

# The Relationship between Proactive Personality and Ice and Snow Sports Participation: Multiple Mediating Effect of General Self-Efficacy and Exercise Self-Efficacy

Ali Yang<sup>1</sup>, Qiyu Ding<sup>2</sup>

<sup>1</sup>The Sports Social Science Research Centre of Shenyang Sports University, Shenyang Liaoning

<sup>2</sup>The Postgraduate Department of Shenyang Sports University, Shenyang Liaoning

Email: yalabc135@163.com

Received: Oct. 7<sup>th</sup>, 2019; accepted: Oct. 29<sup>th</sup>, 2019; published: Nov. 5<sup>th</sup>, 2019

---

## Abstract

This study discusses the relationship between proactive personality and ice and snow sports participation, and reveals the internal mechanism of general self-efficacy and exercise self-efficacy between proactive personality and ice and snow sports participation. A questionnaire survey was conducted among 366 college students. The results show that proactive personality is significantly correlated with general self-efficacy, exercise self-efficacy, ice and snow sports participation; proactive personality completely affects ice and snow sports participation through self-efficacy. General self-efficacy and exercise self-efficacy play a chain-mediated role between proactive personality and ice and snow sports participation, and exercise self-efficacy has a more significant direct impact on ice and snow sports participation. Conclusion: The study extends the research field of personality and further validates and illustrates the significant explanatory power of self-efficacy on behavior, and further proves the important influence of domain self-efficacy (such as exercise self-efficacy) on domain behavior (such as ice and snow sports participation).

## Keywords

Proactive Personality, Ice and Snow Sports Participation, General Self-Efficacy, Exercise Self-Efficacy, Multiple Mediating Effects

---

## 主动性人格与冰雪运动参与的关系：一般自我效能和锻炼自我效能的多重中介作用

杨阿丽<sup>1</sup>, 丁其玉<sup>2</sup>

文章引用: 杨阿丽, 丁其玉(2019). 主动性人格与冰雪运动参与的关系：一般自我效能和锻炼自我效能的多重中介作用. *心理学进展*, 9(11), 1826-1833. DOI: 10.12677/ap.2019.911220

<sup>1</sup>沈阳体育学院体育社会科学研究中心, 辽宁 沈阳

<sup>2</sup>沈阳体育学院研究生部, 辽宁 沈阳

Email: yalabc135@163.com

收稿日期: 2019年10月7日; 录用日期: 2019年10月29日; 发布日期: 2019年11月5日

## 摘要

为探讨主动性人格与冰雪运动参与的关系, 揭示一般自我效能和锻炼自我效能在主动性人格与冰雪运动参与行为之间的作用机制, 采用问卷法对366名大学生进行调查。结果表明: 主动性人格与一般自我效能、锻炼自我效能、冰雪运动参与行为显著相关; 主动性人格完全通过自我效能对冰雪运动参与行为产生影响。一般自我效能和锻炼自我效能在主动性人格和冰雪运动参与行为之间发挥链式中介作用, 锻炼自我效能对冰雪运动参与行为具有更显著的直接影响。结论: 本研究结果拓展了人格的研究领域, 进一步验证和说明了自我效能对行为发生的重要解释力, 并进一步证明了领域自我效能感(如锻炼自我效能感)对领域行为(如冰雪运动参与行为)有更大的影响作用。

## 关键词

主动性人格, 冰雪运动参与, 一般自我效能, 锻炼自我效能, 多重中介效应

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

## 1. 引言

群众体育的发展规模标志着我国体育事业发展的水平, 2022年北京冬奥会的成功申办, 为冰雪群众体育繁荣发展带来了重大机遇。以冰雪为健身的体育运动较以前越来越受到重视, 但还未形成冰雪健身气氛和热潮(程文广, 刘兴, 2016), 那么有哪些心理因素影响大众冰雪运动参与呢? 本文将从人格和自我效能的角度进行分析。20世纪90年代以来, 学者们一直在探究人格对行为的影响, 而社会认知理论、自我效能理论等都强调自我效能在人的行为及实现目标中的重要作用。主动性人格是大五人格模型没有涉及的一种独特的人格特征, 是指个体不受情景阻力的制约, 主动采取行动以改变其外部环境的倾向。而这种人格特征对行为会有怎样的影响? 是主动性人格重要还是自我效能更重要, 它们在冰雪运动参与行为的发生中具有怎样的关系和影响? 本文将通过实证研究深入揭示主动性人格、自我效能感对冰雪运动参与行为的影响及其内在机制, 探索主动性人格、自我效能感(一般和特殊)影响冰雪运动参与行为的路径关系, 并鉴于以往研究较为缺乏的现状展开进一步研究。

