pm$ 0.75	4.31*	0.000
行为不当	2.79 $\pm$ 0.64	2.72 $\pm$ 0.6	3.294*	0.000
成就感低	2.41 $\pm$ 0.66	2.54 $\pm$ 0.61	-6.810*	0.000

注: *表示 $p < 0.05$ 。

3.2.2. 不同年龄的差异比较

对不同年龄高职院校大学生在学习倦怠的各维度上进行差异检验, 结果如表 3 所示: 在总体学习倦

怠及各个维度方面,不同年龄高职院校大学生之间均不存在显著差异($p > 0.05$)。

Table 3. Test of age differences in learning burnout
表 3. 学习倦怠的年龄差异检验

维度	18 岁及以下高职院校大学生 ($M \pm SD$)	19~22 岁高职院校大学生 ($M \pm SD$)	23 岁及以上高职院校大学生 ($M \pm SD$)	F	<i>p</i>
学习倦怠	2.71 ± 0.54	2.7 ± 0.55	2.63 ± 0.47	0.154	0.857
情绪低落	2.8 ± 0.79	2.84 ± 0.78	2.75 ± 0.61	0.641	0.527
行为不当	2.76 ± 0.62	2.76 ± 0.62	2.62 ± 0.71	0.367	0.693
成就感低	2.52 ± 0.68	2.46 ± 0.64	2.48 ± 0.38	2.404	0.104

3.2.3. 不同年级的差异比较

对不同年级的高职业院校大学生在学习倦怠各维度上进行差异检验,结果如表 4 所示:各年级高职院校大学生总体学习倦怠情况没有显著差异($p > 0.05$),但在情绪低落和成就感低这两个维度上,存在显著差异($p < 0.05$)。大一学生,比大二、大三学生,更少的表现出情绪低落、成就感低的状态,究其原因,可能是由于大一学生处于大学生活的前期,新鲜感较强,且尚未直观感受繁多的专业学习和严峻就业形势带来的压力,所以面对学习的状态也相对积极和轻松。

Table 4. Test of differences in learning burnout across different grades
表 4. 学习倦怠不同年级的差异检验

维度	大一高职院校学生($M \pm SD$)	大二高职院校学生($M \pm SD$)	大三高职院校学生($M \pm SD$)	F	<i>p</i>
学习倦怠感	2.7 ± 0.55	2.72 ± 0.53	2.82 ± 0.5	0.759	0.468
情绪低落	2.82 ± 0.78	2.92 ± 0.76	2.96 ± 0.74	3.676*	0.025
行为不当	2.76 ± 0.62	2.78 ± 0.62	2.88 ± 0.4	0.716	0.489
成就感低	2.48 ± 0.64	2.4 ± 0.64	2.58 ± 0.62	4.04*	0.018

注: *表示 $p < 0.05$ 。

3.2.4. 不同生源地的差异比较

对来自农村、城镇不同生源地的职业院校大学生在学习倦怠各维度上进行方差检验,结果发现,来自农村、城镇不同源地的高职业院校大学生,在学习倦怠上,存在显著性差异($p > 0.05$),结果如表 5 所示。来自农村的学生学习倦怠感普遍高于来自城镇的学生,且更易表现出行为不当、成就感低。究其原因,可能是由于来自城镇的学生,在家庭经济状况、所接受的教育资源等方面,都更丰富,从而其心理弹性相对更大,而来自农村的学生在相对匮乏的状态下,易产生更强烈的无力感。

Table 5. Test of differences in learning burnout by student background
表 5. 学习倦怠感的生源差异检验

维度	来自农村的高职业院校大学生($M \pm SD$)	来自城镇的高职业院校大学生($M \pm SD$)	t	<i>p</i>
学习倦怠感	2.72 ± 0.53	2.67 ± 0.56	2.646*	0.008
情绪低落	2.85 ± 0.78	2.81 ± 0.78	1.340	0.180
行为不当	2.78 ± 0.61	2.73 ± 0.64	2.464*	0.014
成就感低	2.49 ± 0.64	2.43 ± 0.64	2.902*	0.004

注: *表示 $p < 0.05$ 。

3.2.5. 不同专业类别的差异比较

对不同专业类别的高职院校大学生在学习倦怠各维度上进行差异检验,结果如表 6 所示:不同专业类别高职院校大学生总体学习倦怠情况没有显著差异($p > 0.05$),但在成就感低这一维度上,存在显著差异($p < 0.05$)。相对来说,人文社科类专业的学生更易表现出成就感低的状态。究其原因,人文社科类专业的学生专业技能性不足,就业壁垒低,更易感受到就业压力,从而在专业学习表现上更易出现消极负面的状态。

Table 6. Test of differences in learning burnout across different academic disciplines

