

非英语专业学生学习倦怠与学业成绩之间的关系研究

郝 婕, 龙在波, 郑家诺*

武汉科技大学外国语学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年9月25日; 录用日期: 2023年11月9日; 发布日期: 2023年11月17日

摘 要

近些年, 我国大学生学习的消极情绪因素受到了广泛关注。英语学习倦怠影响学生学习动机、身心健康以及学业发展。但是, 当前还鲜有关于英语学习倦怠与学业成绩之间关系的实证研究。鉴于此, 本研究基于对300名非英语专业大学生的问卷调查, 采用SPSS 25.0进行描述性分析、相关性分析和回归分析, 考察非英语专业大学生英语学习倦怠的现状, 以及英语学习倦怠与学业成绩是否相关。结果表明: 1) 非英语专业学生存在着一定的学习倦怠现象。学习倦怠总体均值为2.434, 处于低等水平。学习倦怠的三个维度中, 情绪耗竭均分为2.493, 处于低等水平; 学习冷漠均分为1.997, 处于低等水平; 低效能感均分为2.813, 处于中等水平。2) 学习倦怠总体及其三个维度与学业成绩之间呈显著负相关。最后, 笔者根据研究结果提出克服学习倦怠的策略。

关键词

非英语专业学生, 学习倦怠, 学业成绩

Investigating the Relationships between Learning Burnout and Academic Achievement of Non-English Majors

Jie Hao, Zaibo Long, Jianuo Zheng*

School of Foreign Language and Literature, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: Sep. 25th, 2023; accepted: Nov. 9th, 2023; published: Nov. 17th, 2023

Abstract

In recent years, the negative emotional factors of college students' learning in China have received
*通讯作者。

文章引用: 郝婕, 龙在波, 郑家诺(2023). 非英语专业学生学习倦怠与学业成绩之间的关系研究. *心理学进展*, 13(11), 5239-5246. DOI: 10.12677/ap.2023.1311662

widespread attention. English learning burnout affects students' motivation, physical and mental health, and academic development. However, there are few empirical studies on the relationship between English learning burnout and academic achievement. Based on a questionnaire survey of 300 non-English-major college students, this study used SPSS 25.0 to conduct descriptive analysis, correlation analysis and regression analysis to examine the current situation of English learning burnout among non-English-major college students and whether English learning burnout is related to academic achievement. The results show that: 1) non-English-major students suffer from learning burnout to some degree. The overall mean value of learning burnout is 2.434, which is at a low level. Among the three dimensions of learning burnout, the mean value of emotional exhaustion is 2.493, which is at a low level; the mean value of learning indifference is 1.997, which is at a low level; and the mean value of inefficiency is 2.813, which is at a medium level. 2) A significant negative correlation is found to exist between overall learning burnout, as well as its three dimensions, and academic achievement. Finally, strategies to overcome learning burnout are proposed based on the results of the study.

Keywords

Non-English Majors, Learning Burnout, Academic Achievement

Copyright © 2023 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. 引言

随着全球化浪潮的不断推进和高等教育国际化加速发展, 英语在获取信息、加强交流中扮演了重要角色。特别是对于大学生群体来说, 英语不仅是一门用来应对四六级等各类英语考试的必修课, 还是一种能够帮助学生开阔眼界、增长知识、体验不同文化的语言工具。然而, 学习英语需要长期积累, 重复练习。这一过程往往会带来倦怠等消极情绪, 比如情绪衰竭、情绪冷漠、自我效能感低下等, 给学习造成不良影响。但是, 英语教师和研究者大多关注二语习得的焦虑、挫败等消极情绪, 对英语学习倦怠的研究尚处于探索阶段。因此, 有必要深入了解英语学习倦怠对语言学习成绩的影响, 以启示教师在外语教学实践活动中重视倦怠感等消极因素, 为学习者营造出积极氛围, 保证学习者避免学习倦怠, 从而提高英语教学效果。

