

寄宿制初中生情绪调节自我效能感与成就动机的关系：睡眠质量的中介作用

蒋金瑶¹, 刘 罗^{1*}, 于奇正¹, 李 妙¹, 曾 丽¹, 曹撼添², 杨曜鸿¹, 欧阳可倩¹

¹衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

²衡阳师范学院文学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2025年4月21日; 录用日期: 2025年6月12日; 发布日期: 2025年6月26日

摘 要

目的: 探讨寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机的现状及其相互关系。方法: 本研究采用情绪调节自我效能感量表、匹兹堡睡眠质量指数量表和成就动机量表对衡阳部分中学795名寄宿生进行调查, 对数据进行描述统计、独立样本t检验、单因素方差分析、相关分析以及中介效应检验。结果: ① 寄宿制初中生在情绪调节自我效能感和睡眠质量方面整体呈中等水平, 而在成就动机方面则呈现相对较弱水平; ② 不同性别初中生的情绪调节自我效能感、睡眠质量和成就动机得分呈现显著差异; ③ 不同年级寄宿生的睡眠质量和成就动机存在差异分析, 而情绪调节自我效能感在不同的年级上的差异不显著; ④ 情绪调节自我效能感和成就动机呈显著正相关, 情绪调节自我效能感、成就动机与睡眠质量之间呈显著负相关; ⑤ 中介效应检验表明, 睡眠质量在寄宿制初中生情绪调节自我效能感和成就动机发挥了部分中介作用, 效应量为10%。结论: 睡眠质量在寄宿制初中生情绪调节自我效能感和成就动机之间起到了部分中介作用。通过改善睡眠质量, 可以有效提升学生的情绪调节自我效能感和成就动机, 进而促进他们的全面发展和健康成长。

关键词

寄宿制初中生, 情绪调节自我效能感, 睡眠质量, 成就动机

The Relationship Between Emotional Regulation Self-Efficacy and Achievement Motivation in Boarding Junior High School Students: The Mediating Role of Sleep Quality

Jinyao Jiang¹, Luo Liu^{1*}, Qizheng Yu¹, Miao Li¹, Li Zeng¹, Hantian Cao², Yaohong Yang¹, Keqian Ouyang¹

*通讯作者。

文章引用: 蒋金瑶, 刘罗, 于奇正, 李妙, 曾丽, 曹撼添, 杨曜鸿, 欧阳可倩. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感与成就动机的关系: 睡眠质量的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(6): 480-489. DOI: 10.12677/ass.2025.146530

¹College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan²College of Literature, Hengyang Normal University, Hengyang HunanReceived: Apr. 21st, 2025; accepted: Jun. 12th, 2025; published: Jun. 26th, 2025

Abstract

Objective: To explore the current status and interrelationships among emotional regulation self-efficacy, sleep quality, and achievement motivation in boarding junior high school students. **Methods:** A survey was conducted with 795 boarding students from several middle schools in Hengyang using the Emotional Regulation Self-Efficacy Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Achievement Motivation Scale. Data were analyzed through descriptive statistics, independent samples *t*-tests, one-way ANOVA, correlation analysis, and mediation effect analysis. **Results:** ① Boarding junior high school students demonstrated moderate levels of emotional regulation self-efficacy and sleep quality, while achievement motivation was relatively weak. ② Significant gender differences were observed in scores of emotional regulation self-efficacy, sleep quality, and achievement motivation. ③ Sleep quality and achievement motivation varied significantly across grades, whereas no significant grade-based differences were found in emotional regulation self-efficacy. ④ Emotional regulation self-efficacy was positively correlated with achievement motivation, while both variables showed negative correlations with sleep quality. ⑤ Mediation analysis indicated that sleep quality partially mediated the relationship between emotional regulation self-efficacy and achievement motivation, accounting for 10% of the total effect. **Conclusion:** Sleep quality plays a partial mediating role between emotional regulation self-efficacy and achievement motivation in boarding junior high school students. Improving sleep quality may effectively enhance students' emotional regulation self-efficacy and achievement motivation, thereby fostering their holistic development and healthy growth.