表 6. 学习倦怠不同学科类别的差异检验

维度	人文社科类 (M ± SD)	理工科类 (M ± SD)	艺术体育类 (M ± SD)	统计量	p
学习倦怠	2.73 ± 0.51	2.69 ± 0.56	2.69 ± 0.59	2.361	0.095
情绪低落	2.86 ± 0.75	2.81 ± 0.79	2.89 ± 0.86	1.845	0.159
行为不当	2.77 ± 0.6	2.75 ± 0.63	2.76 ± 0.66	0.331	0.718
成就感低	2.50 ± 0.62	2.46 ± 0.65	2.35 ± 0.69a	5.591*	0.004

注: a 表示与“人文社科类专业”比较, $p < 0.05$ 。

3.2.6. 不同专业意愿的差异比较

对不同学科类别的高职院校大学生在学习倦怠各维度上进行差异检验,结果如表 7 所示:不同专业选择方式的高职院校大学生学习倦怠整体情况和三个维度,均存在显著差异($p < 0.05$)。自主选择专业的学生,在学习倦怠的整体程度要低于被调剂、按父母意愿选择专业的学生。由此可见,增加学生的学习自主选择权,对其学习状态的影响是明显的。

Table 7. Test of differences in learning burnout by different methods of major selection

表 7. 学习倦怠不同专业选择方式的差异检验

维度	自主选择专业的高职 院校大学生(M ± SD)	按父母(重要他人)意愿选择专 业的高职院校大学生(M ± SD)	被调剂专业的高职院 校大学生(M ± SD)	统计量	p
学习倦怠	2.67 ± 0.55	2.83 ± 0.5a	2.83 ± 0.5a	35.833*	0
情绪低落	2.80 ± 0.8	2.96 ± 0.68a	2.92 ± 0.73a	15.159*	0
行为不当	2.73 ± 0.63	2.87 ± 0.56a	2.88 ± 0.57a	20.856*	0
成就感低	2.42 ± 0.63	2.62 ± 0.64a	2.67 ± 0.69a	35.569*	0

注: 统计量渐近 F 分布; a 表示与“自主选择专业”比较, $p < 0.05$; b 表示与“按父母(或重要他人)意愿选择专业”比较, $p < 0.05$; 所有的两两比较均采用 Tamhane's T2 法。

3.2.7. 不同专业学习条件的差异比较

对不同专业学习条件的高职院校大学生在学习倦怠各维度上进行差异检验,结果如表 8 所示:不同专业学习条件的高职院校大学生在学习倦怠的整体情况和三个维度上,均存在显著差异($p < 0.05$)。专业学习条件好的学生,在学习倦怠各维度上均显著低于专业学习条件一般、条件较差的学生。这一研究结果与孙爱玲等保持一致,认为学习倦怠现象的产生,较大程度受到学习环境的影响,学校环境不佳,易造成学生学习生活的不便,从而引发学业倦怠。

Table 8. Test of differences in learning burnout under different academic study conditions

表 8. 学习倦怠不同专业学习条件的差异检验

维度	专业学习条件较 好(M ± SD)	专业学习条件一 般(M ± SD)	专业学习条件较 差(M ± SD)	统计量	p
学习倦怠	2.48 ± 0.61	2.8 ± 0.47 ^a	2.99 ± 0.44 ^{ab}	176.425*	0
情绪低落	2.60 ± 0.88	2.93 ± 0.7 ^a	3.17 ± 0.64 ^{ab}	97.424*	0

续表

行为不当	2.56 ± 0.71	2.85 ± 0.55 ^a	3.05 ± 0.49 ^{ab}	118.885*	0
成就感低	2.24 ± 0.63	2.57 ± 0.6 ^a	2.68 ± 0.74 ^a	134.998*	0

注：^a表示与“专业学习条件较好”比较， $p < 0.05$ ；^b表示与“专业学习条件一般”比较， $p < 0.05$ 。

3.2.8. 不同学校性质的高职院校大学生学习倦怠感的差异比较

对不同学校性质的高职院校大学生在学习倦怠各维度上进行差异检验，结果如表 9 所示：不同学校性质高职院校大学生总体学习倦怠情况没有显著差异($p > 0.05$)。

Table 9. Test of grade-level differences in learning burnout

表 9. 学习倦怠不同年级的差异检验

维度	公办高职院校大学生 (M ± SD)	民办高职院校大学生 (M ± SD)	t	p
学习倦怠	2.69 ± 0.55	2.71 ± 0.54	-0.813	0.416
情绪低落	2.81 ± 0.76	2.85 ± 0.79	-1.789	0.074
行为不当	2.75 ± 0.62	2.76 ± 0.62	-0.578	0.563
成就感低	2.48 ± 0.64	2.46 ± 0.64	1.161	0.246

4. 研究结论

第一，以重庆部分高职院校为代表的在校高职大学生，学习倦怠现状较为突出，学生普遍存在情绪低落、行为不当、成就感低的问题。这些现象，值得高职院校引起重视。

第二，学业倦怠在性别上存在显著性差异，男生的学业倦怠显著高于女生。

第三，学习倦怠在不同年级之间的总体学习倦怠情况没有显著差异，但在情绪低落和成就感低这两个维度上，存在显著差异。大一学生，比大二、大三学生，更少表现出情绪低落、成就感低的状态。

