

高校学生学习倦怠与学业自我效能感的研究

刘姜倩

西安外国语大学 陕西 西安 710128

【摘要】：研究通过问卷调查法，以143位高校学生为被试，探讨其现阶段高校学生的学业倦怠与学业自我效能感状况。结果表明：高校学生学业自我效能感与学业倦怠有显著负相关，学业自我效能感能明显负向预测学业倦怠。

【关键词】：高校学生；学业倦怠；学业自我效能感

A Study on Learning Burnout and Academic Self-efficacy of College Students

Jiangqian Liu

Xi'an International Studies University Shaanxi Xi'an 710128

Abstract: This study used questionnaires to investigate the current situation of 143 college students' learning burnout and academic self-efficacy. The results show that there is a significant negative correlation between academic self-efficacy and academic burnout, and academic self-efficacy can negatively predict academic burnout.

Keywords: Academic self-efficacy; Learning burnout; College students

1 相关概念

国外学者 Schaufeli^[1]认为，学习倦怠是因为学生过度学习，而产生对学习态度消极、热情消减和成就感不高的现象。国内学者杨丽娟^[2]将学习倦怠视为学生缺乏学习内在动力，又必须被迫学习所导致的消极态度。

本研究认为，学业倦怠是指学生因长期学业压力，不堪重负，感到精力枯竭的一种负面心理现象，对学业的热情减退，疏远和冷漠同伴，因为学业压力和学习动机的降低，他们变得不愿意学习。

本研究中采用国内学者王凯荣^[3]等人对学业自我效能感的定义。它指个体完成学习任务的能力与自信评价。它包括两部分：一是学习能力，二是学习行为的自我效能感。前者评价个体在学业失败时完成学业、获得好成绩的情况，后者评价个体有无学习能力，它主要评价个体的学习行为与结果。

2 研究设计

2.1 研究目的

本研究采用实证研究的方法，探讨当前高校学生学业倦怠与学业自我效能感的现状和关系，并采用回归分析法，检验学业自我效能感是否能预测学业倦怠。从而提供相应的理论依据和建议，降低高校学生的学习倦怠感。

2.2 研究对象

本研究对不同高校的学生进行研究和调查，发放问卷共143份，有效问卷129份，问卷有效率为90.2%。

2.3 研究工具

(1) 大学生学业自我效能感量表。本研究选用梁宇颂^[4]编写的学业自我效能感量表。该量表有两个因子：学习能力和学习行为自我效能感。问卷总分越高，说明学生自我效能感水

平越高。本研究中两个分量表的 Cronbach 系数分别为 0.936 和 0.831，说明该问卷的信效度良好。

(2) 大学生学业倦怠量表。本研究采用连榕^[5]编制的大学生学业倦怠量表。该量表共 20 题，包括情绪低落、行为不当、成就感低 3 个因子，采用 Likert scale 5 点计分法。其中，题目 6、7、10、12、17、19、22 为反向计分。该量表得分越高，表明学习倦怠水平就越严重。本研究中，该问卷三个因子 Cronbach 系数依次为 0.824、0.724 和 0.752，说明该问卷的信效度良好。

2.4 研究方法

本研究要求被试者根据自己的实际情况填写，采用 SPSS22.0 和相关统计图表对数据进行分析处理。

3 结果及分析

3.1 当前高校学生学业倦怠和学业自我效能状况

表 1 是对当前高校学生学业倦怠和学业自我效能及其各维度得分的描述统计。

| | 均值 | 准差 |
|---------|---------|----------|
| 成就感低 | 16.5271 | 4.16285 |
| 行 不当 | 18.0078 | 4.17301 |
| 情绪低落 | 16.5271 | 4.16285 |
| 学 倦怠 分 | 58.5426 | 11.66861 |
| 学 能力效能感 | 35.5349 | 8.31137 |
| 学 行 效能感 | 34.9690 | 6.96861 |
| 学 效能感 分 | 70.5039 | 13.96934 |

