

大学生学习倦怠与焦虑及家庭教养方式的关系研究

袁毓萌

江西中医药大学人文学院, 江西 南昌

收稿日期: 2023年12月13日; 录用日期: 2024年1月10日; 发布日期: 2024年1月18日

摘要

目的: 探讨大学生学习倦怠与焦虑及家庭教养方式是否存在相关性。方法: 采用大学生学习倦怠量表、焦虑自评量表和简式家庭教养方式问卷对329名大学生进行问卷调查。结果: 1) 大学生焦虑平均分为49.61, 焦虑检出率为19.7%。大学生学习倦怠与焦虑水平呈现显著相关。2) 大学生学习倦怠与家庭教养方式之间存在显著的相关关系, 学习倦怠与家庭教养方式中情感温暖维度存在负相关, 其他维度存在正相关。3) 大学生焦虑水平与家庭教养方式存在显著的相关关系, 父母亲教养方式中情感温暖维度与焦虑水平存在负相关, 其他维度存在正相关。结论: 大学生学习倦怠与焦虑及家庭教养方式三者之间互相影响, 父母亲良好的和明智的养育方式对个人的学业和心理健康有重要影响。

关键词

大学生, 学习倦怠, 焦虑, 家庭教养方式

Study on the Relationship between Learning Burnout, Anxiety and Family Upbringing of College Students

Yumeng Yuan

College of Humanities, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

Received: Dec. 13th, 2023; accepted: Jan. 10th, 2024; published: Jan. 18th, 2024

Abstract

Objective: To explore the correlation between learning burnout, anxiety and family upbringing of

college students. **Methods:** A total of 329 college students were investigated with the learning burnout scale, the self-rating anxiety scale and the simplified family upbringing questionnaire. **Results:** 1) The average score of anxiety among college students was 49.61, and the detection rate of anxiety was 19.7%. There is a significant correlation between learning burnout and anxiety in college students. 2) There is a significant correlation between college students' learning burnout and family upbringing. There is a negative correlation between learning burnout and the affective warmth dimension of family upbringing, and a positive correlation between other dimensions. 3) There is a significant correlation between the anxiety level of college students and family upbringing. The affective warmth dimension of family upbringing is negatively correlated with the anxiety level, while the other dimensions are positively correlated. **Conclusion:** The learning burnout and anxiety of college students and their family upbringing influence each other. The good and reasonable family upbringing of their parents has an important influence on their individual study and mental health.

Keywords

College Students, Learning Burnout, Anxiety, Family Upbringing

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

大学阶段处于个人学习生涯阶段的高等教育阶段,在这一阶段,大学生的主要目标仍然以学习为主。以往研究者在对大学生群体的研究与调查中发现,大学生普遍存在着不同程度等级的学习倦怠情况,超一半的大学生表明其存在不同程度的学习倦怠[1]。学习倦怠被看作是由于压力、学业负担或其他等一系列心理原因导致失去学习兴趣和动机,以及一些负面的情感,如厌烦、疲劳和焦虑等。这些负面情绪的发生则是因为个体必须要承受其所认为无趣而繁重的课业,并由此引起一系列负性的行为和表达方式来逃避学习[2]。学习倦怠长期下去会导致个体的对人际交往的忽视,逐渐丧失完成学业和参加学校活动的热忱,且直到成年也依然会存在着影响[3],并毕业后进入岗位可以预测其职业倦怠程度[4]。

在导致学习倦怠水平的诸多因素当中,负性焦虑情绪在其中起到一定程度的影响。研究发现,焦虑与学习倦怠的各个维度及总和均存在显著正相关,这表明高焦虑水平会导致个体出现程度较为严重的学习倦怠[5]。

同时,学习倦怠水平也受到家庭教养方式的显著影响。家庭教养方式作为儿童社会化的最早期影响因素,对个体成长的方方面面都有着重要研究价值。种种研究表明,良好的家庭教养方式对于个体的身体健康和心理健康发展都有着积极的推动作用,而不良的家庭教养方式则对于个体身心发展存在一定的消极阻碍作用[6]。由此可以推断,家庭教养方式对在个体情绪障碍、学业水平、学习倦怠水平都存在的直接或间接的影响。当父母的家庭教养方式为温暖的情感、理解和支持时,个体通常会表现出乐观积极且稳定的情绪和性格,并且对学习表现出良好的学习态度和较高的学习能力,对个体的人格发展起到稳定平衡的推动作用。相反,当父母的家庭教养方式为冷漠、不理解和不支持等不合理方式时,则会对个体的人格发展起到负面影响。在这样极度压抑的家庭环境下,子女的情绪障碍逐渐加重,产生焦虑抑郁以及逆反的情绪态度,从而使得学习倦怠水平持续加深[2] [7] [8]。基于上述研究的综合,可以确认家庭教养方式在影响学校倦怠方面发挥着重要作用,不合理的家庭教养方式更有可能导致子女出现学习倦怠。

