

高职学生学习倦怠现状及影响因素研究

陈秀珍，陈圣

海南经贸职业技术学院，海南 海口 571127

DOI: 10.61369/VDE.2025210012

摘要：目的 探讨当前高职学生的学习倦怠现状及其影响因素。方法 采用自编高职学生学习倦怠问卷，对海南省862名高职学生进行调查。结果 因素分析结果显示，高职学生学习倦怠结构包含五个维度：情绪低落、行为不当、成就感低、学业疏离与兴趣单一。在性别比较上，男生在学业疏离维度上的得分显著高于女生 ($P<0.05$)。独生子女在五个维度上的得分均显著高于非独生子女 ($P<0.01$; $P<0.05$)。不同专业学生在行为不当和成就感低因子上亦存在显著差异 ($P<0.05$)。结论 高职学生学习倦怠主要表现为情绪低落、行为不当、成就感低、学业疏离和兴趣单一五个方面，且在性别、是否独生子女及专业类别上呈现不同程度的群体差异。

关键词：高职学生；学习倦怠；因素分析

Research on the Current Situation and Influencing Factors of Learning Burnout Among Higher Vocational Students

Chen Xiuzhen, Chen Sheng

Hainan College of Economics and Business, Haikou, Hainan 571127

Abstract : Objective To explore the current situation and influencing factors of learning burnout among higher vocational students. Methods: A self-designed "Questionnaire on Learning Burnout Among Higher Vocational Students" was utilized to survey 862 higher vocational students in Hainan Province. Results: Factor analysis revealed that the structure of learning burnout among higher vocational students comprises five dimensions: low mood, improper behavior, low sense of accomplishment, academic alienation, and limited interests. In terms of gender comparison, male students scored significantly higher than female students on the "academic alienation" dimension ($P<0.05$). Only-child students scored significantly higher than non-only-child students on all five dimensions: low mood, improper behavior, low sense of accomplishment, academic alienation, and limited interests ($P<0.01$; $P<0.05$). Significant differences were also observed among students from different majors in the factors of "improper behavior" and "low sense of accomplishment" ($P<0.05$). Conclusion: Learning burnout among higher vocational students primarily manifests in five aspects: low mood, improper behavior, low sense of accomplishment, academic alienation, and limited interests. Moreover, varying degrees of group differences are evident based on gender, whether one is an only child, and major category.

Keywords : higher vocational students; learning burnout; factor analysis

学习倦怠是指学生因长期承受学业压力与心理负担，逐渐丧失学习热情、对学业产生消极认知，并在同伴交往中表现出情感疏离的现象^[1]。研究显示，超过50%的大学生存在学习倦怠问题^[2]，其中约60%的学生在倦怠状态下会出现焦虑、抑郁等负面情绪^[3]。学业压力、自我效能感及社会支持通常是影响学习倦怠的核心因素。此外，情绪稳定性与自我效能感对学习倦怠具有显著的负向预测作用^[4]，而高学习倦怠的学生若长期缺乏成就感，其学习积极性和动机会持续减弱^[5]。基于上述研究，本文旨在整合现有成果，编制一份信效度良好、适用于高职学生的学习倦怠问卷，并利用该工具深入分析高职学生学习倦怠的特征，以期为高职院校的教育干预与心理支持提供理论参考。

一、对象和方法

(一) 研究对象

本研究从海南省三所高职院校随机选取900名学生作为研究

对象，共回收有效问卷862份。有效样本中，男生337人，女生525人；一年级至三年级学生分别为323人、335人及204人；专业分布为文科532人、理工科261人、艺术类69人；独生子女与非独生子女分别为231人与631人。

项目资助：2025年海南省哲学社会科学规划课题（思政专项）（编号 hnsz2025-26）：个体化抑郁症预防视阈下大学生抑郁早期识别预警与心理干预研究。

(二) 编制过程

1. 结构访谈

本研究对海南省30名高职学生进行了访谈，内容涵盖人口统计学信息、入学后的学习感受及其具体表现等方面。通过对访谈内容进行词频分析，筛选出频率较高的描述作为主要条目，并以此为基础，编制了高职学生学习倦怠状况的初始问卷。

