

大学生学习动机与学习倦怠的关系：一般自我效能感的中介作用

李 玥

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2023年12月15日；录用日期：2024年2月12日；发布日期：2024年2月20日

摘 要

为了探讨学习倦怠与学习动机、一般自我效能感之间的关系，该研究以188名大学生为被试，使用学习动机量表、大学生学业倦怠量表和一般自我效能感量表进行测量。结果表明：1) 大学生学习动机与学习倦怠存在负向相关，即大学生学习动机越强，其学习倦怠情况越弱；2) 大学生的学习动机与一般自我效能感之间存在正相关关系，即学习动机越强，一般自我效能感越高；3) 大学生一般自我效能感与学习倦怠存在负向相关关系，即大学生一般自我效能感越强，其学习倦怠情况越弱；4) 一般自我效能感在学习动机和大学生学习倦怠中起到部分中介的作用。

关键词

一般自我效能感，学习动机，学习倦怠，大学生

The Effect of College Students' Learning Motivation on Learning Burnout: The Mediating Effect of General Self-Efficacy

Yue Li

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Dec. 15th, 2023; accepted: Feb. 12th, 2024; published: Feb. 20th, 2024

Abstract

In order to explore the relationship between learning burnout, learning motivation and general self-efficacy, 188 college students were taken as subjects in this study, and the learning motivation

文章引用：李玥. 大学生学习动机与学习倦怠的关系：一般自我效能感的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(2): 740-747. DOI: 10.12677/ass.2024.132099

scale, college student academic burnout scale and general self-efficacy scale were used to measure. The results show that: 1) There is a negative correlation between college students' learning motivation and learning burnout, that is, the stronger their learning motivation, the weaker their learning burnout; 2) There is a positive correlation between college students' learning motivation and general self-efficacy, that is, the stronger the learning motivation, the higher the general self-efficacy; 3) There is a negative correlation between college students' general self-efficacy and learning burnout, that is, the stronger college students' general self-efficacy, the weaker their learning burnout; 4) General self-efficacy plays a partial mediating role in learning motivation and learning burnout of college students.

Keywords

General Self-Efficacy, Learning Motivation, Learning Burnout, College Students

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 文献综述

倦怠早在 1974 年第一次被美国临床心理学家 Freudenberger 提出, 他认为倦怠是一种慢性疲乏症、抑郁和挫折感, 并主要关注职业领域中的概念[1]。研究者在中国背景下提出学习倦怠的定义: 学生在学习过程中缺乏兴趣或动力, 但被外界因素强迫学习时, 就会产生厌烦的消极态度和行为[2]。严重的学习倦怠不仅会影响学生的学业成绩, 更会导致严重的情绪和心境障碍, 睡眠障碍、行为问题[3], 影响大学生未来的职业规划[4]。一项纳入 120 篇文章的元分析结果发现, 从 2005 年开始到 2017 年中国大学生学习倦怠的程度在逐渐增加[5]。大学生作为未来国家建设的重要群体, 关乎未来发展的学习倦怠问题急需关注, 深入探索学习倦怠的影响因素和作用机制, 可以针对性地提高大学生心理健康水平, 顺利成长为新时代栋梁。

学习动机(Learning Motivation)是指学习者发现学习活动有意义、有价值, 并尽力从中得到期待学习收益的倾向[6]。它是一种推动学习者达到学习目标的内部动力机制, 是直接影响学习效果的心理条件之一, 也是决定学习质量最为关键的因素之一[7]。不同水平的学习动机对学生的学习行为影响不同, 内部动机会推动学生积极地投入学习, 从而获得较好的学业成绩并体会到较高的学业成就感; 而较低的学习动机让学习者不会产生良好的学习体验, 采取消极回避的态度和行为, 就会增加学习倦怠的可能性[8]。学习动机与大学生学习倦怠的关系还有待进一步的验证, 而其中的发生机制同样需要探索。

