

基于扎根理论的高校硕士研究生学习倦怠问题研究

谢天赐 刘真

西北师范大学 教育技术学院

DOI:10.12238/mef.v8i8.12350

[摘要] 本研究基于扎根理论,探讨了高校硕士研究生学习倦怠问题及其影响因素。通过深度访谈和质性分析,研究发现学习倦怠主要受个人生理和心理因素、课程难度与学习支持及信息素养三个方面的影响。研究结果表明,提升学习动机、优化课程设计、改善校园环境及增强信息素养能力是缓解学习倦怠的有效途径。本研究期望为学习倦怠的研究提供新的视角,为解决这一问题提供些许思考,以期提升研究生教育质量、推动高等教育健康发展。

[关键词] 硕士研究生; 扎根理论; 学习倦怠; 消极学业情绪

中图分类号: D422.63 **文献标识码:** A

Research on Academic Burnout Among Graduate Students in Universities Based on Grounded Theory

Tianci Xie Zhen Liu

College of Educational Technology, Northwest Normal University

[Abstract] This study, grounded in the grounded theory, explores the issue of academic burnout among graduate students and its influencing factors. Through in-depth interviews and qualitative analysis, the research finds that academic burnout is primarily influenced by personal physiological and psychological factors, course difficulty and learning support, and information literacy. The results indicate that enhancing learning motivation, optimizing course design, improving campus environments, and strengthening information literacy are effective ways to alleviate academic burnout. This study aims to provide new perspectives for research on academic burnout and offer insights for addressing this issue, with the goal of improving the quality of graduate education and promoting the healthy development of higher education.

[Key words] Graduate students; Grounded theory; Academic burnout; Negative academic emotions

引言

研究生教育是科教兴国、人才强国的战略重点,其培养质量直接关系到国家未来竞争力,受到国家和社会的广泛关注。《学位与研究生教育发展“十三五”规划》和《中华人民共和国国民经济和社会发展规划第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》均强调提升研究生教育质量的重要性^{[1][2]}。

近年来,高校“清退研究生”、“学术失范”等热点话题频发,加之国家已推行《学位法》规范研究生教育,引发了社会对研究生学业现状的广泛关注。学业倦怠作为影响研究生学术发展的重要因素,已成为制约研究生教育质量提升的一大障碍。因此,深入研究研究生学习倦怠问题,探索其成因与解决策略,对于提升研究生教育质量、促进高等教育健康发展具有重要的现实意义和理论价值。通过一对一访谈,深入了解学习倦怠现状,提出缓解建议和对策,以提高研究生学习效率并提升高等教育质量^[3]。

1 文献综述

学者普遍认为学习倦怠是一种伴随消极学习心理和行为的表現,其概念主要从影响因素及心理与行为表現两个维度进行理解。国内外研究将学习倦怠的结构概括为情绪表达、行为体现及学习成就感等方面。

1.1 国外关于学业倦怠内涵的研究

倦怠(Burnout)的研究起源于国外,最早由Bardley在研究青少年犯罪干预的论文中提出^[4],但未引起重视。直到1974年,心理学家Freudenberger在研究服务行业人员压力时,首次使用“Burnout”描述因持续压力导致的身心疲惫和成就感缺失现象,并将其定义为个体因工作未被认可或回报不足而产生的慢性疲乏、抑郁和挫折感^{[5][6]}。随后,Maslach将工作倦怠定义为情感低落、去人性化和个人成就感低的状态,多见于人际工作者,使“职业倦怠”成为心理学研究的重要术语。

随着社会发展,倦怠研究从工作领域扩展到学习领域。1981年,Pines & Kafy发现大学生学习倦怠程度高于服务工作者,提

出“student burnout”概念,特指学生在学习过程中出现的倦怠现象^[7]。Julie Pham认为学习倦怠是学生对学习的极端消极表现^[8],而Schaufeli等人指出学业倦怠是因过度学习导致的情绪耗竭、学业疏离和成就感低落^[9]。此后,学业倦怠的内涵研究多借鉴Maslach的职业倦怠理论。

1.2国内关于学业倦怠内涵的研究

国内对学业倦怠的研究起步较晚,主要借鉴了国外的职业倦怠理论。台湾学者张治遥、宋晓颖等将“Student burnout”译为“学习倦怠”,定义为学生在学习过程中因课业压力、负荷或心理因素导致的情绪耗竭、去人性化及成就感低落现象^[10]。连榕、杨丽娟等认为学业倦怠是因学习压力过大或兴趣缺乏,学生产生的消极态度和不良行为^[11]。李永鑫、谭亚梅指出,学业倦怠是长期学业压力或兴趣缺乏导致的情感衰竭、人格解体及低成就感^[12]。毕重增、黄希庭认为,当学生缺乏学习动力却不得不应付学业时,会产生厌倦、疲惫及逃避行为^[13]。王晓丽区分了“厌学”、“乐学”与“学业倦怠”,认为学业倦怠是一种既不想继续也不想放弃的中间状态,具有可调控性^[14]。畅军亮、吴丹也强调学业倦怠不同于高厌恶程度的厌学,而是处于厌学与乐学之间的可调节状态^[15]。

