

# The Relationships between Self-Identity and Meaning in Life in University Students: The Role of Learning Burnout

Xiaowei Zhang, Yanan Liu

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan  
Email: 496896306@qq.com

Received: May 24<sup>th</sup>, 2017; accepted: Jun. 11<sup>th</sup>, 2017; published: Jun. 14<sup>th</sup>, 2017

---

## Abstract

**Objective:** To investigate the mediating effect of learning burnout on relationships between self-identity and meaning in life among college students. **Methods:** Totally 453 college students were selected randomly. And they are respectively surveyed with the Self-Identity Questionnaire, the Adolescent Student Burnout Inventory (ASBI) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). **Results:** Regression analysis indicated positive predictability of self-identity to meaning in life and negative predictability of learning burnout to meaning in life. Self-identity still had significant positively predictability to meaning in life ( $\beta$  value decreased from 0.615 to 0.479) on the basis that learning burnout was controlled. **Conclusion:** The result of the research indicates that learning burnout has a partial mediating effect between self-identity and meaning in life.

## Keywords

Meaning in Life, Self-Identity, Learning Burnout

---

# 大学生自我同一性与生命意义感的关系： 学习倦怠的作用

张晓玮, 刘亚楠

郑州大学教育学院, 河南 郑州  
Email: 496896306@qq.com

收稿日期: 2017年5月24日; 录用日期: 2017年6月11日; 发布日期: 2017年6月14日

---

## 摘要

**目的:** 研究大学生学习倦怠在自我同一性和生命意义感之间的中介作用。 **方法:** 随机选取453名大学生,

分别使用自我同一性问卷(The Self-Identity Questionnaire)中文版、青少年学习倦怠量表(The Adolescent Student Burnout Inventory, ASBI)、生命意义感量表(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ)中文版对其自我同一性、学习倦怠以及生命意义感水平进行测量。结果:自我同一性对生命意义感具有正向预测作用;学习倦怠对生命意义感具有负向预测作用;学习倦怠中介自我同一性对生命意义感的影响;在控制学习倦怠对生命意义感影响的基础上,自我同一性正向预测生命意义感, ( $\beta$ 值从0.615下降到0.479)。结论:学习倦怠在自我同一性和生命意义感之间发挥着部分中介作用。

## 关键词

生命意义感, 自我同一性, 学习倦怠

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着积极心理学的蓬勃兴起,越来越多的研究关注积极力量等相关变量。生命意义感在这股浪潮中作为一个非常重要的概念得到了广泛关注。Fankl (1962)在心理学领域最早提出生命意义感。Steger 等人认为生命意义感可分为两个维度,即寻求和存在,两者侧重点不同。“存在”反映的是结果,“寻求”反映的是过程,体现了生命意义感的多维研究取向。目前国内外文文献对于生命意义感这一概念有不同的界定,但一般赞同三个核心词,即一致性、重要性和价值感。不同人生阶段都有独特的生命意义,而近年来大学生自杀事件的时有发生以及“空心病”等现状,使得大学生的意义感水平越发受到关注。

Fankl 认为在界定人的自我感知和同一性时,意义和价值起重要作用。自我同一性是 Erikson 同一性渐成理论中的核心概念,青少年期的发展任务是形成自我同一性。而 Waterman 和 Kroger 等人发现,直到青少年晚期的大学阶段,许多个体才能从扩散和早闭状态发展到延缓状态,从而获得同一性。因此,发展同一性是大学生心理发展的核心任务。如果不能获得良好自我同一性,个体将无法整合自己的过去、现在以及未来,这不可避免的使个体失去意义感,现在投入或将来投入愿望会变低。国内外研究均发现,同一性完成的情况会影响个体心理健康水平。综上所述,假设自我同一性与生命意义感二者显著正相关。

学习倦怠是一种消极的学习心理,指由于学习压力或缺乏学习兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为(连榕等, 2005),是大学生在学习生活中的重大挑战。高丙成(2013)研究发现学习倦怠和学习幸福感二者显著负相关。大学生的学习倦怠水平越低,说明其越愿意学习,更愿意投入到学习中,越容易获得理想的学习成绩,在学习中也更容易体验学习的愉快和成就感,从而体验更多的学习流畅感和幸福感。许多研究表明,倦怠会带给个体心理健康一些负面的影响(单超, 2010)。缓解大学生的学习倦怠,有利于提高其心理健康水平,两个变量成负相关。