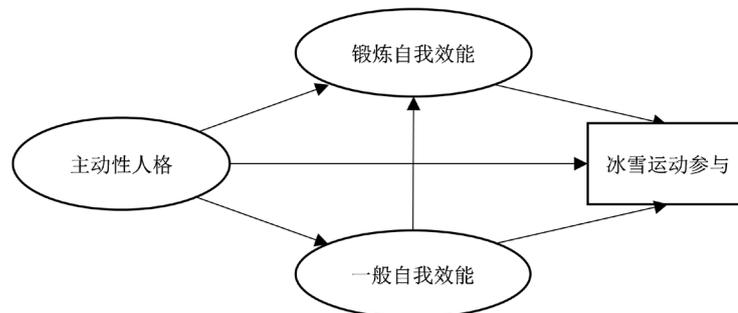
主动性人格的研究表明, 个体内在的差异通过主动的动机状态间接的影响个体目标和目标结果。积极的改善环境提高行为绩效是主动性人格区别其它人格的重要特征。具有高主动性人格的个体具有更高的创新行为(张振刚, 余传鹏, 李云健, 2016)、求职行为(曹科岩, 戴健林, 2016)和学习行为(王晓丹, 2013)等, 其在生活工作中很少受到环境的制约, 善于发现有利条件解决困难, 取得成功。因此, 主动性人格对行为具有积极的影响, 关乎到事件的成败。锻炼心理学领域的研究表明, 大五人格中外向性、神经质

和尽责性影响锻炼行为, Major 等研究提出相比大五人格, 主动性人格是一种复合型人格特质, 与大五人格的外倾性、严谨性、神经性和宜人性高度相关。相比大五人格主动性人格具有更大的增值效度(Major, Turner, & Flether, 2006)。那么, 主动性人格会对锻炼行为有怎样的影响呢? 本研究假设, 主动性人格与冰雪参与行为显著相关, 能显著预测冰雪运动参与。

主动性人格的研究还表明, 主动性人格具有主动的动机加工机制, 对自我效能感产生影响进而影响个体目标及结果。主动性人格不仅正向影响一般自我效能(Hui-Hsien & Huang, 2014; Hou, Wu, & Liu, 2014), 而且与领域自我效能有密切相关, 如主动性人格正向预测学业自我效能(赵粉, 2013)、职业决策自我效能(曲可佳, 鞠瑞华, 张清清, 2015)、创业自我效能等。同时研究也表明, 一般自我效能感对锻炼行为有一定的正向预测作用(马爱民, 刘守祥, 2015; 裴玲玲, 2015), 一般自我效能对大学生的主观锻炼体验有影响(崔运坤, 贾燕, 2014), 锻炼自我效能是影响身体活动的重要因子(Ygh, Mu, & Davis, 2016), 影响体育锻炼坚持性(Cramp & Bray, 2011), 并影响锻炼时间的长短。研究还提出, 自我效能感是影响主动性人格与主动行为关系的中介变量, 如学业自我效能是主动性人格与学业成绩之间的中介变量(赵粉, 2013)。那么, 自我效能感很可能是主动性人格与锻炼行为之间的中介变量, 所以本文假设, 自我效能感在主动性人格与冰雪运动参与行为之间起中介作用。