2. 文献综述

2.1. 学习倦怠

20 世纪 70 年代, 美国临床心理学家 Freudenberger 发现社会服务行业的工作者, 由于面对人际压力, 往往需要提供较多的情绪劳动, 久而久之的精力消耗导致工作热情减退, Freudenberger 称之为职业倦怠 (job burnout)。随后, 他在《社会问题杂志》(*Journal of Social Issues*)上发表了文章 Staff burnout, 将职业倦怠定义为当个体的工作不被他人或组织认可, 并且无法得到相应回报时, 个体所产生的慢性疲劳、抑郁和挫折感(Freudenberger, 1974)。自此, 职业倦怠受到广泛关注。后来, 研究人员发现, 倦怠不仅发生于工作中, 还存在于学习领域: Pines, Aronson, & Kafry (1981)通过比较大学生和助人专业人员(helping professionals)发现, 大学生在学校受教育期间的倦怠程度要高于助人专业工作者, 并提出学生倦怠(student burnout)是指学生在学习过程中发生的倦怠现象。国内外学者随后展开了进一步研究。Schaufeli (2002)等

人认为学习倦怠是学生在超负荷的学习中产生的体验和状态,导致学生情绪耗竭、疏离学业、成就感低,进一步明确了学习倦怠的发展过程;Hu & Schaufeli (2009)认为,学生的学习倦怠也会产生于组织性、目的性、强制性的学习活动中。Hu & Schaufeli 进一步指出,学习倦怠表现为学生的情绪衰竭、愤世嫉俗以及学习自我效能感低和自信心下降。Amanda et al. (2014)也提出相似观点,认为学习倦怠是由于学习压力过大、学习兴趣缺乏而产生的厌倦学习的消极行为。

国内相关研究基于国外定义探究了学习倦怠的潜在维度。如连榕等(2005)编制了《大学生学习倦怠问卷》,提出我国大学生学习倦怠由情绪低落、行为不当和成就感低三个方面构成。吴艳等(2010)的问卷调查研究结果则显示,学习倦怠由三个因子构成,即身心耗竭、学业疏离和成就感低。还有研究考察了学习者学习倦怠现状以及学习倦怠与其他变量间的关系。例如,周小惠(2014)以某普通高校 231 名非英语专业本科生为研究对象,使用连榕等(2005)编制的《大学生学习倦怠调查问卷》,了解学生英语学习倦怠的现状。研究表明,普通高校大学生的英语学习倦怠总体比较严重,主要体现在成就感低和行为不当两方面。二年级学生的学习态度和兴趣明显不及一年级,低分组学生在学习倦怠三个方面的情况都很严重。张信勇等(2008)探究了学习倦怠与学习者韧性之间的关系,发现缺乏意志、胸无大志的大学生学习倦怠程度偏高,倦怠和个人性格有关。高歌(2012)分析两个年级共 155 名非英语专业学习者英语学习倦怠相关数据,对比其他研究者对英语专业学习者的调查结果,发现两个群体在倦怠程度上有差异,提出英语教师可以根据非英语专业学习者英语学习倦怠特征,设计相应的学习倦怠应对措施。李兵绒等(2016)的研究表明学习倦怠可以预测学习满意度、生活满意度、健康满意度和职业满意度。刘晓红等(2020)考察发现,英语学习中的师生支持包括教师学业支持、教师情感支持、同伴学业支持和同伴情感支持四个维度,师生支持对学习倦怠具有显著的负向预测作用。

整体看,大学生存在一定程度上的学习倦怠,需要进一步的研究来改善学生的心理状况。

2.2. 学习倦怠与学业成绩

当前,学习倦怠相关研究主要集中在心理学领域,从心理学角度解释学习倦怠的成因、影响因素,并提出相应的干预方式。国外对学习倦怠的研究主要集中于职业倦怠,而对于学习倦怠,尤其是学习倦怠与学业成绩之间关系的研究较少。

