

大学生适应性教育调查

乔己芑, 罗梓樵, 陈薇亦

苏州大学教育学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2024年3月28日; 录用日期: 2024年5月7日; 发布日期: 2024年5月15日

摘要

大学生适应性问题普遍在大学生中存在, 如果不能妥善地解决, 大学生个人和学术层面的发展都会受到限制。本文运用大学适应性量表对大学生适应的各子维度(学习适应性、人际适应性、角色适应性、职业选择适应性)进行考察。结果发现, 大学生在职业选择方面的适应性是最差的, 其次是学习方面, 在人际交往方面则较高。所以本文从父母和高校层面对提升大学生适应性提出了有效建议, 旨在提高大学生适应能力, 促进大学生发展。

关键词

大学生, 适应性

A Survey on Adaptive Education for College Students

Yiyuan Qiao, Ziqiao Luo, Weiyi Chen

School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: Mar. 28th, 2024; accepted: May 7th, 2024; published: May 15th, 2024

Abstract

Adaptation issues among college students are common, and if not properly addressed, their personal and academic development will be limited. This article uses the University Adaptability Scale to examine the various sub dimensions of college students' adaptation (learning adaptability, interpersonal adaptability, role adaptability, and career choice adaptability). It was found that college students have the worst adaptability in career choices, followed by learning, and higher adaptability in interpersonal communication. Therefore, this article proposes effective suggestions from the perspectives of parents and universities to enhance the adaptability of college students, aiming to enhance their adaptability and promote their development.

Keywords

College Students, Adaptability

Copyright © 2024 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

大学生适应是有关心理和行为方面构建大学生认同的过程(Quan et al., 2014)。大学生适应性(也称为高校生适应性)是属于个体社会化范畴的概念,指的是大学生面对正在改变的环境做出适时反应和积极调整的能力(朱华, 柳丰林, 吴頔, 周玥, 李家辉, 2021)。从发展性来讲,大学生需要逐渐实现从青年到成年的改变。这个时期不可避免的会产生压力,如果不能进行很好的管理,会在个人和学术层面影响学生的发展(Restrepo et al., 2023)。所以对于即将步入社会的大学生而言,对大学各方面的适应性管理及其重要。这不仅在个人层面影响着学生的个人成长。而且在社会层面会进一步影响其未来的发展及对社会的贡献。毕竟,大学生在环境适应的过程中需要承担社会延续的自然继承者角色,肩负作为社会开拓者的准备工作;他们是承担技术革新、观念更新和发展社会生产力的核心后备军。换句话说,大学阶段是青年人在成长过程中在身心发育、知识积累、个人能力培养等方面承上启下的关键时期,也是个体完全走向社会、独立承担社会重任的准备期。因此,做好大学生适应性的研究,不仅能够有效掌握大学生对在校学习、生活的适应程度,而且将有利于为大学生适应性教育提供新的思路及可行性方案(成建红, 任晨宇, 刘怡均, 于航, 2021)。

2. 大学生适应性含义及其分类

皮亚杰认为,适应是通过丰富或者发展主体的动作以适应客体动作变化的过程。这种过程是动态的。需要个体依据自身对环境的理解和认识,使得心理与环境平衡的一种过程。哈特曼也有同样的理解,他认为适应是一种表现有机体和环境交互作用的过程,是这两者不断地相适应的连续运动。精神分析创始人 FREUD 认为适应主要是依赖于自我的调节,具体包括:自我调节本我、超我和外部世界的结果(林斗秀, 2019)。

适应在人的各个阶段都会存在,而大学生适应性就是指个体在大学期间社会化的过程。而本文主要关注的适应性维度为学习适应性、人际适应性、角色适应性、职业选择适应性。接下来对这几种指标的含义和意义进行详细介绍。

