

大学生一般自我效能感、学习厌倦感与抑郁的关系*

葛明贵,余益兵,邢彩霞

(安徽师范大学教育科学学院,安徽 芜湖 241000)

摘要 探讨大学生学习厌倦感、自我效能感与抑郁的关系。采用流调抑郁问卷、一般自我效能感问卷及学习厌倦感问卷,对465名大学生进行测试。结果表明:一般自我效能感存在性别差异,男生显著高于女生;一般自我效能感与抑郁显著负相关,学习厌倦感与抑郁显著正相关,较低学习厌倦感、较高自我效能感可以显著预测抑郁水平的降低;自我效能感与抑郁的关系存在性别效应,自我效能感对男生抑郁的影响要大于对女生的影响。从而得出学习厌倦感、自我效能感与抑郁情绪具有显著相关的结论。

关键词 自我效能感 学习厌倦感 抑郁

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1672-6693(2006)01-0090-03

An Investigation on Depression in Relation to Self-efficacy and Sense of Academic Weariness of University Students

GE Ming-gui, YU Yi-bing, XING Cai-xia

(College of Educational Science, Anhui Normal University, Wuhu Anhui 241000, China)

Abstract To examine relationships of self-efficacy, sense of academic weariness and depression. Procedure: A group of 465 college students were administered with the General Perceived self-efficacy scale (GSES), depression scale (CES-D) and sense of academic weariness questionnaires, then collect and analyze the scores. The mean score of GSES for male college students is obviously higher than that of female ones. The score of GSES is negatively related with that of CES-D and sense of academic weariness is positively related with CES-D, lower sense of academic weariness and higher self-efficacy may apparently predict the decrease in depression level. Gender effect exists in the relationship of general perceived self-efficacy and depression, self-efficacy have far more important influences to depression for male than that for female. Self-efficacy and sense of academic weariness have certain relation with depression.

Key words general perceived self-efficacy, sense of academic weariness, depression

抑郁是大学生群体中较为常见的一种消极情绪状态^[1]。美国《Science》杂志曾撰文指出,抑郁是21世纪影响人类身心健康的主要危险因素,在正常人群中的发生率呈现不断增长的趋势^[2]。抑郁情绪不仅会对大学生日常生活中的行为和积极性,如不加以调节也可能产生严重的心理疾患。因此,研究正常大学生群体中的抑郁情绪非常重要。

自我效能感是班图拉社会认知理论的核心概念,是指人们对个人行动控制的知觉或信念。按照班图拉的理论,不同自我效能感的人其感觉、思维和

行动都各不相同。就感觉层面而言,自我效能感往往和抑郁、焦虑和无助相联系^[3,4]。有验证性资料表明,至少知觉的自我效能感的不同方面(如学业的和社会的自我效能感)直接或间接地影响了个体的抑郁,而且在一个较短的时期内,是学生的学业无能的信念而不是真实的学业表现产生抑郁的^[5]。因此,自我效能感对学生抑郁的影响主要是基于预期的控制无能感而实现的。

已有研究还表明,大学生抑郁倾向与社会支持的不满意和学习适应不良有关^[6-8]。学习厌倦感是

* 收稿日期 2005-08-30

资助项目:安徽省高等学校自然科学研究项目(2005kj240)

作者简介:葛明贵(1964-)男,安徽定远人,教授,硕士,研究方向为学校心理素质教育。

学生在学校生活尤其是学习活动中体验的消极情感,它既是学校生活不满意感的体现,又是学习适应不良的结果。学习厌倦感产生于学习者对现实的学习过程或结果的消极评价,而这种消极的情感体验往往又弥漫到学校其它活动中去,从而造成了抑郁等不良心理反应。

研究目的在于揭示一般自我效能感、学习厌倦感与大学生抑郁情绪之间的关系。一般而言,自我效能感是一个特定领域的概念。在研究中,作者采用 Ralf Schwarzer 提出的一般自我效能感的概念,它指的是个体应付各种挑战或新事件的总体上的自信心^[9]。

1 研究方法

1.1 对象

在安徽省内两所大学调查一、二年级大学生共 500 名,回收有效问卷 465 份,有效回收率 93%。其中 2003 级 224 人,2004 级 241 人;男生 208 人,女生 249 人,平均年龄 18.75 岁。