自我效能感是社会学习理论的核心内容, 指个体对有效控制自己生活诸方面能力的知觉或信念(Bandura, 1989), 是克服困难的关键, 是个体自我调节的中心机制。自我效能直接影响人们的行为选择、付出的努力程度和人们的思维和情感反应模式。自我效能受生活环境和社会文化的影响, 不断的增强或转移。所以在自我效能感领域一直有着自我效能感界定方面的争论, 认为自我效能感有一般自我效能感和领域自我效能感之分。一种是班杜拉提出的特殊领域的自我效能感, 认为由于不同生活与工作领域要求的技能和能力千差万别(Bandura, 1997), 所以需要的自我效能也不会相同, 因此不可能有一般自我效能, 在研究自我效能时应该和具体领域相联系, 如管理自我效能、学习自我效能、锻炼自我效能等。一种是 Jerusalem 和 Schwarzer 认为的覆盖生活与工作领域的一般自我效能感。认为自我效能是个体的一种稳定特质和状态(Chen et al., 2000), 一般自我效能具有普遍性, 是个体处理困难的一种总体的自信程度, 所以存在一般自我效能感。还有学者针对特殊领域自我效能感提出, 领域效能感和一般效能感具有相同的作用, 如一般自我效能感和管理自我效能感都能预测工作绩效(陆昌勤, 方俐洛, 凌文铨, 2001; Judge & Bono, 1997)、一般自我效能感和职业自我效能感都与工作满意度显著正相关(谢义忠, 宋岩, 2017; 冯冬冬, 陆昌勤, 萧爱铃, 2008)、一般自我效能感和学业自我效能感都能影响学业成绩、一般自我效能感和锻炼自我效能都能影响锻炼行为等。那么, 一般与特殊到底是什么关系? 是同一概念还是两个互不相关的变量, 一般与特殊之间谁更能有效的预测有关变量? 有些学者认为一般自我效能与特殊自我效能之间相互影响, Chen 等人认为一般自我效能主要通过特殊自我效能对工作绩效产生间接影响, 如一般自我效能通过管理自我效能对管理的工作态度和工作绩效产生间接作用(陆昌勤, 凌文铨, 方俐洛, 2004)。以上研究表明, 特殊领域自我效能一般在一般自我效能与预测变量之间起中介作用, 一般与特殊自我效能感也可能共同影响预测变量。因此, 本研究推测锻炼自我效能在一一般自我效能与冰雪运动参与行为间起部分中介作用。

通过对文献的梳理发现, 主动性人格、一般自我效能、锻炼自我效能、锻炼参与间存在密切的关系。根据实证研究结果, 本研究假设, 主动性人格通过一般自我效能和锻炼自我效能的中介作用对冰雪运动参与行为产生间接影响, 同时, 锻炼自我效能在一一般自我效能和冰雪运动参与行为间起部分中介作用(如图 1 所示)。本文从大学生视角出发, 探讨主动性人格与一般自我效能、锻炼自我效能和冰雪运动参与行为的关系及其内在作用机制, 以为冰雪运动参与的干预实践提供理论依据和实证参考。



**Figure 1.** Relationship model among active personality, general self-efficacy, exercise self-efficacy and ice and snow sports participation

**图 1.** 主动性人格、一般自我效能、锻炼自我效能、冰雪运动参与之间的关系模型

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

研究以班级为单位采用整群方便抽样的方式,在我国东北部辽宁省的三所综合性大学里对 400 名在校本科学生进行问卷调查,回收有效问卷 366 份,有效率为 91.5%。研究对象的平均年龄为 20.58 岁( $SD = 1.60$ ),其中男生 156 人,女生 210 人。大一 130 人,大二 65 人,大三 116 人,大四 55 人。文科生 191 人,理科生 175 人。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 主动性人格

采用王伟等(2016)修订的 10 条目的大学生主动性人格量表。量表采用李克特 7 点计分,从 1 “非常不符合”到 7 “非常符合”,得分越高表示主动性人格越积极。本研究中,问卷的内部一致性系数为 0.88,验证性因素分析拟合指标为  $\chi^2/df = 1.41$ ,  $RMSEA = 0.03$ ,  $NFI = 0.98$ ,  $CFI = 0.99$ ,  $GFI = 0.98$ 。

#### 2.2.2. 一般自我效能量表

采用 Jerusalem 和 Schwarzer 编制,由张建新 1997 翻译,在国内运用广泛的一般自我效能量表(GSES)。包括 10 个条目(如我自信能有效地应付突如其来的事情)。量表采用李克特 4 点计分,1 表示“完全不同意”,4 表示“完全同意”。计算 10 个题项总分,得分越高,表明自我效能感越强。本研究中,问卷的内部一致性系数为 0.87,验证性因素分析拟合指标为  $\chi^2/df = 3.01$ ,  $RMSEA = 0.07$ ,  $NFI = 0.93$ ,  $CFI = 0.95$ ,  $GFI = 0.95$ 。