2. 初始问卷的编制

本研究在结构化访谈的基础上，借鉴了Schaufeli等^[6]修订的MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey) 量表及连榕等^[7]编制的大学生学习倦怠量表中的部分条目，编制了适用于高职学生的学习倦怠问卷。问卷共包含46个条目，采用Likert 5点计分法（1=完全不符合，2=较不符合，3=不确定，4=较符合，5=完全符合），总分越高代表学习倦怠程度越严重。

(三) 统计学处理

表1 高职学生学习倦怠（生成分析法）					
项目	因素1	因素2	因素3	因素4	因素5
全体维度（n=76）					
情绪低落（n=77）					
我觉察到所学的知识毫无用处。	0.548	0.102	0.384	0.141	-0.356
消磨时间，想不出一天该做什么，便感到很疲惫。	0.602	0.096	0.396	0.269	-0.269
我感觉不到自己能完成的事情。	0.623	-0.043	0.105	0.259	0.368
学习时，我害怕自己会成功的笨拙；对学习充满热情。	0.636	0.254	0.137	-0.069	0.117
在学习中我会成功的笨拙；对学习充满热情。	0.669	0.472	0.216	0.174	0.365
学习时我精力充沛。	0.542	0.218	0.151	0.228	0.232
考试时我是让其厌烦。	0.644	0.219	0.171	-0.255	-0.196
行为不当（n=76）					
我有自己的学习计划，并能付诸实践。	0.095	0.678	0.128	0.100	0.037
对目前为止，大学生活没有能发挥到充分展示。	0.101	0.599	-0.144	0.097	0.139
我学习时能集中注意力，玩得开。	0.412	0.546	0.146	0.100	0.210
在学校里我帮助同学。	0.206	0.659	0.212	0.078	0.202
我规划好并坚持自己学习时间。	0.499	0.673	0.151	0.046	0.119
我的作业都是自己完成的。	0.125	0.687	0.216	-0.108	-0.107
兴趣单一（n=76）					
专业课的老师对我来说挺容易。	-0.017	0.280	0.630	0.230	0.067
我能胜任任何课程。	0.065	0.489	0.599	-0.034	-0.220
作为大学生，我能协调工作和学习的关系。	-0.065	0.344	0.582	0.118	0.165
我对我的专业感兴趣。	-0.019	0.243	0.543	0.184	0.026
我上学只是为了能够拿到大学毕业证。	0.154	0.099	0.668	-0.004	-0.013
对我的专业没有丝毫的兴趣。	-0.081	0.308	0.605	0.216	-0.125
其他（n=76）					
我经常按时上下课，认真保质完成学习任务。	-0.154	0.499	0.404	0.528	0.031
学习时，我常常打小差。	0.182	0.104	0.117	0.638	0.115
我课堂上很少举手。	0.141	-0.015	0.025	0.621	-0.168
我经常逃课去做其它事情，如睡觉、上网等。	0.057	-0.085	0.205	0.644	0.358
只有考试时我才去读书。	0.475	0.090	0.368	0.529	0.105

用SPSS25.0软件包对数据进行统计分析，主要运用因素分析法和各因素平均方差分析得出显著性差异。

二、结果

(一) 信效度检验

此次调查量表的整体Cronbach α 系数值为0.784，各因子的内部一致性 α 值Cronbach α 也均大于0.70，表示该测验量表的内部一致性较好，具有较高的信度。数据显示KMO检验值为0.849，大于0.70，说明该问卷适合进行因子分析。Bartlett球度检验 χ^2 值为5149.436 (df=435, P = 0.000) (P<0.01)，数值比较大，因此拒绝Bartlett球度检验的零假设，认为该量表的效度结构好，适合做因素分析。