Wang (2019)对 481 名非英语专业学生进行调查,通过结构方程模型探讨了自主学习能力和学习倦怠与英语成绩之间的关系。结果显示,自主学习能力越强,学习倦怠越低,英语成绩越高。这表明学习倦怠可以调节自主学习能力对英语成绩的影响。但这一结果与同为研究非英语专业大学生学习倦怠的高歌(2012)的不一致。高歌的研究表明,只有愤世嫉俗和专业自我效能感下降这两个维度与英语成绩呈弱负相关。何香仪(2011)采用学习倦怠量表和大学生学习压力量表,对吉林省四所地方高校的 170 名全日制学生进行了分层抽样调查。结果显示,学习倦怠受成绩压力、专业压力和家庭来源的差异影响;学习成绩存在性别和专业差异;学生的学习倦怠水平、学习压力水平分别与其学业成绩呈显著的负相关关系。白艳(2018)以 648 名大学生为研究对象,以问卷调查的方式,采用了连榕等(2005)编制的外语学习倦怠量表,重点探讨了我国大学生英语学习倦怠问题。研究表明,在大学生英语学习倦怠影响因素方面,教学、学校环境、同伴、社会和个人因素对大学生产生学习倦怠的影响较大,且程度逐步递减;李成陈(2020)则采用《马氏学业倦怠量表》(Ma's academic burnout scale) (Schaufeli et al, 2002)进行探究,结果显示,倦怠、焦虑和愉悦在情商和学习成绩之间具有中介效应。倦怠的中介效应最强,对学生的第二语言成绩有显著影响,学生可以调节自己的情绪。另外,高丙成(2013)探讨了学习成绩落后(后 5%)和成绩优异(前 5%)的高职学生在学习倦怠方面的差异。通过研究发现,学习成绩落后的学生与成绩优异的学生在学习倦怠方面存在显著差异,学习倦怠能在一定程度上预测学习成绩。

上述研究表明,学习倦怠与学业成绩呈显著负相关;学习倦怠对学业成绩具有预测作用。这些研究丰富了学习倦怠的理论内容,为后续研究打下坚实的基础。然而,现有研究中,对非英语专业学生学习倦怠与学业成绩的关系关注较少,并且很少有研究使用专门的英语学习者倦怠量表。考虑到英语课程不同于其他课程的学习,英语课堂上,语言既是教学目标,也是实现教学目标所依赖的手段(徐锦芬,龙在波,2020),相较于其他课程,英语课对学习者在听力和口头表达上均提出了额外要求。因此,普通教育学领域的学习倦怠量表可能并不足以反映英语学习者的真实情况。要了解英语学习者学习倦怠与学业成绩之间的关系,有必要使用专门针对英语学习而编制的问卷工具。

3. 研究设计

3.1. 研究问题

本文试图从以下两个方面研究非英语专业学生的学习倦怠:

- 1) 非英语专业学生英语学习倦怠的现状如何?
- 2) 非英语专业学生的学习倦怠与学业成绩之间关系如何?

3.2. 研究对象

本研究采用问卷调查法,向华中地区部分高校非英语专业学生发放 304 份问卷,剔除 4 份无效问卷后,收回有效问卷 300 份,有效回收率为 98.7%。

3.3. 研究工具

本研究采用刘晓红等(2020)编制的《英语学习倦怠量表》,分为三个维度(题项见表 1):情绪衰竭(4 题)、学习冷漠(4 题)和效能感低下(4 题)。问卷采用李克特五点量表(1——完全不同意;2——不同意;3——中立;4——同意;5——完全同意)。问题 9 至 12 为反向分级问题,这四个问题的分值需要反向赋值,以便参与数据分析。每个维度的得分是所有问题的平均分,平均分越高,意味着职业倦怠程度越高。三个分量表以及总体的 Cronbach's alpha 系数分别为 0.923、0.929、0.935 和 0.927。KMO 值为 0.916,大于 0.6,表明问卷具有较高的效度,符合效度检验标准。

