

# 大学生自我表露与学业倦怠的关系研究

牛琛

中原科技学院 教育学院

DOI:10.12238/er.v5i4.4627

**[摘要]** 目的: 探讨大学生自我表露与学业倦怠的关系。方法: 使用陈会昌等修订的《朱拉德自我表露问卷》和连榕等编制的《大学生学习倦怠调查量表》对304名大学生进行施测; 采用SPSS18.0对数据进行分析。结果: 大学生自我表露与学业倦怠呈显著负相关; 自我表露中的个性因子是学业倦怠的有效预测变量。

**[关键词]** 个性; 大学生; 自我表露; 学业倦怠

**中图分类号:** G455 **文献标识码:** A

## Study on the relationship between self-disclosure and academic burnout

Chen Niu

Zhongyuan Institute Of Science And Technology, the institute of education

**[Abstract]** Objective: To explore the relationship between self-disclosure and academic burnout. Methods: 304 college students were tested using the "Jullard Self-Disclosure Questionnaire" revised by Chen Huichang et al.; SPSS18.0 was used to analyze the data. Results: College students' self-disclosure is significantly negatively correlated with academic burnout; the personality factor in self-disclosure is an effective predictor of academic burnout.

**[Key words]** personality; college students; self-disclosure; academic burnout

### 前言

自我表露指一个人不仅愿意和别人分享个人的、秘密的想法与观点,而且乐于与人真诚地交流思想情感的过程<sup>[1]</sup>。自我表露的程度是一个人健康人格的标志,也是个体自我调节情绪与情感的方法。适当的自我表露对于维护个体心理健康特别是人格的发展有着重要的意义<sup>[2]</sup>,也有利于健康人际关系的建立<sup>[3,4]</sup>。

学业倦怠是指学生面对学习活动产生的兴趣与动力的缺失现象。同时因为各方的影响又不得不继续从事学习活动而产生的焦虑、厌烦、学习热情丧失等消极情绪;当遇到挫折时主动退缩、停滞不前等不良行为<sup>[5]</sup>。甚至还会出现对同学态度冷漠及人际关系处理不当等问题<sup>[6]</sup>。

以往研究表明,一个人的人格特征会显著影响个体自我表露水平,不同性格特征的人学业倦怠水平不同:个体越外向,学业倦怠水平越低<sup>[7]</sup>。适度的自我表露可以使个体有效缓解压力,宣泄情绪从而维持良好的人际关系。人际关系的改善则可以使自身保持积极的情绪状态,降低不当行为表现的发生率,进而提高自我成就感。本研究将进一步研究二者之间的关系。

### 1 研究方法

#### 1.1 研究对象

本研究以河南省某大学在校学生400人为被试发放问卷,回收有效问卷304份。男生119人,女生185人;大一到大四学生分

别21人、139人、131人、13人。

#### 1.2 研究工具

##### 1.2.1 朱拉德自我表露问卷

该问卷包括6个维度,即态度和观点、兴趣和爱好、学习或工作、金钱、个性、身体等,每个维度由10个项目组成,共60个项目;每题对4个目标人(父亲、母亲、男性朋友、女性朋友)分别回答:0—不向他人表露;1—向他人说了一些;2—非常详细地告诉他人;X—对他人说谎或不正确地表达自己;分别以1、2、3、1分进行计分,分数越高表明自我表露的程度越高。该问卷的内部一致性系数为0.984<sup>[8]</sup>。

##### 1.2.2 大学生学业倦怠调查量表

该量表包括20个项目,三个维度,即情绪低落、行为不当和成就感低。该量表采用5级计分方式<sup>[5]</sup>。

#### 1.3 统计方法

本研究采用SPSS24.0软件进行统计。

## 2 结果

#### 2.1 大学生自我表露程度在性别上的差异检验

该研究中,女生的自我表露总体程度显著高于男生( $t=2.320, p=0.021$ )。具体来说,在学习或工作( $t=2.902, p=0.004$ )、个性( $t=2.303, p=0.022$ )、身体( $t=2.447, p=0.015$ )等三个维度上女生的自我表露得分均显著高于男生。