Keywords

Boarding Junior High School Students, Emotional Regulation Self-Efficacy, Sleep Quality, Achievement Motivation

Copyright © 2025 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

2023年4月27日,教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》,计划坚持健康第一的教育理念,旨在通过多部门联动共同强化学生心理健康工作,促进学生身心健康发展,实现全面发展目标[1]。张丽锦等学者的研究发现,在心理健康程度上,寄宿初中生的心理问题比非寄宿生的心理问题更多[2]。因此,以寄宿制初中生这一特殊群体为研究对象,探讨寄宿制初中生的情绪调节自我效能感与成就动机的关系以及睡眠质量在两者间的中介作用,有助于揭示其特定的心理发展特征和需求,为寄宿制教育模式的优化提供理论支撑。

情绪调节自我效能感是指个体对于自身能否有效调控情绪状态的能力所持有的信念或信心,这一心理特质对个体的多种社会心理功能具有显著影响[3]。具体而言,它涵盖了表达积极情绪与调节消极情绪

两方面的自我效能感[4]。情绪调节自我效能感是个体在情绪管理领域内的一项关键能力,对于维护个体的心理健康状态及提升整体生活质量发挥着积极的促进作用。具备较高的情绪调节自我效能感的人能够更好地管理自己的情绪,增强面对挑战的心理韧性,维持较高的心理健康水平[5]。具备高水平情绪自我调节能力的个体,在有效管理情绪后会感受到成就与满足,这种积极的情绪反馈将进一步激发其成就动机,驱使他们积极追求更高目标,促成良性循环。那些情绪自我效能感较低的人,往往倾向于将失败归咎于自己恒定的内在能力缺陷,或是归因为诸如运气不佳等外在的不可控因素。这种归因模式容易使他们陷入一种无助的心理状态,进而削弱他们的成就动机和动力。

睡眠质量指的是个人对睡眠体验各个方面的自我满意度,包括觉醒、睡眠时间和睡眠潜伏期等客观因素,以及醒来时和白天的疲倦感等主观体验。睡眠质量与压力水平、情绪波动、个性特征以及整体心理健康状态之间存在着紧密的联系,它是评估个人生活质量和心理健康状况的重要指标[6]。研究发现,睡眠问题是在中学生普遍存在的现象[7][8]。良好的睡眠不仅是学习生活的重要保障,也是身心健康发展的重要基础条件,若长期睡眠处于不良状态下,会严重影响青少年的生理以及心理健康。

成就动机是指个体力求达成目标、实现自我价值的内在动力[9],个体的成就动机包含追求成功与避免失败这两种倾向[10]。研究表明,大学生的睡眠质量与成就动机之间存在显著的负相关关系。具体而言,睡眠质量较差的学生在追求成功的动机得分上较低,而避免失败的动机得分较高。如若长期睡眠处于不良状态下,会对青少年的身心健康造成显著影响,并减弱他们的成就动机水平[11]。

本研究深度聚焦于寄宿制初中生的心理健康领域,旨在剖析情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机之间的复杂关系,尤其着重于睡眠质量在其中的中介效应探索。初中生正值埃里克森人格发展理论中自我同一性确立与角色混乱交织的关键时期,面临多方面的挑战与考验。对于寄宿制初中生而言,家庭联系的相对疏离、同伴交往的深化以及学校管理的严格性,无疑加剧了其适应环境的难度,使得情绪问题更易凸显。本研究致力于构建一套坚实的理论基础,为提升寄宿制初中生的心理健康水平和学业成就提供切实可行的实践指导,也希望为中学生心理健康教育领域充实深远理论意义与实践价值。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用方便抽样法从衡阳部分高校选取初一~初三寄宿生为被试,发放问卷 1341 份,有效回收 795 份,有效回收率为 83.20%。具体样本包括男生 397 例,女生 398 例;初一 209 例,初二 331 例,初三 255 例。所有参与者的平均年龄为 13.16 ± 0.86 岁。样本情况见表 1。

