Advances in Education 教育进展, 2026, 16(11), 448-454
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ae
https://doi.org/10.12677/ae.2026.16112404

Hans汉斯

初中生英语听力自我效能感的现状及其与听力成绩的相关性研究

李梓瑄

黄冈师范学院外国语学院，湖北 黄冈

收稿日期：2026年10月3日；录用日期：2026年11月2日；发布日期：2026年11月9日

摘　要

文章以某普通公办初中一年级204名学生为研究对象，采用问卷调查法与听力测试法，调查初中生英语听力自我效能感的总体水平，分析不同听力水平学生自我效能感的差异，并探讨听力自我效能感与听力成绩之间的关系。研究结果表明：1) 初中生英语听力自我效能感的均值为3.4801，整体处于中等偏上水平；2) 不同听力水平学生的自我效能感存在差异($F = 27.779$, $p < 0.001$)，高水平组高于中等组和低水平组，中等组高于低水平组；3) 听力自我效能感与听力成绩呈正相关，自我效能感能正向预测听力成绩。基于上述发现，研究提出了关注低水平学生听力信心培养、加强听力策略训练、关注学生情绪调节能力等教学建议。

关键词

听力自我效能感，听力成绩，初中生

A Study on the Current Status of English Listening Self-Efficacy among Junior High School Students and Its Correlation with Listening Achievement

Zixuan Li

School of Foreign Languages, Huanggang Normal University, Huanggang Hubei

Received: October 3, 2026; accepted: November 2, 2026; published: November 9, 2026

文章引用: 李梓瑄. 初中生英语听力自我效能感的现状及其与听力成绩的相关性研究[J]. 教育进展, 2026, 16(11): 448-454. DOI: 10.12677/ae.2026.16112404

Abstract

This study took 204 first-year students from an ordinary public junior high school as the research subjects. Using a questionnaire survey method and a listening test method, it investigated the overall level of English listening self-efficacy among junior high school students, analyzed the differences in self-efficacy among students with different listening proficiency levels, and explored the relationship between listening self-efficacy and listening score. The results showed that: 1) the mean score of English listening self-efficacy among junior high school students was 3.4801, indicating an overall upper-middle level; 2) there were differences in self-efficacy among students with different listening proficiency levels ($F = 27.779$, $p < 0.001$), with the high-proficiency group higher than the intermediate and low-proficiency groups, and the intermediate group higher than the low-proficiency group; 3) listening self-efficacy was positively correlated with listening score, and listening self-efficacy could positively predict listening score. Based on the above findings, this study proposed teaching suggestions such as focusing on cultivating low-proficiency students' confidence in listening, strengthening listening strategy training, and attending to students' emotional regulation abilities.

Keywords

Listening Self-Efficacy, Listening Score, Junior High School Student

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

听力是英语语言输入的重要渠道之一，也是初中生英语综合语言运用能力的核心组成部分。初中阶段的听力教学不仅是语言技能的培养，更涉及学生在真实语境中理解与回应能力的综合发展。

1.1. 自我效能感

自我效能感(Self-Efficacy)是美国著名心理学家 Bandura [1]提出的社会认知理论中的核心概念。Bandura [1]认为，人类的行为、思维模式和情感不仅受行为结果的影响，而且受对自我行为能力与行为结果期望的影响。自我效能感指的是个体为完成一项特定任务所持有的自我信念和信心，可以通过影响个体的选择、努力、焦虑以及面对挑战和新任务时的毅力来调节个体的能动性[1]。大量实证研究证明了自我效能感是影响学习者语言水平的重要因素，可以显著预测学习者的外语学业成就。在听力学习情境中，听力自我效能感体现为学习者对自己能否理解所接收听觉信息的信心程度。Bandura [1]的自我效能感理论为该领域提供了核心理论框架，而 Graham [2]在此基础上进一步将其引入听力教学研究，指出自我效能感对于发展有效的听力技能至关重要，听力策略教学具有提升自我效能感的潜力。

1.2. 听力自我效能感与听力成绩

在听力自我效能感与听力成绩的关系方面，已有研究从多角度证实了二者的正向关联。Rahimi 和 Abedini [3]以 61 名大学英语学习者为对象，发现听力理解自我效能感与听力水平显著相关，具有预测作用。近些年，国内学者进一步验证了二者之间的正相关联。例如，文美懿[4]调查发现，初中生听力自我

