

# 大学新生的依恋与学习适应的相关研究

李宇, 张磊

(宁波大学 教师教育学院, 浙江 宁波 315211)

**摘要:** 为了研究大学新生的依恋状况与学习适应的关系, 采用亲密关系量表(ECR)和大学生学习适应量表, 随机选取宁波大学121名大一新生, 结果如下: (1) 大学新生安全型依恋的比例最少, 冷漠型稍高于专注型, 惧怕型所占比例最高; (2) 大学新生的依恋回避维度与学习适应性存在显著负相关; (3) 不同依恋类型在学习适应性得分上差异显著, 安全型的学习适应性显著好于不安全型依恋; 其中安全型依恋在学习适应上的得分显著高于惧怕型和冷漠型; 除了环境因素外, 不同的依恋类型在学习适应的其他四个因素的得分上都存在着显著差异; (4) 冷漠型依恋的新生在学习适应性上存在显著的性别差异。

**关键词:** 依恋; 学习适应; 大学新生

**中图分类号:** G645

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1008-0627(2012)03-0081-05

## 一、引言

进入大学是人生的一次重要转折, 而大学与中学的巨大差异使大学新生普遍面临着适应问题。在大学生入学适应的5大问题(人际关系、身心体验、生活自理、学习适应、环境认同)中, 学习适应是关键问题之一, 且在入学之初表现得最为突出。<sup>[1-2]</sup> 学习适应是指主体根据环境及学习的需要努力调整自我, 以达到与学习环境平衡的心理与行为过程。<sup>[3]</sup> 它包括自我调整和学习环境适应状态两大部分; 前者包含学习动机、学习能力、学习方法等, 后者包含对教学模式、与学习直接相关的环境的适应水平等。根据这一概念, 冯庭勇编制了大学生学习适应量表, 分为学习动机、教学模式、学习能力、学习态度、环境因素5个维度, 经验证具有良好的信效度。<sup>[4]</sup>

而依恋研究自Bowlby以来一直是国外研究的一个热点领域, 大多数学者都把依恋作为人类适应生存的重要方式。依恋与适应之间的关系也由此引起了学者的兴趣。既有学者认为依恋是适应的一种主观因素;<sup>[5]</sup> 也有学者认为依恋还可以作为客观因素来是影响学习适应能力。<sup>[6]</sup> 但就概念来说, 对成人依恋并没有统一的定义。由于大学生已为成人, 在离家求学之后更多地受到来自

同伴的影响, 因此本研究倾向于以人格社会学派对依恋的定义及测量方式为依据对大学新生的依恋状况进行研究。以Shaver、Bartholomew、Brennan和Fraley为代表的人格社会学派将成人依恋定义为“个体与目前同伴的持续和长久的情感联系”。<sup>[7]</sup> 在此基础上本研究选用当前被广泛应用的Brennan等人编制的自陈式成人“亲密关系经历量表”(Experiences in Close Relationships Inventory, ECR)。<sup>[8]</sup> 它将依恋分为两个维度四种类型: 焦虑维度和回避维度; 安全、专注、拒绝(冷漠)和惧怕四种类型。安全型依恋反映了个体在人际关系中的舒适, 该类型认为与他人建立的关系有价值, 对他人既有亲近感, 又有自主性(对自我和他人都是积极的观点), 有较好的自我调节能力;<sup>[9]</sup> 专注型具有焦虑和情绪化的特征, 过度沉浸和依赖他人(人际关系对自我是消极的, 对他人是积极的); 拒绝型(冷漠)的特征是崇尚独立(对自我是积极的), 否认渴望亲近(对他人是消极的);<sup>[10]</sup> 惧怕型的特征是焦虑、不信任和害怕拒绝(对自我和他人的反应都是消极的), 自我调节能力也是四种依恋类型中最差的。<sup>[9]</sup> 通常, 后三者(专注型、冷漠型、惧怕型)也被统称为不安全型依恋。

收稿日期: 2012-01-10

基金项目: 宁波市教育科学规划课题(2009-(35))

第一作者简介: 李宇(1978-), 女, 浙江宁波人, 讲师, 主要研究方向: 发展心理学。E-mail: yuerli\_lk@sina.com

综上, 依恋对大学生学习适应的影响是值得我们关注的, 但这方面的研究鲜有报告。<sup>[6]</sup>基于此, 本文将对大学新生的依恋类型和学习适应状况进行研究, 从而为学校心理健康教育, 尤其是为引导学生建立积极的依恋模式、提高大学新生学习适应性提供一定的理论和实践依据。