#### 2.2.3. 锻炼自我效能量表

选用李哲(2014)修订的《锻炼自我效能量表》,5 级量表,“1”表示“完全不可能坚持有规律的体育锻炼”,“5”表示“肯定能够坚持有规律的体育锻炼”。该量表共 18 个条目,4 个维度:身体因子(如当我疲劳时),活动因子(如因疾病而使我停止锻炼康复后),精神因子(如在经历家庭问题后),冲突因子(如当有其它有趣的事情去做时)。本研究中,其内部一致性系数分别为 0.90、0.86、0.82、0.86,验证性因素分析拟合指标为  $\chi^2/df = 1.96$ ,  $RMSEA = 0.05$ ,  $NFI = 0.90$ ,  $CFI = 0.95$ ,  $GFI = 0.94$ 。

#### 2.2.4. 冰雪运动参与调查

本研究以大学生冰雪锻炼的频次代表冰雪运动参与行为。大学生冰雪运动参与的调查,自编问题如下:过去的一年,您共进行了几次冰雪锻炼(包括滑雪或滑冰,都计算在内)?选项为:1) 0 次,2) 1 次,

3) 2次, 4) 3次, 5) 4次及以上(统计处理删除0次的学生, 其他学生计算平均频次)。调查时间为2019年3月。

### 2.3. 程序及数据处理

主要采用 SPSS21.0 和 AMOS24.0 对数据进行处理, 通过相关性检验、验证性因素分析、Bootstrap 中介效应检验等探索主动性人格、一般自我效能、锻炼自我效能与冰雪运动参与行为的关系。

## 3. 研究结果

### 3.1. 共同方法偏差

为检验数据在收集过程中可能存在的共同方法偏差, 采用程序控制和 Harman 单因素方法进行检验。程序控制, 在问卷发放过程中由调查者反复强调“本次为匿名性调查, 数据仅用于科研”; 为避免系统误差, 量表采用不同的计分方式; 问卷在 20 分钟内填写完毕当场收回。Harman 单因素检验。结果显示, 有 9 个因子的特征值 > 1, 且第 1 因子的解释变异率 22.15% (< 临界值 40%), 表明本研究中不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 相关分析

考察大学生主动性人格与一般自我效能、锻炼自我效能、冰雪运动参与行为四个变量之间的相关关系, 结果见表 1。

**Table 1.** Correlation matrix of active personality, general self-efficacy, exercise self-efficacy and ice and snow sports participation

**表 1.** 主动性人格、一般自我效能、锻炼自我效能和冰雪参与行为的相关矩阵列表

| 变量       | M     | SD   | 1      | 2      | 3      | 4 |
|----------|-------|------|--------|--------|--------|---|
| 1 主动性人格  | 4.65  | 1.01 | 1      |        |        |   |
| 2 一般自我效能 | 2.76  | 0.48 | 0.52** | 1      |        |   |
| 3 锻炼自我效能 | 12.14 | 2.37 | 0.38** | 0.36** | 1      |   |
| 4 冰雪参与行为 | 2.34  | 1.05 | 0.15*  | 0.16** | 0.22** | 1 |

