

# Relationship among Academic Stress, Academic Self-Efficacy and Academic Burnout of Postgraduates

Wanchen Li, Zhuo Zeng, Yun Zhang

Key Laboratory of Applied Psychology, Chongqing Normal University, Chongqing  
Email: 123898538@qq.com

Received: Mar. 4<sup>th</sup>, 2020; accepted: Mar. 17<sup>th</sup>, 2020; published: Mar. 24<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

To investigate the relationship among academic stress, academic burnout and academic self-efficacy of postgraduates and to explore the mediation effect of academic self-efficacy in academic stress and academic burnout among postgraduates, 303 graduate students were investigated with the use of the postgraduates' academic stress questionnaire, the academic self-efficacy questionnaire and the postgraduates' academic burnout scale. The study found that: 1) academic stress is positively correlated with academic burnout, academic stress is negatively correlated with academic self-efficacy, and academic self-efficacy is negatively correlated with academic burnout; 2) academic self-efficacy plays a partial mediating role between academic stress and academic burnout. The conclusion shows that both academic stress and academic self-efficacy of postgraduates have predictive effect on academic burnout, and academic stress can cause academic burnout directly or indirectly by the mediating effect of academic self-efficacy.

## Keywords

Postgraduates, Academic Stress, Academic Self-Efficacy, Academic Burnout

---

# 硕士研究生学业压力、学业自我效能感与学业倦怠的关系

李晚晨, 曾卓, 张运

重庆师范大学, 应用心理学重点实验室, 重庆  
Email: 123898538@qq.com

收稿日期: 2020年3月4日; 录用日期: 2020年3月17日; 发布日期: 2020年3月24日

## 摘要

为了探究硕士研究生学业压力、学业自我效能感与学业倦怠三者之间的关系以及学业自我效能感在其中的中介作用机制, 选用硕士研究生学业压力应对调查问卷, 学业自我效能感调查问卷和硕士研究生学业倦怠量表, 考察了303名在校硕士研究生。研究发现: 1) 学业压力能够显著正向预测学业倦怠, 能够显著负向预测学业自我效能感, 学业自我效能感能够显著负向预测学业倦怠; 2) 学业自我效能感在学业压力对学业倦怠的影响中起部分中介作用。结论表明, 硕士研究生的学业压力与学业自我效能感均为学业倦怠的预测变量, 而且学业压力既可能直接导致学业倦怠, 也可能通过学业自我效能感的中介作用间接造成学业倦怠。

## 关键词

硕士研究生, 学业压力, 学业自我效能感, 学业倦怠

Copyright © 2020 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

学业倦怠是指学生由于课业压力、课程负荷或其他心理因素, 在学习过程中表现出情绪枯竭状态、人格解体倾向以及低个人成就感[1], 是映射学生消极学习心理的主要指标[2] [3]。学业倦怠会使学生产生一系列不适当的行为反应和心理综合病症[4], 甚至还可能会影响硕士研究生的正常学业生活。

学生在学习过程中会面临来自多个方面的压力, 如常见的学业负担、保持良好成绩的情绪压力等[5]。学业压力是由学习引发的紧张反应和心理负担[6], 既会损害学生的心理健康[7], 也会造成学业倦怠[8] [9] [10]。适中的学业压力有利于学生的学习, 但是当学业压力过于繁重时, 学生会出现多种负性的身心症状, 而当个体不能有效应对这些症状时便容易产生厌倦的心理和行为[11], 尤其是出现明显的情绪枯竭和行为不当[12]。

学业倦怠既会受到学业压力的影响, 也会受个体因素的制约[12]。学业自我效能感是指学生对自身所具备的学习能力以及能否顺利完成学业任务的信念[13], 能够推测学生的学习状态[14]。学业自我效能感与学业倦怠的关系为显著性负相关, 还可以负向推测学生的学业倦怠[15] [16] [17]。此外, 学生的学业压力与学业自我效能感之间有着明显的负相关关系[7] [14] [18], 能够很好地预测个体的学业自我效能感[19]。