效能感与听力成绩显著正相关；鲁华山等[5]以 134 名大学英语学习者为对象，发现自我效能感在元认知意识与二语听力成绩之间起显著的中介作用，中介效应占总效应的 57%。然而，国内听力自我效能感研究对象多集中于大学生，面向初中生的系统调查仍然不足，且研究多为相关关系分析，缺乏对初中生听力自我效能感现状的系统描述。初中生处于语言学习心理发展的关键期，其听力学习特征与大学生存在显著差异。这一研究缺口意味着，当前尚不清楚初中生听力自我效能感的总体水平如何、不同听力水平学生之间是否存在差异，以及这种效能感与听力成绩之间关系的强度如何。因此，有必要专门针对这一群体开展调查。

基于此，本研究以初中生为研究对象，聚焦其英语听力自我效能感的现状，系统调查其总体水平，分析不同听力水平学生自我效能感的差异，并进一步探讨听力自我效能感与听力成绩之间的关系，以期为初中英语听力教学提供诊断依据与改进建议。具体而言，本研究旨在回答以下三个问题：

RQ1：初中生英语听力自我效能感的总体水平如何？

RQ2：不同听力水平学生的听力自我效能感是否存在显著差异？

RQ3：听力自我效能感与听力成绩之间是否存在显著相关？自我效能感能否显著预测听力成绩？

2. 研究设计

2.1. 研究对象

研究对象为某普通公办初中一年级 6 个自然班的 220 名学生。抽样方式采用整群抽样，以班级为单位整体纳入。样本涵盖不同英语听力水平的学生，力求反映成绩分布的多样性。问卷与听力测试统一施测后，剔除回答时间低于 3 分钟的无效问卷，最终获得有效样本 204 人。

2.2. 研究工具

本研究所用听力测试题选自《点拨训练》七年级英语(下册)配套期中测试卷，经学校英语教研组审核后用于本次测试。题型包括短对话、长对话和短文理解，难度与区分度已经过命题组审核，适合初一学生现有听力水平。施测时，所有被试在同一时间进行，统一使用相同的播放设备与播放次数，确保测试环境一致。施测后，按听力成绩分布，将高分段、中分段和低分段学生分别划分为高水平组、中等水平组和低水平组。

听力自我效能感问卷改编自 Martin [6]开发的“L2 English Listening Self-Efficacy Questionnaire”。原量表为 6 点李克特量表，共 16 个题项，针对初级至中级英语水平的 EFL/ESL 学习者设计，并通过 Rasch 分析进行了验证。本研究对原量表进行了汉化与修订。首先由两名英语教育方向研究生独立翻译，再由一名英语教师回译，对比差异后形成中文初稿。随后邀请 3 名初中英语教师对题项表述、文化适切性和内容效度进行评审，并根据 10 名初一学生的认知访谈结果修改表述。正式施测前，选取七年级一个班 42 名学生进行预发放。对 16 个题项进行项目分析，结果显示第 14 题的修正后项与总计相关性最低($r = 0.362$)，删除该题后问卷 Cronbach’s α 由 0.877 提高至 0.878，其余题项删除后 α 均下降或基本不变。结合题项内容与初中生英语听力学习实际，删除第 14 题，最终保留 15 个题项，采用 5 点李克特计分。正式施测中问卷的 Cronbach’s α 系数为 0.938。探索性因子分析显示，KMO = 0.939，Bartlett 球形检验 $\chi^2 = 1855.466$，$p < 0.001$，提取 2 个因子，累积方差解释率为 61.742%。

2.3. 数据收集与分析

问卷与听力测试统一施测，匿名填写，明确告知答案无对错，仅用于研究。所有数据当场收回，将回答时间低于 3 分钟的无效问卷剔除后，最终有效样本 204 人。

研究采用 SPSS 26.0 统计软件对量化数据进行统计分析，包括信度分析(Cronbach's α)、描述性统计(均值、标准差、偏度、峰度)、单因素方差分析(ANOVA)、皮尔逊相关分析及一元线性回归分析。

3. 研究结果与讨论

3.1. 听力自我效能感的总体水平

Table 1. Descriptive statistics of overall listening self-efficacy (N = 204)
表 1. 听力自我效能感总体描述统计(N = 204)

变量	均值	标准差	最小值	最大值
听力自我效能感	3.48	0.78	1.00	5.00

由表 1 可知，初中生英语听力自我效能感的均值为 3.4801 (SD = 0.77677)，高于理论中性值 3.0，整体处于中等偏上水平。偏度为−0.374，峰度为−0.096，绝对值均小于 1，表明数据近似服从正态分布。