Table 1. English learning burnout scale

表 1. 英语学习倦怠量表

情绪衰竭	1. 我在英语课上提不起精神。 2. 我觉得英语课上时间过得很慢。 3. 一想到要上英语课,我就觉得没兴趣。 4. 学习英语让我头疼。
学习冷漠	5. 我在学习英语时遇到了困难。 6. 我认为没有必要学习英语。 7. 我对英语越来越没兴趣了。 8. 我认为花时间学习英语以外的知识会更有益处。
效能感低下	9. 我越来越不确定自己将来能否用好英语。 10. 我的英语成绩很好。 11. 我有信心完成各种英语学习活动。 12. 我能高效地用英语解决问题。

本研究采用了非英语专业大学生问卷施测前一学期的期末英语成绩作为学业成绩指标。英语成绩分为三个部分,后 27%为低分组,中间为中分组,前 27%为高分组,分别记为 1~3 分。

3.4. 数据收集与分析

调查以匿名电子问卷形式进行。首先,通过问卷星小程序制作问卷,将学习倦怠量表和学业成绩组合成总问卷,再生成分享链接。调查时间总计 8 天。时间结束回收问卷,对问卷进行分类、审核和编号,然后使用 SPSS 25.0 对数据进行录入和筛选,最后对样本进行描述性统计分析和相关分析。

4. 结果

本章主要讨论非英语专业大学生学习倦怠现状以及学习倦怠与学业成绩的关系。

4.1. 非英语专业学习倦怠现状

本研究使用 SPSS 25.0 对 300 份英语学习倦怠数据进行了描述性统计,以掌握非英语专业学生的整体学习倦怠情况。

表 2 是对 300 名受访者的英语学习各维度和学习倦怠总体水平的描述性统计结果。本次调查学习倦怠的总体均值为 2.434。这一数据表明非英语专业大学生一定程度上存在学习倦怠,需要引起重视。情绪衰竭和学习冷漠的平均得分分别为 2.493 和 1.997,效能感低下的平均得分最高,为 2.813,接近 3 分。也就是说,非英语专业大学生的英语学习倦怠受低效能感的影响较大,受学习冷漠的影响较小。消极的情绪体验,较低的效能感会对学习成绩产生负面影响。自我效能感低下得分最高,说明大多数非英语专业大学生没有或难以体验到英语学习的进步与成绩带来的满足感和成就感。学习冷漠的均分说明学生对英语学习有一定的热情,基本能认识到英语学习的重要性,也对英语学习有了比较理性的认识和看法。

Table 2. Descriptive statistics of non-English majors' learning burnout

表 2. 非英语专业学习倦怠描述性统计

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
情绪衰竭	300	1.00	5.00	2.493	1.1604
学习冷漠	300	1.00	5.00	1.997	1.0821
效能感低下	300	1.00	5.00	2.813	1.1255
倦怠	300	1.00	5.00	2.434	0.9242

学习倦怠的总体标准差为 0.9242,三个维度的标准差分别为:情感衰竭 1.1604、学习冷漠 1.0821、效能感低下 1.1255,其中学习冷漠的标准差最小,情感衰竭的标准差最大。这表明非英语专业大学生因学习冷漠导致的英语学习倦怠数据最集中,波动最小,数据最稳定,而因情感衰竭和自我效能感低导致的英语学习倦怠数据较为离散,波动较大,并且存在一定差异。

4.2. 非英语专业学生学习倦怠与学业成绩的关系

Table 3. The correlation between learning burnout and academic achievement

表 3. 学习倦怠与学业成绩的相关性

	情绪衰竭	学习冷漠	效能感低	倦怠
学习成绩	-0.299**	-0.249**	-0.367**	-0.371**

** 相关性在 0.01 水平(双尾)显著。

从表中可以发现,整体英语学习倦怠及其三个维度与英语学习成绩的相关系数均为负数, p 值小于 0.01。整体英语学习倦怠及其三个维度与英语学习成绩呈显著负相关关系。

