



黑龙江省高等院校大学生良性压力对学习倦怠的影响：  
以应对方式为中介变项

**The Effect of Benign Pressure of College Students in  
Heilongjiang Province on Learning Burnout :  
Using Coping Style as a Mediator Variable**

**Miss Yuanyu LIU(刘远禹)**

教育学硕士（教育管理）专题研究报告

泰国博仁大学中国-东盟国际学院

**A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Education (Education Management) Graduate  
School , China-ASEAN International College  
Dhurakij Pundit University**

二零二零

2020



## Certificate of Independent Study (IS) Approval to Master's Student

China-ASEAN International College, Dhurakij Pundit University


Master of Education

研究报告题目: 黑龙江省高等院校大学生良性压力对学习倦怠的影响:以应对方式为中介变项  
Title of Thematic: The Effect of Benign Pressure of College Students in Heilongjiang Province on Learning Burnout: Using Coping Style as a Mediator Variable  
Researcher|研究者: Miss Yuanyu LIU  
Program | 课程: Master of Education (Education Management)  
Principal Supervisor: Dr. Ren-Cheng ZHANG  
Co-supervisor:

The Committee, the below signed, hereby state our full approval of the Thematic Paper submitted by the above student (researcher) in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in the China-ASEAN International College.

  
-----  
Dr. Yuan-Cheng CHANG Committee President  
评审委员会主席

  
-----  
Dr. Ren-Cheng ZHANG Committee Examiner / Principal Supervisor  
委员会考官 / 首席导师

  
-----  
Dr. Jian-Hao HUANG Committee Examiner  
委员会考官

-----  
Committee Examiner / Co-supervisor  
委员会考官 / 副导师

This is to certify the said Thematic Paper was approved by the China-ASEAN International College (CAIC).

  
-----  
Asst. Prof. Dr. Chun-Shuo CHEN Dean of China-ASEAN International College  
中国—东盟国际学院院长

Date | 日期: 08 Dec. 2020

### Form of Declaration of Independent Academic Work

I (Mr. / Ms. / Miss) Yuanyu Surname LIU  
Student ID no. 619570020109 Program M.Ed. Major Education Management  
undertake that this Dissertation/Thesis Term Paper / Thematic Paper / Independent Study

Titled The Effect of Benign Pressure of College Students in Heilongjiang Province on Learning Burnout: Using Coping Style as a Mediator Variable

hereby, presented for examination is my own work and has not been written for me, in whole or in part, by any other person(s). I also undertake that any quotation or paraphrase from the published or unpublished work of another person has been duly acknowledged and referenced in this research work.

I undertake to accept punishment in consequence of any breach of this declaration in accordance with the University regulation. Dhurakij Pundit University does not hold any obligation to take legal action on my behalf in the event of a breach of intellectual property rights, or any other right, in the material included in this research work.

Student's signature: Li Yuanliu  
Name(Please print):→ ( Yuanyu LIU )  
Date: 30. 11. 2020

研究报告题目: 黑龙江省高等院校大学生良性压力对学习倦怠的影响:以应对方式  
方式为中介变项  
作者: 刘远禹  
主指导教师: 张仁诚博士  
副指导教师: ——  
学系: 教育学硕士(教育管理)  
学年: 二零二零

## 摘要

本研究旨在探讨不同变量的黑龙江省高等院校大学生良性压力对学习倦怠影有什么样的影响,以应对方式为中介变项,建立研究模式。

本研究采用问卷调查方法,以黑龙江省高等院校大学生作为研究对象,总计问卷共发放 1000 份问卷。研究工具采用简易应对方式量表、学习倦怠量表和良性压力问卷。

研究发现,黑龙江省不同人口背景的高等院校大学生在良性压力、应对方式和学习倦怠不存在显著差异;良性压力对学习倦怠有显著正向影响;良性压力对应对方式有显著正向影响;应对方式对学习倦怠有显著正向影响。积极应对方式在良性压力和学习倦怠中并没有中介作用;而消极应对方式在良性压力和学习倦怠中存在部分中介作用。

关键词: 大学生; 良性压力; 学习倦怠; 应对方式

**Thematic Paper Title:** The Effect of Benign Pressure of College Students in Heilongjiang Province on Learning Burnout : Using Coping Style as a Mediator Variable  
**Author:** Yuanyu LIU  
**Principal Advisor:** Dr.Ren-Cheng ZHANG  
**Co-advisor:** —  
**Department:** Master of Education (Education Management)  
**Academic Year:** 2020

## Abstract

This research aims to explore the impact of different variables of the benign stress of college students in Heilongjiang Province on the shadow of learning burnout, and establish a research model with coping styles as mediating variables.

This study adopts the questionnaire survey method, with college students in Heilongjiang Province as the research object, and a total of 1,000 questionnaires are distributed. The research tools used simple coping style scale, learning burnout scale and benign stress questionnaire.

The results of the study found that college students with different population backgrounds in Heilongjiang Province have no significant differences in benign stress, coping styles and learning burnout; benign stress has a significant positive impact on learning burnout; benign stress response has a significant positive impact on style; Coping style has a significant positive effect on learning burnout. Positive coping style has no mediating effect in benign stress and learning burnout; while negative coping style has a partial mediating role in benign stress and learning burnout.

**Keywords:** College students; Eutress; learning burnout; Coping style

## 致谢

两年的时光，匆匆而过，又到了和大家说再见的时候了，有很多不舍，研究生的生活丰富多彩，回忆往昔，奋斗和心酸都残留心头，心中依旧充满着甜美与欢笑。

在论文的写作过程中，自己的感受良多，有过劳累，有过汗水，在学习的过程中感谢张仁诚老师对我的指导，通过不断的修正，论文才得以顺利的完成。回想起写论文的这些时日，老师的督促，激发着我的努力和积极向上，让我不断的进步提升自我，虽然很辛苦，但是收获很多！在此特向老师致上我最真诚的谢意。

同时，在这里也要感谢朋友们在收集问卷时的帮助，虽然无法一一列除这些朋友的名字，但是仍然在这里向你们致上我的谢意。最后，也要感谢我的父母对我的关心与疼爱。

研究生的两年，让我学会了很多。留下许多的回忆，希望时光不老，我们不散，希望与博仁大学的相遇在这个美丽的地方留下属于我的足迹，感谢所有人。

刘远禹  
CAIC  
Dhurakij Pundit University  
2020年11月04日

## 目录

Certificate of Independent Study (IS) Approval to Master's Student .....	i
Form of Declaration of Independent Academic Work .....	ii
致谢 .....	iii
摘要 .....	iv
Abstract .....	v
目录 .....	vi
表目录 .....	vii
图目录 .....	viii
第1章 绪论 .....	9
1.1 研究背景 .....	9
1.2 研究目的 .....	11
1.3 研究问题 .....	12
1.4 研究意义 .....	12
1.5 研究创新 .....	13
第2章 文献综述 .....	14
2.1 理论基础 .....	14
2.2 良性压力 .....	15
2.3 应对方式 .....	19
2.4 学习倦怠 .....	21
2.5 良性压力对学习倦怠的影响 .....	23
2.6 应对方式对学习倦怠的影响 .....	24
2.7 良性压力对应对方式的影响 .....	25
2.8 研究假设 .....	26
第3章 研究方法与设计 .....	28
3.1 研究框架 .....	28
3.2 研究方法 .....	29
3.3 研究对象 .....	29
3.4 研究工具 .....	30
3.5 数据分析方法 .....	33
3.6 预试分析 .....	35
第4章 研究结果 .....	39
4.1 良性压力、应对方式学习倦怠验证性因素分析 .....	39
4.2 背景变量之描述性统计 .....	45
4.3 不同背景变项在良性压力、学习倦怠和应对方式上的差异分析 .....	46
4.4 三个变项之间的预测分析 .....	50
第5章 研究结论与建议 .....	57
5.1 研究结论 .....	57
5.2 研究讨论 .....	62
5.3 研究限制 .....	64
5.4 建议 .....	65
参考文献 .....	67
附录：预试问卷 .....	74

## 表目录

表 3.1 大学生良性压力量表各维度及题项	31
表 3.2 大学生简易应对方式量表各维度及题项	31
表 3.3 大学生学习倦怠量表各维度及题项	33
表 3.4 简易应对方式项目分析表	36
表 3.5 大学生学习倦怠项目分析表	37
表 3.6 大学生良性压力项目分析表	38
表 4.1 良性压力验证性因素分析之结果	39
表 4.2 良性压力量表潜在变项与观察变项值与抽取量	41
表 4.3 应对方式验证性因素分析之结果	41
表 4.4 应对方式量表潜在变项与观察变项值与抽取量	43
表 4.5 学习倦怠验证性因素分析之结果	43
表 4.6 学习倦怠量表潜在变项与观察变项值与抽取量	45
表 4.7 背景变项描述性统计	45
表 4.8 描述性统计	46
表 4.9 不同性别在学习倦怠的 $t$ 检定	46
表 4.10 不同年级在学习倦怠的 ANOVA 检定	47
表 4.11 不同生源地高等院校大学生之学下倦怠 $t$ 检定	47
表 4.12 不同性别在良性压力的 $t$ 检定	48
表 4.13 不同年级在良性压力的 ANOVA 检定	48
表 4.14 不同生源地高等院校大学生之良性压力 $t$ 检定	49
表 4.15 不同性别在应对方式的 $t$ 检定	49
表 4.16 不同年级在应对方式的 ANOVA 检定	50
表 4.17 不同生源地高等院校大学生之应对方式 $t$ 检定	50
表 4.18 应对方式、良性压力对学习倦怠相关矩阵	51
表 4.19 良性压力对学习倦怠之线性回归	51
表 4.20 积极应对与学习倦怠之线性回归	52
表 4.21 消极应对与学习倦怠之线性回归	52
表 4.22 良性压力对积极应对方式线性回归	53
表 4.23 良性压力对消极应对方式线性回归	53
表 4.24 积极应对、良性压力对学习倦怠的影响的回归分析摘要表	55
表 4.25 消极应对、良性压力对学习倦怠的影响的回归分析摘要表	56



## 图目录

图 3.1 研究框架图	28
图 4.1 良心压力验证性因素分析结构方程模型	40
图 4.2 应对方式验证性因素分析结构方程模型	42
图 4.3 学习倦怠验证性因素分析结构方程模型	44

## 第1章 绪论

本章共六个部分，第一部分是本研究的研究背景，主要针对研究的主要研究内容的现状以及背景。第二个部分是研究意义，主要是现实意义和理论意义。第三部分研究动机，以研究背景提出研究动机。第四部分是研究目的，主要讲述进行本次研究的目的。第五部分是研究问题，列出本研究研究的的所有的问题。第六部分为研究创新，主要是本研究主要有哪些创新点。

### 1.1 研究背景

近年来，伴随着市场经济和社会的不断成长，大学生们逐渐产生了实用主义、拜金主义、享乐主义思想的观念，他们在学习上放浪形骸、对学习逐渐丧失了热情，使学生明显对学习缺乏了动力和兴趣（陈芳芳、戴佳玲，2011）。此时的大学生已经产生了荒废课业的现象，也就是说，这时的大学生已经开始陷入了学习倦怠的处境（鲍乐，2019）。在学习过程中产生倦怠的问题在当前高校也较为普遍，既有学习者本身的问题，也和学校和整个社会大背景相关（鲍乐，2019）。在大学学习这个关键的时刻，大学生也讨厌这种衰竭学习的心理状态，即使不情愿，但不得不学习，长此以往就会产生烦躁的情绪，导致出现焦虑等各种不适的心理状态，间接会影响他们的学习成果，还会造成身心疲惫，同时也会造成大学教育资源的浪费。因此，如何缓解帮助大学生在学习过程中的产生组学习倦怠问题已成为现阶段极需解决的问题（刘皓宇、张笑笑，2019）。

然而，在这种倦怠情绪影响下的大学生，他们学习注意力通常很难集中，逐渐导致学习的效率低，产生学习困难，还会感到学习生活无聊，最后讨厌校园里的生活，逃学，放纵身心，导致学业失败。甚至至终身厌恶读书，视学习为惶恐（徐广荣，2009）。而产生这种倦怠感也是在持续压力下的导致的结果（吴艳等人，2015）。在当代社会竞争激烈的状况下，对个人素质的要求越来越高，造成了学生学习负担重，思想压力大，有些高校学生在压力面前容易产生畏据进而失去学习信心（黄卫平、李潜，2007）。在这样的压力环境下，一些大学生对学习也逐渐失去了积极性，出现了学习上的障碍，对学习结果和过程也都失去了奋斗的心理。何季霖（2017）也发现影响大学生学习倦怠其实有很多因素，学习压力

就是其中之一，它对学习倦怠现象的产生具有一定的预测作用。鲍作臣等人（2011）通过对黑龙江省某高校大学生进行调查分析，在心理健康方面的压力，强迫、抑郁、人际关系敏感等心理问题表现比较突出。在现实生活适应这方面的压力，主要是自我控制，人际关系，学，这三项占 62.44% 的比例，其次的几个方面如情感问题，自信与自卑等问题也是困扰当代大学生的很重要问题。因此，可以看出黑龙江省大学生所面临各种复杂的压力问题，而我们应该考虑如何帮助大学生克服心理的障碍学会正确的对待压力问题并加以疏导解决。

今天的学生正在社会 and 压力的影响下做出人生的决定。而如何应对压力也是大学生所面临的挑战，压力会产生倦怠的原因也是由于学生长期的来自学习压力对学习没有兴趣，而造成的一种情感缺失、消极倦怠的症状（崔晓佳、李志，2009）。杨丽娟等人（2005）认为改善压力对倦怠的影响，应对方式其实中间扮演者重要的角色（Yang *et al.*, 2016）。而良性压力作为一种很重要的心理品质和积极的情绪，可以在缓解心压力，发泄不良情绪、调节心理健康保持身心健康发展等方面发挥重要作用（刘文华等人，2015）。良性学习压力了学提高了学生的学习生活，也丰富了学生的内心心理的体验，学生如果能用适当的方法对待压力问题，他就会变得逐渐自信，越来越成熟（曹德辉，2003）。由于良性压力会产生积极的健康的思想，帮助人们提高效率，实现目标，并按时完成任务。它有助于建立更高的自尊心，实现自我本身的价值。人们认为，良性压力为生活带来欢乐和兴奋，通常来完成工作场所的艰巨任务或获得工作场所上级的赞赏。这时的良性压力可能对自己本身是有帮助的，并且是能激发人们积极完成更多的事情。（Datt & Washington, 2015）。

良好的应对方式可以适当降低个人对应激事件的心理应激水平，不良的应对方式则可以加强该应激事件对个体产生的负面影响（杨燕飞，2012）。而应对方式也是影响学习倦怠的因素（任竹妮、王艾敏，2012）。消极的应对方式是个人在遭遇困难时，通常采取逃避，退缩的方式，所以当大学生遭遇学习困难时，也会采用相同的方式来选择逃避，积极应对方式的学生主要偏向于挑战困难、积极处理问题，当解决问题之后，鼓励自己，从而产生巨大的成就感（徐创、隋红，2014）。积极应对方式的学生，可以清楚的知道自己本身所面临的困境是可以去克服的，经过判定之后选择积极克服问题的方式解决问题，所以，他们的学习倦

怠程度也会较低；消极应对方式的学生则相反，当他们遭遇困境时通常会选择躲避问题，想尽办法向外界表达自己不满的情绪，想表达的是怎样逃避困难，避开不安的情绪，却根本没有想去如何解决问题，不但感受不到成就感，而且情绪上会受到困扰，导致根本不想学习，最终导致学习倦怠产生（刘秋萍，2012）。

另外，良性压力也会导致应对方式的改变。良性压力作为一种重要的心理品质于大学生的心理健康与应对方式之间产生密切的联系，大学生的如何应对方式直接关系到其心理健康的发展状况的良好，积极的应对方式有助于抑制大学生情绪的负面影响，消极的应对方式会导致学生的出现负面情绪，导致大学生心理健康水平下降，所以说良性压力和大学生应对方式的之间是相互影响的，学校应该加强对大学生良性压力的教育，使学生在遇见压力问题时可以采取成熟的应对方式，保障同学们的身心健康（王光明，2014）。

综合上文分析，本研究认为探讨良性压力对学习倦怠的关系，可以有效的让当代大学生清楚怎么从积极的方面正确的看待压力问题，从压力中找到积极的一面，而积极应对方式的学生喜欢用积极的态度去迎接挑战面对问题，消极应对的学生遇到问题，容易懈怠，纠结，进而影响很多问题，可能会给自己造成挫折，加强积极应对减少消极应对方式从而影响学倦怠程度的降低，并且在面对良性压力的同时选择用合适的应对方式解决学生对学生产生的倦怠的问题，并在大学生生活中对学习不再抗拒，从积极的角度正确对待自己的学习生活。

## 1.2 研究目的

本研究在于调查黑龙江省高等院校大学生学习倦怠的现况，进而探索大学生的良性压力，学习倦怠，应对方式三者之间的关系。通过对良性压力的了解和认识探讨如何通过良性压力改善学习倦怠的方法，为大学生心理健康教育的发展提供理论依据来源。纵观上述关于大学生学习倦怠重要性探讨后。发现良性压力、应对方式对学习倦怠有着很重要的影响。因此，本研究要探讨各变项之间的关系和影响，更想了解应对方式的中介效果是否会为大学生学习倦怠带来影响。

本研究的研究目的为：

- A.探讨黑龙江省高等院校大学生良性压力对学习倦怠的影响。
- B.探讨黑龙江省高等院校大学生良性压力对应对方式的影响。
- C.探讨黑龙江省高等院校大学生应对方式对学习倦怠的影响。

D.探讨黑龙江省高等院校大学生应对方式在良性压力与学习倦怠之间的中介效应。

### 1.3 研究问题

根据以上文献的论述，了解当代大学生的压力问题比较突出，造成大学生学习产生极大的倦怠感，心理负担较重等一系列的情绪问题，导致不爱学习，对未来进入社会环境有着抵触的心理，那么，懂得正确理解压力的困惑，处理心中的压力，提升自身的期待感，降低自己的学习倦怠感，良性压力对此也有着较好的解释力。

本研究从高校学生方向探讨如下问题：

- A.黑龙江省高等院校大学生的良性压力对学习倦怠有什么样的影响？
- B.黑龙江省高等院校大学生的良性压力与应对方式之间有什么样的影响？
- C.黑龙江省高等院校大学生应对方式和学习倦怠之间有什么样的影响？
- D.黑龙江省高等院校大学生应对方式在良性压力和学习倦怠之间是否有中介关系？

### 1.4 研究意义

#### 1.4.1 现实意义

随着社会的不断进步发展，每个人都会产生一定的心理压力，尤其需要关注的是大学生这个群体，大学阶段是大学生心理发展的重要的过度的时期（刘皓宇、张笑笑，2019）。在这个大学上普遍有着学习倦怠的问题下，大学生也承担着各种压力，在这个过度的时期会产生很多的心理问题。（种道汉、张文娟，2017）。

本研究从良性压力的角度思考问题，进一步说明良性压力解决大学生学习倦怠的新思路。以积极心理学为视角对待大学生的学习倦怠问题，关注学生心理中的积极品质，借助积极心理学的积极作用，帮助学生开发其自身潜在的能力，实现全面健康发展（马捷，2019）。有助于他们积极正确的学习认知、愉悦乐观的学习情绪体验以及积极的人格品质，帮助他们克服学习中的倦怠状况，实现学习效率的提高和个人的健康成长，通过对积极心理学的重视挖掘学生的潜能，激发他们本能的积极力量，用来摆脱未来所面临的各种困境，从关注问题转的积极发展，关注学生身上的闪光点，积极正面的心理品质和能力，引入积极正面的心理教育内容，帮助学生进行积极的心理体验，促进个人的发展（赵会鹏，2016）。

在某种程度上促进大学生的心理健康。因此，对大学生良性压力于学习倦怠的系统研究，不仅为教师关注学生心理提供了理论思路，也为学生本身在学习中发展健康的心理提供了指导意见，在运用好积极心理学的同时，会对大学生在各方面的教育，思想以及素质的培养甚至生活态度等方面产生积极的影响(赵可惠、王静，2019)。

#### 1.4.2 理论意义

部分学者们对于良性压力的使用的很频繁(Seyle, 1974; Seder, 2010; Jarirno, 2010)。在此后的压力研究过程中，大多数研究者几乎都在研究负性压力上而很少关注良性压力(陶沙、刘霞，2004; 申艳娥，2004; 鲍乐，2019)。