2.1. 学习适应性

有学者指出学习适应性是学生在整个学习过程中根据学习态度、学习方法、学习环境等学习条件的变化,主动在身体和心理方面做出调整,以求达到自身内部环境和外部客观世界平衡,最终达到有利于发展的状态(冯廷勇, 苏缙, 胡兴旺, 李红, 2006)。葛明贵, 余益兵(2005)指出克服困难是学习适应的重要因素,主要是通过克服困难来保持自身学习与外界环境一致,从而获得学习效能的倾向。曾竞艳(2010)表示学习适应性包括学习潜力、动机、明确学习目的、达到学业要求的行动和对学习环境的一般满意感。

国内外研究发现,学习适应性在不同年级和性别上存在着差异。个性因素、环境因素、跨文化因素是影响学习适应性的主要维度。

2.2. 人际适应性

人际适应性是个体通过对外界人际环境的感知、积极应对并形成和谐人际关系,并获得支持的过程(高红梅,全宇光,孙潇,杨秀珍,2022;屠嘉俊,万娟,熊红星,张璟,2016)。这个指标被认为是社会适应性的重要内容,在社会适应性量表中(屠嘉俊,万娟,熊红星,张璟,2016)都有体现。所以研究人际适应性,是评判是否良好的进行了个体社会化的指标。

2.3. 角色适应性

角色适应性是指在面对角色地位转变的时候,能否积极地调整心理与行为表现,以符合新的角色的要求(卢谢峰,2003)。对于大学生来说,大学生能否在进入大学生活阶段后不断转变社会角色,顺利从大学生转变成成熟的社会工作者是大学生个体社会化的重要条件。

2.4. 职业选择适应性(Xu et al., 2023)

职业选择适应,具体表现为,从学校到社会,个体需要不断地适应环境改变(Savickas, 1997)。职业选择适应性定义为个体适应环境变化的能力,具体表现为适应环境变化,处理职业问题、改变和危机(Savickas & Porfeli, 2012)。

3. 研究方法

3.1. 研究对象

采取随机抽样的方式从身边的同学中抽取 75 名同学作为被试,进行在线问卷作答。剔除漏答,明显乱答的问卷后得到有效问卷 64 份,有效率为 85.33%,其中男生 30 人,女生 34 人。

3.2. 研究工具

3.2.1. 大学适应性量表(CSAI)

大学适应性量表由卢谢峰等编制。该量表共 66 道题,5 点记分,从“很不符合”到“非常符合”分别记 1~5 分,其中正向题目记正分,负向题目记负分。该量表有 7 个子维度,分别为学习适应性、人际适应性、角色适应性、职业选择适应性、生活自理适应性、环境的总体认同和身心症状表现。量表得分越高,表明适应情况越好。本研究中该量表的效度系数是 0.920。

3.2.2. SPSS

对数据采用 SPSS 进行分析处理,同时对量表的信效度进行检验。

3.3. 研究程序

我们选取了大学生的适应性这一话题作为问卷调查的主题,在调查过程中选用了卢谢峰教授的大学生适应性量表作为调查工具。之后通过随机取样的方式确定了被试,再运用网络问卷的手段得到了研究数据。经过 SPSS 分析后得到研究结果。

4. 结果

4.1. 大学生适应性的年级差异检验

为了研究大学生各年级之间各维度以及整体适应性是否存在差异,对不同年级各维度的均值进行比较分析。结果显示,整体适应性,本科各年级差异不显著,但本科生的整体适应性是低于研究生的整体适应性的。大一、大三、大四的学习适应性并无显著差异,但大二学习适应性显著低于三个年级,而研

究生学习适应性则显著高于本科生；同时，在本科生中，大二和大四的人际适应性最差，其余年级无显著差异。在角色适应性中，大二年级也是最差，其余年级无显著差异。职业选择适应性出现了“U”型变化，大一、大四较高，大二、大三较低。其余维度在本科期间并不存在显著差异(详见表 1)。

Table 1. Test results of grade differences in adaptability among college students