2.2. 研究工具

2.2.1. 情绪调节自我效能感量表

本研究采用 Caprara 等人编制,由王玉洁等人修订后可在中国青少年人群中使用的《情绪调节自我效能感量表》作为研究工具[12]。量表一共有 17 个题项,采用李克特五级评分法进行评估,总分越高,反映个人情绪调节自我效能感越强。该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.88。

2.2.2. 匹兹堡睡眠质量指数量表

本研究采用 Buysse 等人编制,刘贤臣等人修订的《匹兹堡睡眠质量指数》量表作为研究工具[13]。我们评估了被试者最近 1 个月的 7 个睡眠相关因子:入睡时间、睡眠时间、睡眠障碍、睡眠质量、催眠药物、日间功能障碍、睡眠效率。每个因子按 0~3 级计分,汇总为匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)总分,总分范围为 0~21 分。总分越高,代表睡眠质量越差。量表的克隆巴赫 α 系数为 0.68。

Table 1. Distribution of participants (n = 795)
表 1. 被试分布情况(n = 795)

变量	n	%
性别		
男	397	49.9
女	398	50.1
年级		
七年级	209	26.3
八年级	331	41.6
九年级	255	32.1
寄宿时长		
1 年及以下	277	28.6
1~2 年	298	37.5
2~3 年	212	26.7
3 年及以上	58	7.3

2.2.3. 成就动机量表

本研究采用由挪威心理学家 Gjesme 和 Nygard 编制的，经我国研究者叶仁敏和挪威学者 Hagtvet 合作下修订的《成就动机量表》作为研究工具[14] [15]。量表共 30 个项目，分为追求成功动机(Ms)和避免失败动机(Mf)两大维度，每个维度各含 15 道题。评估过程采用李克特五级评分法，得分的高低直接反映相应的动机强度。若 Ms 得分大于 Mf 得分，则表明个体追求成功的动机水平较高，反之，则倾向于避免失败。成就动机的总评分通过 Ms 得分与 Mf 得分的差值计算得出，正值越大，表示个体的追求成功动机越强。量表的克隆巴赫 α 系数为 0.87，其中追求成功维度和避免失败维度的克隆巴赫 α 系数都为 0.89，表明该量表及其各维度的信度都较高。

2.3. 数据分析

本研究运用 SPSS27.0 统计软件对问卷数据进行分析。

3. 研究结果

3.1. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机研究现状

本研究首先对寄宿制初中生情绪调节自我效能感、成就动机和睡眠质量进行描述性分析，以更深入地了解其当前在这方面的总体情况。研究结果如表 2 所示：寄宿制初中生在情绪调节自我效能感(53.92 ± 11.55)和睡眠质量(6.75 ± 3.29)方面整体呈中等水平，而在成就动机(-3.32 ± 16.10)方面则呈现相对较弱水平，其中追求成功维度得分为 41.33 ± 11.74 ，避免失败维度得分为 44.64 ± 11.96 。

3.2. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机性别差异分析

通过对寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机在性别上的独立样本 t 检验，结果如表 3 所示：寄宿制初中生的情绪调节自我效能感、睡眠质量及成就动机在性别维度上均呈现出显著的统计学差异。具体而言，在情绪调节自我效能感方面，女生的总分显著低于男生；而在睡眠质量维度上，

Table 2. Emotional regulation self-efficacy, sleep quality, and achievement motivation in boarding junior high school students
表 2. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量和成就动机总体情况

变量	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
情绪调节自我效能感总分	795	53.92	11.55
睡眠质量总分	795	6.75	3.29
成就动机总分	795	-3.32	16.10
追求成功 Ms	795	41.33	11.74
避免失败 Mf	795	44.64	11.96

Table 3. Gender differences in emotional regulation self-efficacy, sleep quality, and achievement motivation among boarding junior high school students (*M* ± *SD*)
表 3. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量和成就动机的性别差异(*x* ± *s*)

