

自我效能感研究进展

孔令虹

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年2月18日; 录用日期: 2024年3月28日; 发布日期: 2024年4月9日

摘要

自我效能感是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念, 是班杜拉社会认知心理学理论的重要概念。本文对近年来自我效能感的研究进行简要梳理, 并对一般自我效能感和与领域相关的自我效能感的研究进展进行综述, 为今后的相关研究提供参考。

关键词

自我效能感, 一般自我效能感, 特定领域

Progress in Research of Self-Efficacy

Linghong Kong

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: Feb. 18th, 2024; accepted: Mar. 28th, 2024; published: Apr. 9th, 2024

Abstract

Self-efficacy is confidence or belief people need in the process to achieve behavioral goals in specific domain. It is an important concept in Bandura's theory of social cognitive psychology. This article briefly summarizes the recent studies on self-efficacy and reviews the progress of general self-efficacy and domain-related self-efficacy findings to provide reference for future related studies.

Keywords

Self-Efficacy, General Self-Efficacy, Specific Domain

Copyright © 2024 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

一名学生在考试前对自己能够取得好成绩充满信心；一名运动员在比赛中相信自己一定能够取得胜利；一位妈妈相信自己一定能够把孩子养育成才，一位科学家相信自己一定能够解开世界的奥秘；这种自信心能够让人们不畏艰辛，勇敢挑战，帮助人们实现目标，这就是自我效能感。它可以激发个人的内在动力和信心，促进个人的成长和进步。

1977年，班杜拉根据其著名的社会认知心理学理论首先提出了自我效能感的概念，他指出，自我效能感是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念，即自己在面临某一具体的活动任务时是否相信自己或有多大程度相信自己有足够的去完成该活动任务。

2. 自我效能感的形成与维度

自我效能感的形成和提高受到多种因素的影响。首先，通过获取积极经验和成功经历，个体能够增强对自身能力的信心，当个体在某个领域不断获得成功的经验时，自我效能感会逐渐增强。相反，多次的失败经历则会降低自我效能感。其次，社会支持和鼓励对于自我效能感的形成也具有重要作用。当周围的人给予个体积极的反馈和支持时，个体更容易相信自己的能力并表现出更高的自我效能感。最后，观察他人的表现和模仿也是提高自我效能感的途径。当个体看到身边的他人能够成功完成某项任务时，个体会通过模仿和学习，提高自己的自我效能感。

自我效能感有三个维度，在水平上，自我效能感水平的高低决定了人们选择任务的难易，水平高的人会选择有难度的任务而水平低的人会选择较容易的任务；在强度上，自我效能感较强的个体不会受一时失败的消极影响，相信通过努力能够战胜重重困难，弱的自我效能感容易受一时失败经验的影响而怀疑自己，早早放弃了取得最后的胜利的机会；在广度上，有着广泛认知并能把各种经验迁移到各个情境中的人具有良好的自我效能感，而只在很狭窄的领域内判断自己能力的人自我效能感较差。

3. 自我效能感的相关研究

3.1. 一般自我效能感

班杜拉认为，由于不同活动领域之间的差异性，所需要的能力、技能也千差万别。一个人在不同的领域中，其自我效能感是不同的。因此，并不存在一般的自我效能感。任何时候讨论自我效能感，都是指与特定领域相联系的自我效能感。但是，一些学者并不同意这一观点，他们希望找到不依领域为转移的一般自我效能感。德国临床和健康心理学家 Ralf Schwarzer (1997)认为有一种一般性的自我效能感存在，将其定义为个体应付各种不同环境的挑战或面对新事物时的一种总体性的自信心，并编制了一般自我效能量表。王才康等人(2001)对 Ralf Schwarzer 编制的一般自我效能量表的中文版做了信度和效度的检验，证实中文版也具有很好的信度和效度。