有研究表明, 我国有 54.19%的硕士研究生承受着学业带来的压力[20], 而且在硕士研究生群体中还存在着普遍的学业倦怠现象[21] [22]。因此, 本研究将对硕士研究生学业压力、学业自我效能感和学业倦怠之间的相关关系以及学业自我效能感是否在学业压力与学业倦怠的关系中起中介作用进行探讨。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

采用方便取样的方法, 对成都、重庆两地三所高校的硕士研究生进行了问卷调查。发放电子版问卷共计 318 份, 最终得到有效问卷 303 份, 有效回收率为 95.28%。

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 学业压力的测量

选用韩红敏[23]编制的《硕士研究生学业压力应对调查问卷》的学业压力状况分量表,分为专业学习压力,研究压力,外界期望压力和竞争压力四个方面,共有20道题项。采用5点评分法,最终得分越高,说明学生的学业压力越大。在本研究中,问卷的内部一致性信度为0.916。

### 2.2.2. 学业自我效能感的测量

选用梁宇颂[24]编制的《学业自我效能感调查问卷》,包含学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个维度,共有22道题项。采用5点评分法,其中有4道题目需要反向计分,最终得分越高,说明学生的学业自我效能感水平越高。在本研究中,问卷的内部一致性信度为0.902。

### 2.2.3. 学业倦怠的测量

选程陶等人[3]编制的《硕士研究生学业倦怠量表》,包括情绪低落,行为不当和成就感低三个分量表,共有20道题项。采用5点评分法,其中有8道题目需要反向计分,最终得分越高,说明学生的学业倦怠程度越严重。在本研究中,量表的内部一致性信度为0.773。

## 3. 结果

### 3.1. 学业压力、学业自我效能感及学业倦怠的描述统计与相关分析

分析数据如表1所示,硕士研究生的学业压力(均值3.49)和学业自我效能感(均值3.36)均处于中等偏上水平,学业倦怠(均值3.09)处于中等水平。学业压力得分对学业倦怠得分具有明显的正向作用( $p < 0.01$ );学业压力得分对学业自我效能感得分具有明显的负向作用( $p < 0.01$ );学业自我效能感得分对学业倦怠得分具有明显的负向作用( $p < 0.01$ )。

**Table 1.** Correlation matrix of academic stress, academic self-efficacy and academic burnout ( $N = 303$ )

**表 1.** 学业压力、学业自我效能感与学业倦怠的相关矩阵( $N = 303$ )

	$M \pm SD$	1	2	3
1 学业压力	3.49 ± 0.59	1		
2 学业自我效能感	3.36 ± 0.47	-0.22**	1	
3 学业倦怠	3.09 ± 0.39	0.44**	-0.61**	1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , 下同。

### 3.2. 学业压力、学业自我效能感对学业倦怠影响的回归分析

在相关分析结果的基础上进行回归分析,结果表明(见表2),硕士研究生的学业压力和学业自我效能感分别对其学业倦怠具有非常明显的预测作用。

**Table 2.** Regression analysis of academic stress and academic self-efficacy to academic burnout

**表 2.** 学业压力、学业自我效能感对学业倦怠的回归分析

自变量	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
学业压力	0.44	8.56***	0.20	0.19	73.28***
学业自我效能感	-0.61	-13.36***	0.37	0.37	178.38***

### 3.3. 学业自我效能感在学业压力与学业倦怠间的中介效应检验

由相关分析的结果可知, 学业压力、学业自我效能感和学业倦怠两两之间的相关均达到了显著性水平。因此, 本研究可以进一步检验学业自我效能感的中介效应。根据温忠麟和叶宝娟[25]的检验程序, 以学业压力为预测变量, 学业倦怠为因变量, 学业自我效能感为潜在的中介变量进行中介效应检验。具体结果如表 3 所示, 学业自我效能感在学业压力对学业倦怠的影响中起着部分中介作用, 即学业压力既可以造成硕士研究生的学业倦怠, 也可以通过学生的学业自我效能感间接导致学业倦怠。从解释率的变化来看, 硕士研究生的学业压力对学业倦怠的直接解释率为 19%, 而学业压力和学业自我效能感对学业倦怠的共同解释率为 47%, 这说明中介作用比直接作用更好地解释了学业压力与学业倦怠的关系。