在对家庭教养方式进行研究的过程中,学者们发现,不良家庭教养方式同样也会造成子女的心理行为障碍,如焦虑、抑郁、强迫等[9]。个体表现出低水平的焦虑程度时,父母的教养方式多数为情感温暖、理解和支持等良好的方式;子女表现出较高水平的焦虑程度时,父母的教养方式则为过度保护、干涉、拒绝否认、严厉惩罚等不良的方式。由这些研究可以发现,家庭教养方式对个体焦虑水平的影响呈现显著相关性,不良的家庭教养方式更易导致个体产生高水平的焦虑[10]。

在上述实证研究的基础之上,本研究拟考察大学生学习倦怠与焦虑及家庭教养方式三者之间的关系。我们推断,焦虑作为影响学习倦怠的维度之一,同时,家庭教养方式也在一定程度上影响着学习倦怠水平和心理障碍(如焦虑),学习倦怠与焦虑及家庭教养方式三者之间存在相互影响。本研究假设:焦虑和负性的,不合理的家庭教养方式可显著正向预测大学生的学习倦怠,也就是说焦虑水平越高,负性的,不合理的家庭教养方式越严重,学生的学习倦怠程度也越高;并且,学习倦怠与焦虑及家庭教养方式三者之间存在相互关联。

2. 文献综述

2.1. 学习倦怠的相关研究

学习倦怠最早源于对职业倦怠的定义的衍生,第一个概念是 Pines 和 Katry 于 1981 年提出的,它是指在学生的学习水平上产生消极的心理和行为。学生由于长期的学习压力而对学校的学习态度不佳,并且经常伴随出现下列现象:对工作和学校活动失去热情,对同学和朋友漠不关心,由于成绩没有达到预期,对学习持消极态度。我国虽对学习倦怠研究起步较晚,但近年来发展也很迅速,对于学业倦怠国内学者提出了不同的定义。学者杨丽娴认为,“学习倦怠被看作是由于压力、学业负担或其他等一系列心理原因导致失去学习兴趣和动机,以及一些负面的情感,如厌烦、疲劳和焦虑等。这些负面情绪的发生则是因为个体必须要承受其所认为无趣而繁重的课业,并由此引起一系列负性的行为和表达方式来逃避学习”[2]。其他研究学者认为,学业倦怠是指在长期持续的学习过程中,造成身体和精神上的双重疲劳,从而产生消极的学习行为和情绪[8]。由此可见,长期的学习倦怠必然将导致学生身心发展障碍。

2.2. 焦虑对学习倦怠的影响研究

学习倦怠的影响因素有很多,研究表明,导致学生学习倦怠的一个方面是情感枯竭,即在精神上极度疲惫,精神上的疲惫,个人的情绪资源被过度消耗,被耗尽,能量丧失。在情感耗竭状态下,个体会体验到焦虑、紧张、抑郁及其它一些负性情绪。焦虑作为一种常见的负性情绪,根据对学习倦怠的既往研究发现,其是一项能够有效预测学生学习倦怠的指标之一。研究认为,当人们预测到外部的不确定的危险刺激会对他们的自尊造成威胁时,个体会产生一种持续的猛烈的情绪体验,这会引引起身体和行为的相应的变化。焦虑是一种个体适应和应对迫在眉睫的危险的演习。适度的焦虑是一种正常的情感反应,而长期和过度的焦虑会损害一个人的身体和精神健康,例如产生焦虑障碍,导致社会适应不良并严重影响人们的生活、学习和工作表现[11]。耶克斯、多德森对学习效能和焦虑的实验表明,焦虑与学习效能存在着倒 U 型的关系,这个结果说明,适度的焦虑可以使学生获得更好的学习效果。同时,随着学习任务的复杂程度改变,焦虑程度和学习效率之间的关系也随之改变。对于较为复杂的学习任务,焦虑水平较低时学习效率最佳;而对于较为简单的学习任务时,焦虑水平保持中等强度时学习效率最佳。根据国内学者的研究结果也发现,大学生学习倦怠的原因主要有四个方面:情绪耗竭、效能低下、怠惰和学习动力不足[12]。有研究表明,一般学业态度问卷中的所有项目都显示出成绩最好和最差的学生之间的显著差异,负性情绪如焦虑能够显著预测大学生的学习倦怠,学习成绩不良大学生体验到的消极情绪显著高于