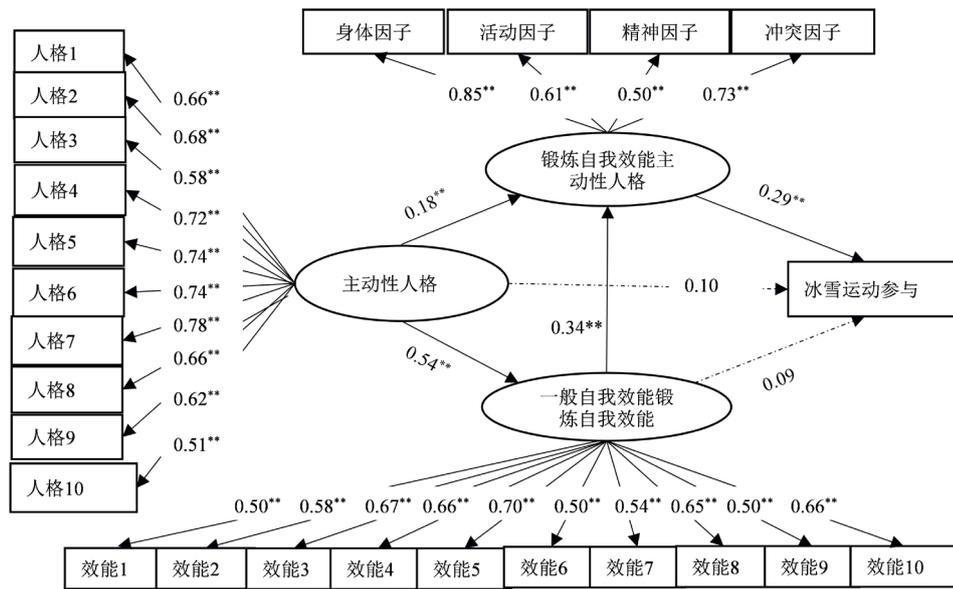
\*\*表示  $P < 0.01$ , \*表示  $P < 0.05$ 。

表 1 可知: 冰雪运动参与行为与一般自我效能、锻炼自我效能、主动性人格均有显著的正相关。主动性人格与一般自我效能感关系较为密切。

### 3.3. 主动性人格、一般自我效能、锻炼自我效能、冰雪运动参与行为的关系模型

为进一步探讨主动性人格、一般自我效能、锻炼自我效能和冰雪参与行为之间的关系, 运用 AMOS 建立潜变量结构方程模型, 结果如图 2 和表 2 所示。

表 2 可知, 模型各项指标拟合良好。图 2 可知, 在本模型中主动性人格不对冰雪运动参与行为产生显著的直接影响, 一般自我效能不对冰雪运动参与行为产生显著的直接影响, 但一般自我效能对锻炼自我效能产生显著影响, 一般自我效能通过锻炼自我效能的完全中介作用间接的影响冰雪参与行为。为进一步探讨主动性人格影响冰雪运动参与行为的内在机制, 研究发现主动性人格通过锻炼自我效能的完全中介作用间接预测冰雪运动参与行为, 主动性人格通过一般自我效能和锻炼自我效能的链式多重中介作用间接预测冰雪运动参与行为。



**Figure 2.** Relationship model of active personality, exercise self-efficacy, general self-efficacy and frequency of ice snow sports participation  
**图 2.** 主动性人格、锻炼自我效能、一般自我效能与冰雪运动参与频率的关系模型图

**Table 2.** Model fitting index  
**表 2.** 模型拟合指数表

| Model | $\chi^2$ | df  | $\chi^2/df$ | CFI  | NFI  | IFI  | RMSEA |
|-------|----------|-----|-------------|------|------|------|-------|
| 研究模型  | 395.31   | 257 | 1.54        | 0.90 | 0.92 | 0.92 | 0.04  |

进一步按照中介分析过程,对本研究的多重中介变量,进行 Bootstrap 中介变量检验。样本量选择 5000,设置 95%的置信区间。路径系数的置信区间包括 0 说明中介效应不显著,不包括 0 说明中介效应显著。由表 3 可知,在主动性人格影响冰雪运动参与行为的路径中,一般自我效能的中介效应不显著,锻炼自我效能的中介效应显著;一般自我效能和锻炼自我效能的多重中介效应显著。

**Table 3.** Indirect effect quantity of each path  
**表 3.** 各路径的间接效应量

|                                 | 效应量  | 置信区间(95%) |       | Boot SE |
|---------------------------------|------|-----------|-------|---------|
|                                 |      | LL95%     | UL95% |         |
| 主动性人格→一般自我效能→冰雪运动参与             | 0.28 | -0.03     | 0.14  | 0.04    |
| 主动性人格→锻炼自我效能→冰雪运动参与             | 0.34 | 0.13      | 0.11  | 0.01    |
| 主动性人格→一般自我效能→锻炼自我效能→冰雪参与效能→锻炼行为 | 0.35 | 0.05      | 0.60  | 0.02    |
| 主动性人格→一般自我效能→锻炼自我效能             | 0.50 | 0.01      | 0.50  | 0.11    |
| 一般自我效能→锻炼自我效能→冰雪运动参与            | 0.52 | 0.02      | 0.36  | 0.08    |