从总体上看，高校学生学业倦怠均值为 58.54，低于理论中值 58.92，说明当前高校学生总体的学习倦怠程度处在中间水平。在接受调查的 129 人中，53.4% 的大学生学习倦怠程度

低, 46.6%的学生学习倦怠程度高。高校学生学业效能感总分为 70.50, 较理论均值 69.77 有提高, 表明当前高校学生整体学业自我效能感处于中等水平。

3.2 当前高校学生学业倦怠和学业自我效能感的相关性

本研究对高校学生学业自我效能感和学业倦怠的各维度分别进行了 Pearson 相关分析。结果如表 2 所示。

表2 当前高校学生学业倦怠与学业自我效能感各维度的相关系数

| | 学 倦 怠 分 | 学 效 能 感 分 | 情 绪 低 落 | 行 不 当 | 学 能 力 效 能 感 | 学 行 效 能 感 | 成 就 感 低 |
|-------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|-----------|---------|
| 学 倦 怠 分 | 1 | | | | | | |
| 学 效 能 感 分 | -.535** | 1 | | | | | |
| 情 绪 低 落 | .687** | -.497** | 1 | | | | |
| 行 不 当 | .901** | -.459** | .510** | 1 | | | |
| 学 能 力 效 能 感 | -.595** | .929** | -.585** | -.488** | 1 | | |
| 学 行 效 能 感 | -.364** | .897** | -.298** | -.337** | .669** | 1 | |
| 成 就 感 低 | .687** | -.497** | .294** | .510** | -.585** | -.497** | 1 |

** .在 .01 水平 (双) 上 著 相 。

从上表可知, 当前高校学生的学业倦怠与学业效能感呈显著负相关, 表明学业自我效能感越高, 学业倦怠程度越低。此外, 高校学生学业倦怠总分, 以及所对应的三个因子, 均与学业效能感呈显著负相关。

3.3 当前高校学生学业自我效能感与学业倦怠的回归分析

本研究采用回归分析法, 把学业自我效能感视为自变量, 因变量为学业倦怠, 检验前者对后者是否具有预测作用, 结果如表 3、4、5 所示。

表3 回归模式摘要

| R | R 方 | 调整 R 方 | 准估计的误差 | 更改统计量 | | | |
|-------------------|------|--------|---------|-------|--------|-----|-----|
| | | | | R 方更改 | F 更改 | df1 | df2 |
| .535 ^a | .287 | .281 | 9.89419 | .287 | 51.028 | 1 | 127 |

a. 量: (常量), 学 效 能 感 分。
b. 因 量: 学 倦 怠 分

表4 Anova^a

| | 平方和 | df | 均方 | F | Sig. |
|-----|-----------|-----|----------|--------|-------------------|
| 回归 | 4995.345 | 1 | 4995.345 | 51.028 | .000 ^b |
| 残差 | 12432.671 | 127 | 97.895 | | |
| 总 计 | 17428.016 | 128 | | | |

a. 因 量: 学 倦 怠 分
b. 量: (常量), 学 效 能 感 分。

表5 回归方程系数表^a

| | 非 准 化 系 数 | | 准 系 数 | t | Sig. | 共 线 性 统 计 量 | |
|-----------|-----------|-------|-------|--------|------|-------------|-------|
| | B | 准 误 差 | 试 用 版 | | | 容 差 | VIF |
| (常量) | 90.072 | 4.499 | | 20.021 | .000 | | |
| 学 效 能 感 分 | -.447 | .063 | -.535 | -7.143 | .000 | 1.000 | 1.000 |

a. 因 量: 学 倦 怠 分

根据上述表可知, 所建立的回归方程为 $y=90.072-0.447 \times$ 学业效能感。回归系数显著 ($p<0.001$), 表明该回归方程有效的。容差 TOL 和 VIF 方差膨胀因子的数据均符合统计学要求。所以, 该方程无共线性问题。本研究中学业自我效能感对学业倦怠具有显著的回归效应, 即学业自我效能感能预测学习倦怠。