变量	男生(<i>n</i> = 397)	女生(<i>n</i> = 398)	<i>t</i>
情绪调节自我效能感总分	55.21 ± 12.34	52.64 ± 10.56	3.16**
睡眠质量总分	6.12 ± 3.18	7.39 ± 3.29	-5.54***
成就动机总分	0.07 ± 15.63	-6.70 ± 15.88	6.06***
追求成功 Ms	43.35 ± 12.47	39.31 ± 10.61	4.91***
避免失败 Mf	43.28 ± 12.36	46.01 ± 11.40	-3.24**

注: **P* < 0.05, ***P* < 0.01, ****P* < 0.001, 下同。

男生的总分则显著低于女生。就成就动机而言,男生在总分上显著高于女生。在成就动机的追求成功维度上,女生的得分相较于男生呈现出较低的水平;而在避免失败动机的维度上,男生的得分则低于女生。

3.3. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机的年级差异分析

通过对寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机在年级上的单因素分析及事后检验,结果如表 4 所示:不同年级寄宿生的睡眠质量和成就动机存在显著差异,而情绪调节自我效能感在不同的年级上的差异不显著。事后比较显示,在睡眠质量方面,七年级的得分显著低于八年级和九年级,这意味着七年级的睡眠质量要好于八年级和九年级的睡眠质量;在成就动机方面,八年级的得分显著高于九年级,且在成就动机的追求成功维度上,八年级得分显著高于七年级和九年级。

Table 4. F-test for grade differences in emotional regulation self-efficacy, sleep quality, and achievement motivation among boarding junior high school students
表 4. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量和成就动机的年级差异的 F 检验

变量	七年级(<i>n</i> = 209)	八年级(<i>n</i> = 331)	九年级(<i>n</i> = 255)	<i>F</i>	事后比较
情绪调节自我效能感总分	53.12 ± 13.23	54.35 ± 10.86	54.03 ± 10.94	0.73	
睡眠质量总分	6.08 ± 3.47	6.76 ± 3.22	7.29 ± 3.15	7.93***	七年级 < 八年级 < 九年级
成就动机总分	-3.18 ± 17.03	-1.91 ± 15.61	-5.26 ± 15.83	3.14*	九年级 < 八年级
追求成功 Ms	39.83 ± 12.35	42.90 ± 11.76	40.51 ± 10.99	5.32**	七年级、九年级 < 八年级
避免失败 Mf	43.01 ± 13.43	44.81 ± 10.82	45.77 ± 11.99	3.13	

3.4. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机之间的关系

3.4.1. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机之间的相关分析

寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机之间的相关分析，结果如表 5 所示：情绪调节自我效能感和成就动机呈显著正相关，情绪调节自我效能感与睡眠质量之间呈显著负相关，成就动机与睡眠质量之间存在显著的负相关，具体而言，成就动机及其追求成功维度与睡眠质量之间呈显著负相关，而避免失败维度与睡眠质量之间呈显著正相关。

Table 5. Correlation analysis of emotional regulation self-efficacy, sleep quality, and achievement motivation among boarding junior high school students

表 5. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机的相关分析结果

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5
1 情绪调节自我效能感总分	53.92 ± 11.55	1				
2 睡眠质量总分	6.75 ± 3.29	−1.115**	1			
3 成就动机总分	−3.32 ± 16.10	0.221**	−0.248**	1		
4 追求成功 Ms	41.33 ± 11.74	0.247**	−0.086*	0.672**	1	
5 避免失败 Mf	44.64 ± 11.96	−0.056	0.249**	−0.686**	0.077*	1

3.4.2. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机的回归分析

由相关分析结果可以发现情绪调节自我效能感、睡眠质量和成就动机之间两两相关均显著。基于显著的相关性分析，本研究遵循温忠麟等人的中介效应检验程序[16]，采用回归分析探究睡眠质量在情绪调节自我效能感与成就动机间的中介效应。研究结果如表 6 所示：各变量间回归系数显著，睡眠质量在情绪调节自我效能感与成就动机间存在中介作用。

3.4.3. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机的中介效应检验

通过表 7 的结论，本研究进一步剖析睡眠质量的中介效应，对其进行中介效应检验，结果如表 7。

Table 6. Regression analysis of sleep quality in emotional regulation self-efficacy and achievement motivation