学习成绩优异者[13]。并且,焦虑水平较高的个体往往更容易出现学业成就偏低、学习困难等问题[7]。

2.3. 家庭教养方式对学习倦怠的影响研究

影响学习倦怠的另一关键因素是家庭环境因素。国外研究学者 Branco Slivar [14]通过对大学生的学习倦怠进行了调查,结果表明,学习倦怠与恶化的家庭关系和非理性的情绪调整等因素相关。他在研究中发现,女孩比男孩更容易感到焦虑,从而更容易感到压力。在校缺乏自我效能感,缺乏来自家庭的关心的学生也更容易导致学习倦怠。由此研究可以看出,家庭环境作为影响学生心理的重要因素之一,家庭教养方式在其影响中起到一个重要的组成部分。

家庭教养方式作为影响儿童社会化的一个重要因素,在国内外都得到了广泛的关注[15]。家庭教养方式的概念由 Baumind 首次提出,他认为,家庭教养方式是指父母照看养育孩子时所采用的一种方式,是父母全部教育方式的总和,反映出父母与子女之间亲子活动间的本质,尤其体现出父母对子女的教养态度,是父母养育观念的集中表现。Baumind 提出,家庭教养方式可分为三类,分别为专制型、权威型、纵容型。专制型父母希望操纵孩子的一切,对孩子的所有行为都加以监督和约束,要求儿童无条件的服从自己。家长以个人的主观意愿为依据,代之以儿童的意愿,让子女按自己所规划的成长轨迹发展。这种类型的父母对子女要求严厉,有过高的期望,缺少宽容,他们很少顾及子女自身的需求和愿望,对子女的行为表现出不满,甚至会对子女不满的行为进行严厉的处罚[16]。权威型教养方式,家长在孩子的教育上过分地占有优势,孩子的一切都要受家长的控制,在这样的环境中成长的孩子容易形成消极、被动、依赖、顺从、懦弱、乃至擅于欺骗与撒谎的性格特质[17]。而父母采用纵容的教养方法,既家长过分溺爱孩子,任由孩子为所欲为,往往在教育孩子的过程中会出现失控状态。在这样的家庭环境下长大的孩子,往往表现出脾气暴躁,幼稚,自私,不自量力,粗鲁,破坏性大等。

研究证实,家庭教养方式是影响学习倦怠的重要因素之一。Branco Slivar [14]在他的研究中发现,父母为了其子女能够获得他们预期中优异的学习成绩,往往会为此付出大量的时间和精力成本以及其他物质或精神方面的奖励。但是这些方式并不都是有效的,一些不合理的、不良的方式不仅不会提高其子女的学习成绩,甚至会造成其子女产生厌恶、焦虑及害怕等负面情绪,从而产生学习倦怠。国内学者方平也在研究中证实,家庭教养方式对子女的学业成就存在着显著影响[18]。研究发现,权威型的教育方式对孩子的学习成绩有积极作用,但专制型对孩子学习成绩的影响却是负面的。其他学者的研究也同样发现,不同的家庭教养方式对子女学习倦怠水平存在着明显影响差异。良好、合理的家庭教养方式与学习倦怠之间存在着显著的负相关;不良、不合理的家庭教养方式则与之存在着显著的正相关[19]。根据上述研究综合来看,在家庭教育当中,父母对子女的态度、教养方式和沟通方式都会对子女的学业水平产生一定影响,并且子女会因为父母不恰当的教养方式产生不同程度的学业倦怠水平。