随后,我们建立了回归模型进一步探讨英语学习倦怠及其三个维度对英语学业成绩的预测作用。首

先, 将英语学习倦怠设为自变量, 将学业成绩设为因变量, 建立线性回归模型。

Table 4. Model summary table

表 4. 模型汇总表

因变量	自变量	Beta	t	R ²	F
学业成绩	倦怠	-0.371	-6.900***	0.138	47.612

Table 5. Table of coefficients

表 5. 系数表

模型	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(常数)	2.727	0.115	23.665	0.000		
	倦怠	-0.305	0.044	-0.371	-6.900	0.000	1.000

a. 因变量: 学习成绩。

由表 4 可知, 回归模型的拟合度 $R^2 = 0.138$, 意为自变量可以解释因变量变化原因的 13.8%, 即非英语专业学生学习成绩的 13.8% 是由英语学习倦怠引起的。由系数表(表 5)可知, 英语学习倦怠与成绩的回归系数中, $t = -6.900$, $p < 0.05$, 说明英语学习倦怠是个有用的预测变量。可知该模型的一元线性回归方程为英语成绩 = $2.727 - 0.305 \times$ 英语学习倦怠。英语成绩会随着英语学习倦怠的增加而降低, 英语学习倦怠每增加一个单位, 英语成绩就会降低 0.305 分。再次印证了英语学习倦怠与英语成绩呈显著负相关, 会对英语成绩产生负面影响。

Table 6. Model summary

表 6. 模型概要

模型	R	R ²	调整后的R ²	估计值的标准误差	杜宾 - 沃森
1	0.396 ^a	0.157	0.148	0.70181	1.671

a. 预测因素(常数)、情感衰竭、学习冷漠、效能感低; b. 因变量: 学习成绩。

此外, 根据英语学习倦怠与英语成绩的皮尔逊相关分析, 深入探讨英语学习倦怠如何预测英语成绩, 可以看出, 英语学习倦怠的三个维度, 情绪衰竭、学习冷漠和效能感低与英语成绩呈负相关。因此, 本研究将情感衰竭、学习冷漠和低效能感三个维度设为自变量, 将英语成绩设为因变量, 建立线性回归模型。

Table 7. Coefficient

表 7. 系数

模型	非标准化系数		标准化系数	t	Sig.	共线性统计	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(常数)	2.812	0.119		23.636	0.000		
情绪衰竭	-0.093	0.050	-0.142	-1.857	0.064	0.487	2.052
学习冷漠	-0.025	0.052	-0.036	-0.486	0.627	0.518	1.931
效能感低	-0.194	0.041	-0.287	-4.744	0.000	0.776	1.289

a. 因变量: 学习成绩。

从表 7 可以看出, 在回归系数表中, 情绪衰竭的值为 -1.857 ($p > 0.05$), 学习冷漠的值为 -0.486 ($p > 0.05$), 低效能感的值为 -4.744 ($p < 0.05$)。说明低效能感是一个有效的预测因子。从第一列数据可以看出,

回归系数为负数,说明低效能感对学业成绩有负面影响,低效能感越强,学业成绩越差。非英语专业学生的英语学习倦怠主要是由较低自我效能感对英语成绩的负面影响造成的,这与相关分析的结果一致。

低效能感是学业成绩最有效的预测因子。这与高歌(2012)得出英语学习成绩与英语学习倦怠中的学习冷漠和低效能感维度之间存在弱显著负相关的研究结果不同。原因是学习者来自不同高校,英语基础和心理素质等方面可能存在差异。

5. 讨论

根据以上研究数据可以发现:学习倦怠会导致学生丧失学习兴趣,产生悲伤、厌倦的情绪,从而效率低下,影响学业成绩。这一发现支持了刘晓红等(2020)、Schaufeli et al. (2002)学者的研究结果,即学习倦怠与学业成绩之间存在负相关关系,学习倦怠程度低的学生更容易在考试中取得好成绩。相比较来说,学习冷漠的平均值较低,学生基本能够理性认识英语学习的重要性。非英语专业学生的英语学习倦怠主要通过情绪衰竭和低效能感两个维度对英语成绩产生负面影响。