本研究通过对良性压力的深层分析，能够更加的细化压力的研究，丰富国内良性压力的实证研究成果。我们更应该在积极心里学的角度上探索良性压力，研究大学生良性压力和学习倦怠之间的影响，以及应对方式的中介作用，探索三者之间的关系，从积极心理学的角度看既为学生的优秀的心理素质提供了理论基础也指引学生挖掘自身潜能，塑造良好的心理状态(赵会鹏，2016)。从而弥补相关理论的研究不足。帮助后续研究者提供理论支持。

本研究探讨良性压力对学习倦怠的可以给研究者带来一个崭新的视角，有助于完善大学生压力的理论结构。

#### 1.5 研究创新

关于良性压力的相关研究较少，而良性压力对于大学生心理健康是很重要的方面，它可以帮助人在压力中如何拥有一个积极健康的心里状态，(王光明，2014)。由于过往研究刘在花与毛向军(2013)与江雪华(2014)是从学习压力的角度去看待学习倦怠的问题，都是认为压力就一定是消极的负性的压力带给人们负能量，而压力也分为良性压力和负性压力，本研究则从良性压力积极的正向的角度去重新看待压力问题，进而以新视角考量良性压力带给学习倦怠产生的影响，采用一种创造性的视角解决问题，产生创新行为(朱元康，2013)。

## 第 2 章 文献综述

本章将详细叙述本研究的理论基础，同时总结良性压力，应对方式，学习倦怠的相关研究，为本研究探讨他们之间的关系提供理论基础，最后，根据文献总结提出研究假设。

### 2.1 理论基础

本研究采用认知交互理论根据 Lazarus(1966) 提出的“压力认知交互作用理论”，开创了从心理学角度系统研究压力现象的新理论和新思路，他认为压力是个体和环境相互作用的结果，当个体对外部刺激做出反应，判断其超过自身的应对能力范围时，从而变成的一种生理、心理上的反应。对于压力的作用机制，Lazarus and Folkman(1984) 提出的 CPT 模型，显示了个体与环境之间压力产生与发生作用的关系。应激 CPT 理论模型，即认知—现象学—交互作用理论模型，它重点从心理的角度，分析了应激的产生以及发生的原因（陈锦秀等人，2015）。Folkman and Lazarus(1986) 将应对概念化为一个复杂的，有组织的行为，包括认知评估，行动冲动，模式躯体反应，并反映特定事物的生理方面情感。Folkman and Lazarus(1986) 包括情绪的心理生理方面评估压力事件后发生的应对，这是合乎逻辑，因为经过评估的压力源会引起立即的心理生理反应或压力结果。在交易理论家中，Karasek(1979)认为简洁地说明这种关系的经验压力（压力结果）是交互作用的结果。在当前的研究中，压力源的认知评估模型之所以采用 Folkman(1984) 观点是因为其理论基础表明类型的情况会导致正面和负面的看法。

综合上述分析，本研究则认为根据 CPT 理论模型我们可以看出当大学生受外界环境刺激的状况下产生压力时，大学生面对压力时会根据心理生理上对压力的情况进行认知评估，判定，评估产生压力事件后应该采取则自己选择适合自己的应对方式去应对学习上产生的倦怠。

## 2.2 良性压力

### 2.2.1 压力定义

“压力”原本属于物理学的范围，后来又运用到心理学的领域上。在心理学的领域上，压力又被称为应激，是由 Selye(1976) 首先提出来的，迄今为止，有关压力的定义有很多种。Selye(1956) 指出“压力的自然产生是来自周围环境的需求，对心理和生理患者的压力影响”。Lazarus(1966) 等学者也对压力研究做出了重要的贡献。他们认为随着认知中介观的进一步发展，应对过程重要性也得到了重视，主要强调认知在压力和应对上的心理状态很重要的(Lazarus, 1966; Lazarus, 1974)。

然而有压力并不是一件坏事。Lazarus and Selye(1975) 提出，幸福和痛苦之间是有区别的，幸福指的是积极的压力，痛苦指的是消极的压力。在日常生活中，我们通常使用“压力”这个此来描述一些消极的状况，这让很多人相信压力是对你有害的，这样是错误的，而积极的压力会给人们带来所谓的幸福感，会让人们有一个好的心理状态(Mills *et al.*, 2008)。Selye(1976) 认为人若完全脱离压力就等于死亡，过高或过低的压力对自己本身都是不利的(Yerkes & Dodson, 1908)。

本研究则认为压力是个体受到来自外界环境周围的某种刺激而产生的一种情绪上的紧张的表现。而积极的压力则会让人们有一个良好的心理健康，我们应该着重研究积极的压力带来的益处，正确的看待压力的问题。

### 2.2.2 良性压力的定义

Selye(1974) 提出压力的这一个概念时就将压力分为相对积极的、好的压力，并命名为良性压力。Nelson and Simmons(2003) 则认为良性压力是指“个体在压力源作用下产生的积极压力反应，表现为积极心理状态”。Nelson(2001)总结出把压力分成良性的压力和负性的压力，而良性压力是指个体通过对外界环境压力源时做出的积极反应状态，以积极的心理反应状态为主要指标。

Quick(1997)则认为较早把良性压力与个体健康以及积极的效果联系起来，良性压力是指“个体对压力性事件和压力反应的健康、积极有建设性的结果”

张文娟(2015)将良性压力定义为可以令人产生积极扭转情绪状态的压力，并且促进人们追求积极向上的目标。Lazarus(1984)认为很多的学者在过去的研究中一直没有重视良性压力，直到 Seligman(1960)提出积极心理学的概念才开始重



视起良性压力的概念。然而随着积极心理学的发展，在积极心理学方面提倡研究者应该把关注的重点放在人类积极的主观感知，个体特质和行为习惯。正因为积极心理学的普及，才使研究者们主要认识到良性压力对学生的心里健康以及如何产生积极的心理影响并对此进行研究。近几年，国内部分学者才开始对良性压力进行关注（刘文华等人，2015；马捷，2019）。研究者们对良性压力也逐渐深入的了解。陈奕畴（2013）认为当个体在面对高要求、紧急的外界情境时都会对其进行判断评估，如果个体认为这种来自外界环境的压力可以使个体获益或者可以有发展下去的可能时，并且可以提升个体的幸福感，这是个体就会将这种压力视为挑战性，表现出欢快、满足、激动、幸福的情绪状态，这就是良性压力。良性压力的特征是个体适应环境所体验到愉悦感或成就感，其生理健康并没有收到什么损害（刘妮娜，2011）。Nelson and Simmons(2004)在研究中将良性压力定义为个体面对压力源时产生的良性压力反应是出现了积极心理状态，这种心理状态表现为积极情感、希望感、意义感和工作投入等。

综合以往相关文献(Sedere, 2010; Simmons & Nelson, 2003; Lazarus, 1984)对压力的研究，本研究则认为良性压力是指个体通过对外界环境压力源时，做出一种积极的反应状态，积极的心理状态，产生积极健康的思想状态。

### 2.2.3 良性压力的衡量

Nelson and Simmons(2000)认为良性压力的指标有积极情感、希望感、意义感、可掌握性、满意感、自尊及幸福感等。在对医院注册护士职业压力的研究中，他们选择了四个“最为适合”的指标进行验证性因素分析结果发现积良性压力是包含着四个维度，分别是：积极情绪，富有希望，富有意义，易于管理，积极情绪 10 个题目，富有意义 7 个题目，易于管理 5 个题目，富有希望 6 个题目。问卷采用 6 点计分法，从完全不符合到完全符合，从 1 到 6 由低到高问卷信度效度良好，各位维度内部一致性为  $\alpha$  大于.67 小于 0.9（刘妮娜，2011）。但研究对象并不适合大学生的现况。

刘文华等人（2015）根据 Simmons and Nelson(2001)修订后的大学生良性压力量表分为 4 个维度：积极情绪、富有希望，富有意义，易于管理，共 17 道题目，符合大学生研究群体，且信效度良好，信度.784，采用 4 点计分方式计分。

积极情绪：是一种积极欢快的情绪状态，体现出感觉热情、积极心理状态的

程度：富有意义：体现一个人愿意花很多精力去解决问题并且达到要求，觉得值得去做，更倾向迎接挑战的程度；易于管理：个体在某种程度上认为自己所拥有的资源能够应对环境的各种要求；富有希望：是一种基于成功的决心和计划达到目标的认知感。

Simmons(2000)开发了以医护人员为主的良性压力的量表。经过验证性因素分析和探索性因素分析后，形成 19 个项目，一共四个维度：富有希望-个体建立在对事件成功预期上的一种思维和行为反应倾向。富有意义：形容某种程度上的工作让人能感到有意义值得去做，并更加喜欢把这种工作称之为挑战而不是负担。易于管理：当个人能感受到自身的资源能够应对工作中的各种需求。积极情绪：积极短暂的情绪状态，是个体一种愉快的身心投入，验证性因素分析结果表明，问卷的理论结构模型拟合良好，修订后量表整体的  $\alpha$  系数为.843，问卷具有良好的信度和效度，适合医护人员的压力现况。

因此，基于上述分析本研究选择信效度良好，而且以大学生作为研究对象的刘文华等人（2015）修订后的大学生良性压力量表。以搭配本研究的研究对象。

#### 2.2.4 良性压力研究回顾

Simmons and Lazarus(1966) 提出的压力的认知交互模型认为压力存在这种积极的反应，强调认知评价在应激与压力反应之间的相互作用。而良性压力源于对压力事件评价为积极有益的，就会产生积极的心理状态来应对压力（李巧灵等人，2016）。Lazarus and Folkman(1984) 通过分析也得出了积极的评价和积极的应对会产生积极的心理反应；Lazarus(1974)认为产生积极的情绪和好的健康状态是好压力。Simmons and Nelson(2003)提出人们对于来自环境周围的刺激的压力源都可以做出一定的积极反应，或来自某种程度上的消极反应，而良性压力和负性压力同时会也直接影响健康。良性压力的特征是：激励、集中精力是短期、被认为是我们的应对能力、令人兴奋提高性能(Sedere, 2010)。

良性压力可以增加个体的心理警觉，引起认知和行为表现，具有挑战性，可以促进个人的成长和心理的发展，其中负性压力是要避免(Garland *et al.*, 2009)。Selye(1983)“良性压力”对个人的福祉具有积极影响。良性压力给人能量让自己想要做出贡献的事情。它可以给人额外的冲击热情帮助自己达成目标并按时完成任务，同时也能提供精神警觉，动力和效率(Datt & Washington, 2015)。

从心理变化来看,个体产生何种压力反应,取决于个体对环境和自身认知评价的结果,在良性压力的产生过程中也是一样的,基于认知交互理论研究压力的后果实际取决于个体对外界环境压力源认知的评价,当个体将压力源评价为积极压力源时,良性压力就可能产生(朱元康,2013)。

而良性压力的主要作用其实就是帮助人们理解什么样的压力更加适合于人类的身心健康的发展;帮助人们做出适宜的反应,从积极心理学的视野来看,积极心理学的以人的幸福为目的,强调人在关注自己本身所产生的各种问题的同时也应该同时关注自身的积极的情绪和高尚的品质(沈绮云,2009)。积极的压力可以帮助于人们在外界压力下有更出色的表现,而当人把这个事件或情景看作为一种机遇时他便成为良性压力,对每个人自身来说具有积极的意义(金菁,2011)。此时良性压力与积极心理学的发展有着密不可分的关系,他提倡以积极的心态来看待很多人的心理状态的问题激发本人自身的优秀的品质,并用积极的状态来帮助其他人找到自己的良好品质,同时,对大学生加强积极的教育,让大学生拥有积极的认知和评价,改善在大学生生活中所面临的各种不适应自己的环境所产生的压力并利用良性压力开发自身的积极力量,使自己形成更积极的应对压力的行为模式。

然而,对大学生而言,压力应对策略的培养应强调以积极心理学理念来形成个体的建构,通过有效的训练和引导,帮助大学生以积极的心态看待压力事件,形成积极的压力感,并产生良性压力反应。通过对大学生压力认知策略的指导、良性压力体验的强化以及压力行为的操练,帮助他们形成积极的压力建构系统,最终使学生身心健康达到良好适应的目的(王云辉,2009)。我们在对良性压力的研究中,主要是关注压力的积极影响,同时,因为个体特质等因素的影响,对压力也会有差异,有些人会产生积极的评估,如拥有较积极状态的个体,像快乐、幸福感,这就是良性压力,而个体的压力感及其反应会对其所处的环境造成影响(陈葵晞,2013)。

综合上述分析,本研究则认为良性压力对大学的心理发展有着积极的影响,更加会帮助其找到自我本身的本质,更加学会如何开发自己的积极的心理能量,当面对外界所产生的压力问题分析并自己最佳的适应状态,产生最佳的效果。

## 2.3 应对方式

### 2.3.1 应对方式的定义

应对是人们为了逃避生活中的压力而做出的行为选择,是当个体面临外界环境刺激时,为了减少外界的压力或伤害并且做出行为上的反应,如果缺乏适合的应对方式就会对心理造成伤害(宋宝萍、魏萍, 2005; Pearlin & Schooler, 1978)。应对方式也被定义为一个人将如何使用他们的知识和行为资源来应对压力情况的方式(Lerias & Byrne, 2003)。申艳娥(2004)目前关于应对方式的定义有许种,是当个人遇见外界压力环境和压力事件时,用自身的所拥有的应对方法,做出放弃、弱化、防预该压力情境或事件的方法。应对以两种主要方式作用于后续的压力反应,一种是积极的应对,一种是消极的应对(Lazarus, 1993)。积极的应对是指采取直接理性地处理问题,而消极的应对方式是指回避,退缩和拒绝(Roohafza *et al.*, 2014)。

综上所述,应对方式的定义有很多演进,本研究则认为应对方式是是当个体面对外界压力环境和事件现况,运用自己本身的所拥有的应对资源,做出预防、消灭,解决防御该压力事件的手段。

### 2.3.2 应对方式的衡量

特质应对方式量问卷是(姜乾、祝一虹, 1999)在应对活动的基础上根据心里防御机制的内容从心里病因学调查收集各种应对行为和认知行为活动内容所编制的,此问卷表达的是个人含有特征元素并且健康相关的应对方法特征,共20道题目,主要分为积极应对与消极应对两个维度,采用5点计分方式,该问卷信效度较良好,积极应对,消极应对 Cronbach's  $\alpha$  系数分别是.690和.700,适用于研究个性特质以及对心理健康的关系,可能更加适用于心理研究的课题适用。

简易应对方量表由解亚宁(1998)编制在国外应对方式的量表基础上,根据实际应用,结合了我国的特点编制的共20个条目。分为积极应对和消极应对2个维度,此问卷为自评量表,积极应对是寻找事物积极的一面,找到多种不同的方法克服问题,消极应对是消极的成分为主如逃避问题,喝酒,抽烟等解决自身烦恼,幻想期待某一天会发生奇迹改变现状。问卷采用4点计分方式,经检验问

卷信效度良好,信度.790,效度采用主成份分析法提取因子,因素分析结果表明,与理论构想一致。

应付方式问卷由肖计划与许秀峰(1996)编制用于调查个体对应激的方法。该问卷总共有62道题目,4个反向计分题,每个量表分值为“是”为1分,“否”为0分,分为6个维度:合理化、解决问题、寻求帮助、自我责怪、幻想、逃避。

解决问题、求助属于成熟型应付方式,在面对外界环境和应激状况时,能采取问题解决和向他人求助的行为方式,自我责怪、幻想、逃避,则是不成熟的应付方式,常常以逃避、退缩等方式来应付问题的出现,困难和挫折,情绪和行为缺乏稳定性,合理化属于矛盾体有成熟的和不成熟的应付方式,在应付行为上属于矛盾的行为,此问卷具有良好好的信度和效度,每题的因素负荷值在.350以上(肖计划、许秀峰,1996)。

因此,基于上述分析,本研究选用张育坤与解亚宁(2010)编制编制的简易应对方式量表,符合本研究的研究对象,适合大学生群体做被试。

### 2.3.3 应对方式的研究回顾

应对方式是一种比较稳定的个性特质,经常采取“自责”、“幻想”等消极应对方式的学生,其情绪状态和行为就会表现消极,其学习倦怠程度也会随之加深(徐明津等人,2015)。黄希庭等人(2000)提出的应对方式的定义:在面对外界压力时,个体为削减它所带来的消极作用,尝试在个体认识和外在动作上付出努力的历程就是应对方式。有研究发现应对方式是指个人在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式,叫做应对机制(张林,2005)。Folkman *et al.* (1986) 将应对方式界定为两种,一是指向问题型。指个体的应对方式多为解决问题或中断压力源;另一种为指向情绪型,采用这种应对方式的个体强调降低应激所带来的情绪问题。(江雪华,2014)。它源于应激的认知—现象学—相互作用理论,强调具体的人、环境、时间对应对方式的影响。认为应对是个体与环境之间相互作用着的动态过程。它既承认应对的个体差异性、时间变化性,又承认情境的变化性,是一种比较全面的应对理论(叶一舵、中艳娥,2002)。当个人面对外界的环境不断变化中,个人将会采取积极或者消极的的应对方式。此外,不同的应对方式风格也会产生不同的处理效果(Tsaur & Tang, 2012)。应对方式分为成熟

型、不成熟型、自恋型和神经症型四种类型。不同类型应对方式能够反映个体的不同心理发展水平（肖利峰，2015）。

应对压力的方式会受到以下因素的影响：养育，自我概念，自信，个人对自己和他人的看法环境以及个人如何影响自己的行为 and 思想进而影响着个人对压力的反应压力的影响保持在积极的水平(Mikulincer, 1998)。压力是情绪上和身体上的，一个人在各个年龄段的反应都是“我正在困难时期”来应对某些不利事件或状态对个人与他人的影响环境(Folkman *et al.*, 1986; Lazarus & Folkman, 1984)。导致压力的因素因人而异他们对压力的反应也很具体(Lazarus, 1993)。

综上所述，本研究认为应对方式会受多种因素影响，但选择不同的应对方式取决对外界环境的判断，选择适合的应对方法解决问题。

## 2.4 学习倦怠

### 2.4.1 学习倦怠定义

Pines and Kafry(1980) 第一次提出了学习倦怠的概念，认为学生在学习中会因为各种原因出现对学习热情消失、对同学冷淡等一系列负性状态(Maslach *et al.*, 2001)。而我国学者也对此进行了研究，并指出学习倦怠是在学习的过程中大学生产生消极的学习心理，是因为在学习的过程对学习缺乏浓厚的兴趣产生厌倦的行为。刘在花等人（2013）则认为学习倦怠是指学生对学习无兴趣并缺乏动力，感到身心俱疲的心理状态，消极逃避学习的行为。倦怠一词是由美国纽约临床心理学家费登伯格在 1974 年提出的，主要用于工作中个体体验到的长期情感枯竭、身体疲劳、个体成就感降低等负性状况（刘玉，2019）。向晓蜜（2008）认为学习倦怠是大学生在上学的过程中缺乏学习目标，学业产生障碍形成低迷的情绪、行为不当的现象。连榕等人（2005）指出，学生对学习的兴趣减弱以及缺少学习兴趣时，但还强制的完成课业，这时会感到倦怠、疲劳、失落，因此会导致持续抗拒学习的行为，这种情形为学习倦怠。陈丹丹（2011）认为，在学校中疲倦的现象，个人由于自身能力，方法不能有效应对外界需求，此时，会出现疲倦现象，之后也许还会出现逃学，厌学，弃学等行为。江永强等人（2018）中指出学习倦怠是指学生经历长时间的学习压力和负担后而产生精力耗竭、逐渐丧失了对学习活动的热情、并对学习持有消极态度的一种心理现象。

综上所述,本研究则认为学习倦怠是一种精神疲惫状态,学生在学习的过程中对学习毫无兴趣,缺乏学习动力,并对学习感到身心疲惫的心理状态,消极逃避学习的行为。

#### 2.4.2 学习倦怠的衡量

根据 MBI 量表为主,本研究以中等职业学校学生(中职生)为样本,开发出中职学生学习倦怠问卷,共三个维度,包括学习疏远、学习疲惫和学习低效能感,学习疏远指的是对学习以及与之相关的环境或人的热情降低与疏远,学习疲惫指的是由于学习而产生的疲倦的感觉,学习低效能感指的是对自己在学习过程中表现的评价,量表采用 6 点计分,总量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 .900,信效度良好(许清鹏等人,2006)。

吴艳等人(2010)编制了青少年学习倦怠量表,其中包括身心耗竭、学业疏离和低成就感这三个维度,具有较好的信效度,该量表采用 5 点计分,从完全同意到完全不同意,可以作为研究青少年学习倦怠时的测量工具,身心耗竭指的是学习经历耗竭,学业疏离指对与学习有关的活动的热情逐渐消失对学业持续负能量,低成就感是个人在学业方面感到没有学习成就感。的是三个维度的内部一致性系数在 .689 至 .858 之间,信效度良好。