表1 大学生自我表露与学业倦怠的相关

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1.000										
2	0.708**	1.000									
3	0.616**	0.756**	1.000								
4	0.555**	0.594**	0.637**	1.000							
5	0.585**	0.647**	0.744**	0.720**	1.000						
6	0.542**	0.564**	0.600**	0.688**	0.750**	1.000					
7	0.787**	0.849**	0.867**	0.836**	0.882**	0.820**	1.000				
8	-0.067	-0.124*	-0.143*	-0.147*	-0.161**	-0.060	-0.141*	1.000			
9	-0.102	-0.109	-0.140*	-0.134*	-0.189**	-0.065	-0.147*	0.598*	1.000		
10	-0.200**	-0.229**	-0.192**	-0.134*	-0.172**	-0.125*	-0.208**	0.429*	0.417*	1.000	
11	-0.144*	-0.186**	-0.193**	-0.171**	-0.213**	-0.100	-0.201**	0.869**	0.819**	0.733**	1.000

注: 1—态度与观点, 2—爱好与兴趣, 3—学习或工作, 4—钱, 5—个性, 6—身体, 7—自我表露, 8—情绪低落, 9—行为不当, 10—成就感低, 11—学业倦怠。\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

## 2.2 大学生学业倦怠程度在性别上的差异检验

大学生学业倦怠总分在性别上存在显著差异( $t=0.630, p=0.037$ ), 男生学业倦怠程度显著高于女生。而在情绪低落维度上, 男生学业倦怠程度则显著低于女生( $t=0.052, p=0.008$ )。

## 2.3 大学生学业倦怠水平在年级上的差异检验

大学生的学业倦怠得分在年级上存在显著差异( $F=2.690, p=0.046$ )。事后检验显示, 大一学生学业倦怠总分显著低于大二和大三学生, 不同年级的学生在行为不当因子上存在显著差异( $F=2.686, p=0.047$ )。大一学生在情绪低落和行为不当维度上学业倦怠得分显著小于大三学生。

## 2.4 大学生自我表露与学业倦怠及其各维度的相关分析

从表1可以看出, 大学生自我表露和学业倦怠总体上呈显著负相关( $t=-0.201, p < 0.01$ )。大学生学业倦怠与自我表露的5个维度(态度和观点、爱好和兴趣、学习或工作、钱和个性)都有显著负相关。大学生自我表露总分与学业倦怠的各个维度也存在显著相关。

表2 自我表露对学业倦怠各因子的回归分析

因变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	t
情绪低落		0.161	0.026	8.038**			
	个性				-0.271	-0.161	-2.835**
行为不当		0.222	0.049	7.837**			
	个性				-0.586	-0.322	-3.788**
	身体				0.318	0.177	2.080*
成就感低		0.229	0.052	16.701**			
	爱好和兴趣				-0.327	-0.229	-4.087**

## 2.5 自我表露对学业倦怠的回归分析

本研究以学业倦怠为因变量, 自我表露各维度为预测变量进行回归分析。发现: 自我表露中的个性是情绪低落的有效预测变量; 自我表露中的个性和身体是行为不当的有效预测变量; 自我表露中的爱好和兴趣是成就感低的有效预测变量。

## 3 讨论

### 3.1 大学生自我表露水平分析

女生的自我表露得分显著高于男生。这可能是由于两个群体不同的人格特征和社会期待所造成的。一方面, 男性与女性在人格特征上存在明显差异: 男性的人格中更多具有强壮、理性等特征, 使得他们在社会生活中遇到事情倾向于独立思考, 自我表露较少; 而女性则多具有情绪化、主观性、依赖性等人格特征, 使得她们在问题情境中会过多的自我表露。另一方面由于生活环境与社会对男性和女性有着不同的角色期待与认识。当被试得知自己将一些私人问题表露给男性时会比表露给女性出现更多的心理适应不良。另外, 本研究还表明不同性别的学生也存在一致的方面, 即男生和女生在个人隐私方面的表露较少, 而在其他方面表露较多<sup>[2]</sup>。

### 3.2 大学生学业倦怠水平分析

对于学业倦怠中的情绪低落因子, 女生比男生更容易情绪低落。这可能源于两方面的原因: 首先, 在性别特点方面, 女生较敏感, 细注重细节, 面对事情较情绪化, 而男生比较粗枝大叶, 更加理性; 其次, 在对负性情绪的处理方面, 男生较多使用外部归因方式, 遇到问题喜欢从外部寻找受挫的原因, 相反, 女生多数会从自身寻找失败原因原因, 易受消极情绪困扰<sup>[9]</sup>。

另外, 本研究发现大学中年级的学生倦怠水平高于低年级和高年级学生。大一新生刚入校对大学校园充满好奇心, 具有很高的学习动机和积极的学习态度。进入大二、大三年级, 由于学生对专业的兴趣程度下降, 学习动机的减弱等原因, 出现一系列