表 1. 大学生适应性的年级差异检验结果

年级	适应性	学习适应性	人际适应性	角色适应性	职业选择适应性
大一(13)	3.55 (0.50)	3.45 (0.72)	3.69 (0.67)	3.63 (0.61)	3.37 (0.57)
大二(7)	3.39 (0.73)	3.05 (1.01)	3.44 (0.90)	3.49 (0.98)	2.90 (0.43)
大三(18)	3.32 (0.48)	3.44 (0.74)	3.26 (0.59)	3.35 (0.59)	3.02 (0.63)
大四(7)	3.70 (3.79)	3.46 (0.43)	3.88 (0.85)	3.86 (0.65)	3.43 (0.85)
研究生(19)	3.79 (0.44)	3.94 (0.59)	3.91 (0.52)	3.83 (0.53)	3.25 (0.53)
平均值	3.56	3.55	3.63	3.62	3.19
标准差	0.52	0.75	0.69	0.65	0.61

4.2. 适应性各维度和适应性的相关分析

将学习适应性、人际适应性、角色适应性、职业选择适应性以及适应性的总均方做相关分析，结果表明，除了职业选择适应性相关不显著，其余各维度间显著正相关，且都与整体适应性显著正相关(详见表 2)。

Table 2. Correlation analysis between descriptive statistical results and variables

表 2. 描述性统计结果与变量间的相关分析

	M	SD	1	2	3	4	5
1 适应性	3.56	0.52	1				
2 学习适应性	3.55	0.75	0.78**	1			
3 人际适应性	3.63	0.69	0.82**	0.50**	1		
4 角色适应性	3.62	0.65	0.79**	0.44**	0.77**	1	
5 职业选择适应性	3.19	0.61	0.61**	0.53**	0.40**	0.45**	1

4.3. 讨论

本研究借鉴了华中师范大学卢谢峰教授的研究，在卢老师的基础上对目前的大学生适应性教育做出了调查，得出在年级方面适应性水平有较大的差异。

4.4. 结果分析

(1) 通过问卷调查，研究了大学生适应性所构想的七个维度，即学习适应性、人际适应性、角色适应性、职业选择适应性、生活自理适应性、环境的总体认同评价、身心症状表现(笔者选择了其中的四个维度进行研究)。研究还发现，大学生在职业选择方面的适应性是最差的，其次是学习方面，在人际交往方面则较高。

(2) 此前研究表明，在因素分析中，人际适应性因子都排在首位，提示人际适应性是大学生适应性结构体系中最重要因素，大学适应最重要的就是对人际交往和人际关系的适应。本次研究发现，大学生人际适应性相比于其他适应性维度得分较高，表明目前大学生适应性程度较高。

(3) 根据各分测验存在普遍年级差异的结果，对各个年级组分别进行比较。结果显示，研究生和大四毕业生在各种适应水平上最强，大一新生并非在所有适应性方面都是最弱的，相反在某些方面(如学习适

应性)他们的适应能力甚至超过了高年级学生。

(4) 总体而言,大学生在职业准备方面适应性较差。与以往研究不同的是,大学生的人际适应能力并不是最差的。

5. 结论

综上所述,本研究发现:(1) 大学生适应性各维度之间显著正相关,并与适应性内部保持整体一致性;(2) 大学生适应性在各个年级存在显著差异,主要体现在学习方面。解决大学生学习适应性问题,需要家庭和学校的共同努力,家庭支持对大学生的重要性不言而喻。而学校维度从高中和大学两个角度时间提出一点教育建议。