2.4. 家庭教养方式对焦虑水平的影响研究

家庭教养方式也会在一定程度上影响子女的情绪。学者贾海燕在研究中发现,在温馨的家庭氛围中成长的儿童,在面对生活中的压力时,会更容易采取积极、乐观的态度;而在家庭环境冷漠且在忽视的家庭教养方式下成长的孩子,在面对生活压力事件时则更倾向采用消极逃避的应对方式[20]。同时,王欣等学者研究发现,父母教养方式中的温暖情绪和理解与孩子的焦虑程度存在显著的负相关,而拒绝否认、过度保护、过度干涉、严厉处罚等因素均与孩子的焦虑程度存在着显著的正向关系。由此可见,不合理的家庭教养方式与子女焦虑水平有着显著关联[10]。另一方面,通过对儿童和青少年心理障碍与家庭教养方式的研究发现,临床确诊的心理行为障碍患者抑郁症状、焦虑症状、强迫症状、注意问题和冲动控制等维度均分超过常模组,研究表明,家庭教养方式与儿童和青少年心理障碍(如焦虑)密切关联,教养维度

对不同心理症状存在不同影响[9]。

3. 研究设计

3.1. 研究目的

本研究旨在探讨大学生的学习倦怠与焦虑、家庭教养方式之间的相关性，探讨大学生学习倦怠与焦虑、家庭教养方式之间的具体关系。探索不同的家庭教养方式对大学生学习倦怠和焦虑的影响，并探索什么样的家庭教养方式能更好的减轻学习倦怠与焦虑水平，从而在此基础上选择更为合适的家庭教养方式。

3.2. 研究假设

假设一：大学生学习倦怠与焦虑水平呈现显著相关。

假设二：大学生学习倦怠与家庭教养方式之间存在显著相关。其中学习倦怠与家庭教养方式中情感温暖维度存在负相关，其他维度存在正相关。

假设三：大学生焦虑水平与家庭教养方式存在显著相关。其中家庭教养方式中情感温暖维度与焦虑水平存在负相关，其他维度存在正相关。

3.3. 研究对象

通过网络发放问卷随机抽样方法抽取 335 名本科在读大学一年级至四年级学生，回收有效问卷 329 份，有效回收率为 98%。从表 1 数据可看出，其中大学一年级学生 68 人，大学二年级学生 83 人，大学三年级学生 91 人，大学四年级学生 87 人。男生 156 人，占比 47.4%，女生 173 人，占比 52.6%。

Table 1. Subject distribution information

表 1. 被试分布信息

变量	类型	人数	百分比
性别	男	156	47.4%
	女	173	52.6%
年级	大一	68	20.7%
	大二	83	25.2%
	大三	91	27.7%
	大四	87	26.4%

3.4. 研究工具

3.4.1. 焦虑自评量表(SAS)

焦虑自评量表(SAS): 采用 Zung 编制的焦虑自评量单维度量表，共 20 个条目，使用四级计分，此量表是一种评价个人主观焦虑程度的量表，主要对焦虑症状出现的频率进行评定。计分方式为：1 “没有或很少时间”；2 “少部份时间”；3 “相当多时间”；4 “绝大部分或全部时间”。其中 5, 9, 13, 17, 19 题进行反向计分。该量表信效度良好，内部一致性信度为 0.931。该量表的统计方式为将 20 个项目得到分数进行相加所得总分之和[21]。按照中国常模得分情况，该量表标准分的分界值为 50 分，既 0~50 为未出现焦虑现象，50~59 为轻微焦虑水平，60~69 分为中等焦虑水平，69 以上为严重焦虑水平[22]。

3.4.2. 大学生学习倦怠量表

大学生学习倦怠量表：本研究采用连榕在 Maslach 的工作倦怠模型基础上，以情绪耗竭、去个人化

和低成就感为基础建立的一个基于工作倦怠的学习倦怠量表[23]。总共 20 条项目，采用 5 级评分法，该量表其中包含情绪低落、行为不当和成就感低三个维度，主要适用于对大学生的学业倦怠水平进行评估。计分方式为：1“完全不符合”；2“比较不符合”；3“不确定”；4“比较符合”；5“完全符合”，得分越高学习倦怠水平则越高。该量表信效度良好，总体内部一致性信度为 0.927。

3.4.3. 简式家庭教养方式问卷(s-EMBU-C)