## 二、方法

### (一) 目的

探讨大一新生的依恋及学习适应的总体状态; 探讨依恋与学习适应之间的相关; 探讨不同依恋类型的大学新生在学习适应性上的差异; 探讨不同依恋类型下人口学变量在学习适应性上的差异。

### (二) 被试

在宁波大学随机抽取 150 名大一新生进行问卷调查( ECR 亲密关系量表、学习适应量表), 共发放 150 份问卷, 回收 148 份, 剔除无效问卷后, 有效问卷 121 份。其中男生 59 人, 女生 62 人; 来自城镇的 47 人, 来自农村的 74 人; 曾经或正在恋爱的 71 人, 未曾恋爱的 50 人。

### (三) 工具

包括个人信息( 生源地、性别、是否恋爱), 以及两类量表: (1) ECR 亲密关系量表; (2) 大学生学习适应量表。

Brennan, Clark 和Shaver编制的亲密关系量表ECR共 36 个题项, 七点记分。<sup>[8]</sup>该量表奇数项得分作为回避维度的得分, 偶数项得分作为焦虑维度得分。它将成人依恋分为专注型、安全型、惧怕型和冷漠型四种。该量表具有良好的内部一致性( 回避维度和焦虑维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为 0.82 和 0.77), 重测信度也在合理范围之内( 回避、焦虑维度的重测信度分别为 0.71 和 0.72), 同时还具有良好的构想效度( 用RQ

测得的四种依恋类型的个体在ECR上差异显著, ECR的焦虑维度和回避维度与RQ计算出来的自我模型和他人模型有高度的负相关)和效标效度( 焦虑维度与SAD量表中的社会焦虑呈正相关,  $r=0.35, p<0.05$ , 回避维度与SAD量表的社会回避也呈显著的正相关,  $r=0.34, p<0.05$ )。<sup>[7]</sup>因此, 该量表中文版具有较好的信效度。冯廷勇等编制的大学生学习适应性量表包括 29 个题项, 采用Likert 5 点记分法。分学习动机、教学模式、学习能力、学习态度、环境因素五个维度。得分越高, 说明适应性越好。该量表已被证明有良好的信效度。<sup>[4]</sup>

### (三) 施测方式

由研究人员统一指导, 团体施测, 对选取的大学生以匿名方式进行问卷填写, 并当场回收。

### (四) 数据处理

运用 SPSS11.5 进行处理与分析。

## 三、结果分析

### (一) 大学新生依恋类型的总体状态

根据 ECR 测量结果, 安全型 19 人( 占 15.7%), 惧怕型 48 人( 占 39.7%); 专注型 24 人( 占 19.8%); 冷漠型 30 人( 占 24.8%)。惧怕型的人数最多, 冷漠型、专注型次之, 而安全型最少。

### (二) 依恋与学习适应的相关分析

本研究选择 Kendall  $\tau$  相关系数对数据进行相关分析。从表 1、表 2 可见, 依恋的回避维度与学习适应总分、学习适应中的学习动机、教学模式、学习能力、学习态度均有着极显著的负相关。依恋焦虑维度仅与教学模式有显著负相关。

(三) 不同依恋类型在学习适应上的差异性比较

#### 1. 不同依恋类型在学习适应总分上的差异

表 1 大一新生在两种量表上的总体得分状况 (  $M \pm SD, N=121$  )

	回避	焦虑	学习动机	教学模式	学习能力	学习态度	环境因素
得分	3.41 $\pm$ 0.82	3.51 $\pm$ 0.94	24.95 $\pm$ 5.15	24.34 $\pm$ 5.06	20.65 $\pm$ 3.85	13.84 $\pm$ 3.14	12.68 $\pm$ 2.71

表 2 亲密关系量表两维度与学习适应量表各因素及适应总分的相关矩阵

	学习动机	教学模式	学习能力	学习态度	环境因素	适应总分
回避维度	-0.190**	-0.151*	-0.322**	-0.188**	-0.054	-0.292**
焦虑维度	0.071	-0.185**	0.108	-0.067	0.123	0.040