6. 教育建议

要解决新生适应性障碍问题,必须采取有效的教育引导机制,1) 加强家庭对大学生的支持,2) 构建同时从高中和大学两方面入手加以培养。

6.1. 采取适当的教养方式帮助学生进行学习适应

第一,父母应该多采取温暖、共情的教养方式,以提高学生的学习适应性。当学生在一个温暖支持的环境成长时对比控制性强的教养方式来说,学生可以有更良好的成绩表现(Amato & Fowler, 2002),他们的心理社会发展能力也会更强(Lamb, 2012)。而控制型的父母,在一定程度上影响了学生适应,这是因为当这类父母对学生的发展不自信的时候,这样会压抑学生对竞争的需求(Joussemet et al., 2008),而且这种教养方式更容易培养出有自杀倾向和反社会人格,这对适应大学都是不利的(Madu & Matla, 2003)。温暖共情的教养方式在如何做包括以下几点。1) 晓之以理,当学生遇到学习上的困惑或挫折时,父母不应该以高压态度逼迫学生学习,而是需要通过摆事实和讲道理的方法,辅助学生进行自身的学习作业。2) 动之以情,父母首先要和孩子们保持良好的感情链接,父母对孩子保持关注,这样孩子才能听进去父母的话,更容易将正确的价值观传递给大学生。3) 树立大学生独立人格的观念,大学生时期已经开始个体社会化,家长需要尊重孩子们的思想、情感和行为,这样大学生才会对自己的学习更加自信、更愿意尝试新鲜事物,增强对自己学习规划的掌控能力。第二,父母应该采用自由支持的教养方式。有研究表明,自由支持的教养方式和良好的大学生适应积极相关(Grolnick et al., 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013)。具体来说,使用自由支持的教养方式的父母会使他们的孩子更自信,这会使刚成人的孩子在处理类似于大学适应的挑战性时更加游刃有余(Katz & Somers, 2015; Soenens et al., 2015)。

6.2. 不同阶段的学校支持

6.2.1. 高中阶段要加强对学生适应新环境能力的培养

在全面推进素质教育的进程中,我们应从高中与大学衔接、促进学生生命成长的视角透析高中教育可能的改革方向(黄兆信,李远煦,2010)。

在高中教育阶段,强化学生自立能力的培育显得尤为重要。首要任务是,教育应注重激发学生的学习自主性,为他们创造更多的自我管理空间,使他们能够独立地思考与决策关于学习内容、方式和时间的问题。接着,高中教学应平衡学生面临的大学入学考试与其个人长远发展之间的关系。当前,高中教育过分聚焦于提高大学录取率,主要集中在训练学生掌握应试技巧,而忽略了培养学生个人成长和终身学习的能力。此外,高中阶段还应为学生提供自我发展的机遇。从提升高中素质教育的视角出发,我们应将高中生活的主导权交还给学生,让他们自行探索和决策,通过亲身实践来学习如何合理安排时间与空间,如何社交,如何了解自我与外部世界,并在此过程中学习自我规划与实现,承担责任,努力追求

个人的自由、独立与卓越。

因此，高中教育改革应进一步加强，以促进学生的全面发展。高中教育不只是通往大学的桥梁，更是学生个人成长的关键阶段。为此，应首先丰富高中生活，推动学生的全面成长。教育旨在帮助学生成为更完善的人，具有多元的表达能力、丰富的人格以及能够在家庭、社会和职业中承担各种角色和责任的能力。高中阶段的课堂教学应关注于扩展视野、创新教学方式、深化学科内涵以及促进跨学科融合。同时，应致力于培养具有主动性的个体。进一步，高中教育还需有意识地与大学建立联系，向大学提供准确的学生信息，同时也为学生的未来学业和职业发展提供支持，包括开设相关课程、专题教育和组织实地考察等。建议安排大学教师在中学授课，并定期邀请中学教师到大学学习如何开展研究性课程，同时在教学内容和方法等方面加强中高等教育之间的交流。

此外，高中阶段还应加强对学生高考志愿填报的引导。高中所传达的信息将直接影响学生对未来的预期及其生活状态。目前，由于高中和大学之间的衔接不足，尽管表面上高中看似重视高考志愿填报的指导，实际上在人力和资源的投入上还远远不够，缺乏一个完善的指导体系。高中教师应主动收集和传达大学信息给学生，而大学也应积极介入高中，向学生介绍大学专业、地区经济发展趋势以及个人发展等信息，帮助学生全面了解大学，做出理性的专业选择，为其大学生涯做好准备。

6.2.2. 大学要实行有效机制引导新生缩短适应期

大学应着重关注帮助新生顺利适应大学生活，通过建设持久的教育机制，指导他们在学习、生活及心理层面上跨越障碍，顺利步入大学生活的轨道。

首先，对新生进行的开学教育非常关键，以确保他们能从高中顺畅过渡到大学。目前已有诸多院校在这方面进行尝试并取得一些成果。调查结果显示，超过半数的新生认为学校应加强对新生的开学教育，他们大多数人认为这种以学业为导向的教育对自己大有裨益，特别是在增强学习动力、提升学习策略和提高社交技能方面；同时，还应举办各种校园文化活动，鼓励新生养成积极向上的生活习惯；进行心理健康教育，增强新生的自我管理和适应性。