注:连续变量均经过标准化处理带入 Bootstrap。

## 4. 讨论

### 4.1. 主动性人格对冰雪运动参与的影响

研究发现,主动性人格与冰雪运动参与行为的相关系数为 0.15,具有较弱的相关性。但加入锻炼自

我效能感后, “主动性人格→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的效应量达到了 0.34, 这说明, 主动性人格对冰雪运动参与行为的影响完全通过锻炼自我效能感而发生作用。因此, 一个人, 即使具有主动性人格特征, 要想使其参与冰雪锻炼, 也一定要提升他(她)锻炼方面的自我效能和自信心。

#### 4.2. 一般自我效能对冰雪运动参与的影响

研究发现, 一般自我效能感与冰雪运动参与行为的相关系数为 0.16, 具有较弱的相关性。但加入锻炼自我效能感后, “一般自我效能感→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的效应量达到了 0.52, 这说明, 一般自我效能对冰雪运动参与行为的影响完全通过锻炼自我效能感而发生作用。因此, 一个人, 即使具有一般自我效能感, 要想使其参与冰雪锻炼, 也一定要有锻炼方面的自我效能感, 这一结果说明了领域自我效能感的重要地位和作用。

#### 4.3. 关于链式中介作用

研究发现, “主动性人格→一般自我效能→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的链式中介作用的效应量为 0.35, 与“主动性人格→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的中介作用效应量(0.34)相比, 相差无几, 这说明是否加入一般自我效能感对主动性人格与冰雪运动参与行为的关系影响不大, 只要有锻炼自我效能感的加入就能达到一定的效果。因此, 再次证明领域自我效能感可能对特定领域行为具有独特价值。同时方程“主动性人格→一般自我效能→冰雪运动参与行为”中介变量的不显著性也说明了同样的事实。这一结果验证了班杜拉提出的特殊领域自我效能感观点, 认为由于不同生活与工作领域要求的技能和能力千差万别(Bandura, 1997), 所以需要的自我效能也不会相同, 在研究自我效能时应该和具体领域相联系。

#### 4.4. 愿效能的力量与你相随

本研究结果, 证明了自我效能感对行为发生的重要影响作用。通过本研究中三个方程效应量的对比, “主动性人格→一般自我效能→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的链式中介作用的效应量为 0.35、 “主动性人格→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的中介作用效应量为 0.34、 “一般自我效能感→锻炼自我效能→冰雪运动参与行为”方程的中介作用效应量为 0.52。我们再次发现, 自我效能对行为的预测和解释力最强大。也许每一个领域的自我效能感的累积强大了一个人的一般自我效能感, 而一般自我效能感又能增强人们在做某一件事情时的领域自我效能感。在冰雪运动参与中, 一个具有一般自我效能感的人, 也许会多一些学会冰雪运动的自信, 也就更有可能参与冰雪运动, 而锻炼自我效能感, 更增强了一个人相信自己有能力利用所拥有的技能去完成冰雪运动参与行为的自信和信念。那么如何增强人们冰雪锻炼的自我效能感呢? 按照班杜拉的观点, 可从四个方面考虑: 多参加各种体育项目和活动, 感受乐趣和成功体验, 增强自信拓展于冰雪运动; 观看优美的滑冰、滑雪录像或现场, 激发冰雪兴趣和动机; 寻找身边榜样现身说法或劝说; 提供教练技术支持、设备、安全保障等使人们增强参与冰雪运动的自信、降低焦虑和紧张情绪。

### 5. 结语

主动性人格与冰雪运动参与行为具有一定的相关关系, 但相关较弱。而锻炼自我效能感在主动性人格与冰雪运动参与行为间起着完全的中介作用, 也就是说加入锻炼自我效能感后主动性人格对冰雪运动参与行为的影响完全通过锻炼自我效能感而起作用, 因此显示了锻炼自我效能感对冰雪运动参与行为的巨大影响作用。因此后续的干预工作一定要从自我效能感入手, 特别是领域自我效能感入手, 从而激发