简式家庭教养方式问卷(s-EMBU-C)：根据对实际情况和该研究特征选择采用蒋奖等人修订的简式父母教养方式问卷中文版量表[24]。总共 46 个问题，每个问题包含父亲和母亲版本中 23 个相同的问题，涵盖了三个维度，即拒绝、情感温暖和过度保护。每一项各包含 7 道、7 道和 9 道题。该问卷采用 4 点评分，计分方式为：1“从不”；2“偶尔”；3“经常”；4“总是”，第 17 题反向计分。每个维度的问题总分之和就是该维度的分数，分数越高表示该维度的表现水平越高。修订后的 s-EMBU-C 信效度良好，信度系数在 0.74~0.84 之间，内部一致性较好。

3.5. 数据处理

采用 SPSS19.0 软件进行描述性统计、组间使用 χ^2 检验进行比较，并采用 Pearson 相关分析多因素间关联， $P < 0.05$ 有统计学意义。

4. 研究结果与分析

4.1. 学习倦怠与焦虑的相关分析

为本次研究总共调查大学生 329 名，焦虑水平得分平均为 49.61 分，报告存在焦虑现象个体共 65 人，检出率为 19.7%。其中包括男生 31 人，女生 34 人，其中性别因素与是否焦虑不存在统计学意义($P > 0.05$)。

由表 2 可以发现，学习倦怠的各个维度(情绪低落、行为不当、成就感低)和总得分都与焦虑均存在相关性，且焦虑与学习倦怠的各个维度与其总分存在显著正相关。这说明，焦虑程度愈高，愈易产生学习倦怠的问题，并且焦虑水平越高，越可能使学习倦怠的三个维度出现问题。

Table 2. Correlation between learning burnout and anxiety

表 2. 学习倦怠与焦虑相关性

	焦虑水平	学习倦怠	情绪低落	行为不当	成就感低
焦虑水平	1				
学习倦怠	0.881**	1			
情绪低落	0.847**	0.968**	1		
行为不当	0.777**	0.926**	0.848**	1	
成就感低	0.868**	0.933**	0.863**	0.787**	1

**在 0.1 水平(双侧)上显著相关。

4.2. 焦虑与家庭教养方式的相关性研究

4.2.1. 焦虑与父亲家庭教养方式的相关性研究

根据表 3 结果可以发现，父亲家庭教养方式的各个维度(情感温暖、拒绝、过度保护)及其总分与焦虑均存在相关性，并且，焦虑与父亲家庭教养方式中的情感温暖有显著的负相关，而与拒绝、过度保护、家庭教养方式总得分之间有显著的正相关。这说明，父亲家庭教育方式中，情感温暖的教育方式更加不容易导致个体焦虑，而拒绝和过度保护的教育方式则更容易导致个体出现焦虑现象。

Table 3. Correlation between anxiety and father's family upbringing**表 3.** 焦虑与父亲家庭教养方式相关性

	焦虑水平	情感温暖	拒绝	过度保护	总分
焦虑水平	1				
情感温暖	-0.867**	1			
拒绝	0.671**	-0.833**	1		
过度保护	0.748**	-0.904**	0.927**	1	
总分	0.707**	-0.868**	0.977**	0.984**	1

**在 0.1 水平(双侧)上显著相关。

4.2.2. 焦虑与母亲家庭教养方式的相关性研究

根据表 4 可以看出,与父亲家庭教养方式的结果类似,母亲家庭教养方式的各个维度(情感温暖、拒绝、过度保护)及其总分与焦虑均存在相关性,并且,焦虑与母亲家庭教养方式中的情感温暖有显著的负相关,而与拒绝、过度保护、家庭教养方式总得分之间有显著的正相关。这说明,母亲家庭教育方式中,情感温暖的教育方式更加不容易导致个体焦虑,而拒绝和过度保护的教育方式则更容易导致个体出现焦虑现象。

Table 4. Correlation between anxiety and mother's family upbringing**表 4.** 焦虑与母亲家庭方式相关性

	焦虑水平	情感温暖	拒绝	过度保护	总分
焦虑水平	1				
情感温暖	-0.877**	1			
拒绝	0.680**	-0.838**	1		
过度保护	0.770**	-0.895**	0.928**	1	
总分	0.723**	-0.864**	0.977**	0.984**	1