注: \*\*  $P<0.01$ ; \*  $P<0.05$ 。

性比较

为了进一步了解由回避和焦虑两个维度划分产生的四种依恋类型的大学新生在学习适应性总分上是否有显著差异,本研究采用了K-W检验,结果显示不同依恋类型在学习适应性得分上的平均秩有较大差距:惧怕型依恋的平均秩最低( $r=47.02$ ),安全型的平均秩最高。根据统计量,不同依恋类型在学习适应性得分上的差异达到极其显著水平( $p<0.001$ ),表明不同的依恋类型对学习适应性产生了显著影响。

表3 不同依恋类型在学习适应总分上的差异( $N=121$ )

类型	人数	平均秩	自由度	K-W值
安全型	19	88.71	3	32.393***
惧怕型	48	47.02		
专注型	24	82.58		
冷漠型	30	48.55		

注:集体变量为类型;\*\*\* $P<0.001$ 。

为了进一步明确各依恋类型对学习适应的影响,本研究对各依恋类型下的适应总分进行了两两逐对检验,结果发现,安全型与惧怕型( $z=-4.073$ ,  $p<0.001$ )、安全型与冷漠型( $z=-3.491$ ,  $p<0.001$ )、惧怕型与专注型( $z=-4.568$ ,  $p<0.001$ )、专注型与冷漠型( $z=-3.485$ ,  $p<0.001$ )两两差异极为显著。结合表3表明,依恋类型对学习适应性产生了显著影响,其中安全型依恋在学习适应性上要显著好于冷漠型和惧怕型。

由于惧怕型、专注型、冷漠型都属于不安全型依恋,因此我们从安全-不安全依恋的角度来确认不同依恋类型对学习适应性的影响。结果发现,安全依恋学习适应总分显著高于不安全依恋( $z=-3.753$ ,  $p<0.01$ )。

2. 不同依恋类型在学习适应的五个维度上的差异性比较

本研究采用K-W检验进一步探究不同依恋类型在学习适应的五个因素上的差异。结果显示,不同依恋类型的学生在学习动机维度上差异显著( $\chi^2=14.250$ ,  $p<0.05$ ),其中安全型的平均秩最高为78.84,冷漠型的最低50.17;在教学模式维度上差异极其显著( $\chi^2=18.079$ ,  $p<0.001$ ),其中安全型的平均秩最高85.87,惧怕型的最低46.93;在学习能力维度上差异显著( $\chi^2=28.971$ ,

$p<0.05$ ),其中安全型的最高87.26,冷漠型最低43.65;在学习态度维度上差异显著( $\chi^2=11.146$ ,  $p<0.05$ ),其中安全型的最高82.84,惧怕型最低52.80。

(四)不同依恋类型下人口学变量在学习适应性上的差异

进一步检验不同依恋类型下人口学变量(生源地、性别、是否有恋爱经验)在学习适应性上的差异性。结果发现,仅有冷漠型( $z=-2.437$ ,  $p<0.05$ )依恋的男女生在学习适应性上的差异显著,其余均不显著。

#### 四、讨论

(一)大一新生依恋和学习适应的现状

本研究发现,大学新生的不安全依恋类型占新生总数的绝大部分,而安全型依恋仅占15.7%。根据国外研究,安全型依恋的比例均在40%以上,居于四种依恋类型之首;国内在早期至本世纪初的调查结果也与国外相符。<sup>[11-12]</sup>不过在国内关于成人依恋的研究中有发现,<sup>[13]</sup>安全型依恋的比例要明显少于惧怕型,这与本文的结果相近。产生此差异的原因主要有三个可能。其一是因为随着学习压力和其他周围环境所给予的压力的增加,以及教育、娱乐方式的多样化,使得人与人之间的交流不断减少,特别是从儿童期到成人初期这个阶段更容易受这些条件变化的影响。其二,中外文化的差异以及时代特点的不同造成安全型依恋比例的减少,田瑞琪认为中国的文化氛围使个体不善于以言语和身体方式表达自己的情绪,使得他们的回避维度得分较高。<sup>[7]</sup>从时代的角度看,85后、90后的独生子女与父母有着明显的代沟,他们更倾向于将自己封锁在个人的空间里,通过各种方式排遣寂寞。其三,也不排除因为所取样本较小,并不能代替目前大学新生总体的依恋类型分布的可能性。在大学新生的学习适应性方面,学习动机的平均分为24.95,教学模式的平均分为24.34,学习能力平均分为20.65,学习态度的平均分为13.84,环境因素平均分为12.68,适应总分的平均分为94.46,因为目前此量表还没有常模,且国内外尚无统一的学习适应性量表,至今未曾发现有通过此量表对大学生学习适应性进行测评而得到的关于大学生学习适应性整体状况的数据,所以