许多研究者对自我与倦怠的关系进行了探讨,主要从自我实现、自我效能感和自我概念等角度出发。但很少有对自我同一性和学习倦怠的直接研究,大多从学习适应性、学习投入等着手。杨艳玲在研究自我同一性与学习适应性的关系中认为,大学新生处在高考目标实现但缺乏新目标阶段,新的自我统合还没有建立起来,因此缺乏主动性。吴应荣的研究认为,自我同一性混乱和学习动力不足会影响大学生的学习适应性。王翠荣在研究中发现,高职学生自我同一性的发展水平对学习投入有着重要影响。由此,可以发现大学生自我同一性与学习倦怠之间是有关系的,并且是负相关的。

查阅已有国内外文献, 没有发现关于自我同一性、学习倦怠以及生命意义感三者关系的相关研究, 因此本研究试图探明三者的关系, 以便更好地提高大学生生命意义感水平。

## 2. 方法

### 2.1. 对象

选取河南省某高校大学生发放问卷, 获得有效问卷 453 份, 其中, 男生 197 名, 女生 256 名。被试年龄在 16 到 29 岁之间, 均值 20.81, 标准差 2.29。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 自我同一性问卷(The Self-Identity Questionnaire)中文版

该问卷由加藤厚于 1983 年编制, 张日昂在 1989 年修订。量表共 12 个项目, 包括“现在的自我投入”, “过去的危机”, “将来自我投入的愿望”三个维度(徐锋, 2005), 总量表的内部一致性信度为 0.713。量表采用 7 级评分, 数字越大即对该项目的描述越符合。

#### 2.2.2. 青少年学习倦怠量表(The Adolescent Student Burnout Inventory, ASBI)

选用由吴艳等(2010)编制的量表, 包括身心耗竭、学业疏离和低成就感 3 个维度, 共 16 个条目。采用 7 点评分方法, 总量表内部一致性信度系数在 0.689~0.858。

#### 2.2.3. 生命意义感量表(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ)中文版

选用 Steger 等人编制刘思斯, 甘怡群(2010)修订的生命意义量表(the Meaning in Life Questionnaire, MLQ)中文版中的生命意义存现分量表, 共包含 5 个条目, 如: “我明白自己生活的意义”。每个条目采用 7 级评分。总量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.82。

### 2.3. 施测与数据处理

在课间对大学生进行班级团体施测。测试前, 主试通过指导语告知测试目的及注意事项, 强调测验不涉及个人隐私, 鼓励如实作答。测验完毕, 主试回收问卷, 录入数据。所有数据用 SPSS22.0 处理和分析。

## 3. 结果

### 3.1. 独立样本 t 检验

为探讨其性别差异, 对自我同一性、学习倦怠和生命意义感总分分别进行独立样本 t 检验, 结果显示  $p > 0.05$ , 这表明大学生的自我同一性、学习倦怠与生命意义感在性别上无显著差异(表 1)。

### 3.2. 学习倦怠与自我同一性和生命意义感的相关分析

对学习倦怠、自我同一性与生命意义感进行相关分析, 结果表明: 自我同一性总分以及现在的自我投入、过去的危机、将来自我投入得分与生命意义感得分呈显著正相关; 学习倦怠总分以及身心耗竭、学习疏离、低成就感得分与生命意义感得分呈显著负相关; 自我同一性得分与学习倦怠得分呈显著负相关(表 2)。

### 3.3. 自我同一性在学习倦怠和生命意义感间的中介作用分析

#### 3.3.1. 自我同一性和学习倦怠对生命意义感的回归分析

以生命意义感总分为结果变量, 自我同一性总分和学习倦怠总分为预测变量, 采用逐步进入法进行线性回归分析。结果表明, 自我同一性和学习倦怠依次进入回归方程, 两个回归模型均显著[F(1, 450) =

274.09,  $p = 0.000$ ;  $F(2, 449) = 166.96, p = 0.000$ ], 自我同一性可解释生命意义感 37.9%的方差, 而增加学习倦怠后, 可解释方差的比例增加到 41.1%。进一步对各回归系数检验, 两者的回归系数均达到显著水平( $\beta = -0.106, t = 10.593, p = 0.000$ ;  $\beta = -0.312, t = -5.013, p = 0.000$ ) (表 3)。