4 分析与讨论

4.1 本研究结论如下:

(1) 当前高校学生总体学习倦怠程度, 学业自我效能感均处于中等水平;

(2) 当前高校学生的学业倦怠与学业效能感呈显著负相关, 表明学业自我效能感越强, 学业倦怠水平就越低。此外, 高校学生学业倦怠总分和所对应的三个因子, 均与学业效能感呈显著负相关;

(3) 学业自我效能感对学习倦怠的回归效应显著, 即学业自我效能感能预测学习倦怠。

5 讨论

Bandura^[6]认为, 自我效能感是个体在某个领域, 为了实现目标所具有的能力和信心, 是一种个体对自身的主观评价。自我效能感有以下四方面的影响:

(1) 影响个体对任务的选择和对执行这些任务的坚持。对自我效能的评估可以成为个人选择活动和社会环境的决定因素。在学习过程中, 有许多时刻人们必须对自己的学习做出决定, 例如使用哪种学习方法以及如何使用这些方法。在学习过程中, 人们倾向避免似乎超出其能力的任务和情况, 并试图执行他们认为自己能够做到的任务。

(2) 影响个体执行任务时的情绪, 影响新行为的获得和现有行为的表现。自我效能感差的学生遇到有难度的任务或者学习中出现的问题, 常会联想到自身的缺点与不足, 可能觉得潜在困难远比现实中更为严重。这样就会造成心理压力, 原因在于他们考虑到了潜在的失败及其消极后果, 并未考虑到怎样有效利用自己的能力达到学习目的。

(3) 影响个体面对完成任务中出现的困难的态度。学业自我效能感越强, 他们所付出的努力就越多并能坚持下来。学习中遇到难题时, 对自身能力有疑虑的学生可能面临学习上的困难而感到焦虑, 退缩或者放弃。另一方面, 在学习中自我效能感较强的学生, 能用更加努力, 更加积极的心态去迎难而上, 解决学习问题。

(4) 影响学生对学习的思考和情绪反应能力。效能感低的学生在应对困难的任務或学习问题时, 更容易想到自己的不足之处, 并想象未知的困难比现实更严重。从而使得学生感到巨大的心理压力, 让他们考虑潜在的失败和负面结果, 而不是发挥个人能力, 更好的实现他们的学习目标。另一方面, 在学习中拥有足够自我效能感的学习者, 可以更加专注于学习任务的要求, 并激发内在动力以成功完成任务。

为了有效提升学生的学业自我效能感, 减少他们对学习的倦怠感。需要教师和学生个人的共同努力。对教师而言, 教师要深化学科知识, 运用多种教学方法, 如利用户外课堂技术上

课、移动学习、线上线下结合教学、MOOC等丰富多彩的教学活动,营造轻松的课堂氛围,在学生学习过程中遇到困难时提供必要的指导和帮助,并提供个性化服务。他们需要有效地评估学生的学习,以减少倦怠感。教师也可以通过学习心理学和行为改变来帮助学习。对学生而言,要想提高个人的自我效能

感,有效预防和处理学习倦怠,他们需要制定合理的学习计划和目标,表现出积极的动机,使用有效的学习策略和方法,促进自我导向的学习,自我评估学习成果,并在教师的指导下有积极的归属感。

参考文献:

- [1] Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 2002, 33(5): 464-481.
- [2] 杨丽娟,连榕.学习倦怠的研究现状及展望.集美大学学报(教育科学版),2005(02):54-58.
- [3] 王凯荣,辛涛,李琼.中学生自我效能感、归因与学习成绩关系的研究.心理发展与教育,1999(04):22-25.
- [4] 梁宇颂.大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D].华中师范大学,2000.
- [5] 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(05):632-636.
- [6] Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 1977, 84(2).
- [7] Bandura, A. Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 1989, 44(9): 1175.
- [8] Meier, S. T., & Schmeck, R. R. The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 1985.
- [9] 马勇.大学生学习倦怠与学习自我效能感关系研究[J].现代教育科学,2010(01):84-86.