**在 0.1 水平(双侧)上显著相关。

4.3. 学习倦怠与家庭教养方式的相关性研究

4.3.1. 学习倦怠与父亲家庭教养方式的相关性研究

根据表 5 可以发现,父亲的家庭教养方式(情感温暖、拒绝、过度保护)与学习倦怠的各维度(情绪低落、行为不当、成就感低)分别表现出极其显著的相关性,并且,学习倦怠的各维度与父亲的情感温暖维度之间有显著的负相关,同时与拒绝、过度保护之间则存在显著的正相关。这说明,父亲家庭教育方式中,情感温暖的教育方式更加不容易导致个体出现学习倦怠,而拒绝和过度保护的教育方式则更容易导致个体出现不同程度的学习倦怠现象。

Table 5. Correlation between learning burnout and father's family upbringing**表 5.** 学习倦怠与父亲家庭教养方式相关性

	情绪低落	行为不当	成就感低	情感温暖	拒绝	过度保护
情绪低落	1					
行为不当	0.848**	1				
成就感低	0.863**	0.787**	1			
情感温暖	-0.886**	-0.868**	-0.876**	1		
拒绝	0.808**	0.828**	0.753**	-0.833**	1	
过度保护	0.844**	0.855**	0.804**	-0.904**	0.927**	1

**在 0.1 水平(双侧)上显著相关。

4.3.2. 学习倦怠与母亲家庭教养方式的相关性研究

根据表 6 可以发现, 与父亲家庭教养方式类似, 母亲的家庭教养方式(情感温暖、拒绝、过度保护)与学习倦怠的各维度(情绪低落、行为不当、成就感低)分别表现出极其显著的相关性, 并且, 学习倦怠的各维度与母亲的情感温暖维度之间有显著的负相关, 同时与拒绝、过度保护之间则存在显著的正相关。这说明, 母亲家庭教育方式中, 情感温暖的教育方式更加不容易导致个体出现学习倦怠, 而拒绝和过度保护的教育方式则更容易导致个体出现不同程度的学习倦怠现象。

Table 6. Correlation between learning burnout and mother's family upbringing
表 6. 学习倦怠与母亲家庭教养方式相关性

	情绪低落	行为不当	成就感低	情感温暖	拒绝	过度保护
情绪低落	1					
行为不当	0.848**	1				
成就感低	0.863**	0.787**	1			
情感温暖	-0.882**	-0.862**	-0.877**	1		
拒绝	0.804**	0.831**	0.758**	-0.838**	1	
过度保护	0.861**	0.855**	0.816**	-0.895**	0.928**	1

**在 0.1 水平(双侧)上显著相关。

5. 讨论

5.1. 大学生焦虑水平的现状和差异分析

首先, 根据对大学生焦虑现象的研究发现, 大学生焦虑平均得分为 49.61 分, 焦虑情况检出率为 19.7%。大学生焦虑平均得分与全国常模无显著性差异, 这个结果与王道阳等学者的研究结果相似[25], 焦虑现象在大学生中存在一定的比例。同时, 男女性别对是否焦虑无统计学意义, 这一结果与柳絮研究结果中男性大学生焦虑显著大于女性大学生不一致[26]。这样的结果可能是因为, 在如今男性与女性的社会地位越发平等, 不再只有男性受到较高的社会期待, 女性同样也受到同等程度的社会期待, 男性与女性都因为受到较高的社会期待而存在焦虑现象, 从而导致性别在是否焦虑上不存在明显差异。

5.2. 大学生焦虑水平与学习倦怠的关系

本研究采用了大学生学习倦怠量表和焦虑自评量表, 探讨了大学生学业倦怠与焦虑之间的关系。通过对两者的研究我们发现, 焦虑水平与学习倦怠有着显著的相关性, 焦虑水平对学习倦怠的三个维度(情绪低落、行为不当、成就感低)和总分之间均存在显著正相关。这表明, 较高的焦虑水平更有可能导致学生的学习倦怠。

5.3. 大学生焦虑水平与家庭教养方式的关系

本研究采用焦虑自评量表和简式家庭教养方式问卷, 探讨了大学生焦虑水平与家庭教养方式之间的关系。通过对两者的研究我们发现, 个体焦虑水平与家庭教养方式之间存在显著的相关性。父母亲家庭教养方式的各个维度(情感温暖、拒绝、过度保护)及其总分与焦虑均存在相关性, 并且, 焦虑与父母亲家庭教养方式中的情感温暖有极其显著的负相关, 而与拒绝、过度保护、家庭教养方式总得分之间有极其显著的正相关。这表明, 父母亲合理的、良好的家庭教养方式更不易导致个体出现焦虑症状, 反之不合理的、不良的家庭教养方式则更容易导致个体出现不同程度的焦虑现象。这样的研究结果说明, 父母家