表 6. 睡眠质量在情绪调节自我效能感与成就动机中的回归分析

步骤	自变量	因变量	拟合指数		回归系数显著性	
			<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
第一步	情绪调节自我效能感	成就动机	0.049	40.908***	0.221	6.3956***
第二步	情绪调节自我效能感	睡眠质量	0.012	10.596***	−0.115	−3.255***
第三步	情绪调节自我效能感	成就动机	0.099	43.528***	0.196	5.762***
	睡眠质量				−0.225	−6.628***

Table 7. Mediation analysis

表 7. 中介效应检验

路径	效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比
总效应	0.280	0.048	0.186	0.374	100%
直接效应	0.252	0.047	0.160	0.344	90%
中介效应	0.028	0.011	0.009	0.052	10%

所示：睡眠质量在寄宿制初中生情绪调节自我效能感和成就动机发挥了部分中介作用，情绪调节自我效能感直接作用于成就动机的效应量为 90%，通过睡眠质量间接作用于成就动机的效应量为 10%。

4. 分析与讨论

4.1. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机研究现状

4.1.1. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感研究现状

研究结果显示，寄宿制初中生群体在情绪调节自我效能感上的表现普遍达到中等水平，且存在显著的性别差异。具体而言，女生的情绪调节自我效能感得分显著低于男生，这一观察结果与先前的研究保持一致性[17]。进一步分析认为，女生在情绪调节自我效能感上的这一劣势可能与她们特定的心理特征以及所处的社会文化环境因素密切相关。具体而言，女生对情绪调节失败的归因存在内化倾向，如将失败归因为性格缺陷等，这可能与女生的情绪体验更细腻有关，导致更多的负面情绪状态，进而影响她们的自我效能感，而男生则更多归因于情境因素。此外，在中国传统文化背景下，男性往往被赋予稳重、责任感、坚韧性以及冒险精神等特质标签，这种社会角色期望促使男性需要具备更加出色的情绪调控能力。相比之下，社会对女性情绪表达的标准相对宽松，其各类情绪表达更易获得理解与支持。因此，男生在情绪调节过程中积累了更多的积极的经验，从而在整体上形成了更为健全的情绪调节自我效能感[18]。理解性别差异在情绪调节自我效能感方面的不同，不仅有助于个人发展，也为制定更有效的教育提供了参考。

通过 F 检验，研究发现情绪调节自我效能感总分在不同年级间未呈现显著差异。这与王蒙蒙的研究结果相一致[19]，初中阶段作为个体由儿童向青少年过渡的重要阶段，学生的情绪调节能力和自我效能感正处于一个不断发展的动态过程中。尽管不同年级的学生在年龄层次和学习经历上存在差异，但在情绪调节自我效能感这一维度上，尚未展现出显著的分化特征或年级间的差异性。

4.1.2. 寄宿制初中生睡眠质量研究现状

本研究显示寄宿制初中生在睡眠质量方面整体呈中等水平。且发现寄宿制初中生睡眠质量在年级和性别方面存在显著差异。在性别维度，女生睡眠质量优于男生。女性的睡眠参数变化或与女性激素水平稳定相关，使得其睡眠质量良好，而男性则与其相反，由此显示性别差异对睡眠结构有显著影响[20]。此外，陈承立的研究结论也与上述观点相似[21]，进一步验证了在睡眠质量方面存在的性别差异。

在年级差异上，七年级学生睡眠质量要高于比八、九年级。诸多研究都有力地佐证了这一观点[22][23]。八、九年级学生睡眠质量相较于七年级更低。这或许与不同年级的学业压力、课程难度以及学生心理成熟度等多种因素相关。随着年级的升高，课程内容不断加深，学业任务日益繁重，学生面临的考试压力也逐渐增大，这些都可能对他们的睡眠质量产生负面影响。鉴于初中阶段是学生生理发育的关键时期，睡眠质量对其心理健康和生理发育具有重要影响。建议教育工作者通过优化课程设置、合理布置学业任务等方式减轻学生负担，确保学生获得充足的睡眠时间。同时，针对存在睡眠障碍的学生，可通过心理干预提高其对睡眠障碍的耐受性，从而优化学生的睡眠质量[24]。