(二) 因素分析

把初始问卷的46个项目用主成分分析法做了第一回的因素分析，抽取特征值大于1的因子，结果发现特征值大于1的公共因素共有五个。五个因素的总方差解释率为73.719%，大于70%，进一步验证了调查量表的效度良好。删除因素负荷值不满 | 0.50 | 的16个项目之后，最终的分析项目数是30项。再次采用主成分分析法，并以正交法进行因素旋转，抽取出5个因素。根据项目内容归

类，将5个因素分别命名为：情绪低落、行为不当、成就感低、学业疏离、兴趣单一。（见表1）

(三) 不同人口统计学资料的比较分析

差异性分析结果显示：在性别上，男生仅在学业疏离因子上的得分显著高于女生 (P<0.05)，其他因子无显著差异。在家庭结构上，独生子女在所有因子的得分均显著高于非独生子女 (P<0.01; P<0.05)。在年级上，各因子均未观察到显著差异 (P>0.05)。在专业上，文科生在行为不当和成就感低因子上的得分最高，显著高于理工科与艺术类学生 (P<0.05)，而在其他因子上则无显著差异。（见表2）

表2 高职大学生学习倦怠的性别、独生子女、年级、专业差异分析表

性别	情绪低落 (M±SD)		行为不当 (M±SD)		成就感低 (M±SD)		学业疏离 (M±SD)		兴趣单一 (M±SD)	
	男	女	T	男	女	T	男	女	T	男
独生子女	2.75±0.51	2.76±0.59	2.70±0.74	2.55±0.75	2.84±0.64					
	2.60±0.57	2.62±0.55	2.55±0.62	2.44±0.65	2.65±0.65					
	0.460	0.030	0.064	2.053*	0.822					
年级	2.64±0.58	2.68±0.58	2.61±0.66	2.49±0.70	2.68±0.66					
	2.63±0.53	2.62±0.54	2.56±0.66	2.44±0.65	2.73±0.63					
	3.04±0.43	3.08±0.32	2.83±0.58	2.10±0.35	2.71±0.61					
专业	1.067	2.096	0.939	1.221	0.663					
	2.65±0.57	2.70±0.57	2.62±0.67	2.49±0.67	2.74±0.63					
	2.64±0.54	2.61±0.57	2.59±0.66	2.46±0.70	2.63±0.64					
文科	2.54±0.48	2.54±0.51	2.40±0.52	2.30±0.66	2.63±0.63					
	1.094	3.851*	3.517*	2.558	2.785					

*表明 P<0.05, **表明 P<0.01

三、讨论

(一) 高职学生总体学习倦怠情况

本研究通过因素分析，明确了高职学生学习倦怠的心理结构主要由五个核心维度构成：情绪低落、行为不当、成就感低、学业疏离与兴趣单一。这五个维度较为全面地涵盖了学生学习倦怠在情感、行为、认知及动机方面的典型表现，构成了一个具有良好信效度的测量模型。在整体描述性统计分析中，数据显示学生在总量表及其各维度的得分均值均处于理论中值3分以下。这一结果表明，高职院校学生群体中尚未出现极端、普遍的重度倦怠危机，但整体上已存在不可忽视的、具有一定普遍性的轻中度学习倦怠现象，说明学习倦怠作为高职教育中的一个持续性、结构性问题，值得持续关注。许多学生在进入高职院校后，未能及时建立起与职业技能发展相匹配的新学习目标体系，导致其学习行为缺乏内在驱动力和持久性。这种动机与目标的双重缺失，极易引发持续的心理耗竭，从而催生学习倦怠及焦虑、抑郁等相关负面情绪。因此，高职学生的学习倦怠问题，已不仅仅是学业表现问题，更是一个关乎其心理健康与职业发展的综合性议题。

(二) 高职学生学习倦怠的人口统计学差异情况

1. 性别差异

男生的疏离程度普遍高于女生的原因，通常是因为高职院校的大部分男生更难以忍受长时间的学习过程，往往将大量精力投入网络社交或游戏之中，相应地也更频繁地出现抄袭作业、逃课等学业懈怠行为。在情绪、行为等其他维度上没有显著差异，这是一个关键发现，它打破了女性更情绪化等刻板印象，反