一般自我效能感是指个体在面对不同的情境、挑战和新事物时展示出来的一种信心[9]。高自我效能感的个体倾向于选择富有挑战性的任务, 为自己设置高目标, 并付出努力以达成目标。早在 Bandura 提出自我效能感这一概念时就指出, 自我效能感的高低可以影响动机, 决定着个体进行某种活动的动机水平[10]。高自我效能感的个体会选择更具挑战性的任务, 为自己设置较高的目标, 并坚持达到它。此后的实证研究也多次表明, 作为个体稳定特征的效能期待, 即一般效能感, 能够部分预测个体动机的类型和水平。对自己学习能力评价高的人群对学习的兴致也比较高, 并且愿意去做一些有挑战的事情来不断增加自己成就感, 成就感越高, 自己的满足感也随之升高, 而这类人往往有较为清晰的学习目标, 并且有正确的归因, 将成功归因于内部的、稳定的因素, 而将失败归因于自己对学习下的功夫不足以及经验缺

乏, 并且在整个学习活动过程中总是反思、寻找不足的地方; 而学业自我效能感强度较低的这部分大学生群体, 他们经过一件或几件事的失败后, 就开始自怨自艾, 觉得自己很没用, 又不愿去提升自己的能力或者只心动不行动, 经过不断的往复, 在生活学习中就害怕做不好事情而被别人嘲笑, 所以在生活中更不愿意主动学习, 没有激情[11]。班杜拉认为, 个体的自我效能感会对其行为产生影响。自我效能感高的个体对自身的能力评价高, 能积极主动地应对任务, 包括学习任务, 在面对困难时也能进行积极有效的思考, 从而较少地体会到倦怠感。而自我效能感低的个体对自身完成某一任务时的信心和能力较低, 缺乏完成该任务的动机和信心, 会体会到较多的挫败感而不能完成任务, 从而体会到较高的倦怠感[12]。因此, 一般自我效能感在学生倦怠与学习动机之间可能发挥重要作用。

综上所述, 本研究探讨大学生学习动机、学习倦怠和一般自我效能感的关系及其作用机制, 并提出研究假设: ① 大学生学习动机与学习倦怠存在负向相关(H1); ② 大学生一般自我效能感与学习倦怠存在负向相关关系(H2); ③ 大学生的学习动机与一般自我效能感之间存在正相关关系(H3); ④ 一般自我效能感在学习动机和学习倦怠中起部分中介作用(H4), 并构建了如图 1 的研究模型。

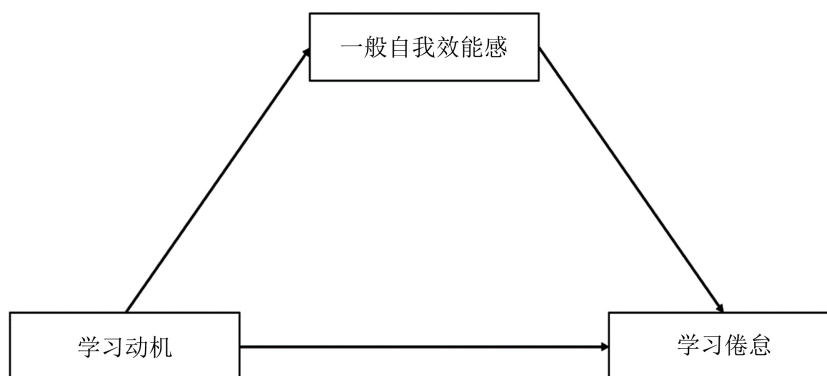


Figure 1. The mediating effect of general self-efficacy on learning motivation and learning burnout

图 1. 一般自我效能感在学习动机和学习倦怠间的中介作用图

2. 研究方法

2.1. 被试

本研究被试均来源于宁夏大学, 采用问卷星发放问卷, 共回收问卷 203 份, 有效问卷为 188 份, 有效率达到 92.6%。其中大一年级学生 48 人, 大二年级学生 37 人, 大三年级学生 59 人, 大四年级学生 44 人。男生 81 人, 女生 107 人。采取匿名问卷调查法, 保护被试隐私。

2.2. 研究工具

2.2.1. 一般自我效能感的量表(GSES)