4.1.3. 寄宿制初中生成就动机研究现状

本研究探查了寄宿制初中生在成就动机方面的表现，结果显示其整体处于相对较低的层次。进一步分析发现，性别因素在成就动机的三个关键指标——追求成功、避免失败及总分上，均表现出统计学上的显著差异性。具体而言，在成就动机总分及追求成功的子维度上，男生的得分显著高于女生；而在避免失败的子维度上，女生的得分则显著高于男生。这一结果与朱贝珍的研究结果相一致[25]。候秋霞、洪淑敏的研究结果也表示，性别角色与成就动机存在显著的正相关，男性成就动机水平更高[26]。在中国社会文化背景下，男性被强调要独立、自主，女性则被要求更多地服务家庭。而在家庭教育因素上，父母

往往对男孩的独立性、自主性和创造性有着更高的期望，对女孩则要求乖巧、温顺。以上因素导致男性具有较高的追求成功动机，女性具有较高的避免失败动机。本研究揭示了寄宿制初中生群体在成就动机方面存在的显著性别差异，通过深刻认识这些差异，教育者能够构建出更加公正且高效的学习环境，从而全面促进学生的成长与发展。

此外，本研究还发现，在成就动机方面八年级的得分显著高于九年级，且在追求成功的维度上，八年级学生的得分显著高于七年级与九年级。相较于七年级学生，八年级学生有了更多的知识储备，其能力提升显著增强了追求成功的动机。同时，与九年级学生相比，八年级学生尚未面临升学压力及繁重的学业负担所带来的过度焦虑，因此能够以更为积极的心态致力于追求成功。

4.2. 寄宿制初中生情绪调节自我效能感、睡眠质量与成就动机之间的关系

4.2.1. 情绪调节自我效能感与成就动机之间的关系

寄宿制初中生情绪调节自我效能感与成就动机之间存在显著正相关，根据社会学习理论，自我效能感的高低影响个体在活动中的动机水平。高自我效能感者对自己充满信心，当面对困难时认为自己有能力处理，在多次取得成功后自信心得到增强，进而强化了个体的成就动机水平[27]。研究表明，情绪调节自我效能感较高的学生往往展现出更为强烈的成就动机。这归因于他们在面对压力和挫折情境时，更倾向于采取积极的应对策略以调整自身心态，进而更有效地应对学习和生活中的各种挑战。教育者可以通过改善寄宿管理制度，适当减轻学校的寄宿制度的高压，让初中生处于寄宿制这种特殊情境时能较好地调节自身情绪状态，使个体具备较强的心理韧性。此外，教育者也可给予寄宿制初中生人文关怀，关注其寄宿制生活的情况并及时解决问题，从而使寄宿制学生更快减弱对家庭的依赖，增强积极情绪体验，加强其情绪调节自我效能感，从而更好地应对寄宿制的生活环境、学习环境和人际关系的挑战。

4.2.2. 成就动机与睡眠质量之间的关系

本研究结果表明成就动机与睡眠质量之间存在显著的负相关。具体而言，成就动机中的追求成功维度与睡眠质量之间呈显著负相关，而避免失败维度与睡眠质量之间呈显著正相关。这与刘翠娥和陈丽兰的研究结果一致[11]，进一步强化了这一领域的学术共识。睡眠质量与成就动机的负相关性表明睡眠质量较好的寄宿制初中生的成就动机高。同时通过与部分学生的访谈，我们了解到那些享有优质睡眠的学生，在课堂上展现出更加饱满的精神状态，课后学习效率也显著提升，这种高效而积极的学习状态能够进一步增强他们的成就动机。良好的睡眠质量有助于个体保持充沛的精力和积极的心态，从而更愿意接受挑战、努力追求目标并取得更高的成就。相反，睡眠不足可能导致学生出现情绪低落、焦虑和抑郁等心理问题，从而削弱他们的成就动机。心理健康状态良好的学生更能保持对学习的积极生和对学习的强烈动机。因此，优化睡眠质量，不仅能促进学生的身心健康发展，还能激发学生学习潜能、提升学习动机。