映了深刻的社会变迁。这一结论对教育者的启示是，需要特别关注男生在学业投入上的困境，通过改革教学方式（如增加更多动手、实践、竞争性元素）来提升他们的参与感。

2. 是否独生子女差异

独生子女的得分显著高于非独生子女，这与贾宁等（2014）^[8]研究结果完全吻合。究其原因主要源于其成长环境中“横向”情感支持（兄弟姐妹）的缺失，以及“纵向”家庭压力（父母期望）的高度集中。需要强调的是，这绝非对独生子女的负面定论。许多独生子女通过发展深厚的友谊、积极参与集体活动和进行深刻的自我觉察，成功地弥补了这些潜在的不利因素。这个研究结果提醒社会和教育系统需要更多地关注独生子女群体的心理健康，鼓励他们建立广泛的社交网络，并学会主动寻求和接受情感支持。

3. 年级差异

年级方面各因子得分均未表现出显著性差异，这与谢红雨等（2022）^[9]研究结果不一致，有可能是其研究对象为本科生所致。高职学生各年级心理状态无显著差异，并非因为他们没有压力，

而是因为压力源是恒定且一致的，始终围绕着就业与技能习得，通过动手实践和证书获取提供了稳定的成就感。这种高度目标驱动和结构化的环境，期间少了本科教育体系中那种因目标转换、理想落差而产生的剧烈心理波动。这一发现提示我们，对高职学生心理健康支持，应更侧重于整体性的、普惠式的关怀和韧性培养，而非针对特定年级的干预。

4. 学科背景差异

不同专业学生在行为不当和成就感低两个维度上表现出显著差异，这和张秋艳（2016）^[10]的研究结果不一致。文科专业学生的成就感最低，艺术专业学生最高。当一个人成就感低下、内心充满无力感时，理工科学生可能通过打游戏、埋头做项目等方式排解；艺术生通过创作来宣泄；文科生则更倾向于通过书面上的质疑、甚至是带有情绪化的公开批评来表达，这些行为很容易被标签为行为不当。这一发现提示教育工作者，需要有意识地将文科教育从一种静默的熏陶，部分地转变为可感知的建构，让学习过程看得见、摸得着、用得上，帮助学生建立起属于文科生特有的、坚实的成就感。

参考文献

- [1]PinesA,KafriD.Tediin College. Paper Presented at the Western Psnehological Association Meeting,Honolulu,Hail,ERIC Document Reproduction Service No.ED,1980 (10) :22.
- [2]TLILI M, AOUICHA W. Prevalence of burnout among health sciences students and determination of its associated factors[J]. Psychology, health & medicine, 2020, 14(2): 1-9.
- [3]赵萌,王璐瑶,周波.青少年学习倦怠与抑郁:焦虑的中介作用与社会支持的调节作用 [J].心理月刊 . 2025 ,20 (06) :126-129.
- [4]陈家胜.学习倦怠研究现状及展望 [J].中国健康心理学杂志, 2016 ,24 (06) :939-943.
- [5]CAZAN AM. Learning motivation, engagement and burnout among university students[J]. Procedia-Soc Behav Sci, 2015, 187: 413-417.
- [6]Schaufeli W B,Martinez I M, Pinto A M, Salanova M,Bakker A B. Burnout and engagement in university students:A cross- national study[J].Journal of Cross- Cultural Psychology 2002, 33: 464- 481.
- [7]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].心理报, 2005,37(5):632-636.
- [8]贾宁,王美璇,代景华.高生学习倦怠及内部影响因素 [J].中国健康心理学杂志 ,2014 ,22(1):137-140.
- [9]谢红雨,肖荷.师范类本科院校大学生学习倦怠现状调查分析 [J].高教学刊 ,2022 ,8 (35) :1-6.
- [10]张秋艳. 高职学生学习倦怠的现状调查及对策分析——以厦门市高职院校学生为调查对象 [J]. 厦门城市职业学院学报, 2016 (9) : 23-30.