推行“导师计划”，以培养新生的专业观念。(1) 通过实施导师计划，辅助新生发展坚定的职业意识。导师们可以向他们负责的学生详细讲解专业基础知识和最新趋势，积极回应学生提出的疑问，并邀请他们访问实验室，激励学生投身于科研活动中，从而加深他们对专业的认识。(2) 创建学习指导体系，提供学习技巧的辅导。首先是充分利用学校的教育资源，帮助学生在课程选择、专业决定以及规划未来学业和职业生涯等方面得到有效的指导；其次是辅导新生迅速适应大学的学习环境，让他们了解大学课程的特点，掌握有效的学习方法；再次是指导学生根据自己的基础、兴趣和优势选择合适的课程，设定明确的学习目标；最后是进行职业指导，协助学生早期规划职业道路。(3) 辅助学生心态调整。对于新生而言，大学生活充满挑战和困难，远超过新鲜感和兴奋。导师通过组织多种活动，辅助新生正面看待新环境，寻找个人定位，帮助他们快速融入大学生活。(4) 构建学生和导师的正向关系。研究表明，Wang et al. (2022) 等表明当学生和导师有更良好和紧密的关系，例如高强度的信任、沟通和支持等表现。学生更容易积极适应推进工作。导师-成员交换理论也阐明了这一点。如果一个下属和他的领导保持高度交换关系，下属会被认为是内部人员；这样会被领导给予更多的资源和帮助。而学生和老师的关系就符合这个理论图式。获得更多支持和资源的学生能够更好地能够更有效地处理和对待在学业上的挑战。

实行“导生制”，利用优秀的在校生为新生提供帮助。通过从新生入学伊始便启动辅导生计划，安排经验丰富的学长与新生一对一配对，全面辅导新生，以缩短他们的适应周期。首先，建立一个支持平台，扩展以学长为主导的教育范围，激发新生的积极参与和主动学习，使得学长引导成为新生迫切需要的一部分。接下来，培养学生的群体归属感和合作精神，鼓励学生开放自我，融入大集体中，创建一个

开放交流、相互学习、共同进步的正向环境；同时，加强对学生活动场合如课室、寝室、食堂、社团及实验室等的文化氛围建设，将其打造成为朋辈教育的理想空间。此外，提升辅导生团队的责任感，充分利用优秀学生的示范效应，鼓励他们主动参与，持续改善和丰富能够促进学生间相互启发和鼓舞的教育环境。学校通过指导课程的设置构筑家校联合，促进大学生发展(Daniels et al., 2018)。学校可以发邮件给父母告知他们如何能够对学生有更强的支持性，同时让父母参加学校的定向计划项目，在这种情况下，父母可以更好地理解学生们心理健康和调整时所面对的困难。

通过职业规划课程的指导，帮助新生设立学习和职业目标，从而提高他们的学习热情和积极性。课外心理课程应该包含归因训练，以帮助学生正积极地面面对学习挑战，增强他们的逆境应对能力，从而提升学习的积极感受和减少消极体验，建立积极情绪与学习之间的联系。

最后，建立一个全面的社会支持系统，形成一套解决新生适应性问题的长期工作机制。面对新生在学习、生活和心理上的适应难题，大学可以设立专门的支持中心，例如新生训练营和心理发展项目，帮助新生迅速适应大学环境；大学还应根据具体情况，制定专门针对新生的政策；针对生活适应难题，特别是对群体性适应问题，应加强健康与安全的管理，以预防和减轻新生适应上的困难。