王才康(2002)使用一般自我效能量表研究还发现，一般自我效能感与抑郁、状态焦虑、特质焦虑以及考试焦虑呈负相关，与情绪智力、应付方式呈正相关，与父母的教养方式也关系密切。另外，一般自我效能感对病患的生活质量、生活习惯、治疗依从性具有积极的影响，有助于病患更好地融入社会，领悟社会支持(高冉，史铁英，2017；杨滢等 2015；钟杏，2014)。同时，一般自我效能感可以提升大学生的

幸福感和生活满意度(韩岩峰, 张春蕾, 2023; 王勤勤, 方苏, 2023; 刘月月等, 2022), 也可以提高大学生的社会适应性(惠珍, 姚淑君, 2023)以及预测其生涯适应力(张玉琴, 2019)。赵静等人(2022)一项对初中生的研究发现初中生心理韧性和社会支持两方面都与一般自我效能感存在显著相关。一般自我效能感对心理韧性有正向预测作用, 社会支持对一般自我效能感与心理韧性之间的关系具有部分中介作用。在对父母的研究方面, 张文婷(2016)发现一般自我效能感与父母效能感呈显著正相关, 一般自我效能感与父母养育压力之间呈显著负相关, 父母效能感与父母养育压力之间也呈显著负相关。

3.2. 与领域相关的自我效能感

与领域相关的自我效能感的研究主要有情绪调节自我效能感, 学业自我效能感, 职业自我效能感和父母自我效能感等。

3.2.1. 情绪调节自我效能感

情绪调节自我效能感是个体对自身能否有效调节自身各种情绪状态的自信程度, 包括表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感。情绪调节自我效能感是班杜拉在“社会学习理论”(1997)中提出的“自我效能感”的具体表现类型之一, 强调自我效能感应该与情绪调节存在密切关联, 属于研究情绪领域中一个创新研究方向。情绪调节自我效能感与心理健康存在密切的关系(窦凯等, 2012), 它可以提高个体的主观幸福感(窦凯等, 2013), 并能减少社交焦虑与抑郁(吴晓薇等, 2015)。在对情绪自我效能感的影响因素研究方面, 父母教养方式, 社会支持, 心理韧性等因素均能影响情绪自我效能感(杜丹丹, 2015; 黄时华等, 2016), 正念训练对大学生情绪调节自我效能感有显著的提高(乐鑫, 2017), 体育锻炼可以通过影响情绪调节自我效能感, 进而影响心理健康(姜媛等, 2018)。张文怡和朱姝(2021)对国内情绪调节自我效能感的相关文献的研究发现, 情绪调节自我效能感在人的行为和认识、人格特质和主观感受、个人的经历与心理等关系之间的一种中介作用。

3.2.2. 学业自我效能感

学业自我效能感是学习者对自己能否完成学业任务的一种主观判断和预测。针对学业自我效能研究首先集中在自我效能感对学业成绩的影响, 大多数研究发现自我效能感能够在一定程度上影响学生的学业成绩(何婷婷, 甘媛媛, 2011)。同时, 在与学业成绩相关的因素上, 研究者们发现学业自我效能感与学习策略, 学业倦怠, 学业拖延等呈相关关系(陈秋珠, 2016; 张文娟, 赵景欣, 2012; 张静, 2011), 它们通过学业自我效能感对学业成绩产生影响。关于学业自我效能感的中介作用, 其在近几年已逐渐成为相关领域的热点话题。越来越多的学者开始关注学业自我效能感在焦虑、社会家庭地位、兴趣爱好等变量对学习成绩影响之间的中介作用(胡佳佳, 王晓静, 2020)。