连榕等人(2005)参照 Maslach(1997)的量表编制大学生学习倦怠量表,此量表主要针对大学生在学习的过程中产生倦怠状况进行测量,三个维度,情绪低落、行为不当、和成就感低。采用 6 点计分。该量表获得了统计学上的良好验证,能够得出实证的结论,可以作为测量大学生学习倦怠状况的工具使用,信度总问卷的内部一致性系数为.865。

因此,本研究选择连等人(2005)编制的量表,符合研究对象,可以更好的作为大学生测量指标。

#### 2.4.3 学习倦怠的研究回顾

国外关于“学习倦怠”的研究基本上是引用“倦怠”的概念而来(朱军玲等人,2017)。并把学习倦怠划分为情绪低落、行为不当、成就感低三个维度。影响学习倦怠的内部因素包括人格特征、专业承诺、自我效能感、自尊、心理控制源等,外部因素包括学业负担、社会支持等(陈家胜,2016)。在国内的校园里“00 后”大学生已经成为校园的主体,他们有着高知的文化素养,自我意识

强,有着良好的人际关系,思维跳跃,电子设备一一俱全,除学业的业余生活多元化。在这样的背景下,当代大学生有着普遍的学习倦怠现象。在日常教学工作中,有的大学生睡觉、玩手机、旷课、沉迷网络、追剧等现象,这些都是学习倦怠的表现。学习倦怠反映了大学生在学校学习的过程中,会产生负面情绪,抗压能力不强,对环境的不适应。所以学生不断用消极的态度来处理学业的问题,长此以往,对学生们的心理健康、学习兴趣,生活态度都会产生消极的影响(刘建芳,2017)。Cushman and West (2006)研究了大学生倦怠的发展过程认为,虽然学生社会的大环境种,但是大学里的环境和社会的环境,有很多的相似之处,像学生会能感受到,处理人际关系,体验管理者的压力和更多的学业负担。根据研究显示学生遭受学习倦怠时表现出以下特征:学习动机下降,情感认知出现负能量,学习热情消减,不能及时应对压力,对课业产生失败感,退学行为疏远学习,例如:逃课,迟到早退等现象(Huang & Lin, 2010)。

综上所述,如今的大学生普遍对学习有着倦怠现象,甚至逃避学习,消极情绪,不利于大学生的心理健康发展,对未来接触社会环境有着一定的阻碍性。

## 2.5 良性压力对学习倦怠的影响

从产生学习倦怠上看,良性压力倡导人们应该积极的心态来面对周围环境多带来的问题,让学生通过一定的措施让自己产生积极健康的观念,摆脱学习倦怠带来的消极情绪的坤然让自己有一个健康的心理可以帮助(王光明,2014)。积极心理学认为,当人的良性压力得到增长时,消极的状态就得到改善抑制(沈丹等人,2019)。因此,良性压力对学习倦怠有着积极的影响,积极的力量可以改变消极的状态。而良性压力对其工作倦怠具有显著的预测作用,良性压力的出现可以调动工作积极性,激发其工作热情,使其以良好的心理状态投入到工作之中去,可以有效缓解工作倦怠感,增进人的身心健康,体验到的良性压力就越多,其工作倦怠水平就越低(李巧灵等人,2016)。另外,赵娟娟(2011)对医护人员的研究发现,医护人员的良性压力对工作倦怠具有显著的负向影响。因此有可能对学习倦怠也产生类似的情形。

本文提出以下研究假设:

H1: 大学生良性压力对学习倦怠有显著负向影响。



## 2.6 应对方式对学习倦怠的影响

有研究表明，个体不成熟的应对方式导致学习倦怠发生的一个重要原因。应对方式是个体面临应激情境时，为减轻压力而做出采取解决问题方式的（陈晓东等人，2016）。而应对方式能够显著预测学习倦怠（徐明津等人，2015）。采用积极应对方式的大学生学习倦怠程度较轻而积极应对方式与学习倦怠呈负相关，消极应对方式的大学生学习倦怠程度较严重，消极应对方式与学习倦怠呈正相关。可见，个体的应对方式是影响学习倦怠的重要因素（陈志鹏等人，2017）。在遇到问题时，积极地寻找解决问题的办法，或者求助于别人，这样问题就会得到及时的解决，学生的学习倦怠水平就会降低，相反，学习倦怠的程度将会增大。如果学生遇到问题不能够合理的对待，只是一味的幻想、躲避行事，不采取积极态度去解决，问题处理不好时，不客观的分析原因，而只是自责，这样学习倦怠水平自然居高不下（郭彩琴，2015）。而积极应对方式与学习倦怠呈负相关，而消极应对方式与学习倦怠正相关（肖利锋，2015）。有研究显示，不同应对方式也可以直接预测大学生的学习倦怠，积极的应对方式将预防学习倦怠，而消极的应对方式将加重学习倦怠，积极应对方式将有利于遏制学习倦怠，而消极的应对方式易引起学习倦怠。魏萍(2008)等通过研究发现应对方式的各个维度与学习倦怠存在相关，其中自责、退避和合理化和学习倦怠呈正相关，解决问题、求助和学习倦怠呈负相关。而积极应对方式与学习倦怠呈负相关，而消极应对方式与学习倦怠正相关（肖利锋，2015）。消极应对与与学习倦怠及其各个维度呈正相关（徐明津等人，2015）。

因此：本研究提出以下假设：

H3a:大学生积极应对方式对学习倦怠有显著负向影响。

H3b:大学生消极应对方式对学习倦怠有显著正向影响。

## 2.7 良性压力对应对方式的影响

在一定程度上，学习压力会成为学生学习行为的一种动力，对他们的学习产生积极作用，这种学习压力我们称之为良性学习压力。事实上，良性学习压力不仅丰富了学生的学习生活，也丰富了其心理体验。学生如果能用适当的方法对待学习压力，自身也变得越来越成熟（曹德辉，2003）。刘颖（2009）研究提出，当个体受到的压力越高时，越容易采用消极的应对方式，从而心理健康水平将会

降低,产生焦虑不良情绪,当学习压力产生后,使用积极的应对方式的个体心理健康水平能得到一定的保护可以降低不良的情绪,所以,良性压力与应对方式有着一定的影响(华鑫,2017)。在日常生活中,大学生应对压力的方式也相对比较统一,多数学生在面对压力时通常都是以消极的心态去应对,通常会采取消极应对模式,如逃避、放弃,埋怨等等,而大学生良性压力则有利于大学生能够拥有健康的心理,这种认知习惯及对大学生心理健康有着极其深刻的影响,而消极应对模式对于大学生的心理健康是非常不利的,当大学生面临着压力时可以通过挖掘自身积极建设力量,形成良性压力,让自己处于积极应对状态,形成积极的处理模式,继而促进大学生在面对各种压力时都能够以积极的应对方式解决问题,因此,良性压力的形成(杨涛,2016)。

良性压力作为一种重要的心理品质于大学生的心理健康问题与应对方式关系密切。据相关分析可知,大学生的应对方式直接关系到其心理健康的发展状况的良好,大学生在焦躁、抑郁等负面情绪的影响下,往往会采取不成熟的应对方式,而积极的应对方式则有助于抑制大学生抑郁、焦躁等情绪的负面影响,所以说良性压力和大学生应对方式的之间是相互影响的,学校应该加强对大学生良性压力的教育,使学生在面对压力问题时可以采取积极成熟的应对方式,保障同学们的身心健康(王光明,2014)。

本研究做出以下假设:

H2a: 黑龙江省高等院校大学生良性压力对积极应对方式有显著正向影响。

H2b: 黑龙江省高等院校大学生良性压力对消极应对方式有显著正向影响。

然而,最近几年,有专家学者主要开始研究学习倦怠的成因、影响因素以及针对学习倦怠的干预,这些方面成为了学习倦怠研究的主流趋势。李巧灵等人(2016)则认为,在遭遇压力事件时,要其正确看待压力,以积极乐观的情绪状态来应对压力,利用良性压力激发自身的兴奋和热情,通常把遇到的压力和困难看作是一种挑战,而采用积极的应对策略,有助于引发良性压力可以缓解倦怠。赵捷、陈丹丹等人研究证实消极应对方式更能预测学生的学习倦怠水众多研究表明应对方式能够显著预测学习倦怠(李晓军等人,2011;杨燕飞,2012;陈妍,2011)。研究证实消极应对方式更能预测学生的学习倦怠水平(陈丹丹、邢强,2012;赵捷等人,2010)。郭彩琴(2015)研究发现应对方式正向预测效果于学

习倦怠。陈啸等人（2010）采用中学生学习倦怠量表、中学生应对方式量表，研究表明应对方式不仅可以对学习倦怠及其各维度有直接影响，而且可以对其有间接影响，成为中介效果变量。

因此，本文提出以下假设：

**H4a:** 黑龙江省高等院校大学生积极应对方式在学习倦怠和良性压力有中介作用。

**H4b:** 黑龙江省高等院校大学生消极应对方式在学习倦怠和良性压力有中介作用。

然而，根据对应对方式的差异研究发现，很多研究分别从性别、年级、生源地等方面进行分析（赵冬梅，2004；张林，2005）。汪甜甜（2018）调查发现，不同的背景变量会对应对方式的选择有所影响。由于研究对象个人背景有所不同，所以对应对方式的结果产生有很大的差异，综合分析，过去的应对方式相关研究不仅对应对方式概念，影响进行深入探讨，也对大学生应对方式的差异进行探讨，并且应对方式在个人背景大部分都有着明显的差异。学习倦怠的三个维度在性别上均呈现显著差异，可见在成就感低维度女生比男生表现的更明显（刘芳，2019）。不同年级学生在高职院校里，倦怠感有越来越严重的倾向具有显著差异，男生的学习倦怠感男生普遍高于女生，具有显著性统计学差异。这表明男生产生了较女生严重的学习倦怠感（薛锦莲，2019）。不同生源地、性别、年级在良性压力上有显著差异（刘文华，2011）。

因此本文提出以下研究假设：

**H5:** 不同的背景变项在良性压力、应对方式、学习倦怠上存在显著差异

## 2.8 研究假设

综合上述文献分析，本研究整理上述的研究假设条列如下：

**H1:** 黑龙江省高等院校大学生良性压力对学习倦怠有显著负向影响。

**H2a:** 黑龙江省高等院校大学生良性压力对积极应对方式有显著正向影响。

**H2b:** 黑龙江省高等院校大学生良性压力对消极应对方式有显著正向影响。

**H3a:** 大学生积极应对方式对学习倦怠有显著负向影响。

**H3b:** 大学生消极应对方式对学习倦怠有显著正向影响。

- H4a: 黑龙江省高等院校大学生积极应对方式在学习倦怠和良性压力有中介作用。
- H4b: 黑龙江省高等院校大学生消极应对方式在学习倦怠和良性压力有中介作用。
- H5: 黑龙江省不同的背景变项在良性压力、应对方式、学习倦怠上存在显著差异。

### 第3章 研究方法与设计

本章将描述研究框架，选谁做研究对象，如何收集问卷，数据分析方法，研究工具的各大量表的题目。本章将进一步叙述研究方法，依据相关文献建立研究框架。

#### 3.1 研究框架

本研究依据上述文献探讨和研究目的提出研究框架。

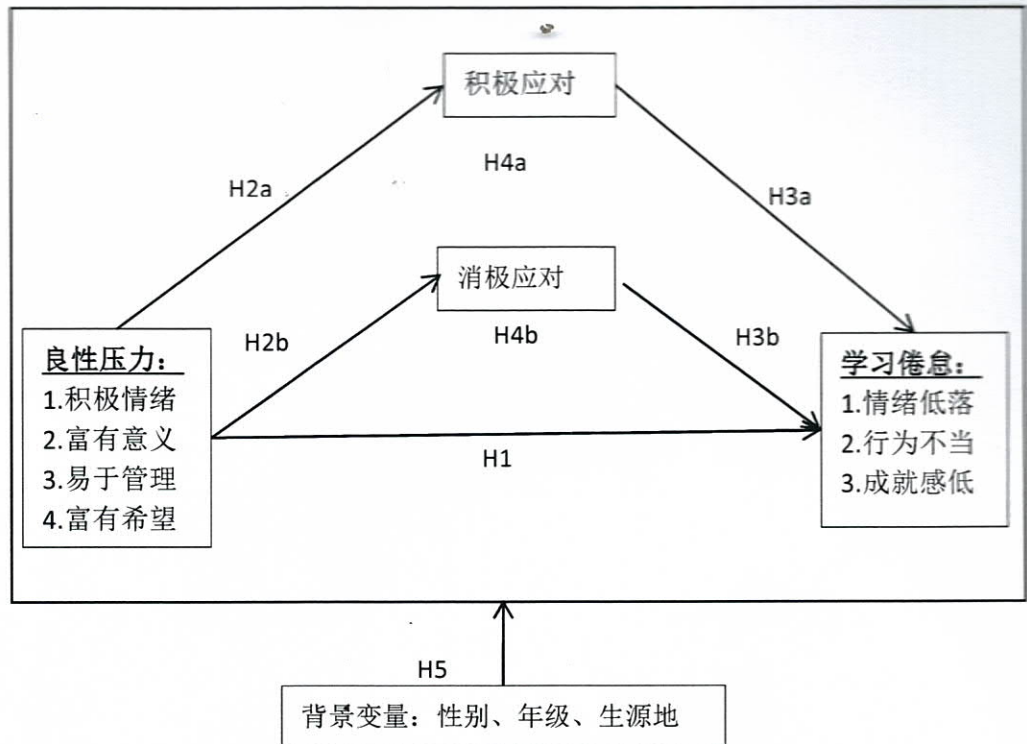


图 3.1 研究框架图

### 3.2 研究方法

本研究采用问卷调查方法, 问卷调查使用方便, 作答较为客观, 可进行大范围的团体调查, 得到的数据结果可以高度模式化和科学化。另外, 问卷调查的经济成本较低, 由于其明显的实证方法论背景可以提供对某一学生群体的精确描述, 同时, 也特别适用于了解、分析和研究社会生活中具有不同背景的人们的行为(徐建华、李媛, 2015)。同时问卷调查法具有标准化和成本低等优点, 是目前国内外社会调查中较为广泛使用的一种方法。调查问卷是在认真讨论本次调研的目的和主题的基础上, 收集相关资料, 将调查问题具体化、条理化, 变成一系列可测量的变量或指标, 从而制定出尽可能考虑全面、合理的调查问卷(李帅等人, 2019)。

### 3.3 研究对象

本研究选取黑龙江省某高校大学生作为研究对象进行问卷调查。鲍作臣等人(2011)通过对黑龙江省某高校大学生进行调查分析, 在心理健康方面的压力, 强迫、抑郁、人际关系敏感等心理问题表现比较突出。样本具有一定的代表性。该高校是黑龙江省级人才培养模式创新区, 省级一流本科专业建设点, 培养了大批优秀的人才, 是黑龙江省教育、艺术、人文社会科学和自然科学的重要人才培养基地和科学研究基地, 是黑龙江省属重点建设的高水平大学, 是教育部本科教学工作水平评估优秀学校。学校是国家“中西部高校基础能力建设工程”高校, 是“十三五”时期国家重点支持建设的百所中西部本科院校之一。是国家着重发展人才的摇篮。

本研究选取便利抽样方式进行抽样。抽取样本时, 需要考虑两个问题, 一个是抽取到的样本的代表性, 一个是抽取样本的可行性。当在一个比较大的范围内抽取样本时, 抽取到的样本代表性比较好, 而方便抽样可行性也好, 适合大量样本调查(陈文锋等人, 2012)。通过对样本的随意抽选进行数据的相关分析, 为了扩大样本的普遍性, 提高样本的回收效率, 节约调查人力资源的调查, 本次调查通过问卷星发放电子网络问卷的方法来收集数据。在预试人数上 Comrey (1988)则认为取样本数量 3 到 5 倍为原则, 本研究题目 57 题, 取 3 倍为 171 份。考虑无效问卷, 预试发放 200 份问卷, 检验问卷的信度。

Gorsuch(1983) 认为在正式问卷对象的人数上, 建议样本数至少为题数最多之量表题数的五倍, 且要大于一百为原则。依照 Sudman(1976) 的研究建议, 针对地区性的研究平均样本人数应为 500 至 1000 之间, 因此本研究正式施测问卷发放 1100 份, 符合上述原则。回收有效样本 993 份。本研究将在符合特定环境内进行问卷发放并给予学生们特定时间内进行网上填答, 以保证问卷的有效性。黑龙江省某高校大学老师抽取课上时间 10-15 分钟给学生进行问卷填答。学生利用手机扫描二维码填答问卷, 由老师进行现场监督, 保证学生认真填答问卷。施测过程中采用匿名方式进行填答。

### 3.4 研究工具

本研究旨在研究大学生良性压力, 学习倦怠, 应对方式三者之间关系的影响, 并验证大学生学习倦怠与各变项之间的关系, 问卷如下内容: 第一部分个人背景变项, 第二部分良性压力量表, 第三部分简易应对方式量表, 第四部分学习倦怠量表。

#### 3.4.1 大学生良性压力量表

本研究采用刘文华等人 (2015) 修订后的大学生良性压力量表, 该量表有 4 个维度, 包含积极情绪、富有意义、易于管理和富有希望, 总共有 17 个项目。积极情绪: 是个体的一种积极愉快的情绪状态, 体现个体感觉热情、活跃、警觉等心理状态的程度; 富有意义: 体现工作对一个人情感的影响程度, 一个人愿意花很多精力去解决问题达到要求, 并且觉得值得去做, 以及愿意迎接挑战的程度; 易于管理: 个体在某种程度上认为自己所拥有的资源能够应对环境的各种要求; 富有希望: 是一种基于成功的决心和计划达到目标的认知感。

问卷采用 6 点记分法, 从完全不符合到完全符合, 1 到 6 符合程度由低到高。数据分析结果显示, 该问卷具有良好的信度 (积极情绪维度  $\alpha$  系数.852, 富有希望维度  $\alpha$  系数.770, 富有意义维度  $\alpha$  系数.739, 易于管理维度  $\alpha$  系数.649) 和效度 (结构效度分别为.580, .534 与.273,  $p < 0.01$ ) 其中易于管理维度 10、11、12 题反向记分。信度分析内部一致性系数检验。大学生良性压力的各维度的内部一致性系数均在 .649 以上, 总问卷内部一致性信度系数为.784, 解释变异量 60.816%。此研究探讨了我国大学生的良性压力的维度, 研究结果为大学生的良性压力测量提供了具有良好信效度的专业问卷。结果显示了大学生良性压力的四因素结构模

型 在不同群体中具有一定的稳定性和预测力。本研究将大学生良心压力量表改成 5 点计分，将计分“不完全符合”改成“不确定”。

表 3.1 大学生良性压力量表各维度及题项

维度	题目
积极情绪.	1.我对自己的生活很感兴趣
	2.生活中，我经常感到兴奋和激动
	3.生活中，让我感到浑身都是力量
	4.我怀着满腔热情来对待自己的生活
	5.我为自己的生活而感到自豪
富有意义	6.生活能够使我学以致用、回报社会
	7.我觉得生活能够实现人生价值
	8.生活能够使我不断提高和完善自我
	9.在生活中，我会关注自己周围所发生的事情
易于管理	10.在生活中，我经常受到不公平的待遇
	11.生活中所信赖的人有时会让我感到失望
	12.我经常为生活中存在的问题而感到焦虑
富有希望	13.目前，我有精力和时间追求自己的目标
	14.我现在所面临的问题有很多种解决方法
	15.目前，我认为自己是比较成功的
	16.我能够通过多种途径来实现自己当前的目标
	17.目前，我正在实现自己设立的目标

资料来源：刘文华、王公平、王明辉（2015）。大学生良性压力问卷的修订。《中国健康心理学杂志》，07，1046-1050。

### 3.4.2. 简易应对方式量表

本研究选用由解亚宁（1998）简易应对方式量表共 20 个题目，采用 4 点计分法，从 0 分到 3 分，分为两个维度一是积极应对，二是消极应对。积极应对由题目 1~12 题组成，说明个人在面对外界环境刺激时采用积极的应对方式的特点，如：找到事物善的一面，找出多种解决问题的方法；消极应对是由题目 13~20 题组成，说明个体在遇到外界刺激环境时采用消极应对方式的特点，如：打牌、抽烟来解除烦恼，自己幻想有一天会产生奇迹”等。量表内部一致性信度为.79。效度；采用主成分分析法提取因子，并对初始因子模型做方差极大正交旋转，因素分析结构表明，应对方式题目确实可以分出积极和消极两个因子，与理论构想一致（谢晋艳等人，2015；戴晓阳，2010）。



