

Research on the Relationship between Personal Growth Initiative and Learning Burnout among College Students

Qiongyao Wang

The Open University of Chengdu, Chengdu, Sichuan, 610095, China

Abstract

In order to understand the connection between college students' learning initiative and burnout, improve their professional literacy and skills, and improve the problem of learning burnout, so that college students can actively achieve personal growth. This paper conducted a questionnaire survey on 232 college students using the Personal Growth Initiative Scale and the College Student Learning Burnout Scale. The results show that both personal growth initiative and learning burnout of college students are above the average level, and there is a significant negative correlation between the total score of personal growth initiative and learning burnout($P < 0.05$).

Keywords

college students; learning fatigue; personal growth initiative

大学生个人成长主动性与学习倦怠感的关系研究

王琼瑶

成都开放大学, 中国·四川 成都 610095

摘要

为了解大学生学习主动性和倦怠感之间的联系, 提高大学生的职业素养和专业技能, 解决学习倦怠问题, 使大学生能够积极主动地获得个人成长。论文采用个人成长主动性量表、大学生学习倦怠量表对232名大学生进行问卷调查。结果显示, 大学生个人成长主动性和学习倦怠均处于中等偏上水平, 个人成长主动性总分与学习倦怠总分之间呈显著负相关($P < 0.05$)。

关键词

大学生; 学习倦怠; 个人成长主动性

1 引言

在社会主义现代化建设过程中, 人才的培养具有至关重要的地位。大学生是一个特殊的群体, 他们不同于义务教育阶段的学生, 具有更高的自我成长主动性和对未来社会的更大影响力。相关研究表明, 个人的成长主动性与学习倦怠感之间存在一定的联系。

本研究旨在通过文献法、问卷调查法等研究方法, 设计一份关于大学生学习主动性和倦怠感的相关问卷调查, 有效收集并筛选甄别问卷答案后, 总结并探讨大学生学习主动性和学习倦怠感之间的关系和联系。这将有助于我们更好地理解大学生在学习过程中的心理状态和发展趋势, 为未来的教育改革和社会发展提供有益的参考。

【课题项目】成都开放大学一般课题: 大学生个人成长主动性与学习倦怠感的关系研究(课题编号: 2022ZJ03)。

【作者简介】王琼瑶(1994-), 女, 中国四川西充人, 硕士, 中级经济师, 从事教育社会学研究。

2 研究对象与工具

2.1 对象与方法

在本次研究中, 将使用 SPSS 软件对收集到的数据进行统计分析。研究共收到 231 份问卷调查, 其中男性 98 人, 女性 133 人。按照学科分类, 人文社科类为 100 人, 理工科类为 113 人, 艺术体育类为 18 人。

本次研究的自变量选择性别和年龄, 主要关注学生个人成长主动性对学习倦怠的影响, 深入探讨二者之间的内在联系。通过这样的研究, 希望能够为教育工作者提供更多关于大学生学习状态和心理状况的信息, 以便更好地指导他们应对学习挑战, 提高学习效果。

2.2 研究工具

在本次研究中, 将采用《个人成长主动性量表(第二版)》来对个人成长主动性进行测量和研究。量表采用 Likert 6 点积分方式, 其中 0 代表完全不赞成, 5 代表完全赞成。如果得分越高, 那么说明个人成长主动性越高。

另外, 本研究采用《大学生学习倦怠感量表》来对学习倦怠感部分进行测量和研究, 总分在 20~100 之间, 如果

得分越高，那么表明学习倦怠程度越高^[1]。

3 研究结果

3.1 不同性别和年龄的大学生个人成长主动性得分差异比较

表 1 显示，不同性别大学生个人成长主动性在对改变的准备维度差异显著 ($P < 0.05$)，且男生在对改变的准备维度上得分高于女生。男女生在其余各维度上，均没有差异 ($P < 0.05$)。

3.2 大学生个人成长主动性与学习倦怠呈现显著正相关关系

从表 2 中可以看出，大学生个人成长主动性与学习倦怠之间存在显著的正相关关系 ($r=0.45$, $P < 0.01$)。这种关系具有中等效应量，表明个人成长主动性的增强与学习倦怠水平的提高有一定的关联。