第四，来自农村、城镇不同生源地的高职院校大学生，在学习倦怠上，存在显著性差异。来自农村的学生学习倦怠感普遍高于来自城镇的学生，且更易表现出行为不当、成就感低。

第五，不同专业类别高职院校大学生总体学习倦怠情况没有显著差异，但在成就感低这一维度上，人文社科类专业的学生更易表现出成就感低的状态。

第六，不同专业选择方式在学习倦怠整体情况和三个维度上均存在显著差异。自主选择专业的学生，在学习倦怠的整体程度要低于被调剂、按父母意愿选择专业的学生。

第七，不同专业学习条件在学习倦怠各维度上均存在显著差异，专业学习条件好的学生，在学习倦怠各维度上均显著低于专业学习条件一般、条件较差的学生。”

5. 讨论与建议

根据以上结论与分析，笔者提出以下建议：

5.1. 院校层面

5.1.1. 优化专业设置与资源配置

结合市场需求与学生发展特点，定期评估和调整专业设置，确保专业课程体系的科学性与实用性。对于人文社科类专业，增加实践教学环节比重，如开展社会调研、实习实训等项目，提高学生实践能力与就业竞争力，从而提升学生成就感。同时，加大对专业学习条件的投入，改善教学设施设备，建设现代化的实验室、实训基地等；加强师资队伍建设，引进和培养优秀教师，提高教学质量，为学生创造良好的学习环境。

5.1.2. 关注不同年级学生特点开展教育教学活动

针对大一学生,开展入学教育与适应性培训,帮助学生尽快适应大学生活与学习节奏,引导学生树立正确的学习目标与职业规划意识。例如,组织新生参观校园、了解专业课程设置、举办优秀学长学姐经验分享会等。

对于大二、大三学生,加强职业规划指导与就业服务,提供更多实习、就业信息与机会;同时,开展学业辅导与激励活动,如设立学业进步奖、开展学习方法交流活动等,帮助学生克服学习困难,提升学习动力与成就感。

5.1.3. 加强心理健康教育与辅导体系建设

设立针对学习倦怠的针对性的心理健康教育课程与讲座,普及心理健康知识,帮助学生认识和应对学习压力与倦怠情绪。

5.2. 教师层面

5.2.1. 因材施教,关注性别差异

教师在教学过程中充分进行学情分析,积极关注高职学生的学习特点与需求,采用更具吸引力与互动性的教学方法,如项目式学习、小组竞赛等,提高学生的课堂参与度与学习积极性。针对学习自律性方面的不足,加强学习监督与引导,如定期检查学习进度、提供个性化学习建议等。

5.2.2. 尊重学生专业选择自主性,提升教学质量

对于被调剂或按父母意愿选择专业的学生,教师应深入了解学生情况,帮助学生发现专业兴趣点与优势,引导学生树立正确的专业学习态度。

5.3. 家庭层面

5.3.1. 尊重孩子专业意愿

家长在孩子选择专业时应充分尊重孩子的兴趣与意愿,避免过度干预。可以与孩子一起探讨专业选择的利弊,提供参考意见,但最终决策权应交给孩子。

5.3.2. 提供良好家庭氛围与支持

营造和谐、稳定的家庭氛围,关注孩子在高职院校的学习与生活情况,给予孩子情感上的支持与鼓励。例如,定期与孩子沟通交流,了解孩子在学习中遇到的困难与压力,帮助孩子共同应对。

高职院校大学生学习倦怠问题是多种因素共同作用的结果,通过院校、教师和家庭三方协同努力,从心理健康教育、校园文化建设、专业优化、教学改进、家庭支持等多方面入手,可以有效地改善高职院校大学生学习倦怠现状,提高学生的学习积极性与学业成就感,促进高职院校教育教学质量的提升与学生的全面发展。

基金项目

项目编号: Z2241345; 项目来源: 2024 重庆市职业教育教学改革研究项目: 体验式教学模式下的高职院校大学生学习倦怠调控路径研究——基于模糊集定性比较分析法。

项目编号: Z2241369; 项目来源: 2024 重庆市职业教育教学改革研究项目: 体验式教学模式运用于高职院校心理健康教育课教学研究。

参考文献

段陆生, 李永鑫(2008). 大学生专业承诺、学习倦怠与学习投入的关系. *中国健康心理学杂志*, (4), 407-409.

- 连榕, 杨丽娴, 吴兰花(2006). 大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系. *心理科学*, (1), 47-51.
- 孙爱玲(2007). 大学生学习倦怠现状及其影响因素分析. *中国现代医生*, (10), 121-123.
- 王小新, 苗晶磊(2012). 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠关系研究. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (1), 192-196.
- 杨丽娴, 连榕(2005). 学习倦怠的研究现状及展望. *集美大学学报(教育科学版)*, (2), 54-58.
- 尧丹俐(2009). 高师学生自我效能感、社会支持感与学习倦怠的关系研究. *湖北经济学院学报(人文社会科学版)*, (2), 160-161.