表 3.2 大学生简易应对方式量表各维度及题项

维度	题目
积极应对	1.通过工作学习或一些其他活动解脱。
	2.与人交谈,倾诉内心烦恼。
	3.尽量看到事物好的一面。
	4.改变自己的想法,重新发现生活中什么重要。
	5.不把问题看的太严重。
	6.坚持自己的立场,为自己想得到的斗争。
	7.找出几种不同的解决问题的方法。
	8.向亲戚朋友或同学寻求建议。
	9.改变原来的一些做法或自己的一些问题。
	10.借鉴他人处理类似困难情景的办法。
	11.寻求业余爱好,积极参加文体活动。
	12.尽量克服自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒。
消极应对	13.试图休息或休假,暂时把问题(烦恼)抛开。
	14.通过吸烟、喝酒、服药和吃东西来解除烦恼。
	15.认为时间会改变现状,唯一要做的便是等待。
	16.试图忘记整个事情。
	17.依靠别人解决问题。
	18.接受现实,因为没有其它办法。
	19.幻想可能会发生某种奇迹改变现状。
	20.自己安慰自己。

资料来源:解亚宁(1998)。简易应对方式量表信度和效度的初步研究。《中国临床心理学杂志》,02, 53-54。

### 3.4.3.大学生学习倦怠量表

本研究采用由连榕等人(2005)等参照 Maslach (1997) 量表编制,三个维度,情绪低落、行为不当、和成就感低。三个维度  $\alpha$  系数分别是情绪低落.812, 行为不当.704, 成就感低.731。量表共 20 个项目,采用 5 点计分,问卷 Cronbach's  $\alpha$  为.865, KMO 指标为 .851,对数据进行验证性因素分析发现结构效度良好,该量表信效度良好(连榕等人, 2005)。该量表包括 20 个项目。情绪低落是大学生不能妥善地处理自己在学习过程中遇见的问题,从而表现出倦怠感、颓废、丧失兴趣等情绪特征,如“一整天学习下来,我感到精疲力尽。行为不当是大学生因厌恶学习而表现出逃课、迟到、早退、不写作业等行为特征,如“我很少计划安排自己的学习时间”,成就感低是大学生在学习过程中没有体验感,或是没有能力完成学习任务时在学习能力上的低成就感,如“我觉得所学的知识毫无用处”。个体本事差无法使目标达成,从而引发成就感不高。本量表采用 5 点计分法。量表的内部一致性系数为.865。其中反向题反向计分。1、3、6、8、11、13、15、18 是反向题,情绪低落包含 4、7、9、17、5、2、20、12,行为不当包含 1、10、

16、14、19、8；成就感低包含 3、15、11、13、6、18。分越高，代表学习倦怠程度越高。

总体的 Cronbach's  $\alpha$  为.865，各维度的  $\alpha$  系数：情绪低落.812，行为不当.704，成就感低.731，证明该量表结构效度良好，信度较高。

表 3.3 大学生学习倦怠量表维度及题目

维度	题目
情绪低落	1.我觉得所学的知识毫无用处
	2.清早起来，想到要面对一天的学习，便感到很疲倦。
	3.我很难对学习保持长久的热情。
	4.一整天学习下来，我感到筋疲力尽。
	5.我对学习我感到厌倦。
	6.我学习时经常打瞌睡。
	7.我想学习但感到学习很枯燥。
	8.考试总是让我厌烦。
行为不当	9.我有自己的学习方法和计划，并能付诸实践。
	10.到目前为止，大学学习使我的能力得到充分的展示。
	11.我课后很少学习。
	12.在学习上我觉得耐性还不够。
	13.只有考试时我才会读书。
	14.我很少计划安排学习的学习时间。
成就感低	15.专业知识的掌握对我来说不容易。
	16.学习时，我能够冷静地处理自己情绪上的问题
	17.我不能胜任大学课程。
	18.对我的专业不感兴趣。
	19.对我来说，拿到学士学位不容易。
	20.学习时我精力充沛。

资料来源：连榕、杨丽娟、吴兰花（2005）。大学生专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制。心理科学，37（5），632-636。

### 3.5 数据分析方法

问卷回收后，采用 SPSS24.0 软件进行数据统计分析。把问卷中缺失作答题，随意乱答无效问卷删掉后，将有效问卷进行数据统计分析，主要采用描述性统计分析、效度分析、信度分析、相关分析、回归分析、差异分析和中介分析等。

#### A.描述统计分析

描述统计是以整理描述和解释部分资料，呈现样本的结构特性，针对受试者个人的基本信息进行数据分析和整理，通过标准差，百分比和平均值和其他统

计数据来描述此数据的特征，作为后续的数据统计分析基础。本研究通过对黑龙江省大学生的样本数据分析描述，了解数据现况，分析大学生问卷构面及其题目的分布情况，

#### B.信度分析

本研究以 Cronbach's  $\alpha$  检测问卷的信度，检测良性压力，学习倦怠和简易应对方式量表，若  $\alpha$  系数大于.700，表示问卷有信度， $\alpha$  值越大表示题目和量表的关联性也就越大，若 Cronbach's  $\alpha$  系数值小于.350，则为不具信度的问卷。

#### C.效度分析

效度分析用来分析问卷的有效性，测试问卷题目的有效程度，可以了解相关变量所需特性的程度，有效的分析试对问卷是否有效进行测量，测试问卷在多大的程度上能真实的反应被测的特征。本研究将采用数据统计分析进行一阶模型检验，检验模型拟合度，分析其收敛效度和区别效度。

#### D.相关分析

文章中的相关分析，主要围绕着良性压力、学习倦怠和应对方式彼此变量之间有无相关关系，相关关系是研究变量之间是否有相关性，这种相关关系是正向的还是负向，以及相关程度是否达显著，本研究采用 Pearson 相关系数进行所有数据的相关分析进行研究。本研究先分析线管分析，然后再进行回归分析。

#### E.回归分析

回归分析是探讨两种变量之间的关系，通过对样本数据进行分析，找出变量和变量之间的相互作用分析，了解各种预测变量的预测力，对文中提出的假设进行数据检验，并确认变量间的关系式。本研究采用线性回归方程进行研究，经过  $F$  值的显著程度检验回归方程的线性关系检验程度。数值再.05 以上表示数据有意义，当  $F$  值检验合格后说明方程中其中一个回归系数具有显著性，然而并不代表所有的回归系数都具有显著性。所以，需要  $t$  检定统计值和  $p$  值百分比检验回归系数是否具有显(Bentler,1989)。

#### F.差异分析

本研究采用  $t$  检定，ANOVA 进行差异性分析。以此检测性别、年级和生源地等背景变量在良性压力、应对方式与学习倦怠之间有无显著差异(朱冬珍, 2012)。看  $p$  值百分比是否大于.05，大于这说明不同年级，性别，生源地的

学生和良性压力不存在显著差异。小于.05 有显著差异，再进行比较为了进一步了解究竟是哪些大学生存在差异，研究者再作了进一步的比较(尉迟学军,2017)。

#### G.中介分析

本研究采用数据统计分析工具进行回归分析黑龙江省大学生广西大学生完美主义、应对方式对学习倦怠的影响，当预测变量间具有特定联系，以特定顺序分析时，则称为阶层回归分析法。由阶层回归分析与结构方程模型，探讨应对方式对良性压力与学习倦怠之间能否形成中介效果。

### 3.6 预试分析

本研究共发放 200 份问卷做预试分析。主要叙述预试问卷的结果与数据，主要通过项目分析以及信效度检验。项目分析是对量表的适配性进行评估，通过各项衡量指标看每个量表的题目是否具有鉴别度(邱皓政, 2006)，通过指标删减题目使其成为最适合本研究的量表。项目分析是依据总分高低，将样本分成高分组及低分组，得到平均分做独立样本  $t$  检定统计值，查看是否具有显著性差异，以此作为筛选题项的准则(吴明隆, 2009)。

本研究采用吴明隆(2009)的项目分析规准，6 个判断标准：极端组比较；相关性检测；校正题项与总分相关；同质性检测，作为项目分析的删题判断依据，且采用的取决标准是一个题项超过 2 个指标给予删除处理。

#### 3.6.1 大学生应对方式量表预试分析结果

##### A. 简易应对方式量表项目分析

为了研究工具的严谨性，针对简易应对方式量表做预试分析，删减不符合之题目。本研究简易应对方式量表共 20 题，预测量表在项目分析之后，结果显示题项消极应对 1 题 2 题共同性、因素负荷量，8 题共同性、因素负荷量均超过 2 个指标未达到，构成删题的依据，故删除相对应题目。详细预试项目分析表如 3.4。

表 3.4 简易应对方式项目分析表

题项	决断值 ≥3.000	题目 与总分 相关 ≥.400	校正题目 与总分 相关 ≥.400	题目 删除后 的 α 值 ≤880	共同性 ≥.200	因素 负荷量 ≥.450	未达 标准	备注
积极应对 1	-8.900*	.615***	.563	.873	.571	.756	0	保留
积极应对 2	-6.852***	.552***	.483	.875	.406	.637	0	保留
积极应对 3	-8.335	.573***	.517	.874	.555	.745	0	保留
积极应对 4	-9.348***	.616***	.561	.873	.588	.767	0	保留
积极应对 5	-8.339**	.608***	.550	.873	.533	.730	0	保留
积极应对 6	-7.750**	.587***	.530	.874	.476	.690	0	保留
积极应对 7	-8.357	.619***	.566	.873	.564	.751	0	保留
积极应对 8	-8.937***	.645***	.592	.872	.533	.730	0	保留
积极应对 9	-8.147*	.609***	.553	.873	.525	.724	0	保留
积极应对 10	-11.508*	.696***	.651	.870	.605	.778	0	保留
积极应对 11	-9.648*	.622***	.564	.872	.456	.675	0	保留
积极应对 12	-8.783*	.626***	.576	.873	.580	.762	0	保留
消极应对 1	-4.339***	.375***	.542	.873	.065	.256	2	删掉
消极应对 2	-18.444***	.687***	.284	.883	.498	.706	2	删掉
消极应对 3	-19.706***	.786***	.392	.879	.667	.817	1	保留
消极应对 4	-18.617***	.781***	.438	.877	.630	.793	0	保留
消极应对 5	-23.972***	.815***	.400	.878	.711	.843	0	保留
消极应对 6	-16.084***	.765***	.380	.879	.606	.778	0	保留
消极应对 7	-23.167***	.819***	.390	.879	.708	.841	0	保留
消极应对 8	-5.812***	.443***	.467	.875	.120	.346	2	删掉

注: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

资料来源: 本研究整理

### B. 大学生学习倦怠量表项目分析

大学生学习倦怠量表共 20 题, 针对大学生量表做预试分析, 删减不符合之题目。预测量表在项目分析之后, 结果显示题项行为不当 2、4 题, 成就感低 4 题校正题目后与总分相关, 因素负荷量、5 题校正题目后与总分相关、因素负荷量和共同性均为达到指标。情绪低落 1 题校正题目后与总分相关、因素负荷量, 分别 2 个指标未达到, 构成删题的依据, 故删除相对应题目。详细预试项目分析表如 3.5

表 3.5 大学生学习倦怠项目分析表

题项	决断值 ≥ .400	题目与 总分 相关 ≥ .400	校正题目 与总分相关 ≥ .400	题目删除后 的 α 值 ≤ .874	共同性 ≥ .200	因素负荷量 ≥ .450	未达 标准	备注
行为不当 1	-6.550*	.542***	.483	.869	.282	.531	0	保留
行为不当 2	-3.998	.377***	.302	.874	.122	.349	3	删掉
行为不当 3	-10.822	.654***	.594	.864	.455	.674	0	保留
行为不当 4	-4.808***	.394***	.318	.874	.152	.390	3	删掉
行为不当 5	-12.302**	.660***	.593	.864	.460	.679	0	保留
行为不当 6	-7.811	.567***	.496	.868	.341	.584	0	保留
成就感低 1	-5.081	.484***	.421	.870	.215	.464	0	保留
成就感低 2	-6.157***	.496***	.426	.870	.226	.476	0	保留
成就感低 3	-7.089*	.584***	.528	.867	.330	.574	0	保留
成就感低 4	-4.924	.417***	.342	.873	.157	.396	3	删掉
成就感低 5	-3.343	.302***	.212	.878	.063	.252	3	删掉
成就感低 6	-6.798	.592***	.537	.867	.352	.585	0	保留
情绪低落 1	-7.735**	.461***	.377	.872	.202	.449	2	删掉
情绪低落 2	-9.487	.629***	.565	.865	.400	.640	0	保留
情绪低落 3	-9.390*	.595***	.526	.867	.366	.605	0	保留
情绪低落 4	-6.817*	.455***	.377	.872	.200	.448	1	保留
情绪低落 5	-11.956**	.726***	.678	.861	.563	.750	0	保留
情绪低落 6	-8.369***	.553***	.479	.869	.309	.556	0	保留
情绪低落 7	-13.062	.658***	.596	.864	.458	.677	0	保留
情绪低落 8	-11.714	.691***	.630	.863	.488	.699	0	保留

注: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

资料来源: 本研究整理

### C. 大学生良性压力量表预试分析

本研究采用大学生良性压力量表共 17 题, 针对大学生良性压力量表做预试分析, 删减不符合之题目。因本研究良性压力量表把题目混在一起执行因素分析, 可能无法得到原来本研究所希望发生的四个因素结构导致因素负荷量的对应关系不符合原来的理论要求邱皓政(2006)。因此本研究将各构面分开执行因素分析。在预测量表在项目分析后, 所有题目均达到指标, 故保留所有题目。详细预试项目分析表如 3.6。

表 3.6 大学生良性压力项目分析表

题目	决断值 ≥.400	题目与总 分相关 ≥.400	校正题目与 总分相关 ≥.400	题目删除 后的 α 值 ≤.911	共同性 ≥.200	因素负荷 量 ≥.450	未达 标准	备注
积极情绪 1	-11.525***	.764***	.685	.903	.566	.752	0	保留
积极情绪 2	-11.832***	.852***	.631	.903	.721	.849	0	保留
积极情绪 3	-13.571***	.885***	.737	.902	.789	.888	0	保留
积极情绪 4	-14.745***	.909***	.805	.900	.835	.914	0	保留
积极情绪 5	-14.389***	.879***	.759	.901	.783	.885	0	保留
富有意义 1	-10.591***	.818***	.711	.903	.652	.807	0	保留
富有意义 2	-15.161***	.895***	.753	.902	.656	.898	0	保留
富有意义 3	-13.271***	.884***	.740	.902	.800	.894	0	保留
富有意义 4	-11.644***	.785***	.707	.903	.611	.782	0	保留
易于管理 1	-11.770***	.884***	.098	.921	.795	.891	1	保留
易于管理 2	-12.753***	.893***	.131	.921	.804	.897	1	保留
易于管理 3	-9.862***	.804***	.140	.921	.626	.791	1	保留
富有希望 1	-10.782***	.747***	.621	.905	.556	.746	0	保留
富有希望 2	-14.318***	.853***	.699	.903	.745	.863	0	保留
富有希望 3	-10.580***	.760***	.587	.906	.564	.751	0	保留
富有希望 4	-11.993***	.835***	.668	.904	.712	.844	0	保留
富有希望 5	-11.033***	.750***	.696	.903	.547	.740	0	保留

注: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

资料来源: 本研究整理

## 第4章 研究结果

本章主要叙述三者之间验证性因素分析，量表的信效度；对受测者从性别、年级、生源地三个背景变项上进行描述性统计；通过  $t$  检定和 ANOVA 检定大学生良性压力、应对方式和学习倦怠间的差异性分析，并验证研究假设，第四小节通过数据分析良性压力和学习倦怠的影响，应对方式的中介作用。

### 4.1 良性压力、应对方式学习倦怠验证性因素分析

#### A. 良性压力验证性因素分析

良性压力量表如下表所示，可以看出多数适配指标卡方自由度比(8.322), RMR (.032), RMSEA(.086), GFI (.888), CFI (.946), IFI (.946), NFI (.939), PNFI (.780), PGFI (.656), AGFI(.848), 均达标准。 $\chi^2/df$  自由度比不达适配，原因可能是由于样本数过大，例如，温忠麟等人（2004）对于样本数较大的时候，即卡方值往往很大，可参考其他的适配指标。分析结果如下表所示：

表 4.1 良性压力验证性因素分析摘要表

鉴别项目	适配指标	鉴定结果数据	模式适配度
$\chi^2/$ 自由度比	<5.000	8.382	不适配
GFI 值	>0.850	.888	适配
AGFI 值	>.800	.848	适配
RMR 值	<.050	.032	适配
RMSEA 值	<.080	.086	适配
NFI 值	>.900	.939	适配
CFI 值	>.900	.946	适配
IFI 值	>.900	.946	适配
PNFI 值	>.500	.780	适配
PGFI 值	>.500	.656	适配
RFI 值	>.900	.927	适配

资料来源：本研究自行整理



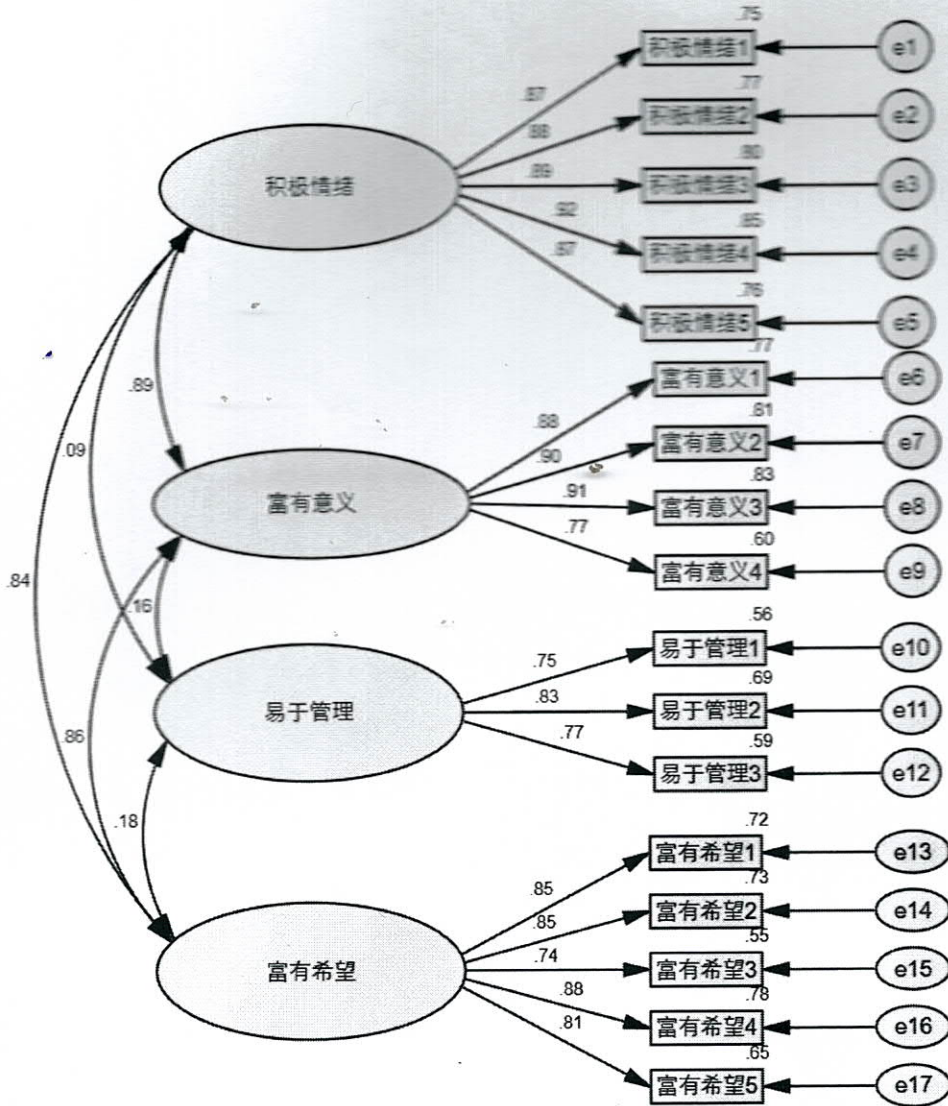


图 4.1 良心压力验证性因素分析结构方程模型  
资料来源：研究者自行整理

B. 良性压力量表潜在变项与观察变项值与平均变异数抽取量

良性压力量表的各潜在变项“积极情绪”，“富有意义”，“易于管理”，“富有希望”内因素负荷量皆大于.500，积极情绪 (.948)、富有意义 (.924)、易于管理 (.826)、富有希望 (.916) 其值高于.600 (建构效度良好之标准)，平均变异数抽取量积极情绪 (.784)、富有意义 (.752)、易于管理 (.613)、富有希望 (.686)，因此本研究认为该量表具有建构效度。