这给总体的定性分析带来了很大难度,但就学习适应性方面而言,本研究更多的是为此量表在大学新生的适应性测量上提供可参照的量化标准。

#### (二)大一新生依恋回避与学习适应的关系

在本次研究中发现,依恋的回避维度学习适应五因素中的学习动机、教学模式、学习能力、学习态度有着显著的负相关。同时,回避维度与适应总分有显著的负相关,即依恋回避的得分越高,则学习适应性越差。得到这个结果可能有以下几个原因:竺培梁在研究中发现,依恋回避与负性情绪的产生呈正相关。<sup>[14]</sup>回避维度得分高的学生在面对压力或挫折时,学习动机及学习态度更容易产生动摇或是受到消极影响。关于依恋的研究发现,回避维度的得分与社会比较及顺从行为呈负相关,与抑郁症、焦虑症呈正相关,回避维度得分高的个体冷漠,情绪表达性差,远离他人,易对他人做出消极评价。<sup>[15-16]</sup>该维度得分高的学生缺少与同学及老师的交流,不敢或不屑于表达自我,失去了很多锻炼自身能力的机会,更是阻碍了自身学习能力的提高以及对整个教学模式的适应。因此,减少依恋回避,避免对他人的消极认知,培养健康的安全型依恋,对于促进大一新生的学习适应性至关重要。

#### (三)不同依恋类型在学习适应上的差异性比较

不同依恋类型在学习适应性的得分上有显著差异。特别是在衡量学习适应性的直接标准(适应总分)上,安全型依恋在学习适应性上要明显优于不安全型依恋,具体来说,安全型依恋在学习适应性的得分上显著高于不安全型依恋中的惧怕型和冷漠型,而与其中的专注型依恋差异不显著。造成此结果的原因可能有以下几个:第一,安全型依恋的个体认为自身是有价值的,认为他人是可接受的、友好的,这样更容易使得他们从主观和客观上适应新的陌生的环境;第二,专注型的个体认为自身是无价值的,而对他人的评价是积极的,这种特征会驱使个体为赢得他人的认同而不断地做出努力,因此在适应性方面与安全型依恋所呈现的差异并不显著;第三,冷漠型的个体将自身视为是积极的,而对他人具有消极的倾向。这种类型的个体为了使自己不受到伤害,会避免与他人产生亲密的关系,始终使自己

保持独立的状态,在适应新的学习及生活环境中,他们通常会过高估计自己的能力,而忽视与他人交流的重要性,这也对他们提高学习适应性造成了很大的障碍;第四,惧怕型的个体对自身和他人的评价都是消极的,这种依恋类型的个体通过避免与他人接触交流,<sup>[17]</sup>从而避免被他人所拒绝,他们对自身及周围环境及他人的消极看法大大降低了他们的学习适应性。

#### (四)不同依恋类型下人口学变量在学习适应性上的差异

在本次研究中发现,冷漠型的新生在学习适应性上存在显著性别差异,男生的学习适应性显著差于女生。之前研究表明冷漠型依恋的被试在回避维度上的得分明显高于其他依恋类型,也就是说冷漠型的个体总是消极的看待他人,避免与人交流,自我封闭,而女生在封闭中通常会选择学习或其他与学习相关的途径排解孤独感,而男生更倾向于网络等其他方式。冯承芸等在关于大学生网络成瘾状况的研究中发现,男生比女生更容易对网络产生依赖。<sup>[18]</sup>

综上,本研究的结果启示我们,对于不安全依恋模式的学生,要根据不同的依恋类型的性质有针对性地帮助其建立健康、安全的依恋模式;帮助新生学会调节认知,客观地评价自己及他人。同时,学校及家庭要注重为学生营造一个和谐、积极向上的氛围。从而为提高大学新生学习适应以及学校心理健康教育提供一定的理论和实证依据。而关于如何建立积极的依恋模式、提高大学新生的学习适应性在本次研究中虽未深入探析,但无疑它将是未来此方面研究的重点,同时模式的建立需涉及到理论的建构和实际的操作,它也将是未来研究的一个难点。