通过文献梳理,学习倦怠的概念主要由三方面构成:一是学习压力或作业压力引发的行为;二是缺乏兴趣或动力导致的消极态度;三是其他消极心理因素引起的行为。其中,中学生的学习倦怠多由学习压力引起,而大学生的学业倦怠则主要源于缺乏兴趣和动力等心理因素。

2 研究设计

2.1研究方法及工具

本研究采用扎根理论方法,通过对硕士研究生一对一深度访谈,收集被访者学习的真实经历和体验,依据陈向明提出的“扎根理论”研究思路,并借助质性分析软件 NVivo14对收集到的原始访谈资料进行三级编码。

2.2研究对象及样本

本研究以西北地区部分高校在校硕士研究生为例,被访者的筛选标准为:受访者曾表示自己平时有着或者有过学业倦怠的感受,且在学习生活中存在消极情绪问题。

2.3资料收集

访谈开始前,本研究确立了访谈提纲,采用半结构式访谈,主要围绕以下问题展开:“您对学习倦怠的理解是什么?”“您在学习中出现消极学业情绪的原因有哪些?”“您认为哪些因素可能导致倦怠的产生?(请从外部和内部因素扩展)”“您认为如何避免学业倦怠?可以从哪些方面改进?”。访谈采用一对一深度访谈形式,研究者首先向被访者介绍学习倦怠的内涵,帮助其正确理解问题。以访谈提纲为参考,研究者与被访者进行深入交流,不仅回顾学习中的消极情绪片段,还通过实时追问扩展回答内容。

在初步访谈提纲完成后,研究者对2名同学进行了试访谈,并进一步完善了问题。随后,研究者提前联系受访者,确定时间

和地点,访谈过程中认真倾听并详细记录,征得同意后进行录音,平均时长约30分钟。通过语音转文字,最终整理形成访谈文本,以便后续分析。

2.4资料整理与分析思路

资料的整理与分析是将原始资料系统化、条理化的过程,旨在对收集到的资料进行意义解释。本研究采用语音输入软件,逐字逐句将录音转化为文字并进行核实,详细记录被访者的言语内容。随后,为每份资料建立编码系统,包括访谈序号、性别、年龄、年级、专业、时间与地点等信息,并对受访者进行化名处理。通过对访谈资料的整理与分析,结合相关文献,形成本研究的扎根理论,分析过程分为四步:

2.4.1详细阅读与归类。通读资料,对关键语句进行归类。例如,在回答“您认为是什么原因导致了倦怠”时,将受访者提到的院校特征、个人性格、校园环境、重要他人互动等因素分别标注颜色,便于后续查找与分析。

2.4.2探索意义。对典型词汇、语句进行深度分析,思考其背后的含义与代表性。

2.4.3寻找“本土概念”。结合文献检索与个人观点撰写札记,形成逻辑思路。

2.4.4系统化分析。最终将资料分析系统化,构建扎根理论的研究框架。

2.5数据分析

本研究旨在分析硕士生学业倦怠的形成原因,采用扎根理论方法对访谈文本数据进行三级编码,包括开放性编码、关联性编码和选择性编码。具体步骤如下:

开放性编码,即将访谈文本导入NVivo14软件,逐句整理并创建节点。研究者摒弃个人偏见,基于研究主题对文本进行语义分类,从实际经验中提取反映现象的概念。

关联性编码,即在开放性编码基础上,对孤立节点进行关联类属,通过分析、类比和整合形成主轴范畴,构建树状节点,明确概念与范畴间的联系。

选择性编码,即在所有概念类属中确定核心类属,其占据中心位置,能够涵盖主范畴并连接成“故事线”,最终完成理论建构。

通过以上步骤,本研究系统化分析了硕士生学业倦怠的形成原因,为理论框架的构建提供了扎实的数据支持。

3 研究结果

研究依据“本土概念”原则,立足原始资料进行开放式编码,共生成一级开放式编码24个自由节点。在二级主轴式编码中,研究者们对一级编码形成的自由节点进行关联性分析和意义归类,在此基础上形成10个意义类属。在三级核心式编码中,研究者们对二级编码形成的概念系统分析,筛选出具有统领性的核心类属3个。

3.1个体心理和生理因素对学习倦怠情绪产生的影响

在学习过程中,5位受访者表示常出现精神状态不佳的情况。1位受访者提到,学习中易与他人对比,发现他人高效查阅资

料时会产生落差感。7位受访者指出,任务安排不当会引发焦虑。多位受访者坦言执行力差、自我怀疑,少数受访者认为查阅资料无价值或对专业前景悲观,这些都会导致消极情绪。此外,3位受访者表示,长时间学习(1到3小时)使身体素质跟不上学习强度,如肩膀酸痛等身体不适。