Table 2. Means of individual items of listening self-efficacy (in descending order)
表 2. 听力自我效能感各题项均值(降序)

排序	题号	均值	标准差
1	se1	4.19	1.00
2	se11	3.85	1.01
3	se2	3.82	1.05
	…		
13	se4	3.01	1.09
14	se12	2.90	1.10
15	se15	2.85	1.16

如表 2 所示，在各题项中，得分最高的是 se1 (M = 4.19)，表明学生对“能听懂英语老师在课堂上说的简单指令”最有信心；得分最低的是 se15 (M = 2.85)，其次是 se12 (M = 2.90)和 se4 (M = 3.01)，表明学生在缺乏辅助条件、需要单次听辨或处理复杂信息时信心明显不足。

初中生英语听力自我效能感的均值为 3.4801，整体处于中等偏上水平。从各题项来看，学生在“能听懂老师简单指令”上信心最高，而在“缺乏辅助条件、需要单次听辨”的任务上信心最低。这一发现与 Graham [2]的观点一致：听力自我效能感与任务特征密切相关，当任务具备明确语境、重复机会或视觉辅助时，学生的效能感显著提高；反之，当任务要求单次听辨、无辅助线索时，效能感明显下降。Martin [6]在量表编制中也识别了任务熟悉度、话题熟悉度、听力时长、视觉辅助、理解要求和重听机会等影响效能感的任务特征，本研究的题项得分分布与这一框架相符。

3.2. 不同听力水平学生自我效能感的差异

单因素方差分析结果表明(表 3)，不同听力水平学生的自我效能感存在显著差异($F = 27.779$, $p < 0.001$)。事后检验显示，高水平组(M = 3.9732)显著高于中等组(M = 3.5525)和低水平组(M = 3.0062)，中等组也显著高于低水平组，三组之间呈现阶梯式差异。

Bandura [1]自我效能感理论中的“亲身掌握经验”来源：高水平学生在听力任务中反复获得成功体验，这种成功经验反过来强化了他们的效能信念；而低水平学生因长期经历听力失败，效能感逐渐降低。

值得注意的是，低水平组的自我效能感均值仅为 3.0062，仅略高于理论中性值 3.0，说明低水平学生整体上对听力学习缺乏信心。这一群体尤其需要教师关注，因为他们可能因低效能感而减少听力练习投入，进而导致成绩进一步下滑，形成“低效能–低投入–低成绩”的恶性循环。

Table 3. Difference test of self-efficacy among students with different listening proficiency levels
表 3. 不同听力水平学生自我效能感的差异检验

组别	N	均值	标准差	F	p
低水平	64	3.01	0.71	27.779	<0.001
中等水平	92	3.55	0.65		
高水平	48	3.97	0.73		

注：事后检验(LSD)表明，高水平组显著高于中等组和低水平组，中等组显著高于低水平组($p < 0.05$)。

3.3. 听力自我效能感与听力成绩的相关分析

Table 4. Correlation matrix between listening self-efficacy and listening achievement
表 4. 听力自我效能感与听力成绩的相关矩阵

变量	1	2
1. 听力自我效能感	1	
2. 听力成绩	0.474**	1

注：对角线上的“1”为变量与自身的相关；**$p < 0.01$。

皮尔逊相关分析表明(表 4)，听力自我效能感与听力成绩呈显著正相关($r = 0.474, p < 0.01$)，属于中等强度正相关。

这一结果支持了 Bandura [1]自我效能感理论的核心观点：自我效能感影响个体的活动选择、努力程度、坚持性和情绪反应，进而影响实际表现。在听力学习中，高效能感的学生更愿意主动练习听力、更能在遇到困难时坚持、更能有效运用听力策略，这些行为最终转化为更好的听力成绩。与已有研究对比，Rahimi 和 Abedini [3]以大学生为对象，发现听力自我效能感与听力理解显著正相关；文美懿[4]发现初三生听力自我效能感与成绩显著正相关。本研究以初一年级学生为对象，同样发现听力自我效能感与听力成绩呈显著正相关($r = 0.474, p < 0.01$)，且能显著预测听力成绩($\beta = 0.474, p < 0.001$)。这一结果与上述研究一致，说明听力自我效能感与听力成绩之间的正向关联具有跨学段的稳定性。