3.2.3. 职业自我效能感

Taylor 和 Betz 自 20 世纪 80 年代起把班杜拉自我效能感理论运用到了职业领域中来, 研究职业领域中的问题。开始, Taylor 和 Betz (1983)把职业自我效能感定义为个人从事特定职业的能力的信念, 随后, 又把其定义扩展到包括个体与职业选择及职业调整有关的广泛范围中。随着自我效能感在职业选择和发展中应用的范围扩大, 研究者开始使用职业自我效能感的概念表达与影响职业选择和发展的活动、决策以及行为等有关的自我效能。国内对职业效能感的研究对象多集中于大学生群体和教师群体。林志红和朱锋(2007)通过职业自我效能感对大学生的职业决策进行了研究, 并据此提出了对低职业决策自我效能感的大学生进行心理干预、职业辅导等相应对策。教师对儿童成长的意义不亚于父母, 由于教师职业的特殊性和对儿童成长的重要性, 对教师教学的自我效能感的研究众多, 并提出了教学效能感的概念, 指教师对自己影响学生行为和学习成绩的主观判断, 或是教师根据自己以往的经验对教育的理解, 确认

自己能有效地完成教学工作、实现教学目标的一种信念。李海华(2013)发现语文教师个人教学效能感与学生语文成绩呈显著负相关, 数学教师的一般教育效能感与数学成绩呈显著正相关; 学生学习动机与各科成绩相关均显著, 语文教师的个人教学效能感与知识学习动机呈显著负相关, 数学教师的一般教育效能感与知识学习动机、自我责任性呈显著负相关, 与促进的紧张呈显著正相关。除了教师效能感与教学的研究之外, 现在越来越多的研究关注教学效能感与教师自身的关系, 杨佃霞等人(2008)考察了教师的自我效能感和教学效能感与教师职业倦怠之间的关系。结果发现小学教师职业倦怠不但与教学效能感、自我效能感显著相关, 而且自我效能感、教学效能感对职业倦怠有显著的预测作用。

3.2.4. 父母自我效能感

父母自我效能感也叫父母效能感, 是父母对其组织和执行一组与养育孩子相关的任务的能力所持有的信念或判断。自信是自我效能感的主要属性。自信和有效描述了一个人认为自己有能力从事某些行为, 比如父母促进孩子的健康和发展所需要的行为。

在以往研究中, 父母的信心、父母自我效能感和能力三个概念在定义上有着一定的相似或重叠, 然而, 这些概念是明显不同的, 有必要对其进行辨别。Ashlee J. Vance 和 Brandon (2017)使用莫尔斯的概念描述方法, 对每个概念进行了文献综述, 以揭示概念之间的共性、区别和测量重叠, 并提供概念边界。父母自我效能是一个多维概念, 定义为父母对其成功完成父母任务能力的信念或信心, 是自我效能理论所捕获的一个独特的、特定领域的概念。父母信心的定义是父母对他或她在与父母相关的任务中成功的能力的信念或判断。能力在概念上被定义为感知能力——父母对自己能力的感知, 执行与照顾孩子相关的任务, 或者是由父母以外的人来评估养育质量的客观评价。父母教养的信心和父母教养的自我效能感描述了父母对自己参与父母教养行为的能力的内在归因或信念。这两个术语都有相似的前因、属性和后果, 而能力是一个概念, 应该被父母以外的人作为一个客观的衡量标准来评估养育质量。

以往研究有证据表明儿童气质、母亲养育满意度、养育压力、母亲抑郁、家庭收入、感知社会支持、养育疲劳、受教育程度、平等程度、家庭子女数量和父母自我效能感之间存在关联。