而良性压力量表进行内部一致性信度分析，结果发现，良性压力总量表 Cronbach's  $\alpha = .938$ ，此量表具有不错的信度。综合分析良性量表具有良好的信效度。

表 4.2 良性压力量表潜在变项与观察变项值与抽取量摘要表

潜在变项	观察变项 (因素负荷量)	R <sup>2</sup>	建构效度(CR)	平均变异数抽取 量(AVE)
积极情绪	.866	.750	.948	.784
	.875	.766		
	.892	.796		
	.922	.851		
	.870	.757		
富有意义	.879	.772	.924	.752
	.902	.814		
	.908	.825		
	.774	.599		
	.745	.556		
易于管理	.832	.693	.826	.613
	.769	.591		
	.847	.718		
	.852	.726		
富有希望	.744	.554	.916	.686
	.885	.783		
	.806	.650		

资料来源：本研究整理

### C. 应对方式验证性因素分析

应对方式量表如下表所示，可以看出多数适配指标卡方自由度比(5.182), RMR (.027), RMSEA(.065), GFI (.932), CFI (.951), IFI (.951), NFI (.940), PNFI (.816), PGFI (.719), AGFI(.912), 均达标准。卡方值不适配分析结果如下表所示：

表 4.3 应对方式验证性因素分析之结果摘要

鉴别项目	适配指标	鉴定结果数据	模式适配度
$\chi^2/df$	<5.000	5.182	不适配
GFI 值	>0.850	.932	适配
AGFI 值	>.800	.912	适配
RMR 值	<.050	.027	适配
RMSEA 值	<.080	.065	适配
NFI 值	>.900	.940	适配
CFI 值	>0.900	.951	适配
IFI 值	>0.900	.951	适配
PNFI 值	>0.500	.816	适配
PGFI 值	>0.500	.719	适配
RFI 值	>0.900	.931	适配

资料来源：本研究整理

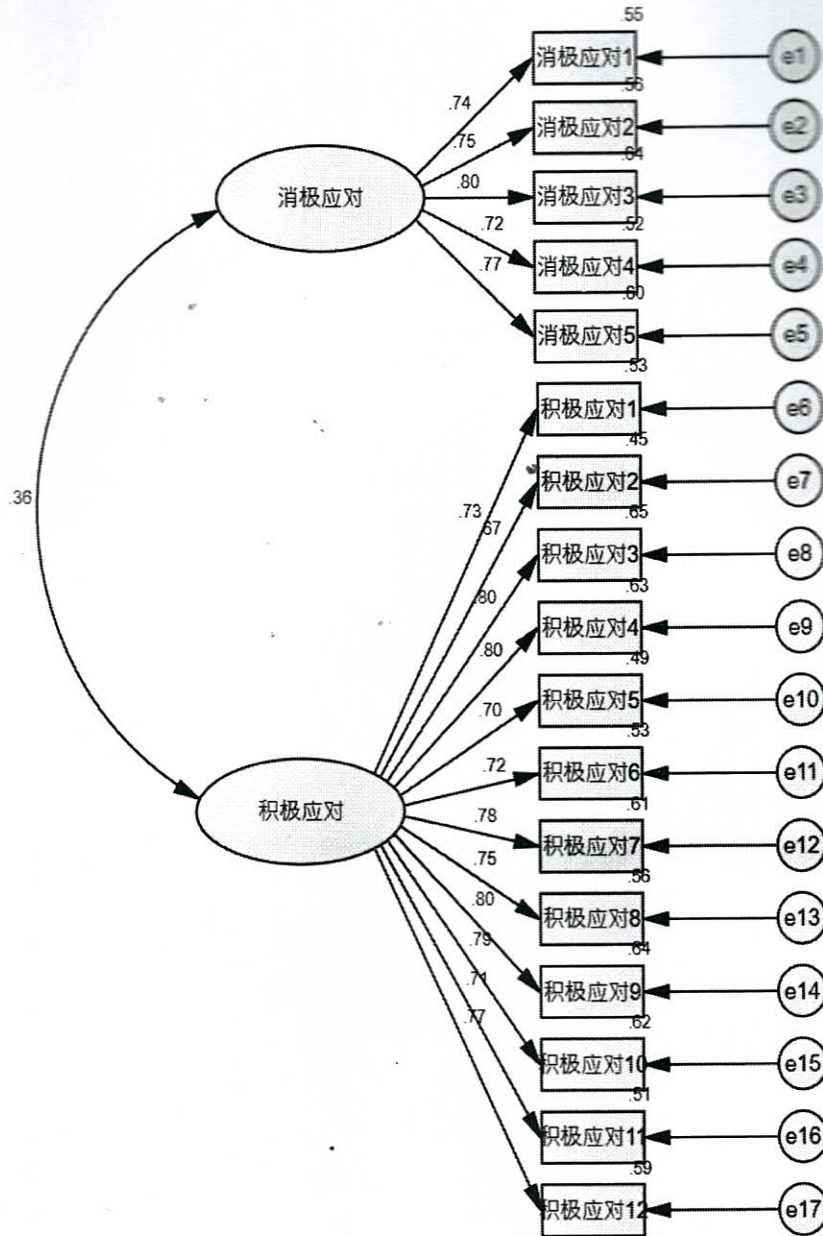


图 4.2 应对方式验证性因素分析结构方程模型

资料来源：研究者自行整理

#### D. 应对方式量表潜在变项与观察变项值与平均变异数抽取量

由下表所示，应对方式量表的各潜在变项“积极应对”，“消极应对”内观察变项的因素负荷量皆大于.500，积极应对 (.940)、消极应对 (.871) 其值高于.600 (建构效度良好之标准)，平均变异数抽取量积极应对 (.566)、消极应对 (.576)。因此本研究认为该量表具有建构效度。

而应对方式量表进行内部一致性信度分析，结果发现，应对方式总量表 Cronbach's  $\alpha$  .918，此量表具有不错的信度。综合分析良性量表具有良好的信效

度。

表 4.4 应对方式量表潜在变项与观察变项值与抽取量摘要

潜在变项	观察变项 (因素负荷量)	R <sup>2</sup>	建构效度(CR)	平均变异数抽取 数量 (AVE)
积极应对	.725	.526	.940	.566
	.669	.448		
	.804	.646		
	.796	.634		
	.697	.486		
	.725	.525		
	.778	.606		
	.746	.557		
	.801	.641		
	.786	.618		
消极应对	.713	.508	.871	.576
	.770	.593		
	.745	.555		
	.750	.563		
	.799	.638		
	.724	.524		
	.774	.600		

资料来源：本研究整理

E.学习倦怠验证性因素分析

学习倦怠量表如下表所示，可以看出多数适配指标卡方自由度比(7.141), RMR (.045), RMSEA(.079), GFI (.930), CFI (.938), IFI (.938), NFI (.929), PNFI (.755), PGFI (.655), AGFI(.901)，卡方值不适配均达标准结果如下表所示：

表 4.5 学习倦怠验证性因素分析

鉴别项目	适配指标	鉴定结果数据	模式适配度
$\chi^2/df$	<5.000	7.141	不适配
GFI 值	>0.850	.930	适配
AGFI 值	>.800	.901	适配
RMR 值	<.050	.045	适配
RMSEA 值	<.080	.079	适配
NFI 值	>.900	.929	适配
CFI 值	>.900	.938	适配
IFI 值	>.900	.938	适配
PNFI 值	>.500	.755	适配
PGFI 值	>.500	.655	适配
RFI 值	>.900	.913	适配

资料来源：本研究整理

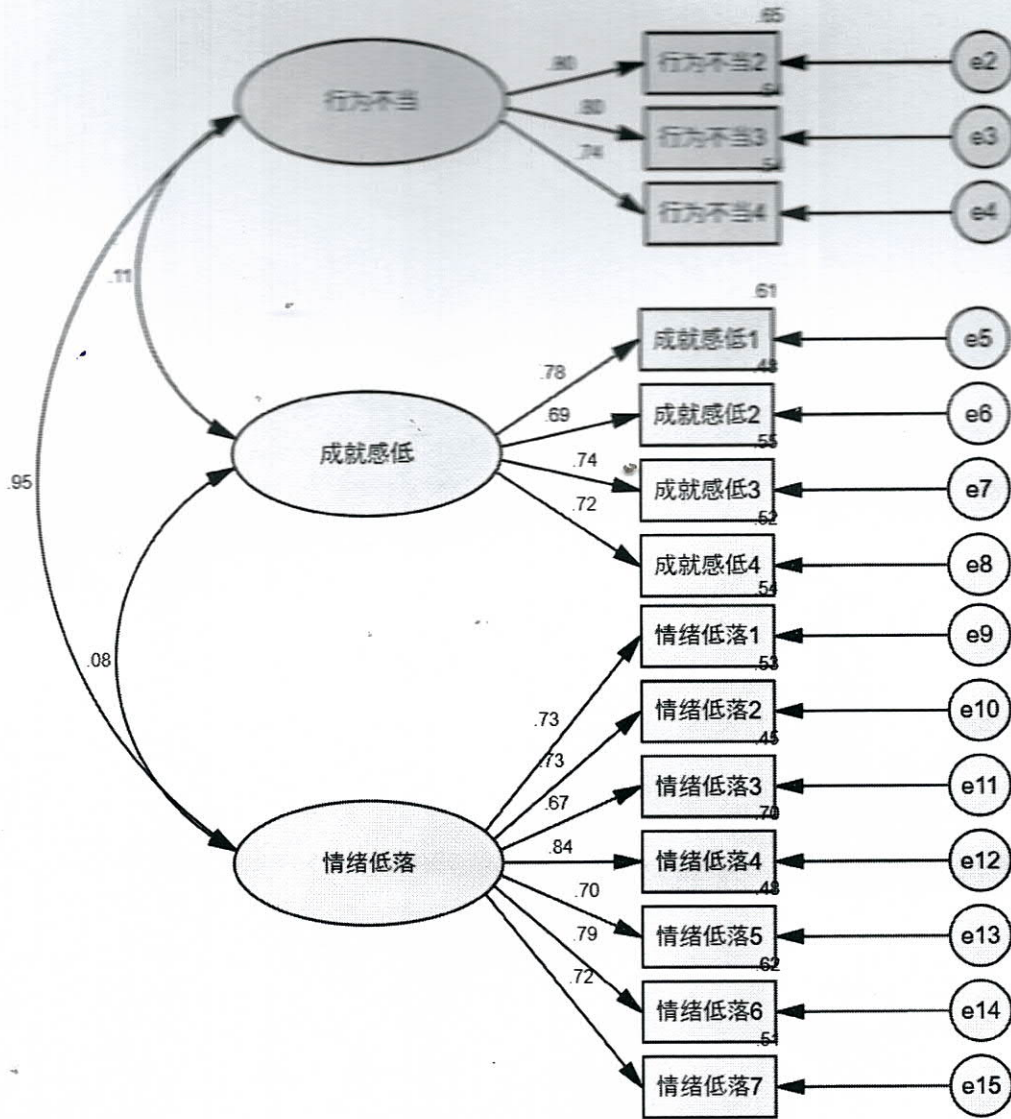


图 4.3 学习倦怠验证性因素分析结构方程模型  
资料来源：研究者自行整理

#### F. 学习倦怠表潜在变项与观察变项值与平均变异数抽取量

由下表所示，学习倦怠量表的各潜在变项，“情绪低落”，“成就感低”，“行为不当”的因素负荷量皆大于.500，情绪低落 (.896)、成就感低 (.825)、行为不当 (.824)、其值高于.600（建构效度良好之标准），平均变异数抽取量情绪低落 (.553)、成就感低 (.541)、行为不当 (.610)，因此本研究认为该量表具有建构效度。

而学习倦怠量表进行内部一致性信度分析，结果发现，学习倦怠总量表 Cronbach's  $\alpha$  .877，此量表具有不错的信度。综合分析良性量表具有良好的信度。

表 4.6 学习倦怠量表潜在变项与观察变项值与抽取量

潜在变项	观察变项 (因素负荷量)	R <sup>2</sup>	建构效度(CR)	平均变异数抽取 数量 (AVE)
行为不当	.805	.648	.824	.610
	.801	.641		
	.736	.542		
成就感低	.783	.614	.825	.541
	.693	.481		
	.744	.553		
	.720	.518		
	.731	.535		
情绪低落	.728	.530	.896	.553
	.699	.447		
	.838	.701		
	.695	.483		
	.789	.623		
	.715	.511		

资料来源：本研究整理

#### 4.2 背景变量之描述性统计

本研究对黑龙江省高等院校在校大学生发放 1000 份问卷，回收 1000 份，有效问卷 993 份。根据表 4.1 所示，在本研究的样本中的男生人数为 235，占总人数的 23.7%，女生 758 人，占总人数的 76.3%。大一年级人数 119 人，占比 12.0%，大二年级有 394 人，占比 39.7%，大三年级有 200 人，占比 20.1%，大四年级有 280 人，占比 28.2%，农村有 465 人，占比 46.8%，城镇有 528 人，占比 53.2%。

表 4.7 背景变项描述性统计 (N=993)

背景变项	类别	次数	百分比
性别	男	235	23.7%
	女	758	76.3%
年级	大一	119	12.0%
	大二	394	39.7%
	大三	200	20.1%
	大四	280	28.2%
生源地	农村	465	46.8%
	城镇	528	53.2%

资料来源：本研究整理

如表 4.2 所示，因本研究大学生良性压力、学习倦怠的测量量表均为李克特 5 点计分量表，平均数为 3。而简易应对方式则为 4 点计分量表，平均数为 2。根据分析结果发现，高等院校大学生学习倦怠 ( $M=3.077, SD=0.627$ ) 大于 3，因此，被试者有着中等的学习倦怠水平，而高等院校的大学生行为不当和情绪低落感受均低于 3 属于中等偏下的水平，成就感低属于中等偏上的现况，说明高等院校大

学生在学习生活中普遍存在着成就感低的感受。高等院校大学生良性压力的平均 ( $M=3.510, SD=0.670$ ) 大于 3, 故被试者有着中等偏上的良性压力水平。高等院校大学生应对方式 ( $M=2.762, SD=0.525$ ) 大于 2, 因此, 被试者有着中等偏上的良好应对方式水平。

表 4.8 描述性统计 N= (993)

	平均数	标准差	偏态系数	峰度系数
学习倦怠	3.077	0.627	0.029	2.187
情绪低落	2.960	0.847	-0.037	0.037
行为不当	2.742	0.925	0.170	-0.331
成就感低	3.415	0.752	-0.571	1.189
良性压力	3.510	0.670	-0.759	2.201
积极情绪	3.641	0.867	-0.631	0.755
富有意义	3.758	0.795	-0.791	-0.175
易于管理	2.984	0.898	-0.127	-0.175
富有希望	3.496	0.793	-0.463	0.817
应对方式	2.762	0.525	-0.336	1.436
积极应对	2.905	0.588	-0.439	0.947
消极应对	2.421	0.716	0.080	-0.381

资料来源: 本研究整理

### 4.3 不同背景变项在良性压力、学习倦怠和应对方式上的差异分析

#### 4.3.1 不同背景变项受试者之学习倦怠差异性分析

##### A: 不同性别高等院校大学生之学习倦怠差异性分析

本研究为了探索不同性别的高等院校大学生学习倦怠的差异性分析, 采用独立样本  $t$  检定分析。独立样本  $t$  检定分析结果如表 4.9 所示, 分析结果显示:

不同性别的高等院校大学生在学习倦怠( $t=0.747, p=.455$ )、情绪低落( $t=-0.058, p=.954$ )、成就感低( $t=0.919, p=.359$ )上不存在显著性差异。而行为不当( $t=2.087, p=.038$ )在性别上有显著差异, 表示高等院校的大学生行为不当感受平均高于女生。

表 4.9 不同性别在学习倦怠的  $t$  检定

变项名称	平均数 (标准差)		$t$	$p$
	男生	女生		
学习倦怠	3.109 (0.790)	3.067 (0.566)	0.747	.455
情绪低落	2.957 (0.999)	2.961 (0.793)	-0.058	.954
行为不当	2.862 (1.039)	2.705 (0.884)	2.087	.038
成就感低	3.460 (0.908)	3.401 (0.696)	0.919	.359

资料来源: 本研究整理

##### B: 不同年级高等院校大学生之学习倦怠差异性分析

本研究为了探究不同年级高等院校大学生学习倦怠的差异性, 采用单因子独

立样本 ANOVA 分析, 分析结果如表 4.10 所示, 分析结果发现: 不同年级高等院校大学生在学习倦怠上无显著性差异( $F=1.761, p=.153$ )。而不同年级高等院校大学生在情绪低落维度上有着显著差异( $F=3.082, p=.027$ ), 大一 ( $M=2.746, SD=.743$ ); 大二 ( $M=2.976, SD=0.822$ ); 大三 ( $M=2.972, SD=0.837$ ); 大四 ( $M=3.020, SD=0.916$ )。当进行 Levene 检定方差相等时事后比较用 Dunnett'T3 检定: Levene 检定方差相等时事后比较用 Scheff 法 (邱皓正, 2008)。情绪低落经 Levene 检定( $F=3.552, p=.014$ ), 达显著则证明方差不相等, 因此用 Dunnett'T3 检定进行事后比较, 分析发现大一同学的情绪低落感大于大四同学的情绪低落感。不同年级的高等院校大学生在情绪低落上存在显著差异。

表 4.10 不同年级在学习倦怠的 ANOVA 检定

变项名称	平均数 (标准差)				F	p	事后比较
	大一	大二	大三	大四			
学习倦怠	2.959 (0.481)	3.102 (0.624)	3.068 (0.551)	3.077 (0.626)	1.761	.153	--
情绪低落	2.746 (0.743)	2.976 (0.822)	2.972 (0.837)	3.020 (0.916)	3.082	.027	大一>大四
行为不当	2.524 (0.849)	2.769 (0.911)	2.785 (0.894)	2.769 (0.987)	2.552	.054	--
成就感低	3.485 (0.683)	3.458 (0.714)	3.345 (0.702)	3.375 (0.855)	1.637	.179	--

资料来源: 本研究整理

### C. 不同生源地分类在高等院校大学生之学习倦怠分析

本研究为了探究不同生源地高等院校大学生在学习倦怠的差异性, 采用  $t$  检定进行分析。如表 4.11 所示, 结果发现: 不同高等院校生源地大学生在学习倦怠 ( $t=-0.561, p=.575$ ) 上均无显著性差异。而不同生源地高等院校大学生在成就感低维度 ( $t=-2.901, p=.004$ ) 上存在显著性差异, 说明来自农村的大学生的成就感低想象比来自城镇大学生的成就感低现象要低。

表 4.11 不同生源地高等院校大学生之学下倦怠独立样本  $t$  检定

变项名称	平均数 (标准差)		t	p
	农村	城镇		
学习倦怠	3.065 (0.556)	3.087 (0.682)	-0.561	.575
情绪低落	2.972 (0.771)	2.950 (0.908)	-0.415	.678
行为不当	2.776 (0.868)	2.713 (0.973)	1.078	.282
成就感低	3.342 (0.699)	3.479 (0.789)	-2.901	.004

资料来源: 本研究整理



### 4.3.2 不同背景变项受试者之良性压力差异性分析

#### A. 不同性别高等院校大学生之良性压力差异性分析

本研究为了探究不同性别高等院校大学生良性压力的差异性,独立样本 *t* 检定分析结果如表 4.12 所示,分析结果发现:不同性别高等院校大学生在良性压力 ( $t=0.239, p=.811$ )。上不存在显著差异。

表 4.12 不同性别在良性压力的 *t* 检定

变项名称	平均数 (标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	男生	女生		
良性压力	3.521 (0.823)	3.507 (0.614)	0.239	.811
富有意义	3.731 (0.947)	3.766 (0.742)	-0.518	.605
富有希望	3.520 (0.930)	3.488 (0.754)	0.480	.631
易于管理	3.089 (1.049)	2.952 (0.844)	1.825	.069
积极情绪	3.611 (1.032)	3.650 (0.808)	-0.527	.598

