

教师自我效能感的理论演进与实践应用路径探析

严晓艳

重庆三峡科技大学外国语学院, 重庆

收稿日期: 2026年4月2日; 录用日期: 2026年5月2日; 发布日期: 2026年5月11日

摘要

教师的自我效能感对教师的自我发展发挥着重要的作用, 本文以历时与共时的双重视角为分析框架, 系统梳理了教师自我效能感理论从单维概念到多元体系的发展脉络, 重点分析了国内与国际研究的演进路径与核心成果。并结合外语教学情境, 论证其在提升教师教学能力、赋能学生语言学习成效中的关键作用。进一步探索教师自我效能感提升的多元化实践应用路径, 以理论演进规律和实践需求为基础, 最后展望未来研究方向, 提出在技术融合教学场景下, 应加强跨文化比较研究, 探讨其动态关联与教师生涯发展阶段, 注重效能感配性问题。

关键词

自我效能感, 自我发展, 外语教学, 实践应用, 教学能力

Theoretical Evolution and Practical Application Pathways of Teacher Self-Efficacy

Xiaoyan Yan

School of Foreign Languages, Chongqing Sanxia University of Science and Technology, Chongqing

Received: April 2, 2026; accepted: May 2, 2026; published: May 11, 2026

Abstract

The teachers' self-efficacy plays a crucial role in the self-development of teachers. This paper employs both diachronic and synchronic perspectives as its analytical framework to systematically explore the progression of teacher self-efficacy theory from a unidimensional concept to a multidimensional system, emphasizing the developmental pathways and key findings from both domestic and international research. In the context of foreign language teaching, it further demonstrates its

pivotal role in enhancing teachers, instructional competence and empowering students, language learning outcomes. Guided by theoretical progression and practical needs, this paper explores diversified practical approaches to enhancing teacher self-efficacy, and concludes by outlining future research directions. The goal of strengthening cross-cultural comparison research is to examine the dynamic relationship between self-efficacy and various phases of teachers' career development, as well as the adaptability of self-efficacy; this research also looks into the flexibility of self-efficacy in technology-integrated teaching contexts.

Keywords

Self-Efficacy, Self-Development, Foreign Language Teaching, Practical Application, Teaching Ability

Copyright © 2026 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

近年来,随着教育的不断深化与大力推进的背景下,教师作为教育实践的核心主体,其心理状态与专业能力直接决定教育教学质量的提升成效。在这一背景下,越来越多的研究学者开始关注教师自我效能感领域的相关研究。教师自我效能感源于自我效能感这一概念,通常被视为“解释教师动机的重要因素”[1]同时也是推动教师发展的动力机制。尤其在外语教学中,英语教师的自我效能感不仅影响他们的专业发展,而且对基础学段乃至更高层次的英语教育发展起着至关重要的作用。

尽管 Bandura (1997)的社会认知理论奠定了自我效能感研究的根基,但近年学者指出,传统模型在解释在线教学与人工智能助教情境下的教师效能感时存在局限。例如,一项疫情期间的跨国研究[2]发现,教师在远程教学中的效能感与其一般教学效能感呈低相关($r = 0.31$),说明技术环境可能重构效能感的来源结构。此外,教师情绪劳动与自我效能感的负向关系也在多项实证中得到验证[3],但现有研究多聚焦于普通学科教师,对外语教师情绪劳动与效能感动态交互机制的探索仍十分有限。

基于此,本文基于“持续演进-共时分析-影响机制-实践路径”的逻辑框架,从教师自我效能感的理论发展脉络进行厘清,从不同情境下的核心特征和差异进行对比分析,从共时维度对其核心影响因素和作用机制进行深入分析,并对其核心影响因素和作用机制进行探索。

2. 教师自我效能感的历时演进:理论发展脉络梳理

2.1. 理论渊源:社会学习理论

自我效能感(Self-Efficacy)是在20世纪70年代末由美国著名心理学家班杜拉[4]提出的一个属于心理学相关范畴的概念[5]。Bandura提出的社会认知理论将自我效能感定义为个体对自身执行特定行为能力的信念[6],并强调其受行为、个人与环境三元交互的影响,Bandura提出了社会认知理论。自我效能感通常被认为是基于特定领域而言的,而不是一般的个性特质。班杜拉指出,由于不同的活动领域存在差异性,所以对个人的能力、技能有着特定的需求[7]。

班杜拉在社会学习理论的基础上进一步将自我效能感扩展到教育领域,提出了“教师自我效能”的概念,并将其定义为“教师主观上的信念,能否有效地指导学生学习,达到自己的教学目的”。这一理念的提出,不仅打破了传统教育研究中重外部环境而轻个人心理的局限,同时为教师专业发展和教学质

量提升内在机制的从心理层面的探索提供了一个全新的视角，此外，也为理论研究和实践探索的后续教师自我效能感打下了坚实的基础。

2.2. 演进阶段：四个核心发展阶段

自教师自我效能感概念提出以来，其理论研究经历了“维度探索 - 测量工具开发 - 影响机制分析 - 跨情境拓展”四个核心发展阶段，逐步实现了从单一维度到多元体系的深化。