### 3.3.2. 学习倦怠在自我同一性和生命意义感间的中介效应分析

以生命意义感总分为因变量, 以学习倦怠总分为中介变量, 以自我同一性总分为自变量, 用逐步回归分析的方法研究学习倦怠、自我同一性以及生命意义感三者之间的关系。首先作自我同一性对生命意义感的回归分析, 得到路径系数  $c$ ; 然后作自我同一性对学习倦怠的回归分析, 得到路径系数  $a$ ; 之后加入学习倦怠, 作学习倦怠和自我同一性对生命意义感的回归分析, 分别得到路径系数  $b$  和  $c'$ 。结果表明 (表 4), 在第一步的回归分析中, 自我同一性对生命意义感有正向预测作用; 在第二步的回归分析中, 自我同一性对学习倦怠有着负向预测作用; 第三步将学习倦怠这一中介变量纳入回归方程中, 在控制学习倦怠对生命意义感影响的基础上, 自我同一性仍对生命意义感有正向预测作用。回归系数的减少(从 0.615 下降到 0.479), 表明学习倦怠在自我同一性和生命意义感之间发挥着部分中介作用。

运用 SPSS 插件 process procedure 对构建的中介效应模型进行显著性检验(陈瑞, 2013)。先采用重复随机抽样的方法在原始数据( $n = 453$ )中抽取 5000 个 Bootstrap 样本, 然后根据这些样本拟合自我同一性

**Table 1.** Independent-samples T test  
**表 1.** 独立样本 t 检验

	学习倦怠	自我同一性	生命意义感
性别	0.713	0.879	0.071

**Table 2.** Correlation with learning burnout, self-identity and meaning in life  
**表 2.** 学习倦怠与自我同一性和生命意义感的相关分析( $r$  值)

变量	$x \pm s$	1	2	3	4	5	6	7	8
1.身心耗竭	4.62 ± 1.27								
2.学习疏离	5.89 ± 1.00	0.40**							
3.低成就感	4.71 ± 1.05	0.21**	0.35**						
4.现在的自我投入	5.22 ± 1.13	-0.34**	-0.50**	-0.42**					
5.过去的危机	4.90 ± 0.98	-0.33**	-0.40**	-0.22**	0.48**				
6.将来自我投入	5.19 ± 0.78	-0.20**	-0.42**	-0.38**	0.49**	0.44**			
7.自我同一性总分	5.10 ± 0.78	-0.37**	-0.55**	-0.42**	0.85**	0.80**	0.76**		
8.学习倦怠总分	5.06 ± 0.81	0.67**	0.75**	0.79**	-0.57**	-0.41**	-0.46**	-0.60**	
9.生命意义感	5.25 ± 1.21	-0.25**	-0.38**	-0.48**	0.69**	0.31**	0.45**	0.62**	-0.51**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

**Table 3.** Multiple regression analysis of self-identity, learning burnout and meaning in life  
**表 3.** 以生命意义感为因变量(自我同一性, 学习倦怠为自变量)的多元回归分析( $n = 453$ )

自变量	偏回归系数				标准化偏回归系数
	系数( $\beta$ )	标准误(SE)	t 值	P 值	
自我同一性	-0.106	0.029	10.593	0.000	0.479
学习倦怠	0.312	0.021	-5.013	0.000	-0.227

**Table 4.** The mediation analysis of learning burnout on the relation between self-identity and meaning in life  
**表 4.** 学习倦怠在自我同一性和生命意义感之间的中介效应

步骤	因变量	自变量	标准化偏回归系数( $\beta$ )	R <sup>2</sup>	t 值
1(路径 c)	生命意义感	自我同一性	0.615	0.379	16.556**
2(路径 a)	学习倦怠	自我同一性	-0.600	0.360	-15.933**
3(路径 b)	生命意义感	学习倦怠	-0.227	0.411	-5.013**
(路径 c')		自我同一性	0.479		10.593**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

经学习倦怠至生命意义感的中介效应模型,生成并保存 5000 个中介效应的估计值,形成一个近似抽样分布,将这些效应值按数值大小排序,用第 2.5 百分位数(LLCI)和第 97.5 百分位数(ULCI)来估计中介效应 95%的置信区间。如果中介效应 95%的置信区间不包括 0,则说明该中介效应具有统计学意义。结果显示:自我同一性到生命意义感的直接效应的 95%置信区间为[0.2538, 0.3694],间接效应的 95%置信区间为[0.0492, 0.1337],不包含 0,说明该中介效应统计显著。并且自我同一性对生命意义感的直接效应为 0.479,间接效应为 0.136,中介效应占总效应的 22.15%,这说明学习倦怠部分中介自我同一性与生命意义的关系。