4.2.3. 睡眠质量在情绪调节自我效能感与成就动机之间的中介效应

本研究结果表明，睡眠质量在寄宿生的情绪调节自我效能感与成就动机之间起到了部分中介作用，这一发现具有重要的理论和实践意义。首先，高情绪调节自我效能感的个体在目标追求中展现出更强的行为韧性，他们更愿意接受挑战、努力追求目标并取得更高的成就。这种调节机制通过减少反刍思维和情绪唤起，促进褪黑素分泌的昼夜节律正常化，从而提升睡眠质量。其次，根据自我决定理论，睡眠质量对成就动机的影响可能通过满足个体的自主性、能力感和关联性三个基本心理需求实现。自主性促使他们设定有挑战性的目标，能确保他们有效执行计划，而关联性提供情感支持和资源网络。最后，部分中介意味着情绪调节自我效能感不仅直接影响成就动机，还通过睡眠质量这一中介变量间接影响成就动机。因此我们应该关注青少年的睡眠质量和心理健康，为青少年的健康成长和全面发展提供有力支持。

5. 研究结论的深化讨论

5.1. 性别差异的交互机制

女生虽然在睡眠质量上占据优势，但其情绪调节自我效能感与成就动机中的追求成功维度均显著低于男生，这一矛盾现象可能折射出社会文化期待与生理心理机制的复杂交互。值得注意的是，女生的睡眠优势可能构成其应对情绪挑战的生理补偿机制——激素水平的稳定性可能为其情绪波动提供缓冲。

5.2. 年级发展的动态分析

综合以上内容，年级维度呈现出非线性的发展轨迹：七年级学生虽具有最优睡眠质量，但其成就动机水平(尤其是追求成功维度)显著低于八年级。这可能印证了“压力窗口”的存在——八年级作为关键转折期，其知识储备的积累(相较于七年级更深厚)与升学压力(相较于九年级更低)的临界性形成了独特的“压力-动机”平衡态。此时适度的学业压力促进成就动机发展，但当压力水平超过个体耐受阈值，动机水平反而呈现下降趋势。这种非线性关系提示，教育干预需精准把握压力调控的最佳时期。

5.3. 睡眠质量中介路径解析

睡眠质量在情绪调节自我效能感与成就动机间表现出差异化的中介路径：对于男生群体，睡眠效率的提升主要通过增强认知灵活性促进追求成功动机；而女生群体中，睡眠质量的改善更多通过降低情绪易感性来维持动机水平。这种性别特异性路径可能与神经内分泌机制的差异相关——男性睾酮水平对睡眠剥夺更敏感[28]，而女性雌激素的神经保护作用[29]可能缓冲睡眠不足对情绪调节的损害。此外，八年级学生的睡眠质量下降与成就动机上升并存的现象，提示短期适度地牺牲睡眠质量可能产生应激唤醒效应，但长期牺牲睡眠质量将导致动机水平衰竭。在本研究中，睡眠质量中介效应只解释了 10% 的总效应，效应值较低，本研究后续将探讨其他可能的中介因素，例如，应对方式、社会支持等。

基金项目

衡阳师范学院第二十四届大学生课外学术科技作品(校科字[2025] 6 号-41); 衡阳师范学院科研启动项目(2022QD01, 2024QD14); 2023 年湖南省教育厅科学研究项目(23C0235, 23B0670); 2024 年度湖南省普通本科高校教学改革研究项目(202401000047); 2024 年衡阳师范学院校级教学改革研究项目(JYKT202414)。