庭教养方式是影响个体焦虑程度的重要因素。当父母实行温暖、支持、理解的教养方式时，子女的情绪更加稳定，表现为更加积极和乐观的应对方式。反之，当父母使用冷漠的、否定和拒绝的教养方式时，子女感受不到来自父母的关怀与爱护，更容易表现出焦虑的情绪特点。所以，在养育孩子时，家长要采取比较温和、体谅、有利于孩子身心发展的教育方法，同时也会有利于避免子女焦虑情绪的发生。

5.4. 大学生学业倦怠与家庭教养方式的关系

本研究运用简式家庭教养方式问卷和大学生学习倦怠量表，对学习倦怠与家庭教养方式的相关性进行了分析。通过对两者的研究我们发现，个体学习倦怠与家庭教养方式之间存在显著的相关性。父母亲的家庭教养方式(情感温暖、拒绝、过度保护)与学习倦怠的各维度(情绪低落、行为不当、成就感低)分别表现出极其显著的相关性，并且，学习倦怠的各维度与父母亲的情感温暖维度之间有极其显著的负相关，同时与拒绝、过度保护之间则存在极其显著的正相关。这表明，父母亲合理的、良好的家庭教养方式更不易导致个体出现学习倦怠现象，反之不合理的、不良的家庭教养方式则更容易导致个体出现不同程度的学习倦怠。这样的研究结果说明，父母在教养子女的过程中，应该给与子女更多的关心与温暖，给予更多情感方面的支持，而不应该总是表现出拒绝与否定的态度和过度保护的行为。关心与爱护的教养方式能够使子女在学业生涯中保持较为积极的情绪，表现出较为合适的学习行为，拥有更高的成就感。反之，拒绝与否定的教养方式则会使子女产生逆反心理，对学习感到疲倦和厌恶，从而导致出现学习倦怠的情况。

6. 研究建议与结论

6.1. 研究建议

从个人角度来看，个体的焦虑水平会显著影响学习倦怠程度。从结果上看，大学生焦虑水平越高，越容易导致学习倦怠。因此，个体应学会自我调节。例如当出现紧张情绪时进行深呼吸，使呼吸频率变慢，帮助缓解焦虑和紧张。还可以转移自己的注意力，向远方眺望，缓解焦虑情绪。也可以幻想自己身处阳光明媚的海滩，帮助放松心情，缓解焦虑。当自我调节无法起作用时，也可以寻求心理治疗，可以在医生的指导下改变认知，进行认知重建，还要进行心理教育，了解相关疾病知识，从而缓解焦虑症状。

从家庭教养方式来看，父母的教养方式会显著影响个体的焦虑水平和学习倦怠情况。从结果上看，父母亲情感温暖的家庭家养方式会降低个体的焦虑水平和学习倦怠程度；而父母亲拒绝和过度保护的家庭教养方式则会提高个体的焦虑水平和学习倦怠程度。因此父母在养育子女的过程中，应当采用情感温暖的，支持与理解的教养方式，而不应采用拒绝的，过度保护的教养方式。当子女在温暖、支持与理解的家庭环境中成长时，子女感受到来自父母亲的关怀与温暖，则更不容易产生焦虑情绪。当父母在教育子女的过程中给予子女更多的关心与温暖以及情感方面的支持时，子女能在学习生涯中保持较为积极的情绪，表现出积极的学习行为，拥有更高的成就感。

从学校角度上来看，学校和老师首先要重视学生学习倦怠现象，并且理解学生产生这种心理的原因。其次，学习倦怠主体虽然是学生，但产生的原因并不完全在学生身上。例如教师在教学方式上形式单一，课堂上缺乏变化，形成了千篇一律的固定模式，从而使学生产生学习倦怠。因此，教师在课堂上应尽量用一些生动的词汇去表达，多一些肢体语言，多走进学生与他们沟通。在教学方法上，尝试多样性，教学手段做到丰富多彩。从而使学生在学习活动中感受到新奇与乐趣，减少其产生学习倦怠的可能。

6.2. 研究结论

本研究结论如下：

1) 大学生学习倦怠与焦虑及家庭教养方式之间存在相关, 焦虑对学习倦怠之间存在显著正相关; 父母教养方式中情感温暖与焦虑水平存在负相关, 其他维度存在正相关; 学习倦怠与家庭教养方式中情感温暖存在负相关, 其他维度存在正相关。