**Table 3.** The mediating effect test of academic self-efficacy between academic stress and academic burnout  
**表 3.** 学业自我效能感在学业压力与学业倦怠间的中介效应检验

因变量	自变量	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
学业倦怠	学业压力	0.44	8.56***	0.20	0.19	73.28***
学业自我效能感	学业压力	-0.22	-3.87***	0.05	0.04	14.95***
学业倦怠	学业压力	0.33	7.57***	0.47	0.47	134.55***
	学业自我效能感	-0.54	-12.56***			

## 4. 讨论

### 4.1. 学业压力、学业自我效能感与学业倦怠的相关分析

相关分析结果表明, 硕士研究生的学业压力和学业自我效能感之间的关系为显著性负相关, 即过度的学业压力会降低学生的学业自我效能感, 这与已有的研究结果保持一致[7] [14] [18]。当学生的心理负担和紧张反应较强时, 高学业自我效能感的人会努力去应对学业压力造成的一系列身心症状, 积极处理环境引起的不良心理反应, 降低学业压力的影响力。而低学业自我效能感的人通常会选择逃避压力带来的问题, 因此学业压力不仅没有得到缓解, 反而其负性影响力在不断增大。

此外, 本研究发现, 硕士研究生的学业自我效能感与学业倦怠两者之间呈显著性负相关, 即学生的学业倦怠会随着学业自我效能感水平的降低而愈发严重, 这与以往的研究结果相一致[26] [27] [28]。结合班杜拉的理论, 高学业自我效能感的学生非常清楚自身的学习能力, 坚信自己能够圆满完成任何学业任务, 所以当学业倦怠现象出现时, 他们会积极主动地采取措施来应对自己的消极状态, 进而降低学业倦怠水平。反之, 低学业自我效能感的学生认为自己拥有的学习能力不足以顺利实现学习目标, 因此他们害怕失败, 从而疏远学习, 甚至厌倦学习, 反而使得其学业倦怠程度不断加重。这个结论验证了“学业自我效能感具有一定的保护性”的观点[14]。

### 4.2. 学业自我效能感的中介效应

中介效应检验结果表明, 硕士研究生的学业自我效能感在其学业压力与学业倦怠的关系中起着部分中介作用, 这说明学业压力对学业倦怠的作用机制会受到学业自我效能感的影响。一方面, 硕士研究生的学业压力可以直接造成学业倦怠, 由学习引起的心理负担和紧张反应会直接加强学生的学业倦怠程度。另一方面, 学业压力还可以通过硕士研究生的学业自我效能感对学业倦怠产生间接的影响, 具体来说, 高水平的学业自我效能感抑制了学业压力的影响力发挥作用, 同时也减弱了学业压力对学业倦怠的促进作用。高学业自我效能感的硕士研究生相信自己可以有效地应对学业压力, 进而缓解了由此造成的学业

倦怠。朱晓斌等人[7]的研究结果显示学业自我效能感在中学生的学业压力和学业倦怠之间存在中介作用,虽然研究对象不同,但这一结论与本研究基本一致,说明了学生的学业压力能够通过学业自我效能感间接地影响其学业倦怠水平。

总而言之,学业压力是造成硕士研究生学业倦怠的危险因子,而学业自我效能感是学生应对学业压力的有效适应机制,有助于在一定程度上缓解其学业倦怠。因此,当学业压力带来的不良影响无法避免时,硕士研究生应该努力提高自身的学业自我效能感水平,从而减少学业倦怠及其潜在的消极影响。