资料来源: 本研究整理

#### B. 不同年级高等院校大学生之良性压力差异分析

为了探讨高等院校大学生不同年级在良性压力的差异性,本研究以单因子独立样本 ANOVA 分析不同年级的受试者在良性压力的差异性,结果表 4.13 所示,分析结果发现:在良性压力中,不同年级的大学生在良性压力 ( $F=1.402, p=.241$ ) 上并无显著差异,而在良性压力变项之维度富有意义 ( $F=2.788, p=.040$ ) 具有显著性差异,当进行 Levene 检定方差不相等时事后比较用 Dunnett'T3 检定; Levene 检定方差相等时事后比较用 Scheff 法(邱皓正,2008)。富有意义经 Levene 检定 ( $F=3.706, p=.011$ ), 达显著则证明方差不相等,因此用 Dunnett'T3 检定进行事后比较,在良性压力中,大一学生的富有意义的感受大于大四的学生。由此可见,不同年级的大学生在富有意义的维度上具有显著性差异。

表 4.13 不同年级在良性压力的 ANOVA 检定

变项名称	平均数 (标准差)				<i>F</i>	<i>p</i>	事后比较
	大一	大二	大三	大四			
良性压力	3.612 (0.554)	3.509 (0.665)	3.517 (0.591)	3.460 (0.763)	1.402	.241	--
富有意义	3.928 (0.671)	3.757 (0.804)	3.771 (0.713)	3.678 (0.874)	2.788	.040	大一>大四
富有希望	3.541 (0.689)	3.490 (0.784)	3.514 (0.751)	3.472 (0.872)	0.247	.863	--
易于管理	3.170 (0.792)	2.923 (0.907)	2.988 (0.854)	2.987 (0.950)	2.319	.074	--
积极情绪	3.697 (0.842)	3.682 (0.837)	3.634 (0.825)	3.565 (0.942)	1.175	.318	--

资料来源: 本研究整理

### C. 不同生源地分类在高等院校大学生之良性压力分析

本研究为了探究不同生源地高等院校大学生在学习倦怠的差异性,采用  $t$  检定进行分析。分析结果如 4.14 所示,不同生源地的大学学生在良性压力 ( $t=-2.262, p=.024$ ) 有显著差异,其中城镇大学生的富有希望感受比农村大学生高,城镇大学生的积极情绪感受也普遍比农村大学生高,而富有意义 ( $t=-1.719, p=.086$ )、易于管理维度 ( $t=.453, p=.651$ ) 在生源地上并无显著差异。不同生源地高等院校大学生富有希望维度 ( $t=-2.469, p=.014$ )、积极情绪 ( $t=-2.671, p=.008$ ) 有显著差异,城镇大学生的积极情绪 ( $M=3.710, SD=0.906$ )、富有希望 ( $M=3.544, SD=0.835$ ) 感受大于农村大学生积极情绪 ( $M=3.563, SD=0.812$ )、富有希望 ( $M=3.430, SD=0.736$ ) 感受。

表 4.14 不同生源地高等院校大学生之良性压力独立样本  $t$  检定

变项名称	平均数 (标准差)		$t$	$p$
	农村	城镇		
良性压力	3.459 (0.604)	3.555 (0.719)	-2.262	.024
富有意义	3.712 (0.714)	3.798 (0.859)	-1.719	.086
富有希望	3.430 (0.736)	3.554 (0.835)	-2.469	.014
易于管理	2.998 (0.847)	2.972 (0.941)	0.453	.651
积极情绪	3.563 (0.812)	3.710 (0.906)	-2.671	.008

资料来源: 本研究整理

#### 4.3.3 不同背景变项受试者之应对方式差异分析

##### A. 不同性别高等院校大学生之应对方式差异分析

本研究为了探讨不同性别高等院校大学生在应对方式的差异性分析,采用独立样本  $t$  检定进行分析。结果发现:不同性别的大学生在应对方式 ( $t=-.780, p=.436$ ) 上没有显著差异。

表 4.15 不同性别在应对方式的  $t$  检定

变项名称	平均数 (标准差)		$t$	$p$
	男生	女生		
应对方式	2.735 (0.656)	2.771 (0.476)	-0.780	.436
积极应对	2.862 (0.717)	2.918 (0.541)	-1.099	.273
消极应对	2.429 (0.807)	2.418 (0.685)	0.194	.846

资料来源: 本研究整理

##### B. 不同年级高等院校大学生之应对方式差异分析

本研究为了探讨高等院校大学生不同年级在应对方式的差异性,以单因子独立样本 ANOVA 分析不同年级的受试者在应对方式的差异性,分析结果发现:不同年级的大学生在应对方式 ( $F=.947, p=.417$ ) 上并无显著性差异。

表 4.16 不同年级在应对方式的 ANOVA 检定

变项名称	平均数 (标准差)				F	p
	大一	大二	大三	大四		
应对方式	2.809 (0.482)	2.760 (0.505)	2.772 (0.482)	2.739 (0.594)	0.947	.417
<input type="checkbox"/> 积极应对	2.968 (0.521)	2.919 (0.574)	2.917 (0.562)	2.850 (0.646)	0.526	.665
<input type="checkbox"/> 消极应对	2.428 (0.660)	2.379 (0.717)	2.425 (0.683)	2.473 (0.756)	1.379	.248

资料来源：本研究整理

### C. 不同生源地分类在高等院校大学生之应对方式分析

本研究为了探究不同生源地高等院校大学生在学习倦怠的差异性，采用独立样本  $t$  检定进行分析。结果发现：不同生源地的学生在应对方式 ( $t = -0.627$ ,  $p = .531$ ) 上没有显著差异。

表 4.17 不同生源地高等院校大学生之应对方式独立样本  $t$  检定

变项名称	平均数 (标准差)		t	p
	农村	城镇		
应对方式	2.751 (0.499)	2.772 (0.545)	-0.627	.531
积极应对	2.894 (0.559)	2.915 (0.611)	-0.566	.572
消极应对	2.410 (0.686)	2.430 (0.741)	-0.447	.655

资料来源：本研究整理

## 4.4 三个变项之间的预测分析

### 4.4.1 相关分析

本研究为了探讨各变项之间的相关性。采用 Pearson 相关分析，分析结果如表 4.18 所示。结果显示：在良性压力的积极情绪、富有意义、和富有希望维度均与学习倦怠维度情绪低落不达显著。而良性压力与应对方式和学习倦怠各构面均显著正相关，说明大学生良性压力和应对方式程度越高，学习倦怠水平越低。

表 4.18 应对方式、良性压力对学习倦怠相关矩阵

变项名称	1 行为不当	2 成就感低	3 情绪低落	4 积极情绪	5 富有意义	6 易于管理	7 富有希望	8 积极应对	9 消极应对
1	1								
2	.335***	1							
3	.791***	.071*	1						
4	.192***	.620***	-.006	1					
5	.175***	.598***	.010	.837***	1				
6	.507***	.117***	.573***	.081*	.143***	1			
7	.209***	.644***	.012	.782***	.791***	.161***	1		
8	.116***	.517***	-.006	.668***	.671***	.073*	.690***	1	
9	.404***	.174***	.404***	.200***	.192***	.562***	.281***	.337***	1

注:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

资料来源: 本研究整理

#### 4.4.2 回归分析

##### A. 良性压力对学习倦怠之回归分析

以回归分析检验良性压力对学习倦怠的影响, 分析发现, 大学生良性压力对学习倦怠成正向显著影响 ( $\beta = .403, p < .001^{***}$ ), 说明受试者良性压力越高, 学习倦怠程度越高。而  $Adj R^2 = .163$ , 表示良性压力可以解释 16.3% 的学习倦怠。

表 4.19 良性压力对学习倦怠之线性回归

依变项: 学习倦怠				
背景变项	B	SE	$\beta$	VIF
大二	.194	.061	.152***	2.656
大三	.149	.067	.095*	2.151
大四	.209	.063	.150***	2.463
农村	.022	.037	.017	1.011
男	.058	.043	.039	1.031
良性压力	.377***	.027	.403***	1.010
$R^2$			.168	
$AdjR^2$			.163	
$F$			33.134***	
$df$			6	

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

##### B. 积极应对方式对学习倦怠之回归分析

以回归分析检验应对方式各构面对学习倦怠的影响, 分析发现:  $Adj R = .042$  表示积极应对可以解释 4.2% 的学习倦怠。积极应对方式对学习倦怠有显著正向影响 ( $\beta = .204, p < .001^{***}$ )

表 4.20 积极应对与学习倦怠之线性回归

依变项：学习倦怠				
背景变项	B	SE	$\beta$	VIF
大二	.167	.065	.130**	2.653
大三	.121	.071	.078	2.148
大四	.177	.068	.127***	2.452
农村	-.011	.039	-.009	1.006
男	.073	.047	.049	1.033
积极应对	.217	.033	.204***	1.007
$R^2$			.048	
Adj $R^2$			.042	
F			8.322***	
df			6	

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

### C. 消极应对方式对学习倦怠之回归分析

以回归分析检验应对方式各构面对学习倦怠的影响。分析发现: Adj  $R^2 = .192$  表示消极应对可以解释 19.2% 的学习倦怠, 消极应对方式对学习倦怠有显著正向影响 ( $\beta = .437, p < .001^{***}$ ), 消极应对方式可以正向预测学习倦怠。

表 4.21 消极应对与学习倦怠之线性回归

依变项：学习倦怠				
背景变项	B	SE	$\beta$	VIF
大二	.172	.059	.134***	2.651
大三	.111	.065	.071	2.147
大四	.131	.062	.094*	2.452
农村	-.010	.036	-.008	1.006
男	.055	.043	.037	1.031
消极应对	.382	.025	.437***	1.003
$R^2$		.197		
Adj $R^2$		.192		
F		40.371***		
df		6		

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

### C. 良性压力对积极应对方式之回归分析

以回归分析检验应对方式各构面对学习倦怠的影响, 结果如表 4.22 所示。通过分析结果发现: Adj  $R^2 = .490$  表示良性压力可以解释 49% 的积极应对, 良性压力对积极应对有显著正向关系 ( $\beta = .701, p < .001^{***}$ )。

表 4.22 良性压力对积极应对方式线性回归

背景变项	依变项: 积极应对			
	B	SE	$\beta$	VIF
大二	.004	.044	.004	2.656
大三	.009	.049	.006	2.151
大四	-.033	.046	-.025	2.403
农村	.035	.027	.030	1.011
男	-.067	.032	-.048*	1.031
良性压力	.615	.020	.701***	1.010
$R^2$		.493		
Adj $R^2$		.490		
F		160.094***		
df		6		

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

#### D. 良性压力对消极应对方式之回归分析

以回归分析检验应对方式各构面对学习倦怠的影响, 结果如表 4.23 所示。分析发现: Adj  $R^2 = .126$  表示良性压力可以解释 12.6% 的消极应对, 良性压力显著正向影响消极应对方式 ( $\beta = .360, p < .001^{***}$ )。

表 4.23 良性压力对消极应对方式线性回归

背景变项	依变项: 消极应对			
	B	SE	$\beta$	VIF
大二	-.006	.071	:	2.656
大三	.035	.078	.020	2.151
大四	.107	.074	.067	2.463
农村	.022	.043	.015	1.011
男	.008	.051	.005	1.031
良性压力	.385	.032	.360***	1.010
$R^2$		.131		
Adj $R^2$		.126		
F		24.863***		
df		6		

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

#### 4.4.3 积极应对方式的中介效果验证

本研究探讨黑龙江省高等院校大学生良性压力、应对方式与学习倦怠的影响, 本研究根据 Baron and Kenny(1986)所提出的观点, 以阶层回归分析验证变项

的效果是否存在，并且根据分析结果进行相关的讨论。

Baron and Kenny(1986)认为中介效果是用三个回归模式分别进行验证，模式 1: 自变项对中介变项有着正向显著影响；模式 2: 自变项对依变项有显著正向影响；模式 3: 中介变项对依变项有显著正向影响；模式 4: 中介变项的加入后，自变项对依变项的影响减弱，或有不显著的情形时，则为完全中介。若影响减弱后，自变项对依变项仍然有显著的效果，则为部分中介。

因此，以及应对方式和两个变量之间的中介效果。结果如表 4.24 所示，研究结果发现：首先在第一个回归模型中，以良性压力为自变量，积极应对是中介变量进行分析，结果显示， $\beta = .701$ ，达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ )，且  $\beta$  值为正数，表示良性压力对积极应对有显著正向影响，此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式一。

在第二个回归模型中，以良性压力为自变量，学习倦怠为依变量进行分析，结果显示， $\beta = .403$ ，达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ )，且标准化回归系数为正数，表示良性压力对学习倦怠有显著正向影响，此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式二。

在第三个回归模型中，以积极应对为中介变量，学习倦怠为依变量进行分析，结果显示， $\beta = .204$ ，达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ )，且标准化回归系数为正数，表示积极应对对学习倦怠有显著正向影响，此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式三。

在第四个回归模型中，以良性压力为自变量，学习倦怠为依变量，积极应对为中介变量进行分析，结果显示  $\beta = .510$ ，达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ )，且标准化回归系数为正数，加入中介变项效果后存在标准化回归系数上升仍然达显著，没有意义，表示积极应对方式在良性压力之间没有中介效果此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式四。

表 4.24 积极应对、良性压力对学习倦怠的影响的回归分析

	Model1	Model2	Model3	Model4	Model5
依变量	学习倦怠	积极应对方式	学习倦怠	学习倦怠	学习倦怠
性别(男)	.040	-2.093*	.049	.039	.032
生源地(农村)	-.013	.030	-.009	.017	.022
大二	.120*	.004	.130***	.152***	.152***
大三	.070	.006	.078	.095*	.096*
大四	.106*	-.025	.127***	.150***	.146***
良性压力	--	.701***	--	.403***	.510***
应对方式	--	--	.204***	--	-.153***
R <sup>2</sup>	.007	.493	.048	.168	.180
AdjR <sup>2</sup>	.002	.490	.042	.163	.174
F	1.395	160.094***	8.322***	33.134***	30.813***
df	5	6	6	6	7

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

#### 4.4.4 消极应对方式的中介效果验证

首先在第一个回归模型中, 以良性压力为自变量, 消极应对为中介变量进行分析, 结果显示,  $\beta = .360$ , 达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ ), 且标准化回归系数为正数, 表示良性压力对消极应对有显著正向影响, 此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式一。

在第二个回归模型中, 以良性压力为自变量, 学习倦怠为依变量进行分析, 结果显示,  $\beta = .403$ , 达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ ), 且标准化回归系数为正数, 表示良性压力对学习倦怠有显著正向影响, 此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式二。

在第三个回归模型中, 以消极应对为中介变量, 学习倦怠为依变量进行分析, 结果显示,  $\beta = .403$ , 达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ ), 且标准化回归系数为正数, 表示消极应对对学习倦怠有显著正向影响, 此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式三。

在第四个回归模型中, 以良性压力为自变量, 学习倦怠为依变量, 积极应对为中介变量进行分析, 结果显示,  $\beta = .282$ , 达到显著水平 ( $p < .001^{***}$ ), 且标准化回归系数为正数, 加入中介变项效果后存在标准化回归系数下降仍然达显著, 表示消极应对方式在良性压力之间有中介效果, 且是部分中介效果。此结果符合 Baron and Kenny(1986)所提出的模式四。



表 4.25 消极应对、良性压力对学习倦怠的影响的回归分析

	Model1	Model2	Model3	Model4	Model5
依变项	学习倦怠	消极应对方式	学习倦怠	学习倦怠	学习倦怠
性别(男)	.040	.005	.057	.039	.038
生源地(农村)	-.013	.015	-.008	.017	.012
大二	.120*	-.004	.134***	.152***	.153***
大三	.070	.020	.071	.095*	.089*
大四	.106*	.067	.094*	.150***	.128*
良性压力	-	.360***	-	.403***	.282***
应对方式	-	-	.437***	-	.336***
R <sup>2</sup>	.007	.131	.197	.168	.266
Adj R <sup>2</sup>	.002	.126	.192	.163	.261
F	1.395	24.863***	40.371***	33.134***	50.946***
df	5	6	6	6	7

注 1:  $p < .05^*$ ;  $p < .01^{**}$ ;  $p < .001^{***}$

注 2: 大一, 女性, 城镇为参照组

资料来源: 本研究整理

## 第5章 研究结论与建议

本章通过对数据分析的检验,探索良性压力与学习倦怠的影响,以及应对方式是否存在中介作用。通过对数据的合理分析和验证,得到较为可靠的研究结论,并提出建议。

### 5.1 研究结论

依照上述统计分析,本小节为大学生良性压力、应对方式和学习倦怠的现状;不同背景变量的被试者在良性压力、应对方式和学习倦怠的差异分析;良性压力对学习倦怠的影响;应对方式与学习倦怠的影响;良性压力与应对方式的影响;应对方式的中介效果的几个部分。

#### 5.1.1 良性压力、应对方式与学习倦怠之现状分析

##### A. 良性压力之现状分析

通过对第四章的描述性统计分析,根据研究的对象黑龙江省某高校大学生而言,其积极情绪、富有意义和富有希望属于中等偏上的水平、而富有意义得分最高,说明大学生认为学校的生活对自己有一定的影响程度,并且愿意花精力去解决在学习生活所面临的的问题,并且值得去做,也愿意迎接挑战,由此可见,大学生对于良性压力的态度还是出于比较积极的态度,对于生活中面临着众多的状况还是有面对的勇气,并有解决问题的想法,愿意迎接挑战的能力。总之,黑龙江省某高校的大学生的良性压力状况还是比较积极的,并且,大学生有很好的积极向上的态度。这与刘文华(2011)和李巧灵等人(2016)研究结果相符合。研究指出良性压力各维度处于中等偏上水平,通常具有较高的良性压力水平。

##### B. 应对方式之现状分析

本研究对象是黑龙江省高等院校大学生,应对方式现状处于中等偏上的水平。说明黑龙江省高等院校大学生普遍具有较高的应对方式的水平,大学生们普遍愿意采用积极的应对方式来面对问题。积极应对方式比消极应对方式高。说明大学生更倾向于积极的解决问题,而不是选择逃避问题。这与王雅丽(2008)与马瑜(2011)和宋宝萍与魏萍(2005)研究结果相一致,大学生学生更倾向于积极面对解决问题,而不是逃避、自责,也就是大学生更加喜欢采用积极的应对方式去结局问题其应对方式是较为成熟的。

### C. 学习倦怠之现况分析

在本研究对象是黑龙江省高等院校大学生，大学生的学习倦怠现况处于中等水平，说明黑龙江省高校大学生的学习倦怠水平比较普遍。而成就感低维度处于中等偏上水平，说明大多数的大学生在学的过程中，体验不到学习带给自己的成就感，认为自己所学的知识对自己毫无用处，自己无法将预定的学习目标达成，从而引发在学习上的毫无成就感。成就感低的平均分最高，而行为不当的平均数最低，即高等院校大学生不能合理解决学业进程中之障碍，从而较多的出现疲劳、颓废、爱好减少等情感内心表现，产生的成就感普遍不高。但是，较少的表现出逃课、迟到、早退、走神等情形。这和王翠荣（2008）之调查部分相似，个体出现成就感低落状况明显，同时不可忽视行为举止不恰当和情感心绪消沉情形。而贺泽明（2008）和雷欣欣（2009）调查结果不一致，三个维度由强至弱分别为行为不当、成就感低与情绪低落。原因可能是因为，研究地域和范围的限制，以及本研究受试者的教育程度是高等院校大学生，与其他职业院校大学生之研究结果存在一定差异综上所述，本文的研究结果支持黑龙江省高等院校大学生学习倦怠及各维度的现况都处于中等水平这一结果。

#### 5.1.2 背景变项在良性压力、应对方式于学习倦怠之差异

##### A. 背景变项在良性压力之差异

性别在良性压力中不存在显著差异，具体到各个维度也不存在显著差异，说明黑龙江省高等院校大学生不会因为性别不同，而对良性压力的感受有所差异。由此可见，本研究与其他研究考察性别对于良性压力的结果大致相同。这与刘文华（2011）和刘妮娜（2011）研究结果不符合，性别的大学生在良性压力上有显著的差异。而年级在良性压力上不存在显著差异，说明大学生不会因为年级的不同对良性压力的态度有所不同。而富有意义维度在年级上存在者显著差异，说明大一均显著高于大二、大三、大四。不同生源地在良性压力中存在着显著差异，说明大学生会因为生源地的不同而对良性压力的感受有所差异。这与刘文华等人（2015）和曹德辉（2003）研究结果符合。结果显示。城镇大学生的良性压力水平高于来自农村大学生水平。而富有意义、积极情绪维度在生源地上有显著差异。