参考文献

- 曾竞艳(2010). 国内关于大学生适应性的研究进展综述. *阿坝师范高等专科学校学报*, 27(2), 115-118.
- 成建红, 任晨宇, 刘怡均, 于航(2021). 高校新生适应性教育现状研究. *大学教育*, (6), 32-34, 47.
- 冯廷勇, 苏缙, 胡兴旺, 李红(2006). 大学生学习适应量表的编制. *心理学报*, 38(5), 762-769.
- 高红梅, 全宇光, 孙潇, 杨秀珍(2022). 大学生心理弹性与人际适应性的关系: 情绪调节的中介作用. *心理技术与应用*, 10(2), 94-101.
- 葛明贵, 余益兵(2005). 大学生学习适应性及其影响因素. *安徽师范大学学报(人文社会科版)*, 33(5), 602-606.
- 黄兆信, 李远煦(2010). 大学新生适应性问题研究——从高中与大学衔接的视角. *中国高教研究*, (5), 83-85.
- 林斗秀(2019). 硕士新生的角色适应与心理健康. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 35(3), 122-124.
- 卢谢峰(2003). *大学生适应性量表的编制与标准化*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 屠嘉俊, 万娟, 熊红星, 张璟(2016). 父母支持对大学生人际适应性的影响: 情绪智力的中介作用. *心理科学*, 39(4), 964-969.
- 朱华, 柳丰林, 吴頔, 周玥, 李家辉(2021). 大学新生适应性现状与对策研究. *现代商贸工业*, 42(32), 77-78.
- Amato, P. R., & Fowler, F. (2002). Parenting Practices, Child Adjustment, and Family Diversity. *Journal of Marriage and Family*, 64, 703-716. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00703.x>
- Daniels, V. Z., Davids, E. L., & Roman, N. V. (2018). The Role of Family Structure and Parenting in First Year University Adjustment. *South African Journal of Psychology*, 49, 446-459. <https://doi.org/10.1177/0081246318805267>
- Grolnick, W. S., Kurowski, C. O., Dunlap, K. G., & Hevey, C. (2000). Parental Resources and the Transition to Junior High. *Journal of Research on Adolescence*, 10, 465-488. https://doi.org/10.1207/SJRA1004_05
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A Self-Determination Theory Perspective on Parenting. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49, 194-200. <https://doi.org/10.1037/a0012754>
- Katz, S., & Somers, C. L. (2015). Individual and Environmental Predictors of College Adjustment: Prevention and Intervention. *Current Psychology*, 36, 56-65. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9384-0>
- Lamb, M. E. (2012). Mothers, Fathers, Families, and Circumstances: Factors Affecting Children's Adjustment. *Applied Developmental Science*, 16, 98-111. <https://doi.org/10.1080/10888691.2012.667344>
- Madu, S. N., & Matla, M. Q. (2003). Illicit Drug Use, Cigarette Smoking and Alcohol Drinking Behaviour among a Sample of High School Adolescents in the Pietersburg Area of the Northern Province, South Africa. *Journal of Adolescence*, 26, 121-136. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00120-3](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00120-3)
- Quan, L., Zhen, R., Yao, B., & Zhou, X. (2014). The Effects of Loneliness and Coping Style on Academic Adjustment among College Freshmen. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42, 969-977. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.6.969>

- Restrepo, J. E., Bedoya Cardona, E. Y., Cuartas Montoya, G. P., Cassaretto Bardales, M. D. L. M., & Vilela Alemán, Y. P. (2023). Academic Stress and Adaptation to University Life: Mediation of Cognitive-Emotional Regulation and Social Support. *Anales de Psicología*, 39, 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Van Petegem, S. (2015). Let Us Not Throw out the Baby with the Bathwater: Applying the Principle of Universalism without Uniformity to Autonomy-Supportive and Controlling Parenting. *Child Development Perspectives*, 9, 44-49. <https://doi.org/10.1111/cdep.12103>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Wang, Q., Xin, Z., Zhang, H., Du, J., & Wang, M. (2022). The Effect of the Supervisor-Student Relationship on Academic Procrastination: The Chain-Mediating Role of Academic Self-Efficacy and Learning Adaptation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 2624. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052621>
- Xu, M., Lu, H., & Guo, Q. (2023). Research on the Impact of Basic Psychological Needs Satisfaction on Career Adaptability of Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1275582. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1275582>