因此，大学生个人成长主动性与学习倦怠之间存在显著的正相关关系，这意味着学生的个人成长主动性越高，他们的学习倦怠水平也相应地越高。这一发现对于理解大学生的心理状态和学习表现具有重要意义，同时也为教育工作者提供了新的视角来关注和改善学生的学习状况。

3.3 个人成长主动性各维度对学习倦怠总分的回归分析

表 3 显示，利用资源和改变的准备对大学生学习倦怠有显著的预测作用。其中，改变的准备和利用资源对学习倦怠的解释量达到了 21% (调整后的 $R^2=0.21$)。表明学习倦怠的影响因素可能存在中介变量。

建立的回归方程为^[2]:

学习倦怠 = 42.160 + 0.92 × 对改变的准备得分 + 1.20 × 利用资源得分

表 1 不同性别、年级大学生个人成长主动性得分差异比较 (M ± SD)

类别	对改变的准备	计划性	利用资源	主动地行为	个人成长主动性总分
男 (98)	13.96 ± 3.68	16.89 ± 5.25	10.29 ± 2.89	13.78 ± 3.73	54.92 ± 14.35
女 (133)	12.75 ± 3.53	16.53 ± 4.25	10.00 ± 2.66	13.04 ± 3.34	52.32 ± 12.56
t 值	2.523*	0.577	0.805	1.563	1.461
大一 (40)	12.73 ± 4.02	16.05 ± 4.78	9.60 ± 2.56	12.88 ± 3.59	51.25 ± 13.68
大二 (61)	12.44 ± 3.72	15.95 ± 4.98	9.37 ± 2.73	12.66 ± 3.61	50.52 ± 13.87
大三 (63)	14.43 ± 2.59	17.76 ± 3.92	10.86 ± 2.43	14.11 ± 2.62	57.16 ± 9.91
大四 (31)	13.70 ± 3.92	17.53 ± 4.61	10.70 ± 3.13	13.97 ± 4.15	55.90 ± 14.89
研究生 (36)	12.89 ± 3.67	16.03 ± 5.18	10.25 ± 2.93	13.25 ± 3.93	52.42 ± 14.89
F 值	2.94	1.837	3.080	1.772	2.656

表 2 学习倦怠各维度及总分与个人成长主动性各维度及总分间的相关分析

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 对改变的准备	13.26	3.64	1								
2. 计划性	16.68	4.69	0.82**	1							
3. 利用资源	10.13	2.76	0.71**	0.75**	1						
4. 主动的行为	13.36	3.52	0.80**	0.81**	0.76**	1					
5. 个人成长主动性总分	53.42	13.38	0.92**	0.94**	0.86**	0.92**	1				
6. 情绪低落	23.13	5.05	0.32**	0.31**	0.38**	0.32**	0.36**	1			
7. 行为不当	19.83	4.54	0.35**	0.32**	0.34**	0.29**	0.35**	0.77**	1		
8. 成就感低	20.22	4.08	0.57**	0.52**	0.49**	0.54**	0.58**	0.70**	0.75**	1	
9. 学习倦怠总分	66.47	13.12	0.43**	0.40**	0.43**	0.39**	0.45**	0.90**	0.92**	0.80**	1

注：* 表示显著性小于 0.05；** 表示显著性小于 0.01；相关系数大于 0.5 时表示大效应量；相关系数大于 0.3 而小于 0.5 时表示中效应量；相关系数大于 0.1 而小于 0.3 时表示小效应量。

表 3 大学生个人成长主动性与学习倦怠的关系研究

因变量	预测变量	B	Beta	t	R	R ²	调整后 R ²	F	P
	常量	42.16		13.47	0.47	0.22	0.21	32.11	0.000**
学习倦怠	对改变的准备	0.92	0.30	3.03					
	利用资源	1.20	0.39	3.02					

因此,大学生个人成长主动性的改变的准备和利用资源维度是预测其学习倦怠的重要因素。在教育 and 指导大学生时,应关注他们在面对改变时的准备情况、计划性和利用资源的能力,以降低其学习倦怠的风险。同时,由于影响学习倦怠的因素众多,可能存在中介变量,因此需要进一步探讨和研究这些潜在的影响因素。