1.2 工具

(1)一般自我效能感问卷(GSES)采用 Schwarzer 等人编制、Zhang & Schwarzer(1995)完成的中译本,用于测量一般自我效能感,共有 10 个问题^[10]。在本研究中采用五点量表,Cronbach Alpha 为 0.81,折半系数为 0.78。

(2)抑郁量表(CES-D)采用 Radloff(1977)编制的流调中心用抑郁量表,共 20 个问题^[11]。本研究中采用五点量表,为 0.64,折半系数为 0.72。

(3)大学生学习厌倦感问卷,该问卷由一个项目组成,要求对“一提学习,我就心烦”的表述按照李克特五级量表进行评分,分值越大表示学习厌倦程度越严重。

1.3 程序

本研究在入学后两个月施测完毕。采用团体测试者,将上述 3 个量表装订成册,一次性发给被试者,问卷不记名。时间大约 15min。

2 结果

2.1 不同性别大学生一般自我效能感、学习厌倦感与抑郁的差异分析

以性别为自变量,以一般自我效能感、学习厌倦感与抑郁为因变量的单变量方差(One-Way ANOVA)分析(表 1)表明,性别对自我效能感($F_{(1,463)} =$

16.78, $P < 0.001$)、抑郁($F_{(1,463)} = 2.82$, $P < 0.1$)均存在显著主效应,男生自我效能感显著高于女生,女生的抑郁水平略高于男生。不同性别的大学生在在学习厌倦感方面无显著差异。

表 1 不同性别大学生一般自我效能感、学习厌倦感与抑郁的差异检验($x \pm s$)

	学习厌倦感	自我效能感	抑郁
男($x \pm s$)	2.53 ± 1.32	3.49 ± 0.65	2.34 ± 0.63
女($x \pm s$)	2.55 ± 1.22	3.24 ± 0.63	2.44 ± 0.62
<i>F</i>	0.01	16.78 ***	2.82 *

注: + $p < 0.1$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$,下同。

2.2 一般自我效能感、学习厌倦感与抑郁相关研究

一般自我效能感、学习厌倦感与抑郁的相关分析(表 2)可以看出,学习厌倦感与抑郁呈显著正相关($r = 0.378$, $p < 0.01$),自我效能感与抑郁呈显著负相关($r = -0.437$, $p < 0.01$)。二者的相关程度均高于学习厌倦感与自我效能感之间的相关($r = -0.183$)。

表 2 学习厌倦感、自我效能感与抑郁的相关系数及显著性水平

	学习厌倦感	自我效能感	抑郁
学习厌倦感	-		
自我效能感	-0.183 **	-	
抑郁	0.378 **	-0.437 **	-

为了解性别在自我效能感、学习厌倦感与抑郁关系上的效应,本研究进一步将自我效能感与学习厌倦感分别划分为高分组与低分组,分别考察性别与它们的交互效应。结果证明,只有性别与自我效能感存在显著的交互作用($F_{\text{性别} \times \text{自我效能感}(df=1)} = 8.82$, $P < 0.01$)。与女生相比,低自我效能感的男生报告的抑郁水平更高,而高自我效能感的男生报告的抑郁水平也更低。

2.3 一般自我效能感、学习厌倦感对抑郁回归分析

首先以学习厌倦感为因变量,以其他变量为自变量进行的回归分析也发现,自我效能感对学习厌倦感并无显著的预测效应($t = -0.51$, $p = 0.61 > 0.05$),说明二者是相对独立的两个变量。其次,以性别(男 1,女 0)、一般自我效能感、学习厌倦感为自变量,以抑郁为因变量作逐步回归分析(表 3)。结果表明,一般自我效能感、学习厌倦感对抑郁均具有显著预测效应,较高一般自我效能感、较低学习厌

倦感可以预测较低的抑郁水平,性别变量对抑郁水平无显著的预测效应。

表3 对大学生抑郁情绪的多因素回归分析

	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
性别	-0.007	0.006	0.887	
一般自我效能感	-0.366	-0.377	0.000***	
学习厌倦感	0.151	0.304	0.000***	0.278