3.4. 听力自我效能感对听力成绩的回归分析

Table 5. Regression analysis of listening self-efficacy on listening achievement
表 5. 听力自我效能感对听力成绩的回归分析

变量	B	SE	β	t	p
常数项	6.199	1.065	—	5.822	<0.001
自我效能感	2.287	0.299	0.474	7.657	<0.001
$R^2 = 0.225$	调整 $R^2 = 0.221$	$F = 58.627$			

回归分析结果表明(表 5)，听力自我效能感能显著正向预测听力成绩($\beta = 0.474, t = 7.657, p < 0.001$)，回归模型整体显著($F = 58.627, p < 0.001$)。$R^2$ 为 0.225，调整 R^2 为 0.221，说明听力自我效能感可解释听力成绩 22.5%的变异。具体而言，自我效能感每提高 1 个单位，听力成绩平均提高 2.287 分。

回归分析进一步证实，听力自我效能感是影响听力成绩的重要预测变量。虽然其解释力为22.5%，并非唯一决定因素，但这一比例在语言学习心理变量中已属中等水平，说明效能感对成绩具有实质性的影响。结合Bandura [1]的理论，高效能感的学生动机水平高、胜任感强，倾向于追求更具挑战性的目标；面临困难时具有坚持性和高忍耐力，愿意积极寻找解决方案。而低效能感的学生在面临困难时更容易怀疑自己，坚持性和忍耐力低。鲁华山等[5]同样发现自我效能感与二语听力成绩呈显著正相关($r = 0.36, p < 0.001$)，且自我效能感在元认知意识与听力成绩之间起显著的中介作用。本研究以初中生为对象，同样发现听力自我效能感能显著正向预测听力成绩($\beta = 0.474$, $p < 0.001$)。这说明，无论学段和是否纳入其他认知变量，听力自我效能感对听力成绩的预测作用具有跨群体的稳定性。

3.5. 综合讨论与启示

综合来看，听力自我效能感不仅是听力学习的结果反映，更是影响听力成绩的重要心理因素。低水平学生因长期经历听力失败而形成较低的效能信念，这种信念又反过来抑制其听力学习投入，形成“低效能–低投入–低成绩”的恶性循环。因此，在初中英语听力教学中，教师应充分认识到自我效能感的教育价值，将其纳入听力教学设计的重要考量。

基于上述研究发现，本研究提出以下教学启示：

第一，重点关注低水平学生的听力信心培养。低水平组自我效能感均值仅为3.0062，仅略高于理论中性值，说明这一群体普遍缺乏听力自信。Bandura [1]指出，亲身掌握经验是自我效能感最强大的来源，成功经验会增强效能信念，反复失败则会降低效能感。因此，教师应给予低水平学生更多成功体验，如从简单听力任务入手、提供充分准备时间、给予积极反馈等，帮助其逐步积累成功经验，打破“低效能–低投入–低成绩”的恶性循环。

第二，加强听力策略训练，提升学生的策略运用信心。虽然本研究采用的是单维度量表，但具体题项中涉及策略运用的信心得分并不高。Graham [2]指出，听力策略教学具有提升自我效能感的潜力，学生对听力过程的控制感是其中的重要因素。教师应在课堂中系统教授预测、抓关键词、推测、记笔记等听力策略，并通过反复练习帮助学生内化这些策略，使学生在面对听力任务时更有掌控感，从而增强策略效能感。

第三，关注学生的情绪调节能力。题项se15 ($M = 2.85$)得分最低，说明学生在面对听力困难时缺乏情绪管理能力。Bandura [1]指出，情绪生理状态是自我效能感的来源之一，焦虑和紧张会削弱效能感。教师可以教给学生一些简单的放松技巧，如深呼吸、积极自我暗示等，帮助学生在听力中保持平静。贾莉等[7]的研究认为，评价者及时有效的指导帮助和情感激励有助于缓解学习者的焦虑感和挫败感，学习者在积极的学习氛围中更容易提升对自我信念的判断。这提示教师应营造安全、包容的课堂氛围，减少学生的听力焦虑，使其更愿意主动参与听力活动。

第四，设计分层听力任务，让不同水平的学生都能体验成功。本研究发现不同听力水平学生的效能感存在显著差异，呈阶梯式分布。教师应根据学生的实际水平设计不同难度的听力任务，让低水平学生也能体验到成功，逐步提升效能感。对于高水平学生，可以提供更具挑战性的任务，维持其效能感水平。通过分层设计，使每个学生都能在“最近发展区”内获得成长。