理论和研究表明, 父母自我效能感在父母面对孩子各种行为的挑战时保持有效的育儿行为发挥着重要的作用。Larry E. Dumka 等人(2010)使用纵向设计来评估父母自我效能感与父母教养方式的因果关系和相互关系, 究竟父母自我效能感主要促进有效的教养, 还是有效教养的主要产物? 研究结果支持父母自我效能感是父母积极控制和青少年行为问题的先行因果变量, 也就是说父母自我效能感主要促进有效的教养, 这首先确定了一个方向的关系。但此研究结果也同时表明, 墨西哥裔美国母亲的父母自我效能感与青少年行为问题有直接的因果关系, 其可能的原因是青少年通过观察父母的自我效能感对自己的行为产生影响, 这与通过教养实践间接影响儿童适应的一般假设不符。但总体来说父母教养的自我效能感对墨西哥父母的父母教养方式和青少年的行为有显著影响。班杜拉(1986, 1997)认为在父母自我效能感、促进性养育实践和儿童行为之间存在一个反馈回路(父母自我效能→促进性养育实践→儿童行为→父母自我效能), 在这个循环中, 更高的自我效能感导致一个人(如父母)从事积极的行为, 在这些行为的目标(如孩子)中产生积极的结果, 然后导致行为者(如父母)产生更高的效能。Terese Glatz 等人(2015)使用纵向研究方法检验了反馈回路预测的整个过程, 结果发现母亲的自我效能感通过促进性父母教养实践的改变来预测青少年外化的变化。

4. 总结

自我效能感对个体的心理和行为发展具有重要的意义。通过积极的经验获取、社会支持和模仿学习, 个体可以提高自己的自我效能感, 从而更有信心面对困难和挑战, 实现自己的目标和愿望。在未来的研

究和实践中, 我们应该进一步关注自我效能感的培养方法和策略, 帮助个体建立积极的自我认知, 发展健康的心理素质, 并促进个体的全面发展和成长。

自我效能理论是班杜拉社会学习理论体系的有机组成部分之一, 对自我效能感的研究不仅影响着个人的成长与成就, 同时具有重要的社会意义。当个体对自己的能力和价值有积极的认知时, 他们更有可能积极参与社会活动, 与他人建立良好的关系, 自我效能感是个人对自己能力的信心, 这种信心不仅影响个人的行为和思维, 也影响他们对社会的适应能力。当个人具有高自我效能感时, 他们更有可能主动适应社会的变化和发展, 从而更好地融入社会、为社会做出贡献。提高员工的职业自我效能感, 可以增强组织的竞争力和创新能力。因此, 研究自我效能感的社会意义在于提高个人发展和社会进步, 促进组织效能和创新, 以及增进社会和谐和稳定。

参考文献

- 陈秋珠(2016). 初中生学业拖延与学业自我效能感关系研究. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 34(3), 100-106+123.
- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌(2012). 青少年情绪调节自我效能感与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 33(10), 1195-1197+1200.
- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 刘毅, 黎建斌(2013). 青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感: 情绪调节方式的中介作用. *心理科学*, 36(1), 139-144.
- 杜丹丹(2015). 大学生父母教养方式与情绪调节自我效能感的关系研究. 见 *第十八届全国心理学学术会议摘要集——心理学与社会发展* (p. 187). 中国心理学会.
- 高冉, 史铁英(2017). 乳腺癌病人创伤后成长与一般自我效能感、领悟社会支持的相关性研究. *护理研究*, 31(3), 281-284.
- 韩岩峰, 张春蕾(2023). 大学生体育锻炼与生活满意度的关系: 一般自我效能感和生命意义感的链式中介作用. *湖北体育科技*, 42(7), 612-616.
- 何婷婷, 甘媛媛(2011). 中学生学习自我效能感与学业水平的关系. *中国健康心理学杂志*, 19(2), 197-199.
- 胡佳佳, 王晓静(2020). 近五年国内学业自我效能感研究综述——以 CNKI 核心期刊为例. *文化创新比较研究*, 4(18), 175-177.
- 黄时华, 温志敏, 曾艳芬, 李玉杰, 杨耀东(2016). 大学生心理韧性与社会支持在情绪调节自我效能感与主观幸福感间的中介作用. *中国学校卫生*, 37(10), 1559-1561.
- 惠珍, 姚淑君(2023). 核心素养下余暇体育锻炼如何提升社会适应——一般自我效能感的中介作用. *肇庆学院学报*, 6(6), 123-128.
- 姜媛, 张力为, 毛志雄(2018). 体育锻炼与心理健康: 情绪调节自我效能感与情绪调节策略的作用. *心理与行为研究*, 16(4), 570-576.
- 乐鑫(2017). *正念训练对大学生注意觉知和情绪调节自我效能感的干预实验*. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 李海华(2013). *教师的教学效能感、学生的学习动机与学业成绩的关系*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 林志红, 朱锋(2007). 大学生职业决策自我效能感的特点与对策研究. *辽宁教育研究*, (2), 103-106.
- 刘月月, 贾月辉, 肖艳丽, 顾雯静(2022). 黑龙江省大学生一般自我效能感、心理弹性与主观幸福感的关系. *预防医学论坛*, 28(7), 494-496+507.
- 王才康(2002). 中学生一般自我效能感的发展特点研究. *中国行为医学科学*, 11(2), 98-99.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, (1), 37-40.
- 王勤勤, 方苏(2023). 心理育人视角下高职大学生一般自我效能感与综合幸福感的关系研究. *卫生职业教育*, 41(22), 140-144.
- 吴晓薇, 黄玲, 何晓琴, 唐海波, 蒲唯丹(2015). 大学生社交焦虑与攻击、抑郁: 情绪调节自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(5), 804-807.
- 杨佃霞, 王金素, 司继伟, 王冬梅(2008). 小学教师自我效能感、教学效能感与职业倦怠的关系. *中小学教师培训*, (6), 54-56.
- 杨滢, 张昕, 褚静茹, 刘振文, 皮红英(2015). 肝移植受者一般自我效能对其治疗依从性的影响. *中华护理杂志*,