3 讨论

研究发现,一般自我效能感与抑郁情绪呈显著负相关,而学习厌倦感与抑郁情绪呈显著正相关,而且它们对抑郁均具有显著的预测效应。这与班图拉关于自我效能感的理论推论是吻合的。按照班图拉的理论,自我至少包括自我强化(self-reinforcement)和自我效能感(self-efficacy)两个相互联系的组成部分^[12]。自我强化是指个体的行为达到或超过某一标准所获得的奖励或惩罚。根据心理学原理,满足感或厌倦感都是建立在个体对现实的行为结果评价基础上的,其本身也是强化的一种形式。满足感或厌倦感具有动机的性质,它可以激励或阻止个体采取进一步的行动和努力。自我效能感则是一个人对自我的行为能否成功达到某一标准的知觉。或者说,它是个体对能否取得某种预期行为结果的判断或信念,它涉及个体处理各种生活事件的能力以及相关的情绪状态。因此,自我强化与自我效能感是两种不同性质的结构,二者均与抑郁情绪有关。研究也证实了这样的推论。本研究发现,一般效能感与学习厌倦感是相互独立的两个变量,二者对抑郁情绪均具有显著的预测效应,较高自我效能感、较低学习厌倦感可以预测抑郁水平的降低。因此,培养学生积极的自我效能感、增强学习满足感对于减轻大学生的抑郁情绪、促进大学生心理健康具有重要意义。

研究还发现,男女大学生在五点量表上的一般自我效能感得分分别为3.49、3.42,男生显著高于女生。这与国内外有关研究是一致的^[13]。这说明自我效能感的性别差异具有跨文化的一致性。另外,发现性别与一般自我效能感对抑郁具有交互作用,低一般自我效能感的男生报告了更高的抑郁情绪,而较高的自我效能感对男生也更具有保护作用,自我效能感对女生抑郁的效应远没有男生显著。这

与国内学者的研究结论不尽相同。杨萍等人认为,在较长时间内,对女孩来说,知觉到的社会无能对抑郁的影响远远大于对男孩的影响,并且女孩抑郁持续时间更长^[5]。由于本研究属于横断研究,无法对自我效能感对抑郁的长期效应进行考察。但是,本研究也证实,在横断研究中,一般自我效能感对抑郁影响的性别效应也是存在的。至于性别效应与时间效应的交互模式如何,可以做进一步的探讨。

参考文献:

- [1] EHRENBERG M, COX D. The Prevalence of Depression in High School Student[J]. *Adolescence*, 1999, 25(100): 905-913.
- [2] HOLDEN C. Global Survey Examines Impact of Depression [J]. *Science* 2000, 288(7): 39-401.
- [3] BANDURA A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change[J]. *Psychological Review*, 1997, 84: 191-215.
- [4] 胡志海, 李祚山. 专科生非智力因素特点研究[J]. *重庆师范学院学报(自然科学版)* 2002, 19(1): 70-73.
- [5] 杨萍, 唐兵. 自我效能感对儿童抑郁的影响方式[J]. *云南师范大学学报(教育科学版)* 2000, 1(3): 15-17.
- [6] 陶沙, 李伟. 抑郁倾向大学生社会支持结构及其满意度的研究[J]. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(1): 39-41.
- [7] 宋广文. 中学生的学习适应性与其人格特征、心理健康的相关研究[J]. *心理学探新*, 1999, 19(69): 44-47.
- [8] 李祚山. 小学生心理健康与学习适应性研究[J]. *重庆师范学院学报(自然科学版)* 2002, 19(3): 68-71.
- [9] SCHWARZER R, ARISTI B. Optimistic Self-beliefs: Assessment of General Perceived Self-efficacy in Thirteen Cultures[J]. *World Psychology*, 1997, 31(2): 177-190.
- [10] ZHANG J X, SCHWARZER R. Measuring Optimistic Self-beliefs: A Chinese Adaption of The General Self-efficacy Scale[J]. *Psychologica*, 1995, 38(3): 177-181.
- [11] 汪向东. 心理卫生评定量表手册(增订版)[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 200-202.
- [12] 王才康, 刘勇. 一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4): 229-230.
- [13] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. *应用心理学*, 2001, 7(1): 37-40.

(责任编辑 许文昌)