综上所述，验证本研究的假设 H5 部分不成立，即黑龙江不同人口背景的高等院校大学生在良性压力、应对方式、学习倦怠上不存在显著差异。

## B. 背景变项在应对方式之差异

性别在应对方式上不存在显著差异,说明黑龙江省高等院校大学生不会因为不同性别,而显著差异于应对方式。这和郭婧婧(2014)的研究结果相同,学生采用的应付手段大致统一,来处理面对外界环境的障碍。而本研究结果与汪甜甜(2018)研究结果不一致,其研究结果发现性别在积极应对有显著差异。由此可见在不同的研究中,性别对于应对方式的影响结果有差异,后续研究可通过不同性别对应对方式差异进行考量。不同年级在应对方式上没有显著差异,说明黑龙江省高等院校大学生不会因为不同年级,而显著差异于应对方式。此结果和汪甜甜(2018)不一致,其研究结果显示在年级变量上,显著差异于积极正面的应付方法,高低分数分别为大四与大二。通过对相关文献进行查阅,很少发现有研究结果显示不同年级显著差异于应对方式,由此可见不同年级对于探讨高等院校大学生的应对方式是个重要的议题。不同生源地在应对方式上没有显著差异,说明黑龙江省高等院校大学生不会因为不同生源地,而对应对方式存在显著差异。这和万红(2017)研究结果不同,其研究结果显示高中生之生源地显著差异于积极正面的应付策略,积极应对方式选择学生来源,乡下较低于城镇。通过查阅相关文献,很难发现有研究其研究结果与本研究一致,说明不同的生源地对应对方式是个重要议题,后续研究者可加强对不同生源地大学生的应对方式进行考量。

综上所述,验证本研究的假设 H5 部分不成立,即黑龙江不同人口背景的高等院校大学生在良性压力、应对方式、学习倦怠上不存在显著差异。

## C. 不同背景变项在学习倦怠上之显著差异

性别在学习倦怠上无显著差异,说明黑龙江省高等院校大学生不会因为性别不同而学习倦怠的感受有所不同,这与祝婧媛(2006)和杨宇然(2006)的研究结果相同,认为不同性别的中学生无显著差异学习倦怠。而朱艳(2007)等人调查得出男女生对学习倦怠含有显著性差异。所以,当今学者认为性别有无影响个体之学习倦怠还没有确定结果,也许和被试或者研究方法的不同有关系。后续研究者可加强对不同性别大学生之学习倦怠程度进行考量。

年级在学习倦怠上无显著差异,而情绪低落维度在性别上有显著性差异,说明黑龙江省高等院校大学生从整体看,大学生不会因年级的不同学习倦怠的程度

不同,从维度看大一同学的情绪低落感明显大于大四的情绪低落感大一同学的情绪低落感明显大于大四的情绪低落感。可能是由于大一学生课程课业繁多繁杂,相较于大四快毕业学生对新环境的适应能力有所减弱,以及较大三学生通过三年学习时间已适应学习强度,所以大二学生比大一、大三学生在情绪低落维度较高。此结论同胡倩(2006)和魏珍(2007)研究结论相符。可见,当前研究定论不尽相同,然而多数调查结构都支持学习倦怠程度与高低年级呈现差异。由此可知年级对于学习倦怠的影响是个重要议题。不同生源地在学习倦怠上没有显著差异,而成就感低维度在生源地上存在显著差异,说明黑龙江省高等院校大学生不会因为不同生源地,显著差异于学习倦怠。但对与学习的自身成就感低城镇的学生大于农村的学生,可能是由于城镇的学生对与农村的学生接受的事物比较多,这和万红(2017)研究结果不一致,郭婧婧(2014)研究结果发现,学生生源地的各异在学习倦怠程度上有差异性显著,学习倦怠水平状况,来自乡村大学生普遍低过城镇大学生。造成这一结果的主要原因可能是因为生源地分布不同,在黑龙江高等院校大学生中,生源地为乡村的学生人数普遍高于城市的学生,由此对于探讨不同生源地环境大学生在学习倦怠程度上的差异结果各不相同。

综上所述,验证本研究的假设 H5 部分不成立,即黑龙江不同人口背景的高等院校学生在良性压力、应对方式、学习倦怠上没有显著差异。

### 5.1.3 良性压力对应对方式的影响

大学生良性压力对积极的应对和消极的应对均有着正向显著关系,说明被试者良性压力水平越高,则积极应对方式和消极应对方式程度越高,说明被试者良性压力越强,则应对方式程度越高,且良性压力个体之应付策略特别丰富灵敏。这与杨涛(2016)调查发现吻合,良性压力能够预测应对方式,表示良性压力可以有助于应对方式的选择。大学生面对压力出现兴奋积极的情绪状态时,面对相应刺激境况时更多选择相应的应对手段去克服自身所承受的外界的障碍,通过查阅相关文献,大多数研究结论都为良性压力与应对方式存在显著影响,因此可知,良性以来对于应对方式的影响是非常重要的议题。

综上所述,验证本研究的假设 H2a, H2b 成立,即黑龙江省高等院校大学生良性压力对应对方式有显著正向影响。

#### 5.1.4 良性压力与学习倦怠的影响关系

本研究发现良性压力显著正向影响学习倦怠,说明被试者良性压力越强,则学习倦怠程度越高。通过分析结果发现,积极情绪、富有希望、富有意义与易于管理均对学习倦怠有显著影响,说明被试者良性压力的积极情绪、富有希望、富有意义与易于管理越高其学习倦怠程度越高。这与李巧灵等人(2016)研究结果不同,研究者认为,良性压力程度越高倦怠感的程度越低。进一步分析的结果也证实了良性压力与学习倦怠之间大多呈现显著正相关,即个体的良性压力越高,他们的学习倦怠程度越高,而良性压力水平降低学习倦怠水平也随之降低。由此可知,要考量良性压力对大学生学习倦怠之作用效果,而通过消极应对方式的部分中介作用,学生在面临外界压力的状况下降低对消极应对方式的使用,进而更加的能减少自身的倦怠感(张丽芳,2015)。

综合上述分析,验证本研究假设 H1 不成立,及大学生良性压力对学习倦怠有显著正向影响关系。

#### 5.1.5 应对方式对学习倦怠的影响

积极应对正向显著于学习倦怠,消极应对方式正向显著于学习倦怠,说明被试者高水平之积极应对方式和高程度的消极应对方式,都会导致高程度学习倦怠这一结果同徐明津(2015)之论点相符。因此如果采用消极应对方式,在问题面前时常会退缩,表达内在的不满达到自我安慰,关心怎样规避阻碍,降低内在压力,对如何困难克服采取相应办法无动于衷,不仅没有让其感受到成就感,反而促进滋生不良情绪,厌倦学业,导致学习倦怠(刘秋萍,2012)。另外,积极应对也会显著正向于学习倦怠与原本假设不同。可能是由于压力源的不同,个体所采用的应对方式也会不同,而应对方式与倦怠关系密切,积极应对与低倦怠感相关,消极应对与高倦怠感相关,而应对方式是一个动态的过程,会随着个体的感受而随之变化(贾绪计、林崇德,2013)。由此推测,当大学生面临着来自外界的压力时,随着自身的感受没有感受到倦怠感很强,便觉得不用积极的应对,而当感受到高倦怠感的时候,越是情绪低落,这时就会越消极的去应对。由此可知,积极应对和消极应对同样都会引起学习倦怠感。

综上所述,验证本研究的假设 H3a 不成立、H3b 成立,即黑龙江省高等院校大学生积极应对方式对学习倦怠有显著正向影响、黑龙江省高等院校大学生消极

应对方式对学习倦怠有显著正向影响。

### 5.1.6 应对方式的中介效应

本研究是以多元回归分析应对方式到底是否为良性压力影响学习倦怠的中介变项,结果显示,黑龙江省高等院校大学生的积极应对方式在良性压力与学习倦怠之间没有中介作用;黑龙江省高等院校大学生的消极应对方式对学习倦怠之间有部分中介作用,即良性压力可以透过消极应对方式而间接影响于学习倦怠,这与赵捷等人(2010)的研究结果部分相似,其认为消极应对方式更加能预测学生的学习倦怠水平。同时陈啸等人(2010)的研究结果证实,应对方式作为中介变量,不仅对学习倦怠的各个维度有直接的影响,同时可以对其有间接的影响。因此,在本研究的研究结果中,良性压力与消极应对方式对学习倦怠都呈现正向显著效果。

综上所述,验证本研究的假设 H4a 不成立, H4b 成立,即黑龙江省高等院校大学生应积极对方式在良性压力和学习倦怠中无中介效应,消极应对方式在良性压力和学习倦怠之间有部分中介效应。

## 5.2 研究讨论

依照上述研究结论,本小节分为良性压力、应对方式和学习倦怠特点讨论;良性压力、应对方式和学习倦怠关系影响讨论;良性压力、应对方式和学习倦怠中介作用讨论。

### 5.2.1 良性压力、应对方式和学习倦怠特点讨论

通过上述数据分析结果发现,黑龙江省高等院校大学生良性压力处于中等偏上水平。说明大学生在生活中有着一定的心理警觉在面对压力的状态时也会产生积极幸福的情绪状态,并且促进追求自己本身的积极向上的状态(张文娟,2015)。性别无显著差异良性压力;年级、生源地有显著于良性压力。这说明在年级单一维度、生源地上有波动,其形成与发挥作用并依赖于年级、生源地等因素,对良性压力未来后续的研究可以往其他方深层次进行探索。

黑龙江高等院校大学生应对方式处于中等偏上水平,消极应对方式比积极应对方式的水平低。Vaillan(1975)对应对方式的分类,体现正反两方面的内在态度与性格。大学生更倾向于积极面对解决问题,努力克服困难,其应对方式是较为成熟的。性别、年级、生源地在应对方式维度上没有显著差异。

黑龙江省高等院校大学生有着中等程度之学习倦怠。大学生在刚进入校园时,面临着新环境的冲击感,不能很好的适应学习生活,导致学习效率大打折扣。可能会因为一次的学业失败感到成就感低,对学习失去动力,长此以往会对学习失去信心,产生厌烦学习的状态。大学生的学习负担并不太多,但是课余时间参与较多的社团活动,或是沉迷与游戏,逐渐怠慢学习,因此不能及时解决学习中的问题,长时间就会产生倦怠、沮丧、缺乏兴趣等情绪低落特征(李军等人,2014)。从整体看性别、年级、生源地无显著差异于学习倦怠,但是大学生情绪低落会因为年级而对产生显著差异。大学生成就感低会因为生源地的不同对其产生差异。可能主要是不同年级的主要学习负荷不同,以及学习目标追求不同。例如大一学生课较多并对新的学习环境感到陌生难以适应;大二、大三需通过英语四六级考试;大四则面临着毕业实习、论文、就业等压力。而城镇的大学生可能接触的东西很多,见识比农村的学生多,所以就会感到在学习上成就感低。建议未来研究可以加入其他背景变量,对学习倦怠进行更深入严谨的探索。

#### 5.2.2 良性压力、应对方式和学习倦怠关系影响讨论

通过研究结论可知,良性压力对应对方式显著正相关,并且具有显著正向影响。良性压力与应对方式各维度具有密切关系。回归分析后发现,良性压力对积极应对方式有显著正向影响,良性压力对消极应对方式有显著正向影响说明被试者良性压力程度越高其应对方式越高。所以,应根据良性压力程度的不同针对积极应对与消极应对的影响制定不同的策略与方法,从而使个体积极应对方式提升。所以当个体在学习生活中遇见挫折时,应该调整心态乐观面对,努力解决,克服倦怠(刘秋萍,2012)。消极应对显著正相关于学习倦怠,并且具有显著正向影响。在学习生活中面对极端的现状,往往想避免面对困难,不想解决问题让自己产生自我幻想安慰,以为会发生某种奇迹改变现状,在学习中也会采取同样的消极方式。因此,应该尽量选择积极正面之应付方法面对学习倦怠,尽量较少采取或避免选用消极的应对方式来处理学习倦怠情形(崔晓佳、李志,2009)。

#### 5.2.3 良性压力、应对方式和学习倦怠中介作用讨论

本研究结果分析支持了大学生消极应对方式在其良性压力、学习倦怠有中介作用之研究假设。结果显示,在黑龙省高等院校大学生消极应对方式在良性压力和学习倦怠产生部分中介的作用。从中介模型可以看出,高等院校大学生良性



压力对学习倦怠的产生具有重要的间接效应，因此为了缓解、降低大学生学习倦怠水平，首先应该对大学生进行专业的心理课程辅导，了解大学生的良性压力的产生，这样使得学生充分的了解自己的心里状态，找到适合自己的精神状态进入学习生活（刘在花，毛向军，2013）。而大学生在外界应激状态刺激下时越是习惯于采取消极应对方式，其越容易出现情绪低落、行为不当等学习倦怠的情况，说明大学生心理资本状况越好，在应激状态时越是习惯于采取积极应对方式，心理资本状况越不好，在应激状态时越是习惯于采取消极应对方式。对于消极应对倾向的人，教育者更应了解造成其消极应对的因素，通过正确的家庭引导、有目的的自我培养等方法，形成积极应对的状态，减少使用消极的应对方式，减轻倦怠感（张丽芳，2015）。

### 5.3 研究限制

#### 5.3.1 研究对象的限制

本研究是用问卷发放的形式进行数据收集，仅仅以小范围研究对象作为做问卷调查研究，无法将施测对象扩大到县、市级的学校，故而选取样本受限制，因此，本研究可能在群体分析与抽样上会产生差异以及偏误的问题（陈爱贞，2011）。

#### 5.3.2 研究方法的限制

本研究是采用量化研究的问卷调查方法，问卷调查法只能获取书面信息，但不可得出具体的社会情况；缺乏一定的弹性，很难作深入的定性调查；调查者比较不容易知道调查对象是认真填答还是随便天填答，自己作答还是请他人代劳；调查对象不了解问题、不清楚回答方式，也不能得到详细的指导和说明（徐建华、李媛，2015）。

虽然对研究状况有了初步的探讨，但是研究调查法在解释上仍然有一定的限制，被试者在填答问卷时可能会因为对题目的不理解，当时填答的心情受到一定的影响，而无法对受试者所要表达的真实的情感，主观意识与真实的想法，以实际观察来记，因此无法真正的了解受试者最真实的内心感受。而受试者填答的态度与当时的心情可能会降低回收问卷的效度，导致问卷品质不佳（陈爱贞，2011）。从问卷中只能观察到片面的信息，无法全面了解受试者的填答时的真实感受，所以，收集与分析资料可能会有所偏差。

## 5.4 建议

### 5.4.1 注重高等院校大学生良性压力的发展

本文研究结果显示,高等院校大学生完良性压力属于中等水平:高等院校大学生良性压力正向影响学习倦怠,并且高等院校大学生良性压力可解释学习倦怠 16.8%的变量。由此可知大学生良性压力水平的减弱能够有效降低大学生学习倦怠的程度。建议应减弱大一的良性压力水平。本研究发现,虽然不同年级在良性压力总体上不存在显著差异,但是不同年级在良性压力子维度富有意义存在显著差异,大一学生的富有意义分数都高于大四、大二、大三学生。一年级的的大学生因刚刚进入大学校园生活,新鲜感产生对未来的大学学习生活产生了向往,导致良性压力倾向升高。此时,学校应安排专门的指导老师对学生有需求时进行相应的辅导,设置学生心理咨询的课程,协助学生清晰意识到自身的优势促进还是局限阻碍(袁丽红,2012)。以此让学生清楚的了解大学生生活中的规划流程,引导学生正确认识问题,顺利度过大学四年的学习生活保障自己的心理健康。

### 5.4.2 降低大学生对消极应对方式的使用

本研究结果显示,高等院校大学生的消极应对方式在其良性压力和学习倦怠之间发挥着部分中介作用,一方面,良性压力直接正向影响于学习倦怠,另一方面,良性压力通过消极应对方式间接正向效果影响于学习倦怠。因此,在减弱高等院校大学生良性压力的同时,也要降低对消极应对方式的使用,以降低高等院校大学生的学习倦怠程度。

首先,要重视大学生的心里辅导。本研究发现,黑龙江省高等院校大学生学习倦怠在不同年级的背景变项上不存在显著差异,而情绪低落维度在性别上有显著差异,大一的学生情绪低落感受高于大二、大三和大四学生。建议学校在大一开始时,安排有针对性的思维指导与心理辅导课,用来预防接下来学习阶段面临之诸多问题解决方法,强化大一学生的心理健康。并且针对大二学生通识课程、专业课程较多很枯燥,学习任比较忙,应适量减少课业,多展开校园活动、外出郊游等,让学生劳逸结合,提升学生学习兴趣。在人才培养方面,根据学生与教师具体状况,理论与实践相互补,增强大学生自身实践能力(彭欢,2016)。

其次,不同生源地的同学在学习倦怠上并无显著差异,而成就感低维度在生

源地上有显著差异，高等院校的城镇大学生成就感低感受显著高于农村大学生。

建议教师在教授课程时充分重视理论与实践相结合，充分重视学生的学习体验感，以及学生在学生学习能力的成就感，大学生在学习的同时，积极与老师探讨交流学习体会并注意培养学习兴趣从而使其学习倦怠水平降低（张婷，2019）。

#### 5.4.3 未来研究建议

##### A. 研究对象

本次研究仅以小范围做问卷调查研究，故无法将施测对象扩大到黑龙江省的所有市、县学校，由于研究对象范围比较小，因此推论有限，而在未来的研究中可以扩大研究对象的范围，增加不同年龄阶段的学生，如高中生、初中生，增加研究人数，以便了解不同对象的差异情形，获取更加详细的结果，提高研究的准确性和推论性（徐建华、李媛，2015）。

##### B. 研究方法

本研究采用横断研究。测量结果仅代表单一状况的情形，本研究的数据搜集采用问卷调查方法，虽然收集资料的方式快速，并对研究现况有了初步的了解，却无法深入问题的核心，再者，因受试者的个人主观想法，情绪等，使填答的结果也会受到影响，无法达到统计上的差异性。因此，建议在未来的相关研究上，除问卷调查法之外，可以采取更多样的研究方法，来进行深入的探讨，增加访谈记录，让分析结果更加具有代表性，提供更有效的分析和参考，从多方面去解决问题（陈羽洋，2015）。

## 参考文献

- 鲍作臣、贾洪武、刘春娇、王晶 (2011)。大学生心理压力调查分析。《齐齐哈尔医学院学报》, 11, 1808-1809。
- 鲍乐 (2019)。心理资本对大学生学业倦怠现象的影响机制: 积极心理的中介作用。《艺术科技》, 03, 283-284。
- 陈奕晔 (2013)。良性压力的内涵及主要特征探究。《桂林航天工业学院学报》, 4, 404-407。
- 陈志鹏、张力仁、薛应举、杨阳、潘运 (2017)。大学生应对方式与学习倦怠的关系: 核心自我评价的中介作用。《保健医学研究与实践》, 06, 22-25。
- 陈锦秀、李祥永、刘秋除 (2015)。认知交互 CPI 模型视角下新生就业压力及干预。《上海理工大学学报 (社会科学版)》, 03, 292-296。
- 陈文锋、赵耐青、朱敏 (2012)。常用二阶段抽样方法的评价。《中国卫生统计》, 01, 14-16。
- 陈芳芳、戴佳玲 (2011)。当代大学生学习倦怠的成因及对策。《科教导刊》, 04, 206-207。
- 陈爱贞 (2011)。初中生学业自我效能感、完美主义与学习倦怠的关系研究。[硕士学位论文, 东北师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1012291842.nh&DbName=CMFD2012>
- 陈丹丹、邢强 (2012)。中学生学习倦怠与应对方式的关系研究。《健康研究》, 32 (02), 117-124。
- 陈羽洋 (2015)。访谈法在市场调研中的运用。《现代商业》, 14, 273-274。
- 陈丹丹 (2011)。中学生学习倦怠的内源性结构模型研究。[硕士学位论文, 广州大学硕士], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1012262555.nh&DbName=CMFD2012>
- 陈妍 (2011)。高中生考试失败归因、应对方式与学习倦怠的关系研究。[硕士学位论文, 曲阜师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1011116805.nh&DbName=CMFD2011>
- 陈家胜 (2016)。学习倦怠研究现状与展望。《中国健康心理学杂志》, 24 (6), 939-943。
- 陶沙、刘霞 (2004)。认知倾向在大学生压力与负性情绪关系中的中介作用。《中国心理卫生杂志》, 02, 107-110。
- 崔晓佳、李志 (2009)。大学生学习倦怠及其对自尊的影响。《读写算-素质教育论坛》, 06, 5-5。
- 曹德辉 (2003)。小学“良性压力教育”实验与思考。《教育导刊 (上半月)》, 04, 15-18。
- 戴晓阳 (2010)。《常用心理评估量表手册》。人民军医出版社。
- 傅俏俏、叶宝娟、温忠麟 (2012)。压力性生活事件对青少年主观幸福感的影响机制。《心理发展与教育》, 28 (5), 516-523。
- 郭彩琴 (2015)。大学生学业自我效能感、应对方式与学习倦怠的关系研究。《当代继续教育》, 04, 81-84。
- 郭婧婧 (2014)。贫困大学生心理韧性与学习倦怠的关系研究。[硕士学位论文, 华中师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1014246373.nh&DbName=CMFD2014>