本研究发现低效能感是学业成绩最有效的预测因子,效能感低下会对学业成绩产生不良影响。学习效能感低的学生缺乏自信,过于在意自己的不足,害怕挑战和失败;学习自我效能感强的学生在人中和学习中往往会高度自信,拥有积极的心态和良好的应对能力。因此,当学生在学习英语的过程中出现厌倦、失望、沮丧等情绪时,教师应采取鼓励的方式培养学生的积极性,为学生制定短期目标,让学生体验顺利完成后的成就感,积累学生的成功经验。教师也要及时反馈学生的表现,让学生清楚地认识到自己的进步。在教学方面,英语教师要根据学生的实际情况更新教学内容和方法,将所学与生活实际相结合,采取学生喜闻乐见的话题。毕竟,兴趣是最好的老师。除此之外,教师也可以针对不同的专业融入更多具有领域特色的教学资源。说到底,要想预防或改变学生的倦怠情绪,教师既要在学业上指导、帮助,也要在情感上鼓励、关怀。同时,教师应向学生解释英语学习的特殊性:是一个长期积累的过程,不会产生立竿见影的效果,但是只要保持积极的态度摄取知识,一定会从量变到质变。

6. 结论

本研究采用问卷调查法,考察了非英语专业学习倦怠现状,以及学习倦怠与学业成绩间的关系。结果表明,非英语专业学生存在着一定的学习倦怠现象,学习倦怠与学业成绩之间呈显著负相关。因此,教师应该及时关注学生的学习现状,帮助学生制定相应的学习目标,及时反馈学生的表现,让学生清楚地认识到自己的进步。另外,教师要加强对学生的情绪和心理干预,采取鼓励的方式培养学生的积极性。

基金项目

本研究得到武汉科技大学 2022 年研究生教育教学改革研究项目(Yjg202212)以及湖北省教育厅哲学社会科学研究项目资助(22Y020)。

参考文献

- 白艳(2018). 大学生英语学习倦怠探析. *西安外国语大学学报*, 26(3), 83-86, 101.
- 高丙成(2013). 大学生学习倦怠的类型及其对学习的影响. *中国特殊教育*, (12), 84-89.
- 高歌(2012). 非英语专业学习者的学习倦怠特征分析. *外语学刊*, (6), 113-118.
- 何香仪(2011). 地方高职院校学生学习倦怠与学业成绩的关系. *现代教育管理*, (1), 72-74
- 李兵绒, 彭晓红, 冯燕子(2016). 国内学习倦怠研究综述——基于 29 种 CSSCI 期刊 10 年(2005~2014)论文的统计与分析. *语文学刊*, (9), 114-116.

- 李成陈(2020). 情绪智力与英语学业成绩的关系探究——愉悦、焦虑及倦怠的多重中介作用. *外语界*, (1), 69-78.
- 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.
- 刘晓红, 牛睿欣, 郭继东(2020). 英语学习师生支持及其与学习倦怠的关系. *江西师范大学学报*, 53(5), 138-144.
- 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
- 徐锦芬, 龙在波(2020). 后结构主义视域下国际二语课堂话语研究. *现代外语*, 43(6), 854-864.
- 张信勇, 卞小华(2008). 大学生学习倦怠与健康坚韧性的关系. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 484, 547-548.
- 周小惠(2014). 普通高校大学生英语学习倦怠研究. *内蒙古师范大学学报*, 27(9), 112-115.
- Amanda, J. G., David, M., Kelly, M., & Melanie, A. D. (2014). The Burnout Phenomenon: A Comparative Study of Student Attitudes toward Collaborative Learning and Sustainability. *Journal of Interior Design*, 39, 17-31. <https://doi.org/10.1111/joid.12022>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory—Student Survey in China. *Psychological Reports*, 105, 394-408. <https://doi.org/10.2466/PRO.105.2.394-408>
- Pines, A., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). Burnout: From Tedium to Personal Growth. *Journal of Applied Psychology*, 88, 160-169.
- Schaufeli, W. B. et al. (2022). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Wang, Y. (2019). The Relationship among Non-English Majors' Autonomous Learning Ability, Learning Burnout and English Grades: A Structural Equation Modeling Study. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 42, 79-137. <https://doi.org/10.1515/CJAL-2019-0005>