采用 Schwarze 等人(1994)编制的一般自我效能感量表(General self-efficacy scale, GSES)测量被试的一般自我效能感[9]。量表共 10 个项目, 采用 4 级 Likert 计分方法: 1 = 完全不正确, 2 = 有点正确, 3 = 多数正确, 4 = 完全正确, 得分越高表示一般自我效能感越强。本研究克隆巴赫 α 系数为 0.580。

2.2.2. 学习动机量表

学习动机量表由 Amabile 等人(1994)编制, 本研究采用池丽萍和辛自强(2005)基于中国大学生样本修订的中文版学习动机量表[13] [14]。该量表由 30 个项目组成, 包括内生动机和外生动机两个分量表。量

表采用 4 级评分，得分越高表示动机水平越强。本研究克隆巴赫 α 系数为 0.742。

2.2.3. 学习倦怠量表

采用连榕等人(2005)编制的《大学生学业倦怠量表》[2]，该量表包括 20 个项目，分为情绪低落(8 题)、行为不当(6 题)和成就感低(6 题)三个维度。该量表采用 5 级评分制，被试得分越高，表明学习倦怠程度越高。本研究克隆巴赫 α 系数为 0.868。

2.3. 实验程序

首先选取被试进行问卷的发放和数据的回收。其次使用 SPSS24.0 对原始数据进行录入、整理并对其进行描述性统计、相关分析和中介效应检验。

3. 研究结果

3.1. 各变量及其维度在性别上的特征分析

采用独立样本 t 检验对学习动机，一般自我效能感与学习倦怠及其各维度进行性别差异检验。结果表明，在学习倦怠及其各维度上，男女生之间不存在显著的性别差异。在一般自我效能感总分上，男女生存在显著的性别差异($t = -3.682, p < 0.05$)，男生的一般自我效能感高于女生。在学习动机的总分上，男女生存在显著的性别差异($t = 2.587, p < 0.05$)，男生的学习动机得分显著高于女生；在学习动机的内生动机维度上，男女生也存在显著的性别差异($t = 2.759, p < 0.05$)，男生内生动机的得分高于女生；而在学习动机的外显动机维度上，男女生不存在显著差异，详细数据见表 1。

Table 1. Descriptive analysis of learning motivation, general self-efficacy and learning burnout
表 1. 学习动机，一般自我效能感与学习倦怠的描述统计

变量	男(n = 81)		女(n = 107)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
学习动机	82.67	6.40	80.33	5.93	2.587*
内生动机	39.91	4.169	38.33	3.69	2.759*
外显动机	42.75	2.99	42.00	3.17	1.652
一般自我效能感	28.40	2.84	26.89	2.77	3.682*
学习倦怠	59.96	12.76	58.58	11.34	0.785
情绪低落	23.35	7.08	22.84	5.85	0.535
行为不当	19.26	4.43	18.47	4.14	1.261
成绩感低	17.36	4.37	17.27	4.25	0.137

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.2. 大学生学习动机、一般自我效能感、与学习倦怠的相关关系分析

3.2.1. 学习动机总分、一般自我效能感总分与学习倦怠总分之间相关性分析

对学习动机、一般自我效能感、学习倦怠的总分进行相关分析(见表 2)。结果表明，学习动机总分与

学习倦怠总分呈现显著负相关($r = -0.475, p < 0.05$), 即大学生学习动机越强, 其学习倦怠情况越弱; 反之, 大学生学习动机越弱, 其学习倦怠情况越强。学习动机总分和一般自我效能总分呈现显著正相关($r = 0.281, p < 0.05$), 即学习动机越强, 一般自我效能感越高; 相反, 学习动机越弱, 一般自我效能感也会越低。一般自我效能总分与学习倦怠总分呈现显著的负相关($r = -0.487, p < 0.05$), 即大学生一般自我效能感越强, 其学习倦怠情况越弱; 大学生一般自我效能感越弱, 其学习倦怠情况越强。

Table 2. Correlation analysis of learning motivation, general self-efficacy and total score of learning burnout
表 2. 学习动机, 一般自我效能感与学习倦怠总分的相关分析