### 五、结论

1. 大学新生依恋类型的分布中,安全型依恋的比例最少,冷漠型稍高于专注型,惧怕型所占比例最高。
2. 大学新生的依恋回避维度与学习适应性存在着显著负相关。
3. 不同依恋类型在学习适应性总分上差异性显著,安全型的学习适应性明显好于不安全型依恋,其中安全型依恋在学习适应上的得分显著高于惧怕型和冷漠型;除了环境因素外,不同的

依恋类型在学习适应的其他四个因素的得分上都存在着显著差异。

4. 冷漠型依恋的新生在学习适应性上存在显著的性别差异。

### 参考文献

- [1] 吕素珍,程斯辉. 大学新生适应问题初探[J]. 湖北大学学报, 2004, 31(2): 230-233.
- [2] 聂晶. 我国学习适应问题研究综述[J]. 北京教育学院学报, 2006, 20(1): 38-41.
- [3] 冯廷勇, 李红. 当代大学生学习适应的初步研究[J]. 心理学探新, 2002, 22(1): 44-48.
- [4] 冯廷勇, 苏缙, 胡兴旺, 等. 大学生学习适应量表的编制[J]. 心理学报, 2006, 38(5): 762-769.
- [5] 王争艳, 刘迎泽, 杨叶. 依恋内部工作模式的研究概述及探讨[J]. 心理科学进展, 2005, 13(5): 629-639.
- [6] SELBY JC. The relationship of parental attachment, peer attachment, and self-concept to the adjustment of first-year college students[D]. Texas: University of North Texas, 2000.
- [7] 田瑞琪. 大学生成人依恋的测量及其人格研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2004.
- [8] 李同归, 加藤和生. 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)的中文版[J]. 心理学报, 2006, 38(3): 399-406.
- [9] COOPER ML, SHAVER PR, COLLINS NL. Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(5): 1380-1397.
- [10] KOBAC RR, SCEERY A. Attachment in late adolescence: working models, affect regulation, and representations of self and others[J]. Child Development, 1988, 59(1): 135-146.
- [11] 安晶卉, 张建新, 王黎. 青少年依恋问卷初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(11): 760-762.
- [12] BARTHOLOMEW K, HOROWITZ LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, 61(2): 226-244.
- [13] 张立新, 白玉伟, 许艳杰. 大学生成人依恋、应对方式与主观幸福感的关系研究[J]. 科协论坛, 2009(2): 173-174.
- [14] 竺培梁. 大学生成人依恋、应对方式与负性情绪的关系研究[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1087-1090.
- [15] 周爱保, 马书采. 抑郁症: 一个依恋和社会阶层的视角[J]. 宁波大学学报: 教育科学版, 2008, 30(1): 55-59.
- [16] IRONS C, GILBERT P. Evolved mechanisms in adolescent anxiety and depression symptoms: the role of the attachment and social rank systems[J]. Journal of Adolescence, 2005, 28(3): 325-341.
- [17] 石英华, 魏萍. 大学生抑郁情绪与成人依恋的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(12): 1066-1067.
- [18] 冯承芸, 熊敏, 黄列玉, 等. 贵州省 1497 名大学生网络成瘾状况及其焦虑抑郁水平分析[J]. 中国学校卫生, 2007, 28(9): 801-802.

## A Study of the Relationship between Newcomers' Attachment and Learning Adjustment

LI Yu, ZHANG Lei

(College of Teachers Education, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

**Abstract:** This article tries to research the relationship between the first-year college students' attachment and their learning adjustment by surveying 121 randomly sampled subjects in Ningbo University with the widely-used ECR (Experiences in Close Relationship Inventory) and a scale about learning adjustment of undergraduates. The results indicate that: 1. The secure-styled attachment is the lowest, the preoccupied is lower than the detached, and the feared turn out to be the highest; 2. Avoidance is negatively related to learning adjustment; 3. Significant differences in learning adaptability exist in varieties of attachment styles; with the secure-styled subjects scoring higher than the feared and the indifferent; 4. gender differences exist in adaptability of the detached newcomers.

**Key words:** attachment; learning adjustment; first-year college students

(责任编辑 夏登武)