- 黄希庭、余华(2000)。中学生应对方式的初步研究。《心理科学》, 23(1), 1-5。
- 黄婷婷(2017)。社会工作介入在校大学生升学压力问题研究——以黄山市H中学初中应届毕业生为例。[硕士学位论文, 安徽大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1017185485.nh&DbName=CMFD2017>
- 何季霖(2017)。大学生学习压力、心理资本与学习倦怠的关系研究。《湖北函授大学学报》, 15, 39-41。
- 黄卫平、李潜(2007)。大学生学习倦怠原因及对策。《思想教育研究》, 04, 54-56。
- 华鑫(2017)。小学高年级生学业压力、应对方式和学习焦虑关系研究。[硕士学位论文, 广西民族大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1017087665.nh&DbName=CMFD2018趣>
- 胡俏、戴春林(2006)。中学生学习倦怠结构研究。《心理科学》, 30(1), 162-164
- 金菁(2011)。压力及其纾解。《保健医学研究与实践》, 2, 89-91。
- 江雪华(2014)。应对方式对学业压力和学习倦怠关系的调节效应检验。《教育导刊(上半月)》, 11, 23-25。
- 姜乾金、祝一虹(1999)。特质应对问卷的进一步探讨。《中国行为医学科学》, 8(3), 167-169。
- 刘秋萍(2012)。农村初中生学习压力、应对方式和学习倦怠关系研究。[硕士学位论文, 杭州师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1012424801.nh&DbName=CMFD2012>
- 刘文华(2011)。大学生良性压力与其心理健康的关系: 基于幽默感的研究。[硕士学位论文, 河南大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1011091332.nh&DbName=CMFD2011>
- 刘妮娜(2011)。企业员工积极压力及其影响因素研究。[硕士学位论文, 暨南大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1011127657.nh&DbName=CMFD2011>
- 刘玉(2019)。基于扎根理论的高职学生学习倦怠问题研究。《江苏经贸职业技术学院学报》, 05, 63-67。
- 刘建芳(2017)。大学生学习倦怠调查及应对策略分析。《教育现代化》, 4(43), 237-239。
- 刘文华、王公平、王明辉(2015)。大学生良性压力问卷的修订。《中国健康心理学杂志》, 07, 1046-1050。
- 刘皓宇、张笑笑(2019)。大学生学习倦怠现状与自我概念的相关研究。《邵阳学院学报(自然科学版)》, 03, 97-103。
- 刘芳(2019)。初中生考试焦虑与学习倦怠的关系: 情绪智力、应对方式的中介作用。[硕士学位论文, 济南大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1019234454.nh&DbName=CMFD2020>
- 刘在花、毛向军(2013)。学习压力对在职研究生学习倦怠的影响: 社会支持的调节作用。《中国特殊教育》, 01, 79-84。
- 李巧灵、赵娟娟、陈萍(2016)。良性压力对工作倦怠的影响——以医护人员为例。《华北水利水电大学学报(社会科学版)》, 06, 135-139。
- 李帅、王宇、张若琳(2019)。问卷调查法在大学生爱校情结中的应用与实践。《中外企业家》, 20, 187。
- 李军、尹丽琴、刘小明(2014)。核心自我评价对体育专业大学生学习倦怠的

- 影响：应对方式的中介作用。体育科技，35（06），94-100。
- 连榕、杨丽娟、吴兰花（2005）。大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制。心理学报，37（5），632-636。
- 马捷（2019）。积极心理学视域下大学新生适应性教育研究。现代交际，09，132-133。
- 彭欢（2016）。教育学本科生学习倦怠状况的调查研究——以Y校为例。[硕士学位论文，南京师范大学]，中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1016312209.nh&DbName=CMFD2017>
- 邱皓政（2006）。量化研究与统计分析。五南图书。
- 任竹妮、王爱敏（2012）。中职护士学习倦怠现状及影响因素调查。护理学杂志，27（4），68-69。
- 任春华（2010）。大学生社会支持、学业效能感与学习倦怠的关系。池州学院学报，24，03，109-111。
- 沈丹、李思婷、肖帅军、解亚宁（1998）。简易应对方式量表信度和效度的初步研究。中国临床心理学杂志，（02），53-54。
- 沈绮云（2009）。建立高职院校积极的心理健康教育模式。新西部（下旬刊），07，186-187。
- 宋宝萍、魏萍（2005）。大学生应对方式与焦虑的相关研究。中国临床心理学杂志，04，452-453。
- 申艳娥（2004）。正、负性压力情境下教师应对方式的比较研究。心理发展与教育，04，66-69。
- 吴艳、戴晓阳、温忠麟、崔汉卿（2010）。青少年学习倦怠量表的编制。中国临床心理学杂志，（02），152-154。
- 向晓蜜（2008）。大学生学习倦怠的成因模型及其量表编制巧。[硕士学位论文，西南大学]，中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=2008092438.nh&DbName=CMFD2008>
- 薛锦莲（2019）。高职大学生学习倦怠与影响因素的调查研究。[硕士学位论文，苏州大学]，中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1019259187.nh&DbName=CMFD2020>
- 王光明（2014）。积极心理学对大学生应对方式的影响及二者的关系。才智，25，199-199。
- 王云辉（2009）。基于积极心理学理论的大学生社会适应能力培养。企业家天地，5，27-28。
- 吴明隆（2009）。结构方程模型。重庆大学出版社。
- 汪颖、许勤、杨保海（2018）。大学生学习倦怠的影响因素及对策研究。西部素质教育，4（09），70-71。
- 汪甜甜（2018）。大学生羞怯对自我损耗的影响：消极完美主义与应对方式的多重中介作用。[硕士学位论文，哈尔滨师范大学]，中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1018994626.nh&DbName=CMFD2018>。
- 吴艳、李碧、吴苏霖、陈萃（2015）。自尊在学习压力对中学生学习倦怠影响中的调节作用。中华行为医学与脑科学杂志，01，56-58。
- 王翠荣（2008）。高职学生学习倦怠的状况研究。河南职业技术学院学报 职业教育版，（03），96-98。

- 王雅丽 (2008)。大学生完美主义与父母教养方式、应对方式的关系研究。[硕士学位论文, 福建师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=2008170667.nh&DbName=CMFD2008>。
- 万红 (2017)。高中生生活事件与学习倦怠的关系: 应对方式的中介作用和心理一致感的调节作用。[硕士学位论文, 哈尔滨师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1018012539.nh&DbName=CMFD2018>。
- 魏珍 (2007)。中学生学习倦怠的主要影响因素及个别差异研究。[硕士学位论文, 南京师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=2007107909.nh&DbName=CMFD2007>。
- 徐创、隋红 (2014)。特质应对方式与学习倦怠的关系: 一般自我效能感的中介效应。《中国健康心理学杂志》, 22 (3), 420-422。
- 许清鹏、张建新、刘甫强、王晶、王宝军 (2006)。中职生学习倦怠状况及其与人格特征关系。《中华行为医学与脑科学杂志》, 04, 367-369。
- 肖计划 (1992)。应付与应付方式。《中国心理卫生杂志》, (4), 181-183。
- 肖计划、许秀峰 (1996)。“应付方式问卷”效度与信度研究。《中国心理卫生杂志》, 10 (4), 164-168。
- 肖利锋 (2015)。初中生学校人际关系对学习倦怠的影响: 应对方式的中介作用。[硕士学位论文, 陕西师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1015724490.nh&DbName=CMFD2016>。
- 谢晓东、喻承甫、李丁丁 (2016)。珠三角地区青少年未来取向与学习倦怠的关系: 应对方式的中介作用。《中国健康心理学杂志》, 10, 1468-1472。
- 谢晋艳、姚婷婷、杨雪丹、黄蓉、杨惠 (2015)。初一学生应对方式与学业成绩的关系。《服务科学和管理》, 4, 7-12。
- 徐建华、李媛 (2015)。2014年图书馆学期刊问卷调查法文章分析。《图书与情报》, 06, 92-96。
- 徐明津、杨新国、吴柑澜、黄雪雯 (2015)。大学生应对方式、学习倦怠与学业拖延的关系。《中国健康心理学杂志》, 02, 243-245。
- 徐广荣 (2009)。大学生学习倦怠原因与对策研究。《赤峰学院学报(自然科学版)》, 25 (06), 150-151。
- 解亚宁 (1998)。简易应对方式量表信度和效度的初步研究。《中国临床心理学杂志》, (02), 53-54。
- 尉迟学军 (2017)。小学生课后托管教育研究: 现状、问题与对策。[硕士学位论文, 辽宁师范大学]中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1017089973.nh&DbName=CMFD2018>。
- 杨丽娟、连榕、张锦坤 (2008)。中学生学习倦怠与人格关系。《心理科学》, 30 (6), 1409-1412。
- 杨涛 (2016)。运用积极心理学教育理念建构大学生压力应对策略。《艺术科技》, 29 (08), 363-364。
- 杨宇然 (2006)。中学生学习倦怠与自尊关系研究。[硕士学位论文, 华东师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=2006123565.nh&DbName=CMFD2006>。

- 袁丽红 (2013)。高中生完美主义、自我妨碍与学习倦怠的相关研究。[硕士学位论文, 河北师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1013262732.nh&DbName=CMFD2013>。
- 叶一舵、中艳娥 (2002)。应对及应对方式研究综述。心理科学, 25(6), 755-756。
- 赵娟娟 (2011)。医护人员良性压力与工作倦怠的关系。[硕士学位论文, 河南大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1011091204.nh&DbName=CMFD2011>。
- 张文娟 (2015)。医护人员情绪劳动策略、良性压力与工作倦怠关系研究。[硕士学位论文, 鲁东大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1015563972.nh&DbName=CMFD2015>。
- 赵会鹏 (2016)。积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程建设研究。商情, 34, 151-152。
- 赵可惠、王静 (2019)。积极心理学视野下大学生专业自信的培养研究。教育教学论坛, 33, 57-58。
- 祝靖媛 (2006)。中学生学习倦怠及其影响因素。[硕士学位论文, 华东师范大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=2006124077.nh&DbName=CMFD2006>。
- 朱艳 (2007)。中学生学业压力、社会支持、学习动机对学习倦怠的作用机制研究。[硕士学位论文, 苏州大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=2007202435.nh&DbName=CMFD2008>。
- 张林 (2005)。大学生心理压力应对方式特点的研究。心理科学, 28(1), 36-41。
- 朱军玲、宋友章、格日丽 (2017)。“学习倦怠”国内外文献综述。现代交际, 21, 34-34。
- 朱华珍 (2012)。高校辅导员工作积极压力的调查研究。社会心理科学, 27(11), 83-86。
- 张婷 (2019)。积极心理学视角下学习倦怠大学生的健康发展路径探析。中国健康教育, 35(08), 765-767。
- 朱元康 (2013)。积极压力、创新自我效能感与员工创新工作行为的相关研究。[硕士学位论文, 河南大学], 中国知网 <http://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?FileName=1013349914.nh&DbName=CMFD2014>。
- 种道汉、张文娟 (2017)。大学生学习压力与学习倦怠的关系—心理素质的中介作用。心理研究, 06, 86-90。
- Bentler, P.M., & Mooijaart, A. B. (1989). Choice of structural model via parsimony: A rationale based on precision. *Psychological Bulletin*, 106(2), 315-317.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Individual Differences*, 7(31), 1105-1119.
- Datt, P., & Washington, A. (2015). Impact of stress on work performance and career development—Application of Herzberg's theory for handling stress effectively. *International Journal of Education and Research*, 3(6), 127-138.
- Edwards, J. R., & Cooper, C. L. (1988). The impacts of positive psychological states on physical health: A review and theoretical framework. *Social science & medicine*, 27(12), 1447-1459.



- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis* Lawrence Erlbaum Associates. NJ: Hillsdale.
- Huang, Y. C., & Lin, S. H. (2010). Canonical Correlation Analysis on Life Stress and Learning Burnout of College Students in Taiwan. *International Electronic Journal of Health Education*, 13, 145-155.
- Lerias, D., & Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. *Stress and Health*, 19(3), 129-138.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *The International journal of psychiatry in medicine*, 5(4), 321-333.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Maslach C., & Leiter M. P. (1997). *The Truth about Burnout*. Jossey-Bass Publishers.
- Mills, H., Reiss, N., & Dombeck, M. (2008). *Types of stressors (eustress vs. distress)*. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>.
- Malakh-Pines, A., Aronson, E., & Kafry, D. (1980). *Burnout: From tedium to personal growth*. Free Press.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420-435. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.420>
- Newness, K. A. (2011). *Stress and coping style: An extension to the transactional cognitive-appraisal model*. [Master Thesis in Psychology, Florida International University], <https://digitalcommons.fiu.edu/etd>
- Nelson, D.L. and Simmons, B.L. (2004) .Eustress: An elusive construct, an engaging pursuit', *Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies*, 03, 265-322.
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2004). Eustress: An elusive construct, an engaging pursuit. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), *Research in occupational stress and well-being: Vol. 3. Emotional and physiological processes and positive intervention strategies* (p. 265–322). Elsevier Science/JAI Press.
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2003). Eustress: An elusive construct, an engaging pursuit. *Research in occupational stress and well-being*, 3, 265-322.

- Jarinto, K. (2010). Eustress: A key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM analysis. *Development Journal*, 4(50), 101-129.
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(10), 944-949.
- Selye, H. (1983). *The Stress Concept: Past, Present and Future*. John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1975). Stress without distress. *Vie Medicale Au Canada Francais*, 4, 964-968.
- Selye, H. (1976). *Stress without distress*. Springer.
- Simmons, B. L. (2000). *Eustress at work: Accentuating the positive*. [Master Degree Thesis, Oklahoma State University]. DOI: 10.1002/9780470661628.ch7.
- Sedere, U. M. (2010). *Towards A Stress Free Education: International Perspective*. Faculty of Education of The Open University of Sri Lanka 5th Annual Academic Sessions, Aralık. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED508198.pdf>2016.
- Simmons, B. L., & Nelson, D. L. (2001). Eustress at work: The relationship between hope and health in hospital nurses. *Health care management review*, 26(4), 7-18.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress sans détresse*. La Presse.
- Simmons, S., & Nelson, K. (2004). Evaluation of learning group approaches for fostering integrated cropping systems management. *Journal of Natural Resources and Life Sciences Education*, 33(1), 134-140.
- Tsaur, S. H., & Tang, Y. Y. (2012). Job stress and well-being of female employees in hospitality: The role of regulatory leisure coping styles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1038-1044.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping: Erratum. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 237-237.
- Quick, J.C., Quick, J.D., Nelson, D.L. & Hurrell, J. J. (1997). "Preventive stress management in organizations". *American Psychological Association*, 7, 277-300.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit - formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.
- Yang, Q., Qin, H., & Li, J. (2016). A Study on the Professional Commitment and Learning Burnout of Undergraduates in Normal School. *Journal of Fuqing Branch of Fujian Normal University*, 26(6), 593-598.
- Zhang, Y., Zhang, S., & Hua, W. (2019). The impact of psychological capital and occupational stress on teacher burnout: Mediating role of coping styles. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 339-349.

## 附录

### 大学生良性压力量表

性别: 男口 女口 年级: 大一口 大二口 大三口 大四口 生源地: 城镇口 农村口

亲爱的同学,您好!本问卷仅供学术研究所用,请根据自己的实际情况选择合适的答案,非常感谢您的配合!

1-5 选项代表的意义为: 1、完全不符合, 2、不太符合, 3、不能确定, 4、比较符合, 5、完全符合, 请根据自己的实际情况选择相对应的答案。	完全不符合	不太符合	不能确定	比较符合	完全符合
1.我对自己的生活很感兴趣	1	2	3	4	5
2.生活中,我经常感到兴奋和激动	1	2	3	4	5
3.生活中,让我感到浑身都是力量	1	2	3	4	5
4.我怀着满腔热情来对待自己的生活	1	2	3	4	5
5.我为自己的生活而感到自豪	1	2	3	4	5
6.生活能够使我学以致用、回报社会	1	2	3	4	5
7.我觉得生活能够实现人生价值	1	2	3	4	5
8.生活能够使我不断提高和完善自我	1	2	3	4	5
9.在生活中,我会关注自己周围所发生的事情	1	2	3	4	5
10.在生活中,我经常受到不公平的待遇	1	2	3	4	5
11.生活中所信赖的人有时会让我感到失望	1	2	3	4	5
12.我经常为生活中存在的问题而感到焦虑	1	2	3	4	5
13.目前,我有精力和时间追求自己的目标	1	2	3	4	5
14.我现在所面临的问题有很多种解决方法	1	2	3	4	5
15.目前,我认为自己是比较成功的	1	2	3	4	5
16.我能够通过多种途径来实现自己当前的目标	1	2	3	4	5
17.目前,我正在实现自己设立的目标	1	2	3	4	5

### 简易应对方式量表

性别: 男 女 年级: 大一 大二 大三 大四 生源地: 城镇 农村

亲爱的同学,您好!本问卷仅供学术研究所用,请根据自己的实际情况选择合适的答案,非常感谢您的配合!在你遇见挫折和打击时,可能采取的态度和方法

0-3 选项代表的意义为: 0、不采用, 1、偶尔采用, 2、有时采用, 3、经常采用, 请根据自己的实际情况选择相对应的答案。	不采用	偶尔采用	有时采用	经常采用
1.通过工作学习或一些其他活动解脱。	0	1	2	3
2.与人交谈,倾诉内心烦恼。	0	1	2	3
3.尽量看到事物好的一面。	0	1	2	3
4.改变自己的想法,重新发现生活中什么重要。	0	1	2	3
5.不把问题看的太严重。	0	1	2	3
6.坚持自己的立场,为自己想得到的斗争。	0	1	2	3
7.找出几种不同的解决问题的方法。	0	1	2	3
8.向亲戚朋友或同学寻求建议。	0	1	2	3
9.改变原来的一些做法或自己的一些问题。	0	1	2	3
10.借鉴他人处理类似困难情景的办法。	0	1	2	3
11.寻求业余爱好,积极参加文体活动。	0	1	2	3
12.尽量克服自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒。	0	1	2	3
13.试图休息或休假,暂时把问题(烦恼)抛开。	0	1	2	3
14.通过吸烟、喝酒、服药和吃东西来解除烦恼。	0	1	2	3
15.认为时间会改变现状,唯一要做的便是等待。	0	1	2	3
16.试图忘记整个事情。	0	1	2	3
17.依靠别人解决问题。	0	1	2	3
18.接受现实,因为没有其它办法。	0	1	2	3
19.幻想可能会发生某种奇迹改变现状。	0	1	2	3
20.自己安慰自己。	0	1	2	3

## 大学生学习倦怠量表

性别: 男 女 年级: 大一 大二 大三 大四 生源地: 城镇 农村

亲爱的同学,您好!本问卷仅供学术研究所用,请根据自己的实际情况选择合适的答案,非常感谢你的配合!

1-5 选项代表的意义为: 1、完全不符合, 2、比较不符合, 3、不能确定, 4、比较符合, 5、完全符合, 请根据自己的实际情况选择相对应的答案。	完全不符合	比较不符合	不能确定	比较符合	完全符合
1.我有自己的学习方法和计划,并能付诸实践。	1	2	3	4	5
2.我觉得所学的知识毫无用处。	1	2	3	4	5
3.专业知识的掌握对我来说很容易。	1	2	3	4	5
4.清早起来,想到要面对一天的学习,便感到很疲倦。	1	2	3	4	5
5.我很难对学习保持长久的热情。	1	2	3	4	5
6.学习时,我能够冷静地处理自己情绪上的问题。	1	2	3	4	5
7.一整天学习下来,我感到筋疲力尽。	1	2	3	4	5
8.到目前为止,大学学习使我的能力得到充分的展示。	1	2	3	4	5
9.我对学习我感到厌倦。	1	2	3	4	5
10.我课后很少学习。	1	2	3	4	5
11.我能胜任大学课程。	1	2	3	4	5
12.我学习时经常打瞌睡。	1	2	3	4	5
13.对我的专业很感兴趣。	1	2	3	4	5
14.在学习上我觉得耐性还不够。	1	2	3	4	5
15.对我来说,拿到学士学位很容易。	1	2	3	4	5
16.只有考试时我才会读书。	1	2	3	4	5
17.我想学习但感到学习很枯燥。	1	2	3	4	5
18.学习时我精力充沛。	1	2	3	4	5
19.我很少计划安排学习的学习时间。	1	2	3	4	5
20.考试总是让我厌烦。	1	2	3	4	5