2) 当父母采用温暖、理解与支持的教养方式时, 个体情绪更加稳定, 更不易出现学习倦怠; 当父母采用冷漠、否定和拒绝的教养方式时, 个体更容易产生焦虑和学习倦怠现象。

参考文献

- [1] 胡智慧. 大学生学习倦怠初探[J]. 太原大学教育学院学报, 2013(4): 10-13.
- [2] 杨丽娟, 连榕, 张锦坤. 中学生学习倦怠与人格关系[J]. 心理科学, 2007, 30(6): 1409-1412, 1417.
- [3] Tuominen-Soini, H. and Salmela-Aro, K. (2014) Schoolwork Engagement and Burnout among Finnish High School Students and Young Adults: Profiles, Progressions, and Educational Outcomes. *Developmental Psychology*, **50**, 649-662. <https://doi.org/10.1037/a0033898>
- [4] Gold, Y., Bachelor, P. and Michael, W. (1989) The Dimensionality of a Modified Form of the Maslach Burnout Inventory for University Students in a Teacher-Training Program. *Educational and Psychological Measurement*, **49**, 549-561. <https://doi.org/10.1177/001316448904900305>
- [5] 张玉平, 梁欢, 郭茂林, 吴颖. 大学生焦虑和学习倦怠的关系: 智能手机成瘾的中介作用[J]. 牡丹江师范学院学报(社会科学版), 2020(5): 138-144.
- [6] 闫淑华. 父母教养方式及其与高中生学习状况相关研究[J]. 石家庄学院学报, 2008, 10(6): 94-98.
- [7] 李国华, 李艳祥, 王玉霞, 邢淑芳, 柳宝祥, 寇双, 武树明, 崔其福. 父母教养方式与子女人格、自尊的相关研究[J]. 中国民康医学, 2003(4): 196-198.
- [8] 魏婷. 大学生学习倦怠初探[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 合肥工业大学, 2007.
- [9] 蒋小娟, 赵利云, 程灶火, 刘新民, 杨碧秀. 儿童和青少年心理障碍与家庭教养方式的关联研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 800-803+806.
- [10] 王欣, 苏晓巍, 王岩, 刘欣, 宋耀先, 任力. 父母教养方式与子女焦虑水平的相关研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14(5): 344-345.
- [11] 杨开勤. 短期性与长期性焦虑对大学生学习成绩的影响[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 365.
- [12] 徐云, 李娇, 张婷. 大学生学习倦怠的结构研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(5): 613-615.
- [13] 高明. 学业成绩不良高职生的大学适应、学业情绪及学习倦怠对照研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(4): 699-701.
- [14] Slivar, B. (2001) The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students. *Horizons of Psychology*, **10**, 21-32.
- [15] 徐慧, 张建新, 张梅玲. 家庭教养方式对儿童社会化发展影响的研究综述[J]. 心理科学, 2008, 31(4): 940-942+959.
- [16] 张爽. 家庭教养方式对儿童发展的影响[J]. 通化师范学院学报, 2008, 29(1): 112-113.
- [17] 肖婷婷. 家庭对学生心理健康的影响[J]. 科技资讯, 2012(20): 196.
- [18] 方平, 熊端琴, 郭春彦. 父母教养方式对子女学业成就影响的研究[J]. 心理科学, 2003, 26(1): 73-76.
- [19] 吴欣芮. 家庭教育方式对大学生学业倦怠的影响: 情绪调节策略的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2019.
- [20] 贾海艳, 方平. 青少年情绪调节策略和父母教养方式的关系[J]. 心理科学, 2004, 27(5): 1095-1099.
- [21] 王征宇, 迟玉芬. 焦虑自评量表(SAS) [J]. 上海精神医学, 1984(2): 73-74.
- [22] 汪向东, 王希林, 马宏. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 235-236.
- [23] 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.
- [24] 蒋奖, 鲁峥嵘, 蒋蕊菁, 许燕. 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订[J]. 心理发展与教育, 2010, 26(1): 94-99.
- [25] 王道阳, 戴丽华, 殷欣. 大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30(3): 226-230.
- [26] 柳絮. 大学生焦虑现状调查研究[J]. 经济研究导刊, 2014(16): 278-279.