第一阶段，维度探索阶段(20世纪70年代末80年代初)。

早些研究受班杜拉自我效能感理论的影响，多以分析其与教师教学行为、学生学习成绩简单的关联为重点，把教师自我效能看成是一种单一维度的心理特质。在学习日益深入的今天，学者们逐步发现，教师的自我效能感具有多维的特点。例如，Ashton(1984)和Weber(1984)将教师的自我效能感分为了两个维度，即教师对教育系统能否有效促进学生发展的信念、教师对自己教学能力的信心，即“教学效能感”和“个人教学效能感”。这一划分突破了单一维度的局限，为后续研究提供了更精准的分析框架。

第二阶段是测量工具(1980年代中期1990年代)的开发阶段。

维度体系的明确推动了测量工具的研发，一系列标准化的教师自我效能感量表相继问世，为实证研究的开展提供了关键支撑。其中最具代表性的是吉布森与德姆布基于阿什顿的二维理论开发的“教师效能感量表 TES”和蒂奇曼与霍伊开发的“教师自我效能感测量表 TSES”。其中最具代表性的就是霍伊斯与霍恩斯的二维理论开发。后者把教师的自我效能感细化为三个维度：“学生参与、教学策略、课堂管理”，使测量的精确性得到进一步的提高，成为目前学术界普遍采用的一种测量工具，在学生中具有较强的应用性。

第三个阶段是影响机制分析阶段(大约在19世纪初~2010年前后)。

随着实证研究的积累，学者们开始深入剖析教师自我效能感的影响因素与作用机制。一方面，明确了教师自身效能感受到的外在因素和内在因素的综合影响，如个人特质、职业环境等；另一方面，揭示了通过中介变量间接作用于学生学习动机和学习成效的内在路径，如影响教学目标的设定、课堂互动模式等。

第四个阶段是扩展阶段(2010年至今)。

随着教育全球化与信息化的发展，教师自我效能感的研究逐渐突破传统课堂情境的局限，呈现出跨文化、信息化、特殊教育等多元拓展趋势，这也为共时维度的对比分析奠定了基础。

2.3. 基于外语教师自我效能感的国内外研究比较

我国学者张庆宗提出，外语教师的自我效能感研究应纳入跨文化交际能力的维度。具体而言，可聚焦于教师在双语语境中，引导学生突破语言壁垒的信心水平这一核心要素。这一理论拓展不仅凸显了外语教学区别于其他学科教学的特殊性，更为该领域的后续研究指明了重要方向[8]。

国外也有学者对外语教师的自我效能感进行了相关研究[9]。Yilmaz(2011)对土耳其54名中小学英语教师的自我效能感现状进行了调查，使用的调查工具是Tschannen-Moran和Woolfolk(2001)设计的教师自我效能感量表(TSES)，调查结果显示，相比课堂管理和学生参与程度，Yilmaz使用的调查工具是Tschann在教师自我效能与基本语言技能正相关的同时，外语教师对教学策略和技能的效能感更高[10]。此外，Mazlum *et al.* (2015)通过问卷，调查了40个伊朗高中英语教师，研究教师自我效能感对学生学习方式的影响作用，调查结果发现英语教师的自我效能感通过动机感知、掌握评价和自主支持，影响学生的表层和深度学习方式，具体为英语教师自我效能感积极影响学生的深度学习，消极影响学生的浅层学习[11]。

在英语教学中，语言既作为工具又作为教学内容这一双重属性，使得教师自我效能感，即教师对自

身教学能力的认知与评价，不仅成为衡量其专业素养的重要维度，更对实际教学效果与学生学习成果起着核心影响。因此，对外语教师自我效能感展开深入研究具有突出的重要现实意义。

3. 教师自我效能感的共时分析：多元情境下的特征与差异

横向对比教师自我效能感，有助于在同一时间维度下，分析不同文化背景、教育阶段和教学情境中的核心特征与差异。这种对比能更精准地理解教师效能感与具体情境的匹配程度，为提出有针对性的支持策略提供依据。

3.1. 文化背景维度：中西方教师的异与同

中西方因文化传统与教育理念不同，教师的效能感也各有侧重。西方文化强调个人自主，教师的效能感更多来源于个人教学能力的发挥，如课堂管理、教学创新，并看重个人教学成果。在芬兰，教师职业具有高度自主权与社会声望，其职前培养要求硕士学历，且强调研究导向与个性化教学能力。芬兰国家核心课程大纲仅提供宽泛指导，教师被期望自主设计教学内容与评价方式。相比之下，中国教师教育体系强调统一课程标准、集体备课与教研活动，教师效能感深受“集体效能”与“关系效能”的影响。

3.2. 教育阶段维度：不同学段教师的关注点

不同教育阶段的教学目标、学生特点与任务不同，教师的效能感也呈现明显差异。基于已有实证数据，基础教育阶段教师(尤其是小学教师)的“课堂管理效能感”和“师生沟通效能感”显著高于高中与大学教师。例如，一项针对美国 K-12 教师的元分析[12]发现，小学教师的学生参与效能感平均效应量($d = 0.72$)高于中学教师($d = 0.53$)。其原因在于低龄学生的行为管理和情感依赖更直接地消耗教师精力，从而使得课堂管理能力成为效能感的核心预测变量。而在高等教育阶段，教师自我效能感更多与“科研指导效能”和“促进学生自主学习效能”相关。