## 5. 讨论

第一,硕士研究生的学业压力正向预测其学业倦怠,负向预测其学业自我效能感,学业自我效能感负向预测其学业倦怠。

第二,硕士研究生的学业自我效能感在其学业压力和学业倦怠之间起部分中介作用。

## 参考文献

- [1] Yang, H.J. (2004) Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, **24**, 283-301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- [2] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系[J]. 心理科学, 2006, 29(1): 47-51.
- [3] 程陶, 李纳娜, 桑轲. 硕士研究生学业倦怠、专业承诺的状况及其关系[J]. 心理研究, 2008, 1(2): 91-96.
- [4] 郭英, 周文静. 近年来国内外关于学习倦怠研究综述[J]. 教育学术月刊, 2008(10): 17-20.
- [5] Backović, D.V., Živojinović, J.I., Maksimović, J. and Maksimović, M. (2012) Gender Differences in Academic Stress and Burnout among Medical Students in Final Years of Education. *Psychiatria Danubina*, **24**, 175-181.
- [6] 张洪峰, 刘旭璐. 大学生学习压力和学业倦怠与成绩关系的实证研究[J]. 北京教育(德育), 2014(4): 4-7.
- [7] 朱晓斌, 王静丽. 中学生学习自我效能感、学习压力和学习倦怠关系的结构模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(5): 626-628.
- [8] 李西营, 宋娴娴, 郭春涛. 大学生社会支持、控制点及学习压力与学习倦怠的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(3): 287-289.
- [9] 李礼, 王晓彦, 许华山. 医学生学习倦怠的状况及其影响因素分析[J]. 辽宁医学院学报(社会科学版), 2015, 3(4): 34-37.
- [10] 宋之杰, 张婕. 中高程度学业压力与学业成就的相关性研究——以硕士研究生为例[J]. 高等财经教育研究, 2012, 15(3): 8-14.
- [11] 司徒巧敏. 大学生学业压力对学业倦怠的影响: 核心自我评价的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(5): 758-760.
- [12] 白柯, 谢倩. 大学生压力对学业倦怠的影响: 乐观的调节作用[J]. 成都师范学院学报, 2018, 34(4): 80-84.
- [13] 边玉芳. 学习自我效能感量表的编制[J]. 心理科学, 2004, 27(5): 1218-1222.
- [14] 朱海腾, 姚小雪. 军校大学生学业压力、学业自我效能感与学习投入: 交互效应与中介效应[J]. 心理技术与应用, 2015(8): 35-41.
- [15] 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(高教研究), 2010(1): 84-86.
- [16] 孙慧紫, 刘贤伟. 中国大学生学习倦怠影响因素的元分析[J]. 北京航空航天大学学报(社会科学版), 2018, 31(3): 112-117.
- [17] 张文娟, 赵景欣. 大学生学习倦怠与学业自我效能感的关系[J]. 心理研究, 2012, 5(2): 72-76.
- [18] 林艳, 李琳, 张帆. 医学生学业压力与学业自我效能感的关系: 应对方式的中介作用[J]. 长沙大学学报, 2018, 32(2): 141-143.
- [19] 王旭涛, 胡琳丽, 任雪梅. 学业自我效能感研究梳理与未来走向[J]. 渭南师范学院学报, 2018, 33(24): 74-89.
- [20] 松柳. 将研究生心理问题纳入研教管理体系[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2007(4): 21-22.
- [21] 何佳. 硕士研究生学习倦怠的调查研究[J]. 科教导刊(中旬刊), 2014(12): 73-74.

- [22] 赵蒙成, 刘婷, 母小勇. 硕士研究生学习倦怠的调查研究[J]. 高校教育管理, 2011, 5(4): 77-81.
- [23] 韩红敏. 硕士研究生学业压力应对现状、机制与改善[D]: [硕士学位论文]. 河南: 河南大学, 2017.
- [24] 梁宇颂. 大学生学业自我效能感与心理健康的相关性研究[J]. 中国临床康复, 2004, 8(24): 4962-4963.
- [25] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745.
- [26] 王小新, 苗晶磊. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠关系研究[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2012(1): 192-196.
- [27] 曾小英. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠的关系再探[J]. 成都师范学院学报, 2014, 30(12): 90-106.
- [28] 高才. 中职学生的学业效能感和学业倦怠: 学习投入的中介作用[J]. 考试周刊, 2017(88): 18.