变量	1	2	3
1 学习动机	1		
2 一般自我效能感	0.281*	1	
3 学习倦怠	-0.475*	-0.487*	1

3.2.2. 学习动机各维度、一般自我效能感总分与学习倦怠各维度的相关性分析

对学习动机及其维度、一般自我效能感总分与学习倦怠各维度进行相关分析。结果表明, 学习动机各维度、一般自我效能感与学习倦怠各维度均呈现显著负相关关系, 即内生动机、外显动机和一般自我效能越高, 大学生的情绪低落, 行为不当, 成就感低的几率越小; 反之, 内生动机、外显动机与一般自我效能感越低, 学生就越容易出现, 情绪低落, 行为不当和成绩感低的现象, 详细数据见表 3。

Table 3. Correlation analysis of learning motivation and its dimensions, general self-efficacy and learning burnout
表 3. 学习动机及其维度、一般自我效能感与学习倦怠各维度的相关分析

变量	学习倦怠		
	情绪低落	行为不当	成就感低
一般自我效能感	-0.451**	-0.376**	-0.277**
学习动机	内生动机	-0.449**	-0.405**
	外显动机	-0.493**	-0.397**

3.3. 一般自我效能感中介效应检验

本研究采用三步分析法来检验一般自我效能感在学习动机与学习倦怠之间的中介作用。结果表 4 所示, 学习动机负向预测学习倦怠($\beta = -0.38, p < 0.05$), 复相关系数 R 为-0.48, 判定系数 R^2 为 0.23, 说明学习动机可以解释学习焦虑倾向的 23%, 可以建立线性回归方程 $y = -0.38x + 38.805$ 。学习动机显著正向预测一般自我效能感($\beta = 0.28, p < 0.05$), 复相关系数 R 为 0.28, 判定系数 R^2 为 0.08, 说明学习动机可以解释一般自我效能倾向的 8%, 可以建立线性回归方程 $y = 0.18x + 6.955$ 。当学习动机与一般自我效能感共同预测学习倦怠时, 整个方程的解释力从 23% 上升到 36%, 增加了 13%; 学习动机的效应降低(β 从 0.48 降低到 0.38), 说明一般自我效能感的中介作用较为显著, 且一般自我效能感在学习动机与学习倦怠之间起部分中介作用。

Table 4. Effect test of general self-efficacy mediation model
表 4. 一般自我效能感的中介作用

步骤	变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
Step1	学习倦怠	-0.48	0.23	0.22	55.58**				
	学习动机					-0.38	0.50	-0.48	-7.46**
Step2	一般自我效能感	0.28	0.08	0.07	16.40**				
	学习动机					0.18	0.45	0.28	4.05**
Step3	学习倦怠	-0.60	0.36	0.35	53.67**				
	学习动机					-0.29	0.05	-0.37	-6.07*
	一般自我效能					-0.47	0.07	-0.38	-6.35**

4. 讨论

4.1. 大学生学习动机、一般自我效能感和学习倦怠的性别差异分析

本研究结果显示,在学习倦怠及三个维度中,男女生得分均不存在显著的性别差异。这与以往的研究结果不一致,其研究表明,男生和女生在学习倦怠的三个维度都存在一些差异[15]。这可能是由于大多数男生在遇到难题或者是在学习遇到挫折时不太愿意向其他人倾诉,更愿意自己多尝试去解决,但这样回花费更多的时间与精力,在多次尝试后也不一定成功,就容易使男生更容易情绪低落。另一方面,比如说上课迟到早退、逃课、上课开小差等不良学习行为男女生会有很大差异。在成就感低这个维度上,女生的均值要稍高于男生,这可能是由于大多数女生认为自己虽然学习很努力,但是学习成绩却还不如考前临阵磨枪的男同学而产生这样一种负面情绪。