## 4. 讨论

### 4.1. 自我同一性、学习倦怠与生命意义的关系

本研究结果与理论假设一致:大学生学习依然是主旋律,自我同一性越高,越愿意投入时间积极探索,找到自己的人生目标并为之努力,因此学习倦怠水平越低;学习倦怠水平越低,学习质量越高,自我成就感越强,对自己存在的价值体验越强,生命意义感可能就越高;而高自我同一性水平也会增强个体的生命意义感。

本研究对中介效应的显著性进行检验发现:学习倦怠在自我同一性和生命意义感之间的中介效应显著,且学习倦怠起部分中介作用。这可能是由于自我同一性水平较低的个体由于对自我认识不清,缺乏统合感,迷茫而不知未来的方向,所以命运的不确定感和生命的无意义感有可能增强,相应的存在焦虑水平也可能会上升(陈坚, 2010),因此无法安心投入学习进而产生学习倦怠。所以,自我同一性较低的个体会感受到更多的学习倦怠,包括身心耗竭,学习疏离,低成就感。由于较高水平的学习倦怠,易导致情绪不稳,心理承受力低,对什么都没有兴趣,害怕自尊心、自信心受挫(李仲平等, 2013),导致价值感体验少并且缺少人生目标,因此他们体验到的生命意义感水平会更低。但是,对于高自我同一性水平的个体而言,现在投入或将来投入愿望高,拥有了奋斗目标,并有较稳定的价值观,同时他们投入到生活或学习的实践之中会降低空虚感和孤独感,越可能找到生命的意义感,体验到更少的学习倦怠而有更高的满意度和幸福感,所以他们更不易有强烈的消极状态,而是能统合自我,感受到自己生命的有目标、有价值并且充满意义。

本研究的结果,即自我同一性能够通过学习倦怠来影响生命意义感,可以为提高大学生生命意义感水平、开展生命意义教育提供依据。促进大学生自我同一性的形成和缓解其学习倦怠感不仅直接关系到大学生的学业发展,而且关系到大学生的心理的健康成长,具有重要的社会意义。

### 4.2. 未来研究方向

- 1) 本研究为横断研究,并且样本数量较少,有待于更大样本的纵向研究证实结果;

2) 研究样本仅为所高校的大学生, 样本缺乏多样性和代表性, 未来研究可以选择更多样的样本进行探索并推广结论。

3) 问卷调查过程中一些无关变量无法控制, 有待于进行进一步的访谈和实验研究等, 对研究结果的解释进行更深层的探讨。

## 5. 结论

- 1) 大学生的自我同一性与生命意义显著正相关, 学习倦怠与生命意义显著负相关;
- 2) 大学生的自我同一性、学习倦怠对生命意义感有一定的预测作用;
- 3) 学习倦怠在自我同一性和生命意义感之间起部分中介作用。

## 参考文献 (References)

- 陈坚(2011). 大学生存在焦虑\_自我同一性与焦虑\_抑郁关系研究. 硕士论文, 福州: 福建师范大学.
- 陈瑞, 郑毓煌, 刘文静(2013). 中介效应分析: 原理、程序、Bootstrap 方法及其应用. *营销科学学报*, 9(4), 120-135.
- 单超, 王岩, 刘兴华(2010). 大学生学习倦怠与主观幸福感的状况及其关系. *中国健康心理学杂志*, 18(8), 951-954.
- 高丙成(2013). 大学生学习投入的类型及其与学习心理状况的关系. *大学(研究版)*, 8, 61-68.
- 李仲平, 张海霞, 张霞(2013). 大一学生学习倦怠与学校适应不良关系研究. *中国健康心理学杂志*, 21(9), 1418-1419.
- 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.
- 刘思斯, 甘怡群(2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(16), 478-482.
- 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*, 18(2), 152-154.
- 徐锋(2005). 大学生自我同一性、时间管理倾向与网络成瘾的相关研究. 硕士论文, 西安: 陕西师范大学.

### 期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)