参考文献

- [1] 《中国校医》编辑部. 教育部、最高检、中宣部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025 年)》[J]. 中国校医, 2023, 37(7): 506.
- [2] 张丽锦, 沈杰, 李志强, 等. 寄宿制与非寄宿制学校初中生心理健康状况比较[J]. 中国特殊教育, 2009(5): 82-86.
- [3] 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 等. 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题[J]. 心理科学进展, 2010, 18(4): 598-604.
- [4] 王玉洁, 窦凯. 同伴依恋与青少年抑郁的关系: 情绪调节效能感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(7): 1092-1095.
- [5] 姚菊. 初中生情绪调节自我效能感的潜在类别及其干预研究[D]: [硕士学位论文]. 贵阳: 贵州师范大学, 2023.
- [6] 张凤梅, 陈建文, 杜风芹, 等. 大学生睡眠质量与焦虑抑郁状况及其相关生研究[J]. 中国慢病预防与控制, 2013, 21(5): 574-575.
- [7] 姚成玲. 沈阳市寄宿制学校中学生健康素养和睡眠问题与抑郁症状的关联[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2019.
- [8] 叶冬青. 青少年睡眠习惯与心理健康的相关生研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(9): 2014-2017.

- [9] 周龙影. 试论学习的成就动机[J]. 镇江师专学报(社会科学版), 1992(4): 104-108.
- [10] 苏云. 初中生情绪智力、成就动机与考试焦虑的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 聊城: 聊城大学, 2020.
- [11] 刘翠娥, 陈丽兰. 大学生睡眠质量与时间管理倾向及成就动机的关系[J]. 职业与健康, 2015, 31(15): 2105-2108.
- [12] 王玉洁, 窦凯, 刘毅. 情绪调节自我效能感量表的修订[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2013, 12(1): 45-50.
- [13] 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J]. 中华精神科杂志, 1996, 29(2): 103-107.
- [14] 叶仁敏, Hagtvet, K.A. 成就动机的测量与分析[J]. 心理发展与教育, 1992(2): 14-16.
- [15] 姚若汀. 自我控制对大学生学习沉浸体验的影响: 成就动机的中介作用[J]. 鞍山师范学院学报, 2024, 26(2): 81-86.
- [16] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.
- [17] 郝建华, 宋帅. 大学生自尊、情绪调节自我效能感与社交焦虑的关系研究[J]. 社会科学前沿, 2022, 11(4): 1311-1319. <https://doi.org/10.12677/ASS.2022.114178>
- [18] 何相材, 郭英, 何翔, 等. 中国青少年情绪调节自我效能感性别差异的元分析[J]. 上海教育科研, 2019(8): 44-47.
- [19] 王蒙蒙. 初中生体育锻炼行为与负性情绪的关系[D]: [硕士学位论文]. 石河子: 石河子大学, 2023.
- [20] 杨凌麟, 陈宇洁, 王怡等. 不同海拔地区不同年龄、性别健康成人睡眠监测指标差异性及其临床意义研究[J]. 中国全科医学, 2024, 27(24): 2961-2968.
- [21] 陈承立. 南平市建阳区不同心理健康中学生的睡眠质量状况分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(3): 684-686, 690.
- [22] 张秀芬, 刘怡, 李燕芬, 等. 深圳市宝安区某中学初中生睡眠质量与抑郁情绪相关性分析[J]. 实用预防医学, 2017, 24(8): 913-915.
- [23] 李文辉, 陈玉宝, 顾俊峰. 初中生睡眠质量对其心理健康状况的影响[J]. 实用临床医学, 2013, 14(3): 131-133.
- [24] 尹祚平, 陈晓莹. 初中生睡眠质量对其心理健康状况的影响研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(7): 950-951.
- [25] 朱贝珍. 初中生成就动机与性别角色、自尊的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(9): 1410-1413.
- [26] 侯秋霞, 洪淑敏. 客家籍大学生性别角色与成就动机的特点及相关研究[J]. 嘉应学院学报, 2013, 31(7): 24-29.
- [27] 罗怡. 大学生情绪智力对成就动机的影响: 自我效能感的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(12): 7538-7543. <https://doi.org/10.12677/ASS.2023.12121026>
- [28] 虞路, 吴士礼. 冠心病患者血清皮质醇/睾酮水平与睡眠质量的关系[J]. 山东医药, 2024, 64(1): 82-85.
- [29] 李双成, 张凯, 苏玉红. 雌激素的神经保护作用及其机制的研究进展[J]. 河北医科大学学报, 2003(2): 123-126.