4 分析与讨论

4.1 大学生个人成长主动性的相关特点分析

研究显示,大学生个人成长主动性处于中等偏上水平,但仍有较大的提升空间。这种现象可能与当代大学生面临的竞争意识增强、内卷现象严重等因素有关。部分学生由于习惯了直接执行教师和家长安排的学习计划,难以适应以自主学习为主的大学生活,自我成长的主动意识不够强烈。从各维度的平均分来看,主动的行为平均分为 3.34,均高于各维度均分。这表明当代大学生在做出改变前会先做好规划,并且能够将计划付诸实践。然而,他们在个人成长有关的认知、态度等方面的意识较为薄弱,并且不善于利用资源来帮助我们成长。个人成长主动性是一套自我提升的技能,学校可以通过教育干预提升大学生的个人成长主动性,以促进学生的全面发展^[3]。

本研究表明,个人成长主动是一种技能性的存在,具有稳定性,因为各年级的学生在成长主动性上的总分及各维度上均没有差异,也就是说它不会随着时间的变化而变化。

4.2 大学生学习倦怠特点分析

研究表明,大学生学习倦怠的情况不容乐观,处于中等偏上水平。调查样本中,倦怠水平高于理论中值的学生有 66.2%,因此需要给予足够的重视。学校需要采取措施来提高教师的教学质量,并提高学生基本素养。同时,学校还需要注重引导学生自主学习的能力,从职业生涯规划的角度帮助学生制定学习的目标和计划。让学生了解学好学校知识是找到好工作的重要因素,以此激发学生学习的动机。

在学习过程中,成就感低和行为不当的维度方面,男女生存在差异,其中男生比女生更为显著。因此,学校应该多关注,特别是对于男生,需要更加关注他们的学习行为,并及时给予指导和纠正,以帮助他们建立正确的学习习惯和

行为模式。同时,学校还可以通过开展相关教育和宣传活动,提高学生对学习行为的认知和理解,进一步促进他们的健康成长。在成就感低维度,女生比男生更愿意学习,能正确认识知识的作用^[4]。

4.3 个人成长主动性与学习倦怠的相关分析

数据显示,个人成长主动性总分及各维度与学习倦怠总分及各维度之间存在显著的正相关关系。这与以往研究结论不一致,以往研究大多都证实了个人成长主动性与学习倦怠感呈显著正相关关系,这可能是由以下两方面原因导致^[5]:

一是网络环境日益发达,对学生的影响既有积极作用,也有消极作用。自控力差的同学可能沉浸在网络世界无法自拔,而个人成长主动性高、自控力强的同学,虽然表现出积极的主动行为,但也会因为学习挤压了娱乐时间而产生学习倦怠感。另外,个人成长主动性高的人通常对自己的期望也更高,这可能会导致他们在面对挫折时更容易感到沮丧和失望,从而产生学习倦怠感。个人成长主动性高的人通常会更加专注于自己的发展,这可能会减少他们参与其他活动的兴趣和动力,如社交活动、体育活动等,而这些活动往往是缓解学习压力和消除学习倦怠感的有效方式。

二是我们从“高校内卷”一词屡次出圈可看出,当今大学生想要取得好成绩,需要付出比以前更多的努力,“内卷”现象严重。大学生由于就业压力 and 自我提升的需要,个人成长主动性较高,但当“我每天都在努力,在同学中依然平平无奇”时,很容易产生失落感和挫败感,导致学习倦怠。

参考文献

- [1] 白汉平,肖卫东.个人成长主动性、专业心理求助态度与大学生心理健康的关系研究[J].学校党建与思想教育,2018(5):72-74.
- [2] 江燕.大学生个人成长主动性对学业成就和就业绩效的影响效应研究[J].新余学院学报,2015,20(6):80-83.
- [3] 童张梦子.高中生个人成长主动性问卷(PGIS-II)的修订[J].亚太教育,2016(34):230-232.
- [4] 郭纪昌.青少年学生个人成长主动性的发展特点、影响因素及其作用机制研究[D].福州:福建师范大学,2018.
- [5] 叶雨婷.帮大学生摆脱“内卷”,高校也要有所作为[N].中国青年报,2020-11-09(005).