第五，引导学生合理归因，保护其效能信念。当学生听力失败时，教师应引导其将失败归因于努力不足或策略不当，而非能力不足。Bandura [1]指出，言语劝说，包括他人的鼓励和反馈，能够帮助个体相信自己具备完成任务的能力。教师应通过积极的反馈和鼓励，帮助学生建立积极的归因方式，保护其效能信念，避免因一次失败而否定自身能力。

综上所述，听力自我效能感是初中英语听力教学中不可忽视的心理因素。教师应通过多种途径提升

学生的听力自我效能感，尤其是关注低水平学生、加强策略训练、关注情绪调节、设计分层任务、引导合理归因，从而帮助学生建立积极的听力学习信念，提升听力学习效果。

4. 结论

本研究以某普通公办初中一年级 204 名学生为研究对象，通过问卷调查与听力测试，考察了初中生英语听力自我效能感的总体水平及其与听力成绩的关系。主要研究发现如下：第一，初中生英语听力自我效能感总体处于中等偏上水平($M = 3.4801$)，但各题项得分差异明显，学生在有明确语境和重复机会的任务中信心较高，而在需要单次听辨、缺乏辅助条件的任务中信心明显不足。第二，不同听力水平学生的自我效能感存在显著差异($F = 27.779$, $p < 0.001$)，高水平组显著高于中等组和低水平组，中等组显著高于低水平组，三组之间呈现阶梯式分布，其中低水平组的效能感均值仅略高于理论中性值，说明该群体普遍缺乏听力自信。第三，听力自我效能感与听力成绩呈显著正相关($r = 0.474$, $p < 0.01$)，自我效能感能显著正向预测听力成绩($\beta = 0.474$, $p < 0.001$)，可解释听力成绩 22.5%的变异，表明听力自我效能感是影响听力成绩的重要心理因素。

基于上述发现，本研究提出以下教学建议：第一，教师应重点关注低水平学生的听力信心培养，从简单听力任务入手，提供充分的准备时间和积极反馈，帮助学生积累成功体验。第二，加强听力策略训练，系统教授预测、抓关键词、推测、记笔记等策略，并通过反复练习帮助学生内化，从而提升其策略运用信心。第三，关注学生的情绪调节能力，教给学生深呼吸、积极自我暗示等简单技巧，帮助其在听力过程中保持平静。第四，设计分层听力任务，让不同水平的学生都能体验到成功，逐步提升效能感。第五，引导学生合理归因，将听力失败归因于努力不足或策略不当，而非能力不足，从而保护其效能信念。

但本研究存在以下局限：第一，样本来源单一，仅选取一所学校的初一学生，研究结论的推广性有限。第二，采用横断面研究设计，难以推断自我效能感与听力成绩之间的因果关系。第三，自我效能感测量依赖学生自陈，可能受社会称许性影响。未来研究可开展干预实验，验证策略训练、情绪调节训练等对听力自我效能感的提升效果；也可扩大样本范围，涵盖不同年级、不同地区、不同办学水平的学校，增强研究结论的外推效度。

参考文献

[1] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191

[2] Graham, S. (2011) Self-Efficacy and Academic Listening. *Journal of English for Academic Purposes*, **10**, 113-117. https://doi.org/10.1016/j.jeap.2011.04.001

[3] Rahimi, A. and Abedini, A. (2009) The Interface between EFL Learners' Self-Efficacy Concerning Listening Comprehension and Listening Proficiency. *Novitas-Royal*, **3**, 14-28.

[4] 文美懿. 英语听力自我效能与成绩的相关性研究[J]. 文学教育(下), 2020(5): 168-170.

[5] 鲁华山, 裴涛, 申云化. 英语学习者元认知意识与二语听力成绩的关系: 自我效能感的中介作用[J]. 外语导刊, 2025, 48(1): 80-90.

[6] Martin, E.S. (2020) The Validation of an L2 English Listening Self-Efficacy Instrument Using Rasch Analysis. *TEVAL-Shiken*: *A Journal of Language Testing and Evaluation in Japan*, **24**, 1-22. https://doi.org/10.37546/jaltsig.teval24.2-1

[7] 贾莉, 杨连瑞, 张文忠. 动态评价对中国英语学习者自我效能感的影响[J]. 外语教学, 2022, 43(1): 50-56.