3.2课程难度与学习支持对学习倦怠情绪产生的影响

学习过程中,大部分受访者表示课程质量不高。5位受访者表示更喜欢趣味性内容,抽象枯燥的知识易引发心理排斥。3位受访者指出,资源冗长单一导致长时间学习后烦躁,甚至放弃学业。5位受访者提到,学习资源难度过大且缺乏预备知识说明,使学习期待与成就失衡,产生无助和焦虑感。此外,5位学生表示遇到问题时不知向谁请教,易产生孤独感和消极情绪。4位同学提到,课堂提问让他们在紧张焦虑中查阅资料。另有5位同学表示,导师过于严肃,导致他们畏惧交流。

3.3个人信息素养对学习倦怠情绪产生的影响

2位受访者认为基础设施改进应基于学生需求调研,而非盲目追求成果却未带来实际便利。3位受访者表示缺乏成就感,日常更像是实验室打杂,甚至觉得工作内容小学生也能完成。2位受访者坦言读研目标仅是完成论文、顺利毕业,对学校并无过期待。

1位受访者提到,学习困难时缺乏信息需求表达能力,无法清晰表达需求,导致倦怠。另有1位受访者因信息检索能力不足,难以找到所需信息,进而产生倦怠。6位同学表示存在信息甄别能力不足的问题。

5位受访者认为,学习新领域时快速获取权威信息至关重要,非官方资料易导致权威性缺失,从而失去兴趣。3位受访者指出,研究问题过于小众导致信息匮乏,难以继续学习。9位同学表示,互联网发展虽拓宽了信息获取渠道,但信息过载也容易引发学习倦怠。

4 结论

本文结合访谈内容和研究生学习特点,对学习倦怠影响因素进行研究,得出以下结论:

影响研究生学习倦怠的因素主要包括个人生理和心理因素、课程难度与学习支持、校园环境、信息素养四个方面。个人生理和心理因素涉及状态不佳、对比心理、执行力差、自我怀疑等;课程难度与学习支持包括学习内容难度大、与导师沟通少等;校园环境涉及项目工作意义不明确、个人归属感低等;信息素养包括信息甄别能力、检索能力、需求表达能力及获取能力等。

从个人心理角度看,增强学习动机和意愿是提高效率的关键,需制定合理目标并提升主动性与自我驱动力;从生理角度看,积极情绪调节(如运动、听音乐)有助于缓解倦怠;从信息质量角度看,提高检索能力并合理利用搜索引擎工具可有效缓解学

习倦怠。

[参考文献]

[1]马云阔,吴亚会.提升教育学学术型硕士研究生培养质量的策略[J].教育探索,2019(02):74-78.

[2]“十四五”规划和2035年远景目标纲要提出建设高质量教育体系[J].中国电力教育,2021(03):6-7.

[3]王亚文.大学生学习倦怠的成因与对策调查分析[J].大众标准化,2020,(07):103-106+109.

[4]Freudenberger H J. Staff burn-out[J].Journal of social issues,1974,30(1):159-165.

[5]李军鹏.高等教育专业硕士研究生学习倦怠研究[D].江西师范大学,2016.

[6]Bradley H B.Community-based treatment for young adult offenders[J].Crime & Delinquency,1969,15(3):359-370.

[7]Neumann Y, Finaly-Neumann E, Reichel A. Determinants and consequences of students' burnout in universities[J]. The Journal of Higher Education,1990,61(1):20-31.

[8]Zhang H,Wang X,Cui Y, et al. Research on the influencing factors to college students' learning burnout in online learning:Social support,learning pressure and autonomous learning ability[C]//2021 International Symposium on Educational Technology(ISET).IEEE,2021:79-83.

[9]Schaufeli W B, Martinez I M, Pinto A M, et al. Burnout and engagement in university students:A cross-national study [J].Journal of cross-cultural psychology,2002,33(5):464-481.

[10]崔超县.中职生学习倦怠与应对方式、主观幸福感的关系[D].曲阜:曲阜师范大学硕士论文,2011:7-14.

[11]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):632-636.

[12]李永鑫,谭雅梅.大学生学业倦怠的初步研究[J].中国健康心理学杂志,2007,15(8):730-732.

[13]毕重增,黄希庭.中学教师成就动机、离职意向与倦怠的关系[J].心理科学,2005,28(1):28-31.

[14]王晓丽.中学生学习倦怠现象的思考及对策[J].辽宁教育行政学报,2006(1):63-64.

[15]畅军亮;吴丹.基于扎根理论的大学生学习倦怠研究——以X大学为例[J].高教探索,2016(8):62-65+79.

作者简介:

谢天赐(1999—),男,汉族,河南省许昌市人,硕士研究生在读,西北师范大学教育技术学院,信息技术与教育应用。

刘真(1999—),女,汉族,河南省商丘市人,硕士研究生在读,西北师范大学教育技术学院,智能技术教育应用。