- 50(10), 1184-1188.
- 张静(2011). 高中生英语学习策略、自我效能感与学业成绩的关系. *山东师范大学外国语学院学报(基础英语教育)*, 13(2), 42-47.
- 张文娟, 赵景欣(2012). 大学生学习倦怠与学业自我效能感的关系. *心理研究*, 5(2), 72-76.
- 张文婷(2016). 父母效能感在一般自我效能感与父母养育压力之间的中介作用. *桂林师范高等专科学校学报*, 30(2), 73-77.
- 张文怡, 朱姝(2021). 国内情绪调节自我效能感研究综述. *大众标准化*, (8), 124-126.
- 张玉琴(2019). 大学生领悟社会支持对生涯适应力的影响: 一般自我效能感的中介作用. *黑龙江高教研究*, (9), 84-88.
- 赵静, 王铭悦, 付越, 赵佳林, 蔡丹(2022). 初中生一般自我效能感与心理韧性的特征及干预: 社会支持的中介作用. *教育生物学杂志*, 10(1), 32-39.
- 钟杏(2014). *胃肠癌患者心理韧性、一般自我效能感、应对方式及生活质量的相关研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Advances in Behaviour Research & Therapy*, 1, 139-161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Socialcognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Dumka, L. E., Gonzales, N. A., Wheeler, L. A., & Millsap, R. E. (2010). Parenting Self-Efficacy and Parenting Practices over Time in Mexican-American Families. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 24, 522-531. <https://doi.org/10.1037/a0020833>
- Glatz, T., & Buchanan, C. M. (2015). Over-Time Associations among Parental Self-Efficacy, Promotive Parenting Practices, and Adolescents' Externalizing Behaviors. *Journal of Family Psychology*, 29, 427-437. <https://doi.org/10.1037/fam0000076>
- Schwarzer, B. (1997). Optimistic Self-Beliefs: Assessment of General Perceived Self-Efficacy in Thirteen Cultures. *Word Psychology*, 3, 177-190.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of Self-Efficacy Theory to the Understanding and Treatment of Career Indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22, 63-81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)
- Vance, A. J., & Brandon, D. H. (2017). Delineating among Parenting Confidence, Parenting Self-Efficacy, and Competence. *ANS. Advances in Nursing Science*, 40, E18-E37. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000179>