从不同性别大学生在学习动机及各维度上的差异我们可以看出:男生和女生在学习动机的内生动机上存在一些差异,这与以往研究一致[15]。在学习动机总分以及内生动机这两个维度上,男生的均值都要高于女生,这说明男大学生相较于女大学生的内部动机要更强。产生这一现象原因可能是:现在大学生就业压力普遍较大,男生又从小被灌输男儿当自强,要努力奋斗,要将来要有自己的事业才能承担对家庭的责任,这些外部因素无形中会使男大学生承受更大的压力,同时也大大增强男大学生动机。

在一般自我效能感总分上,性别存在显著差异,男生得分要显著高于女生。这与陈旭等人研究一致[16]。产生这种现象的原因这可能与中国社会文化对男女两性在活动过程中的成就评价标准不同有关,这种标准的潜在假设是:男性先天就比女性拥有更多的成功特质,即使男性一时没有成功的表现,也不妨碍其成功的进程,中国的社会文化给了男性足够的探索空间,正是这种无形的空间,鼓励了男性进行更多探究和选择更多挑战。而女性在社会评价中处于劣势地位,这就使得女性必须时刻争取获得社会积极的评价,防止劣势地位加剧。大学生的在进入学校之后,思想越来越成熟,对于自己的角色定位也越来越明显,所以男女生的自我效能感产生一定的差异。

4.2. 大学生学习动机、一般自我效能感和学习倦怠的关系

学习倦怠总分与学习动机总分及各维度——内生动机,外显动机均呈现显著负相关,说明大学生学习动机越强,其学习倦怠情况越弱;反之,大学生学习动机越弱,其学习倦怠情况越强印证了假设 H1,并且与康雅婷研究一致[15]。形成的原因可能是当学生的学习动机不强烈时,对学习就会产生低落情绪,

开始出现迟到,逃课,不交作业等不良行为,从而对学习就会更多的产生厌烦、倦怠等负面情绪。但当学生的内在动力很强时,会对学习有一种强烈的渴望,为了达到更高的成就感而奋发图强,长此以往很少会产生学习倦怠的现象。

一般自我效能总分与学习倦怠总分及各维度呈现显著的负相关,即大学生一般自我效能感越强,其学习倦怠情况越弱;大学生一般自我效能感越弱,其学习倦怠情况越强印证了假设 H2。这与以往研究一致[15]。自我效能高的人对自己充满自信,认为没有什么困难,因此产生强烈的成就感,降低了对学习的厌烦和倦怠情绪。但自我效能感低的人,会认为自己什么也做不好,对任何事情产生了抵触和逃避心理,情绪低落频繁,对学习逐渐不感兴趣。

学习动机总分及各维度和一般自我效能总分呈现显著正相关,即学习动机越强,一般自我效能感越高;相反,学习动机越弱,一般自我效能感也会越低。这与李雪平的研究一致[17],并验证了本研究的假设 H3。产生这一现象的原因显而易见,自我效能感高的个体对于自己的能力和活动的结果都有较高的自信,他们乐于接受有挑战性的工作任务,并能从中获得较大的乐趣,他们不受回报、他人评价等外部因素的影响,而表现出较强的内在性学习动机。

4.3. 一般自我效能感的中介作用

根据中介作用分析结果可知,一般自我效能感在学习动机(内生动机和外显动机两个维度)和学习倦怠间起到部分中介作用,验证假设 H4。从理论上分析,学生的学习动机能够影响其一般自我效能感,学生对完成学业任务的动机提高了,则其对完成学业任务的信心也相应的得到了提高。学生的一般自我效能感会影响其学习倦怠,学生对完成学业任务的自我效能感得到提高,则其对学业的倦怠感会相应的降低。同样地,学生的学习动机得到提高后,他对学习的兴趣也会增强,因学业任务而带来的学习倦怠感会相应的降低。因此,学生的一般自我效能感和学习动机能够直接影响其学习倦怠。同时,其学习动机也能通过学习自我效能感从而影响其学习倦怠,一般自我效能感在学习动机和学习倦怠之间是存在一定的中介作用。

5. 不足与展望

本研究从大学生的学习倦怠状况出发,探讨了学习动机、一般自我效能感对大学生学习倦怠的影响,研究取得了一些小小的成果,但与此同时也存在一些不足:

1) 被试选取较窄,需要进一步拓展。由于疫情的影响以及时间的限制,样本量的选取范围受限,如果能进一步将样本量的范围拓展和扩大,可能会使研究结果更加具有典型性、代表性和推广性,而且本研究中,问卷问题设计太多,被试填写到后面很可能产生厌烦心理,随意填写,这很可能会影响问卷的质量。而且问卷中有些问题涉及到一般效能感的问题,不排除有一部分大学生在填写问卷的时候,会有所顾虑,从而隐藏自己内心的真实意向,倘若在填写过程中填写失真,那将会影响问卷的质量。

2) 研究方法单一,需要进一步增多。本研究在调研中,研究方法仅仅只是用了问卷调查法,虽然问卷调查法具有有效率高等优点,但也有它不可避免的缺点,就是容易受到被试样本的影响,如果被试在填写过程中不是完全按照自己的真是意图填写,那么这种影响会很大程度上影响研究结果。

6. 结论

1) 大学生学习动机与学习倦怠存在负向相关,即大学生学习动机越强,其学习倦怠情况越弱;反之大学生学习动机越弱,其学习倦怠情况越强。

2) 大学生一般自我效能感与学习倦怠存在负向相关关系,即大学生一般自我效能感越强,其学习倦

怠情况越弱；大学生一般自我效能感越弱，其学习倦怠情况越强。

3) 大学生的学习动机与一般自我效能感之间存在正相关关系，即学习动机越强，一般自我效能感越高；相反，学习动机越弱，一般自我效能感也会越低。

4) 一般自我效能感在学习动机和大学生学习倦怠关系中起到部分中介的作用。

参考文献

- [1] Freudenberger, H.J. (1974) Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, **30**, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- [2] 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(6): 632-636.
- [3] Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L.M., et al. (2010) Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychology*, **102**, 531-549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- [4] 刘怡婷, 叶宝娟, 杨强. 压力性生活事件对大学生学习倦怠的影响: 链式中介效应分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(4): 782-784+789.
- [5] 于鑫悦, 阴梦岩, 赵亚飞, 辛素飞. 中国大学生学习倦怠变迁的横断历史研究[J]. *心理技术与应用*, 2020, 8(2): 74-83.
- [6] 高秀梅. 当代大学生学习动机的特征及其对学业成绩的影响[J]. *高教探索*, 2020(1): 43-47.
- [7] 颜艳. 高职学生学习动机现状及激发途径的探索[J]. *武汉船舶职业技术学院学报*, 2019, 18(3): 84-87.
- [8] Yu, X., Wang, Y. and Liu, F. (2022) Language Learning Motivation and Burnout among English as a Foreign Language Undergraduates: The Moderating Role of Maladaptive Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article ID: 808118. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.808118>
- [9] Schwarzer, R. (1994) Optimism, Vulnerability, and Self-Beliefs as Health-Related Cognitions: A Systematic Overview. *Psychology and Health*, **9**, 161-180. <https://doi.org/10.1080/08870449408407475>
- [10] Bandura, A. (1982) Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, **37**, 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- [11] 徐倩倩, 周斌, 李嘉嘉. 大学生学习动机与学业自我效能感的关系[J]. *品牌研究*, 2018(5): 267-268.
- [12] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.84.2.191>
- [13] Amabile, T.M., Hill, K.G., Hennessey, B.A. and Tighe, E.M. (1994) The Work Preference Inventory: Assessing Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 950-967. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.950>
- [14] 池丽萍, 辛自强. 大学生学习动机的测量及其与自我效能感的关系[J]. *心理发展与教育*, 2006(2): 64-70.
- [15] 康雅婷. 大学生学习动机、学习自我效能感与学习倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西财经大学, 2018.
- [16] 陈旭, 李林娟, 邓玉强. 大学生身体活动、一般自我效能感及其与自杀意念的关系[J]. *湖北体育科技*, 2021(11): 979-983.
- [17] 李雪平. 大学生的一般自我效能感与学习动机的相关研究[J]. *教育研究与实验*, 2012(5): 84-88.