人们参与冰雪运动的自信, 扩大冰雪锻炼人群, 打好冰雪运动群众基础, 加速推进实现 3 亿人上冰雪的目标。

## 基金项目

辽宁省高等学校基本科研项目(人文社科类重点项目)(项目号: WZD2017ST01)。

## 参考文献

- 曹科岩, 戴健林(2016). 主动性人格对大学生求职行为影响机制的追踪研究. *心理学探新*, 36(4), 349-353+364.
- 程文广, 刘兴(2016). 需求导向的我国大众冰雪健身供给侧治理路径研究. *体育科学*, 36(4), 11-19.
- 崔运坤, 贾燕(2014). 大学生身体自我价值感、一般自我效能感与主观锻炼体验的关系. *中国学校卫生*, 35(9), 1358-1361.
- 冯冬冬, 陆昌勤, 萧爱铃(2008). 工作不安全感与幸福感、绩效的关系:自我效能感的作用. *心理学报*, 40(4), 448-455.
- 李哲(2014). *基于大学生体育锻炼行为下的锻炼动机与锻炼自我效能的相关研究*. 赣州: 赣南师范学院.
- 陆昌勤, 方俐洛, 凌文铨(2001). 管理者的管理自我效能感. *心理学动态*, 9(2), 179-185.
- 陆昌勤, 凌文铨, 方俐洛(2004). 管理自我效能感与一般自我效能感的关系. *心理学报*, 36(5), 586-592.
- 马爱民, 刘守祥(2015). 大学生身体自尊、一般自我效能感和体育锻炼的关系研究. *体育科技*, 36(3), 57-58+61.
- 裴玲玲(2015). *中学生一般自我效能感、身体自我概念及体育锻炼行为的相关研究*. 苏州: 苏州大学.
- 曲可佳, 鞠瑞华, 张清清(2015). 大学生主动性人格、职业决策自我效能感与职业生涯探索的关系. *心理发展*, 31(4), 445-450.
- 王晓丹(2013). *大学生前瞻性人格、学习自我监控与学习投入的相关研究*. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 谢义忠, 宋岩(2017). 员工就业能力、职业自我效能感、工作不安全感对主观职业生涯成功的影响. *中国人力资源开发*, 5(5), 18-28.
- 张振刚, 余传鹏, 李云健(2016). 主动性人格、知识分享与员工创新行为关系研究. *管理评论*, 28(4), 123-133.
- 赵粉(2013). *大学生主动性人格特点与学业自我效能感、学业成绩的关系研究*. 南京: 南京师范大学.
- Bandura, A. (1989). Regulation of Cognitive Processes through Perceived Self-Efficacy. *Developmental Psychology*, 25, 729-735. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.25.5.729>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J., & Kilcullen, R. N. (2000). Examination of Relationships among Trait-Like Individual Differences, State-Like Individual Differences, and Learning Performance. *Journal of Applied Psychology*, 85, 835-847. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.85.6.835>
- Cramp, A. G., & Bray, S. R. (2011). Bray: Understanding Exercise Self-Efficacy and Barriers to Leisure-Time Physical Activity among Postnatal Women. *Maternal and Child Health Journal*, 15, 642-651. <https://doi.org/10.1007/s10995-010-0617-4>
- Hou, C., Wu, L., & Liu, Z. (2014). Effect of Proactive Personality and Decision-Making Self-Efficacy on Career Adaptability among Chinese Graduates. *Social Behavior & Personality an International Journal*, 42, 903-912. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.6.903>
- Hui-Hsien, H., & Huang, J. (2014). The Effects of Socioeconomic Status and Proactive Personality on Career Decision Self-Efficacy. *Career Development Quarterly*, 62, 29-43. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00068.x>
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (1997). Relationship of Core Self-Evaluations, Traits Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.86.1.80>
- Major, D. A., Turner, J. E., & Flether, T. D. (2006). Linking Proactive Personality and the Big Five to Motivation to Learn and Development Activity. *Journal of Applied Psychology*, 91, 927-935. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.927>
- Ygh, G. Y., Mu, L., & Davis, R. B. (2016). Correlates of Exercise Self-Efficacy in a Randomized Trial of Mind-Body Exercise in Patients with Chronic Heart Failure. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 36, 186-194. <https://doi.org/10.1097/HCR.000000000000170>