逃避学习等不当行为。到了四年级,学生意识到了毕业后的压力,逐渐认识学习的重要性,学习积极性有所提高。

### 3.3 大学生自我表露与学业倦怠的关系分析

本研究发现大学生自我表露水平越高,学业倦怠得分越低,二者呈显著负相关。已有研究表明,个性中的外向性是影响自我表露的重要因素<sup>[7]</sup>。自我表露对学业倦怠有重要的影响,个体较高的自我表露有助于提高学生的学习动机,培养其对学习的兴趣,保持积极良好的情绪状态和减少不当行为的发生,从而降低个体学业倦怠水平,促进其有效学习从而提高学习成绩。还有研究表明,外向性与大学生学业倦怠有显著负相关<sup>[10,11]</sup>。较外向的人喜欢与他人沟通交流,遇到消极情绪有较好的调节方式。在学习中遇到问题或困难时,更倾向于和他人进行有效沟通,合作学习,从而提高对学习的动机。

## 4 结论

本研究发现:

(1)大学生自我表露与学业倦怠之间存在显著相关:自我表露越高,学业倦怠水平越低;(2)自我表露中的个性、身体及爱好与兴趣可以分别有效预测学业倦怠中的情绪低落、行为不当及成就感低等维度。

### [参考文献]

[1]Jourard.S. Some factor in self-disclosure[J]. Journal of Abnormal & Social Psychology,1958,(01):91-98.

[2]朱朝光.大学生自我表露与人格特征、孤独、心理健康

的相关性[J].心理月刊,2020,(06):69.

[3]康纯佳.大学生自我表露研究新进展[J].校园心理,2018,(16):67-70.

[4]范丽君,王翠艳,郭艳红.大学生自我表露与孤独感研究——以人际关系为中介分析[J].昭通学院学报,2021,(04):103-106.

[5]连榕.大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系.第十届全国心理学学术大会[C].上海:2005-10:256-257.

[6]孔荣,刘婷.校园压力与大学生学业倦怠的关系及其作用机制[J].山西大同大学学报(自然科学版),2020,36(02):79-81+92.

[7]李林英,陈会昌.大学生自我表露与人格特征、孤独、心理健康的关系[J].中国心理卫生杂志,2003,(10):666+668+671.

[8]蒋索,邹泓,胡茜等.国外自我表露研究述评[J].心理科学进展,2008,(16):114-123.

[9]杨丽娟.当前大学生学习倦怠状况及其与专业承诺关系的研究[D].福建师范大学,2004.

[10]姜珊,张凯,赵文玉等.大学生学习倦怠现状与人格特征的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2021,(09):1411-1413.

[11]刘敬辉.大学生学习倦怠与人格特征的相关研究[J].教育观察(下旬刊),2014,(02):17-19+32.

### 作者简介:

牛琛(1992--),女,汉族,河南新乡人,硕士,中原科技学院教育学院,助教,研究方向:基础心理学、应用心理学。

## 中国知网数据库简介:

### CNKI介绍

国家知识基础设施(National Knowledge Infrastructure, NKI)的概念由世界银行《1998年度世界发展报告》提出。1999年3月,以全面打通知识生产、传播、扩散与利用各环节信息通道,打造支持全国各行业知识创新、学习和应用的交流合作平台为总目标,王明亮提出建设中国知识基础设施工程(China National Knowledge Infrastructure, CNKI),并被列为清华大学重点项目。

### CNKI 1.0

CNKI 1.0是在建成《中国知识资源总库》基础工程后,从文献信息服务转向知识服务的一个重要转型。CNKI1.0目标是面向特定行业领域知识需求进行系统化和定制化知识组织,构建基于内容内在关联的“知网”、并进行基于知识发现的知识元及其关联关系挖掘,代表了中国知网服务知识创新与知识学习、支持科学决策的产业战略发展方向。

### CNKI 2.0

在CNKI1.0基本建成以后,中国知网充分总结近五年行业知识服务的经验教训,以全面应用大数据与人工智能技术打造知识创新服务业为新起点,CNKI工程跨入了2.0时代。CNKI 2.0目标是将CNKI 1.0基于公共知识整合提供的知识服务,深化到与各行业机构知识创新的过程与结果相结合,通过更为精准、系统、完备的显性管理,以及嵌入工作与学习具体过程的隐性知识管理,提供面向问题的知识服务和激发群体智慧的协同研究平台。其重要标志是建成“世界知识大数据(WKBD)”、建成各单位充分利用“世界知识大数据”进行内外脑协同创新、协同学习的知识基础设施(NKI)、启动“百行知识创新服务工程”、全方位服务中国世界一流科技期刊建设及共建“双一流数字图书馆”。