4. 教师自我效能感的核心影响因素与交互机制

通过历时演变和共时分析的结合，我们可以看出，教师自我效能感的形成和发展是内外部因素共同作用的结果，并且在不同的历史阶段和共时情境下，各种因素的影响力度存在差异。基于此，深入剖析其交互作用机制，为实践路径的构建提供精准依据。

4.1. 优化岗前培养体系：夯实基础

岗前培养是教师自我效能感形成的初始阶段，需从三方面优化：课程设置上，构建“理论 + 实践”融合体系，除基础课程外，增设教学技能、课堂管理等实践课程；实践训练上，强化见习实习，配备一对一指导教师，通过模拟课堂提前熟悉教学流程；心理引导上，增设心理健康课程，帮助教师认知自我效能感价值，掌握情绪调节与压力管理方法。

4.2. 创新在岗培训模式：提升水平

针对新手教师最薄弱的“课堂管理”维度，设计微格教学与真实课堂渐进式实践。例如，每周安排一次 15 分钟的“低风险”教学片段，由同伴和导师给予即时反馈，成功完成的任务能直接提升掌握经验。

4.3. 营造良好职业环境：强化支撑

良好职业环境是重要保证，从建立多元评价机制、建立多元化评价机制的学校管理、推行民主管理等方面需要营造；在同事之间进行互动，为建立传帮带机制形成互助氛围，搭建交流平台，进行经常性

的教研和经验分享。

4.4. 引导教师自我提升：激活动力

教师自我完善是内在动力，需要从三个方面加以引导：一是通过目标的达成，确立明确的专业发展目标，制定长期目标，并结合自己的需要，增强自己的效能感；二是培养反思教学的能力，养成反思常态、优化教学策略、开拓创新的习惯；三是鼓励主动参加专业学习和交流，在课题研究和教学改革中树立终身学习、开阔眼界、增强素养的理念。

5. 未来发展方向

尽管当前关于教师自我效能感的研究已取得较为丰富的成果，但仍存在一些有待深入探索的领域，结合教育发展的新趋势与新需求，未来可从以下三个方向开展进一步研究。

一是加强跨文化比较研究。随着教育全球化的深入发展，不同文化背景下教师自我效能感的形成机制、影响因素与表现特征存在差异。

二是对教师在事业发展阶段的能动关系进行自我效能感的探究。追踪教师在不同职业阶段(如适应期、成长期等)自我效能感的演变规律，提供针对性的专业发展支持。

三是注重教师在技术一体化的教学环境中体现出的自我效能。随着信息化与教育教学的深度融合，网上教学、混合式教学等新的教学模式逐步普及，对教师提出了更高的信息化应用能力要求。今后研究可集中对教师自身效能感在信息技术应用能力上的影响进行技术融合教学情境的探讨，帮助教师适应信息化教育发展的需要，促进教学质量的提高。

参考文献

- [1] 朱华华. 中学英语教师教学效能感调查研究[J]. 山东师范大学外国语学院学报(基础英语教育), 2006(4): 23-29, 38.
- [2] König, J., Jäger-Biela, D.J. and Glutsch, N. (2020) Adapting to Online Teaching during COVID-19 School Closure: Teacher Education and Teacher Competence Effects among Early Career Teachers in Germany. *European Journal of Teacher Education*, **43**, 608-622. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1809650>
- [3] Yin, H. (2021) The Effect of Teacher Emotional Labor on Teacher Self-Efficacy: A Longitudinal Study. *Teaching and Teacher Education*, **107**, Article ID: 103491.
- [4] Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- [5] 张媛, 刘肖岩. 基于教师自我效能感的专门用途外语教师发展途径探析[J]. 考试与评价(大学英语教研版), 2016(4): 97-100.
- [6] 柳申町. 初中英语新手教师自我效能感的研究——以 N 市新手教师为例[D]: [硕士学位论文]. 宁波: 宁波大学, 2020.
- [7] 周文霞, 郭桂萍. 自我效能感: 概念、理论和应用[J]. 中国人民大学学报, 2006(1): 91-97.
- [8] 张庆宗. 外语学与教的心理学原理[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2011.
- [9] Chacón, C.T. (2005) Teachers' Perceived Efficacy among English as a Foreign Language Teachers in Middle Schools in Venezuela. *Teaching and Teacher Education*, **21**, 257-272. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2005.01.001>
- [10] 邵思源. 教师自我效能感研究综述: 概念、理论视角与研究主题[J]. 考试与评价(大学英语教研版), 2016(2): 21-26.
- [11] 山建兰. 初中英语教师自我效能感、自主学习与英语教学成绩相关研究——以云南省为例[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2022.
- [12] Zee, M. and Koomen, H.M.Y. (2016) Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being: A Synthesis of 40 Years of Research. *Review of Educational Research*, **86**, 981-1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>